

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	9	
 <b>Teil I: Grundlagen des BE-GO-GET-Programms</b>		
 <b>Kapitel 1: Psychologische Behandlung von Schizophrenie und anderen psychotischen Störungen</b> .....		15
1.1	Einführung .....	15
1.2	Bestehende Behandlungsansätze .....	16
1.2.1	Psychoedukation .....	16
1.2.2	Training der sozialen Kompetenz .....	20
1.2.3	Kognitive Remediation .....	22
1.2.4	Kognitive Verhaltenstherapie .....	25
1.2.5	Integrative Ansätze .....	27
1.3	Bewältigungs- und gesundheitsorientierte Therapie .....	28
1.3.1	Bewältigungsorientierte Anteile im Rahmen etablierter Ansätze .....	28
1.3.2	Explizit konzipierte bewältigungs- und gesundheitsorientierte Therapie .....	30
1.3.3	Konvergenzen mit dem Recovery-Konzept .....	33
1.3.4	Skizzierung des BE-GO-GET-Programms .....	34
 <b>Kapitel 2: Rahmenbedingungen und Methoden für die Durchführung des Programms</b> .....		36
2.1	Indikation .....	36
2.2	Leitprinzipien und Setting für die Durchführung .....	37
2.2.1	Förderung der Normalisierung durch selbstorganisiertes Lernen (SOL) .....	37
2.2.2	Kompensation krankheitsspezifischer Beeinträchtigungen durch Lernstrategien und spezifisches Setting .....	38
2.2.3	Dynamische Modularisierung: Planung des Ablaufs .....	40
2.3	Methoden .....	43
2.3.1	Aktivierungsübungen .....	45
2.3.2	Dokumentation .....	46
2.3.3	Erfahrungsabhängiges Lernen .....	47
2.3.4	Feedback und Evaluation .....	47
2.3.5	Gruppenbezogene Interventionen .....	49
2.3.6	Kognitives Umstrukturieren .....	50
2.3.7	Kompetenztraining .....	51
2.3.8	Metaplan-/Kärtchentechnik .....	52
2.3.9	Problemlösen .....	53
2.3.10	Rollenspiel .....	54
2.3.11	Selbstbeobachtung (Hausaufgaben) .....	56
2.3.12	Verhaltensanalyse .....	57
2.3.13	Verhaltensexperiment .....	58
2.4	Arbeitsformen .....	59
2.4.1	Einzelarbeit .....	59

2.4.2	Paar-Interview .....	59
2.4.3	Kleingruppenarbeit .....	60
2.4.4	Plenum .....	61
2.5	Materialien für die Durchführung .....	62
<b>Kapitel 3: Untersuchung der Akzeptanz, Angemessenheit und Wirksamkeit des BE-GO-GET-Programms</b> .....		<b>63</b>
3.1	Evaluationsstrategie .....	63
3.2	Methodik der Studie und Durchführung .....	63
3.2.1	Stichprobe .....	63
3.2.2	Zielvariablen .....	63
3.3	Ergebnisse .....	64
3.3.1	Akzeptanz und krankheitsspezifische Angemessenheit des Programms .....	64
3.3.2	Indirekte Veränderungsmessung: Modulbezogene Wissenstests .....	67
3.3.3	Direkte Veränderungsmessung: Subjektiv erlebter Kompetenzgewinn .....	69
3.4	Fazit .....	69
<b>Teil II: Durchführung des BE-GO-GET-Programms</b>		
<b>Kapitel 4: Modul 1: Krankheit und Gesundheit</b> .....		<b>73</b>
4.1	Hintergrund .....	73
4.2	Auseinandersetzung mit den eigenen Psychose-Erfahrungen .....	75
4.3	Verbesserung des Krankheitsverständnisses .....	77
4.3.1	Mythen, subjektive Vorstellungen und Vorurteile .....	77
4.3.2	Exkurs: Gewalttätiges Verhalten bei Psychosen .....	79
4.3.3	Wissenschaftliche Störungskategorien am Beispiel des ICD-10 .....	80
4.4	Krankheit als Eskalation normalpsychologischer Prozesse .....	81
4.5	Verlauf einer Psychose und Konsequenzen für die Krankheitsbewältigung .....	83
4.6	Erweiterung des Krankheitsbegriffs um den Gesundheitsaspekt .....	84
4.7	Durchführung des Moduls in Form von Tagesseminaren .....	87
<b>Kapitel 5: Modul 2: Ursachen und Auslöser</b> .....		<b>90</b>
5.1	Hintergrund .....	90
5.2	Individuelle Krankheitsursachen .....	91
5.3	Modelle zur Krankheitsentstehung und Ableitung von Bewältigungsstrategien .....	92
5.3.1	Vulnerabilitäts-Stress-Modell .....	93
5.3.2	Schiffsmodell .....	94
5.4	Psychoedukation: Ätiologie der Psychose .....	96
5.5	Vulnerabilität und Suchtmittel .....	96
5.6	Vulnerabilität und dysfunktionale Gedanken .....	97
5.7	Durchführung des Moduls in Form von Tagesseminaren .....	100
<b>Kapitel 6: Modul 3: Frühsymptome und Rückfallprophylaxe</b> .....		<b>103</b>
6.1	Hintergrund .....	103
6.2	Definition von Frühsymptomen .....	104
6.3	Erkennen individueller Frühsymptome .....	105

