



PSYCHOnlineTHERAPIE



Handbuch
PSYCHOnlineTHERAPIE

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
Herzlich willkommen!	10
Umgang mit der Online-Plattform eSano	11
Therapeut:innenplattform	11
Login	11
Startseite („Dashboard“)	11
Startleiste	12
Neue Accounts für Patient:innen anlegen	17
Online-Lektionsvorschau	21
Patient:innen Online-Lektionen zuweisen	23
Online-Lektionen manuell freischalten	26
Fortschritte von Patient:innen einsehen und Patient:innen erinnern	28
Patient:innen online Feedback geben	30
Einzelne Lektionen aus der eSano-Plattform als PDF herunterladen	34
Alle Therapieinhalte einer Person als PDF herunterladen	36
Mit Patient:innen über die Plattform kommunizieren	38
Passwort ändern	41
Studieneinladungsmail erneut verschicken	42
eCoach-Plattform: Häufig gestellte Fragen	43
Unter einem Patient:innenaccount steht „Account nicht verifiziert“ – was bedeutet das?	43
Unter einem Patient:innenaccount steht „Laufende Einladungen“ – was bedeutet das?	43
Was bedeuten die verschiedenen Freischaltoptionen bei der Zuweisung von Lektionen?	43
Was bedeutet die Einstellung „Feedback erforderlich“?	44
Wenn ich eine zugewiesene Intervention bearbeiten will, kommt ein Hinweis übers Pausieren. Was mache ich jetzt?	44
Was bedeutet es, wenn „Pausiert“ bei „Zugewiesene Interventionen“ steht?	44
Wie kann ich meine:n Patient:in an eine noch nicht bearbeitete Lektion erinnern?	44

Wie kann ich Lektionen manuell freischalten?	45
Patient:innenplattform	46
Eine Start-Bildschirm Verknüpfung auf dem Smartphone anlegen.....	46
Navigation auf der Plattform.....	48
Login	48
Startseite.....	50
Meine Interventionen:.....	51
Meine Gespräche: Chat und Feedback.....	53
Offene Interventionen und Einladungen.....	55
Mein Profil.....	56
Zurechtfinden innerhalb einer Online-Lektion.....	57
Eingaben Ihrer Patient:innen	60
Disclaimer zu Beginn einer Online-Lektion	63
Audios, Videos und Arbeitsblätter	64
Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter Ihrer Patient:innen.....	65
Vorstellung der einzelnen Online-Lektionen.....	67
Orientierung zur Verschreibung & Reihenfolge der einzelnen Lektionen	68
01: Intro eSano („Herzlich Willkommen zu PSYCHOnlineTHERAPIE!“)	79
Störungsspezifische Online-Lektionen: Depression.....	80
02: Psychoedukation Depression („Depression verstehen“)	80
03: Lebenslinie & Therapieziele („Woher kommen Sie und wohin wollen Sie?“)	81
04: Aktivität Depression („Werden Sie aktiv“).....	82
05: Verhaltensfallen Depression („Probleme erkennen – Probleme lösen“)	83
06: ABC-Modell („Vom ABC zu D wie Depression“)	84
07: Umstrukturierung („Anders denken!“).....	85
08: Emotionen („Entdecken Sie Ihre Gefühle!“).....	86
Störungsspezifische Online-Lektionen: Angststörungen	87
09-14: Psychoedukation: Entstehung Angst („Angst verstehen“)	87
15-20: Psychoedukation: Aufrechterhaltung („Warum die Angst bleibt“)	88
19: Umgang mit der Angst („Das Problem der Vermeidung“)	89

20-24: Auseinandersetzen mit der Angst („Schritt für Schritt“)	90
25: Motivation („Bereit für den neuen Weg?“)	91
26-30: Konfrontation mit der Angst („Schluss machen mit der Vermeidung“)	92
31: Angenehme Gedanken („Die Gedanken sind frei!“)	93
Störungsspezifische Online-Lektionen: Substanzbedingte Erkrankungen	94
01: Psychoedukation („Was sind substanzbedingte Erkrankungen?“)	94
02: Das Sucht-Dreieck („Einflüsse auf den Konsum – Das Sucht-Dreieck“)	95
03: Erklärungsmodell Substanzkonsum („Den eigenen Konsum verstehen“)	96
04: Abstinenz abwägen („Ganz oder gar nicht? – Entscheidung über zukünftiges Konsumverhalten“)	97
05: Therapieziele („Wohin des Weges? Ziele entwickeln“)	98
06: Mit Auslösern umgehen („Ein Leben ohne Sucht: Wie man Substanzkonsum vermeidet“)	99
07: Das ABC-Modell („Das Konsum-ABC: Suchtgedanken verändern“)	100
08: Rückfälle vermeiden („Langfristig abstinent bleiben“)	101
Störungsspezifische Online-Lektionen: Zwangsstörung	102
01: Psychoedukation Zwangsstörung („Was sind Zwänge?“)	102
02: Prozessmodell („Was steckt hinter Zwängen?“)	103
03: Erklärungsmodell („Warum die Zwänge bleiben“)	104
04: Therapieziele („Wohin des Wegs? Ziele entwickeln“)	105
05: Zwangshierarchie & Vermeidungsverhalten („Auseinandersetzen mit den Zwängen“)	106
06a: Planung der Konfrontation bei Zwangshandlungen („Konfrontation bei Zwangshandlungen“)	107
06b: Planung der Konfrontation bei Zwangsgedanken („Konfrontation bei Zwangsgedanken“)	108
07: Fehlbewertungen („Die Rolle von (Fehl-)Bewertungen“)	109
08: Fehlbewertungen überprüfen („Fehlbewertungen auf dem Prüfstand“)	110
Störungsspezifische Online-Lektionen: Somatische Belastungsstörung	111
01: Psychoedukation („Was sind körperliche Belastungsstörungen?“)	111
02: Entstehungsmodell & Behandlung („Warum die Beschwerden bleiben“)	112
03: Lebenslinie & Ressourcen („Den Ursachen auf der Spur – Mein Lebensweg“)	113

04: Stressbewältigung („Die Rolle von Stress und Entspannung“)	114
05: Krankheitsverhalten („Ein neuer Umgang mit den Beschwerden“)	115
06: ABC-Modell („Die Kraft der Gedanken“)	116
07: Fehlbewertungen („Körperempfindungen: (k)ein Grund zur Sorge?“)	117
08: Gefühlsregulation („Ein guter Umgang mit Gefühlen“)	118
Störungsspezifische Online-Lektionen: Posttraumatische Belastungsstörung	119
01: Psychoedukation („Posttraumatische Belastungsstörung – Was ist das überhaupt?“)	119
02: Kognitives Modell („Traumatische Erinnerungen & ihre Wirkung“)	120
03: Biografie & Therapieziele („Woher kommen Sie und wohin wollen Sie?“)	121
04: Anspannungsthermometer und Verankerungstechniken („Im Hier & Jetzt bleiben: Umgang mit aufdringlichen Erinnerungen“)	122
05: Trigger & Vermeidung („Warum das Trauma bleibt – Auslöser & Vermeidung“)	123
06: Vorbereitung Traumakonfrontation („Dem Trauma begegnen – Vorbereitung auf die Konfrontation“)	124
07: Traumaerzählung („Das Trauma in Worte fassen – Die Traumaerzählung“)	125
08: ABC-Modell („Das ABC-Modell – Neue Blickwinkel“)	126
09: Denkfallen und Gefahrenüberschätzung („Denkfallen erkennen und entschärfen“)	127
Störungsspezifische Online-Lektionen: Borderline-Persönlichkeitsstörung	128
01: Psychoedukation („Borderline-Persönlichkeitsstörung – Was ist das überhaupt?“)	128
02: Biopsychosoziales Modell („Borderline-Persönlichkeitsstörung – Warum ich?“)	130
03: Erkennen von Anspannung („Wenn die Anspannung steigt (Stresstoleranz 1)“)	131
04: kurzfristige Stresstoleranzskills („Soforthilfe bei Stress (Stresstoleranz 2)“)	132
05: langfristige Stresstoleranzskills („Langfristig mit Anspannung umgehen (Stresstoleranzskills 3)“)	133
06: Gefühlsregulationsskills („Umgang mit Gefühlen (Gefühlsregulationsskills)“)	134
07: Achtsamkeit („Im Hier und Jetzt sein“)	135

08: Zwischenmenschliche Situationen planen („Wie gehen Sie in Gespräche? (Zwischenmenschliche Situationen planen)“)	136
09: Nähe und Distanz („Nähe vs. Distanz – eine Balance finden“)	137
10: Verhaltensanalyse („Was ist passiert? Eigenes Verhalten verstehen“)	138
11: Selbstwert und Selbstfürsorge („Ich bin es mir wert: Selbstwert & Selbstfürsorge“)	139
Störungsspezifische Online-Lektionen: Anorexia nervosa	140
01: Psychoedukation Anorexie („Anorexie – Was heißt das überhaupt?“)	140
02: Erklärungsmodell („Warum die Essstörung bleibt“)	141
03: Therapieziele („Auf den Spuren der Essstörung“)	142
04: Gesundes Essverhalten („Meine Beziehung zum Essen“)	143
05: Essanfälle verstehen („Essanfälle – Warum kann ich nicht aufhören?“)	144
06: Denkfehler („Die Macht der Gedanken – Denkfehler aufdecken“)	145
07: Körperakzeptanz („Den eigenen Körper akzeptieren“)	146
08: Emotionsregulation („Einen guten Umgang mit Gefühlen finden“)	147
09: Grundannahmen („Mit welcher Brille gehen Sie durchs Leben? - Grundannahmen verstehen“)	148
Störungsspezifische Online-Lektionen: Bulimia nervosa	149
01: Psychoedukation Bulimie („Bulimie – Was heißt das überhaupt?“)	149
02: Erklärungsmodell („Warum die Essstörung bleibt“)	150
03: Therapieziele („Auf den Spuren der Essstörung“)	151
04: Gesundes Essverhalten („Meine Beziehung zum Essen“)	152
05: Essanfälle verstehen („Essanfälle – Warum kann ich nicht aufhören?“)	153
06: Denkfehler („Die Macht der Gedanken – Denkfehler aufdecken“)	154
07: Körperakzeptanz („Den eigenen Körper akzeptieren“)	155
08: Emotionsregulation („Einen guten Umgang mit Gefühlen finden“)	156
09: Grundannahmen („Mit welcher Brille gehen Sie durchs Leben? - Grundannahmen verstehen“)	157
Störungsspezifische Online-Lektionen: Binge-Eating-Störung	158
01: Psychoedukation („Binge Eating – Was heißt das überhaupt?“)	158
02: Erklärungsmodell („Warum die Essstörung bleibt“)	159

03: Therapieziele („Auf den Spuren der Essstörung“)	160
04: Gesundes Essverhalten („Meine Beziehung zum Essen“)	161
05: Essanfälle verstehen („Essanfälle – Warum kann ich nicht aufhören?“)	162
06: Denkfehler („Die Macht der Gedanken – Denkfehler aufdecken“)	163
07: Emotionsregulation („Einen guten Umgang mit Gefühlen finden“)	164
08: Grundannahmen („Mit welcher Brille gehen Sie durchs Leben? – Grundannahmen verstehen“)	165
Störungsspezifische Online-Lektionen: Bipolare Störung	166
.....	166
01: Psychoedukation („Bipolare Erkrankung – Was ist das überhaupt?“)	166
02: Lebenslinie („Auf und Ab? Die eigene Lebensgeschichte betrachten“)	167
03: Erklärungsmodell („Warum die Erkrankung bleibt“)	168
04: Frühwarnzeichen („Vorbeugend handeln: Frühwarnzeichen rechtzeitig erkennen“)	169
05: Balance finden („Zwischen Stress und Langeweile: Die Mitte finden“)	170
06: Medikamentöse Behandlung abwägen („Medikamente: Wirkung und Nebenwirkungen“)	171
07: ABC-Modell („Die Kraft der Gedanken“)	172
Störungsspezifische Online-Lektionen: Psychose	173
01: Psychose Psychoedukation („Wahrnehmung vs. Wirklichkeit: Psychotische Erkrankungen verstehen“)	173
02: Vulnerabilitäts-Stress-Modell („Wenn das Fass überläuft: Stress und Psychosen“)	174
.....	174
03: Therapieziele („Klare Sicht: Ziele im Blick“)	175
04: Fehlwahrnehmungen („Wahn oder Wirklichkeit: Fehlwahrnehmungen erkennen“)	176
05: Halluzinationen („Ich sehe was, was du nicht siehst – Umgang mit Halluzinationen“)	177
.....	177
06: Minussymptome („Wenn alles schwerfällt: Umgang mit Minussymptomen“)	178
07: Antipsychotika („Antipsychotische Medikamente: Wirkung und Nebenwirkungen“)	179
08.1: Denkverzerrungen („Wie Denkverzerrungen unser Handeln beeinflussen“)	180
08.2: Denkverzerrungen verringern („Denkverzerrungen verringern“)	181

09: Rückfallprophylaxe („Rückfällen vorbeugen“)	182
32: Abschlusslektion („Bleiben Sie dabei“)	183
Störungsübergreifende, allgemeine Online-Lektionen	184
01: Psychoedukation („Das innere Monster kennenlernen: Einstieg in ACT“)	184
02: Akzeptanz („Aus Kontrolle wird Akzeptanz“)	185
03: Defusion („Die Gedanken sind frei: Defusion“)	186
04: Selbst als Kontext („Wer bin ich eigentlich?“)	187
05: Werte („Den Kompass in der Hand: Sich an eigenen Werten orientieren“)	188
33: Achtsamkeit („Tun Sie sich etwas Gutes“)	189
34: Akzeptanz („Wenn Annehmen der richtige Weg ist“)	190
35: Dankbarkeit („Dankbarkeit entwickeln“)	191
36: Einsamkeit („Wege aus der Einsamkeit“)	192
37: Entspannung („Werden Sie entspannter“)	193
38: Körperliche Aktivität („Bewegen – drinnen und draußen“)	194
39: Partnerschaft und sexuelles Wohlbefinden („Sie sind nicht alleine“)	195
40: Perfektionismus („Perfektion – Ein überhöhter Anspruch?“)	196
41: Prokrastination („Tschüss Prokrastination – Aufschieben war gestern“)	197
42: Schlafhygiene („Wie schlafen Sie?“)	198
43: Schmerz („Werden Sie Expertin oder Experte Ihrer Schmerzen“)	199
44: Selbstmitgefühl („Ihre Reise zu mehr Selbstmitgefühl“)	200
45: Selbstwert und Selbstbild („Wie sehen Sie sich selbst?“)	201
46: Social Media („Social Media & das Internet: So gelingt ein gesunder Umgang“)	202
47: Somatoforme Beschwerden („Wenn etwas auf den Magen schlägt“)	203
48: Soziale Kompetenz I („Selbstsicher Recht durchsetzen“)	204
49: Soziale Kompetenz II („Selbstsicher in Beziehungen“)	205
50: Stigma („Sie sind mehr als Ihre psychische Erkrankung“)	206
51: Stress („Stressfrei im Arbeitsleben“)	207
52: Substanzkonsum („Nein zu schädlichem Konsum“)	208
53: Trauer („Trauern Sie?“)	209
54: Werte, Ziele und Prägungen („Ihre Werte und Ziele“)	210

01: Inneres Team 1 - Psychoedukation („Das innere Team kennenlernen“)	211
02: Inneres Team 2 – Aufgabenzuweisung für Teammitglieder („Mit dem inneren Team arbeiten “)	212
03: Motivation – Motivationsprofil erstellen („Motivation finden – Veränderung erleben“)	213
04: Ressourcen – Innere & äußere Ressourcen sammeln („Aus dem Vollen schöpfen – die eigenen Ressourcen entdecken“)	214
05: Sympathie – soziales Kompetenztraining (Situation S) („Selbstsicher Sympathie gewinnen“)	215
06: Situationsanalyse (SORK-Modell) („Die Situation im Blick – Warum wir handeln, wie wir handeln“)	216
07: Problemlösen – Lösungen sammeln & bewerten („Vom Problem zur Lösung – Strategien für den Alltag“)	217
08: Genussstraining (anhand der 5 Sinne) („Genießen lernen“)	218
09: Allgemeine Emotionslektion (AHA-Modell) („Gefühle im Griff – Emotionen erkennen und steuern“)	219
10: Schuld (emotionales Netz) („Alles meine Schuld?“)	220
11: Scham (emotionales Netz) („Wie peinlich! – die Emotion Scham“)	221
12: Ekel (emotionales Netz) („Pfui Teufel – die Emotion Ekel“)	222
13: Wut (emotionales Netz) („Mensch ärgere dich (nicht)! – Umgang mit Wut“)	223
14: Hilflosigkeit (emotionales Netz) („Was soll ich nur tun? – die Emotion Hilflosigkeit“)	224
Fragen und Antworten	225
Wie wähle ich passende Online-Lektionen für meine Patient:innen aus?	225
Wie kann ich die Online-Sitzungen vor- und nachbereiten?	225
Wie sollte ich mit Patient:innen auf eSano interagieren?	227
Impressum	228
Übersichtsblatt: Lektionen zuweisen	230
Übersichtsblatt: neuen Account für Patient:innen anlegen	231
Übersichtsblatt: Lektionen manuell freischalten	232

Herzlich willkommen!

In diesem Manual wollen wir Ihnen eine Anleitung zur Nutzung von PSYCHOnlineTHERAPIE an die Hand geben. Sie finden auf den nächsten Seiten Informationen zur Online-Plattform eSano und zu den einzelnen Lektionen, die Sie Ihren Patient:innen über diese Plattform zuweisen können. Wir hoffen, dass Ihnen dieses Manual weiterhilft, und freuen uns auf eine produktive Zusammenarbeit!

Bei Fragen zur Online-Plattform eSano wenden Sie sich bitte an:

support@esano-trainings.de.

Umgang mit der Online-Plattform eSano

Wichtige Internetadressen:

Plattform für Therapeut:innen: <https://ecoach.esano-trainings.de>

Plattform für Patient:innen: <https://patient.esano-trainings.de>

Therapeut:innenplattform

Die Plattform für Therapeut:innen finden Sie unter <https://ecoach.esano-trainings.de>. Über diese Plattform weisen Sie Ihren Patient:innen Online-Lektionen für die Online-Sitzungen zu. Auf den nächsten Seiten finden Sie die Funktionen dieser Plattform beschrieben.

Login



Zum Einloggen auf die Plattform wird ein eCoach-Account benötigt.

E-Mail-Adresse

Passwort

Login

[Passwort vergessen?](#)

Ihre Login-Daten (E-Mail-Adresse und Passwort) haben Sie bereits erstellt. Sollten Sie Ihr Passwort einmal vergessen haben, so können Sie dieses unter „Passwort vergessen?“ bequem zurücksetzen lassen. Sie erhalten dann eine E-Mail mit weiteren Anweisungen.

Sollten Sie Ihre E-Mail-Adresse vergessen oder sonstige Fragen haben, dann wenden Sie sich bitte an: **support@esano-trainings.de**

Startseite („Dashboard“)

Nach erfolgreichem Login haben Sie auf der Startseite einen Überblick alle Aufgaben und Aktivitäten („Aufgaben und Aktivitäten“ mit „Meine Aufgaben“ und „Letzte Aktivitäten“) sowie Nachrichten („Nachrichteneingang“ mit „Feedback“ und „Konversationen“).

eSano
eCoach Plattform

Sprache ▼ jana.hoffstadt@uni-ulm.de ▼

Start Katalog Studien und Organisationen Patient:innen Aufgaben Aktivitäten Feedback Konversationen

Willkommen!

Um die von Ihnen zugewiesenen Studien auszuwählen gehen Sie bitte zuerst auf **Studien und Organisationen** und legen Sie Ihre Auswahl fest. Um von Ihnen zugewiesene Interventionen inklusive Lektionen anzuzeigen, gehen Sie bitte auf **Katalog**. Falls Ihnen hier keine Auswahl zugewiesen wurde, wenden Sie sich bitte an den zuständigen Verantwortlichen Ihrer Studie.

Aufgaben und Aktivitäten

Meine Aufgaben Letzte Aktivitäten

Ein Feedback zur Lektion "Lektion2" ist erforderlich
Für JanaHoffstadt
Mittwoch, 7. April 2021 14:19

Feedback abgeben +

Nachrichteneingang

Feedback Konversationen

Keine neuen Kommentare zum Feedback gefunden

Unter „**Meine Aufgaben**“ wird Ihnen ausstehendes Feedback angezeigt. Unter „**Letzte Aktivitäten**“ sehen Sie zum Beispiel, wenn Ihre Patient:innen sich eingeloggt haben. Sollten Ihre Patient:innen Nachrichten von Ihnen („**Konversationen**“) oder Feedback („**Feedback**“) beantwortet haben, können Sie das hier ebenfalls direkt sehen.

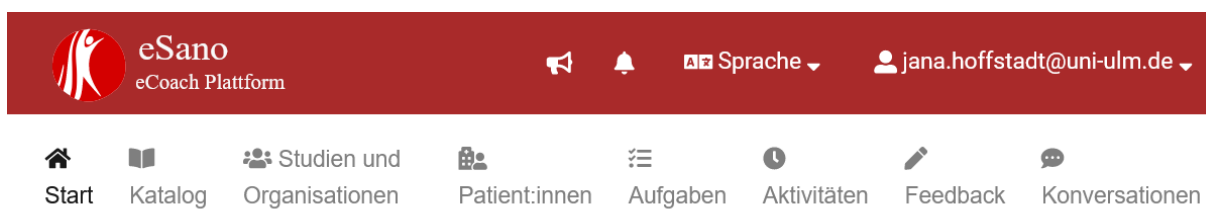
Sobald Sie Aufgaben erledigt (z.B. Feedback gegeben) oder Antworten auf Feedback oder Gespräche gelesen haben, verschwindet die jeweilige Aufgabe oder die jeweilige Nachricht von Ihrer Startseite.



