

|             |   |
|-------------|---|
| <b>AB 1</b> | <b>Leitfaden zum Erheben des psychischen Problems anhand einer impliziten ABCZ-Erstellung</b> |
|-------------|---|

Die Punkte 1 bis 8 bilden den Leitfaden für die Erhebung eines psychischen Problems anhand einer impliziten ABCZ-Erstellung z. B. im Erstgespräch.

- (1) **Rohmaterial sammeln.** Der Patient berichtet über sein Problem oder seinen Anlass für den Erstkontakt.
- (2) **A und C1 erfragen und aufschreiben.** Aus dem, was der Patient berichtet, wird eine problemtypische Emotion oder Situation gewählt und das dazugehörige C1 oder A erfragt.
- (3) **Bewertungen rekonstruieren.** In der Regel wird das Bewertungssystem (B1, B2 und B3) am einfachsten durch eine Rekonstruktion »von unten« erarbeitet.
- (4) **ABC zusammenfassen.** Das gesammelte Material wird nach A, B1, B2, B3, C1 und C2 sortiert.
- (5) **Problemidentifikation.** Ist dies ein typisches Beispiel für das Problem, weshalb der Patient kommt? Fall nicht: Zurück zu (1).
- (6) **Zielformulierung.** Prüfen, ob der Patient bereits über funktionale Zielvorstellungen (Z1 und Z2) verfügt. Welche Emotion und welche Verhaltensweise hält er in der beschriebenen Situation für angemessen und zielführend?
- (7) **Auf übergeordnete Probleme prüfen.** Was hält der Patient davon, wie er reagiert?
- (8) **Problemhierarchie erstellen.** Liegen übergeordnete Probleme vor, wird zunächst deren hierarchische Struktur und interner Ablauf erarbeitet und dem Patienten der Zusammenhang deutlich gemacht.

(Im Erstgespräch entfallen ggf. die Punkte 7 und 8. Sie werden dann an anderer Stelle behandelt.)

Versuchen Sie, in 30 Minuten das/die psychische(n) Probleme des Patienten und dessen Symptomatik zu erfassen und es provisorisch diagnostisch einzuordnen.

Folgende Fragen können Ihnen dabei dienlich sein:

- (1) Patienten begrüßen und einleitend Inhalt und Ziel des Erstgesprächs erläutern: Was hat der Patient darin zu erwarten, was wird heute besprochen, was später.
- (2) Warum kommt der Patient? Wer hat ihn »geschickt«? Warum kommt er gerade jetzt?
- (3) Das/die psychische(n) Probleme herausarbeiten und resultierende Symptome erheben: Unter welchen Emotionen, Verhaltensweisen und Konsequenzen leidet der Patient? Kurze Problemgenese: Wie häufig? Wie lange schon? Wie stark? Welche Beeinträchtigungen gibt es im Alltag? Erstmalig? Falls nein: zeitliche Entwicklung.
- (4) Welche kognitiven Muster sind erkennbar? Implizit ein exemplarisches ABCZ-Modell erheben. Auf Symptomgewinn und aufrechterhaltende Bedingungen achten.
- (5) Liegen weitere, z. B. hierarchische Probleme vor? In welcher Form und Bedingung? Zeitlicher Verlauf?
- (6) Erster Eindruck: Wodurch ist die Patientenpersönlichkeit gekennzeichnet? Typische Widerstände und Muster?
- (7) Vorläufige diagnostische Einordnung vornehmen und erläuternde Rückmeldung an den Patienten geben.
- (8) Könnte es somatische Ursachen für die Beschwerden geben? Gibt es körperliche Beschwerden oder Erkrankungen, die die Problematik verursachen (z. B. Schilddrüsenerkrankung, Hormonstörung) oder die dadurch bedingt sein könnten (z. B. psychosomatische Erkrankungen)?

