

**Stangier · Gieler · Ehlers Neurodermitis bewältigen**

**Springer**

*Berlin*

*Heidelberg*

*New York*

*Barcelona*

*Budapest*

*Hongkong*

*London*

*Mailand*

*Paris*

*Santa Clara*

*Singapur*

*Tokio*

U. Stangier  
U. Gieler  
A. Ehlers

# Neurodermitis bewältigen

---

Verhaltenstherapie  
Dermatologische Schulung  
Autogenes Training



Springer

Dr. rer. nat. Dipl.-Psych. Ulrich Stangier  
Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt,  
Institut für Psychologie  
Postfach 11 1932, Fach 120, 60054 Frankfurt

Prof. Dr. med. Uwe Gieler  
Justus-Liebig-Universität Gießen,  
Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie  
Ludwigstraße 76, 35392 Gießen

Prof. Dr. rer. soc. Anke Ehlers  
University of Oxford, Warneford Hospital,  
Department of Psychiatry  
Oxford OX3 7JX, England

## Mit 13 Abbildungen und 6 Tabellen

ISBN-13: 978-3-540-60386-3

e-ISBN-13: 978-3-642-47631-0

DOI: 10.1007/978-3-642-47631-0

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Stangier, Ulrich: Neurodermitis bewältigen: Verhaltenstherapie, dermatologische Schulung, autogenes Training / U. Stangier; U. Gieler; A. Ehlers. – Berlin; Heidelberg; New York; Barcelona; Budapest; Hongkong; London; Mailand; Paris; Santa Clara; Singapur; Tokio: Springer 1996

NE: Gieler, Uwe.; Ehlers, Anke:

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funk-sendung, 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-Verlag Berlin Heidelberg 1996

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

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

Umschlaggestaltung: Atelier Struve & Partner, Heidelberg

Umschlagabbildung: Tony Stone, Bilderwelten, München

Satz: Elsner & Behrens GdBR, Oftersheim

SPIN: 10507892

26/3135-5 4 3 2 1 0 – Gedruckt auf säurefreiem Papier

# Danksagungen

Fast 200 Patientinnen und Patienten haben uns in den letzten 5 Jahren wertvolle Tips, Anregungen und Hinweise gegeben, ohne die dieses Therapiemanual nie möglich gewesen wäre. Ihnen sei sehr herzlich gedankt!

Bei Frau Prof. Dr. Irmela Florin und Herrn Prof. Dr. Friederich bedanken wir uns, weil sie durch ihre fachliche und persönliche Unterstützung dieses Projekt ermöglicht haben.

Frau Dipl.-Psych. Ute Köhler, Frau Gudrun Freiling und Herrn Johannes Bräuer danken wir für ihr Engagement und ihre Kompetenz als Gruppenleiter wie auch für ihre Hinweise zur Erstellung des Therapiemanuals. Weiterhin waren Frau Dr. Birgit Köhnlein, Frau Dipl.-Psych. Anna Pauls und Frau Dipl.-Psych. Dorka Kabaivanov wichtige Stützen in der Patientenbetreuung und wissenschaftlichen Auswertung des Projekts; sie gaben uns ebenfalls hilfreiche Anregungen zum Therapiemanual. Sie alle waren für das Gelingen des Projekts unentbehrlich und trugen zu einem Teamgeist bei, den wir nach Beendigung des Projekts vermissen.

Wir danken dem Bundesministerium für Forschung und Technologie, das die Entwicklung und wissenschaftliche Überprüfung unserer Behandlungsmanuale ermöglichte (Kennzeichen 0701630 3).

Herrn Prof. Dr. Kurt Hahlweg danken wir für das Training der Therapeuten. Frau Priv.-Doz. Dr. Karin Münzel, Frau Priv.-Doz. Dr. Gabriele Niebel und Herrn Priv.-Doz. Dr. Isaak Effendy danken wir für interessante Diskussionen und Anregungen für diagnostische und therapeutische Fragen. Den Kolleginnen und Kollegen und v. a. auch dem Pflegepersonal der Hautklinik der Universität Marburg, danken wir für die Hilfe bei den dermatologischen Untersuchungen.