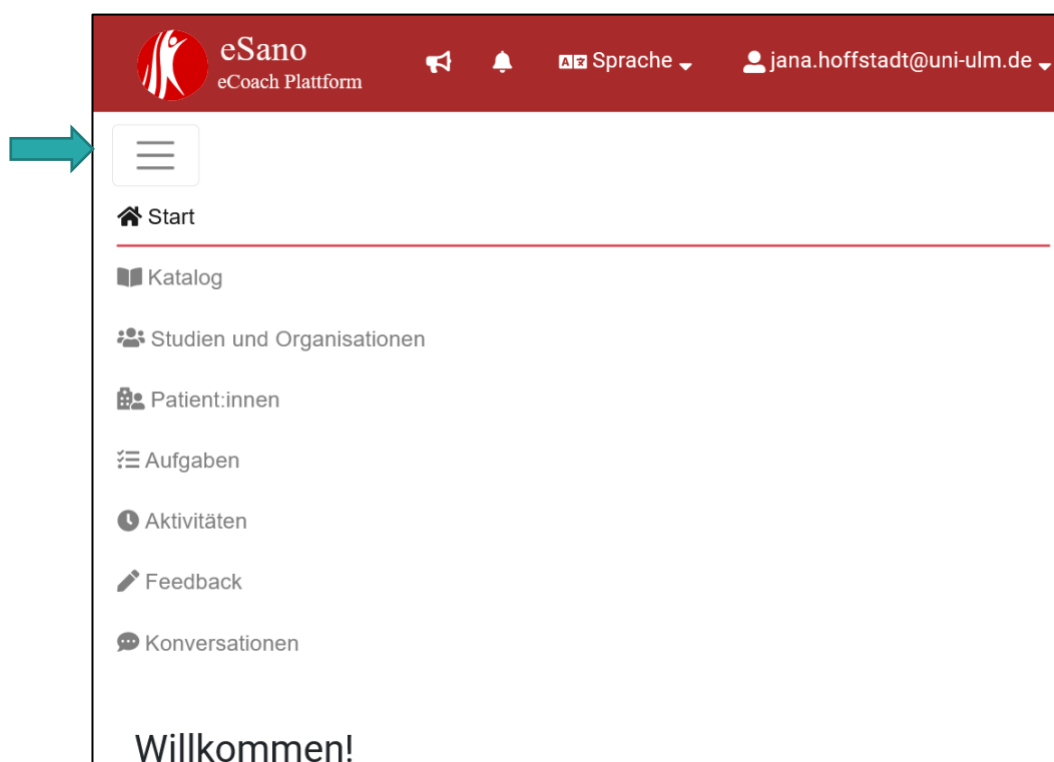
Mit einem Klick auf „Alle Aufgaben/Aktivitäten/Feedback/Gespräche anzeigen“ erhalten Sie einen Überblick über die jeweilige Rubrik und sehen zum Beispiel auch bereits erledigte Aufgaben.

Startleiste

In der Startleiste oberhalb der Überschrift „Willkommen zurück“ haben Sie schnell Zugriff auf weitere Funktionen, über die wir Ihnen nun einen kurzen Überblick geben möchten.



Sollten Sie die Website auf einem Smartphone, Tablet oder kleineren Fenster eines PCs geöffnet haben, so kann diese Startleiste auch durch einen Klick auf drei horizontale Linien oben rechts (vgl. Pfeil) zugänglich gemacht werden. In diesem Fall klappt sich das Menü dann nach unten auf.

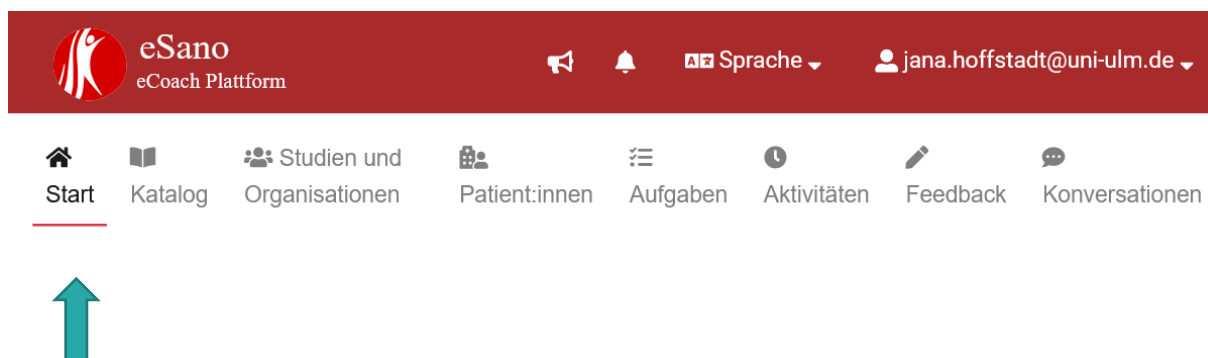


Die verschiedenen Funktionen in der Startleiste werden im Folgenden knapp beschrieben.

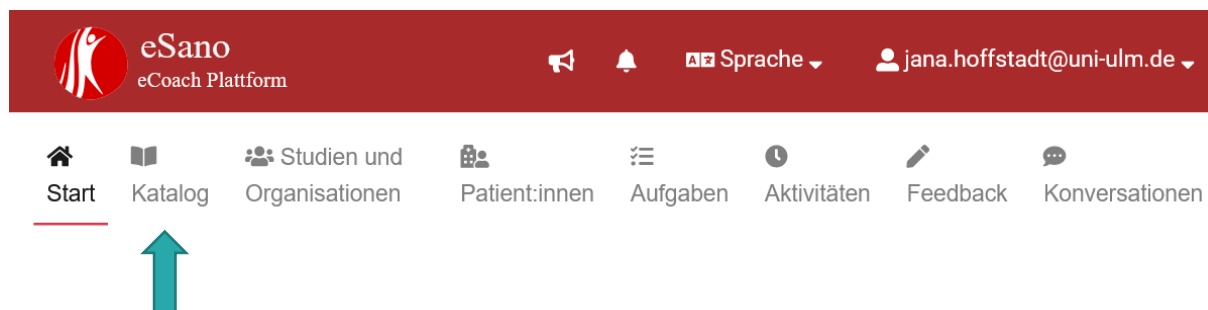


Im Rahmen von PSYCHOnlineTHERAPIE werden Sie vor allem den Reiter „Patient:innen“ häufig benutzen. Wenn Sie direkt loslegen möchten,

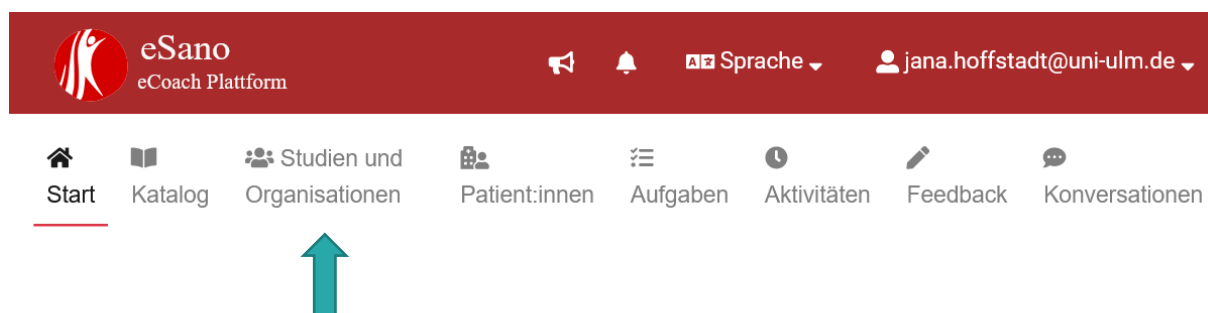
überspringen Sie gern diese allgemeinen Informationen und lesen Sie ab Seite 17, wie Sie neue Patient:innenaccounts anlegen können.



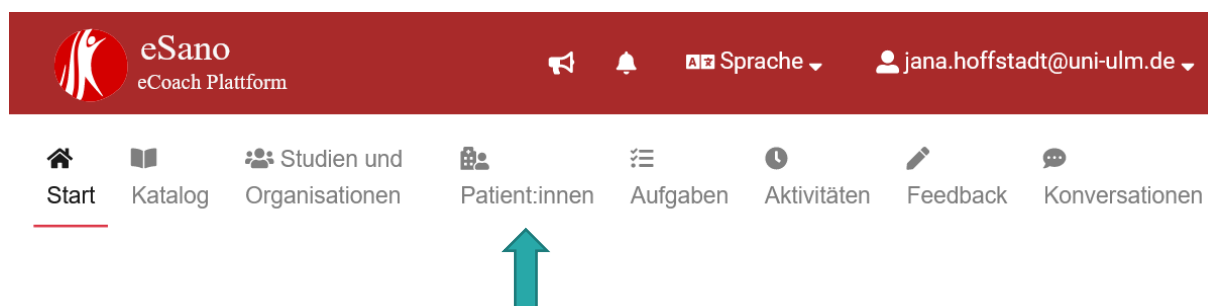
Über „**Start**“ kommen Sie von jeder aufgerufenen Seite zurück zur Startseite.



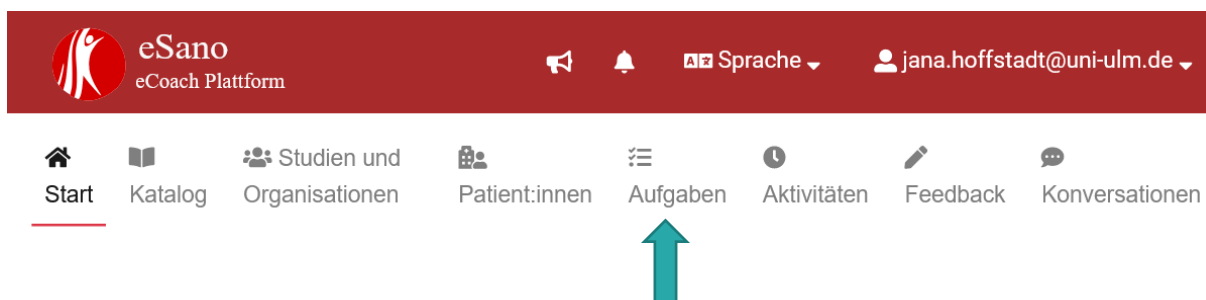
Im „**Katalog**“ finden Sie eine Übersicht aller Interventionen. Der Zugang zu einer Intervention ist nur möglich, wenn Sie an der entsprechenden Studie teilnehmen und die entsprechenden Berechtigungen haben.



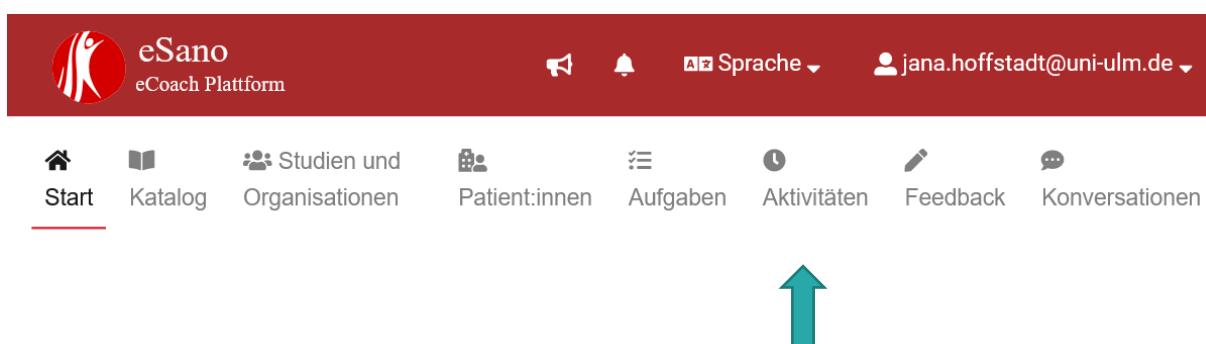
„**Studien und Organisationen**“ zeigt Ihnen alle Studien und alle Organisationen an. Eine Studie kann mehrere Interventionen beinhalten.



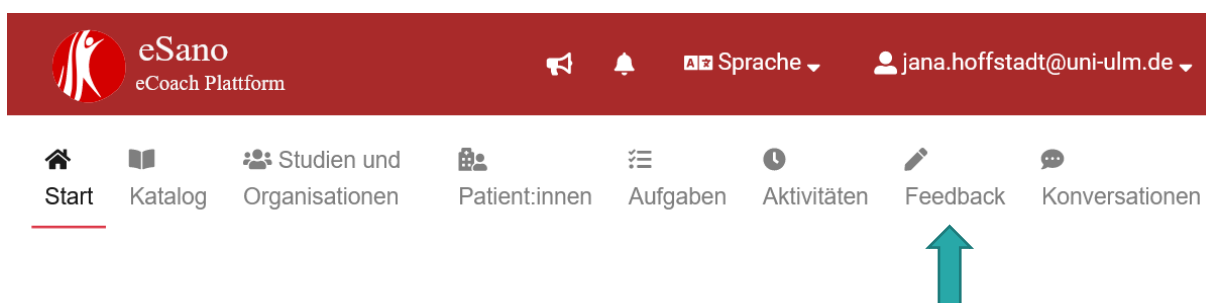
Unter „**Patient:innen**“ sehen Sie eine Übersicht Ihrer Patient:innen und können neue Patient:innenaccounts erstellen (s. [Seite 14](#)).



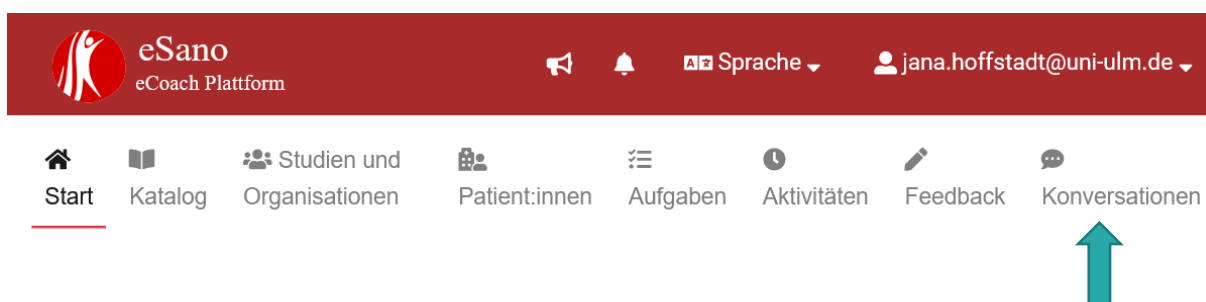
Unter „**Aufgaben**“ finden Sie die (offenen und abgeschlossenen) Aufgaben in Ihren Studien (z.B. offenes Feedback).



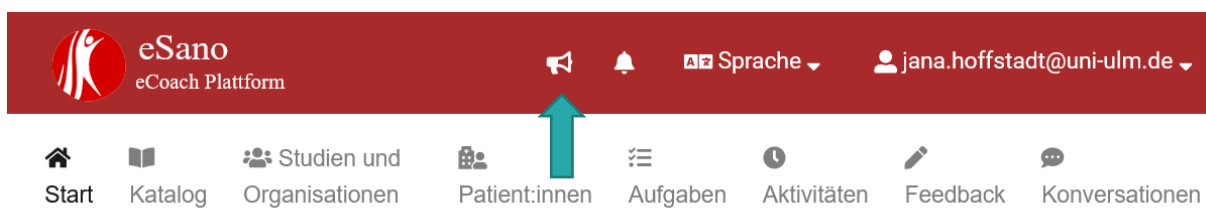
Unter „**Aktivitäten**“ sehen Sie alle Aktivitäten Ihrer Patient:innen (z. B. wenn eine Online-Lektion bearbeitet wurde).



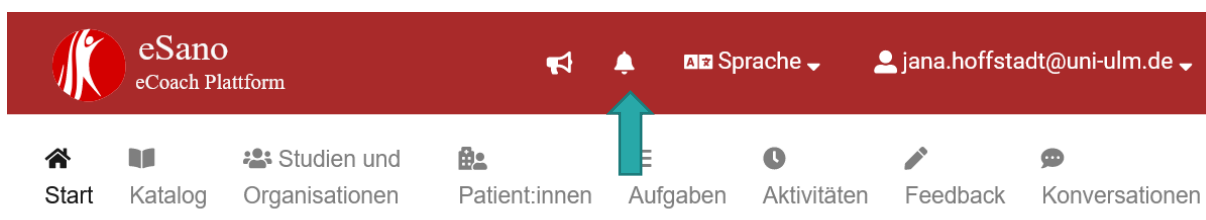
Unter „**Feedback**“ sehen Sie alle bereits abgeschlossenen Online-Lektionen Ihrer Patient:innen (unabhängig davon, ob Feedback erforderlich ist oder nicht) und können Feedback geben oder bereits gegebenes Feedback einsehen.



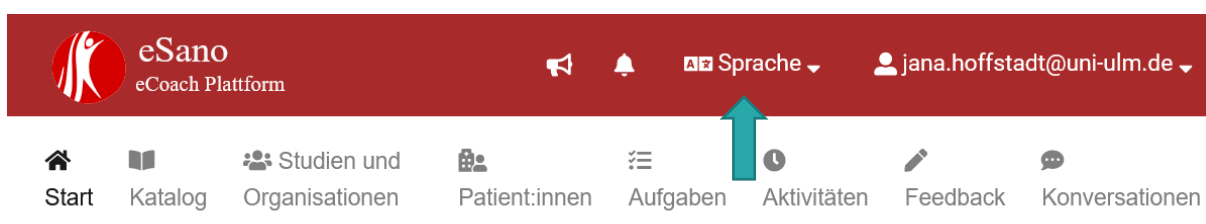
Unter „**Konversationen**“ können Sie mit Gespräche mit Ihren Patient:innen beginnen und einsehen.



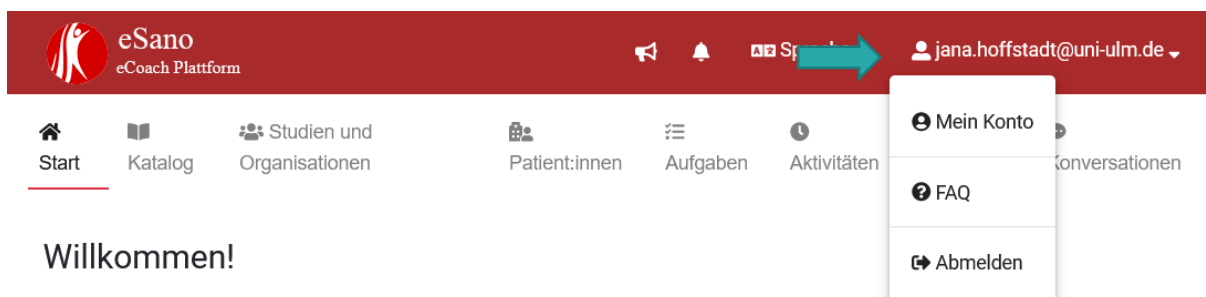
Wenn Sie auf das **Megafon** klicken, können Sie sich aktuelle Ankündigungen (z.B. neue Updates auf der eCoach Plattform) anzeigen lassen.



Wenn Sie auf die **Glocke** klicken, sehen Sie Ihre Benachrichtigungen (z.B. neue Nachrichten).



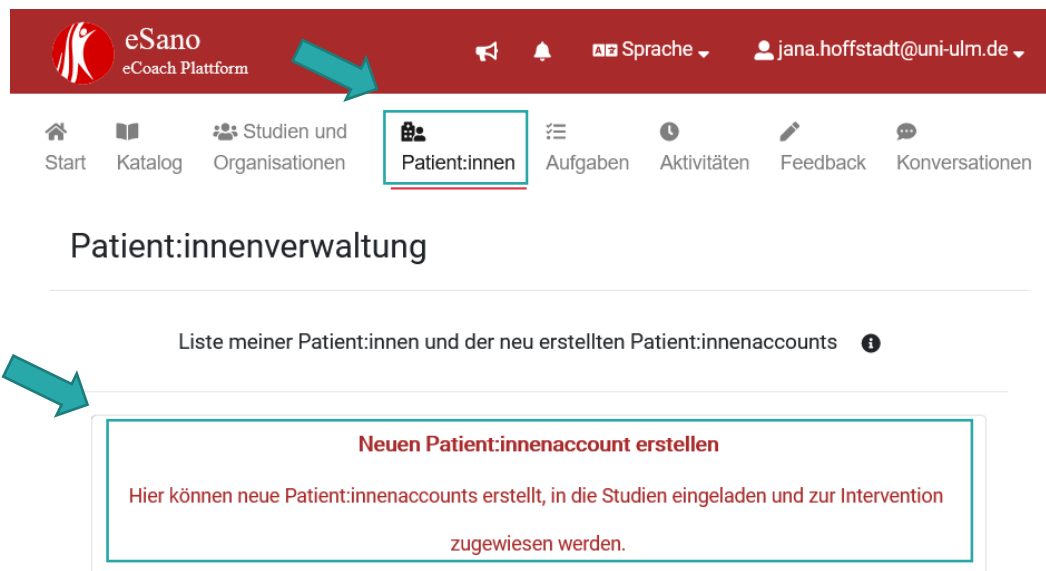
Wenn Sie auf „**Sprache**“ klicken, können Sie die Sprache der Online-Plattform (Deutsch, Englisch) einstellen.



