

# Inhaltsverzeichnis

|              |   |           |              |  |           |
|--------------|---|-----------|--------------|--|-----------|
| <b>1</b>     | <b>Hinweise zum Gebrauch des Manuals</b> . . . . .                          | <b>1</b>  | <b>3</b>     | <b>Durchführung psychoedukativer Gruppen</b> . . . . .   | <b>35</b> |
| <b>1</b>     | <b>Theorie</b> . . . . .  | <b>3</b>  | <b>3.1</b>   | <b>Hinweise zu den Rahmenbedingungen von psychoedukativen Gruppen</b> . . . . .                  | <b>35</b> |
| <b>2</b>     | <b>Klinischer und wissenschaftlicher Hintergrund</b> . . . . .              | <b>5</b>  | <b>3.1.1</b> | Wer sollte die psychoedukativen Gruppen leiten? . . . . .  | <b>35</b> |
| <b>2.1</b>   | Was ist Psychoedukation? . . . . .  | <b>5</b>  | <b>3.1.2</b> | Wem sollten psychoedukative Gruppen empfohlen werden? . . . . .                                  | <b>36</b> |
| <b>2.2</b>   | Warum Psychoedukation bei Depression? . . . . .                             | <b>7</b>  | <b>3.1.3</b> | Wie kommen Angehörigengruppen zustande? . . . . .  | <b>36</b> |
| <b>2.2.1</b> | Epidemiologische Dimension . . . . .  | <b>8</b>  | <b>3.1.4</b> | Wie viele Teilnehmer sollten idealerweise in einer Gruppe integriert werden? . . . . .           | <b>37</b> |
| <b>2.2.2</b> | Rückfallrisiko . . . . .  | <b>8</b>  | <b>3.1.5</b> | Wie viele Gruppensitzungen sollten stattfinden? . . . . .  | <b>37</b> |
| <b>2.2.3</b> | Noncompliance . . . . .   | <b>9</b>  | <b>3.1.6</b> | Welche Frequenz und Dauer der Gruppensitzungen ist zu empfehlen? . . . . .                       | <b>38</b> |
| <b>2.2.4</b> | Therapieresistenz bei psychopharmakologischer Behandlung . . . . .          | <b>10</b> | <b>3.1.7</b> | Sollten die Gruppen offen oder geschlossen geführt werden? . . . . .                             | <b>39</b> |
| <b>2.2.5</b> | Informationsbedarf der Betroffenen . . . . .                                | <b>11</b> | <b>3.1.8</b> | Ist ein wiederholter Besuch der Gruppe sinnvoll? . . . . .                                       | <b>40</b> |
| <b>2.3</b>   | Warum Psychoedukation in Gruppen? . . . . .                                 | <b>13</b> | <b>3.2</b>   | <b>Vorbereitung der Gruppen</b> . . . . .  | <b>40</b> |
| <b>2.3.1</b> | Argumente für psychoedukative Einzel- und Gruppensitzungen . . . . .        | <b>13</b> | <b>3.2.1</b> | Informationsfluss sicher stellen . . . . .   | <b>40</b> |
| <b>2.3.2</b> | Therapeutische Wirkfaktoren psychoedukativer Gruppen . . . . .              | <b>14</b> | <b>3.2.2</b> | Terminplan erstellen . . . . .   | <b>41</b> |
| <b>2.4</b>   | Warum Psychoedukation für Angehörige? . . . . .                             | <b>16</b> | <b>3.2.3</b> | Raum reservieren und vorbereiten . . . . .   | <b>41</b> |
| <b>2.4.1</b> | Informationsbedarf der Angehörigen . . . . .                                | <b>16</b> | <b>3.2.4</b> | Fragebögen und schriftliches Material bereit halten . . . . .                                    | <b>41</b> |
| <b>2.4.2</b> | Belastung der Angehörigen . . . . .   | <b>17</b> | <b>3.3</b>   | <b>Struktur einer Gruppensitzung</b> . . . . .   | <b>42</b> |
| <b>2.4.3</b> | „High Expressed Emotion“-Verhalten der Angehörigen . . . . .                | <b>19</b> | <b>3.3.1</b> | Dokumentation der Gruppenteilnahme . . . . .   | <b>42</b> |