Wir danken dem Springer-Verlag für die Unterstützung bei der Herausgabe des Buches und der Psychologie-Verlags-Union für die Genehmigung, Abbildungen übernehmen zu dürfen.

Im Frühjahr 1996

Die Autoren

# Vorwort

Neurodermitis (auch: atopische Dermatitis, atopisches Ekzem, endogenes Ekzem) ist eine der häufigsten Hautkrankheiten. In Deutschland leiden etwa 3 Mio. Menschen an dieser Krankheit. Sie äußert sich in entzündlichen Hautveränderungen, die v. a. an den Beugeseiten der Extremitäten, am Hals und an den Händen auftreten und von starkem Juckreiz begleitet sind. Der Juckreiz kann sich bis ins Unerträgliche steigern und führt dazu, daß die Betroffenen ihre Haut oft aufkratzen. Da das Aufkratzen langfristig zu einer Verschlechterung des Hautzustands und einer erniedrigten Juckreizschwelle führt, besteht ein Teufelskreis aus Juckreiz und Kratzen, aus dem die Betroffenen sich selbst nur schwer befreien können.

Die Ursache der Neurodermitis sind bislang unbekannt. Nachgewiesen ist jedoch, daß die Hautkrankheit auf einer genetischen Veranlagung beruht und daß eine Reihe von Störungen des Immunsystems und der Hautfunktionen bei den Betroffenen vorliegen. Wann ein Krankheitsschub auftritt, wird von vielfältigen Faktoren bestimmt, die von Person zu Person in ihrer Bedeutung verschieden sind: hierzu gehören Allergene, klimatische Faktoren und psychische Einflüsse wie „Streß“. Weiterhin müssen Neurodermitiker ihrer empfindlichen Haut z. B. durch angemessene tägliche Hautpflege und Kleidung Rechnung tragen.

Trotz vieler Fortschritte in der dermatologischen Diagnostik und Behandlung trotz der Neurodermitis oft einer dauerhaften Heilung. Zusätzliche Behandlungsangebote sind daher erforderlich, die

- zur Prävention neuer Krankheitsschübe beitragen und
- den Patienten helfen, Krankheitsschübe besser zu bewältigen und diese in ihrer Dauer abzukürzen.

Ansatzpunkte für die Verwirklichung dieser Ziele bieten sich sowohl aus dermatologischer als auch aus psychologischer Sicht. Zum einen ist bei Betroffenen oft ein Informationsdefizit über Einflußfaktoren auf den Verlauf der Erkrankung und die optimale Hautpflege festzustellen. Aus diesem Grund ist eine systematische Patientenschulung in krankheits- und behandlungsbezogenem Wissen sinnvoll, wie wir sie in diesem Buch vorstellen. Für Neurodermitis lag bisher kein solches Schulungsprogramm vor, während für andere Erkrankungen, wie z. B. Diabetes und Asthma, Patientenschulungen bereits seit längerem mit Erfolg eingesetzt werden (z. B. Petermann u. Lecheler 1992).

Zum anderen bietet der Zusammenhang der Krankheitsschübe mit psychischen Belastungen und der Teufelskreis zwischen Juckreiz und Kratzen Ansatzpunkte für psychologische Interventionen. Entspannungsmethoden können das Belastungs-

## VIII Vorwort

niveau senken und den Betroffenen helfen, ihren Juckreiz besser zu bewältigen. Das hautschädigende Kratzverhalten kann durch Selbstkontrolltechniken reduziert werden. Weiterhin können Belastungen, die im Umgang mit anderen Menschen entstehen, durch Training in Selbstsicherheit, Kommunikation und Problemlösen reduziert werden. Aufbauend auf früheren Arbeiten (vgl. z. B. Miltner 1986), stellen wir in diesem Buch ein verhaltenstherapeutisches Programm vor, das diese Methoden verbindet (Entspannung, Selbstkontrolle des Kratzens, Kommunikation). In einem weiteren Teil des Buches stellen wir ein speziell auf Neurodermitis zugeschnittenes autogenes Training vor, das wie das verhaltenstherapeutische Programm den Betroffenen hilft, im Alltag entspannter zu sein und den Juckreiz besser zu bewältigen.