Versuchen Sie in den verbleibenden 20 Minuten folgende Punkte zu klären bzw. zu besprechen:

- (9) Über welche Bewältigungsstrategien und Therapieerfahrungen verfügt der Patient? Welcher Erfolg?
- (10) Welche konkreten Erwartungen und Therapieziele hat der Patient?
- (11) Therapeutisches Vorgehen erläutern und Motivation stärken: Was hat der Patient in seiner Behandlung zu erwarten? Möchte er das?
- (12) Therapieziel vereinbaren, Therapiekontrakt besprechen und abschließen.
- (13) Organisatorisches: Kostenträger, Termine, ggf. somatische Abklärung veranlassen etc.  
An Patienten aushändigen:
  - ▶ Fragebogen zur Lebensgeschichte und Problematik (AB 3)
  - ▶ Informationen zur Psychotherapie/Kognitiven VerhaltenstherapieAn Patienten aushändigen und unterschreiben lassen:
  - ▶ Therapiekontrakt
  - ▶ ggf. Zusatzvereinbarung bei der Privatbehandlung von Kassenpatienten
  - ▶ Schweigepflichtentbindung
  - ▶ Schweigepflichtentbindung anderer Behandler zur Berichtenanforderung

Code:

[Anschriftenfeld Praxis/Klinik]

Datum:

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie haben sich für eine psychotherapeutische Behandlung oder psychologische Beratung angemeldet. Dieser Fragebogen soll in gedrängter Form ein Bild Ihrer Lebensgeschichte und Umwelt vermitteln, denn effektive Psychotherapie oder Beratung ist in besonderem Maße auf Ihre individuelle Lebensgeschichte, besonderen Lebensumstände, aktuelle Problematik und persönlichen Zielsetzungen zugeschnitten. Die Kenntnis dieser Bereiche ist daher wichtige Voraussetzung und Grundlage für die Planung Ihrer Behandlung oder Beratung. In den nächsten Sitzungen werden ggf. offengebliebene und weiterführende Fragen besprochen.

Ihre Mitarbeit ist für den Erfolg Ihrer Therapie oder Beratung maßgeblich. Beantworten Sie bitte möglichst alle Fragen. Bei einigen Fragen sind Antwortalternativen vorgegeben, kreuzen Sie dort bitte das am ehesten Zutreffende an. Bei allen übrigen Fragen schreiben Sie bitte Ihre Antwort so ausführlich wie möglich auf separates Papier. Vermutlich werden Sie 4 bis 8 Stunden für die sorgfältige Beantwortung benötigen, je nachdem, wie umfangreich Ihr Problem ist und wie lange Sie brauchen, um über die einzelnen Fragen nachzudenken. Je exakter und zutreffender Ihre Antwort, umso präziser ist Ihre erfolgreiche Behandlung planbar! Ihre Angaben unterliegen der Schweigepflicht und werden streng vertraulich behandelt. Kein Außenstehender ist berechtigt, diesen Fragebogen ohne Ihre Zustimmung einzusehen. Der Fragebogen ist kodiert, um keine Rückschlüsse auf den Beantwortenden zuzulassen. Geben Sie daher bei der Beantwortung der Fragen bitte keine Familiennamen an.

**Allgemeine Angaben:**

Geschlecht:  W  M Alter: \_\_\_\_\_ Jahre geboren am: \_\_\_\_\_ in: \_\_\_\_\_  
 Körpergröße: \_\_\_\_\_ cm Gewicht: \_\_\_\_\_ kg Schulabschluss: \_\_\_\_\_  
 erlernter Beruf: \_\_\_\_\_ zuletzt ausgeübte Tätigkeit: \_\_\_\_\_

Ich arbeite z. Z.

angestellt       beamtet       selbständig       als Hausfrau/-mann      seit: \_\_\_\_\_

Ich bin momentan

arbeitslos       berentet       berufstätig       krankgeschrieben      seit: \_\_\_\_\_

Familienstand:

ledig       verlobt       verheiratet       in Trennung lebend      seit: \_\_\_\_\_  
 geschieden       verwitwet       wiederverheiratet      seit: \_\_\_\_\_

Anzahl Ihrer Kinder mit Vornamen und Alter: \_\_\_\_\_

Bitte führen Sie alle Personen an, die zurzeit in Ihrem Haushalt leben (keine Familiennamen):

\_\_\_\_\_

Name und Anschrift Ihrer Krankenkasse und ggf. Beihilfestelle sowie Versicherungsnummer(n):

\_\_\_\_\_

Falls Sie im Rahmen einer Familienversicherung mitversichert sind, geben Sie bitte den Vornamen, das Geburtsdatum und die Anschrift des Versicherungsnehmers an:

\_\_\_\_\_

Ich bin an diese Praxis verwiesen worden durch: \_\_\_\_\_

**Zum Problem:**

Beschreiben Sie bitte auf gesondertem Papier in eigenen Worten Ihre hauptsächlichen Probleme und Beschwerden und die Ereignisse und Erinnerungen aus Ihrem Leben, von denen Sie glauben, dass sie mit Ihrem jetzigen Problem oder Ihren aktuellen Beschwerden in Verbindung stehen.