| <b>2.5</b>   | Was sind die Ziele der Psychoedukation bei Depression? . . . . .            | <b>20</b> | <b>3.3.2</b> | Begrüßung . . . . .  | <b>42</b> |
| <b>2.6</b>   | Was kann mit Psychoedukation bei Depression erreicht werden? . . . . .      | <b>22</b> | <b>3.3.3</b> | Eröffnungsrunde . . . . .  | <b>43</b> |
| <b>2.7</b>   | Die Münchner Pilotstudien DIP (Depressions-Informations-Programm) . . . . . | <b>25</b> | <b>3.3.4</b> | Rekapitulation des Wissens . . . . .   | <b>43</b> |
| <b>2.7.1</b> | Beschreibung der Teilnehmer . . . . .                                       | <b>26</b> | <b>3.3.5</b> | Erarbeitung des Themenschwerpunkts der Sitzung . . . . .   | <b>44</b> |
| <b>2.7.2</b> | Ergebnisse . . . . .  | <b>28</b> | <b>3.3.6</b> | Blitzlicht . . . . .   | <b>44</b> |
|              |   |           | <b>3.3.7</b> | Hinweis auf entsprechende Seiten im Ratgeber und Austeilen des schriftlichen Materials . . . . . | <b>44</b> |
|              |   |           | <b>3.3.8</b> | Verabschiedung . . . . .   | <b>45</b> |



|           |   |            |           |   |            |
|-----------|---|------------|-----------|---|------------|
| 8.3.4     | Blitzlicht .....  | 98         | 11.1      | Ziele der 7. Gruppensitzung .....   | 125        |
| 8.3.5     | Hinweis auf entsprechende Seiten<br>im Ratgeber .....                                 | 98         | 11.2      | Struktur der 7. Gruppensitzung ...  | 125        |
| 8.3.6     | Verabschiedung .....  | 98         | 11.2.1    | Eröffnungsrunde .....   | 125        |
| <b>9</b>  | <b>5. Sitzung: Wie werden<br/>Depressionen behandelt?</b> .....                       | <b>101</b> | 11.2.2    | Wiederholung .....  | 126        |
| 9.1       | Ziele der 5. Gruppensitzung .....   | 101        | 11.2.3    | Negative Gedanken in realistische<br>Gedanken umwandeln .....                           | 126        |
| 9.2       | Struktur der 5. Gruppensitzung ...  | 101        | 11.2.4    | Umgang mit Suizidgedanken .....   | 128        |
| 9.3       | Durchführung .....  | 102        | 11.2.5    | Blitzlicht .....  | 129        |
| 9.3.1     | Überblick über die Behandlungs-<br>verfahren bei Depressionen .....                   | 102        | 11.2.6    | Hinweis auf entsprechende Seiten<br>im Ratgeber .....                                   | 130        |
| 9.4       | Nichtmedikamentöse somatische<br>Therapieverfahren .....                              | 104        | 11.2.7    | Verabschiedung .....  | 130        |
| 9.4.1     | Psychotherapeutische Behandlung ..  | 107        | <b>12</b> | <b>Abschlusssitzung</b> .....   | <b>131</b> |
| 9.4.2     | Psychotherapeutische<br>Rückfallschutzbehandlung .....                                | 112        | 12.1      | Ziele der 8. Gruppensitzung .....   | 131        |
| 9.4.3     | Psychotherapeutisch tätige<br>Berufsgruppen .....                                     | 113        | 12.2      | Struktur der 8. Gruppensitzung ...  | 131        |
| 9.4.4     | Ergänzende Therapieformen .....   | 114        | 12.3      | Durchführung .....  | 132        |
| 9.4.5     | Soziotherapeutische Maßnahmen ..  | 116        | 12.3.1    | Eröffnungsrunde .....   | 132        |
| 9.4.6     | Blitzlicht .....  | 117        | 12.3.2    | Wiederholung .....  | 132        |