Im Aufklappmenü unter **Ihrer E-Mail-Adresse** finden Sie unter „**Mein Konto**“ Ihre Profilinformatoren und die Möglichkeit Ihr Passwort zu ändern und unter „**FAQ**“ häufig gestellte Fragen. Über den Button „**Abmelden**“ können Sie sich aus der Plattform ausloggen.

Neue Accounts für Patient:innen anlegen

Schritt 1: In der Startleiste den Reiter „**Patient:innen**“ auswählen und auf „**Neuen Patient:innenaccount erstellen**“ klicken.



Schritt 2: Es öffnet sich ein Fenster, in das Sie die E-Mail-Adresse der:des Patient:in eintragen sowie ein Häkchen bei der Studie PSYCHOnlineTHERAPIE setzen. Bei „eSano-Code“ müssen Sie NICHTS eintragen. Klicken Sie anschließend auf „**Weiter**“.

Schritt 3: Sie wählen die Intervention PSYCHOnlineTHERAPIE aus und klicken auf „Zuweisung konfigurieren“.

Neuen Patient:innenaccount erstellen und zur Studie hinzufügen



Studie - PSYCHOnlineTHERAPIE (Vers 1.1)

PSYCHOnlineTHERAPIE (V1) - PSYCHOnlineTHERAPIE (ID 1340)

☒  Begleitete Intervention

Nur zur Studie einladen Zurück **Zuweisung konfigurieren**

Schritt 4: Das sich öffnende Fenster bietet die Möglichkeit zur Konfiguration. Wenn Sie nur den Account anlegen möchten, müssen Sie an dieser Stelle nichts einstellen. Wenn Sie der:dem Patient:in allerdings bereits eine oder mehrere Online-Lektionen zuweisen möchten, können Sie das tun (das ist mit Konfiguration gemeint). Zudem könnten Sie das **Datum** ändern, zu dem die Intervention für die:den Patient:in freigeschaltet werden soll.

Neuen Patient:innenaccount erstellen und zur Studie hinzufügen

Bitte legen Sie Konfiguration für die Interventionszuweisung fest und scrollen Sie ganz nach unten.

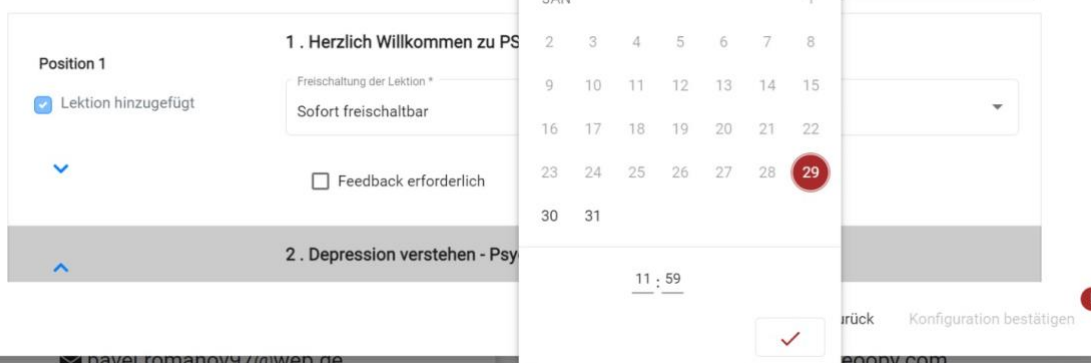
Unterstützung:

☐ Unbegleitet ☒ Begleitet

Intervention beginnt am:

29.1.2022, 11:59:32

In diesem Bereich können Sie die vordefinierte Ablaufreihenfolge und die Lektionen



Position 1

☒ Lektion hinzugefügt

Freischaltung der Lektion *

☒ Sofort freischaltbar

☐ Feedback erforderlich

1. Herzlich Willkommen zu PS

2. Depression verstehen - Psy

11 : 59

Zurück Konfiguration bestätigen



Weiter unten haben Sie die Möglichkeit, bereits die Online-Lektionen für diese:n Patient:in auszusuchen und in eine Reihenfolge zu bringen. Dazu wählen Sie das Häkchen bei „**Lektion hinzugefügt**“ an- oder ab und bringen über die Pfeile die Online-Lektionen in eine andere Reihenfolge. Sie können außerdem bereits Feedback und Freischaltung einstellen. Genauere Informationen dazu finden Sie im Abschnitt ab Seite 23.

All diese Einstellungen können Sie zu jedem späteren Zeitpunkt vornehmen und ändern.

Neuen Patient:innenaccount erstellen und zur Studie hinzufügen



Abschließend scrollen Sie bitte einmal ganz nach unten und klicken auf „**Konfiguration bestätigen**“. Es erscheint eine Übersicht über die aktuelle Konfiguration.

Schritt 5: Prüfen Sie ggf. noch einmal diese Konfiguration und klicken Sie abschließend ganz unten auf „**Account erstellen**“.

Neuen Patient:innenaccount erstellen und zur Studie hinzufügen



Es erscheint eine Bestätigung, dass der Patient:innenaccount erstellt und sowohl die Verifizierungsmail als auch die Studieneinladung per E-Mail an Ihre:n Patient:in versendet wurde. Hat die:der Patient:in bereits einen Patient:innenaccount wird lediglich die Studieneinladung verschickt.



Sollten Sie die Verifizierungsmail erneut versenden wollen, finden Sie eine Anleitung dafür auf Seite 42.

Online-Lektionsvorschau

Schritt 1: In der Startleiste den „**Katalog**“ wählen, dann bei PSYCHOnlineTHERAPIE auf „**Zur Intervention**“ klicken.


eSano
eCoach Plattform



 Sprache ▼

 jana.hoffstadt@uni-ulm.de ▼

 **Start**
 **Katalog**
 Studien und Organisationen
 Patient:innen
 Aufgaben
 Aktivitäten
 Feedback
 Konversationen



PSYCHOnlineTHERAPIE

Name: PSYCHOnlineTHERAPIE (V1) (ID - 1340)



Verzahnte Psychotherapie kombiniert Vor-Ort-Sitzungen mit Online-Sitzungen. Ziel der Studie ist die Integration einer theoriegestützten Online-Intervention in die ambulante psychotherapeutische Versorgung für Depression und Angsterkrankungen.

Sprachen: Deutsch
Englisch

 Begleitet
Aktiv
Laufend
Offizielle Intervention
Wartend auf Veröffentlichung



 Zur Intervention
 Zur Studie
 Intervention zuweisen

Schritt 2: Wenn Sie hier nach unten scrollen, sehen Sie (im Reiter „Lektionen“) alle Online-Lektionen von PSYCHOnlineTHERAPIE.

PSYCHOnlineTHERAPIE
Name: PSYCHOnlineTHERAPIE (V1) (ID - 1340)

Verzahnte Psychotherapie kombiniert Vor-Ort-Sitzungen mit Online-Sitzungen. Ziel der Studie ist die Integration einer theoriegestützten Online-Intervention in die ambulante psychotherapeutische Versorgung für Depression und Angststörungen.

Sprachen: Deutsch
Englisch

Freigeschaltete Tagebücher: -

Begleitet Aktiv Laufend Offizielle Intervention Wartend auf Veröffentlichung

Zum Katalog Zur Studie

Lektionen Mitwirkende Zugewiesene Interventionen Aufgaben Aktivitäten Tagebücher

Schritt 3: Mit einem Klick auf den Titel der Online-Lektion sehen Sie eine Vorschau des Inhalts.

Lektionen Mitwirkende Zugewiesene Interventionen Aufgaben Aktivitäten Tagebücher

Alle Lektionen aus der Intervention "PSYCHOnlineTHERAPIE (V1)"

Übersicht aller Lektionen

1. Intro ESano
Diese Lektion dient als Einführung in die Online-Plattform. Sie lernen, wie Sie sich zurechtfinden können und welche wichtigen Funktionen, Eingabemöglichkeiten und Medien es gibt.

2. Psychoedukation Depression
In dieser Lektion werden Sie einiges über Depressionserkrankungen erfahren
- Was genau ist eine Depressionserkrankung eigentlich? Was sind mögliche Symptome? Wie kann sie erklärt und behandelt werden?

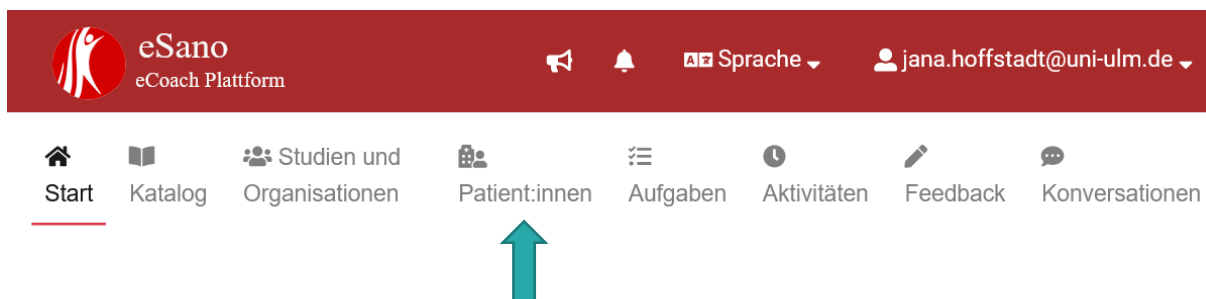
3. Lebenslinie & Therapieziele
Diese Lektion dient dazu, zu erkunden, was bisher in Ihrem Leben passiert ist und wie dies im Zusammenhang mit Ihrer Erkrankung steht. Es geht neben Ihrer Vergangenheit auch um Ihre Zukunft, insbesondere um Ziele für die Psychotherapie.

Vorschau der Online-Lektion

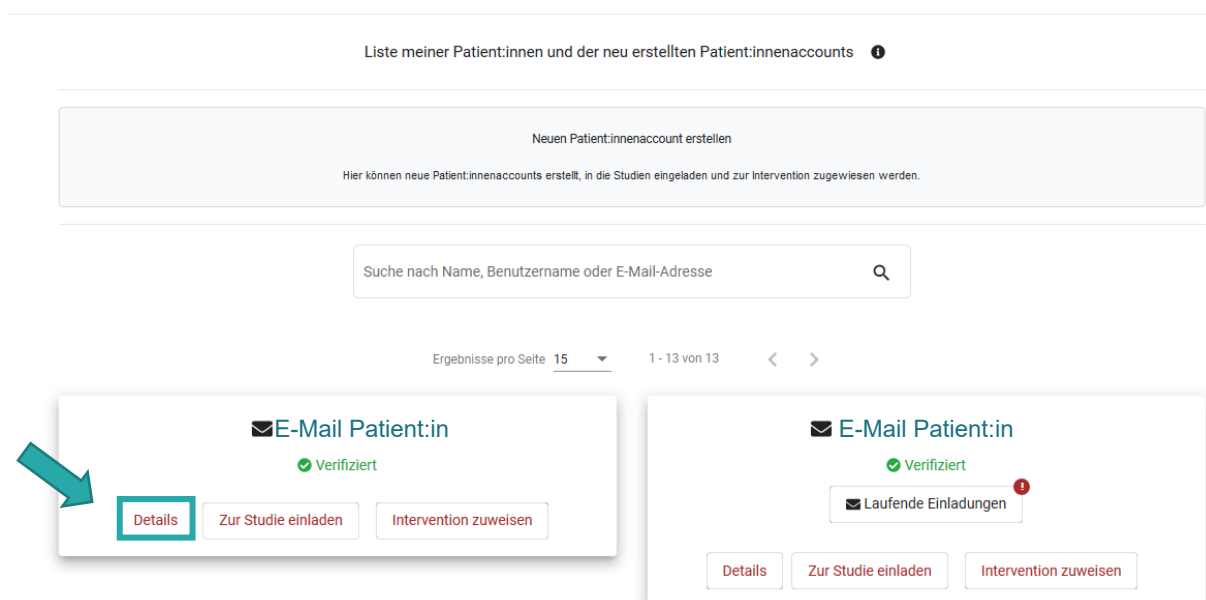
Patient:innen Online-Lektionen zuweisen

➔ Wenn Patient:innen bereits einen Account haben

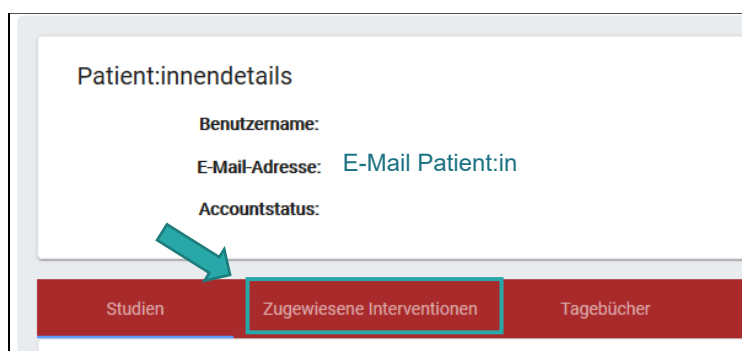
Schritt 1: In der Startleiste auf „**Patient:innen**“ gehen, dann bei der:dem jeweiligen Patient:in auf „**Details**“ klicken.



Patient:innenverwaltung



Schritt 2: Den Reiter „**Zugewiesene Interventionen**“ auswählen.



Schritt 3: Bei der:dem entsprechenden Patient:in auf „**Bearbeiten**“ klicken.

PSYCHOnlineTHERAPIE (V1)

Aktiv

Intervention: PSYCHOnlineTHERAPIE (ID - 1340)
 eCoach: AndreuAlexandra
 Patient:in: eSano Code
 Beginnt am: Sonntag, 3. Oktober 2021 21:10
 Instanz-ID #962

[Report herunterladen](#) [Details](#) [Bearbeiten](#)

[Abbrechen](#) [Zur Intervention](#)

Es öffnet sich ein Pop-Up-Fenster mit einer Meldung, dass die Intervention für die:den Patient:in pausiert wird. Klicken Sie auf „**Fortsetzen**“.

Zugewiesene Intervention "PSYCHOnlineTHERAPIE (V1)" bearbeiten

Während der Bearbeitung dieser zugewiesenen Intervention, kann der:die Patient:in keine laufenden Lektionen mehr abschließen und es kann ggf. der Fortschritt der Lektion verloren gehen. Dabei wird Ihre Intervention pausiert. Möchten Sie die Bearbeitung fortsetzen?

[Abbrechen](#) [Fortsetzen](#)

Schritt 4: Nun sehen Sie eine Liste aller Online-Lektionen. In der linken Spalte wählen Sie über das Häkchen die Lektion(en) aus, die Sie der:dem Patient:in zuweisen möchten („**Lektion hinzugefügt**“).

Zugewiesene Intervention "PSYCHOnlineTHERAPIE (V1)" bearbeiten

☒ Lektion hinzugefügt ☐ Feedback erforderlich

▼ Diese Lektion wurde bereits bearbeitet.

Position 4

☒ Lektion hinzugefügt

▼

Nicht ausgewählt

☐ Lektion hinzugefügt

▼

4. Werden Sie aktiv - Aktivität Depression

Freischaltung der Lektion *

Manuell freischaltbar

☐ Feedback erforderlich

Die **Reihenfolge** der Online-Lektionen können Sie mithilfe der Pfeile (∧ bzw. ∨) verändern.

Bei der **Freischaltung** gibt es die folgenden vier Optionen:

- **Sofort freischaltbar** = Patient:in kann sofort auf die Online-Lektion zugreifen.
- **Manuell freischaltbar** = Sie als eCoach schalten die Online-Lektion für die:den Patient:in manuell frei (s. Seite 25), wann Sie möchten.
- **Nach vorherigem Lektionsabschluss** = sobald die:der Patient:in die vorige Online-Lektion abgeschlossen hat, wird automatisch diese Online-Lektion freigeschaltet.
(Ausnahme: wurde Feedback als erforderlich eingestellt, gilt die Online-Lektion erst dann als abgeschlossen, wenn das Feedback gegeben und gelesen wurde!)
- **Zum festgelegten Zeitpunkt** = Sie stellen Datum und Uhrzeit für die Freischaltung ein.

Wenn Sie von der eSano-Plattform an das Geben von **Feedback** erinnert werden möchten, setzen Sie bei den entsprechenden Lektionen einen Haken bei „**Feedback erforderlich**“.



Wenn Sie Feedback als erforderlich einstellen, werden Sie von eSano aufgefordert, das Feedback abzugeben, sobald die:der Patient:in die Online-Lektion beendet hat. Darüber hinaus **gilt dann diese Online-Lektion erst als abgeschlossen, wenn das Feedback gegeben und gelesen wurde**. Wenn Sie den Haken bei „Feedback erforderlich“ nicht setzen, werden Sie nicht erinnert, können aber trotzdem Feedback geben.

Schritt 5: Wenn Sie fertig sind, klicken Sie unten rechts auf „**Weiter**“. Es erscheint eine weitere Seite, auf der Sie Ihre Einstellungen noch einmal überprüfen können. Wenn alles stimmt, klicken Sie nun unten rechts auf „**Konfiguration speichern**“.

X

Zugewiesene Intervention "PSYCHOnlineTHERAPIE (V1)" bearbeiten

eCoach:
 Patient:in: eju16113@zwoho.com
 Begleitung: 🧑 Begleitete Intervention
 Beginnt am: Montag, 21. Juni 2021 09:13

Vorschau der Lektionsreihenfolge:

1. Herzlich Willkommen zu PSYCHOnlineTHERAPIE! - Intro ESano 🗑 Feedback nicht erforderlich	Sofort freischaltbar
2. Woher kommen Sie und wohin wollen Sie? - Lebenslinie & Therapieziele 🗨 Feedback erforderlich	Nach vorherigem Lektionsabschluss
3. Depression verstehen - Psychoedukation Depression 🗑 Feedback nicht erforderlich	Nach vorherigem Lektionsabschluss Wird freigeschaltet sobald das Feedback zur vorherigen Lektion gelesen wurde.
4. Werden Sie entspannter - Entspannung 🗑 Feedback nicht erforderlich	Manuell freischaltbar



Zurück

Konfiguration speichern

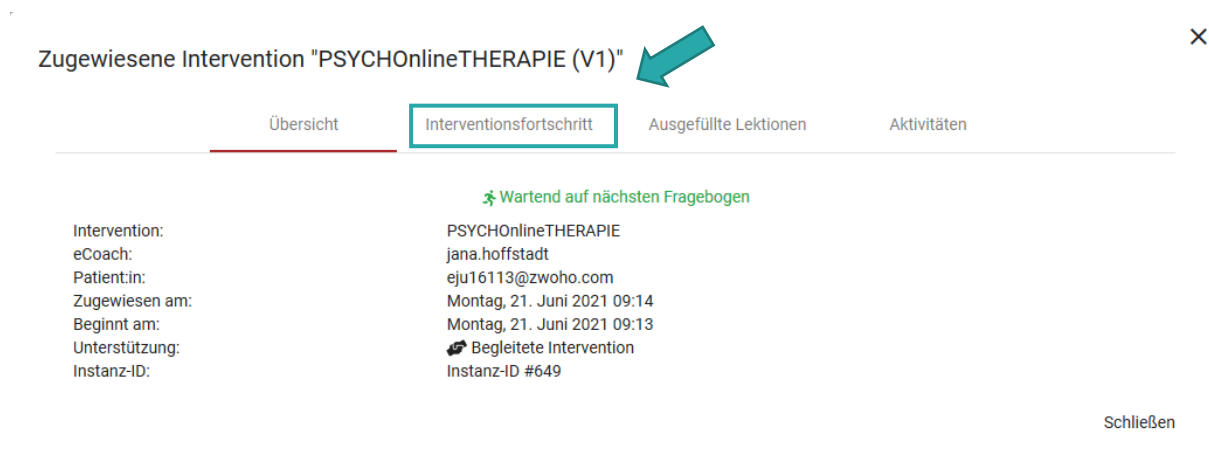
Online-Lektionen manuell freischalten

Wenn Sie als Freischaltungsoption **„Manuell freischaltbar“** ausgewählt haben, können Sie die betreffenden Online-Lektionen für Ihre:n Patient:in zu einem Zeitpunkt Ihrer Wahl freischalten.

Schritt 1: Rufen Sie die:den entsprechende:n Patient:in auf, wie auch ab Seite 23 beschrieben: **„Patient:innen“** > bei der:dem jeweiligen Patient:in auf **„Details“** klicken > **„Zugewiesene Interventionen“**. Klicken Sie dann auf **„Details“**.



Schritt 2: Es erscheint ein Pop-Up. Wählen Sie den Reiter **„Interventionsfortschritt“** aus.



Schritt 3: Hier können Sie unter dem Titel der jeweiligen Online-Lektion den Button „**Lektion freischalten**“ klicken.

Zugewiesene Intervention "PSYCHOnlineTHERAPIE (V1)"



Übersicht

Interventionsfortschritt

Ausgefüllte Lektionen

Aktivitäten

Status:

3 von 4 Lektionen bearbeitet

Reihenfolge:

1 . Herzlich Willkommen zu
PSYCHOnlineTHERAPIE! - Intro ESano - (ID
5682)

✓ Beendet

Sofort freischaltbar

Feedback nicht erforderlich

2 . Woher kommen Sie und wohin wollen Sie? -
Lebenslinie & Therapieziele - (ID 5722)

✓ Beendet

Nach vorherigem Lektionsabschluss

Feedback erforderlich

3 . Depression verstehen - Psychoedukation
Depression - (ID 5708)

✓ Beendet

Nach vorherigem Lektionsabschluss

Feedback nicht erforderlich

4 . Werden Sie entspannter - Entspannung - (ID
5702)

🔒 Gesperrt

Lektion freischalten

Feedback nicht erforderlich

Schließen

Fortschritte von Patient:innen einsehen und Patient:innen erinnern

Schritt 1: Rufen Sie die:den entsprechende:n Patient:in auf, wie auch ab Seite 23 beschrieben: „**Patient:innen**“ > bei der:dem jeweiligen Patient:in auf „**Details**“ klicken > „**Zugewiesene Interventionen**“. Klicken Sie dann auf „**Details**“.