Zur Einordnungshilfe Ihrer Probleme kreuzen Sie zunächst die Gefühls- und Verhaltensweisen an, unter denen Sie am meisten leiden:

- soziale Vereinsamung:  aktuell oder  drohend.  Habe kein Interesse mehr an anderen.
- zwanghaftes Verhalten, Grübeln, Kontrollieren: \_\_\_\_\_
- übermäßig Essen, Naschen, Arbeiten, Spielen, Sex, Internet, Rauchen, Alkohol: \_\_\_\_\_
- Neigung zur Selbstbestrafung, indem ich mich: \_\_\_\_\_
- kann mich schwer:  unterordnen,  auf lästige Dinge konzentrieren,  zu etwas aufrufen
- ich bin zu oft:  aggressiv,  impulsiv/unkontrolliert,  faul/träge,  schüchtern/angepasst
- ich will zu oft:  Recht haben,  alles kontrollieren,  Mittelpunkt sein,  beliebt sein
- ich fange energievoll alles Mögliche an, führe es dann aber selten zu Ende
- ich mag an mir nicht, dass ich: \_\_\_\_\_

Ich leide zu häufig unter folgenden Gefühlen:

- Angst vor \_\_\_\_\_  mit Panikanfällen
- Ärger wegen \_\_\_\_\_  mit Wutanfällen
- Scham wegen \_\_\_\_\_  mit Selbstärger,  mit Selbstwertproblemen
- Trauer wegen \_\_\_\_\_  Mitleid mit \_\_\_\_\_  Selbstmitleid
- Deprimiertheit,  Hoffnungslosigkeit,  allgemeine Gleichgültigkeit
- ich verliebe mich zu oft und leide an den Konsequenzen
- nachträglich betrachtet sehe ich vieles zu positiv und freue mich zu früh

Bei mehreren Problemen beantworten Sie bitte die Fragen 1 bis 10 für jedes Problem separat. Die nachstehende Gliederung soll Ihnen helfen, alle wesentlichen Punkte zu berücksichtigen.

- (1) Was veranlasst Sie, gerade jetzt therapeutische Hilfe oder Beratung in Anspruch zu nehmen? Gibt es einen aktuellen Anlass, akute Beschwerden oder Probleme in Ihrem sozialen Umfeld?
- (2) In welchen Situationen, bei welchen Personen oder Tätigkeiten tritt das Problem besonders stark oder besonders wenig auf? Haben Sie eine Erklärung dafür?
- (3) Wie oft treten das Problem und die damit verbundenen Beschwerden pro Tag oder Woche auf?
- (4) Wobei behindert Sie das Problem oder die mit dem Problem verbundenen Beschwerden?
- (5) Wie reagiert Ihre Umwelt (Partner, Familie, Arbeitskollegen) auf Ihr Problem oder die Beschwerden?

- (6) Wie verhalten Sie sich, wenn das Problem oder die Beschwerden auftreten? Welche Gedanken, Phantasien oder Befürchtungen haben Sie dabei?
- (7) Gibt es körperliche Begleiterscheinungen, wenn Ihr Problem oder deren Symptome auftreten?
- (8) Was würde sich an Ihren Lebensumständen verbessern, wenn Sie Ihr Problem nicht mehr hätten?
- (9) Auf welche teilweise angenehmen oder entlastenden Konsequenzen oder Reaktionen Ihrer Umwelt müssten Sie vermutlich verzichten, wenn Sie Ihr Problem oder die Beschwerden nicht mehr hätten?
- (10) Welche Ursachen sehen Sie selbst für das Problem? Haben Sie bisher schon etwas dagegen unternommen? Falls ja: Was?

