

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Hinweise zum Gebrauch des Manuals</b> .....	1
<b>2 Psychoedukation bei Angsterkrankungen</b> .....	3
<b>Was ist Psychoedukation?</b> .....	3
<b>Warum Psychoedukation bei Angsterkrankungen?</b> .....	3
<b>3 Klinischer und wissenschaftlicher Hintergrund</b> .....	5
<b>4 Evaluation und Qualitätssicherung</b> .....	9
<b>Beschreibung der Testinventare</b> .....	9
Einverständniserklärung .....	9
Soziodemographie-Fragebogen .....	9
SCL-90-R (Symptomcheckliste) .....	9
AKV (Angst, Kognition und Vermeidung) .....	11
U-Fragebogen .....	12
MHS (Marital-Happiness Scale) .....	12
SF-36 (Fragebogen zum Gesundheitszustand) .....	13
Veränderung der Gesundheit CGI (Clinical Global Impression) .....	14
<b>Einsatz der Testinstrumente</b> .....	15
<b>5 Indikationskriterien</b> .....	17
<b>Indikationen zur Teilnahme an der     Angstbewältigungsgruppe</b> .....	17
<b>Kontraindikationen zur Teilnahme an der     Angstbewältigungsgruppe</b> .....	17
<b>Indikationen und Kontraindikationen zur Teilnahme an der     Panikbewältigungsgruppe</b> .....	19

<b>6 Durchführung psychoedukativer Gruppen</b> .....	21
<b>Allgemeine therapeutische Strategien</b> .....	21
Struktur und Aufbau der Gruppensitzungen .....	21
Didaktik .....	23
Therapeutische Grundhaltung .....	25
Verhaltenstherapeutische Gesprächstechniken .....	26
<b>Durchführung der Angstbewältigungsgruppe</b> .....	28
Zielgruppe .....	28
Rahmenbedingungen .....	29
Zeitlicher Ablauf .....	30
Ziele der Angstbewältigungsgruppe .....	30
Inhaltliche Schwerpunkte .....	30
Indikationsgespräch .....	31
Dokumentation .....	31
Allgemeine Vorbereitungen vor Gruppenbeginn .....	31
Anleitung von häuslichen Übungen im Rahmen der Angstbewältigungsgruppe .....	32
<b>Durchführung der Panikbewältigungsgruppe</b> .....	41
Zielgruppe .....	41
Setting .....	42
Rahmenbedingungen .....	44
Zeitlicher Ablauf .....	44
Dokumentation .....	45
Organisatorische Vorbereitungen .....	45
Therapiebausteine .....	46
<b>Konzeptuelle Unterschiede zwischen Angstbewältigungs-     und Panikbewältigungsgruppen</b> .....	47
<b>7 Die Gruppensitzungen der Angstbewältigungsgruppe</b> .....	49
<b>1. Sitzung</b> .....	49
Materialien .....	49
Schwerpunkte der 1. Gruppensitzung .....	50
Struktur der 1. Gruppensitzung .....	50
Begrüßung der Teilnehmer .....	50
Vorstellung der Gruppenstruktur und -inhalte .....	51
Erläuterung der Gruppenregeln .....	52
Vorstellungsrunde der Teilnehmer .....	53
Theorieteil 1 .....	53
Hausaufgabe der 1. Therapiesitzung .....	77
Abschlussrunde .....	77
Verabschiedung .....	78

<b>2. Sitzung</b> .....	78
Materialien .....	78
Schwerpunkte der 2. Gruppensitzung .....	78
Inhalte der 2. Gruppensitzung .....	78
Begrüßung der Teilnehmer .....	79
Wiederholung: Teufelskreis der Angst .....	79
Besprechung der Hausaufgabe aus der 1. Gruppensitzung .....	80
Theorieteil 2 .....	81
Hausaufgabe der 2. Gruppensitzung .....	95
Abschlussrunde .....	98
Verabschiedung .....	98
<b>3. Sitzung</b> .....	99
Materialien .....	99
Schwerpunkte der 3. Gruppensitzung .....	99
Struktur der 3. Gruppensitzung .....	99
Begrüßung der Teilnehmer .....	99
Nachbesprechung der Hausaufgabe .....	100
Hausaufgabe der 3. Gruppensitzung .....	100
Abschlussrunde .....	100
Verabschiedung .....	101
<b>4. Sitzung</b> .....	101
Materialien .....	101
Schwerpunkte der 4. Gruppensitzung .....	101
Struktur der 4. Gruppensitzung .....	102
Begrüßung der Teilnehmer .....	102
Nachbesprechung der Hausaufgabe .....	102
Bilanz am Ende der 4. Gruppensitzung .....	102
Behandlungsmöglichkeiten nach Ende der Angstbewältigungsgruppe ...	103
Abschlussrunde .....	104
Verabschiedung .....	106
<b>8 Optionale Ergänzungen zur Angstbewältigungsgruppe</b> .....	109
<b>Progressive Muskelentspannung nach Jacobson</b> .....	109
<b>Durchführung einer Angehörigengruppe</b> .....	109
Veränderungen in der 1. Gruppensitzung analog zur Angstbewältigungsgruppe .....	110
Veränderungen in der 2. Gruppensitzung analog zur Angstbewältigungsgruppe .....	111
3. und 4. Gruppensitzung als Angehörigengruppe .....	114
Was Sie bei der Durchführung von Angehörigengruppe beachten sollten	114
Grenzen von Angehörigengruppen .....	115