PSYCHOnlineTHERAPIE (V1)

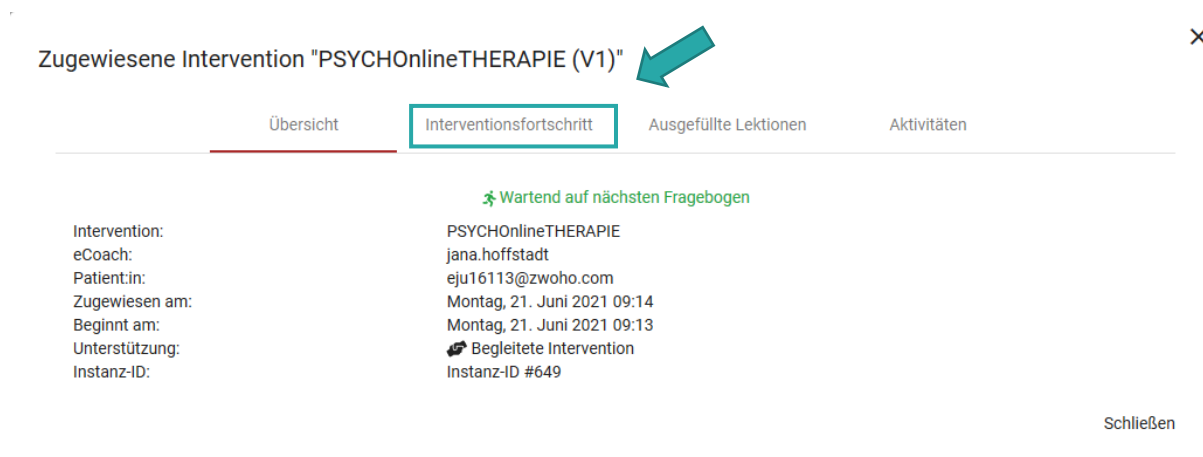
Aktiv

Intervention: PSYCHOnlineTHERAPIE (ID - 1340)
 eCoach: AndreuAlexandra
 Patient:in: eSano Code
 Beginnt am: Sonntag, 3. Oktober 2021 21:10
 Instanz-ID #962

Report herunterladen **Details** **Bearbeiten**

Abbrechen **Zur Intervention**

Schritt 2: Es erscheint ein Pop-Up. Wählen Sie den Reiter „**Interventionsfortschritt**“ aus.



Zugewiesene Intervention "PSYCHOnlineTHERAPIE (V1)"

Übersicht **Interventionsfortschritt** Ausgefüllte Lektionen Aktivitäten

Wartend auf nächsten Fragebogen

Intervention: PSYCHOnlineTHERAPIE
 eCoach: jana.hoffstadt
 Patient:in: eju16113@zwoho.com
 Zugewiesen am: Montag, 21. Juni 2021 09:14
 Beginnt am: Montag, 21. Juni 2021 09:13
 Unterstützung: **Begleitete Intervention**
 Instanz-ID: Instanz-ID #649

Schließen

Zugewiesene Intervention "PSYCHOnlineTHERAPIE (V1)"

Übersicht Interventionsfortschritt **Ausgefüllte Lektionen** Aktivitäten

Status: 0 von 54 Lektionen bearbeitet

Reihenfolge:

1 . Herzlich Willkommen zu PSYCHOnlineTHERAPIE! - Intro ESano - (ID 5530) 👍 Verfügbar

Sofort freischaltbar

 🗑 Feedback nicht erforderlich

🔔 Erinnerungsmail verschicken

2 . Depression verstehen - Psychoedukation Depression - (ID 5556) 👍 Verfügbar

Sofort freischaltbar

🗑 Feedback nicht erforderlich

🔔 Erinnerungsmail verschicken

Sie können an dieser Stelle Patient:innen an die Bearbeitung einer Online-Lektion erinnern. Klicken Sie hierzu auf **„Erinnerungsmail verschicken“**. Anschließend erhält Ihr:e Patient:in eine automatische E-Mail, welche an die Bearbeitung der Lektion erinnert.

Schritt 3: Unter **„Ausgefüllte Lektionen“** können Sie die Antworten und Eingaben der:des Patient:in zu der jeweiligen Online-Lektion mit einem Klick auf **„Feedback und Antworten anzeigen“** sichten.

Zugewiesene Intervention "PSYCHOnlineTHERAPIE (V1)"

Übersicht Interventionsfortschritt **Ausgefüllte Lektionen** Aktivitäten

Eingereichte Antworten der Lektion 'Verhaltensfallen Depression'

🟢 Feedback gelesen

Lektion ausgefüllt von test555555
am Montag, 4. Oktober 2021 11:27

Feedback von Alexandra Andreu zur ausgefüllten Lektion "Probleme erkennen - Probleme lösen" für Catherine Schittenhelm

Erstellt am Montag, 4. Oktober 2021 12:32

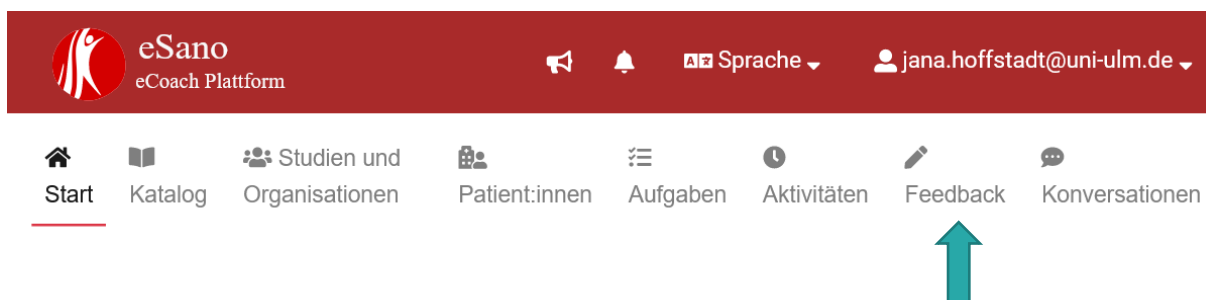
Aktualisiert am Montag, 4. Oktober 2021 12:32

 Feedback und Antworten anzeigen Antworten als PDF-Report generieren

Patient:innen online Feedback geben

Unabhängig davon, ob Sie angegeben haben, dass Feedback erforderlich ist (wie Sie das einstellen, wird ab Seite 23 erklärt), können Sie Patient:innen Feedback über die Plattform geben.

Schritt 1: In der Startleiste den Reiter „**Feedback**“ auswählen.



Schritt 2: Hier werden Ihnen nun alle Online-Lektionen angezeigt, die Ihre Patient:innen ausgefüllt haben. Sie sehen, wann die Online-Lektion ausgefüllt wurde, und den Feedback-Status. Um ein Feedback zu geben klicken Sie bei der jeweiligen Online-Lektion auf „**Antworten einsehen und Feedback abgeben**“.

Feedback

Übersicht aller ausgefüllten Lektionen und Feedback ⓘ

Suche nach Antwortbogen-ID, Lektionsnamen oder eSano-... 🔍

Ergebnisse pro Seite 15 1 - 15 von 46 < >

Filter

☐ Nur abgeschlossene Lektionen mit erforderlichem Feedback anzeigen

Ausgefüllte Lektionen werden nach Erstellungsdatum sortiert.

Sortiert nach
Von neu nach alt ▼

Feedback-Filter

☒ Keine Auswahl

☐ Ungelesen

☐ Gelesen

Eingereichte Antworten der Lektion 'Aktivität Depression'

Feedback optional Patient:in

Lektion ausgefüllt von eju16113@zwoho.com
am Dienstag, 8. Februar 2022 15:02

Antworten einsehen und Feedback abgeben ⓘ Zugewiesene Intervention

Eingereichte Antworten der Lektion 'Psychoedukation Depression'

Feedback optional Patient:in

Lektion ausgefüllt von SeminarB05
am Dienstag, 16. November 2021 22:05

Antworten einsehen und Feedback abgeben ⓘ Zugewiesene Intervention



Sie haben hier auch die Möglichkeit, die Online-Lektionen zu filtern. Klicken Sie hierzu auf „**Filter**“. Beispielsweise können Sie sich nur abgeschlossene Online-Lektionen mit erforderlichem Feedback anzeigen lassen, die Online-Lektionen nach Erstellungsdatum sortieren oder nur ungelesene bzw. gelesene Feedbacks anzeigen lassen. Außerdem können Sie das Suchfeld benutzen, um z.B. nach einer:inem bestimmten

Patient:in zu suchen.

Wenn Sie bereits Feedback einer Lektion gegeben haben, wird es wie im folgenden Screenshot angezeigt. Über den Button **„Feedback und Antworten anzeigen“** sehen Sie auch Antworten der:des Patient:in auf Ihr gegebenes Feedback.

Eingereichte Antworten der Lektion 'Entspannung'

🟢 Feedback gelesen

Lektion ausgefüllt von eju16113@zwoho.com
am Donnerstag, 26. August 2021 14:15

Feedback von Jana Hoffstadt zur ausgefüllten Lektion "Werden Sie entspannter" für eju16113@zwoho.com

Erstellt am Donnerstag, 26. August 2021 14:20

Aktualisiert am Donnerstag, 26. August 2021 14:20

Feedback und Antworten anzeigen ⓘ Zugewiesene Intervention

Wenn Sie auf „**Antworten einsehen und Feedback abgeben**“ geklickt haben, erscheint eine Übersicht. Unter „**Inhalte**“ können Sie alle Seiten der Online-Lektionen inklusive der Antworten Ihrer:Ihres Patient:in sehen. Sie können die Online-Lektionsinhalte aber auch aus- und einblenden, indem sie auf den kleinen Pfeil neben „**Inhalte**“ klicken (v bzw. ^).

Eingereichte Antworten der Lektion 'Entspannung '

Feedback erforderlich

Titel: Werden Sie entspannter

Beschreibung: Die regelmäßige Anwendung von Entspannungsverfahren kann erwiesenermaßen bei diversen Erkrankungen helfen. In dieser Lektion werden einige Verfahren vorgestellt.

Unterstützung: Begleitet
Lektion wurde am Wochentag, Datum, Uhrzeit von Patient:in beendet.

Zugewiesene Intervention

← Vorherige ausgefüllte Antworten

v Inhalte

Schritt 3: Darunter erscheint das Eingabefenster für Ihr Feedback, in das Sie Ihre Rückmeldungen eintragen können und dem Feedback außerdem einen Titel geben können.

Feedback

In den folgenden Schritten wird ein Feedback für die Patient:in erstellt:
eju16113@zwoho.com

Feedback-Name
Feedback von Jana Hoffstadt zur ausgefüllten Lektion "Werden Sie aktiv" für eju16113@zwoho.com

Feedback und Kommentare
Gut gemacht!

///

➡
Konfiguration überspringen und Feedback erstellen
Konfiguration anpassen

Über den Button „**Konfiguration überspringen und Feedback erstellen**“ können Sie Ihr Feedback an die:den Patient:in absenden.



Über den „**Konfiguration anpassen**“-Button könnten Sie an dieser Stelle neue Online-Lektionen für die:den Patient:in zuweisen oder andere Einstellungen bzgl. Reihenfolge, Feedback und Freischaltung vornehmen wie ab Seite 23 beschrieben.

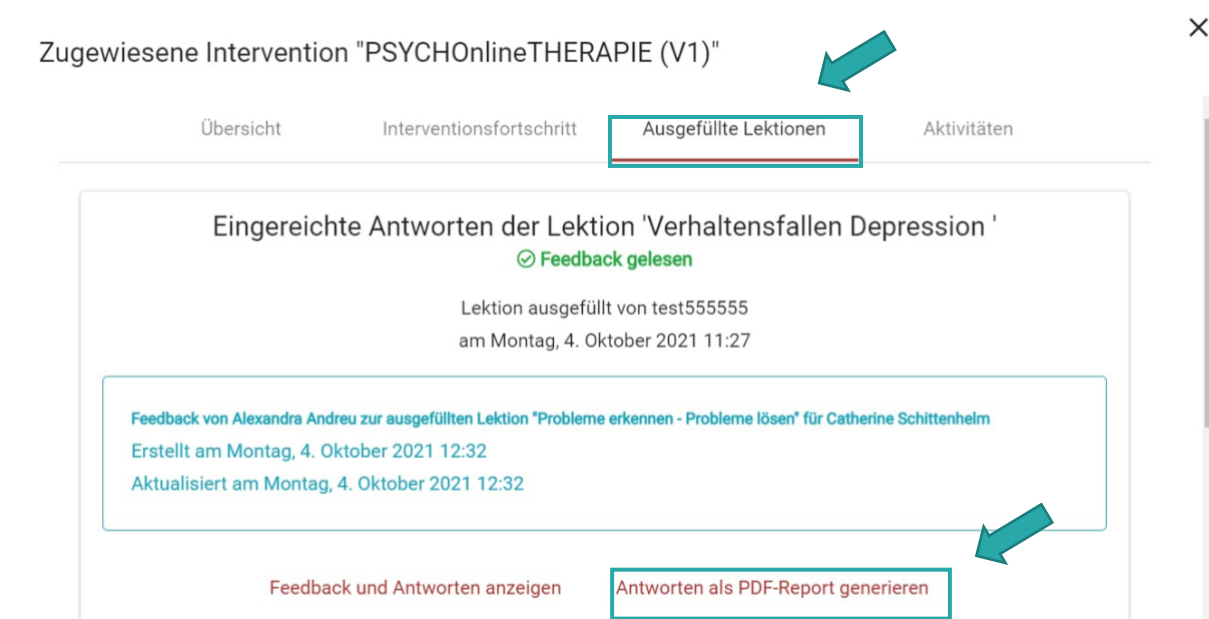
Einzelne Lektionen aus der eSano-Plattform als PDF herunterladen

Schritt 1: Rufen Sie die:den entsprechende:n Patient:in auf, wie auch ab Seite 23 beschrieben: „**Patient:innen**“ > bei der:dem jeweiligen Patient:in auf „**Details**“ klicken > „**Zugewiesene Interventionen**“. Klicken Sie dann auf „**Details**“.



Schritt 2: Es erscheint ein Pop-Up. Wählen Sie den Reiter „**Ausgefüllte Lektionen**“ aus.

Es werden nun sämtliche Lektionen angezeigt, welche bereits von dieser:diesem Patient:in bearbeitet worden. Wählen Sie die Lektion aus, die Sie gerne herunterladen möchten, und klicken Sie auf „**Antworten als PDF-Report generieren**“.



Schritt 3: Es erscheint ein Pop-Up, in welchem der laufende Download als „in Bearbeitung“ angezeigt wird. Der Vorgang kann einige Sekunden dauern, aktualisiert sich aber automatisch alle 30 Sekunden.

Report aus "Intro ESano" herunterladen



Hier finden Sie eine Liste aller generierten Reports. Um den Downloadstatus laufender Reports zu aktualisieren, klicken Sie auf den unteren Button.

Downloadstatus aktualisieren

Ergebnisse pro Seite 15

1 - 1 von 1



Dienstag, 8. Februar 2022 15:46
... In Bearbeitung

Abbrechen

Antworten als PDF-Report generieren

Schritt 4: Klicken Sie auf **Herunterladen**, um das PDF zu öffnen oder lokal abzuspeichern.

Report aus "Entspannung " herunterladen



Hier finden Sie eine Liste aller generierten Reports. Um den Downloadstatus laufender Reports zu aktualisieren, klicken Sie auf den unteren Button.

Downloadstatus aktualisieren

Ergebnisse pro Seite 15

1 - 1 von 1



esano_529_6f164c685570349e778139.pdf
Dienstag, 1. Februar 2022 13:32



Herunterladen

Abbrechen

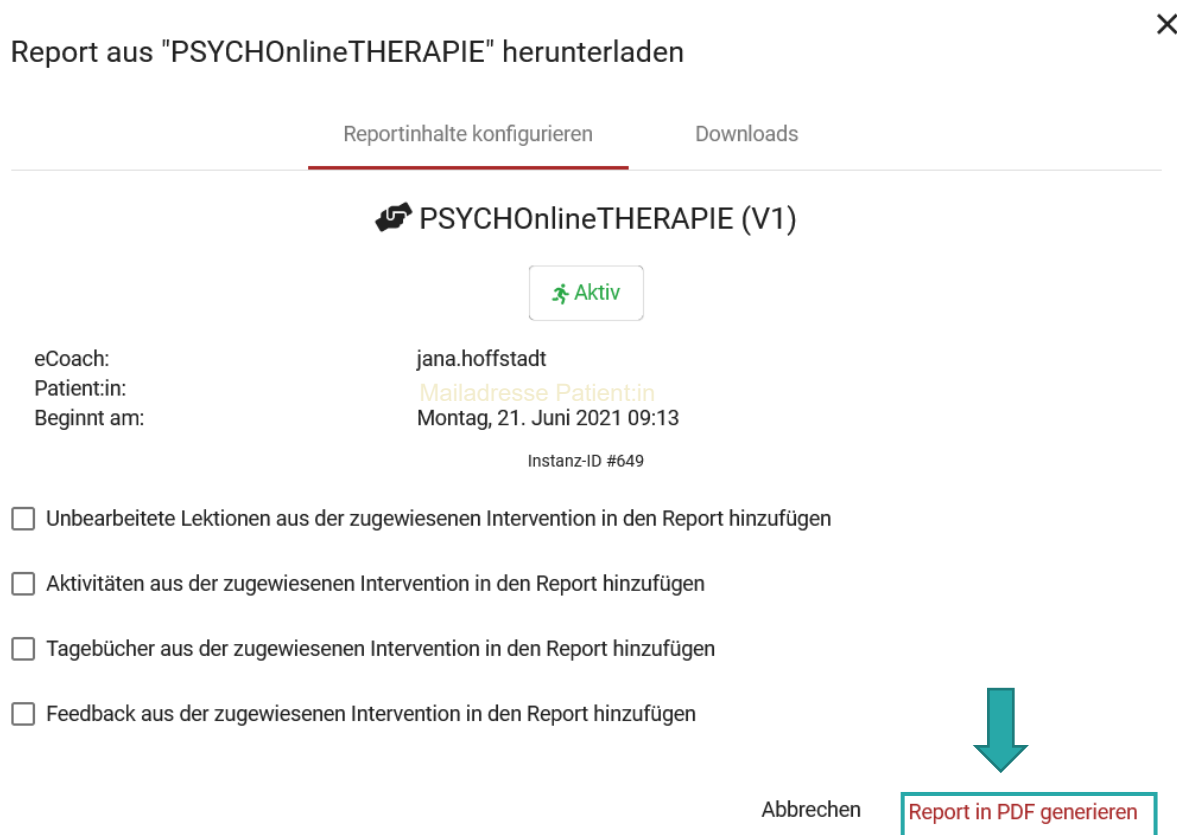
Antworten als PDF-Report generieren

Alle Therapieinhalte einer Person als PDF herunterladen

Schritt 1: Rufen Sie die:den entsprechende:n Patient:in auf, wie auch ab Seite 23 beschrieben: „**Patient:innen**“ > bei der:dem jeweiligen Patient:in auf „**Details**“ klicken > „**Zugewiesene Interventionen**“. Klicken Sie dann auf „**Report herunterladen**“.



Schritt 2: Es öffnet sich ein Pop-Up. Hier könnten Sie optional auch Feedback sowie andere Inhalte zum PDF hinzufügen, indem Sie die letzte Option mit Häkchen anwählen. Klicken Sie auf „**Report in PDF generieren**“.



Es erscheint eine Meldung in grün „Bitte überprüfen Sie im Tab „Downloads“ Ihre Anfrage“.

Schritt 3: Klicken Sie auf den Tab **Downloads**. Sie sehen einen Download in Bearbeitung. Je nachdem, wie viele Lektionen die:der Patient:in bearbeitet hat, kann es einen Moment dauern, bis das PDF erstellt wurde. Die Seite aktualisiert sich automatisch, Sie müssen nur warten, bis der Vorgang abgeschlossen ist.

Report aus "PSYCHOnlineTHERAPIE" herunterladen

Reportinhalte konfigurieren **Downloads**

Hier finden Sie eine Liste aller generierten Reports. Um den Downloadstatus laufender Reports zu aktualisieren, klicken Sie auf den unteren Button.

🔄 Downloadstatus aktualisieren

Ergebnisse pro Seite 15 1 - 5 von 5 < >

📄 ⌚ Donnerstag, 20. Januar 2022 11:46
... In Bearbeitung

Schritt 4: Klicken Sie auf **Herunterladen**, um das PDF zu öffnen oder lokal abzuspeichern.

Report aus "PSYCHOnlineTHERAPIE" herunterladen

Reportinhalte konfigurieren Downloads

Hier finden Sie eine Liste aller generierten Reports. Um den Downloadstatus laufender Reports zu aktualisieren, klicken Sie auf den unteren Button.

