

Problemanalyse und Therapieplanung

Bernd Ubben

Standards der
Psychotherapie

 **hogrefe**

Problemanalyse und Therapieplanung

Standards der Psychotherapie **Band 2**

Problemanalyse und Therapieplanung

Dipl.-Psych. Bernd Ubben

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Kurt Hahlweg,
Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief

Bernd Ubben

Problemanalyse und Therapieplanung



Dipl.-Psych. Bernd Ubben, geb. 1951. Studium der Psychologie in Freiburg und Berlin. Ausbildung zum Verhaltenstherapeuten und psychotherapeutische Tätigkeit in Berlin und Bücken/Niedersachsen. Seit 1996 Institutsleiter der Dresdner Akademie für Psychotherapie (DAP) und tätig als Verhaltenstherapeut, Dozent, Supervisor, Selbsterfahrungsleiter und Gutachter für die gesetzlichen Krankenkassen.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
verlag@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Satz: Mediengestaltung Meike Cichos, Göttingen
Format: PDF

1. Auflage 2017
© 2017 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2823-9; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2823-0)
ISBN 978-3-8017-2823-6
<http://doi.org/10.1026/02823-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
1 Das Selbstverständnis der Verhaltenstherapie ...	4
1.1 Definition von Verhaltenstherapie	4
1.2 Psychotherapie als kontrollierte Praxis	5
2 Diagnostik in der Verhaltenstherapie	8
3 Die Steuerung des diagnostisch-therapeutischen Prozesses	14
4 Das Problemlöserational als verhaltenstherapeutische Grundorientierung	17
5 Indikationsfragen in der Psychotherapie	22
5.1 Allgemeine Psychotherapieindikation	22
5.2 Verfahrensindikation	26
5.3 Störungsindikation	29
5.4 Patientenspezifische Indikation	32
5.5 Prozessadaptive Indikation	33
6 Das verhaltensanalytische Denkmodell	34
6.1 Die Verhaltensgleichung nach Kanfer	34
6.2 Der Verhaltenstherapieprozess als SORK-Modell	37
6.2.1 O: Schemakonsistente Therapieerwartungen und Reaktionsbereitschaften	38
6.2.2 S: Die Stimulusbedingungen zu Beginn des Therapieprozesses	38
6.2.3 R: Die Schritte der therapeutischen Mitarbeit	42
6.2.4 K: Die Therapieergebnisse	48
7 Problemanalyse – Zielableitung – Therapieplanung	50
7.1 Problemanalyse	50
7.2 Ableitung von Therapiezielen	51
7.3 Das Erstellen der Behandlungskonzeption	51

8	Die Orientierungs- und Planungsphase einer Verhaltenstherapie	56
8.1	Erstgespräch/Sprechstunde: Indikationsprüfung	57
8.2	Erste probatorische Sitzung: Situationsanalysen	58
8.3	Zweite probatorische Sitzung: Biografische Kurzanalyse	58
8.4	Dritte probatorische Sitzung: Störungsmodell	59
8.5	Vierte probatorische Sitzung: Zielableitung/Therapievertrag	61
9	Zehn Module zur Erarbeitung von Problem-analyse und Therapieplan	62
9.1	Modul 1: AZA-Befragung	63
9.2	Modul 2: Diagnosezuordnung	65
9.3	Modul 3: Interaktionsanalyse	65
9.4	Modul 4: Psychopathologischer und somatischer Befund	67
9.5	Modul 5: Situationsanalysen	67
9.6	Modul 6: Biografische Kurzanalyse: Ableitung von Prädispositions- und Dekompensationshypothesen	73
9.7	Modul 7: Störungsmodell	84
9.8	Modul 8: Zielableitung und Prognoseeinschätzung	86
9.9	Modul 9: Therapieplanung	89
9.10	Modul 10: Evaluation und Therapieabschluss	89
10	Dokumentation von Problemanalyse und Therapieplanung	94
10.1	Einführung	94
10.2	Bericht an den Gutachter – Fragencheck	95
10.3	Bericht 1 – Patientin mit Agoraphobie und Panikstörung	97
10.4	Bericht 2 – Patient mit Zwangsstörung und Sozialer Phobie	100
10.5	Bericht 3 – Patientin mit somatoformer Schmerzstörung	103
11	Literatur	107
12	Anhang	113
	ICD-Kurzcheckliste	113
	Fragen zur Interaktionsanalyse	116
	Kiesler-Kreismodell	117
	Psychopathologie-Kurzcheckliste	118
	Situationsanalyse 1: Notizen zur Erhebungs- und Lösungsphase	120
	Situationsanalyse 2: SRK-Modell	121
	Symptomkurve	122
	Makroskopische Verhaltensanalyse 1: Fragen	124
	Makroskopische Verhaltensanalyse 2: Antwortblatt	126

