



Bleichhardt
Weck

Kognitive Verhaltenstherapie bei Hypochondrie und Krankheitsangst

 Springer

Bleichhardt
Weck

**Kognitive
Verhaltens**

Gaby Bleichhardt

Florian Weck

Kognitive Verhaltenstherapie bei Hypochondrie und Krankheitsangst

Gaby Bleichhardt
Florian Weck

Kognitive Verhaltenstherapie bei Hypochondrie und Krankheitsangst

Mit 18 Abbildungen, 23 Tabellen und 26 Arbeitsblättern

Dr. Gaby Bleichhardt

Johannes-Gutenberg-Universität Mainz
Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie
Staudinger Weg 9
55099 Mainz

Florian Weck

Johannes-Gutenberg-Universität Mainz
Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie
Staudinger Weg 9
55099 Mainz

ISBN 978-3-540-46854-7 Springer Medizin Verlag Heidelberg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

Springer Medizin Verlag

springer.de

© Springer Medizin Verlag Heidelberg 2007

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Planung: Dr. Svenja Wahl

Projektmanagement: Michael Barton

Lektorat: Friederike Moldenhauer, Hamburg

Layout und Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Satz: Fotosatz-Service Köhler GmbH, Würzburg

SPIN 11891673

Vorwort

No man is an island
John Donne, 17. Jh.

Kein Mensch ist eine Insel. Dieses Buch wäre nicht entstanden ohne die Mithilfe einer Vielzahl von Personen.

Das Manual beruht zu einem guten Teil auf unseren Erfahrungen, die wir mit den Patienten machen durften, die sich vertrauensvoll an unseren Behandlungsschwerpunkt »Krankheitsangst« wandten und bereitwillig diverse Fragebogen ausfüllten. Ihnen gebührt unser Dank.

Dass wir den Schwerpunkt seit Winter 2004 anbieten konnten, ist vor allem dem Leiter der Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie sowie der Poliklinischen Institutsambulanz für Psychotherapie, Herrn Professor Doktor Wolfgang Hiller, zu verdanken. Er ließ uns freie Hand im Aufbau dieses Behandlungsangebots und war uns mit seinem fundierten Fachwissen eine große Hilfe.

Das Konzept zur Behandlung der Krankheitsangst lehnt sich in einigen Aspekten an die Therapie der somatoformen Störungen an, wie sie in der Medizinisch-Psychosomatischen Klinik Roseneck seit 1998 durchgeführt wird. In dem Zusammenhang dankt die Erstautorin den vielen Kolleginnen und Kollegen des damaligen Arbeitskreises »Soma-Gruppe«, und zwar speziell Doktor Barbara Timmer, Professor Doktor Manfred M. Fichter sowie dem Projektleiter Professor Doktor Winfried Rief für seine Tatkraft und Fachkompetenz.

Bevor wir das Manuskript an den Verlag gaben, stand uns eine Reihe von Freunden und Kollegen mit Rat, Tat und rotem Stift zur Seite. Herzlichen Dank für die Sorgfalt, Aufmerksamkeit und Ehrlichkeit an Doktor Andrea Benecke, Doktor Markus Bentrup, Corinna Gietl, Ines Leu, Doktor Jörg Mitze, Diana Rübler, Axel Springer und Doktor Katrin Wambach.

Dr. Gaby Bleichhardt
Florian Weck
Mainz, im Januar 2007

Geleitwort

Die Angst vor Krankheit und dem Tod sind Urängste der Menschheit. Im Verlauf seines Lebens setzt sich jeder Mensch in mehr oder weniger intensiver Form mit dem eigenen Körper auseinander, entdeckt dessen Fähigkeiten und Grenzen, wird letztlich auch mit seiner Hinfälligkeit konfrontiert. Deshalb zieht sich dieses Thema wie kaum ein anderes als roter Faden durch die Menschheitsgeschichte und ist in den überlieferten Lebensformen, aber auch im kulturellen Schaffen in vielerlei Variationen repräsentiert.

Das vorliegende Buch handelt von der klinischen Seite dieser Urängste, nämlich vom Krankheitsbild der Hypochondrie. So sehr Krankheitsängste zum normalen menschlichen Leben dazugehören, so sehr können sie auch „entgleisen“ und übersteigerte, unrealistische Formen annehmen. Dies gilt im Prinzip für alle psychologischen Phänomene. Normale Gefühle von Niedergeschlagenheit beispielsweise finden ihr Extrem in krankhaft gesteigerter Melancholie, Kontrollbedürfnisse können zu absurden Zwangsritualen verdichtet sein. In vergleichbarer Form steigern sich Krankheitsängste manchmal zu übersteigerten Überzeugungen, kaum korrigierbaren Wahrnehmungen vermeintlicher körperlicher Krankheitszeichen und krassen Fehlbewertungen medizinischer Befunde. Es besteht kein Zweifel, dass massive und andauernde Krankheitsängste als ernste psychische Störung zu betrachten sind und die Behandlungsindikation in einer Verminderung des persönlichen Leids und der begleitenden psychosozialen Beeinträchtigungen liegt.