6.4	Bewertung der Frühsymptome nach Schweregrad und zeitlichem Abstand zum Rückfall .....	107
6.4.1	Schweregrade .....	107
6.4.2	Zeitlicher Abstand .....	109
6.4.3	Umgang mit Schwierigkeiten bei der Durchführung .....	110
6.5	Bewältigungsmöglichkeiten .....	110
6.6	Barrieren .....	112
6.7	Behandlungsvereinbarung .....	115
6.8	Vertrauensperson .....	116
6.9	Krisenplan .....	116
6.10	Durchführung des Moduls in Form von Tagesseminaren .....	117
<b>Kapitel 7: Modul 4: Medikamente .....</b>		<b>120</b>
7.1	Hintergrund .....	120
7.2	Erfassung des Wissensstands und Psychoedukation .....	121
7.3	Einstellungen und Vorurteile .....	122
7.4	Erkennen von Nebenwirkungen .....	123
7.5	Bewältigung von Nebenwirkungen .....	124
7.5.1	Neuroleptikabedingte Müdigkeit .....	124
7.5.2	Gewichtszunahme .....	126
7.5.3	Innere Unruhe .....	129
7.5.4	Optionales Thema: Beeinträchtigung der Sexualfunktion .....	130
7.6	Arztgespräch .....	130
7.7	Durchführung des Moduls in Form von Tagesseminaren .....	132
<b>Kapitel 8: Modul 5: Körperliche und geistige Fitness .....</b>		<b>135</b>
8.1	Hintergrund .....	135
8.2	Einführung in das Thema .....	136
8.3	Achtsamkeit, Genuss und Entspannung .....	139
8.3.1	Einführung in das Thema .....	139
8.3.2	Achtsamkeit .....	141
8.3.3	Genuss .....	142
8.3.4	Entspannung .....	143
8.4	Ernährung .....	147
8.4.1	Einführung in das Thema .....	147
8.4.2	Essen als Bewältigungsstrategie .....	149
8.4.3	Grundlagenwissen zur Ernährung .....	150
8.4.4	Unausgewogene Ernährung: Fastfood und Zucker .....	151
8.4.5	Grundlagen einer gesunden Ernährung .....	153
8.5	Bewegung und Sport .....	158
8.6	Geistige Fitness .....	164
8.7	Durchführung des Moduls in Form von Tagesseminaren .....	165
<b>Kapitel 9: Modul 6: Belastungsbewältigung .....</b>		<b>174</b>
9.1	Hintergrund .....	174
9.2	Identifikation subjektiver Belastungsanzeichen .....	178
9.3	Attribution von Belastungsmerkmalen .....	179
9.4	Herausfinden von Barrieren .....	179
9.5	Bewältigungsmöglichkeiten .....	182

9.6	Flankierendes Monitoring des Bewältigungsprozesses .....	185
9.7	Durchführung des Moduls in Form von Tagesseminaren .....	186
<b>Literatur</b> .....		190
<b>Anhang</b> .....		198
Übersicht über die Materialien auf der DVD .....		198

**DVD**

Die DVD enthält PDF-Dateien mit allen Arbeitsmaterialien zur Durchführung des BE-GO-GET-Programms. Die PDF-Dateien können mit dem Programm Acrobat® Reader (eine kostenlose Version ist unter [www.adobe.com/products/acrobat](http://www.adobe.com/products/acrobat) erhältlich) gelesen und ausgedruckt werden. Die DVD enthält zudem eine Videodatei, die über einen PC oder einen DVD-Player abgespielt werden kann.