

Danksagung	9
Geleitwort I	11
Geleitwort II	14

Einleitung

Ziele und Besonderheiten der diagnosenübergreifenden Psychoedukation	25
Wissenschaftliche Erforschung	28
Zur Entstehung des Manuals	30
Zielgruppe	32
Setting	33
Das Manual im Überblick	39

Praktische Durchführung

Sitzung 1: Begrüßung und Einführung in das Thema	44
Sitzung 2: Erkrankungen: Somatische (körperliche), psychosomatische, neurologische und psychische Erkrankungen, deren Auswirkungen auf unser Erleben und wer helfen kann	53
Sitzung 3: Entstehung, Aufrechterhaltung und Bewältigung psychischer Krisen und Erkrankungen	74
Sitzung 4: Diagnosen: Wie Diagnosen gestellt werden und was sie bedeuten	85
Sitzung 5: Besprechen einzelner Störungsbilder nach den Wünschen der Teilnehmenden	98
Sitzung 6: Besprechen einzelner Störungsbilder nach den Wünschen der Teilnehmenden (Fortsetzung)	119
Sitzung 7: Frühwarnzeichen und Frühsymptome	147
Sitzung 8: Medikamenteninformation	157
Sitzung 9: Gesundheitsförderndes Verhalten	167
Sitzung 10: Entspannungsverfahren und Anspannungsregulationstraining	180

Sitzung 11: Krisenbroschüre und Krisenpass	203
Sitzung 12: Informationen zu Psychotherapie, ambulanten und teilstationären Behandlungsangeboten, Rehabilitation, Beratungsstellen und Selbsthilfe	215
Zusatzmodule	
Ernährung	238
Sitzung E 1: Bestandsaufnahme: Gewicht und Ernährungsgewohnheiten	241
Sitzung E 2: Verbesserungsvorschläge für die eigene Ernährung	248
Sitzung E 3: Empfehlungen zur Nährstoffverteilung, Reflexion und Ausblick	255
Stressbewältigung bei psychischen Erkrankungen	262
Sitzung St 1: Stresserkennungskompetenz	267
Sitzung St 2: Stressbewältigungskompetenz	277
Beteiligung von Angehörigen	286
Sitzung A 1: Patienten	289
Sitzung A 2: Angehörige	295
Sitzung A 3: Patienten und Angehörige	301
Entlassungsvorbereitung	307
Sitzung zur Entlassungsvorbereitung	309
Anhang	
Literaturliste zur störungsspezifischen Psychoedukation	316
Empfehlungen zur Patientenlektüre	320
Literaturverzeichnis	324