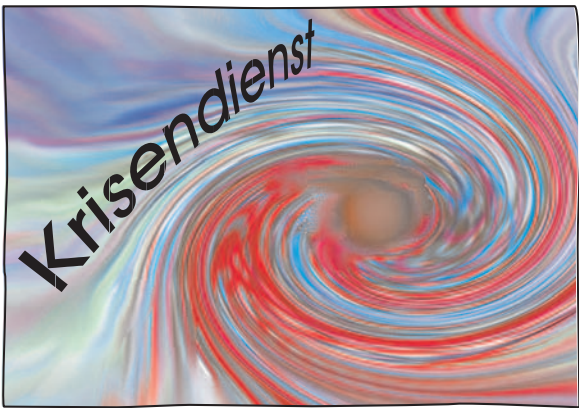


Psychoedukation



**Förderverein Ambulante
Krisenhilfe e.V.**
An den Rampen 29
90443 Nürnberg

Inhaltsangabe

- | | |
|----------|---|
| Seite 3 | Psychoedukation -
eine Einführung |
| Seite 6 | Psychoedukation
für Menschen mit
problematischem
Alkoholkonsum |
| Seite 8 | Psychoedukation
für Menschen mit
schizophrenen /
schizoaffektiven
Psychosen |
| Seite 10 | Psychoedukation
für Menschen mit
Borderline-
Persönlichkeits-
störungen |
| Seite 12 | Psychoedukation
für Menschen mit
Depression |
| Seite 14 | GruppenleiterInnen |

Psychoedukation - eine Einführung

Bei der Behandlung von psychischen Erkrankungen bilden traditionellerweise die Psychopharmakotherapie, sowie verschiedene Formen von Psycho- und Soziotherapie den Schwerpunkt. Seit den sechziger Jahren wird darüber hinaus Psychoedukation angeboten. Psychoedukation ist ein gruppentherapeutisches Verfahren bei der Behandlung psychischer Erkrankungen. Psychoedukation verfolgt das Ziel, möglichst viel Information und konkretes Wissen über eine Erkrankung zu vermitteln. Dem Betroffenen soll damit ein kompetenter und eigenverantwortlicher Umgang mit seiner Erkrankung ermöglicht werden. Beispielsweise entwickelt der Betroffene durch die psychoedukative Schulung mehr Sensibilität für das eigene Befinden, nimmt dadurch Krisen früher wahr und kennt dann die Möglichkeiten um einen erneuten Ausbruch der Erkrankung zu verhindern.

Dieses Verfahren passt in unsere Zeit. Seit einigen Jahren schafft eine starke Selbsthilfebewegung Bausteine, die zu einem besseren Verlauf von psychischen Erkrankungen beitragen. So tauschen sich Betroffene, Angehörige und Fachleute in so genannten Psychose-Trialogen aus und fördern dadurch das Wissen über die jeweilige Wahrnehmung von psychotischem Erleben. Diese Treffen werden in der Regel als sehr informativ und unterstützend erlebt. Unter anderem können sich Angehörige darüber besser vernetzen oder es wächst das gegenseitige Vertrauen. Eine weitere mögliche positive Auswirkung des gemeinsamen Gesprächs sind Behandlungsvereinbarungen zwischen Betroffenen und psychiatrischer Klinik. Mehr Wissen über die Krankheit, mögliche Entstehungsbedingungen, eventuelle Verläufe

sowie therapeutische Möglichkeiten erleichtert die Krankheitseinsicht. Damit erhöht sich die Chance der einzelnen Betroffenen und Ihrer Angehörigen mit den Beschwerden leben zu lernen und Zuspitzungen zu vermeiden.

Psychiatrische Kliniken bieten schon seit langem Psychoedukation für verschiedene Erkrankungen wie Schizophrenie oder Depression an. Diese Schulungen haben wir an die spezifischen Erfordernisse des ambulanten Bereichs angepasst.

Im folgenden informieren wir über vier verschiedene Bausteine zur Psychoedukation. Unser Ziel ist es, das Wissen über psychische Krankheiten Betroffenen und einer interessierten Öffentlichkeit zur Verfügung zu stellen. Damit wollen wir eine Sensibilisierung für die Themen erreichen und einen Beitrag zur Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen leisten. Dazu wurde von einer berufs- und didaktikerfahrenen Gruppe von Fachleuten gemeinsam eine Reihe von Materialien zusammengestellt. Diese wurden anschließend auf folgende Bereiche spezifiziert:

- Psychoedukation für Menschen mit schizophrenen oder schizoaffektiven Psychosen
- Psychoedukation für Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörungen
- Psychoedukation für Menschen mit problematischem Alkoholkonsum
- Psychoedukation für Menschen mit Depression

Zielgruppen

Die Schulungen sind in erster Linie für Betroffene und Angehörige konzipiert und erprobt. In modifizierter Form sind sie aber auch für Menschen, Gruppen und Institutionen gedacht, die sich grundsätzlich für das Themenspektrum interessieren (z.B. Firmen, Schulen, Behörden etc.).