| 9.4.7     | Hinweis auf entsprechende Seiten<br>im Ratgeber .....                                 | 118        | 12.3.3    | Problemlösen statt Grübeln .....  | 132        |
| 9.4.8     | Verabschiedung .....  | 118        | 12.3.4    | Offene Fragen .....   | 134        |
| <b>10</b> | <b>6. Sitzung: Wie soll man mit<br/>der depressiven Erkrankung<br/>umgehen?</b> ..... | <b>119</b> | 12.3.5    | Zusammenfassung der wichtigsten<br>Hilfen aus Teilnehmersicht<br>(Goldene Regeln) ..... | 135        |
| 10.1      | Ziele der 6. Gruppensitzung .....   | 119        | 12.3.6    | Krisenplan .....  | 135        |
| 10.2      | Programm der 6. Gruppensitzung ..   | 119        | 12.3.7    | Hinweise auf Selbsthilfe-<br>organisationen und -angebote .....                         | 136        |
| 10.3      | Durchführung .....  | 120        | 12.3.8    | Empfehlungen für weiterführende<br>Literatur .....                                      | 137        |
| 10.3.1    | Ansatzpunkte für<br>Selbsthilfestrategien .....                                       | 120        | 12.3.9    | Vorlesen von Sinnsprüchen .....   | 139        |
| 10.3.2    | Kleingruppenarbeit: Steigerung<br>angenehmer Aktivitäten .....                        | 120        | 12.3.10   | Abschlussfeedback der Teilnehmer ..   | 140        |
| 10.3.3    | Plenum: Steigerung angenehmer<br>Aktivitäten .....                                    | 122        | 12.3.11   | Abschlussfeedback der Therapeuten   | 141        |
| 10.3.4    | Blitzlicht .....  | 123        | 12.3.12   | Verabschiedung .....  | 141        |
| 10.3.5    | Hinweis auf entsprechende Seiten<br>im Ratgeber .....                                 | 123        | <b>13</b> | <b>Nachtreffen</b> .....  | <b>143</b> |
| 10.3.6    | Verabschiedung .....  | 123        | 13.1      | Ziele des Nachtreffens .....  | 143        |
| <b>11</b> | <b>7. Sitzung: Wie soll man mit<br/>der depressiven Erkrankung<br/>umgehen?</b> ..... | <b>125</b> | 13.2      | Struktur des Nachtreffens .....   | 143        |
|           |   |            | 13.3      | Durchführung .....  | 143        |
|           |   |            | 13.3.1    | Eröffnungsrunde .....   | 144        |
|           |   |            | 13.3.2    | Bericht der Teilnehmer über<br>bisher Erreichtes .....                                  | 144        |
|           |   |            | 13.3.3    | Aktuelle Probleme .....   | 145        |
|           |   |            | 13.3.4    | Wiederholung wichtiger<br>Informationen .....   | 145        |
|           |   |            | 13.3.5    | Blitzlicht .....  | 146        |
|           |   |            | 13.3.6    | Verabschiedung .....  | 146        |

**XII** Inhaltsverzeichnis

|             |   |            |                                       |   |            |
|-------------|---|------------|---------------------------------------|---|------------|
| <b>14</b>   | <b>Besonderheiten bei der Durchführung von Angehörigengruppen</b> . . . . .   | <b>147</b> | 15.2.4                                | Beispiel 4 (Patientengruppe): „Das habe ich alles schon probiert, bei mir hilft gar nichts.“ – Umgang mit „therapieresistenten“ Patienten . . . | <b>166</b> |
| 14.1        | Organisatorische Fragen . . . . .   | 147        | 15.2.5                                | Beispiel 5 (Angehörigengruppe): „Die Ärzte machen nur schnell, schnell“ – Umgang mit Kritik . . . . .   | 167        |
