

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

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