Nach jahrzehntelanger Stagnation und meist eher enttäuschenden Therapieergebnissen hat es erst in den letzten Jahren in der internationalen Hypochondrieforschung wesentliche und entscheidende Neuentwicklungen gegeben. Diese sind für das vorliegende Behandlungsmanual in bewundernswerter Vollständigkeit zusammengetragen und zu einem einheitlichen, in sich konsistenten Therapiemodell verbunden worden. Der Behandlungsansatz, der von Gaby Bleichhardt und Florian Weck hier entwickelt wird, ist erst durch die betont störungsspezifische Ausrichtung der wissenschaftlichen Psychotherapie möglich geworden. In der Vergangenheit haben sich Psychotherapeuten vorschnell sozial-interaktionellen Aspekten zugewandt und dabei die spezielle hypochondrische Problematik ihrer Patienten vielfach ignoriert. Im vorliegenden Manual wird diese Perspektive umgedreht: Im Mittelpunkt steht der Patient mit seinen körper- und krankheitsbezogenen Ängsten, seinen Interpretationen und Bewertungen, und seinem Krankheitsverhalten, das den Alltag und die Lebenswirklichkeit maßgeblich bestimmt. Viele familiäre und soziale Probleme können als Folge des hypochondrischen Krankheitsbilds verstanden werden und lassen sich daher logisch in den Therapieansatz integrieren. Diese Perspektive eröffnet einen völlig neuen Behandlungszugang.

Dem vorliegenden Manual kann bescheinigt werden, dass es sich definitiv auf dem Stand des aktuellen internationalen Forschungswissens zur Hypochondrie und ihrer Behandelbarkeit mit psychotherapeutischen Methoden befindet. Es ist dem empirisch-wissenschaftlichen Grundgedanken verpflichtet. Der Leser bekommt einen Überblick über die insgesamt sehr hoffnungsvollen Ergebnisse bisheriger Therapiestudien, in denen dieser neue Ansatz bereits evaluiert wurde. Wir sind daher überzeugt, dass das Manual seinen Weg in die psychotherapeutische Praxis findet und dazu beiträgt, die psychotherapeutische Kompetenz zu erhöhen und das Leid der betroffenen Patienten nachhaltig zu lindern. Wir sind überzeugt, dass Gaby Bleichhardt und Florian Weck für dieses Buch höchste Anerkennung verdienen, da sie einen entscheidenden Meilenstein in der Behandlung von Krankheitsängsten und Hypochondrie setzen.

Bleichhardt, Weck: Kognitive Verhaltenstherapie bei Hypochondrie und Krankheitsangst

Der Wegweiser zum Therapiemanual

Leitsystem:
schnelle Orientierung
über alle Kapitel

Hinweise:
Arbeitsblätter am
Ende des Buches

Fallbeispiel:
konkrete Patienten-
beispiele

Therapie & Dialog:
Formulierungs-
vorschläge &
Dialogbeispiele

1.1 Erscheinungsbild

Hauptmerkmal der Hypochondrie ist die Angst oder Überzeugung, an einer schweren körperlichen Erkrankung zu leiden, ohne dass eine derartige Befürchtung durch einen medizinischen Befund gestützt wird. Häufig befürchtete Krankheiten sind Krebs, Erkrankungen des Herzkreislaufsystems, Aids und neurologische Erkrankungen, wie beispielsweise Multiple Sklerose oder Demenzerkrankungen. Die Belastung durch diese Sorgen und Ängste ist in ihrem Ausmaß recht unterschiedlich und reicht von leichten Beeinträchtigungen bis hin zur Arbeitsunfähigkeit, massiven depressiven Zuständen und stationären Klinikaufenthalten. Als Auslöser dieser Ängste gelten körperliche Empfindungen, Veränderungen oder Auffälligkeiten, die als Zeichen für die befürchtete

➤ ▶ Arbeitsblatt 9 »Was steuert die Stressreaktion?«

Fallbeispiel: Herr K.

