

Inhaltsverzeichnis

I Grundlagen

1	Einleitung	3
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
	Literatur	4
2	Psychoedukation	5
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
2.1	Historische Entwicklung und Definition	6
2.2	Patienten als Experten	7
2.3	Differenzierung der edukativen Behandlungsformen	8
	Literatur	9
3	Schmerzkrankheit	11
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
3.1	Unterschiede bei verschiedenen Schmerzerkrankungen	12
3.2	Differenzierung chronischer Schmerzstörungen	12
	Literatur	14
4	Verfügbare Therapiemanuale und ihre Wirksamkeit	15
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
4.1	Therapiemanuale zu einzelnen Schmerzstörungen und Wirksamkeit	16
4.2	Reviews mit Wirksamkeitsnachweisen	17
4.3	Studien zu spezifischen Inhalten der Psychoedukation	18
	Literatur	18
5	Grundlagen, Inhalte und Ziele der Schmerzpsychoedukation	21
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
5.1	Zielgruppe	23
5.2	Kontraindikationen	23
	Literatur	23
6	Haltung und Qualifikation des Therapeuten	25
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
6.1	Therapeutenhaltung	26
6.2	Gruppenleitung	26
	Literatur	26

II Praxis

7	Das Manual – Psychoedukation bei chronischem Schmerz	29
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
7.1	Organisationsstruktur	30

7.2	Gruppengröße und Zusammensetzung	32
7.3	Didaktische Hilfsmittel/Medien	33
7.4	Modifikationen und verschiedene Settings.....	34
7.5	Kurzversion 2-teilig	35
7.6	Gliederung der Module.....	36
	Literatur.....	37
8	Modul 1 – Ursachen und Folgen	39
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
8.1	Zielgruppe	40
8.2	Ziele	40
8.3	Zeit	40
8.4	Informationen.....	40
8.5	Praktische Übungen.....	44
8.6	Fragen für den Austausch	44
8.7	Angehörigenperspektive.....	44
8.8	Spezielle Settings	44
8.9	Arbeitsblätter	45
8.10	Buchempfehlung.....	45
	Literatur.....	45
9	Modul 2 – Besonderheiten unterschiedlicher Schmerzerkrankungen	47
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
9.1	Zielgruppe	48
9.2	Ziele	48
9.3	Zeit	48
9.4	Informationen.....	48
9.5	Praktische Übungen.....	50
9.6	Fragen für den Austausch	50
9.7	Angehörigenperspektive.....	50
9.8	Spezielle Settings	51
9.9	Arbeitsblätter	51
9.10	Buchempfehlung.....	51
	Literatur.....	51
10	Modul 3 – Beginn der Behandlung: Selbstbeobachtung und Ziele.....	53
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
10.1	Zielgruppe	54
10.2	Ziele	54
10.3	Zeit	54
10.4	Informationen.....	54
10.5	Praktische Übungen.....	56
10.6	Fragen für den Austausch	56
10.7	Angehörigenperspektive.....	56
10.8	Spezielle Settings	56
10.9	Arbeitsblätter	56
10.10	Buchempfehlung.....	56
	Literatur.....	59

11	Modul 4 – Strategien zur Schmerzbewältigung	61
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
11.1	Zielgruppe	62
11.2	Ziele	62
11.3	Zeit	62
11.4	Informationen	62
11.4.1	Strategien zur Schmerzbewältigung	62
11.5	Praktische Übungen	66
11.6	Fragen für den Austausch	66
11.7	Angehörigenperspektive	66
11.8	Spezielle Settings	67
11.9	Arbeitsblätter	67
11.10	Buchempfehlung	67
	Literatur	67
12	Modul 5 – Umgang mit chronischer Krankheit	69
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
12.1	Zielgruppe	70
12.2	Ziele	70
12.3	Zeit	70
12.4	Informationen	70
12.5	Praktische Übungen	72
12.6	Fragen für den Austausch	74
12.7	Angehörigenperspektive	74
12.8	Spezielle Settings	74
12.9	Arbeitsblätter	74
12.10	Buchempfehlung	74
	Literatur	74
13	Modul 6 – Stress, Schmerz und Entspannung	77
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
13.1	Zielgruppe	78
13.2	Ziele	78
13.3	Zeit	78
13.4	Informationen	78
13.4.1	Stress und Schmerz	81
13.5	Praktische Übungen	86
13.6	Fragen für den Austausch	86
13.7	Angehörigenperspektive	86
13.8	Modifikation	86
13.9	Arbeitsblätter	86
13.10	Buch- und Audioempfehlungen	87
	Literatur	87
14	Modul 7 – Bewegung tut gut	89
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
14.1	Zielgruppe	90
14.2	Ziele	90

