

Inhalt

| | | |
|-------|--|----|
| 1. | Einleitung: Zur Verortung psychologischer Zugänge in der Unterstützung von Erwachsenen mit psychischen Problemen | 9 |
| 1.1 | Fallbeispiel | 9 |
| 1.2 | Praxis profitiert von Theorie: Der transformative Dreischritt | 10 |
| 1.3 | Person-in-Environment: Verhalten und Verhältnisse | 12 |
| 1.4 | Biopsychosoziale Rahmung und soziopsychosomatische Problemlagen | 14 |
| 1.5 | Praxis- und Selbstbezüge | 16 |
| 2. | Psychologische Grundlagen | 18 |
| 2.1 | Fallbeispiel | 18 |
| 2.2 | Das 4+1-Modell als Rahmung | 19 |
| 2.3 | Psychische Grundbedürfnisse als ein Schlüssel zur Erklärung und Begleitung psychischer Probleme | 20 |
| 2.4 | Positive Psychologie in der Begleitung von Menschen mit psychischen Problemen | 22 |
| 2.5 | Praxis- und Selbstbezüge: Berücksichtigung kultureller Unterschiede | 25 |
| 3. | Was ist ein „psychisches Problem“? | 28 |
| 3.1 | Fallbeispiele | 28 |
| 3.2 | Psychologische Zugänge | 29 |
| 3.3 | Praxisbezüge | 34 |
| 3.3.1 | Suizidalität als psychosoziale Problemlage | 36 |
| 3.3.2 | Aggressivität als psychosoziale Problemlage | 37 |
| 3.4 | Selbstbezüge | 38 |
| 3.4.1 | Was ist für wen ein Problem? | 39 |
| 3.4.2 | Was ist <i>kein</i> psychisches Problem? | 41 |
| 4. | Warum haben Menschen „psychische Probleme“? | 44 |
| 4.1 | Fallbeispiel | 45 |
| 4.2 | Vulnerabilitäts-Stress-Bewältigungsmodell | 45 |
| 4.3 | Störungsmodelle der Klinischen Psychologie und ihre biopsychosoziale Einordnung | 48 |
| 4.3.1 | Die tiefenpsychologische, psychodynamische Sichtweise | 48 |
| 4.3.2 | Die lern-/verhaltenstheoretische Sichtweise | 49 |

| | |
|--|-----|
| 4.3.3 Die kognitive Sichtweise | 50 |
| 4.3.4 Die humanistische Sichtweise | 52 |
| 4.3.5 Die systemische Sichtweise | 53 |
| 4.4 Kritische Lebensereignisse, subjektiver Stress und normative Entwicklungsaufgaben als Einflussgrößen | 55 |
| 4.5 Praxisbezüge: Theoretische Modelle und Sichtweisen in die Praxis mitnehmen? | 59 |
| 4.6 Selbstbezüge: Individuelle Ursachenzuschreibungen (Attributionen) | 60 |
| 5. Wie werden „psychische Probleme“ festgestellt? | 64 |
| 5.1 Fallbeispiel | 65 |
| 5.2 Psychischer Befund, klinische Diagnostik und Klassifikation (DSM-5/ICD-11/ICF) | 66 |
| 5.3 Überblick über die Vielfalt und Häufigkeit psychischer Störungen | 72 |
| 5.4 Praxisbezüge: Vor- und Nachteile klinischer Diagnosen und soziale Diagnostik | 82 |
| 5.5 Selbstbezüge: Sekundäre Traumatisierung und Burnout | 86 |
| 6. Wie werden Menschen mit psychischen Problemen, Krisen, Störungen hilfreich begleitet, behandelt, verhandelt? | 89 |
| 6.1 Fallbeispiele | 90 |
| 6.2 Versorgungslandschaft für Menschen mit psychischen Problemen | 91 |
| 6.2.1 Versorgungsstrukturen und ihre Adressat*innen als Individuen | 93 |
| 6.2.2 Psychologische und soziale Besonderheiten verschiedener Versorgungssettings | 97 |
| 6.3 Leitgedanken und Ziele in der Arbeit mit Menschen mit psychischen Problemen, psychologisch betrachtet | 101 |
| 6.3.1 Bedürfnisorientierung | 101 |
| 6.3.2 Teilhabe am gesellschaftlichen Leben | 103 |
| 6.3.3 Salutogenese und Resilienz | 106 |
| 6.3.4 Recovery, Prävention und Gesundheitsförderung | 111 |
| 6.3.5 Lebensweltorientierung, psychologisch betrachtet | 113 |
| 6.4 Grundarten des Helfens | 116 |
| 6.5 Was hilft? | 119 |
| 6.5.1 Psychosoziale Wirkfaktoren professioneller Unterstützung | 119 |
| 6.5.2 Der individuelle Einsatz von Copingstrategien | 121 |

| | |
|---|-----|
| 6.5.3 Die S3-Leitlinien der medizinischen Fachgesellschaften | 123 |
| 6.6 Menschen mit psychischen Problemen und (fast) ohne professionelle Hilfe | 124 |
| 6.6.1 Schwer erreichbare Menschen mit psychischen Problemen | 124 |
| 6.6.2 Menschen mit psychischen Problemen, die sich selbst helfen | 125 |
| 6.6.3 Angehörige, die Menschen mit psychischen Problemen begleiten | 128 |
| 6.7 Praxis- und Selbstbezüge | 130 |
| 6.7.1 Praxisbezüge: Motivationspsychologische Rahmung | 130 |
| 6.7.2 Selbstbezüge: Der sich und anderen helfende Mensch | 132 |
| | |
| 7. Ausgewählte Ansätze – Methoden – Techniken zur Unterstützung bei psychischen Problemen | 134 |
| 7.1 Von Ergo-, Kunst-, Musik- bis Sozialtherapie: Psychologischer Blick auf Unterstützungsleistungen für Menschen mit psychischen Problemen | 135 |
| 7.2 Psychosoziale Beratung von Menschen mit psychischen Problemen | 137 |
| 7.2.1 Fallbeispiel | 138 |
| 7.2.2 Merkmale, Varianten und Ziele psychosozialer Beratung | 138 |
| 7.2.3 Beratungspsychologie | 140 |
| 7.3 Psychosoziale Krisenintervention | 144 |
| 7.3.1 Fallbeispiel | 144 |
| 7.3.2 Merkmale, Varianten und Ziele psychosozialer Krisenintervention | 145 |
| 7.3.3 Psychologie der Krise und der Krisenintervention | 149 |
| 7.4 Psychotherapie | 151 |
| 7.4.1 Fallbeispiel | 153 |
| 7.4.2 Merkmale, Varianten und Ziele psychologischer Psychotherapie | 153 |
| 7.4.3 Psychotherapeutische Kernbotschaften für den Umgang mit psychischen Problemen | 159 |
| 7.5 Unterstützung bei ausgewählten psychischen Problemen (klinischen Symptomen/Syndromen) | 162 |
| 7.6 Praxis- und Selbstbezüge | 168 |
| | |
| 8. Wie können Helfende gut für sich sorgen? | 171 |
| 8.1 Auf die Perspektive kommt es an | 171 |
| 8.2 Selbstfürsorge im Sinne von Salutogenese, Resilienz und Recovery | 172 |
| 8.3 Zu guter Letzt | 174 |

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Glossar | 176 |
| Literaturverzeichnis | 183 |
| Danksagung und Bitte um Rückmeldung | 195 |
| Stichwortverzeichnis | 196 |