🔄 Downloadstatus aktualisieren

Ergebnisse pro Seite 15 1 - 5 von 5 < >

📄 esano_529_566c3fed71846928af255d.pdf
⌚ Donnerstag, 20. Januar 2022 11:46

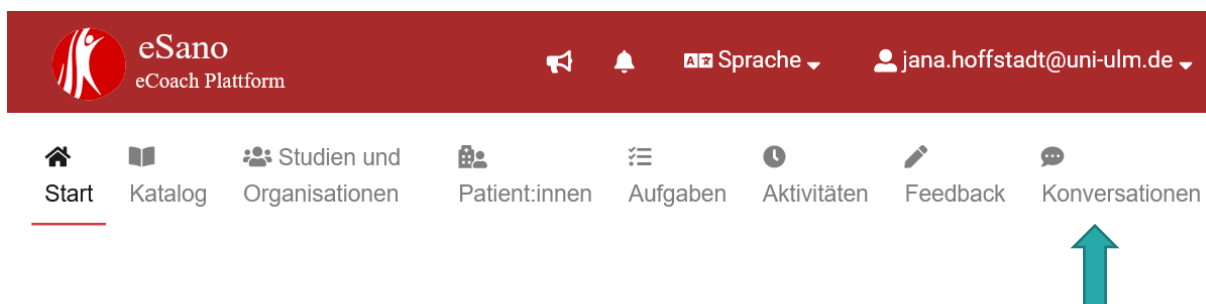
Herunterladen

Mit Patient:innen über die Plattform kommunizieren

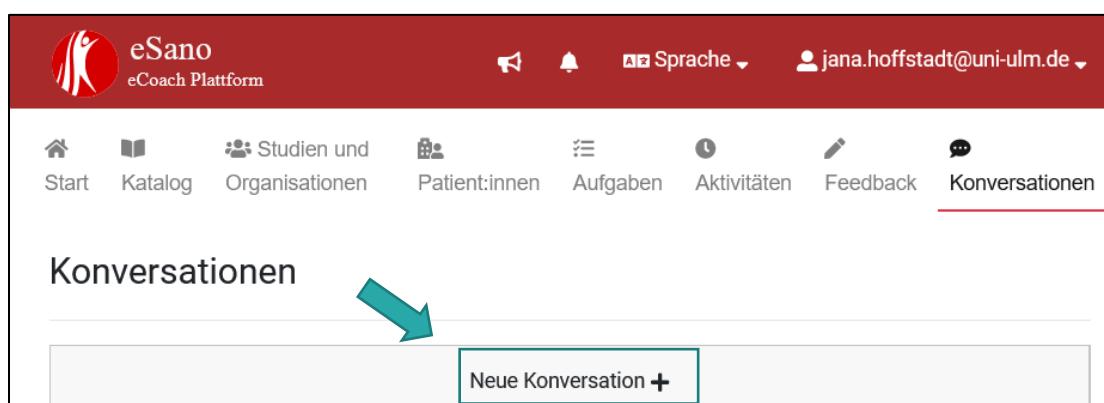


Patient:innen können nicht von sich aus mit Ihnen über die Plattform in Kontakt treten, nur Sie als eCoach können eine Konversation starten.

Schritt 1: In der Startleiste den Reiter „**Konversationen**“ auswählen.



Schritt 2: Falls Sie mit einer:inem Patient:in noch nicht über die Plattform kommuniziert haben, können Sie eine Konversation mit ihr:ihm beginnen, indem Sie auf „**Neue**



Konversation“ klicken.

Schritt 3: Wählen Sie dann die:den Patient:in aus der Liste aus, indem Sie ein Häkchen vor der E-Mail-Adresse setzen. Klicken Sie anschließend auf „**Nachricht senden**“ und im nächsten Fenster auf „**Fertig**“.

Neue Konversation erstellen

Wählen Sie Benutzer:innen aus, um ein neue Konversation zu erstellen.

Meine Patient:innen:

☐ wfn74578@cuoly.com
☐ vzl61746@cuoly.com
☐ msz99368@cuoly.com
☐ f
☐ t
☐ l

Schließen

Nachricht senden

Schritt 4: Klicken Sie anschließend unten im Fenster auf **„Nachricht verfassen“**, tippen Sie die Nachricht ein und klicken Sie abschließend auf **„Nachricht senden“**. Die Nachricht

Konversationen

Neue Konversation +

Suche nach E-Mail-Adresse

☆ jana.hoffstadt@uni-ulm.de
wfn74578@cuoly.com
Mittwoch, 9. Februar 2022 12:10

☆ jana.hoffstadt@uni-ulm.de
eju16113@zwoho.com
Montag, 25. Oktober 2021 10:52

☆ jana.hoffstadt@uni-ulm.de
wfn74578@cuoly.com
Donnerstag, 1. Juli 2021 11:46

☆ jana.hoffstadt@uni-ulm.de
hi.jana@web.de
Donnerstag, 12. November 2020 09:09

Diese Konversation hat keine Nachrichten - Sie können die erste Nachricht schreiben.

Nachricht verfassen

Nachricht senden

erscheint nun im Dialogfenster oben und Ihr:e Patient:in kann diese lesen und beantworten.

Falls Sie mit der:dem Patient:in bereits eine laufende Konversation haben, wählen Sie diese einfach aus der Liste links aus oder suchen Sie nach der Mailadresse.

Konversationen

Neue Konversation +

Suche nach E-Mail-Adresse

☆ jana.hoffstadt@uni-ulm.de
eju16113@zwoho.com
Montag, 25. Oktober 2021 10:52

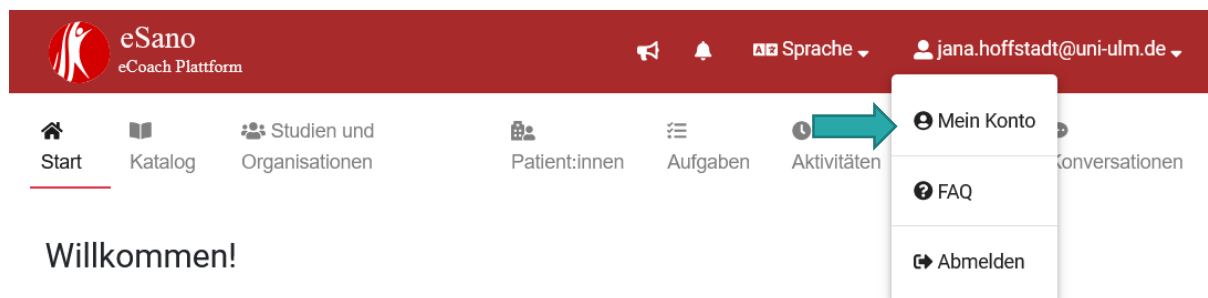
☆ jana.hoffstadt@uni-ulm.de
wfn74578@cuoly.com
Donnerstag, 1. Juli 2021 11:46

Testnachricht
Donnerstag, 26. August 2021 14:24

 eju16113@zwoho.com
Testantwort
Montag, 25. Oktober 2021 10:52

Passwort ändern

Schritt 1: In der Startleiste auf Ihre Mailadresse und dann auf „**Mein Konto**“ klicken:



Schritt 2: Altes Passwort eingeben, neues Passwort festlegen und bestätigen, abschließen mit „**Passwort aktualisieren**“.

Mein Profil

Benutzerkontoübersicht ⓘ

Verifizierte E-Mail-Adresse: jana.hoffstadt@uni-ulm.de

Benutzername
jana.hoffstadt

Vorname
Jana

Nachname
Hoffstadt

Rollen: Editor:in ECoach

Geschlecht: ☒ Weiblich ☐ Männlich ☐ Divers

Änderungen speichern

Hier kann das Passwort geändert werden.

Das Passwort muss folgende Anforderungen erfüllen: mindestens 8 Zeichen lang, 1 Großbuchstabe, 1 Kleinbuchstabe, 1 Zahl und 1 Sonderzeichen.

➡

➡ Passwort aktualisieren

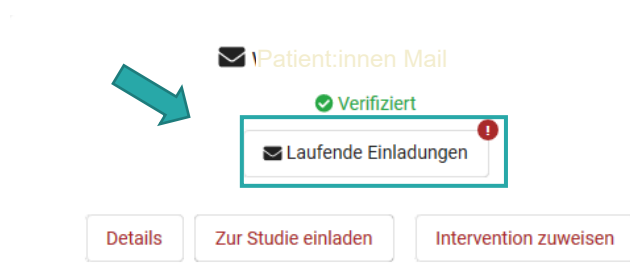
Studieneinladungsmail erneut verschicken

Hinweis: In der eSano Plattform werden an einigen Stellen die Begriffe „Studie“ und „Studieneinladungsmail“ verwendet. Bitte beachten Sie, dass die Bezeichnungen technisch bedingt sind und sich auf die bereits abgeschlossene Studie beziehen. Sie haben in diesem Zusammenhang keine forschungsbezogene Bedeutung mehr.

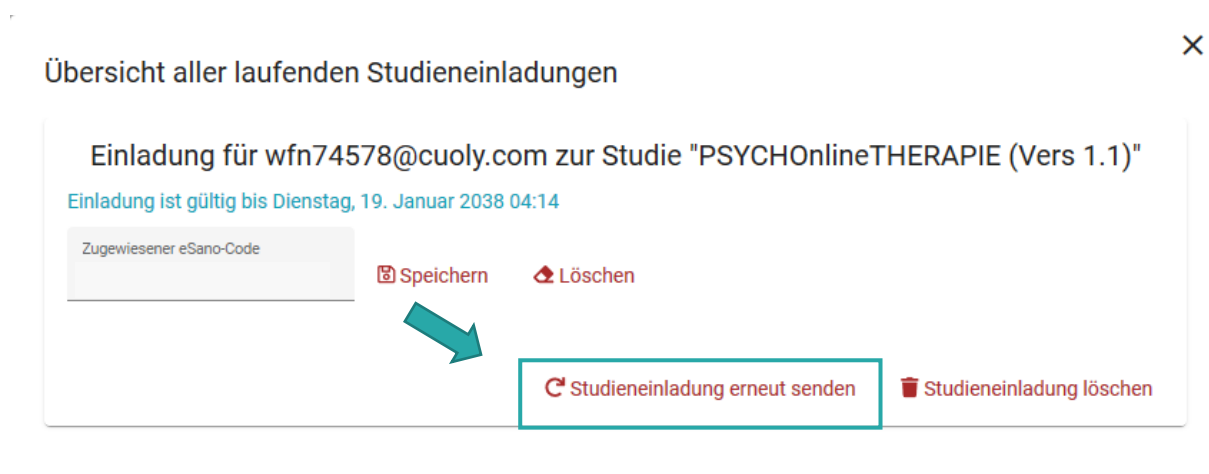


Es kann passieren, dass Patient:innen die Einladungsmail nicht erhalten, sie aus Versehen löschen oder dass die Mail im Spam-Ordner des Postfaches landet. Außerdem verlieren Studieneinladungen nach einer bestimmten Zeit ihre Gültigkeit. In dem Fall haben Sie die Möglichkeit, die Einladung erneut per Mail zu versenden. Alternativ können Patient:innen die Einladung auch in der Patient:innenplattform annehmen.

Schritt 1: In der Startleiste auf den Reiter „**Patient:innen**“ gehen und unter der:dem jeweiligen Patient:in auf „**Laufende Einladungen**“ klicken. Dieser Button ist nur dann sichtbar, wenn bei dieser:diesem Patient:in noch Einladungen ausstehen.

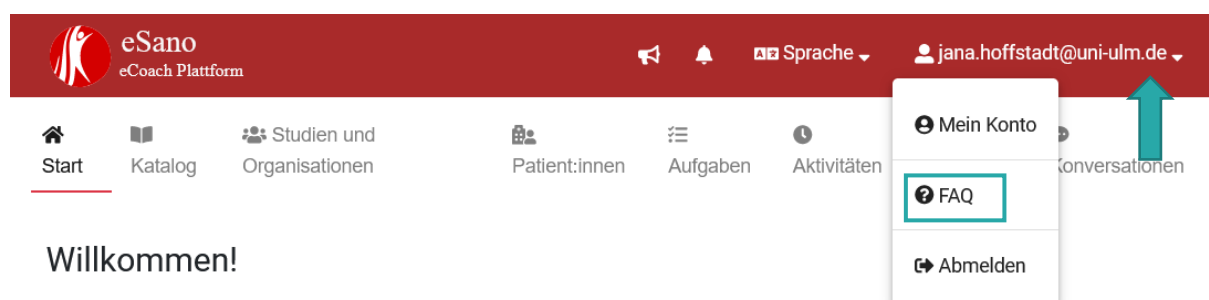


Schritt 2: Sie erhalten daraufhin eine Übersicht über alle ausstehenden Einladungen. Klicken Sie anschließend unter der Einladung für PSYCHOnlineTHERAPIE auf „**Studieneinladung erneut senden**“. Die:der Patient:in erhält so eine erneute Studieneinladung per E-Mail.



eCoach-Plattform: Häufig gestellte Fragen

Auf der eCoach-Plattform finden Sie unter „**FAQ**“ eine Sammlung häufig gestellter Fragen:



Unter einem Patient:innenaccount steht „Account nicht verifiziert“ – was bedeutet das?

Wenn Sie als eCoach einen Patient:innenaccount anlegen, bekommt die betreffende Person eine Mail, über die sie sich auf der eSano-Plattform registrieren (= verifizieren) und ein eigenes Passwort festlegen kann. „Account nicht verifiziert“ bedeutet, dass die:der Patient:in diesen Schritt noch nicht durchgeführt hat.

Unter einem Patient:innenaccount steht „Laufende Einladungen“ – was bedeutet das?

Das bedeutet, Sie haben diese:n Patient:in zu einer Studie eingeladen, aber die:der Patient:in hat diese Einladung noch nicht angenommen. Das kann die:der Patient:in entweder über die Patient:innenplattform tun oder über die Mail, die automatisch an die:den Patient:in verschickt wurde, als Sie sie:ihn zur Studie eingeladen haben.

Sie als eCoach können auf den Button „Laufende Einladungen“ klicken und haben an dieser Stelle die Möglichkeit, die Studieneinladung erneut zu senden oder sie zu löschen.

Was bedeuten die verschiedenen Freischaltoptionen bei der Zuweisung von Lektionen?

Bei der Freischaltung gibt es die folgenden vier Optionen:

- **Sofort freischaltbar** = Patient:in kann ab sofort auf die Online-Lektion zugreifen.
- **Manuell freischaltbar** = Sie als eCoach schalten die Online-Lektion für die:den Patient:in von Hand frei.
- **Nach vorherigem Lektionsabschluss** = Sobald die:der Patient:in die vorige Online-Lektion abgeschlossen hat, wird automatisch diese Online-Lektion freigeschaltet. (Hinweis: wenn bei der vorigen Lektion das Feedback erforderlich war, wird diese Lektion erst freigeschaltet, sobald die:der Patient:in das Feedback gelesen hat.)
- **Zum festgelegten Zeitpunkt** = Hier können Sie Datum und Uhrzeit für die Freischaltung festlegen.

Was bedeutet die Einstellung „Feedback erforderlich“?

Wenn Sie von der eSano-Plattform an Feedback für eine Lektion erinnert werden möchten, setzen Sie bei den entsprechenden Online-Lektionen einen Haken bei „Feedback erforderlich“ (**mehr dazu ab Seite 23**). Sie werden dann von eSano aufgefordert, das Feedback abzugeben, sobald die:der Patient:in die Online-Lektion beendet hat (wie das geht, wird **ab Seite 30** beschrieben).

Hinweis: Die Lektion gilt erst dann als abgeschlossen, wenn die:der Patient:in Ihr Feedback gelesen hat. Dies kann für die Freischaltung von folgenden Lektionen von Bedeutung sein, wenn Sie die Freischaltung nach Abschluss der vorherigen Lektion ausgewählt haben.

Wenn ich eine zugewiesene Intervention bearbeiten will, kommt ein Hinweis übers Pausieren. Was mache ich jetzt?

Sie möchten neue Lektionen zuweisen oder die Konfiguration der zugewiesenen Lektionen ändern und haben unter zugewiesene Interventionen bei der:dem Patient:in auf „Bearbeiten“ geklickt. Jetzt kommt folgender Hinweis:

„Während der Bearbeitung dieser zugewiesenen Intervention kann der:die Patient:in keine laufenden Lektionen mehr abschließen und es kann ggf. der Fortschritt der Lektion verloren gehen. Dabei wird Ihre Intervention pausiert. Möchten Sie die Bearbeitung fortsetzen?“

An dieser Stelle können Sie einfach auf „Fortsetzen“ klicken und die gewünschten Einstellungen vornehmen. Der Hinweis soll Sie nur informieren, dass die:der jeweilige Patient:in während Ihrer Bearbeitung keine Lektionen abschließen kann. Das ist dann relevant, wenn Sie zufällig wissen, dass die:der Patient:in gerade an einer Lektion arbeitet – dann sollten Sie eventuell die Bearbeitung zu einem späteren Zeitpunkt durchführen. Außerdem sollten Sie die Bearbeitung beenden, sobald Sie die gewünschten Einstellungen vorgenommen haben, damit die:der Patient:in mit der Bearbeitung und insbesondere dem Abschicken der Lektionen fortfahren kann.

Was bedeutet es, wenn „Pausiert“ bei „Zugewiesene Interventionen“ steht?

„Pausiert“ bedeutet, dass die:der Patient:in aktuell keine zugewiesenen Lektionen bearbeiten kann. Bitte klicken Sie auf „Fortsetzen“, damit die Intervention für diese:n Patient:in fortgesetzt wird. Dann sollte sich die Seite aktualisieren und statt „fortgesetzt“ müsste nun „aktiv“ dort angezeigt werden.

Wie kann ich meine:n Patient:in an eine noch nicht bearbeitete Lektion erinnern?

Wählen Sie unter „Zugewiesene Interventionen“ die:den Patient:in aus und klicken Sie auf „Details“. Wählen Sie dann den Reiter „Interventionsfortschritt“ aus. Dort gibt es auf der rechten Seite in der Zeile der entsprechenden Lektion den Button „Erinnerungsmail verschicken“. **Mehr dazu ab Seite 28.**

Wie kann ich Lektionen manuell freischalten?

Wählen Sie unter „Zugewiesene Interventionen“ die:den Patient:in aus und klicken Sie auf „Details“. Wählen Sie dann den Reiter „Interventionsfortschritt“ aus. Dort klicken Sie unter dem Titel der Lektionen den Button „Lektion freischalten“. **Mehr dazu ab Seite 26.**

Patient:innenplattform

Die Plattform für Patient:innen finden Sie unter <https://patient.esano-trainings.de>. Über diese Plattform können Patient:innen die Online-Lektionen abrufen, die Sie ihnen für die jeweiligen Online-Sitzungen freigeschaltet haben.

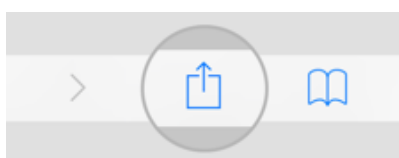


Patient:innen können sich die Patient:innenplattform auch als Icon auf Ihrem persönlichen Smartphone abspeichern und so auf einfache und schnelle Art und Weise auch von ihrem Handy aus auf die Online-Lektionen zugreifen (analog zu einer App). Die Anleitung dazu finden Sie der Vollständigkeit halber unterhalb („Eine Start-Bildschirm Verknüpfung auf dem Smartphone anlegen“).

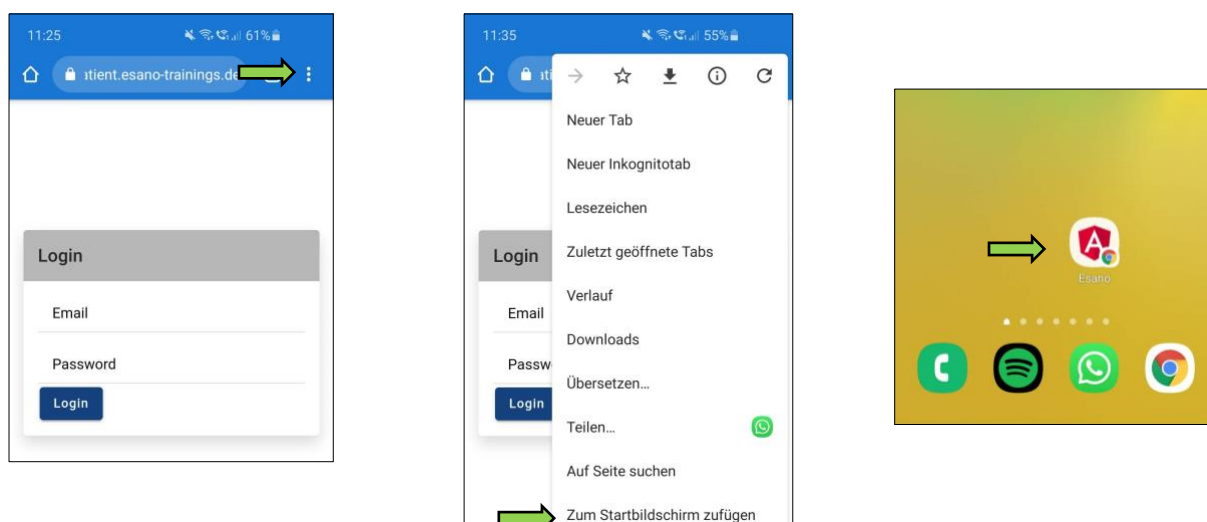
Eine Start-Bildschirm Verknüpfung auf dem Smartphone anlegen

Für den schnellen und unkomplizierten Zugriff auf die eSano-Patient:innen-App besuchen Ihre Patient:innen bitte <https://patient.esano-trainings.de/login> und folgen je nach Smartphone diesen Anweisungen:

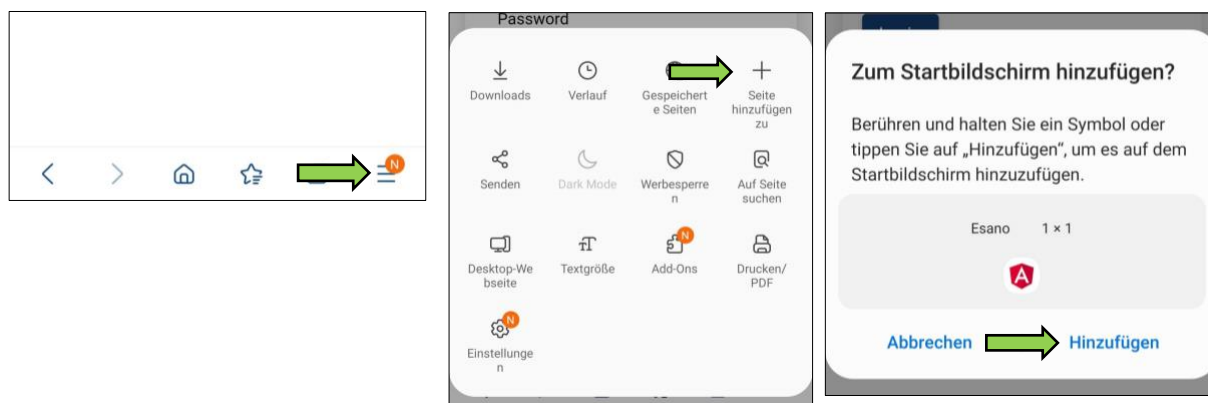
Safari: **1.** Öffnen Sie Safari und besuchen Sie die Login-Seite. **2.** Wählen Sie zuerst die „Teilen“-Option in der unteren Leiste (linke untenstehende Grafik) und anschließend „Zum Home-Bildschirm“ (rechte untenstehende Grafik) aus. **3.** Wählen Sie einen Namen für die Verknüpfung. **4.** Ab jetzt sehen Sie die Verknüpfung zur Startseite auf Ihrem Home-Bildschirm.