14.3	Zeit	90
14.4	Informationen.....	90
14.5	Praktische Übungen.....	94
14.6	Fragen für den Austausch	98
14.7	Angehörigenperspektive.....	98
14.8	Spezielle Settings	98
14.9	Arbeitsblätter	98
14.10	Buchempfehlung.....	98
	Literatur.....	98
15	Modul 8 – Schlaf und Schmerz	101
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
15.1	Zielgruppe	102
15.2	Ziele	102
15.3	Zeit	102
15.4	Informationen.....	102
15.5	Praktische Übungen.....	106
15.6	Fragen für den Austausch	106
15.7	Angehörigenperspektive.....	106
15.8	Spezielle Settings	106
15.9	Arbeitsblätter	106
15.10	Buchempfehlung.....	106
	Literatur.....	108
16	Modul 9 – Ressourcen erkennen und fördern	109
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
16.1	Zielgruppe	110
16.2	Ziele	110
16.3	Zeit	110
16.4	Informationen.....	110
16.5	Praktische Übungen.....	111
16.6	Fragen für den Austausch	113
16.7	Angehörigenperspektive.....	113
16.8	Spezielle Settings	113
16.9	Arbeitsblätter	115
16.10	Buchempfehlungen und Materialien	115
	Literatur.....	115
17	Modul 10 – Schmerz-Affekt-Differenzierung und Grundbedürfnisse	117
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
17.1	Zielgruppe	118
17.2	Ziele	118
17.3	Zeit	118
17.4	Informationen.....	118
17.5	Praktische Übungen.....	122
17.6	Fragen für den Austausch	122
17.7	Angehörigenperspektive.....	122
17.8	Spezielle Settings	122

17.9	Buchempfehlungen	125
17.10	Arbeitsblatt	125
	Literatur	125
18	Modul 11 – Medikamente	127
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
18.1	Zielgruppe	128
18.2	Ziele	128
18.3	Zeit	128
18.4	Informationen	128
18.5	Praktische Übungen	131
18.6	Fragen für den Austausch	131
18.7	Angehörigenperspektive	131
18.8	Spezielle Settings	131
18.9	Arbeitsblätter	131
18.10	Buchempfehlungen und Links	131
	Literatur	133
19	Modul 12 – Psychoedukation gemeinsam mit Angehörigen	135
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
19.1	Zielgruppe	136
19.2	Ziele	136
19.3	Zeit	136
19.4	Informationen	136
19.5	Fragen für den Austausch	140
19.6	Spezielle Settings	141
19.7	Arbeitsblätter	142
19.8	Buchempfehlung	142
19.9	Evaluation Familien-Psychoedukation in der Psychosomatik	142
	Literatur	147
20	Peer-Edukation	149
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
20.1	Peer-Arbeit	150
20.2	Selbsthilfegruppenleiter als Experten in der Psychoedukation	150
20.3	Transfergruppe – Psychoedukation durch ehemalige Patienten	151
20.4	Evaluation	152
20.5	Peer-Arbeit im Einzelsetting	152
20.6	Arbeitsblätter	154
	Literatur	154
21	Praktische Übungen	155
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
21.1	Bewegungsübungen	156
21.2	Kurzform der Progressiven Relaxation nach Jacobson – „kurzer Jacob“	157
21.3	Imaginationsübungen	157
21.4	Körperressourcenübung	158
	Literatur	158

22	Bücher, Internet und Filme	159
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
22.1	Buchempfehlungen für Patienten	160
22.2	Psychoedukationsfilme auf DVD	160
22.3	CDs	161
22.4	Psychoedukation im Internet	162
22.4.1	Linkliste	162
22.4.2	Öffentliche Institutionen.....	164
22.4.3	Betroffenenverbände und Selbsthilfe.....	164
22.4.4	Übungen und Material.....	164
22.4.5	Erfahrungsberichte.....	165
22.4.6	Edukationsfilme im Internet.....	165
22.4.7	Apps	165
22.5	Arbeitsblätter	166
	Literatur	166
	Serviceteil	169
	Stichwortverzeichnis	170