<b>9 Panikbewältigungsgruppe</b> .....	117
<b>1. Sitzung</b> .....	117
Materialien .....	117
Schwerpunkte der 1. Gruppensitzung .....	117
Inhalte der 1. Gruppensitzung .....	117
Ablauf .....	118
<b>2. Sitzung</b> .....	119
Materialien .....	119
Schwerpunkte der 2. Sitzung .....	120
Inhalte der 2. Gruppensitzung .....	120
Ablauf .....	120
<b>3. Sitzung</b> .....	121
Materialien .....	121
Schwerpunkte der 3. Sitzung .....	122
Inhalte der 3. Gruppensitzung .....	122
Begrüßung der Teilnehmer .....	122
Besprechung der Hausaufgabe „Muskelrelaxation“ .....	123
Exposition in vivo .....	123
Besprechung der Hausaufgabe „Selbstbeobachtung“ .....	129
Neue Hausaufgaben .....	131
Progressive Muskelrelaxation mit Ruhebild .....	131
<b>4. Sitzung</b> .....	131
Materialien .....	131
Schwerpunkte der 4. Sitzung .....	132
Inhalte der 4. Gruppensitzung .....	132
Begrüßung der Teilnehmer .....	132
Besprechung der Hausaufgaben .....	132
Individuelles Störungsmodell .....	134
Neue Hausaufgaben .....	144
Progressive Muskelrelaxation mit Ruhebild .....	144
<b>5. Sitzung</b> .....	144
Materialien .....	144
Schwerpunkte der 5. Sitzung .....	144
Inhalte der 5. Gruppensitzung .....	145
Begrüßung der Teilnehmer .....	145
Hausaufgaben .....	145
Individuelles Störungsmodell erarbeiten .....	146
Rückfallprophylaxe .....	146
Weitere Hilfestellungen oder Therapieangebote .....	147

<b>10 Entspannungsmethoden</b> .....	149
<b>Wirkungsweise von Entspannungsverfahren</b> .....	149
<b>Progressive Muskelentspannung</b> .....	150
Einführung .....	150
Wirkungsweise .....	151
Vor- und Nachteile des Verfahrens .....	152
1. Übung .....	152
2. Übung .....	158
3. Übung .....	158
4. Übung .....	160
Häufige Fragen und Probleme bei der progressiven Muskelentspannung .....	161
<b>11 Schwierige Situationen innerhalb der Gruppensitzungen</b> .....	167
<b>Schwierige Situationen allgemein</b>	
<b>(Panik- und Angstbewältigungsgruppen)</b> .....	167
Therapeut kann Frage eines Teilnehmers nicht beantworten .....	167
Ablauf der Gruppensitzung wird gestört .....	168
Innerhalb der Gruppe entwickelt sich Widerstand .....	169
<b>Schwierige Situationen innerhalb der</b>	
<b>Angstbewältigungsgruppe</b> .....	170
Schwierigkeiten bei der Absprache von Hausaufgaben .....	170
Schwierigkeiten bei der Übungsnachbesprechung .....	174
<b>Schwierige Situationen innerhalb der</b>	
<b>Panikbewältigungsgruppe</b> .....	177
<b>Häufig gestellte Fragen von Angstpatienten</b> .....	178
Kann ich nicht doch ohnmächtig werden, während ich eine Angstattacke habe? .....	178
Hält mein Herz Angstattacken mit Herzrasen und Blutdruckanstieg überhaupt aus? .....	178
Warum bekomme ich körperliche Symptome und Ängste in stressfreien Zeiten z. B. im Urlaub? .....	179
Wenn ich ein Antidepressivum wieder absetze, kommt dann die Angst wieder? .....	179
Darf ich aktiv Sport treiben? .....	180
Ich empfinde eigentlich weniger Angst, sondern vor allem Schwindel – bin ich körperlich krank? .....	180
Wie sollen sich meine Angehörigen verhalten? .....	180
Ist meine Angst nicht doch körperlich verursacht? .....	181

Welche Therapie hilft ganz sicher, damit meine Ängste weggehen? . . .	181
Kann ich dadurch dass ich Panik habe verrückt werden? . . . . .	182
Was bedeutet Hyperventilation? Und was kann ich dagegen tun? . . . .	182
<b>12 Empfehlungen zur Weiterbehandlung . . . . .</b>	<b>185</b>
<b>Verhaltenstherapie . . . . .</b>	<b>185</b>
Expositionstherapie . . . . .	186
Kognitive Verfahren . . . . .	186
Bearbeitung von Hintergrundproblemen . . . . .	186
<b>Hinweise zur medikamentösen Weiterbehandlung . . . . .</b>	<b>187</b>
<b>Selbsthilfegruppen . . . . .</b>	<b>189</b>
Ziele von Selbsthilfegruppen . . . . .	189
Grundstruktur einer Gruppensitzung . . . . .	190
Weiterführende Informationen zu Selbsthilfegruppen . . . . .	191
<b>Entspannungsverfahren . . . . .</b>	<b>192</b>
<b>13 Literaturverzeichnis . . . . .</b>	<b>193</b>
<b>Weiterführende und vertiefende Literatur . . . . .</b>	<b>194</b>
<b>Anhang . . . . .</b>	<b>195</b>
<b>Formblätter . . . . .</b>	<b>196</b>
<b>Folien . . . . .</b>	<b>251</b>
<b>Register . . . . .</b>	<b>289</b>