Chrome für Android: **1.** Öffnen Sie Chrome und besuchen Sie die Login-Seite (linker Screenshot unten) **2.** Wählen Sie zuerst die drei Punkte rechts oben und anschließend „Zum Startbildschirm hinzufügen“ (mittlerer Screenshot unten) aus. **3.** Wählen Sie einen Namen für die Verknüpfung und drücken Sie hinzufügen. **4.** Ab jetzt sehen Sie die Verknüpfung zur Startseite auf Ihrem Home-Bildschirm (rechter Screenshot unten).



Samsung Browser: **1.** Öffnen Sie den Browser und besuchen Sie die Login-Seite. **2.** Wählen Sie zuerst die drei Striche rechts unten (linker Screenshot unten) und anschließend „Seite hinzufügen zu“ (mittlerer Screenshot unten) aus. **3.** Wählen Sie die Option Startbildschirm und drücken Sie hinzufügen (rechter Screenshot unten). **4.** Ab jetzt sehen Sie die Verknüpfung zur Startseite auf Ihrem Home-Bildschirm.



Navigation auf der Plattform

In diesem Abschnitt erfahren Sie, wie sich Patient:innen allgemein auf der Online-Plattform bewegen können.

Login

Zunächst müssen sich Ihre Patient:innen auf der Online-Plattform einloggen. Öffnen Sie den Link <https://patient.esano-trainings.de/> in Ihrem Internet-Browser. Sie gelangen auf eine Seite mit folgendem Inhalt:



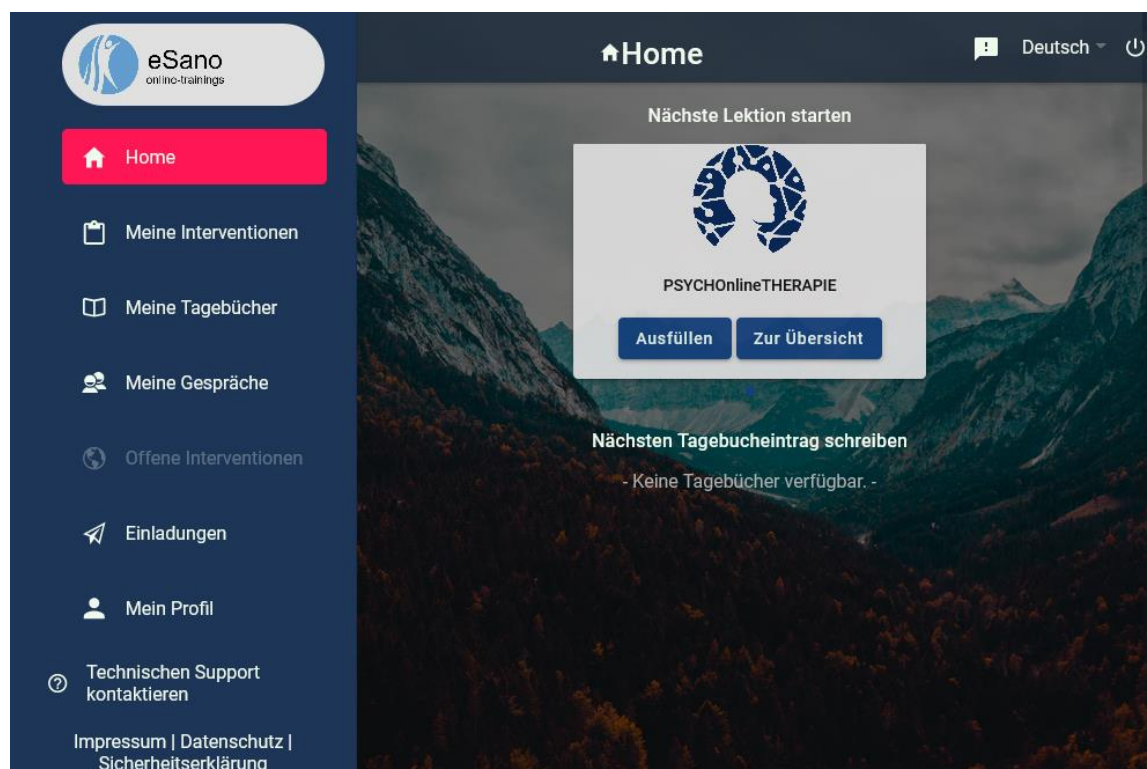
Klicken Sie auf den Button „**Hier geht's zum Login**“. Es öffnet sich eine Seite mit folgendem

Inhalt:

Auf dieser Seite geben Patient:innen Ihre E-Mail-Adresse sowie das zugehörige Passwort ein.

Startseite

Wenn sich Patient:innen auf der Plattform eingeloggt haben, sehen sie die folgende

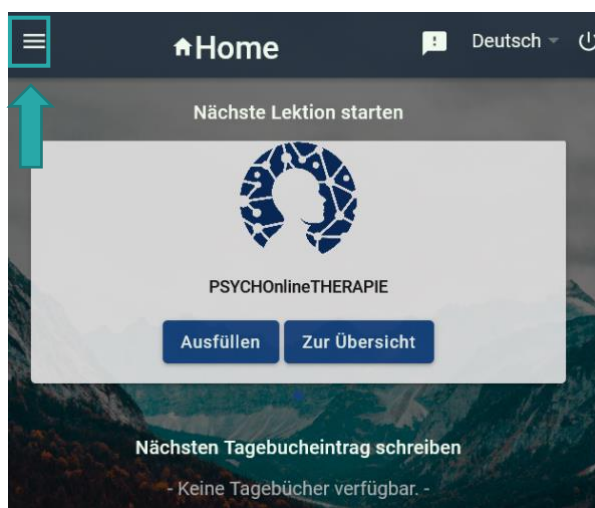


Startseite:

Unter **„Zur Übersicht“** sehen Patient:innen jene Online-Lektionen, die für sie gerade zur Bearbeitung bereitstehen oder bereits bearbeitet wurden. Mit einem Klick auf **„Ausfüllen“** können Patient:innen die nächste unbearbeitete Online-Lektion beginnen.

Das Menü links bietet eine Reihe von Auswahlmöglichkeiten. Durch einen Klick auf **„Home“** kommt man jederzeit zum Startbildschirm zurück. Bei einem kleineren Fenster (Bild rechts) ist es durch einen Klick auf die drei Balken aufrufbar.

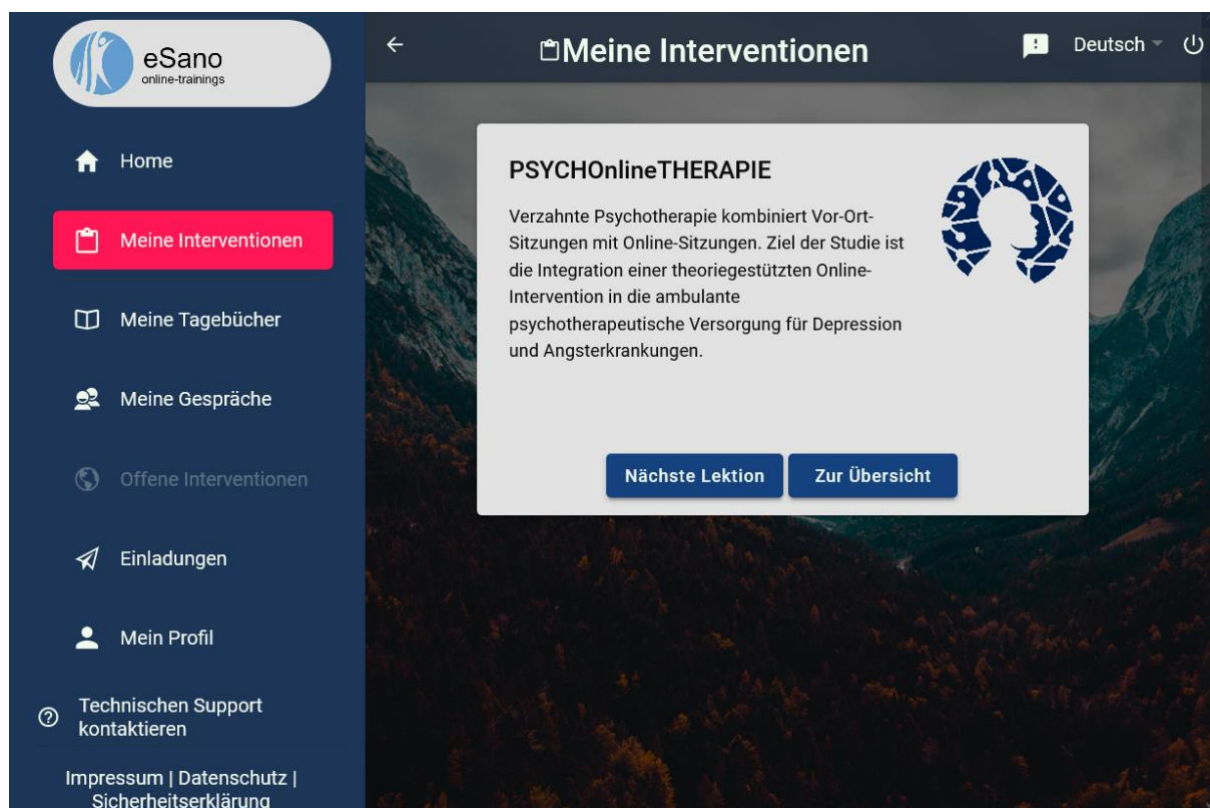
Wir möchten Ihnen kurz die Auswahlmöglichkeiten des Menüs vorstellen. Die Tagebuchfunktion ist im Rahmen von PSYCHOnlineTHERAPIE nicht relevant, daher wird nicht näher darauf eingegangen.



Unter dem Menü auf der linken Seite befindet sich außerdem ein Button **„Technischen Support kontaktieren“**. Mit Klick darauf öffnet sich automatisch ein Mailfenster, sodass die Patient:innen ihre Fragen direkt an support@esano-trainings.de richten können.

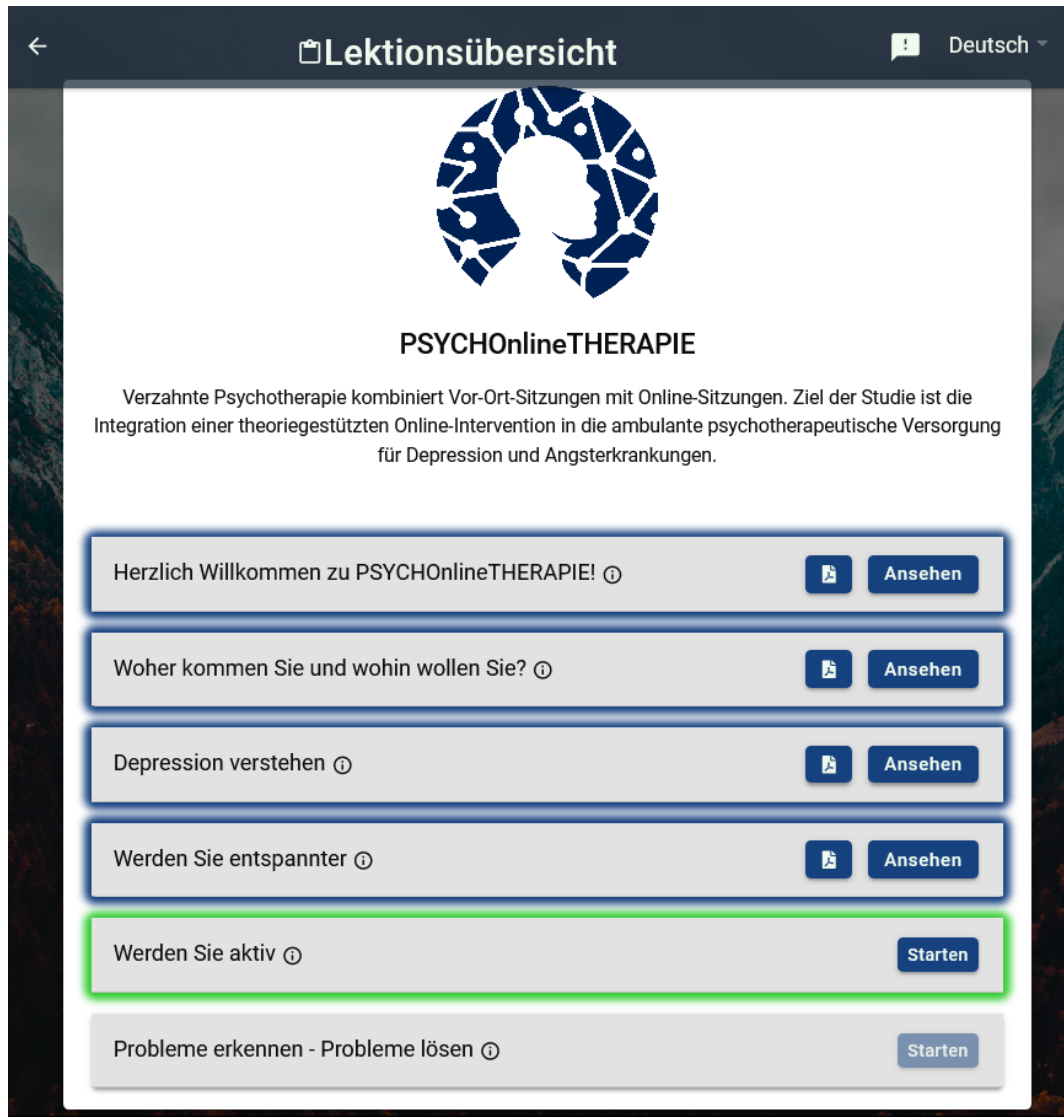
Meine Interventionen:

Hier sehen Patient:innen die für sie freigeschalteten Interventionen - in Ihrem Fall also die Intervention PSYCHOnlineTHERAPIE.



Mit einem Klick auf „**Nächste Lektion**“ können Patient:innen die nächste Online-Lektion beginnen, die in dieser Intervention für sie zur Bearbeitung bereitsteht.

Bei einem Klick auf „**Zur Übersicht**“ gelangen Patient:innen zu allen Online-Lektionen, die für sie gerade zur Bearbeitung bereitstehen oder bereits bearbeitet wurden.



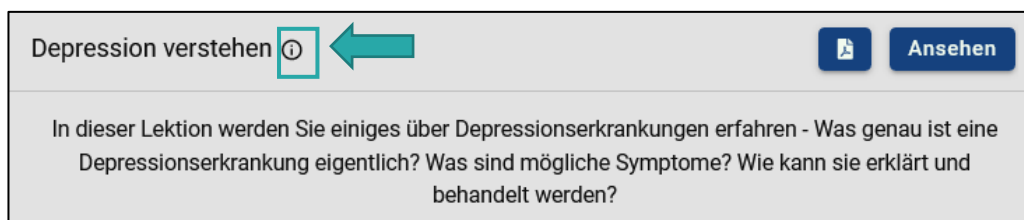
PSYCHOnlineTHERAPIE

Verzahnte Psychotherapie kombiniert Vor-Ort-Sitzungen mit Online-Sitzungen. Ziel der Studie ist die Integration einer theoriegestützten Online-Intervention in die ambulante psychotherapeutische Versorgung für Depression und Angstkrankungen.

- Herzlich Willkommen zu PSYCHOnlineTHERAPIE! ⓘ [Ansehen](#)
- Woher kommen Sie und wohin wollen Sie? ⓘ [Ansehen](#)
- Depression verstehen ⓘ [Ansehen](#)
- Werden Sie entspannter ⓘ [Ansehen](#)
- Werden Sie aktiv ⓘ [Starten](#)**
- Probleme erkennen - Probleme lösen ⓘ [Starten](#)

Bereits abgeschlossene Online-Lektionen sind blau hinterlegt. Diese können Patient:innen mit einem Klick auf „**Ansehen**“ noch einmal aufrufen, etwa zur Wiederholung bestimmter Inhalte. Alle anderen für Patient:innen freigeschaltete Online-Lektionen sind grün hinterlegt können mit einem Klick auf „**Starten**“ bearbeitet werden.

Wenn man mit dem Mauszeiger über dem Titel einer Lektion schwebt oder auf das Info-Symbol klickt, wird zusätzlich eine **Beschreibung** angezeigt, die die Inhalte dieser Lektion kurz zusammenfasst.

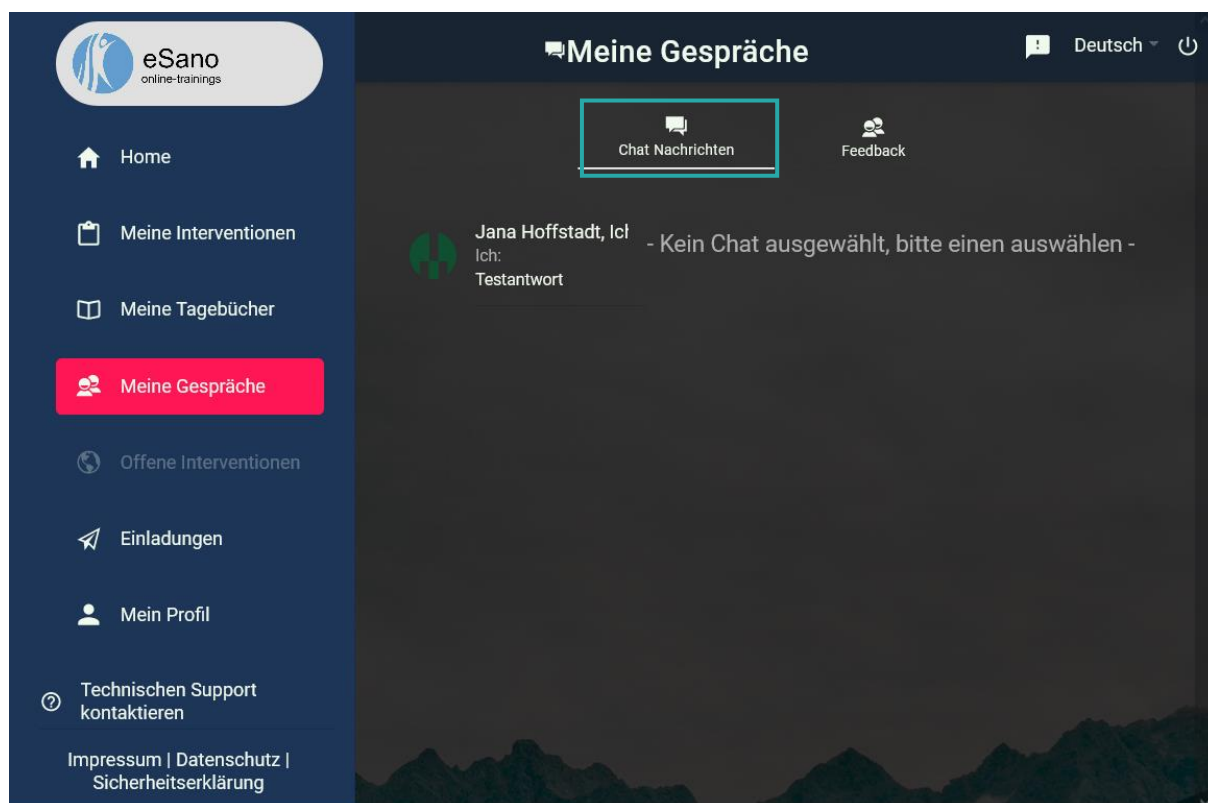


Depression verstehen ⓘ [Ansehen](#)

In dieser Lektion werden Sie einiges über Depressionserkrankungen erfahren - Was genau ist eine Depressionserkrankung eigentlich? Was sind mögliche Symptome? Wie kann sie erklärt und behandelt werden?

Meine Gespräche: Chat und Feedback

In diesem Bereich haben Patient:innen Zugriff auf den Chat mit Ihnen sowie das Feedback, dass Sie über eSano gegeben haben.



