

Götz Berberich (Hrsg.)

Soziale Ängste bei jungen Erwachsenen

Ein Praxisbuch zur multimodalen
Therapie

Inhalt

SOZIALE ÄNGSTE ERKENNEN UND VERSTEHEN	1
1 Soziale Ängste in Zeiten der Digitalisierung	3
Götz Berberich	
2 Was sind soziale Ängste? – Symptomatik und Konzepte	7
Götz Berberich	
2.1 Fallbeispiel: Herr M.	7
2.2 Symptomatik	8
2.3 Konzepte und Diagnosen	10
2.4 Symptomwandel im digitalen Zeitalter	17
3 Diagnostische Klassifikationen und Instrumente	19
Götz Berberich	
3.1 Deskriptive Diagnostik nach ICD-10 und DSM-IV/DSM-5®	19
3.2 Erfassung des Funktionsniveaus der Persönlichkeit	22
3.3 Psychometrie	25
4 Ätiologische Modelle für die Entstehung sozialer Ängste	27
Heidi Unger	
4.1 Biologische und lerntheoretische Ansätze	27
4.2 Psychodynamische Modelle	30
4.3 Bindungstheorien	31
4.4 Verhaltenstherapeutische Modelle	32
SOZIALE ÄNGSTE BEHANDELN	37
5 Stand der Wissenschaft – Therapiekonzepte im Überblick	39
Stefanie Hoffmann	
5.1 Psychotherapie	39
5.2 Psychopharmakotherapie	52
5.3 Weitere nicht-medikamentöse Therapieoptionen	56

6	Grundüberlegungen zur multimodalen Therapie einer »digitalisierten Generation«	57
	Wolfgang Schwarzkopf	
6.1	Therapie in der Transitionsphase	58
6.2	Fallbeispiel: Herr B.	59
6.3	Fallbeispiel: Frau F.	60
7	Beziehung und therapeutische Strategien – Die Einzeltherapie	63
	Wolfgang Schwarzkopf	
7.1	Die Etablierung der therapeutischen Beziehung – ganz analog!	63
7.2	Die Aufgabe des Sicherheits- und Vermeidungsverhaltens	64
7.3	Reduktion der Selbstaufmerksamkeit	66
7.4	Aufbau sozialer Kompetenzen	67
7.5	Erkennen negativer Grundüberzeugungen	68
7.6	Kognitive Umstrukturierung und Modifikation dysfunktionaler Einstellungen	69
7.7	Stressimpfungsübungen	71
7.8	Selbstsicherheitstraining (SST)	71
7.9	Exposition und Aufbau neuer Verhaltensmuster	72
8	Methodische Impulse – Die Gruppentherapie	76
	Wolfgang Schwarzkopf	
9	Im Mittelpunkt stehen – Das Selbstsicherheitstraining	81
	Michaela Nafzger-Streicher, Michael Maidl, Heribert Gampel	
9.1	Ziele	81
9.2	Ablauf der Gruppe	82
10	»Wenn ich könnte, wie ich wollte ...!« – Kunsttherapie	97
	Christine Rath, Genia Rusch	
10.1	Die Anfangsphase – Ankommen in der Gruppe	97
10.2	Die Themen – Annäherung an das Problem	98
10.3	Die Veränderungsphase – Verlauf der Kunsttherapie	103
10.4	Ausblick und Integration – Eine neue Rolle ausprobieren	110

11	Grenzen spüren und Stellung nehmen – Die Körpertherapie	112
	Gabriele Ludwig-Wallach	
11.1	Psychotonik bei sozialen Ängsten – die Grundidee	112
11.2	Die Überweisung – Erhebung des individuellen Patientenstatus	113
11.3	Einzelbehandlung – Wahrnehmen und Orientierung finden	114
11.4	Gruppensetting – Kommunikative Bewegungstherapie (KBT)	120
12	Essen und Genuss? – Therapeutisches Kochen	131
	Miriam Willibald	
12.1	Aufbau und Ablauf des Kochkurses	131
12.2	Fallbeispiel: Herr S.	132
12.3	Zusammenfassung	133
13	Mut entwickeln – Therapeutische Selbstverteidigung	135
	Katrin Müller-Franken	
13.1	Die Gruppen und ihre Struktur	135
13.2	Ablauf der Gruppenstunden	135
13.3	Vermittlung theoretischer Grundlagen	136
13.4	Praktische Übungen	137
13.5	Fallbeispiel: Frau L.	139
13.6	Stellenwert der Selbstverteidigung im Rahmen der multimodalen Therapie	140
Literatur	142