

sen et al., 2011). Entsprechend ist Psychoedukation bei allen psychischen Störungen fester Bestandteil der Behandlungsleitlinien der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften.

### ■ Wichtig

Psychoedukation gehört zu den wesentlichen Säulen einer (kognitiv-verhaltenstherapeutisch ausgerichteten) Psychotherapie und leistet diagnoseübergreifend einen bedeutsamen Beitrag zur Symptomreduktion und Rückfallprophylaxe sowie zur Steigerung von Veränderungsmotivation und Therapieadhärenz.

### Grundprinzipien der Psychoedukation

Psychoedukation sollte einigen Grundprinzipien folgen (Magill et al., 2021):

- ▶ **Psychoedukation sollte zielgerichtet sein.** Das heißt, die Auswahl der zu vermittelnden Informationen sollte auf die Unterstützung der kurz-, mittel- und langfristig verfolgten Therapieziele ausgerichtet sein.

Im Kontext dieses Buchs wird dieses Grundprinzip realisiert, indem für alle Themenblöcke beschrieben wird, welche (in)direkten Ziele mit jedem Themenblock verfolgt werden können. Darüber hinaus wird skizziert, welche diagnostischen Methoden zur Erfassung der zugrundeliegenden Krankheitsfaktoren genutzt werden können und mit welchen therapeutischen Techniken sie kombinierbar sind.

- ▶ **Psychoedukation sollte auf individuelle Bedürfnisse der Patient:innen zugeschnitten werden.** Das heißt, der Detailgrad der vermittelten Informationen, die Sprache und der Materialeinsatz sollten so gewählt werden, dass sie Patient:innen mit ihrem individuellen Kenntnis- und Bildungsstand abholen und so optimal bei der Erreichung ihrer individuellen Ziele unterstützen.

Bei der Beschreibung der Sitzungsabläufe auf den Informationsblättern für Therapeut:innen wird deswegen die Anpassung des Vorgehens an unterschiedliche Patientenbedürfnisse beschrieben. Die wesentlichen Inhalte der Module dieses Buchs wurden zusätzlich als Informationsmaterialien in einfacher Sprache für Patient:innen aufbereitet.

- ▶ **Psychoedukation stärkt die Möglichkeit der Patient:innen, selbst aktiv zu werden** und sich aktiv an der Therapie zu beteiligen. Das heißt, die Inhalte der Psychoedukation sollten praxisnah sein und für Patient:innen neue Handlungsmöglichkeiten eröffnen.

Alle Psychoedukationsmodule dieses Buchs beschäftigen sich mit modifizierbaren Krankheitsfaktoren und alle Module nutzen Arbeitsblätter und Informationsmaterialien, die den Transfer der Inhalte in den Alltag unterstützen sollen.

- ▶ **Psychoedukation nutzt didaktische Elemente**, die die Verarbeitung der Informationen, ihre mnestische Konsolidierung, ihre Anwendung und Generalisierung unterstützen. Das heißt: Patient:innen werden möglichst aktiv in den Erarbeitungsprozess eingebunden, es werden mehrere sensorische Qualitäten angesprochen, Inhalte werden in verschiedenen Modalitäten wiederholt und es werden Gedächtnishilfen geschaffen.

Um diesem Anspruch gerecht zu werden, werden zu jedem Modul dieses Buchs sowohl Informationsblätter für Therapeut:innen zur Durchführung der Psychoedukation als auch Arbeits- und Informationsblätter für Patient:innen zur Verfügung gestellt. Die Bearbeitung in der Sitzung dient dazu, die Inhalte zu individualisieren und Patient:innen aktiv in ihre Erarbeitung einzubinden. Die Arbeitsblätter unterstützen die Konsolidierung der Sitzungsinhalte und helfen bei der Identifikation von Verständnisproblemen. Die Informationsmaterialien dienen als Gedächtnisstützen und als Leitfaden für den Transfer in den Alltag. Alle Elemente nutzen sowohl verbale als auch visuelle Darstellungsformen.

## Aufbau des Buchs

Ziel des Buches ist die Bereitstellung von Materialien zur Durchführung einer Psychoedukation zu transdiagnostischen Krankheitsfaktoren. Hierbei werden fünf Themengebiete behandelt:

- ▶ **Emotionen und Emotionsregulation:** Im ersten Kapitel erhalten die Patient:innen Informationen zu den Funktionen und der Regulation von Emotionen. Die vermittelten Informationen validieren und normalisieren das emotionale Erleben der Patient:innen und führen so zu einer direkten affektiven Entlastung. Darüber hinaus fördert die Psychoedukation die Anwendung und den Aufbau funktionaler Emotionsregulationsstrategien.
- ▶ **Schlaf und Schlafprobleme:** Im Kapitel zu Schlaf und Schlafproblemen werden Patient:innen zunächst die Bedeutung von Schlaf für Gedächtnisprozesse, die Verarbeitung von Emotionen und die Entstehung psychischer Störungen vermittelt. Diese Informationen ermöglichen den Patient:innen die Anwendung von Methoden zur Regulation ihres Schlafverhaltens.
- ▶ **Aufmerksamkeit und Aufmerksamkeitsprobleme:** Die Vermittlung von Grundwissen zu Aufmerksamkeitsprozessen und deren Zusammenhang mit der Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Erkrankungen stellt den Kern des dritten Kapitels dar. Durch die Inhalte werden Patient:innen in die Lage versetzt, ihre Aufmerksamkeitslenkung zu trainieren und in funktionaler Weise zu adaptieren.
- ▶ **Stress und Resilienz:** In diesem Kapitel erhalten Patient:innen Informationen zu den körperlichen und psychischen Auswirkungen von akutem und chronischem Stress sowie zu Resilienzfaktoren, die den Umgang mit Stress unterstützen können. Dadurch soll Patient:innen ein besseres Verständnis der Entstehung ihrer Symptomatik, eine kompetenz- und gesundheitsorientierte Sichtweise und die Förderung ihrer Widerstandskraft gegenüber Stressoren ermöglicht werden.
- ▶ **Kognitionen und kognitive Verzerrungen:** Das Verständnis des Kognitiven Modells stellt einen wesentlichen Zugang zum Behandlungsrational der KVT dar. Die Sitzungen, Arbeitsblätter und Informationsblätter dieses Kapitels machen die Patient:innen mit dem kognitiven Modell vertraut und stellen Übungsmöglichkeiten und Hilfsmittel für die Korrektur kognitiver Verzerrungen zur Verfügung.

## Info

Alle Kapitel sind diagnoseübergreifend relevant und daher in transdiagnostischen Gruppen anwendbar. Für die Anwendung im Einzelfall empfiehlt sich zusätzlich eine Abklärung des Interventionsbedarfs bzgl. der jeweiligen Krankheitsfaktoren mittels geeigneter diagnostischer Instrumente. Beispiele für entsprechende Verfahren werden in den jeweiligen Kapiteln beschrieben. Die Materialien wurden so gestaltet, dass die Themengebiete unabhängig voneinander behandelt werden können. Falls es im Gruppensetting organisatorisch oder im Einzelsetting fallspezifisch zielführend erscheint, einzelne Themen nicht zu behandeln, können diese daher problemlos außen vor gelassen werden. Die thematische Unabhängigkeit ermöglicht im Kontext einer regelmäßig stattfindenden transdiagnostischen Psychoedukationsgruppe zudem den problemlosen »Quereinstieg« neuer Patient:innen.

Zu allen Kapiteln stehen folgende Materialien zur Verfügung:

- ▶ **Informationsblätter für Therapeut:innen:** Die Informationsblätter für Therapeut:innen beschreiben die Durchführung der Psychoedukation im Einzel- bzw. Gruppensetting. Dabei werden Schritt für Schritt alle Bestandteile der Psychoedukation inklusive Beispielformulierungen und Schaubilder vorgestellt.
- ▶ **Arbeitsblätter für Patient:innen (und Therapeut:innen):** Die Arbeitsblätter können den Patient:innen zur Vertiefung des Verständnisses der Psychoedukation und zur Unterstützung des Alltagstransfers als Hausaufgabe mitgegeben oder in den Sitzungen besprochen werden.

- **Informationsblätter für Patient:innen:** Um die Inhalte der Psychoedukationssitzungen nacharbeiten zu können, als Gedächtnishilfe oder für eine eigenständige Erschließung der Inhalte stehen zu allen Themengebieten Informationsblätter für Patient:innen zur Verfügung. Mittels Abbildungen, Metaphern und Gedächtnishilfen wird dabei das vertiefte Verständnis der Inhalte unterstützt. Zu jedem Kapitel stehen auch zwei Informationsblätter in einfacher Sprache zur Verfügung.

### Icons

Damit Sie sich auf den Materialien gut zurechtfinden, sind alle Arbeits- und Informationsblätter mit verschiedenen Icons ausgestattet. An diesen können Sie sofort sehen, für wen die Materialien bestimmt sind und wie die Handhabung erfolgen sollte. Folgende Icons werden in diesem Buch verwendet:

- T** **Therapeut:in:** Dieses Icon kennzeichnet Arbeits- und Informationsblätter, die für Therapeut:innen gedacht sind.
- P** **Patient:in:** Mit diesem Icon ausgehängte Arbeits- oder Informationsblätter werden Patient:innen zur Bearbeitung ausgehängt.
-  **»Ran an den Stift«:** Dieses Icon fordert dazu auf, einen Stift zur Hand zu nehmen und Antworten und Überlegungen direkt auf dem Arbeitsblatt zu notieren.
-  **»Input fürs Köpfchen«:** Hier sind weitergehende Informationen und Anregungen zum Weiterdenken zu lesen.
-  **»Hier passiert was«:** An dieser Stelle werden Handlungsanweisungen für Therapeut:innen und Patient:innen präsentiert.
-  **»Wie sag ich's?«:** Dieses Icon kennzeichnet in direkter Rede Beispielaussagen von Therapeut:innen.
-  **»Da geht ein Licht auf«:** Dieses Icon steht für einen besonderen Tipp, den Patient:innen oder Therapeut:innen ergänzend zum Arbeitsmaterial erhalten.

