

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	1
<b>1 Prämenstruelles Syndrom (PMS) und prämenstruelle dysphorische Störung (PMDS) ...</b>	<b>2</b>
1.1 Beschreibung des PMS und der PMDS .....	2
1.1.1 Bezeichnung und Definition des PMS und der PMDS .....	2
1.1.2 Symptomatik des PMS und der PMDS .....	4
1.1.3 Klassifikation des PMS und der PMDS .....	4
1.1.4 Epidemiologie .....	6
1.1.5 Verlauf und Prognose .....	7
1.1.6 Differenzialdiagnose .....	7
1.1.7 Komorbiditäten .....	8
1.2 Störungstheorien und Modelle zum PMS und zur PMDS ..	8
1.3 Diagnostik und Indikation .....	12
1.3.1 Problemübergreifende Diagnostik .....	12
1.3.2 Diagnostik und Indikation beim PMS/bei der PMDS .....	14
1.3.3 Diagnostischer Prozess .....	14
1.3.4 Indikation zur und Ziele der Behandlung des PMS/der PMDS .....	16
1.4 Behandlung des PMS/der PMDS .....	17
1.4.1 Psychotherapeutische Interventionselemente zur Behandlung des PMS/der PMDS .....	17
1.4.1.1 Psychoedukation .....	17
1.4.1.2 Entspannungstraining .....	18
1.4.1.3 Kognitiv-verhaltenstherapeutische Interventionen/Stressmanagement .....	18
1.4.1.4 Akzeptanzorientierte Ansätze .....	20
1.4.1.5 Lichttherapie .....	22
1.4.2 Supportive Maßnahmen .....	22
1.4.3 Nahrungs- und andere ergänzende Maßnahmen .....	23
1.4.4 Pharmakotherapie .....	23
1.4.5 Unterdrückung des ovariellen Zyklus .....	24
1.5 Effektivität .....	25
<b>2 Ungewollte Kinderlosigkeit</b> .....	<b>25</b>
2.1 Beschreibung .....	25
2.1.1 Definition .....	27

V

2.1.2	Klassifikation .....	27
2.1.3	Symptomatik der ungewollten Kinderlosigkeit .....	28
2.1.4	Epidemiologie .....	29
2.1.5	Verlauf und Prognose .....	29
2.1.6	Komorbiditäten .....	32
2.2	Störungstheorien und Modelle .....	33
2.3	Diagnostik und Indikation bei unerfülltem Kinderwunsch .....	38
2.3.1	Medizinische Anamnese und Diagnostik .....	38
2.3.2	Psychologische Basisdiagnostik .....	38
2.4	Indikation der Kinderwunschbehandlung .....	40
2.4.1	Einschränkungen durch die Gesetzgebung .....	40
2.4.2	Indikation psychologischer Therapien .....	41
2.5	Therapie bei ungewollter Kinderlosigkeit .....	41
2.5.1	Medizinische Behandlung .....	41
2.5.2	Psychologische Behandlungselemente .....	43
2.5.2.1	Behandlungsziele .....	43
2.5.2.2	Psychoedukation .....	44
2.5.2.3	Entspannungstechniken .....	45
2.5.2.4	Kognitive Interventionen .....	45
2.5.2.5	Ressourcenaktivierung .....	46
2.5.2.6	Förderung problemorientierter Bewältigung .....	47
2.5.2.7	Paartherapeutische Elemente .....	47
2.5.2.8	Kinderwunsch verabschieden .....	49
2.6	Effektivität .....	50
<b>3</b>	<b>Psychische Störungen in der Peripartalzeit .....</b>	<b>51</b>
3.1	Beschreibung psychischer Störungen in der Peripartalzeit .....	51
3.1.1	Schwangerschaft und Postpartalzeit .....	52
3.1.2	Symptomatik .....	52
3.1.3	Klassifikation .....	55
3.1.4	Epidemiologie .....	57
3.1.5	Verlauf und Prognose .....	57
3.1.6	Differenzialdiagnose .....	58
3.1.7	Komorbiditäten .....	59
3.2	Störungsmodell für psychische Störungen in der Peripartalzeit .....	59
3.3	Diagnostik und Indikation bei psychischen Störungen in der Peripartalzeit .....	65
3.3.1	Anamnese bei psychischen Störungen in der Peripartalzeit .....	66
3.3.2	Indikation zur Behandlung psychischer Störungen in der Peripartalzeit .....	67

3.4	Behandlung psychischer Störungen in der Peripartalzeit ..	68
3.4.1	Sensitive Betreuung und Beratung .....	68
3.4.2	Allgemeine soziotherapeutische und präventive Maßnahmen und Ressourcenaktivierung .....	69
3.4.3	Unspezifische psychotherapeutische Maßnahmen .....	70
3.4.3.1	Entspannungsverfahren und Mind-Body-Interventionen ....	71
3.4.3.2	Schlafregulation .....	71
3.4.3.3	Stressmanagement .....	71
3.4.3.4	Förderung der Mutter-Kind-Bindung .....	73
3.4.4	Störungsspezifische Psychotherapie .....	73
3.4.5	Medikamentöse Therapie .....	75
3.4.6	Stationäre Aufnahme .....	77
3.5	Wirksamkeit .....	77
<b>4</b>	<b>Das klimakterische Syndrom .....</b>	<b>78</b>
4.1	Beschreibung .....	78
4.1.1	Bezeichnung und Definition .....	78
4.1.2	Symptomatik des klimakterischen Syndroms .....	79
4.1.3	Klassifikation .....	80
4.1.4	Epidemiologie .....	81
4.1.5	Verlauf und Prognose .....	81
4.1.6	Differenzialdiagnose .....	82
4.1.7	Komorbiditäten .....	82
4.2	Störungstheorien und Modelle .....	83
4.3	Diagnostik und Behandlungsindikation des klimakterischen Syndroms .....	87
4.3.1	Diagnostischer Prozess .....	87
4.3.2	Indikation zur Behandlung des klimakterischen Syndroms .....	90
4.4	Behandlung des klimakterischen Syndroms .....	90
4.4.1	Psychologische Interventionselemente zur Behandlung des klimakterischen Syndroms .....	90
4.4.1.1	Beispiel für den Aufbau der Sitzungen .....	90
4.4.1.2	Psychoedukation .....	91
4.4.1.3	Individuelles Störungsmodell und Behandlungsrational ...	91
4.4.1.4	Entspannungstraining .....	92
4.4.1.5	Kognitive Interventionen .....	93
4.4.1.6	Interventionen zur Standortbestimmung und Neu- orientierung .....	95
4.4.2	Gesundheitsberatung .....	96
4.4.3	Medizinische Interventionen .....	96
4.4.4	Komplementär- und alternativmedizinische Behandlung .....	97
4.5	Effektivität .....	98

<b>5</b>	<b>Weiterführende Literatur</b> .....	99
<b>6</b>	<b>Literatur</b> .....	100
<b>7</b>	<b>Anhang</b> .....	113
	Revidierter PMS-Fragebogen .....	113
	Depression-Angst-Stress-Skala für die Peripartal- zeit (DASS-P) .....	115
	Symptomtagebuch für PMS .....	116
	Fragebogen zu Kinderwunsch und Lebensqualität (FertiQoL) .....	118
	Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) .....	121
	Symptomtagebuch für klimakterische Beschwerden .....	123
	Hinweise zur Auswertung der Fragebögen .....	124

**Karten:**

Gynäkologische Anamnese

Zusatzfragen für die Diagnostik von psychischen Störungen bei Frauen