

Inhaltsverzeichnis

I Grundlagen

1	Einleitung	3
	Literatur	4
2	Psychoedukation	5
2.1	Historische Entwicklung und Definition	6
2.2	Patienten als Experten	8
2.3	Differenzierung der edukativen Behandlungsformen	9
	Literatur	9
3	Schmerzkrankheit	11
3.1	Unterschiede bei verschiedenen Schmerzerkrankungen	12
3.2	Differenzierung chronischer Schmerzstörungen	12
	Literatur	15
4	Verfügbare Therapiemanuale und ihre Wirksamkeit	17
4.1	Therapiemanuale zu einzelnen Schmerzstörungen und Wirksamkeit	18
4.2	Reviews mit Wirksamkeitsnachweisen	20
4.3	Studien zu spezifischen Inhalten der Psychoedukation	20
	Literatur	21
5	Grundlagen, Inhalte und Ziele der Schmerzpsychoedukation	23
5.1	Zielgruppe	25
5.2	Kontraindikationen	25
	Literatur	26
6	Haltung und Qualifikation des Therapeuten	27
6.1	Therapeutenhaltung	28
6.2	Gruppenleitung	28
	Literatur	29

II Praxis

7	Das Manual – Psychoedukation bei chronischem Schmerz	33
7.1	Organisationsstruktur	34
7.2	Gruppengröße und Zusammensetzung	36
7.3	Didaktische Hilfsmittel/Medien	38
7.4	Modifikationen und verschiedene Settings	40
7.5	Kurzversion 2-teilig	40
7.6	Gliederung der Module	41
	Literatur	43

8	Modul 1 – Ursachen und Folgen	45
8.1	Zielgruppe	46
8.2	Ziele	46
8.3	Zeit	46
8.4	Informationen	46
8.5	Praktische Übungen	51
8.6	Fragen für den Austausch	51
8.7	Angehörigenperspektive	51
8.8	Spezielle Settings	51
8.9	Arbeitsblätter	51
8.10	Buchempfehlung	52
	Literatur	52
9	Modul 2 – Besonderheiten unterschiedlicher Schmerzerkrankungen	53
9.1	Zielgruppe	54
9.2	Ziele	54
9.3	Zeit	54
9.4	Informationen	54
9.5	Praktische Übungen	57
9.6	Fragen für den Austausch	57
9.7	Angehörigenperspektive	57
9.8	Spezielle Settings	57
9.9	Arbeitsblätter	58
9.10	Buchempfehlung	58
	Literatur	58
10	Modul 3 – Beginn der Behandlung: Selbstbeobachtung und Ziele	59
10.1	Zielgruppe	60
10.2	Ziele	60
10.3	Zeit	60
10.4	Informationen	60
10.5	Praktische Übungen	63
10.6	Fragen für den Austausch	63
10.7	Angehörigenperspektive	63
10.8	Spezielle Settings	63
10.9	Arbeitsblätter	63
10.10	Buchempfehlung	63
	Literatur	66
11	Modul 4 – Strategien zur Schmerzbewältigung	67
11.1	Zielgruppe	68
11.2	Ziele	68
11.3	Zeit	68
11.4	Informationen	68
11.4.1	Strategien zur Schmerzbewältigung	68
11.5	Praktische Übungen	73
11.6	Fragen für den Austausch	73
11.7	Angehörigenperspektive	73

11.8	Spezielle Settings	73
11.9	Arbeitsblätter	74
11.10	Buchempfehlung	74
	Literatur	74
12	Modul 5 – Umgang mit chronischer Krankheit	75
12.1	Zielgruppe	76
12.2	Ziele	76
12.3	Zeit	76
12.4	Informationen	76
12.5	Praktische Übungen	79
12.6	Fragen für den Austausch	79
12.7	Angehörigenperspektive	79
12.8	Spezielle Settings	81
12.9	Arbeitsblätter	81
12.10	Buchempfehlung	81
	Literatur	81
13	Modul 6 – Stress, Schmerz und Entspannung	83
13.1	Zielgruppe	84
13.2	Ziele	84
13.3	Zeit	84
13.4	Informationen	84
13.4.1	Stress und Schmerz	87
13.5	Praktische Übungen	93
13.6	Fragen für den Austausch	93
13.7	Angehörigenperspektive	93
13.8	Modifikation	93
13.9	Arbeitsblätter	94
13.10	Buch- und Audioempfehlungen	94
	Literatur	95
14	Modul 7 – Bewegung tut gut	97
14.1	Zielgruppe	98
14.2	Ziele	98
14.3	Zeit	98
14.4	Informationen	98
14.5	Praktische Übungen	103
14.6	Fragen für den Austausch	103
14.7	Angehörigenperspektive	104
14.8	Spezielle Settings	104
14.9	Arbeitsblätter	104
14.10	Buchempfehlung	104
	Literatur	108
15	Modul 8 – Schlaf und Schmerz	109
15.1	Zielgruppe	110
15.2	Ziele	110