### ■ Info

Die vollständige Vermittlung der Inhalte nimmt pro Kapitel ca. zwei Therapiesitzungen in Anspruch. Da viele Inhalte zur gemeinsamen Besprechung und zum Austausch von Erfahrungen einladen, sollte die Sitzungsdauer im Gruppensetting optimalerweise zwischen 60 und 90 Minuten betragen. Die Anpassung der Sitzungen an kürzere oder längere Sitzungsdauern kann u. a. durch die Variation des Umfangs von Gruppendiskussionen oder die Verwendung vorbereiteter anstelle individueller Alltagsbeispiele erfolgen.

**Gendergerechte Sprache.** In diesem Therapie-Tools verwenden wir den Gender-Doppelpunkt (z. B. Psychotherapeut:innen, Patient:innen). Indem wir eine diskriminierungssensible Sprache verwenden, sollen möglichst alle Menschen sprachlich sichtbar sein und angesprochen werden.

### Arbeits- und Informationsmaterial

#### INFO 1 Dos & Don'ts der Psychoedukation

Das Informationsblatt für Therapeut:innen gibt einen Überblick über die Dos und Don'ts der Durchführung von Psychoedukation.

**AB 1    Interessen und Wunschthemen**

Werden die Materialien im Rahmen eines regelmäßigen Gruppenangebots angewendet, kann es zur Vorbereitung der jeweiligen Sitzung bzw. zur Schwerpunktsetzung hilfreich sein, die Interessenschwerpunkte der Patient:innen zu kennen. Dieses Arbeitsblatt kann genutzt werden, um die themenspezifischen Interessenschwerpunkte (neuer) Gruppenmitglieder zu erfassen.

**INFO 2    Themen der transdiagnostischen Psychoedukation**

Sollten die Materialien in Form einer regelmäßigen Gruppentherapie (im stationären Setting) angeboten werden, gibt dieses Informationsblatt den Patient:innen einen Überblick über die Gruppeninhalte.

## Dos & Don'ts der Psychoedukation



Dos	Don'ts
Binden Sie Patient:innen möglichst aktiv in den Erarbeitungsprozess ein. Dies erhöht die individuelle Relevanz und Passung der Inhalte und damit ihre Anwendbarkeit im Alltag. Zugleich erleichtert es, angemessene inhaltliche Schwerpunkte zu setzen. Nutzen Sie die Beispiele und Erlebnisse der Patient:innen, um die theoretischen Inhalte praxisnah aufzubereiten.	Halten Sie den Patient:innen einen mitreißen- den, psychoedukativen Fachvortrag (Stichwort: Frontalunterricht). Oder: Geben Sie überhaupt keine Fachinfor- mationen an die Patient:innen weiter, sondern lassen Sie diese alle Informationen durch geleitetes Entdecken selbst erschließen.
Wiederholen Sie Inhalte angemessen und geben Sie den Patient:innen die Möglichkeit, Fragen zu stellen.	Gehen Sie davon aus, dass die Patient:innen alle Inhalte nach einmaliger Präsentation verinner- licht haben und sich bei weiterführendem Interesse oder offenen Fragen selbstständig weiter informieren.
Orientieren Sie den Detailgrad der vermittelten Informationen an der Relevanz der Thematik (für den individuellen Fall bzw. anhand der Gruppenzusammensetzung) und dem Vorwis- sen der Patient:innen.	Geben Sie allen Patient:innen zu jedem The- mengebiet einen vollumfänglichen Überblick. Gehen Sie davon aus, dass die Patient:innen über genug Vorwissen verfügen, um auch komplexe Inhalte einordnen und verstehen zu können. Oder: Gehen Sie bei allen Patient:innen davon aus, dass Patient:innen über keinerlei Vorwis- sen verfügen.
Verwenden Sie eine vor dem Hintergrund des Bildungsstands der Patient:innen angemessene Sprache. Nutzen Sie nie übermäßig viele Fachbegriffe.	Verwenden Sie ohne Erläuterung Fachbegriffe und achten Sie auf eine wissenschaftlich korrekte Ausdrucksweise. Oder: Drücken Sie die Inhalte bei allen Patien- t:innen in einfacher Sprache aus.
Stellen Sie Inhalte korrekt dar. Vereinfachen Sie jedoch Inhalte auf einen angemessenen Ab- straktionsgrad, um zeiteffizient und alltagsnah arbeiten zu können.	Stellen Sie alle Inhalte in allen Details nach wissenschaftlichen Standards dar. Oder: Erfinden Sie Informationen, weil Sie diese für nützlich halten.
Nutzen Sie Visualisierungen, um Inhalte leichter zugänglich zu machen und ihre Spei- cherung sowie ihren Abruf zu erleichtern.	Teilen Sie den Patient:innen die Inhalte aus- schließlich verbal mit. Oder: Stellen Sie die Form der Darstellung über den Inhalt.
Verknüpfen Sie die Inhalte der Psychoeduka- tion mit vorangegangenen und nachfolgenden Therapieinhalten.	Verwenden Sie Psychoedukation als eigenstän- dige Intervention ohne Bezug zu anderen Therapieinhalten.