Organisatorisches

Wenn Sie Interesse an einer Psychoedukation haben, dann setzen sie sich bitte mit Herrn Dehner in Verbindung. Er kann Ihnen konkrete Informationen zu den aktuell Schulungen geben. Ebenfalls nennt er die gültigen Konditionen, bzw. kümmert sich mit ihnen um einen Finanzierungsweg.

Koordination

Heiner Dehner
Psychiatriekoordinator
der Stadt Nürnberg

Adresse: **Burgstrasse 4**
90403 Nürnberg

Telefon: **0911/2315026**

Fax: 0911/751340

Mail: heiner.dehner@stadt.nuernberg.de

Psychoedukation für Menschen mit problematischem Alkoholkonsum (PepA)

Der Konsum von Alkohol ist für viele Menschen ein fester Bestandteil ihres Alltags. Bei jedem fünften Konsumenten gerät der Gebrauch außer Kontrolle und kann sich über zunehmenden Missbrauch bis hin zur Alkoholabhängigkeit entwickeln.

Oft dauert es Jahre, bis Menschen mit problematischem Alkoholkonsum Hilfe in Anspruch nehmen. Diesen Prozess verkürzt PepA.

Das Programm PepA wendet sich deshalb an Menschen mit riskantem und hochriskantem Alkoholkonsum. Einzige Voraussetzung zur Teilnahme ist die Bereitschaft sich mit dem eigenen Konsumverhalten auseinander zu setzen.

Die individuellen Schulungsziele legen die Teilnehmer selbst fest, z. B.:

- Analyse der eigenen Konsumsituationen
- Erlernen eines risikoärmeren Verhaltens
- Entwicklung von Problemlösestrategien

Die Methode der Psychoedukation unterscheidet sich maßgeblich vom Konzept der Selbsthilfegruppen und von psychotherapeutisch orientierten Angeboten. Die Stärken des Programms liegen in der hochstrukturierten, didaktisch aufbereiteten Wissensvermittlung und dem Aufzeigen von Veränderungsmöglichkeiten (lösungs- und alltagsorientiert).

Zu Beginn des Programms steht die „vorurteils- und wertfrei“ Vermittlung von Sachinformationen. Im nächsten Schritt wird der

eigene Umgang mit dem Alkohol analysiert und die Abstinenzmotivation soll gesteigert werden.

Bewältigungsstrategien werden erarbeitet, eingeübt und sollen im Alltag angewendet werden. Dabei spielt die Wahrnehmung von Risikosituationen, sowie die Befähigung zu mehr Steuerungsfähigkeit eine große Rolle. Die Teilnehmer/innen sollen wieder in die Lage versetzt werden, Kontrolle über ihr Leben zu erlangen (Selbstmanagementstrategien).

Wesentlicher Inhalt ist die Förderung des Selbstwertes. Veränderungen sind nur stabil, wenn sie Gewinn bringend sind und sich an den eigenen Bedürfnissen orientieren. Die Voraussetzungen dafür sind realistische Zielsetzungen. Das soziale Umfeld wird ebenso berücksichtigt, wie die individuellen Lebensumstände.

PepA wird in einer geschlossenen Gruppe von max. 12 Personen angeboten und umfasst insgesamt 10 Einheiten. Die Sitzungen dauern 90 Minuten und finden einmal wöchentlich abends statt.

Gruppenleiter/innen:

Heike Reuter, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

Ulrich Vogler, Dipl.-Psychologe

Psychoedukation für Menschen mit schizophrenen oder schizoaffektiven Psychosen

Das Erleben von Menschen, die an schizophrenen Psychosen erkrankt sind, ist anders und ungewöhnlich. Die betroffenen Menschen sind verunsichert und empfindsam, sie haben das Gefühl, sich selbst zu verlieren und in eine andere Welt abzugleiten. Die Wahrnehmung dieser Menschen verändert sich. Akustische wie optische Halluzinationen können auftreten. Die Gedanken werden sprunghaft, manchmal bedrohlich, vielleicht auch kreativer. Die Sprache verändert sich und die Gefühlswelt gerät in Unordnung.