| 14.1.1      | Formen der Angehörigenarbeit . . . . .  | 147        | 15.2.6                                | Beispiel 6 (Angehörigengruppe): „Und dann und dann und dann ...“ – Umgang mit Teilnehmern mit ausgeprägtem Redebedürfnis . . . . .              | 168        |
| 14.1.2      | Unterschiedliche Erwartungen der Gruppenteilnehmer . . . . .  | 148        | <b>16</b>                             | <b>Besonderheiten der Psycho-<br/>edukation bei Patienten und<br/>Angehörigen mit<br/>Migrationshintergrund</b> . . . . .                       | <b>171</b> |
| <b>14.2</b> | <b>Angehörigenspezifische Informationsinhalte</b> . . . . .   | <b>148</b> | 16.1                                  | Bedeutung interkultureller Aspekte . . . . .  | 171        |
| 14.2.1      | Kinder von Patienten mit Depressionen . . . . .   | 148        | 16.2                                  | Organisatorische und inhaltliche Anpassung der Psychoedukation . .  | 172        |
| 14.2.2      | Wie können die Angehörigen helfen? . . . . .  | 149        | 16.2.1                                | Sprache und Didaktik . . . . .  | 172        |
| 14.2.3      | Suizidprävention durch Angehörige . .   | 153        | 16.2.2                                | Ort . . . . .   | 173        |
| 14.2.4      | Was können die Angehörigen für sich tun? . . . . .  | 155        | 16.2.3                                | Inhalte und therapeutische Beziehung . . . . .  | 173        |
| <b>14.3</b> | <b>Emotionale Themen</b> . . . . .  | <b>156</b> | <b>16.3</b>                           | <b>Psychoedukation bei Depression in türkischer Sprache – ein Beispiel</b> . . . . .  | <b>175</b> |
| <b>15</b>   | <b>Lösungsmöglichkeiten für schwierige Situationen</b> . . . . .  | <b>159</b> | <b>Anhang</b> . . . . .               | <b>179</b>  |            |
| <b>15.1</b> | <b>Allgemeines Vorgehen bei Problemsituationen</b> . . . . .  | <b>159</b> | <b>Literaturverzeichnis</b> . . . . . | <b>180</b>  |            |
| 15.1.1      | Supportive Intervention/Validierung . .   | 159        | <b>Adressen</b> . . . . .             | <b>189</b>  |            |
| 15.1.2      | Versachlichung des Konflikts . . . . .  | 160        | Angehörigenverbände . . . . .         | 190   |            |
| 15.1.3      | Einbeziehung der Gruppe . . . . .   | 160        | Formblätter . . . . .                 | 194   |            |
| 15.1.4      | Funktionalisierung des Problems . . .   | 160        | Folien . . . . .                      | 226   |            |
| 15.1.5      | Konstruktiver Ausklang . . . . .  | 161        | <b>Register</b> . . . . .             | <b>251</b>  |            |
| <b>15.2</b> | <b>Beispiele für Problemsituationen</b> . .   | <b>161</b> |                                       |   |            |
| 15.2.1      | Beispiel 1 (Patientengruppe): „Ja aber, ich kann nicht“ – Umgang mit Ablehnungshaltung und negativen Gedanken in der Gruppe . . . . . | 161        |                                       |   |            |
| 15.2.2      | Beispiel 2 (Patientengruppe): „Irgendwann will ich nicht mehr“ – Umgang mit Suizidgedanken in der Gruppe . . . . .                    | 162        |                                       |   |            |
| 15.2.3      | Beispiel 3 (Patientengruppe): „Schweigen“ – Umgang mit inaktiven Gruppen . . . . .  | 164        |                                       |   |            |