Verarbeitungswege	127
Störungsmodell 1: SORK-Modell	128
Störungsmodell 2: Kreislaufmodell	129
Fragen zur Problemanalyse und Zielableitung	130
Von der Problemanalyse zu den Zielen	132
Zielerreichungsskala	135
Therapiebericht des Patienten/der Patientin:	
Mögliche Evaluationsfragen	136
Mein Selbstbild	137
Bericht an den Gutachter – Fragencheck	138

Einleitung

Verhaltenstherapie bietet Psychotherapeuten beste Möglichkeiten für eine kontrollierte Praxis. Haben diese für ihre Patienten bestimmte Diagnosen gesichert, dann können sie auf evidenzbasierte Therapieprogramme zurückgreifen. Liegen im Einzelfall komplexe Problembedingungen vor, die sich nicht auf eine umgrenzte und erforschte Störung beschränken, dann konstruieren sie auf der Grundlage eines verhaltensanalytischen Störungsmodells individuelle Behandlungskonzeptionen.

Der goldene Weg mit einer optimalen Nutzung evidenzbasierter Therapiekonzepte und einem maßvollen Einsatz neukonstruierter Behandlungsstrategien ist entsprechend für jeden Einzelfall zu finden. Schulte weist mit seinem dualen Psychotherapiemodell auf zwei miteinander verknüpfte Aufgaben von Therapeuten hin. Zum einen ermöglichen diese ihren Patienten das erforderliche therapeutische Basisverhalten wie Mitarbeit, Selbstöffnung, Experimentierbereitschaft und motivieren sie dazu, die verabredeten Arbeitsschritte im Alltag umzusetzen. Das ist die Voraussetzung dafür, dass es überhaupt zu einem wirksamen Einsatz therapeutischer Methoden kommen kann. Zum anderen haben Therapeuten die Aufgabe, die gebotenen Interventionsstrategien sachgerecht durchzuführen.

Entsprechende Basisfertigkeiten erwerben Psychotherapeuten in ihren postgradualen Aus- bzw. Weiterbildungen. In diesem Rahmen erlernen sie in praxisvorbereitenden Theorie seminaren und Methodentrainings zunächst das erforderliche Störungs- und Behandlungswissen. Das Kernelement ihres therapeutischen Kompetenzerwerbs bilden dann Fallbehandlungen unter Supervision. Eng bezogen auf Patientenbehandlungen, die sie im Rahmen ihrer praktischen Ausbildung mit Patienten durchführen, erhalten sie von ihren Supervisoren (wie auch von beteiligten Teilnehmern ihrer Supervisionsgruppe) gezielte Rückmeldungen zu ihrem therapeutischen Verhalten. Außerdem werden sie an eine verfeinerte Methoden anwendung und professionelle therapeutische Beziehungsgestaltung herangeführt. Ausbildungssupervision wie auch später berufs begleitende Supervision approbierter Psychotherapeuten haben letztlich die gleiche Zielsetzung: Es gilt dafür zu sorgen, dass die Behandler eigenständig und gekonnt Problemanalysen durchführen und Therapiepläne erstellen. Weiterhin ist zu überprüfen, ob sie sich in ihrem therapeutischen Vorgehen sowohl hinreichend an evidenzbasierten Wissensbeständen orientieren, als auch versiert den therapeutischen Beziehungs- und Arbeitsprozess steuern. Und schließlich ist bei Bedarf durch ergänzende Übungs- und Erfahrungsprozesse dafür zu sorgen, dass sie in der Lage sind, diese methodischen und interaktionellen Standards auch tatsächlich zu erfüllen.

Für verlässliche Alltagsroutinen benötigen Psychotherapeuten ein gut benutzbares Arbeitsmodell, das sie über den Pfad der notwendigen Diagnostik- und Planungsschritte führt. Ein solcher Algorithmus, der Verhaltenstherapeuten einen roten Faden für Problemanalyse und Therapieplanung an die Hand gibt, wird mit diesem Buch vorgestellt. Er ist das Extrakt langjähriger eigener Ausbildungstätigkeit und verbindet zahlreiche Module aus relevanten Veröffentlichungen mit bewährten selbst entwickelten Techniken.