**Elternhaus:**

- (11) Heutiges Alter und Beruf der Eltern. Wie lange sind/waren sie berufstätig? Falls inzwischen verstorben: Wann und woran?
- (12) Falls sich Ihre Eltern haben scheiden lassen: Wann war das? Wo wuchsen Sie auf? Wie alt waren Sie bei der Scheidung? Wie kamen Sie damit zurecht?
- (13) Falls Sie in einem Heim oder Internat aufgewachsen sind: Wann bzw. wie lange und weshalb waren Sie dort? Wie kamen Sie damit zurecht?
- (14) Beschreiben Sie bitte aus Ihrer damaligen und heutigen Sicht die Persönlichkeit Ihrer Eltern bzw. Erzieher und Ihre Einstellung ihnen gegenüber (früher und heute).
- (15) Auf welche Art wurden Sie durch wen wofür belohnt oder bestraft?
- (16) Konnten Sie Ihren Eltern bzw. Erziehern vertrauen? Falls nein: Weshalb nicht?
- (17) Beschreiben Sie die Atmosphäre in Ihrem Elternhaus bzw. dem Haus oder Heim, in dem Sie aufgewachsen sind. Wie war das Verhältnis zwischen den Eltern bzw. Erziehern und Kind(ern)?
- (18) Geben Sie einen Überblick über Ihre religiöse Erziehung und Ihre heutige Einstellung zu religiösen Fragen. Sind Sie Mitglied einer Glaubensgemeinschaft?
- (19) Falls Sie Geschwister haben: Führen Sie bitte ihren Vornamen, Alter, Beruf und Familienstand an, und schildern Sie Ihre Beziehung zu ihnen (früher und heute).
- (20) Gibt es oder gab es in Ihrer Familie oder Verwandtschaft jemanden, der ähnliche Probleme oder Beschwerden hat wie Sie?

**Schule, Ausbildung, Beruf:**

- (21) Gab es besondere Auffälligkeiten, Erlebnisse oder Beschwerden in der Vorschulzeit, der Einschulung, Schulzeit, Lehrzeit oder Studienzeit?
- (22) Beschreiben Sie Ihre Kontakte zu Mitschülern und Lehrern und Ihr Verhältnis zu Gleichaltrigen. Hatten Sie einen Spitznamen, wurden Sie oft gehänselt? Waren Sie Außenseiter? Weswegen?
- (23) Geben Sie Ihre Schwächen und Stärken in Schule, Lehrzeit oder Studium an.
- (24) Geben Sie bitte einen Überblick über Ihre Ausbildungszeit (Schule, Lehre, Studium) in zeitlicher Abfolge. Nennen Sie die Gründe für eventuelle Schwierigkeiten, Misserfolge, Wechsel oder Abbrüche.
- (25) Beschreiben Sie Ihren beruflichen Werdegang und Ihre jetzige Arbeitssituation (Tätigkeit; Stunden pro Woche; Kontakt und Probleme mit Vorgesetzten, Kollegen, Untergebenen; Einkommen. Sind Sie zufrieden mit dem Ist-Zustand? Sehen Sie Probleme?

**Soziale Kontakte, Partnerbeziehungen, Ehe:**

- (26) Bitte beschreiben Sie Ihre Kontakte zu gleichaltrigen Jungen und Mädchen bzw. Männern und Frauen während und nach Ihrer Pubertät.
- (27) Schließen Sie leicht Freundschaften? Falls es Ihnen schwerfällt: Woran liegt das?
- (28) Fällt es Ihnen schwer, Freundschaften oder Partnerschaften aufrechtzuerhalten? Falls ja: Woran liegt das? Haben Sie zurzeit jemanden, um intime Themen oder Probleme zu besprechen? Falls ja: Wen?
- (29) Geben Sie bitte einen Überblick über Ihre Partnerschaften und ggf. Ehe(n): Dauer, Schwierigkeiten, Gründe für den Abbruch und ggf. darauf noch heute basierende, andauernde Probleme.
- (30) Falls Sie zurzeit in einer Beziehung leben: Alter und Beruf des Partners. Wie lange kannten Sie sich vor dem Zusammenziehen? Wo sehen Sie die wichtigsten Übereinstimmungen und Gegensätze? Gibt es Beziehungsprobleme? Worin bestehen diese? Gibt es einen Zusammenhang zu Ihrem Problem?