Der Leser findet in diesem Buch also 3 verschiedene Therapieprogramme, die für Gruppen von 5 bis 8 Patienten konzipiert sind und jeweils 12 Sitzungen umfassen:

- verhaltenstherapeutisches Programm (Entspannung, Selbstkontrolle des Kratzens, Kommunikation),
- dermatologische Schulung (Informationen zur Krankheit und zu Einflußfaktoren, Hautpflege) und
- autogenes Training (Entspannung).

Allen Ansätzen ist gemeinsam, daß die Patienten durch systematische Selbstbeobachtung, Informationen und das Training in neuen Verhaltensweisen darin geschult werden, Experten für ihre Krankheit zu werden und selbst aktiv Einfluß auf deren Verlauf zu nehmen.

## Wissenschaftliche Überprüfung

Das vorliegende Behandlungsmanual wurde im Rahmen eines vom Bundesministerium für Forschung und Technologie geförderten Projekts (Kennzeichen 0701630 3) von unserem interdisziplinären Team entwickelt. Jedes der 3 Programme wurde auf seine Effektivität hin über einen Zeitraum von 2 Jahren überprüft und mit dermatologischer Routinebehandlung verglichen. In der Studie wurde die dermatologische Schulung auch in Kombination mit dem verhaltenstherapeutischen Programm eingesetzt, da wir annahmen, daß diese Kombination besonders erfolgreich sein würde, weil hier alle Einflußfaktoren auf die Neurodermitis berücksichtigt wurden. Die Behandlungssitzungen fanden einmal wöchentlich statt, wurden jeweils von einem fachlich erfahrenen Therapeuten (Psychologe bzw. Arzt) geleitet und dauerten zwischen 90 und 120 min.

Wir können hier nicht alle Erfolgsmaße der Studie wiedergeben, sondern müssen für den wissenschaftlich interessierten Leser auf unsere Veröffentlichungen verweisen (Ehlers et al. 1995). In Abb. 1 sind die Ergebnisse in einem der entscheidenden Maße, dem Schweregrad der Hauterscheinungen (ein kombiniertes Maß aus dem Ausmaß der betroffenen Körperstellen in Prozent der Körperfläche und dem Schweregrad der Rötung, der Trockenheit und des Aufkratzens), veranschaulicht. Die Gruppenprogramme, insbesondere die Kombination von verhaltenstherapeutischem Gruppenprogramm und dermatologischer Schulung sowie das autogene Training erzielten dauerhafte günstige Veränderungen auch noch 1 und 2 Jahre nach Behandlungsabschluß. Darüber hinaus konnte gezeigt werden, daß sich auch die subjektive Beein-

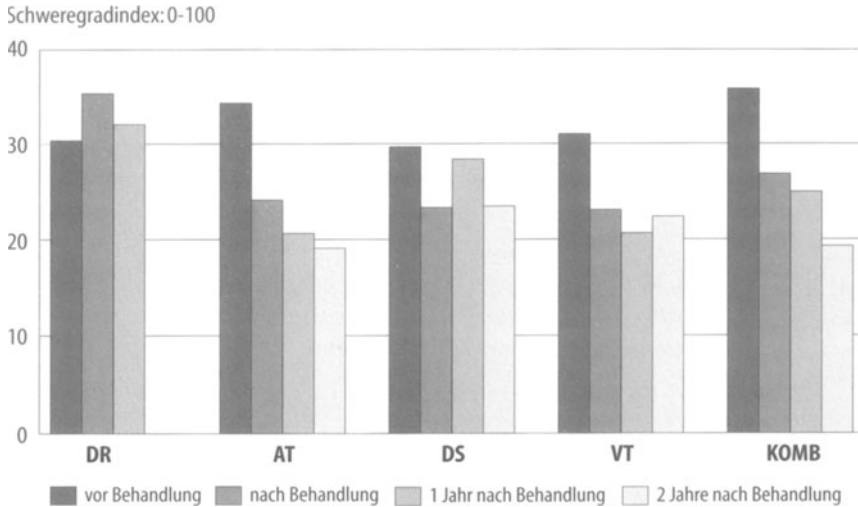


Abb. 1. Veränderungen des Schweregrades in dermatologischer Routinebehandlung und Gruppenprogrammen des Marburger Neurodermitisprojekts