Die Mitmenschen sprechen von Wahnideen und Realitätsverlust, sind ebenfalls verunsichert und ängstlich. Sie verstehen die Betroffenen nicht mehr, deren Wirklichkeit verrückt scheint.

Bei einer schizophrenen oder schizoaffektiven Erkrankung liegt eine grundlegende Störung der Denk- und Wahrnehmungsfunktionen vor. Schizophrene Psychosen verlaufen alle unterschiedlich, jede ist einzigartig und deshalb gibt es auch keine Standardbehandlung. Neben Psychopharmakotherapie sowie unterschiedlichen Formen von Psycho- und Soziotherapie ist Psychoedukation ein wichtiger Baustein des Behandlungskonzeptes.

Betroffene und deren Bezugspersonen erhalten durch psychoedukative Gruppenprogramme umfassende Informationen hinsichtlich der seelischen Erkrankung.

Ziel von Psychoedukation ist es, die Rückfallwahrscheinlichkeit zu senken und die

Lebensqualität der betroffenen Menschen und ihres Umfeldes zu erhöhen.

Das Gruppenprogramm richtet sich an Menschen, die an schizophrenen oder schizoaffektiven Psychosen erkrankt sind bzw. waren.

Die TeilnehmerInnen und Gruppenleiter erarbeiten zusammen nachfolgende Inhalte und Themen:

- Was versteht man unter einer Psychose?
(Krankheitsverständnis, Ursachen, Symptome, Verlauf, Prognose usw.)
- Medikamentöse Therapie
- Verletzlichkeits-Stress-Modell,
Bewältigungsmöglichkeiten
- Frühwarnzeichen und Warnsignale
- Persönlicher Krisenplan, Vorbeugung von Rückfällen
- Hilfseinrichtungen und Versorgungssystem

Gruppenleiter:

Ralf Bohnert, Dipl.-Sozialpädagoge (FH),
Matthias Hausner, Dipl.-Sozialpädagoge (FH),

Psychoedukation für Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung

Das Borderline-Syndrom zählt zu den Persönlichkeitsstörungen und bezeichnet eine tief greifende Störung der Emotionsregulation und des Selbstbildes. „Borderline“ äußert sich sehr unterschiedlich. Borderline Betroffene erleben sich als instabil, sind beherrscht von der Angst vor Trennung oder dem Alleinsein und leiden unter starken Stimmungsschwankungen. In Belastungssituationen haben sie oft Schwierigkeiten, mit Gefühlen umzugehen. Das Selbstbild ist häufig durch eine negative Selbsteinschätzung beeinträchtigt. Die Versuche, Borderline-Erleben zu bewältigen, sind meist problematisch und äußern sich z.B. in selbstverletzendem Verhalten. Nicht selten sind traumatische Erlebnisse eine Ursache von Borderline.

Ziel der Psychoedukation ist, das Störungsbild, die Zusammenhänge zwischen Gefühlen und Verhalten besser zu verstehen und schließlich die eigenen Handlungsmöglichkeiten zu erweitern. Krisen sollen rechtzeitig erkannt und mit Hilfe eines Krisenplans künftig konstruktiver bewältigt werden. Betroffene sollen letztlich zu Experten in eigener Sache werden.

Inhalte der Kursabende

- Informationen über Borderline
- Wissenschaftliche Erkenntnisse
- Behandlungsmöglichkeiten (therapeutische Konzepte, Medikamente)
- Informationen über das Fertigkeitentraining aus der Dialektisch Behavioralen Therapie (DBT)
 - Umgang mit schwierigen Gefühlen
 - Stresstoleranz
 - Beziehungsgestaltung
 - Notfallkoffer

- Selbsthilfemöglichkeiten
- Frühwarnzeichen & Krisenplan
- Therapeuten-Suche
- Literaturtipps, Anlaufadressen

Mit Hilfe verschiedener Methoden und Medien werden die Kursinhalte gut verständlich vermittelt. Anhand von Arbeitsblättern können eigene Strategien zur Bewältigung schwieriger Situationen entwickelt werden.

An zwei separaten Abenden haben Angehörige die Möglichkeit, sich über das Borderline-Syndrom zu informieren.

Gruppenleiter/innen:

Irmgard Höppler, Fachkrankenschwester für Psychiatrie

Anja Link, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

Klaus Weckwerth, Dipl.-Sozialpädagoge (FH),

Psychoedukation für Menschen mit Depression

Depression ist nach wie vor mit vielen Klischees und Vorurteilen behaftet. Jeder scheint depressive Phasen zu kennen, deshalb wird eine Depression im klinischen Sinne von Betroffenen und Angehörigen oft nicht wahrgenommen.