15.3	Zeit.....	110
15.4	Informationen	110
15.5	Praktische Übungen.....	114
15.6	Fragen für den Austausch.....	114
15.7	Angehörigenperspektive	114
15.8	Spezielle Settings	115
15.9	Arbeitsblätter.....	115
15.10	Buchempfehlung.....	115
	Literatur.....	117
16	Modul 9 – Ressourcen erkennen und fördern	119
16.1	Zielgruppe.....	120
16.2	Ziele.....	120
16.3	Zeit.....	120
16.4	Informationen	120
16.5	Praktische Übungen.....	122
16.6	Fragen für den Austausch.....	124
16.7	Angehörigenperspektive	124
16.8	Spezielle Settings	124
16.9	Arbeitsblätter.....	124
16.10	Buchempfehlungen und Materialien	126
	Literatur.....	126
17	Modul 10 – Schmerz-Affekt-Differenzierung und Grundbedürfnisse ...	127
17.1	Zielgruppe.....	128
17.2	Ziele.....	128
17.3	Zeit.....	128
17.4	Informationen	128
17.5	Praktische Übungen.....	132
17.6	Fragen für den Austausch.....	132
17.7	Angehörigenperspektive	133
17.8	Spezielle Settings	133
17.9	Buchempfehlungen	134
17.10	Arbeitsblatt	134
	Literatur	139
18	Modul 11 – Medikamente	141
18.1	Zielgruppe.....	142
18.2	Ziele.....	142
18.3	Zeit.....	142
18.4	Informationen	142
18.5	Praktische Übungen.....	145
18.6	Fragen für den Austausch.....	145
18.7	Angehörigenperspektive	145
18.8	Spezielle Settings	147
18.9	Arbeitsblätter.....	147
18.10	Buchempfehlungen und Links	147
	Literatur	147

19	Modul 12 – Psychoedukation gemeinsam mit Angehörigen	149
19.1	Zielgruppe	150
19.2	Ziele	150
19.3	Zeit	150
19.4	Informationen	151
19.5	Fragen für den Austausch	155
19.6	Spezielle Settings	156
19.7	Arbeitsblätter	157
19.8	Buchempfehlung	157
19.9	Evaluation Familien-Psychoedukation in der Psychosomatik	157
	Literatur	163
20	Peer-Edukation	165
20.1	Peer-Arbeit	166
20.2	Selbsthilfegruppenleiter als Experten in der Psychoedukation	166
20.3	Transfergruppe – Psychoedukation durch ehemalige Patienten	167
20.4	Evaluation	169
20.5	Peer-Arbeit im Einzelsetting	169
20.6	Arbeitsblätter	169
	Literatur	171
21	Praktische Übungen	173
21.1	Bewegungsübungen	174
21.2	Kurzform der Progressiven Relaxation nach Jacobson – „kurzer Jacob“	175
21.3	Imaginationsübungen	176
21.4	Körperressourcenübung	176
	Literatur	177
22	Bücher, Internet und Filme	179
22.1	Buchempfehlungen für Patienten	180
22.2	Psychoedukationsfilme auf DVD	181
22.3	CDs	182
22.4	Psychoedukation im Internet	182
22.4.1	Linkliste	183
22.4.2	Öffentliche Institutionen	184
22.4.3	Betroffenenverbände und Selbsthilfe	185
22.4.4	Übungen und Material	185
22.4.5	Erfahrungsberichte	186
22.4.6	Edukationsfilme im Internet	186
22.4.7	Apps	186
22.5	Arbeitsblätter	187
	Literatur	187
	Serviceteil	
	Stichwortverzeichnis	191