Chat:



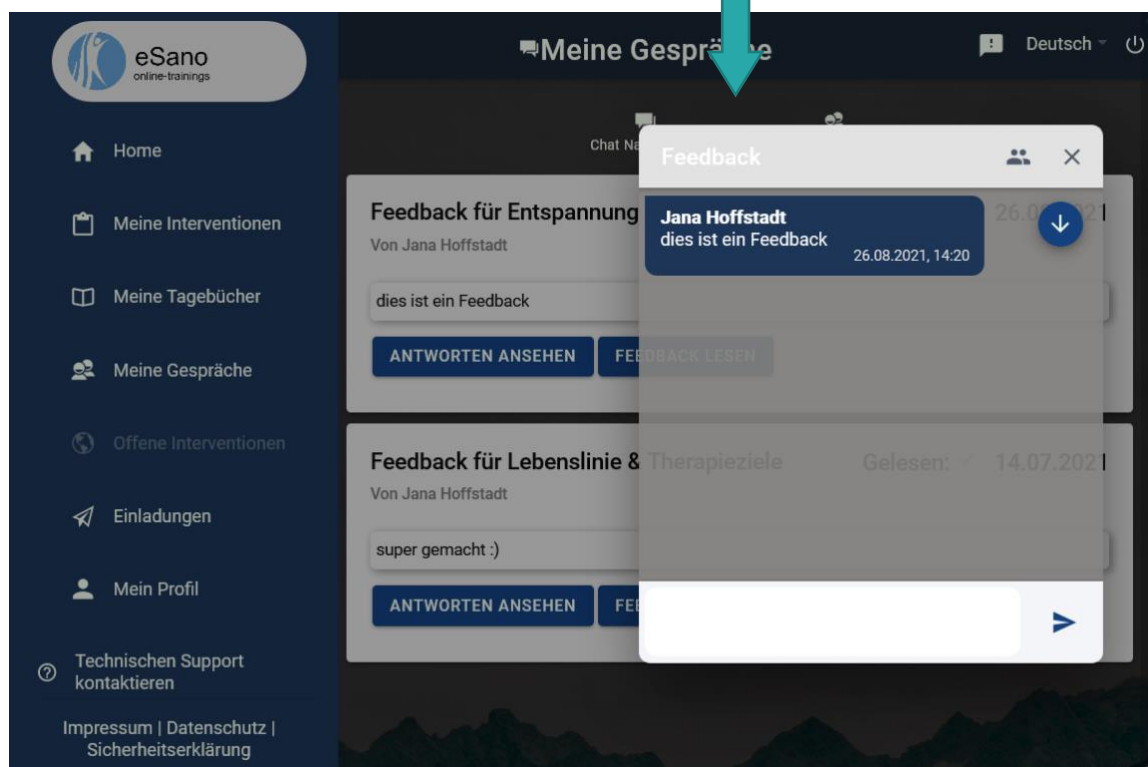
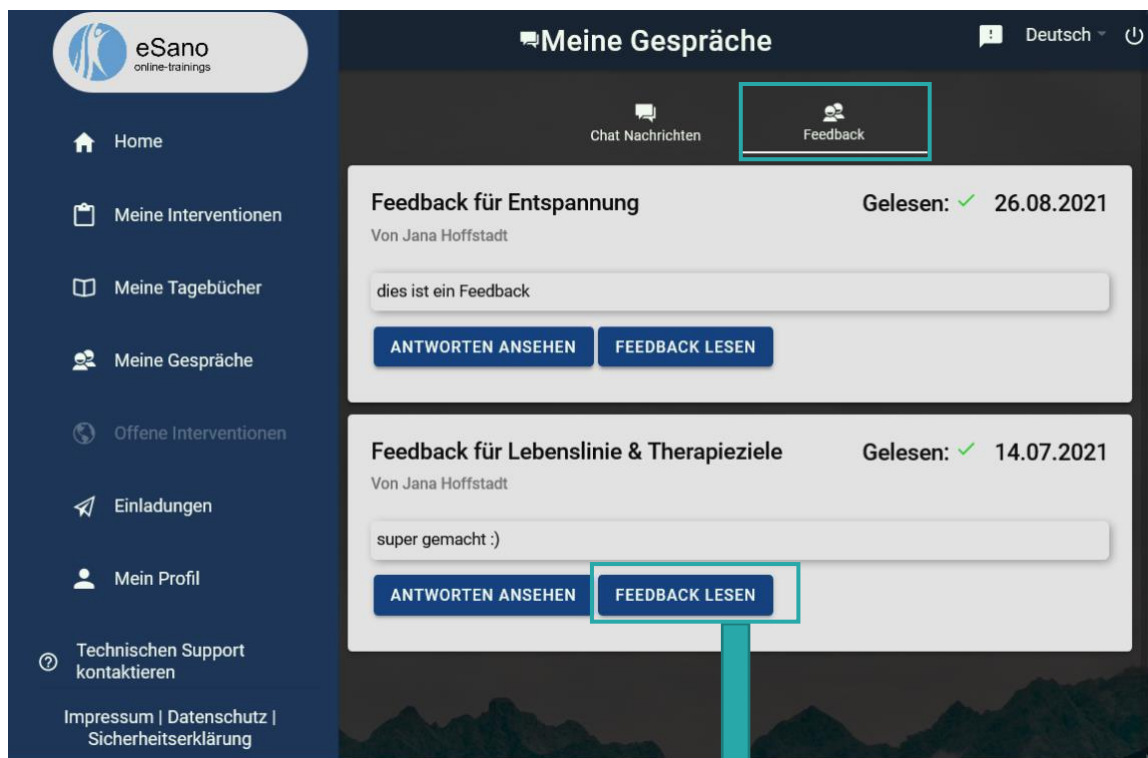
Um diese Funktion zu aktivieren müssen zunächst Sie eine Unterhaltung mit Ihrer/Ihrem Patient:in beginnen. Sprechen Sie mit Ihrer/Ihrem Patient:in außerdem ab, inwiefern Sie die Kommunikationsmöglichkeit der Online-Plattform nutzen wollen, um unnötiges Warten oder Enttäuschungen zu vermeiden. Weisen Sie Ihre Patient:innen ggf. darauf hin, dass die Kontaktmöglichkeit über diese Online-Plattform lediglich ein zusätzliches Angebot ist und nicht in Notfällen benutzt

werden sollte.

Patient:innen können die Person, die sie kontaktieren möchten, links auswählen und dann in das Nachrichtenfeld unten eine Nachricht eintippen. Den vorherigen Gesprächsverlauf sehen Patient:innen rechts.

Feedback:

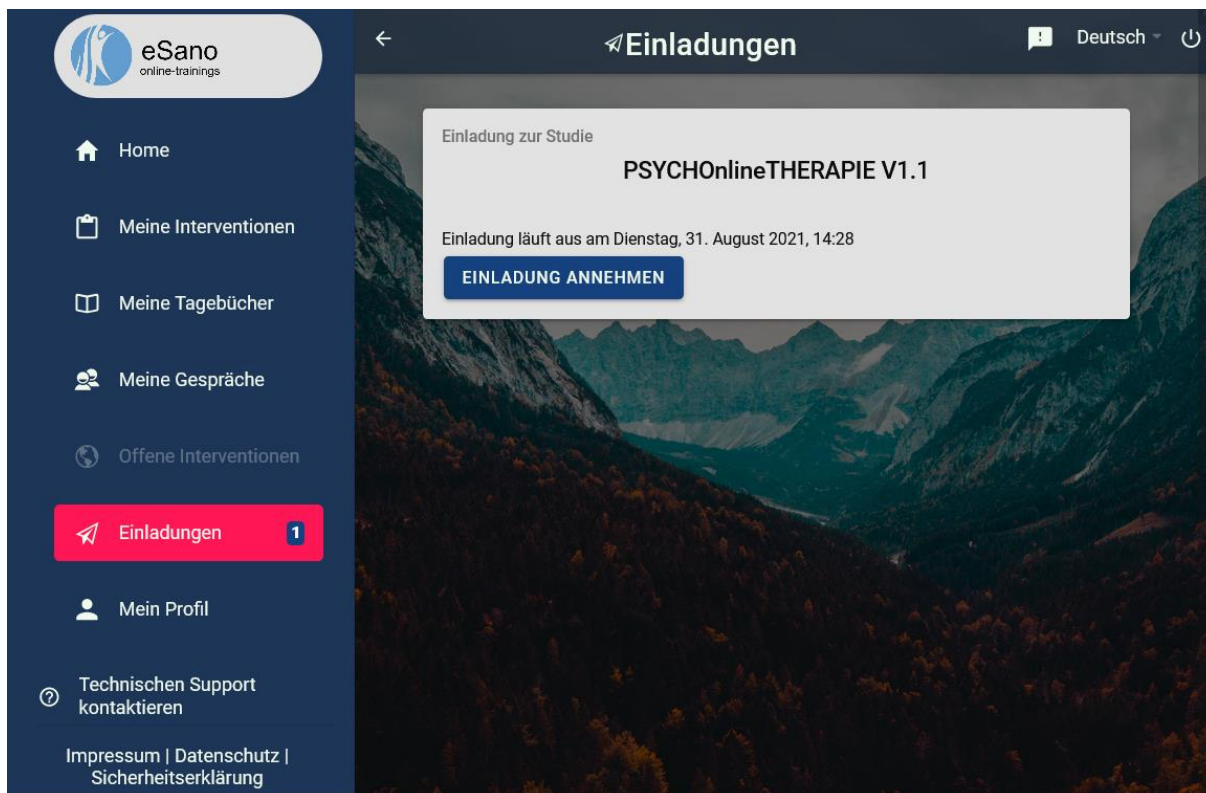
Das Feedback wird nach Lektionen sortiert angezeigt. Unter **„Antworten ansehen“** können Patient:innen ihre Antworten der jeweiligen Lektion einsehen. Unter **„Feedback lesen“** können sie den Feedback-Text einsehen und darauf antworten.



Offene Interventionen und Einladungen

Die Schaltflächen Offene Interventionen und Einladungen sind im Verlauf der Studie PSYCHOnlineTHERAPIE nicht weiter relevant. Allerdings bietet die Schaltfläche **Einladungen** eine zweite Möglichkeit, die Einladung zur Intervention PSYCHOnlineTHERAPIE anzunehmen – neben dem Weg über die E-Mail.

Kurz zur Erläuterung: Im Abschnitt **Einladungen** finden Patient:innen alle Ihnen gesendeten Einladungen zu eSano-Interventionen, die diese mit einem Klick auf Einladung annehmen bestätigen können.



Sobald eine Einladung bestätigt wurde, erscheint diese Intervention unter Meine Interventionen und aktuelle Online-Lektionen dazu auf der Startseite.

Mein Profil

Unter diesem Punkt finden Patient:innen ihr persönliches Profil. Sie können unter **Allgemeine Informationen** Angaben zu ihnen selbst anpassen - und sie mit einem Klick auf Speichern bestätigen.

Unter **Layout ändern** können Patient:innen zwischen zwei verschiedenen Ansichten der Online-Plattform (dunkler und heller Modus) wählen sowie das Hintergrundbild ändern.

Unter **Passwort ändern** können Patient:innen ein neues Passwort festlegen.

Bei dem Dropdown-Menü rechts oben (im Screenshot markiert) können Patient:innen die **Sprache** der Online-Plattform (Deutsch und Englisch) anpassen.



Bisher sind die Online-Lektionen von PSYCHOnlineTHERAPIE nur auf Deutsch verfügbar.

Zurechtfinden innerhalb einer Online-Lektion

Hier möchten wir Ihnen zeigen, wie sich Patient:innen in den einzelnen Online-Lektionen bewegen können und welche Funktionen es hier gibt.

Nächste und vorherige Seite und eine Online-Lektion zwischenspeichern bzw. abschicken

Am Ende jeder Seite finden Patient:innen die Buttons **Nächste Seite** und **Vorherige Seite**. Mit einem Klick auf diese Buttons gelangen Patient:innen innerhalb einer Online-Lektion auf die nächste oder vorherige Seite.



Sollten Patient:innen beim Bearbeiten der Online-Lektion feststellen, dass sie nicht weiterkommen, eine Pause benötigen oder aus sonstigen Gründen zu einem späteren Zeitpunkt weitermachen wollen, ist das kein Problem. Dazu können Patient:innen jederzeit auf das Disketten-Symbol links oben klicken. So wird alles, was sie bis dahin erarbeitet haben, gespeichert und Patient:innen können zu einem späteren Zeitpunkt weiter an der Online-Lektion arbeiten.

Auf der letzten Seite einer Online-Lektion finden Patient:innen zudem den Button **Lektion abschließen**. Hiermit beenden Patient:innen die Online-Lektion.

[← Vorherige Seite](#)
[Lektion abschließen ✓](#)

Ausklappbare Blöcke

Manchmal können sich Patient:innen einen zusätzlichen Text anzeigen lassen, den sie aber nicht unbedingt lesen müssen. Dazu gibt es Blöcke beschriftet mit Mehr lesen, Beispiel, oder anderen Formulierungen. Erkennbar sind sie an dem **kleinen Dreieck daneben**. Patient:innen können daraufklicken und der zusätzliche Text wird angezeigt.

► Mehr lesen

Besondere Kästchen

Es gibt immer wieder Informationen in den Online-Lektionen, welche besonders hervorgehoben werden. Damit Patient:innen die jeweiligen Informationen richtig einordnen können, sehen Sie hier die möglichen Hervorhebungen, die Patient:innen in den Online-Lektionen begegnen werden.



Dieses Kästchen markiert für Sie **Tipps**, die Ihnen in Ihrem Alltag oder bei der Bearbeitung der Aufgabe helfen können.



Ist etwas **besonders wichtig**, finden Sie diese Informationen in einem roten Kästchen. Somit entgehen Ihnen keine besonders bedeutsamen Informationen.



In solch einem Kästchen finden Sie **zusätzliche Informationen**, die für Sie von Interesse sein können. Zudem sehen Sie hier bereits ausgefüllte Beispiele für verschiedene Aufgaben, anhand derer Sie sich bei der eigenen Bearbeitung orientieren können.

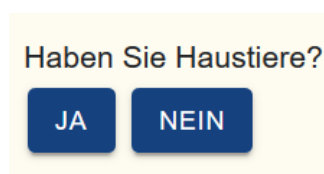


So markieren wir für Sie **Erfolge**, die Sie bereits erreicht haben - wenn Sie also zum Beispiel einen wichtigen Teil abgeschlossen haben oder wichtige neue Strategien erlernt haben.

Eingaben Ihrer Patient:innen

Häufig werden Patient:innen die Möglichkeit haben, Fragen zu beantworten oder Aufgaben einzugeben. Auf diese Eingaben können Sie später auf der Therapeut:innenplattform einsehen. Hier stellen wir Ihnen kurz die verschiedenen Eingabemöglichkeiten vor:

Fragen mit Ja/Nein-Antworten



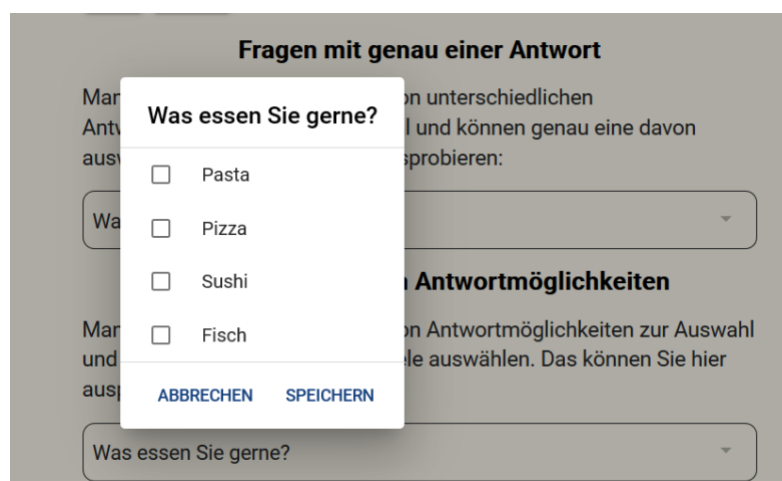
Haben Sie Haustiere?

JA NEIN

Manchmal können Patient:innen Fragen lediglich mit **Ja** oder **Nein** beantworten.

Fragen mit genau einer Antwort und Fragen mit mehreren Antwortmöglichkeiten

Manchmal haben Patient:innen eine Reihe von unterschiedlichen Antwortmöglichkeiten zur Auswahl und können genau eine oder auch mehrere davon auswählen.



Fragen mit genau einer Antwort

Was essen Sie gerne?

☐ Pasta

☐ Pizza

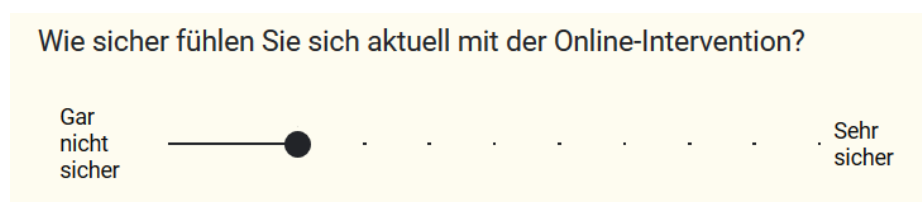
☐ Sushi

☐ Fisch

ABBRECHEN SPEICHERN

Fragen mit einem Schieberegler

Manchmal können Patient:innen Ihre Antwort auf einem Schieberegler angeben. Der Regler ist beschriftet und zeigt an, wo auf dem Regler man sich gerade befindet. Der Regler kann mit der Maus oder dem Finger (am Tablet oder Smartphone) an die richtige Stelle gezogen werden.



Wie sicher fühlen Sie sich aktuell mit der Online-Intervention?

Gar nicht sicher ————— Sehr sicher

werden.

Fragen mit einem Datum oder einer Zeitangabe als Antwort

Manchmal müssen Patient:innen als Antwort ein Datum (TT.MM.JJJJ) oder eine Zeit (hh:mm) angeben.

Fragen mit einem Datum als Antwort

Manchmal müssen Sie als Antwort ein Datum angeben. Wählen Sie dazu das Datum im Kalender an. Hier können Sie es versuchen:

Welches Datum haben wir heute?

Bitte wählen

<

Januar

>

2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Manche Fragen erfordern von Ihnen kurze Textantworten. Sie können Ihre Antwort in das einzige Textfeld tippen. Probieren Sie es hier aus:

Fragen mit einer kurzen Textantwort

Manche Fragen erfordern von Ihnen kurze Textantworten. Sie können Ihre Antwort in das einzige Textfeld tippen. Probieren Sie es hier aus:

Was ist Ihr Lieblingstier?

Fragen mit einer langen Textantwort

Manche Fragen erfordern längere Antworten von Ihnen. Sie können dann Ihren Text in das längere Textfeld eintippen. Hier können Sie es ausprobieren:

Was fällt Ihnen spontan zu einer solchen Schreibaufgabe ein?

Fragen mit einer Zeitangabe als Antwort

Welche Uhrzeit haben wir gerade?

Bitte wählen

Fr

12

:

00

ort

Fragen mit einer Textantwort

Manche Fragen erfordern von Patient:innen kurze (einzeilige) oder längere (mehrzeilige) Textantworten. Patient:innen können ihre Antwort in das jeweilige Textfeld tippen.

Fragen mit einer kurzen Textantwort

Manche Fragen erfordern von Ihnen kurze Textantworten. Sie können Ihre Antwort in das einzige Textfeld tippen. Probieren Sie es hier aus:

Was ist Ihr Lieblingstier?

Fragen mit einer langen Textantwort

Manche Fragen erfordern längere Antworten von Ihnen. Sie können dann Ihren Text in das längere Textfeld eintippen. Hier können Sie es ausprobieren:

Was fällt Ihnen spontan zu einer solchen Schreibaufgabe ein?



Manche Patient:innen können sich im Schreiben verlieren, woraufhin in diesen Eingabefeldern sehr lange Texte zustande kommen können. Damit Patient:innen ggf. nicht enttäuscht sind, wenn Sie als behandelnde:r Therapeut:in nicht den vollständigen Text lesen, besprechen Sie dieses Thema gerne vorab mit Ihren Patient:innen.

Grundsätzlich gilt für Eingaben innerhalb einer Online-Lektion: Patient:innen können die nächste Seite aufrufen, auch wenn noch nicht alle Fragen beantwortet wurden - es erscheint lediglich ein Hinweis. Am Ende können Patient:innen die betreffende Online-Lektion aber erst abschicken, wenn sie alle Fragen beantwortet haben.



Disclaimer zu Beginn einer Online-Lektion

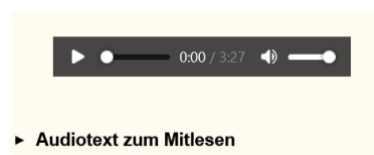
Zu Beginn jeder Online-Lektion befindet sich ein kurzer an Ihre Patient:innen gerichteter Disclaimer mit Hinweisen dazu, wo diese im Notfall Unterstützung erhalten können.

PSYCHOnlineTHERAPIE dient der Behandlungsunterstützung mit einer nur zeitversetzten (asynchronen) Kommunikation zwischen Therapeutin oder Therapeut und Patientin oder Patient. Eine umgehende Reaktion durch Ihre Therapeutin oder Ihren Therapeuten über diese Plattform ist nicht gewährleistet. Sollten Sie  unmittelbaren, dringenden Gesprächsbedarf haben oder sich in einer Krise befinden, melden Sie sich bitte über den mit Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten vereinbarten Kontaktweg. Für akute Krisensituationen (z.B. bei akuter Suizidalität) stehen Ihnen durchgehend der Notruf (Tel. 112) oder der psychiatrische Krisendienst (Tel. 0180 / 655 3000) zur Verfügung.