trächtigung durch die Erkrankung sowie der Medikamentenverbrauch bezüglich Kortison und Antihistaminika reduzieren ließ.

### Welche Empfehlungen lassen sich aus diesen Daten für die Praxis ableiten?

Da jedes der Programme zusätzliche Erfolge im Vergleich zur Routinebehandlung zeigte, kann es für sich allein eingesetzt werden. Die Kombination des verhaltenstherapeutischen Programmes mit der dermatologischen Schulung zeigte insgesamt sehr gute Erfolge, allerdings waren die zusätzlichen Erfolge nicht so groß, daß wir diese Kombination als Norm für die Behandlung empfehlen müssen. Vielmehr halten wir es für gerechtfertigt, daß die jeweiligen Anwender eines der hier beschriebenen Programme als Grundlage verwenden und evtl. durch Bausteine aus den anderen Programmen ergänzen:

- Bei Durchführung des verhaltenstherapeutischen Programmes oder des autogenen Trainings kann es sinnvoll sein, mit den Patienten Informationsblätter aus der dermatologischen Schulung zu besprechen, wenn Informationslücken bestehen, aber keine dermatologische Schulung durchgeführt werden kann.
- Bei Durchführung der dermatologischen Schulung wäre zu überlegen, ob die Patienten zusätzlich ein Entspannungstraining und ein Training zur Selbstkontrolle des Kratzens erhalten können. Obwohl die Kombination des autogenen Trainings und der dermatologischen Schulung nicht explizit von uns überprüft wurde, lassen die Daten die Effektivität dieser Kombination vermuten.



## **An wen richtet sich dieses Buch?**

Das Buch wendet sich in erster Linie an Ärzte, Psychologen und sonstige Gesundheitsfachleute, die dieses Programm oder Teile davon zum Wohle ihrer Patienten einsetzen wollen. Vor allem denjenigen, die in der Prävention und Rehabilitation von chronisch Hautkranken arbeiten, kann das Manual als Grundlage zur Verbesserung des Behandlungsangebots dienen. Die Umsetzung des Manuals bedarf spezieller Fachkompetenzen. Das verhaltenstherapeutische Programm sollte von klinischen Psychologen oder Verhaltenstherapeuten durchgeführt werden; die dermatologische Schulung von dermatologisch geschulten Ärzten. Das autogene Training kann sowohl von Psychologen als auch von Ärzten durchgeführt werden.

Wir haben das Manual sehr detailliert ausgearbeitet, so daß es von entsprechend vorgebildeten Fachleuten direkt übernommen werden kann. Der Ablauf der Sitzungen ist genau beschrieben und die therapeutischen Interventionen sind z. T. wörtlich wiedergegeben (diese Abschnitte sind in *Kursivschrift* gedruckt). Die jeweiligen Gruppenleiter können dies natürlich nach ihren Erfordernissen abwandeln; uns kam es darauf an, unseren Lesern ein möglichst konkretes Bild von den Gruppensitzungen zu geben. Unsere Erfahrungen mit möglichen Problemen bei der Umsetzung der Programme werden ebenfalls geschildert einschließlich einiger Möglichkeiten des Umgangs mit diesen Schwierigkeiten.

Gleichzeitig haben wir auch Wert darauf gelegt, daß die Informationen für Laien und Betroffene verständlich bleiben, so daß auch diese das Buch nutzen können. Wir hoffen, daß uns dies gelungen ist. Für Betroffene sind v. a. die Materialien von Bedeutung, die alle wesentlichen Informationen der Therapiesitzungen zusammenfassen. Diese Materialien finden sich jeweils am Ende der jeweiligen Sitzung. Das Lesen dieser Materialien kann sicher die Teilnahme an den Gruppensitzungen nicht ersetzen, kann jedoch Anregungen zur Selbstbeobachtung geben, um Einflußfaktoren auf die eigene Krankheit systematischer zu erfassen.