Eine Depression kann sich unterschiedlich äußern:

- Traurigkeit und häufiges Weinen
- Innere Leere, Interesselosigkeit
- Erschöpfung, Energielosigkeit, Mutlosigkeit, Müdigkeit, Konzentrationsprobleme
- Anhaltende Schuld- und Versagensgefühle
- Große Reizbarkeit und Nervosität
- Unruhe und Schlaflosigkeit
- Ängste, Panik, zwanghafte Gedanken
- Kopfschmerzen, Schwindel, Herzbeschwerden
- Verlust des Lebenswillens

Eine Depression ist jedoch gut behandelbar. Möglichkeiten sind:

- Antidepressive Medikamente
- Begleitung und Unterstützung in Form von Psychotherapie
- Selbsthilfegruppen und Kontakt mit anderen Betroffenen

Wenn Sie als Betroffene/r zum Experten für Ihre Erkrankung werden, haben Sie die Möglichkeit, die Depression besser in den Griff zu bekommen. Sie können die Anfänge einer depressiven Phase erkennen und gezielt gegensteuern. Dadurch kann die depressive Phase weniger stark verlaufen oder wesentlich verkürzt werden.

Wenn Sie als Angehörige/r gut informiert sind, können Sie mit den Belastungen, die durch die

Depression auch für Sie entstehen, besser umgehen. Sie können Ihre/n Angehörige/n besser unterstützen, ohne sich selbst zu überfordern.

Inhalte der Psychoedukationsgruppe:

- Informationen über die Depression (Erscheinungsformen, Häufigkeit, Verlauf, Prognose, Ursachen)
- Eigene Verhaltensweisen einordnen und aus der Krankheit heraus verstehen
- Behandlungsmöglichkeiten (Medikamente mit Indikation, Wirkung und Nebenwirkungen, Psychotherapie, Selbsthilfegruppen)
- Auswirkung der Depression auf das soziale Umfeld und Strategien zum Umgang damit. Kommunikations- und Problemlösungsmöglichkeiten, Stressbewältigung (Einübung z.B. anhand von Rollenspielen)

Außerdem entwickeln wir mit Ihnen einen persönlichen Krisenplan, um Rückfälle zu vermeiden oder so gut wie möglich zu handhaben.

Gruppenleiterinnen:

Meta Hoffmann, Fachärztin für
Psychiatrie/Psychotherapie

Manuela Sperber, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

Gruppenleiter/innen

Ralf Bohnert,
Dipl.- Sozpäd. (FH),

Leiter Krisendienst
Mittelfranken



Heiner Dehner,
Dipl.- Psych.,

Psychiatriekoordinator,
Gesundheitsamt Nbg.,
Geschäftsführer
Krisendienst
Mittelfranken



Matthias Hausner,
Dipl.-Sozpäd (FH),

Leiter Tageszentrum für
seelische Gesundheit
„mittendrin“, Ansbach,
Koordinator Krisendienst
Ansbach,
NLP-Master (DGNLP)



Irmgard Höppler,
Fachkrankenschwester
für Psychiatrie,
Borderline-Station im
Klinikum Nürnberg Nord;
Mitarbeiterin des
Krisendienstes



Meta Hoffmann,

Fachärztin für
Psychiatrie/
Psychotherapie
in eigener Praxis



Heike Reuter,
Dipl.-Sozpäd (FH)

Psychiatrische
Institutsambulanz am
Klinikum Nürnberg Nord,
Klinik für Psychiatrie
und Psychotherapie.



Anja Link,
Dipl.-Sozpäd (FH)

Mitarbeiterin der
Patientenberatungs-
stelle Nürnberg,
Borderline-Trainerin



Manuela Sperber,
Dipl.-Sozpäd (FH)

in eigener Praxis,
Bündnis gegen
Depression, Nürnberg



Ulrich Vogler,
Dipl.-Psych.

Leiter des Sozial-
psychiatrischen
Dienstes und
Koordinator des
Krisendienstes
Neustadt/Aisch



Klaus Weckwerth,
Dipl.-Sozpäd. (FH),

Leiter Betreutes
Wohnen für psychisch
kranke Menschen der
Caritas in Nürnberg,
Bündnis gegen Depression,
Nürnberg



Mit freundlicher Unterstützung der Fa. Janssen-Cilag



JANSSEN-CILAG

[Zukunftsarbeit]