Im Theorieteil dieses Buches wird in Kapitel 1 zunächst das Selbstverständnis der Verhaltenstherapie erläutert und gezeigt, in welcher Weise dieses Psychotherapieverfahren sich an den Prinzipien einer kontrollierten Praxis orientiert. Verhaltenstherapeuten greifen demnach bei ihrem Vorgehen soweit wie möglich auf evidenzbasierte Behandlungsempfehlungen zurück, passen sich während der Therapiedurchführung flexibel den Erfordernissen des Einzelfalls an und achten darauf, dass der Therapieplan und ihr tatsächliches Vorgehen übereinstimmen. Kapitel 2 beschreibt, wie die Dialektik von Evidenzbasierung und Individualisierung im klinischen Alltag gewährleistet wird. Dazu wird zum Therapiebeginn, nach einzelnen Behandlungsphasen und am Ende der Behandlung eine sorgfältige Diagnostik durchgeführt. Durch den Therapeuten werden zu diesem Zweck wiederholt verhaltensanalytische und testdiagnostische Befunde erhoben und im Sinne einer rekursiven Therapieplanung in den Therapieplan eingearbeitet. In Kapitel 3 wird die komplexe Aufgabe des Therapeuten erläutert, den therapeutischen Arbeits- und Beziehungsprozess methodisch und interaktionell wirksam zu steuern. Methodeneinsatz, Interaktionsgestaltung und Selbstregulation sind professionell zu gestalten und im Therapieverlauf gekonnt aufeinander abzustimmen.

Grundlage verhaltenstherapeutischen Denkens und Handelns ist das in Kapitel 4 charakterisierte Problemlöserational. Es gilt hierbei, den Patienten für eine aktive Mitarbeit zu motivieren und an ein eigenverantwortliches Selbstmanagement heranzuführen. Hierbei treffen Verhaltenstherapeuten eine Vielzahl von Indikationsentscheidungen, die in Kapitel 5 vorgestellt werden. Zunächst ist von diesen allgemein zu beurteilen, ob für eine hilfesuchende Person überhaupt eine Psychotherapie geboten ist. Dann folgt ggf. die differenzielle Zuweisung des Patienten zu einem passenden Psychotherapieverfahren. Es sollten passende störungsspezifische Konzepte ausgewählt werden und die gebotenen Therapiemaßnahmen individuell auf den jeweiligen Patienten abgestimmt werden. Und schließlich sind durch die Therapeuten im Behandlungsverlauf im Sinne einer rekursiven Therapieplanung prozessadaptive Entscheidungen zu treffen.

In Kapitel 6 wird die in den 1970er Jahren von Frederic Kanfer eingeführte SORK/C-Verhaltensgleichung als verhaltensanalytisches Referenzmodell beschrieben. Zur Erarbeitung eines Störungsmodells werden verschiedene Teilformen der Verhaltensanalyse (deskriptiv, funktional, vertikal, makro-

skopisch) verwendet. Auch der verhaltenstherapeutische Gesamtprozess wird anhand dieser Verhaltensgleichung charakterisiert und der Weg des Patienten durch die Verhaltenstherapie gemäß des bekannten Rubikonmodells in volitionsvorbereitende und -realisierende Teilschritten gegliedert. Der Theorieteil des Buches endet mit Kapitel 7. Der Weg zur Konzeptualisierung einer Verhaltenstherapie wird anhand der drei aufeinanderfolgenden Phasen „Problemanalyse, Zielableitung, Therapieplanung“ vorgestellt und durch klinische Beispiele unterlegt.

