

# 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>

## X Inhaltsverzeichnis

3.4	Allgemeine didaktische Prinzipien . . .	45	5.3.11	Hinweis auf entsprechende Seiten im Ratgeber/Austeilen des schriftlichen Materials . . . . .	67
3.4.1	Themenschwerpunkte interaktiv erarbeiten . . . . .	45	5.3.12	Verabschiedung . . . . .	67
3.4.2	Fachjargon vermeiden . . . . .	46			
3.4.3	Strukturieren . . . . .	47			
3.4.4	Wiederholen . . . . .	47			
3.4.5	Teilnehmer aktivieren . . . . .	47			
3.4.6	Audiovisuelle Hilfen verwenden . . . .	48			
3.5	Therapeutische Strategien . . . . .	48			
3.5.1	Therapeutische Grundhaltung . . . . .	49			
3.5.2	Der Therapeut als Modell . . . . .	50			
3.5.3	Spontaneität und Humor . . . . .	50			
3.5.4	Vermittlung von Hoffnung . . . . .	51			
3.6	Evaluation und Qualitätssicherung . . . . .	52			
II	<b>Praxis</b> . . . . .	55			
4	<b>Überblick über die Themen- schwerpunkte der psycho- edukativen Gruppensitzungen</b> . . .	57			
5	<b>1. Sitzung</b> . . . . .	59			
5.1	Ziele der 1. Gruppensitzung . . . . .	59			
5.2	Struktur der 1. Gruppensitzung . . . .	59			
5.3	Durchführung . . . . .	60			
5.3.1	Dokumentation der Teilnahme . . . . .	60			
5.3.2	Begrüßung und Vorstellung der Therapeuten . . . . .	60			
5.3.3	Organisatorische Hinweise und Klärung organisatorischer Fragen . . .	60			
5.3.4	Einführung von Gruppenregeln . . . .	61			
5.3.5	Vorstellungsrunde der Teilnehmer . .	62			
5.3.6	Sammeln der Erwartungen der Teilnehmer . . . . .	63			
5.3.7	Erläuterung der Themenschwerpunkte und Integration der Teilnehmerwünsche . . . . .	64			
5.3.8	Beantwortung von aktuellen Fragen . . . . .	64			
5.3.9	Die Depressionsspirale . . . . .	65			
5.3.10	Blitzlicht – Erläuterung und Durchführung . . . . .	66			
			6	<b>2. Sitzung: Was sind Depressionen?</b> . . . . .	69
			6.1	Ziele der 2. Gruppensitzung . . . . .	69
			6.2	Struktur der 2. Gruppensitzung . . .	69
			6.3	Durchführung . . . . .	70
			6.3.1	Dokumentation der Teilnahme . . . . .	70
			6.3.2	Begrüßung . . . . .	70
			6.3.3	Eröffnungsrunde . . . . .	70
			6.3.4	Wiederholung . . . . .	70
			6.3.5	Sammeln von Symptomen . . . . .	71
			6.3.6	Dreieck: Fühlen, Denken, Handeln . .	73
			6.3.7	Epidemiologie und Prognose . . . . .	74
			6.3.8	Blitzlicht . . . . .	75
			6.3.9	Hinweis auf entsprechende Seiten im Ratgeber/Austeilen des schriftlichen Materials . . . . .	75
			6.3.10	Verabschiedung . . . . .	75
			7	<b>3. Sitzung: Was wissen wir über die Ursachen?</b> . . . . .	77
			7.1	Ziele der 3. Gruppensitzung . . . . .	77
			7.2	Struktur der 3. Gruppensitzung . . .	77
			7.3	Durchführung . . . . .	77
			7.3.1	Sammeln von möglichen Ursachen . .	78
			7.3.2	Vulnerabilitäts-Stress-Bewältigungs- Modell . . . . .	78
			7.3.3	Diagnosen . . . . .	81
			7.3.4	Blitzlicht . . . . .	83
			7.3.5	Hinweis auf entsprechende Seiten im Ratgeber . . . . .	84
			7.3.6	Verabschiedung . . . . .	84
			8	<b>4. Sitzung: Wie werden Depressionen behandelt?</b> . . . . .	85
			8.1	Ziele der 4. Gruppensitzung . . . . .	85
			8.2	Struktur der 4. Gruppensitzung . . .	85
			8.3	Durchführung . . . . .	86
			8.3.1	Synapsenmodell . . . . .	86
			8.3.2	Medikamente und unerwünschte Wirkungen . . . . .	87
			8.3.3	Medikamentöse Rezidivprophylaxe . .	91

8.3.4	Blitzlicht .....	98	11.1	Ziele der 7. Gruppensitzung .....	125
8.3.5	Hinweis auf entsprechende Seiten 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 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 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- verfahren bei Depressionen .....	102	11.2.6	Hinweis auf entsprechende Seiten im Ratgeber .....	130
9.4	Nichtmedikamentöse somatische 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 Rückfallschutzbehandlung .....	112	12.1	Ziele der 8. Gruppensitzung .....	131
9.4.3	Psychotherapeutisch tätige 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 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 der depressiven Erkrankung umgehen?</b> .....	<b>119</b>	12.3.5	Zusammenfassung der wichtigsten Hilfen aus Teilnehmersicht (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- organisationen und -angebote .....	136
10.3	Durchführung .....	120	12.3.8	Empfehlungen für weiterführende Literatur .....	137
10.3.1	Ansatzpunkte für Selbsthilfestrategien .....	120	12.3.9	Vorlesen von Sinnsprüchen .....	139
10.3.2	Kleingruppenarbeit: Steigerung angenehmer Aktivitäten .....	120	12.3.10	Abschlussfeedback der Teilnehmer ..	140
10.3.3	Plenum: Steigerung angenehmer 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 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 der depressiven Erkrankung 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 bisher Erreichtes .....	144
			13.3.3	Aktuelle Probleme .....	145
			13.3.4	Wiederholung wichtiger 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- edukation bei Patienten und Angehörigen mit 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			