Herr K. ist ein 54-jähriger selbstständiger Akademiker. Er hat Angst davor, an amyotropher Lateralsklerose (ALS), einer degenerativen Erkrankung des zentralen Nervensystems, zu leiden. Der Beginn seiner Ängste liegt neun Jahre zurück. Damals erkrankte seine Mutter an ALS. In dieser Zeit informierte er sich ausführlich über die Krankheit. Nach dem Tod seiner Mutter entwickelte er Ängste, auch an ALS zu erkranken und beobachtete für die Krankheit typische Symptome an sich, wie z. B. Muskelzuckungen. Verschiedene Arztbesuche waren ohne pathologischen Befund. Erst eine ausführliche apparative Untersuchung beim Neurologen konnte ihn zeitweise beruhigen. Im Ab

Therapie & Dialog

Beispielhafte Therapeutenaussagen zur Vermittlung fachspezifischer Kompetenz

»Ich vermute, Sie denken manchmal auch während der Arbeit an Ihre Krankheitsangst. Und dann fällt es Ihnen schwer, konzentriert Ihrer Arbeit nachzugehen?«

»Viele Patienten mit Krankheitsangst erleben die Arztbesuche nach einiger Zeit als unangenehm. Ist das bei Ihnen auch der Fall?«

»Den meisten Patienten mit Krankheitsängsten, die hier behandelt wurden, geht es nach der Behandlung deutlich besser.«

❗ Der Aufbau von Therapiemotivation wird als eine Aufgabe der Psychotherapie begriffen. Ein gewisses Maß an anfänglicher Mitarbeitsmotivation ist jedoch notwendige Bedingung für die Aufnahme einer Psychotherapie.

Wichtig: Das sollten Sie beachten!

4.10 · 4. Einzelsitzung: Worst-Case Konfrontation in sensu



■ **Abb. 4.1.** Vorlage für Engel- und Teufelkarten

Exkurs

Sonderfall: Vermeidung von Arztbesuchen

Zuweilen kommt es vor, dass Patienten mit Hypochondrie auch das Gegenteil von »Doctor Shopping« zeigen: Sie gehen nicht zum Arzt, auch wenn sie es vielleicht tun sollten. Die Angst der Betroffenen vor einem positiven Befund, also einer Bestätigung der Krankheitsbefürchtung, ist so groß, dass sie den Arztbesuch nicht wagen. Häufig argumentieren sie, lieber mit der Ungewissheit, lebensgefährlich erkrankt zu sein, leben zu wollen als mit der Gewissheit, bald sterben zu müssen.

☉ Rund jeder zehnte Deutsche leidet unter ernst zu nehmenden Krankheitsängsten.

Es ist denkbar, dass der Patient tatsächlich die Krankheit hat, die er befürchtet. Bevor eine Psychotherapie begonnen wird, sollte sichergestellt werden, dass die Wahrscheinlichkeit für die befürchtete Krankheit sehr gering ist. In der Regel ist dies unproblematisch, da die meisten Patienten eher zu gründlich als zu wenig auf die befürchteten Krankheiten hin untersucht worden sind.

Wahrscheinlichkeit für die befürchtete Krankheit sollte gering sein

**4.10 4. Einzelsitzung:
Worst-Case Konfrontation in sensu**

Themenübersicht 4. Einzelsitzung

- Besprechen der Aufgabe: Reduktion von Arztbesuchen (► Kap. 3.3.2)
- Konfrontation in sensu mit der Vorstellung, die befürchtete Krankheit zu haben (► Kap. 3.3.6)

Exkurse: geben Zusatzinformationen

Fazit: kurze Zusammenfassungen

Marginalien: dienen der schnellen Orientierung im Text

Inhaltliche Übersichten: Aufzählungen, Aufbau der Sitzungen etc.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1	5	Mögliche Komplikationen und häufige Fragen	183
1 Grundlagen zum Störungsbild	5	5.1	Probleme in Zusammenhang mit der Rückversicherung	184
1.1 Erscheinungsbild	6	5.2	Kürzere Behandlungen subklinischer Hypochondrie	187
1.2 Begriffsbestimmung	16	5.3	Vereinfachtes Krankheitsmodell	189
1.3 Diagnostik	20	5.4	Krankheitsangst bei vorhandenen Krankheiten	190
1.4 Epidemiologie	30	5.5	Weiterführende Literatur	191
1.5 Erklärungsansätze	35	6	Evaluation des Behandlungsprogramms	193
2 Kognitiv-behaviorale Therapieansätze und ihre Wirksamkeit	49	6.1	Beschreibung des Klientels	194
2.1 Kognitiv-behaviorale Therapieansätze	50	6.2	Auswertung klinischer Instrumente	195
2.2 Wirksamkeit der kognitiven Verhaltenstherapie	58	6.3	Patienten- und Therapeutenurteile zum Therapieerfolg	196
3 Manualisierte Einzeltherapie	63	6.4	Ergebnisse einer Wartegruppe	198
3.1 Einführung	64	6.5	Anteil erfolgreicher Therapien	198
3.2 Informationsvermittlung und kognitiver Schwerpunkt	81	Literaturverzeichnis	201	
3.3 Verhaltensorientierter Schwerpunkt	124	Arbeitsblätter	209	
3.4 Weitere Therapie und Therapieabschluss	154	Sachverzeichnis	239	
4 Manualisierte Gruppen- und Einzeltherapie	167			

Einleitung

Wenn an unserem Auto etwas kaputt ist, bringen wir es in eine KFZ-Werkstatt.

Läuft die Waschmaschine nicht mehr, holen wir den Techniker.

Spüren wir Krankheitszeichen in unserem Körper, gehen wir zum Arzt.

So weit, so gut, nicht wahr?

Was passiert, wenn wir zum Arzt gehen, der uns untersucht und dann gar nicht für krank hält?

Was passiert, wenn wir dadurch allenfalls kurz beruhigt sind, aber das Gefühl, krank zu sein, immer stärker wird? Wenn wir in unserem Körper eindeutige, immer stärkere Zeichen dafür spüren, dass etwas nicht in Ordnung ist?

Dann versuchen wir es bei einem anderen Arzt. Der sagt uns in etwa das Gleiche wie sein Kollege. Wir fragen Freunde und Bekannte. Wir informieren uns über das Internet und medizinische Bücher. Danach wissen wir eine ganze Menge über Krankheiten. Leider auch über andere als diejenige, die wir ursprünglich befürchtet haben. Vielleicht ist es gar kein Magenkrebs, sondern Bauchspeicheldrüsenkrebs? Bauchspeicheldrüsenkrebs hat eine viel schlechtere Prognose als Magenkrebs.

Schlauer sind wir durch unsere Recherche vermutlich geworden, gesünder nicht.

Die Körpersymptome dauern an. Es entwickeln sich diffuse und sehr unangenehme Ängste, bald elendig an einer unentdeckten Krankheit zugrunde zu gehen.

Dies geht Monate, und schließlich Jahre lang so weiter.

Nichts wird besser, alles wird schlimmer.

Wenn wir im Privatleben etwas über unsere Krankheitszeichen äußern, reagieren Familie, Freunde, Bekannte genervt. Die guten Tipps vom Anfang, welcher Arzt gut ist und welches Medikament man einmal ausprobieren sollte, gibt es nicht mehr. Auch die Besorgnis der anderen um unser eigenes Wohl ist verschwunden.

Wenn wir nun zum Arzt gehen, begrüßt der uns mit »Ach, Sie mal wieder!«. Wie peinlich. Die Ärzte untersuchen uns längst nicht mehr so gründlich wie zu Beginn. Sie halten uns für einen Hypochonder. Unverschämtheit!

Wir fühlen uns nicht mehr ernst genommen, weder von Fachleuten, noch von den Menschen, die uns früher unterstützt haben und von denen wir dies eigentlich immer noch erwarten. Verschiedene Personen raten uns zu einer Psychotherapie.

Psychotherapie? Wir sind doch nicht verrückt, wir sind krank!

In diesem Konflikt stehen Patienten in der Regel, bevor sie eine Psychotherapie beginnen. Bereits das erste Beratungsgespräch in Anspruch zu nehmen, kostet viel Überwindung und Courage. Schafft man es bis in das Therapiezimmer des Psychotherapeuten, ist man vorsichtig, skept-

tisch oder ängstlich. Oft bestehen Vorurteile darüber, was in einer Therapie passiert: Man muss sich dem Therapeuten hilflos ausliefern, sich vielleicht sogar auf eine Couch legen oder peinliche Geschichten aus dem eigenen Leben erzählen. Vielleicht hält der Psychotherapeut einen auch für so verrückt, dass man gleich in eine Anstalt eingewiesen wird. Der eine oder die andere hofft, möglichst schnell wieder aus dem Zimmer herauszukommen. Egal wie, schließlich hat man's doch nicht am Kopf, sondern am Körper.

Das vorliegende Buch widmet sich der Behandlung dieses Klientels. Es soll Psychotherapeuten den Umgang mit krankheitsängstlichen Patienten erleichtern und zeigt Wege auf, wie man die zuweilen schwierige Eingangsphase überwinden kann. Sein Hauptziel ist die ausführliche Anleitung zur Behandlung der Krankheitsangst im Rahmen einer kognitiven Verhaltenstherapie. Um so konkret wie möglich Anleitungen zu bieten, enthält das Manual zahlreiche Verhaltensübungen, Therapedialoge sowie Arbeits- und Informationsblätter.

Das Werk basiert auf dem aktuellen Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse zu Hypochondrie und Krankheitsangst (► Kap. 1), internationaler empirisch-evaluierter Therapieverfahren für dieses Störungsbild (► Kap. 2) sowie unseren eigenen therapeutischen Erfahrungen. Diese sammelten wir teils zuvor, teils seit Gründung des Behandlungsschwerpunktes »Krankheitsangst« im Herbst 2004 mit diesem Klientel an der Poliklinischen Institutsambulanz für Psychotherapie, der Hochschulambulanz für Forschung und Lehre an der Universität Mainz. Da sowohl Gruppen- als auch Einzeltherapie vielerlei positive Effekte haben, bieten wir im Rahmen dieses Schwerpunktes ein manualisiertes, kognitiv-behaviorales Programm über 9 Doppel- und 6 Einzelsitzungen an. Da es vermutlich für nur wenige der Leser und Leserinnen praktikabel sein dürfte, eine kombinierte Einzel- und Gruppentherapie anzubieten, stellt der Hauptteil des Buches (► Kap. 3) das an die Einzeltherapie adaptierte Manual dar. ► Kap. 4 gibt einen Überblick über unser Vorgehen und ergänzt das Programm um Übungen und Einheiten, die besonders für Therapiegruppen geeignet sind. Hilfestellung für mögliche Komplikationen sowie Antworten auf häufige Fragen werden in ► Kap. 5 dargestellt.

Zum Zeitpunkt der Drucklegung waren 47 Patienten mit einer nach DSM-IV diagnostizierten Hypochondrie in das Behandlungsprogramm aufgenommen worden. Die Behandlung wurde von der überwiegenden Mehrheit gut akzeptiert, und die bisherigen Effektivitätsnachweise sind mehr als zufrieden stellend (► Kap. 6).

Auch wenn die Hypochondrie seit mehreren Jahrhunderten bekannt ist, ist sie ein Stiefkind von Forschung und wissenschaftlich orientierter Psychotherapie geblieben. Dieses Buch ist gegenwärtig das

einziges deutschsprachige Manual zur Behandlung dieses Störungsbildes.

Etwa die Hälfte hypochondrischer Patienten ist weiblich. Wir bitten diese im Besonderen und alle Leserinnen im Allgemeinen um Nachsicht, dass wir uns durchgehend für die männliche Sprachform entschieden haben.

Grundlagen zum Störungsbild

1.1 Erscheinungsbild – 6

- 1.1.1 Emotionales Merkmal: Ängste – 8
- 1.1.2 Körperliche Merkmale – 8
- 1.1.3 Kognitive Merkmale: Aufmerksamkeitsausrichtung, Krankheitsüberzeugungen und Erinnerungen – 10
- 1.1.4 Verhaltensbezogene Merkmale – 11

1.2 Begriffsbestimmung – 16

- 1.2.1 Geschichte des Begriffs »Hypochondrie« – 16
- 1.2.2 Weitere Begriffe für Hypochondrie – 17
- 1.2.3 Die dimensionale Betrachtung der Hypochondrie – 17
- 1.2.4 Primäre und sekundäre Hypochondrie – 19

1.3 Diagnostik – 20

- 1.3.1 Diagnostische Kriterien nach DSM-IV und ICD-10 – 20
- 1.3.2 Kritik an den diagnostischen Kriterien – 20
- 1.3.3 Diagnostische Verfahren zur Erfassung von Krankheitsängsten – 23
- 1.3.4 Differentialdiagnostik – 27

1.4 Epidemiologie – 30

- 1.4.1 Auftretenshäufigkeit – 30
- 1.4.2 Beginn und Verlauf – 32
- 1.4.3 Zusammenhang mit Geschlecht, Alter und anderen psychischen Störungen – 34

1.5 Erklärungsansätze – 35

- 1.5.1 Vulnerabilität und Prädisposition – 36
- 1.5.2 Auslösende Faktoren – 38
- 1.5.3 Aufrechterhaltende Bedingungen – 39
- 1.5.4 Ein kognitiv-behaviorales Gesamtmodell – 45