Der Praxisteil beginnt in Kapitel 8 mit einer Empfehlung zum Ablauf der verhaltenstherapeutischen Probatorik: Nach einem Erstgespräch (i. d. R. im Rahmen der therapeutischen Sprechstunde) zur Klärung einer allgemeinen Indikation folgen drei problemanalytische Sitzungen, bis in der Abschlusssitzung dieser Orientierungsphase gemeinsam mit dem Patienten Therapieziele verabredet werden. Kapitel 9 stellt zehn Module zur Erarbeitung von Problemanalyse und Therapieplanung vor. Die entsprechenden methodischen Vorgehensweisen sollten von Verhaltenstherapeuten sicher beherrscht werden, damit sie begründete Indikationsentscheidungen treffen können, ihren anfangs in der Regel desorientierten Patienten eine Orientierung zur Störung ermöglichen und mit diesen ein therapeutisches Arbeitsbündnis mit realisierbaren Zielen begründen. Im Anhang dieses Buches werden hierzu zahlreiche Arbeitsblätter zur Verfügung gestellt. Das Abschlusskapitel 10 bietet Verhaltenstherapeuten Hilfestellungen dafür, Berichte zur Konzeptualisierung ihrer Krankenbehandlungen zu verfassen. Indem sie ihre problemanalytischen und konzeptionellen Ergebnisse schriftlich dokumentieren, konstruieren sie einen Leitfaden für ihr konkretes therapeutisches Vorgehen in der Interventionsphase der Behandlung. Gleichzeitig generieren sie auf diesem Wege einen Text, der den Anforderungen entspricht, die von den gesetzlichen Krankenkassen an den Bericht an den Gutachter gestellt werden. Im Anhang des Buches finden sich schließlich zahlreiche Materialien, die bei der Erarbeitung der Problemanalyse und zur Therapieplanung genutzt werden können.

Ziele des Bandes

- Vorstellung der wichtigsten theoretischen Konzepte, die für die Durchführung einer Problemanalyse und die Erstellung eines Therapieplanes relevant sind.
- Darstellung von zehn Arbeitsmodulen, die Therapeuten dazu befähigen sollen, eigenständig und versiert Problemanalysen durchzuführen und Therapiepläne zu erstellen.
- Veranschaulichung des Vorgehens mithilfe von Fallbeispielen und hilfreichen Therapiematerialien.

1 Das Selbstverständnis der Verhaltenstherapie

1.1 Definition von Verhaltenstherapie

Psychotherapie wird auf 3 Ebenen definiert:
Verfahren
Methode
Technik

Psychotherapie wird durch das Psychotherapeutengesetz auf den Ebenen „Verfahren“, „Methode“ und „Technik“ definiert (Methodenpapier des Wissenschaftlicher Beirates Psychotherapie – WBP, 2014). Mit Verfahren ist gemäß Schweiger (2014) ähnlich wie beim Begriff der Theorie ein System oder konzeptuelles Modell gemeint, das „praktischen Nutzen haben und nicht komplexer als erforderlich sein“ sollte (Schweiger, 2014, S. 289; z.B. Psychoanalytische Psychotherapie, Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Gesprächspsychotherapie, Verhaltenstherapie). „Eine Theorie der Entstehung und Therapie von Störungen sollte in sich konsistent sein, Erklärungswert haben und es ermöglichen, Hypothesen zu generieren, die empirisch überprüfbar sind“ (Schweiger, 2014, S. 289). Psychotherapie-Methoden erfüllen ebenfalls diese Voraussetzungen, sind allerdings auf eine bestimmte Störung bzw. Gruppe von Störungen begrenzt (z. B. Neuropsychologie oder EMDR). Psychotherapie-Techniken sind konkrete Vorgehensweisen, „mit deren Hilfe die angestrebten Ziele im Rahmen der Anwendung von psychotherapeutischen Methoden und Verfahren erreicht werden sollen“ (Schweiger, 2014, S. 290; z. B. Übertragungsdeutung, Stimuluskontrolle, Rollenspieltechniken).

Das Psychotherapieverfahren „Verhaltenstherapie“ wird in der Fachliteratur durch Grundprinzipien wie Bezug zur empirischen Psychologie, Problem-, Ziel- und Handlungsorientierung, Transparenz, Ansatz an den Aufrechterhaltungsbedingungen der Störung, Alltagstransfer, Hilfe zur Selbsthilfe und in ständiger Weiterentwicklung befindlich charakterisiert (vgl. Margraf & Schneider, 2009). In Abgrenzung zu anderen Psychotherapieverfahren lässt Verhaltenstherapie sich gemäß Schweiger (2014) vorrangig durch die folgenden drei Merkmale definieren:

Merkmale von Verhaltenstherapie

1. Basierung auf Befunden empirischer Forschung und speziell Lerntheorien.
2. Erstellung von Verhaltensanalysen und plausiblen Störungsmodellen.
3. Einsatz von Fertigkeitentrainings und Aktivitätsplänen.