

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9	
 Teil I: Grundlagen des BE-GO-GET-Programms		
 Kapitel 1: Psychologische Behandlung von Schizophrenie und anderen psychotischen Störungen		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	
 Kapitel 2: Rahmenbedingungen und Methoden für die Durchführung des Programms		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
Kapitel 3: Untersuchung der Akzeptanz, Angemessenheit und Wirksamkeit des BE-GO-GET-Programms		63
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
Teil II: Durchführung des BE-GO-GET-Programms		
Kapitel 4: Modul 1: Krankheit und Gesundheit		73
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
Kapitel 5: Modul 2: Ursachen und Auslöser		90
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
Kapitel 6: Modul 3: Frühsymptome und Rückfallprophylaxe		103
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
Kapitel 7: Modul 4: Medikamente		120
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
Kapitel 8: Modul 5: Körperliche und geistige Fitness		135
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
Kapitel 9: Modul 6: Belastungsbewältigung		174
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
Literatur		190
Anhang		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 erhältlich) gelesen und ausgedruckt werden. Die DVD enthält zudem eine Videodatei, die über einen PC oder einen DVD-Player abgespielt werden kann.