

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Hinweis und Inhaltsverzeichnis zur CD-ROM	11
A Grundlagen der Störung	15
1 Einleitung: Zur Bedeutung von Essstörungen	15
2 Diagnosekriterien und Diagnosestellung von Anorexia nervosa und Bulimia nervosa.	16
2.1 Anorexia nervosa	16
2.2 Bulimia nervosa	19
2.3 Körperliche und psychische Probleme bei Essstörungen	22
3 Differenzialdiagnostische Abgrenzungen	24
3.1 Binge Eating Disorder.	27
3.2 Gestörtes Essverhalten bei Adipositas.	29
3.3 Psychogene Essstörung (Appetitverlust)	29
3.4 Psychogenes Erbrechen	29
4 Ätiologische Modelle der Essstörungen	31
4.1 Biologische Erklärungsansätze.	31
4.2 Psychologische Erklärungsansätze	31
4.3 Soziokulturelle Interpretation	32
4.4 Zur Ätiologie von Anorexia nervosa aus kognitiv-verhaltens-therapeutischer Sicht	33
4.5 Zur Ätiologie der Bulimia nervosa	37
5 Behandlungsleitlinien	39
6 Evidenzbasierte Literatur zum therapeutischen Vorgehen	43

B	Manualisiertes Vorgehen	49
7	Veränderungsziele	49
8	Allgemeines therapeutisches Vorgehen	51
8.1	Bausteine eines kognitiv-verhaltenstherapeutischen Therapie- programms	51
9	Konkrete therapeutische Strategien mit Therapiematerialien	59
9.1	Diagnostik der Essstörung	59
9.2	Verhaltens- und Zielanalyse der Essstörung	64
9.2.1	Typische Fragen zur Genese der Essstörung	64
9.2.2	Typische Bedingungsmodelle	69
9.2.3	Vermittlung eines plausiblen Störungsmodells	73
9.2.4	Zielanalyse	77
9.2.5	Schwierigkeiten bei der Zielanalyse	79
9.3	Motivationsaufbau	80
9.3.1	Informationsvermittlung	82
9.4	Modifikation des Essverhaltens	83
9.4.1	Stabilisierung des Essverhaltens	83
9.4.2	Gewichtszunahme bis zum Mindestzielgewicht	84
9.4.3	Reduktion von Essanfällen und Erbrechen	94
9.4.4	Einbeziehung angstbesetzter Lebensmittel	94
9.4.5	Gruppe »Essen und Gewicht«	95
9.4.6	Angeleitetes Kochen	95
9.5	Verbesserung der Körperakzeptanz	96
9.5.1	Psychomotorische Therapie	96
9.5.2	Videokonfrontation	98
9.5.3	Spiegelübungen	98
9.5.4	Massageübungen	98
9.6	Kognitive Umstrukturierung der Angst vor einer Gewichtszunahme und der Angst vor Selbstwertverlust	99
9.6.1	Diagnostik nach dem A-B-C-Modell	101
9.6.2	Kognitive Umstrukturierung	103
9.6.3	Konkrete Disputationsstrategien	107
9.7	Aufbau alternativer Bewältigungsstrategien	111
9.7.1	Problemlöseschema	111
9.7.2	Problemarbeit in der Gruppe (Indikative Gruppe für Essstörungen)	113
9.7.3	Entspannungstraining	114
9.7.4	Imaginative Tiefenentspannung	115
9.7.5	Aufbau von Genussfertigkeiten	116
9.8	Aufbau sozialer Fertigkeiten	118
9.8.1	Rollenspiele	122
9.8.2	In-vivo-Übungen	126
9.8.3	Typische Probleme bei Rollenspielübungen	126

9.8.4	Gruppentraining sozialer Fertigkeiten	127
9.9	Medikamentöse Behandlung	128
9.9.1	Leitlinien der medikamentösen Behandlung	128
9.9.2	Mögliche Schwierigkeiten bei der Pharmakotherapie	129
9.10	Bearbeitung der familiären oder partnerschaftlichen Situation	130
9.10.1	Partner- oder Familiengespräch	130
9.10.2	Angehörigengruppen	131
9.10.3	Häusliche Belastungserprobung	132
9.11	Die sozialmedizinische Perspektive	132
9.11.1	Berufliche Belastungserprobung	132
9.11.2	Berufsfördernde Leistungen	133
9.12	Evaluation der Behandlung	134
9.12.1	Rückfallprophylaxe	134
9.12.2	Evaluation der Behandlung	136
9.13	Nachsorgeplanung	137
9.13.1	Fortführung der ambulanten Psychotherapie	139
9.13.2	Selbsthilfegruppen	140
9.13.3	Ehemaligentreffen	140
9.13.4	SMS-Nachsorge bei Bulimie	140
10	Typische Probleme und deren Lösungsmöglichkeiten	142
10.1	Fremdmotivierung und sekundäre Veränderungsmotivation	142
10.2	Interpersonelle und intrapsychische Funktionalität	142
10.3	Unrealistische Veränderungsmotivation	143
10.4	Magische Gewichtsgrenze	143
10.5	Gesprächsführung	143
C	Sammlung von Therapiematerialien	145
11	Weitere Therapiematerialien	145
11.1	Entspannungsinstruktion (Langfassung)	145
11.2	Entspannungsinstruktion (Kurzfassung)	148
11.3	Erarbeiten eines Ruhebildes	149
12	Hinweise zur Therapie und Nachsorge	152
12.1	Anorexie und Bulimie im Internet	152
12.2	Wie findet man eine Selbsthilfegruppe?	155
12.3	Adressen von Selbsthilfegruppen	157
12.4	Selbsthilfebücher	160
Anhang		161
Literatur		162
Stichwortverzeichnis		165
Über die Autoren		167