

Zur Entstehung dieses Manuals	9
Unser Dank	10
Einleitung	11
Ziele und Besonderheiten der diagnosenübergreifenden Psychoedukation	19
Wissenschaftliche Erforschung	22
Zielgruppe	24
Setting	25
Das Manual im Überblick	31
Praktische Durchführung	35
Sitzung 1: Begrüßung und Einführung in das Thema	36
Sitzung 2: Erkrankungen: Somatische (körperliche), psychosomatische, neurologische und psychische Erkrankungen, deren Auswirkungen auf unser Erleben und wer helfen kann	45
Sitzung 3: Entstehung, Aufrechterhaltung und Bewältigung psychischer Krisen und Erkrankungen	68
Sitzung 4: Diagnosen: Wie Diagnosen gestellt werden und was sie bedeuten	79
Sitzung 5: Besprechen einzelner Störungsbilder nach den Wünschen der Teilnehmenden	92
Sitzung 6: Besprechen einzelner Störungsbilder nach den Wünschen der Teilnehmenden (Fortsetzung)	113
Sitzung 7: Frühwarnzeichen und Frühsymptome	140
Sitzung 8: Medikamenteninformation	149
Sitzung 9: Gesundheitsförderndes Verhalten	160
Sitzung 10: Entspannungsverfahren und Anspannungsregulationstraining	173
Sitzung 11: Krisenbroschüre und Krisenpass	197

Sitzung 12: Psychotherapie, aufsuchende, teilstationäre und ambulante Behandlungsangebote, unterstütztes Wohnen und Arbeiten, komplementäre Versorgungs- und Beratungsangebote und Selbsthilfe	209
Zusatzmodule	233
Ernährung	234
<i>Sitzung E 1: Bestandsaufnahme: Gewicht und Ernährungsgewohnheiten</i>	237
<i>Sitzung E 2: Verbesserungsvorschläge für die eigene Ernährung</i>	244
<i>Sitzung E 3: Empfehlungen zur Nährstoffverteilung, Reflexion und Ausblick</i>	251
Stressbewältigung bei psychischen Erkrankungen	258
<i>Sitzung St 1: Stresserkennungskompetenz</i>	263
<i>Sitzung St 2: Stressbewältigungskompetenz</i>	274
Beteiligung von Angehörigen	283
<i>Sitzung A 1: Patienten</i>	286
<i>Sitzung A 2: Angehörige</i>	292
<i>Sitzung A 3: Patienten und Angehörige</i>	298
Entlassungsvorbereitung	304
<i>Sitzung zur Entlassungsvorbereitung</i>	306
Anhang	313
Literaturliste zur störungsspezifischen Psychoedukation	314
Empfehlungen zur Patientenlektüre	318
Literaturverzeichnis	323