

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
----------------------	------------