**Sexualität:**

- (31) Wie ist/war die Einstellung Ihrer Eltern oder Erzieher zu sexuellen Fragen? Wie ist Ihre eigene?
- (32) Sind Sie aufgeklärt worden? Wenn ja: Durch wen in welchem Alter?
- (33) In welchem Alter hatten Sie zum ersten Mal welche sexuellen Erfahrungen?
- (34) Hatten Sie einschneidende negative sexuelle Erlebnisse? Falls ja: Wann? Welche? Wie kommen Sie damit heute zurecht? Haben Sie Schuld-, Scham- oder Angstgedanken in Bezug auf Sex? Wenn ja: Welche? Seit wann?
- (35) Sind Sie mit Ihrem Sexualleben zufrieden? Falls nein: Weshalb nicht. Ist Ihr Partner zufrieden? Falls nicht: Womit nicht?

**Krankengeschichte:**

- (36) Bitte führen Sie alle schweren Erkrankungen, chronischen Beschwerden, Verschickungen und Kuren in chronologischer Reihenfolge an: Art, Beginn, Dauer, Behandlungserfolg.
- (37) Falls Sie bereits in psychotherapeutischer oder psychiatrischer Behandlung oder Beratung waren, geben Sie bitte Art, Beginn und Dauer der Beschwerden sowie Art und Erfolg der Behandlung an (Behandlername und Anschrift, Praxis, Beratungsstelle, Klinik? Ambulant oder stationär?). Bei Vorbehandlungen entbinden Sie den Behandler bitte von der Schweigepflicht und veranlassen die Zusendung des Behandlungs- oder Entlassungsberichts.
- (38) Unter welchen körperlichen Beschwerden oder Krankheiten leiden Sie zur Zeit?
- (39) Falls Sie zur Zeit verordnete oder nicht verordnete Medikamente nehmen: Welche? Seit wann? In welcher Dosis? Wogegen? Durch wen verordnet?
- (40) Geben Sie bitte Namen und Anschriften Ihrer z. Z. besuchten Haus- und Fachärzte an.

**Derzeitige Lebensumstände:**

- (41) Bitte beschreiben Sie Ihre derzeitige Situation im Hinblick auf die familiären, finanziellen, Arbeits- und Lebensverhältnisse. Womit sind Sie zufrieden, womit unzufrieden?
- (42) Nutzen Sie zur Linderung Ihres Problems oder auch sonst Suchtmittel wie Alkohol, Nikotin, weiche oder harte Drogen, Schnüffelstoffe etc.? Falls ja: Welche? Seit wann? In welcher Dosis? Wogegen? In welchen Situationen?
- (43) Was wird in naher Zukunft passieren, wenn Sie Ihr Problem oder Ihre Beschwerden nicht lösen?
- (44) Welche Schwierigkeiten (außer den hier behandelten Problemen) haben Sie zurzeit noch zu lösen?
- (45) Gibt es momentan Umstände oder Personen, die eine erfolgreiche Bearbeitung Ihrer psychischen Probleme beeinträchtigen, behindern oder gar verhindern könnten?

**Zielsetzung:**

- (46) Was möchten Sie durch diese Behandlung oder Beratung erreichen? Was genau möchten Sie verändern, welche Gefühle und Verhaltensweisen abbauen, welche auf- oder ausbauen?
- (47) Wie viel Zeit (Stunden pro Woche) wollen Sie für diese Ziele aufwenden?
- (48) Haben Sie irgendwelche Befürchtungen, wenn Sie an die bevorstehende Behandlung denken?
- (49) Was wird sich in Ihrem privaten und beruflichen Umfeld positiv, was nachteilig verändern, wenn Sie Ihre oben beschriebenen Ziele erreichen?
- (50) Beschreiben Sie Ihre Erwartungen an diese Behandlung oder Beratung: Worauf kommt es Ihnen an? Wie sollen Ihre Ziele erreicht werden? Wie lange wird das dauern? Was geschieht inhaltlich? Was ist Ihre Aufgabe oder Ihr Anteil daran, was die bzw. der des Therapeuten?

Wie viele Stunden haben Sie in etwa zur Beantwortung dieses Fragebogens gebraucht?

\_\_\_\_\_ Stunden

Weitere Informationen, die Sie für wichtig halten: