

KONFRONTATIONSVERFAHREN

Evidenz

- Tatsächliche Wirkmechanismen der EPT unklar
- Emotional processing theory Rahmen, empirische Belege stützen Theorie nur indirekt
- Praktische Ausrichtung an EPT scheint Effektivität der Expo jedoch zu erhöhen
- ES im Vergleich zu Wartegruppen: 1.05, andere Behandlungen: 0.44
- In vivo erfolgreicher als in sensu
- Hohe Wirksamkeit bereits bei einer Sitzung
- Kein Unterschied: Expo-Mono vs. Expo-Kombi | Art der Phobie | Anzahl der Sitzungen

Expositionsverfahren

- Abbau der negativen kognitiv-emotionalen Reaktionen auf bestimmte Situationen, Objekte, Problemfelder oder Personen
- Konfrontation mit emotionaler Reaktion auf Reiz, nicht mit Reiz selbst
- Übungen zur Aufhebung von Vermeidungsverhalten
- Reduktion der emotionalen Reaktion durch wiederholte Auseinandersetzung mit dem Reiz

Wirkweise

- Kognitive Erklärung: Neuattribution
- Physiologische Erklärung: Habituation
- Lerntheoretische Erklärung: Löschung
- Neuere Annahmen: Restrukturierung des Furchgedächtnisses

Furchtstruktur "Fehlorganisation des Gedächtnisses" "Emotional processing theory"

- Informationen über gefürchtete Situationen bzw. Reiz
- Informationen über Reaktionen auf Reiz
- Interpretationen hinsichtlich der Bedeutung des Reizes
- Furchtstruktur muss aktiviert sein (Angst)
- Infos, die mit Furchtstruktur inkompatibel sind (Angst lässt nach)
- Korrigierende Infos werden verarbeitet (Nachlassen wird auf eigene Reaktion zurückgeführt werden)

Panikstörung und Agoraphobie: Expoverfahren und Expo-Kombis höchste Effekte

- Beeindruckende Ergebnisse im Bereich der Phobien
- Verfahren 1. Wahl bei:
 - Agoraphobie
 - Spezifische Phobien
 - Panikstörung
 - Zwangsstörungen
- Erwiesene Wirksamkeit bei:
 - Generalisierte Angststörung
 - Soziale Phobien
 - PTBS
- Hinweise auf Wirksamkeit bei:
 - Hypochondrie
 - Körperdysmorphie Störung
 - Sucht
 - Essstörungen

Exposition mit Reaktionsverhinderung

- Flucht, Sicherheitsverhalten, Neutralisation müssen unterbunden werden
- Lernen, anders mit der Angst umzugehen
- ERP bei Zwangsstörungen Mittel der Wahl

Angstverlauf

- Ausreichend lang aussetzen, währenddessen nichts tun, um das Gefühl zu reduzieren
- In verschiedenen Kontexten
- Ausreichend oft aussetzen
- Biologisch: nicht für ausdauernde Reaktion gedacht, Energie nicht unendlich
- Kognitiv: Erfahrung, dass Konsequenz nicht eintritt, führt zu kognitivem Neulernen

Sicherheitsverhalten

- Verhindert Angstanstieg, adäquate Verarbeitung der korrigierenden Infos
- Fehlattribution des Erlebten, fehlende kognitive Kapazität zur Integration
- Expo ohne Sicherheitsverhalten deutlich überlegen (Fensterbeispiel)

Allgemeine Durchführung

- Expo nie ohne ausdrückliches Einverständnis des
- I: Diagnostische Phase
 - Funktionale Bedingungsanalyse
 - Kontraindikationen
- II: Kognitive Vorbereitung
 - Psychoedukation über Störung
 - Vermittlung eines individuellen Modells über Aufrechterhaltung
 - Ableitung eines Therapierationalen (Reizkonfrontation)
- III: Intensivphase der Reizkonfrontation
 - Funktionen, Abläufe, Entstehung der Angst vermitteln, Nachlassen der Reizantwort durch Wiederholung erklären
 - Idealerweise mit Therapeutenbegleitung
- IV: Selbstkontrollphase

In sensu

- Interne Reize
- In sensu massiert: Implosion
- In sensu graduiert: Systematische Desensibilisierung

In vivo

- Externe Reize
- In vivo massiert: Flooding
- In vivo graduiert: Habituationstraining

Graduiert vs. Massiert

- Zumeist graduiert, spezifischer Reiz
- Massiert bei Panikstörung und Agoraphobie

Inhaltliche Einteilung

- Interozeptive Exposition > Angst vor Körpersymptomen > Auslösung gefürchteter Körpersymptomen