## **Aufbau des Buches**

Im 1. Kapitel fassen wir zunächst den aktuellen Stand der medizinischen und psychologischen Erkenntnisse zur Neurodermitis zusammen. Im Anschluß daran werden das verhaltenstherapeutische Programm, die dermatologische Schulung und das autogene Training Sitzung für Sitzung beschrieben. Am Schluß jeder Sitzung finden sich die Materialien, die den Gruppenteilnehmern ausgehändigt werden. Den Abschluß des Buches bilden diagnostische Instrumente, die zur Evaluation der Gruppenprogramme eingesetzt werden können.

Zur besseren Lesbarkeit und Verständlichkeit haben wir uns dazu entschlossen, statt der geschlechtsspezifischen Bezeichnungen („Gruppenleiter, Gruppenleiterin“) die geschlechtsneutral gemeinte männliche Form zu verwenden. Selbstverständlich wollen die „Autoren“ Frauen und Männer gleichermaßen ansprechen.

# Inhaltsverzeichnis

## 1 Stand der Forschung

1.1	Neurodermitis aus dermatologischer Sicht.....	1
1.1.1	Ursachen und Verlauf.....	1
1.1.2	Leitsymptom Juckreiz.....	5
1.1.3	Dermatologische Behandlung.....	6
1.1.4	Informationsdefizit und Krankheitsprophylaxe.....	7
1.2	Psychologische Probleme.....	8
1.2.1	Einfluß psychischer Belastungen auf den Krankheitsverlauf.....	8
1.2.2	Krankheitsbewältigung und Persönlichkeit.....	9
1.2.3	Kratzen aus verhaltenstheoretischer Sicht.....	11
1.2.4	Auswirkungen der Erkrankung auf soziale Beziehungen.....	13
1.3	Psychologische Behandlungsansätze.....	15
1.3.1	Verhaltenstherapeutische Ansätze.....	15
1.3.2	Hypnose und autogenes Training.....	17

## 2 Verhaltenstherapeutisches Gruppenprogramm

2.1	Konzeption.....	19
2.1.1	Maßnahmen zum Abbau von Kratzen.....	21
2.1.2	Entspannungs- und Imaginationsübungen.....	22
2.1.3	Verhaltenstraining zur sozialen Kompetenz und Kommunikation.....	24
2.2	Durchführung.....	26
2.2.1	Vorgespräch.....	26
2.2.2	Therapeutisches Basisverhalten.....	37
2.2.3	Gruppensitzungen.....	43
2.2.4	Häufige Probleme.....	114

## 3 Dermatologisches Schulungsprogramm

3.1	Konzeption.....	119
3.1.1	Informationsvermittlung in Patientengruppen.....	119
3.1.2	Ein präventiver Ansatz bei Neurodermitis.....	119
3.2	Durchführung.....	121
3.2.1	Vorgespräch.....	121
3.2.2	Therapeutisches Basisverhalten.....	124
3.2.3	Gruppensitzungen.....	126

## XII Inhaltsverzeichnis

### 4 Autogenes Training

4.1	Konzeption .....	185
4.1.1	Die Übungen der Grundstufe .....	185
4.1.2	Spezifische Formeln für Neurodermitis .....	186
4.2	Durchführung .....	188
4.2.1	Vorgespräch .....	188
4.2.2	Therapeutisches Basisverhalten .....	191
4.2.3	Gruppensitzungen .....	193
4.2.4	Häufige Probleme bei Entspannungsübungen .....	230

### Anhang: Materialien für den Gruppenleiter

A.	Leitfaden für das Vorgespräch .....	233
B.	Anamnesebogen .....	234
C.	Marburger Neurodermitis-Fragebogen .....	237

Literatur .....	243
-----------------	-----