Audios, Videos und Arbeitsblätter

Zur Unterstützung der Inhalte stellen wir Patient:innen verschiedene Audiodateien zum Anhören, Videos zum Ansehen und Arbeitsblätter zum Herunterladen zur Verfügung.

Audios



Audios starten mit einem Klick auf den **Playbutton** (▶). Patient:innen haben jedoch immer die Möglichkeit auch den Text eines Audios (mit) zu lesen. Sie finden diesen Text, wenn sie auf **„Audiotext zum Mitlesen“** unter der Audiodatei klicken.



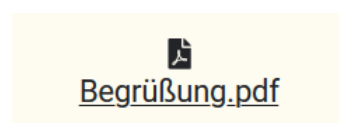
Wenn Patient:innen möchten, können diese die Audios auch herunterladen. Dies funktioniert entweder über einen Rechtsklick auf die Audio-Datei mit der Wahl der Option „Speichern“, oder, falls im Browser möglich, durch Klick auf die drei kleinen Punkte rechts in der Audio-Datei und anschließend auf „Herunterladen“. So können sich Patient:innen die Audios, etwa im Alltag, nochmal anhören, ohne sie in der Online-Lektion suchen zu müssen.

Videos

Ebenfalls haben Patient:innen die Möglichkeit, sich in einzelnen Online-Lektionen **Videos** anzusehen. Diese starten ebenfalls durch Klick auf den **Playbutton** (▶). Auch hier haben Patient:innen immer die Möglichkeit eine kurze Zusammenfassung des Videos zu lesen. Sie finden sie ebenfalls, wenn sie auf **„Videotext zum Mitlesen“** unter dem Video klicken

Arbeitsblätter

Immer wieder werden Ihren Patient:innen Aufgaben oder Anregungen präsentiert, bei welchen Arbeitsblätter hilfreich sind. Diese werden in solchen Fällen zum Herunterladen bereitgestellt. Patient:innen können auf eine solche Datei und das jeweilige Dokument klicken, worauf es sich in einem neuen Fenster/Tab öffnet.



Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter Ihrer Patient:innen

Damit Ihre Patient:innen online nicht auf sich allein gestellt sind, lernen sie einige Wegbegleiter:innen kennen. Durch die Online-Lektionen hinweg werden Patient:innen diese fiktiven Personen immer wieder antreffen und können sehen, wie verschiedene Aufgaben von diesen bearbeitet worden sind. Hier ein kurzer Überblick für Sie, wie diese Wegbegleiter:innen aussehen können:



Anna, 26 Jahre



Hi! Ich heiße Anna und bin 26 Jahre alt. Dieses Semester noch werde ich mit meinem Biologiestudium fertig. Mit dem Studium und meinen Noten bin ich ganz zufrieden, aber wie es danach weitergehen soll, weiß ich noch gar nicht. Außerdem habe ich mich vor einem halben Jahr von meinem Freund getrennt. Ob es nur daran liegt, weiß ich nicht, aber in letzter Zeit geht es mir nicht so gut und darum habe ich einen Termin mit einer Psychotherapeutin ausgemacht. Mit ihr gemeinsam habe ich beschlossen eine Therapie zu beginnen und im Rahmen dieser auch Online-Lektionen zu nutzen.

Abschluss einer Online-Lektion

Am Ende jeder Online-Lektion gibt es eine Rück- & Ausblick-Seite. Hier finden Patient:innen eine kurze Zusammenfassung der jeweiligen Online-Lektion. Außerdem finden sie hier eine Auflistung aller Übungen, die Sie in der jeweiligen Online-Lektion kennengelernt haben.

Zudem bitten wir Patient:innen am Ende jeder Online-Lektion um Ihre Meinung zur jeweiligen Online-Lektion, was diese hilfreich fanden, wie sie den Umfang einschätzen etc. Daher erwartet Patient:innen nach der Abschlusseite noch eine weitere Seite, die derartige Fragen bereithält. Die Beantwortung dieser Abschlusseite ist jedoch optional – die Lektion kann auch ohne diese Fragen abgeschlossen werden.

Vorstellung der einzelnen Online-Lektionen

Im Rahmen von PSYCHOnlineTHERAPIE stehen Ihnen eine Reihe von Online-Lektionen auf der Online-Plattform eSano zur Verfügung, die Sie für die Behandlung Ihrer Patient:innen einsetzen können.

Einführungslektion eSano

Der Online-Intervention vorangeschaltet ist eine Einführungslektion ohne therapeutischen Inhalt, in dem die Plattform und deren Bedienung erklärt wird (s. Seite 80).

Störungsspezifische Online-Lektionen

Für verschiedene Störungsbilder stehen jeweils spezifische Lektionen zur Behandlung zu Verfügung.

Abschlusslektion

Sie können – müssen aber nicht - die Behandlung mit der Freischaltung der Abschlusslektion beenden. Diese enthält zum Beispiel das Thema Ressourcen (s. Seite 184).

Allgemeine Lektionen

Zusätzlich gibt es 36 allgemeine, störungsübergreifende Online-Lektionen, die Sie Ihren Patient:innen freischalten können (ab S. 185).

Orientierung zur Verschreibung & Reihenfolge der einzelnen Lektionen

Für die Reihenfolge und Auswahl der störungsspezifischen Lektionen können Sie sich an der folgenden Auflistung orientieren.

Depression

Nach ICD-10: F32, F33, F34
Nach ICD-11: 6A70, 6A71, 6A72

- 02: Psychoedukation Depression („Depression verstehen“)
- 03: Lebenslinie & Therapieziele („Woher kommen Sie und wohin wollen Sie?“)
- 04: Aktivität Depression („Werden Sie aktiv“)
- 05: Verhaltensfallen Depression („Probleme erkennen – Probleme lösen“)
- 06: ABC-Modell („Vom ABC zu D wie Depression“)
- 07: Umstrukturierung („Anders denken!“)
- 08: Emotionen („Entdecken Sie Ihre Gefühle!“)

Agoraphobie

Nach ICD-10: F40.00
Nach ICD-11: 6B02

- 09-14: Psychoedukation: Entstehung Angst („Angst verstehen“)
- 15-20: Psychoedukation: Aufrechterhaltung („Warum die Angst bleibt“)
- 19: Umgang mit der Angst („Das Problem der Vermeidung“)
- 20-24: Auseinandersetzen mit der Angst („Schritt für Schritt“)
- 25: Motivation („Bereit für den neuen Weg?“)
- 26-30: Konfrontation mit der Angst („Schluss machen mit der Vermeidung“)

31: Angenehme Gedanken („Die Gedanken sind frei!“)

Panikstörung

Nach ICD-10: F41.0

Nach ICD-11: 6B01

09-14: Psychoedukation: Entstehung Angst („Angst verstehen“)

15-20: Psychoedukation: Aufrechterhaltung („Warum die Angst bleibt“)

19: Umgang mit der Angst („Das Problem der Vermeidung“)

20-24: Auseinandersetzen mit der Angst („Schritt für Schritt“)

25: Motivation („Bereit für den neuen Weg?“)

26-30: Konfrontation mit der Angst („Schluss machen mit der Vermeidung“)

31: Angenehme Gedanken („Die Gedanken sind frei!“)

Agoraphobie mit Panikstörung

Nach ICD-10: F40.01

Nach ICD-11: 6B01 & 6B02

09-14: Psychoedukation: Entstehung Angst („Angst verstehen“)

15-20: Psychoedukation: Aufrechterhaltung („Warum die Angst bleibt“)

19: Umgang mit der Angst („Das Problem der Vermeidung“)

20-24: Auseinandersetzen mit der Angst („Schritt für Schritt“)

25: Motivation („Bereit für den neuen Weg?“)

26-30: Konfrontation mit der Angst („Schluss machen mit der Vermeidung“)

31: Angenehme Gedanken („Die Gedanken sind frei!“)

Generalisierte Angststörung

Nach ICD-10: F41.1

Nach ICD-11: 6B00

09-14: Psychoedukation: Entstehung Angst („Angst verstehen“)

15-20: Psychoedukation: Aufrechterhaltung („Warum die Angst bleibt“)

19: Umgang mit der Angst („Das Problem der Vermeidung“)

20-24: Auseinandersetzen mit der Angst („Schritt für Schritt“)

25: Motivation („Bereit für den neuen Weg?“)

26-30: Konfrontation mit der Angst („Schluss machen mit der Vermeidung“)

31: Angenehme Gedanken („Die Gedanken sind frei!“)

Soziale Phobie

Nach ICD-10: F40.1

Nach ICD-11: 6B04

09-14: Psychoedukation: Entstehung Angst („Angst verstehen“)

15-20: Psychoedukation: Aufrechterhaltung („Warum die Angst bleibt“)

19: Umgang mit der Angst („Das Problem der Vermeidung“)

20-24: Auseinandersetzen mit der Angst („Schritt für Schritt“)

25: Motivation („Bereit für den neuen Weg?“)

26-30: Konfrontation mit der Angst („Schluss machen mit der Vermeidung“)

31: Angenehme Gedanken („Die Gedanken sind frei!“)

Spezifische Phobie

Nach ICD-10: F40.2

Nach ICD-11: 6B03

09-14: Psychoedukation: Entstehung Angst („Angst verstehen“)

15-20: Psychoedukation: Aufrechterhaltung („Warum die Angst bleibt“)

19: Umgang mit der Angst („Das Problem der Vermeidung“)

20-24: Auseinandersetzen mit der Angst („Schritt für Schritt“)

25: Motivation („Bereit für den neuen Weg?“)

26-30: Konfrontation mit der Angst („Schluss machen mit der Vermeidung“)

31: Angenehme Gedanken („Die Gedanken sind frei!“)

Substanzbedingte Erkrankungen

Nach ICD-10: F1

Nach ICD-11: 6C4

01: Psychoedukation („Was sind substanzbedingte Erkrankungen?“)

02: Das Sucht-Dreieck („Einflüsse auf den Konsum – Das Sucht-Dreieck“)

03: Erklärungsmodell Substanzkonsum („Den eigenen Konsum verstehen“)

04: Abstinenz abwägen („Ganz oder gar nicht? – Entscheidung über zukünftiges Konsumverhalten“)

05: Therapieziele („Wohin des Weges? Ziele entwickeln“)

06: Mit Auslösern umgehen („Ein Leben ohne Sucht: Wie man Substanzkonsum vermeidet“)

07: Das ABC-Modell („Das Konsum-ABC: Suchtgedanken verändern“)

08: Rückfälle vermeiden („Langfristig abstinenter bleiben“)

Zwangsstörungen mit Zwangsgedanken

Nach ICD-10: F42.0

Nach ICD-11: 6B20

01: Psychoedukation Zwangsstörung („Was sind Zwänge?“)

02: Prozessmodell („Was steckt hinter Zwängen?“)

03: Erklärungsmodell („Warum die Zwänge bleiben“)

04: Therapieziele („Wohin des Wegs? Ziele entwickeln“)

05: Zwangshierarchie & Vermeidungsverhalten („Auseinandersetzen mit den Zwängen“)

06b: Planung der Konfrontation bei Zwangsgedanken („Konfrontation bei Zwangsgedanken“)

07: Fehlbewertungen („Die Rolle von (Fehl-)Bewertungen“)

08: Fehlbewertungen überprüfen („Fehlbewertungen auf dem Prüfstand“)

Zwangsstörungen mit Zwangshandlungen

Nach ICD-10: F42.1

Nach ICD-11: 6B20

01: Psychoedukation Zwangsstörung („Was sind Zwänge?“)

02: Prozessmodell („Was steckt hinter Zwängen?“)

03: Erklärungsmodell („Warum die Zwänge bleiben“)

04: Therapieziele („Wohin des Wegs? Ziele entwickeln“)

05: Zwangshierarchie & Vermeidungsverhalten („Auseinandersetzen mit den Zwängen“)

06a: Planung der Konfrontation bei Zwangshandlungen („Konfrontation bei Zwangshandlungen“)

07: Fehlbewertungen („Die Rolle von (Fehl-)Bewertungen“)

08: Fehlbewertungen überprüfen („Fehlbewertungen auf dem Prüfstand“)

Zwangsstörungen mit Zwangsgedanken & -handlungen

Nach ICD-10: F42.2

Nach ICD-11: 6B20

01: Psychoedukation Zwangsstörung („Was sind Zwänge?“)

02: Prozessmodell („Was steckt hinter Zwängen?“)

03: Erklärungsmodell („Warum die Zwänge bleiben“)

04: Therapieziele („Wohin des Wegs? Ziele entwickeln“)

05: Zwangshierarchie & Vermeidungsverhalten („Auseinandersetzen mit den Zwängen“)

06a: Planung der Konfrontation bei Zwangshandlungen („Konfrontation bei Zwangshandlungen“)

07: Fehlbewertungen („Die Rolle von (Fehl-)Bewertungen“)

08: Fehlbewertungen überprüfen („Fehlbewertungen auf dem Prüfstand“)

Somatische Belastungsstörungen

Nach ICD-10: F45

Nach ICD-11: 6C20

01: Psychoedukation („Was sind körperliche Belastungsstörungen?“)

02: Entstehungsmodell & Behandlung („Warum die Beschwerden bleiben“)

03: Lebenslinie & Ressourcen („Den Ursachen auf der Spur – Mein Lebensweg“)

04: Stressbewältigung („Die Rolle von Stress und Entspannung“)

05: Krankheitsverhalten („Ein neuer Umgang mit den Beschwerden“)

06: ABC-Modell („Die Kraft der Gedanken“)

07: Fehlbewertungen („Körperempfindungen: (k)ein Grund zur Sorge?“)

08: Gefühlsregulation („Ein guter Umgang mit Gefühlen“)

Posttraumatische Belastungsstörung

Nach ICD-10: F42

Nach ICD-11: 6B20

01: Psychoedukation („Posttraumatische Belastungsstörung – Was ist das überhaupt?“)

02: Kognitives Modell („Traumatische Erinnerungen & ihre Wirkung“)

03: Biografie & Therapieziele („Woher kommen Sie und wohin wollen Sie?“)

04: Anspannungsthermometer und Verankerungstechniken („Im Hier & Jetzt bleiben: Umgang mit aufdringlichen Erinnerungen“)

05: Trigger & Vermeidung („Warum das Trauma bleibt – Auslöser & Vermeidung“)

06: Vorbereitung Traumakonfrontation („Dem Trauma begegnen – Vorbereitung auf die Konfrontation“)

07: Traumaerzählung („Das Trauma in Worte fassen – Die Traumaerzählung“)

08: ABC-Modell („Das ABC-Modell – Neue Blickwinkel“)

09: Denkfallen und Gefahrenüberschätzung („Denkfallen erkennen und entschärfen“)

Borderline Persönlichkeitsstörung

Nach ICD-10: F60.3

Nach ICD-11: 6D11.5

- 01: Psychoedukation („Borderline-Persönlichkeitsstörung – Was ist das überhaupt?“)
- 02: Biopsychosoziales Modell („Borderline-Persönlichkeitsstörung – Warum ich?“)
- 03: Erkennen von Anspannung („Wenn die Anspannung steigt (Stresstoleranz 1)“)
- 04: kurzfristige Stresstoleranzskills („Soforthilfe bei Stress (Stresstoleranz 2)“)
- 05: langfristige Stresstoleranzskills („Langfristig mit Anspannung umgehen (Stresstoleranzskills 3)“)
- 06: Gefühlsregulationsskills („Umgang mit Gefühlen (Gefühlsregulationsskills)“)
- 07: Achtsamkeit („Im Hier und Jetzt sein“)
- 08: Zwischenmenschliche Situationen planen („Wie gehen Sie in Gespräche? (Zwischenmenschliche Situationen planen)“)
- 09: Nähe und Distanz („Nähe vs. Distanz – eine Balance finden“)
- 10: Verhaltensanalyse („Was ist passiert? Eigenes Verhalten verstehen“)
- 11: Selbstwert und Selbstfürsorge („Ich bin es mir wert: Selbstwert & Selbstfürsorge“)

Anorexia nervosa

Nach ICD-10: F50.0, F50.1

Nach ICD-11: 6B80

- 01: Psychoedukation Anorexie („Anorexie – Was heißt das überhaupt?“)
- 02: Erklärungsmodell („Warum die Essstörung bleibt“)
- 03: Therapieziele („Auf den Spuren der Essstörung“)
- 04: Gesundes Essverhalten („Meine Beziehung zum Essen“)

05: Essanfälle verstehen („Essanfälle – Warum kann ich nicht aufhören?“)

06: Denkfehler („Die Macht der Gedanken – Denkfehler aufdecken“)

07: Körperakzeptanz („Den eigenen Körper akzeptieren“)

08: Emotionsregulation („Einen guten Umgang mit Gefühlen finden“)

09: Grundannahmen („Mit welcher Brille gehen Sie durchs Leben? - Grundannahmen verstehen“)

Bulimia nervosa

Nach ICD-10: F50.2, F50.3

Nach ICD-11: 6B81

01: Psychoedukation Bulimie („Bulimie – Was heißt das überhaupt?“)

02: Erklärungsmodell („Warum die Essstörung bleibt“)

03: Therapieziele („Auf den Spuren der Essstörung“)

04: Gesundes Essverhalten („Meine Beziehung zum Essen“)

05: Essanfälle verstehen („Essanfälle – Warum kann ich nicht aufhören?“)

06: Denkfehler („Die Macht der Gedanken – Denkfehler aufdecken“)

07: Körperakzeptanz („Den eigenen Körper akzeptieren“)

08: Emotionsregulation („Einen guten Umgang mit Gefühlen finden“)

09: Grundannahmen („Mit welcher Brille gehen Sie durchs Leben? - Grundannahmen verstehen“)

Binge-Eating Störung

Nach ICD-11: 6B82

01: Psychoedukation („Binge Eating – Was heißt das überhaupt?“)

02: Erklärungsmodell („Warum die Essstörung bleibt“)

03: Therapieziele („Auf den Spuren der Essstörung“)

04: Gesundes Essverhalten („Meine Beziehung zum Essen“)

05: Essanfälle verstehen („Essanfälle – Warum kann ich nicht aufhören?“)

06: Denkfehler („Die Macht der Gedanken – Denkfehler aufdecken“)

07: Emotionsregulation („Einen guten Umgang mit Gefühlen finden“)

08: Grundannahmen („Mit welcher Brille gehen Sie durchs Leben? – Grundannahmen verstehen“)

Bipolare Störung

Nach ICD-10: F30, F31

Nach ICD-11: 6A60, 6A61

01: Psychoedukation („Bipolare Erkrankung – Was ist das überhaupt?“)

02: Lebenslinie („Auf und Ab? Die eigene Lebensgeschichte betrachten“)

03: Erklärungsmodell („Warum die Erkrankung bleibt“)

04: Frühwarnzeichen („Vorbeugend handeln: Frühwarnzeichen rechtzeitig erkennen“)

05: Balance finden („Zwischen Stress und Langeweile: Die Mitte finden“)

06: Medikamentöse Behandlung abwägen („Medikamente: Wirkung und Nebenwirkungen“)

07: ABC-Modell („Die Kraft der Gedanken“)

Psychose

Nach ICD-10: F2
Nach ICD-11: 6A2

01: Psychose Psychoedukation („Wahrnehmung vs. Wirklichkeit: Psychotische Erkrankungen verstehen“)

02: Vulnerabilitäts-Stress-Modell („Wenn das Fass überläuft: Stress und Psychosen“)

03: Therapieziele („Klare Sicht: Ziele im Blick“)

04: Fehlwahrnehmungen („Wahn oder Wirklichkeit: Fehlwahrnehmungen erkennen“)

05: Halluzinationen („Ich sehe was, was du nicht siehst – Umgang mit Halluzinationen“)

06: Minussymptome („Wenn alles schwerfällt: Umgang mit Minussymptomen“)

07: Antipsychotika („Antipsychotische Medikamente: Wirkung und Nebenwirkungen“)

08.1: Denkverzerrungen („Wie Denkverzerrungen unser Handeln beeinflussen“)

08.2: Denkverzerrungen verringern („Denkverzerrungen verringern“)

09: Rückfallprophylaxe („Rückfällen vorbeugen“)

01: Intro eSano („Herzlich Willkommen zu PSYCHOnlineTHERAPIE!“)

Hinweis: Diese Online-Lektion sollten Sie Ihren Patient:innen immer vor oder parallel zur Bearbeitung der ersten (therapeutisch inhaltlichen) Online-Lektion freischalten.

Inhalte

- Begrüßung zu Online-Sitzungen im Rahmen der Psychotherapie
- Kurze Vermittlung des Konzepts Verzahnter Psychotherapie
- Ziele dieser Online-Sitzung
- Erklärungen bezüglich
 - ✓ Navigation auf und Funktionen der Online-Plattform und innerhalb einer Online-Sitzung (z.B. Hervorhebungsmethoden, Abschicken einer Lektion...)
 - ✓ Eingabemöglichkeiten auf der Online-Plattform
 - ✓ Audios, Videos und Arbeitsblättern
- Kennenlernen von Wegbegleiter:innen

Übungen

- Bedienung verschiedener Funktionen auf der Online-Plattform (z.B. Eingabe von Textantworten, Abspielen von Video, Zwischenspeichern, Download von PDF, ...)

Keine Hausaufgabe

Störungsspezifische Online-Lektionen: Depression

02: Psychoedukation Depression („Depression verstehen“)

Inhalte

- Psychoedukation zu
 - ✓ Depression
 - ✓ möglichen Ursachen (Neurochemie, Genetik, körperliche Erkrankungen, soziale/familiäre Belastungen, negative Kindheitserfahrungen, depressionsförderliche Einstellungen, ...)
 - ✓ Haupt- und Zusatzsymptomen
- Psychoedukation zu Verstärker-Verlust-Modell, auch anhand der Wegbegleiter:innen, und Depressionsspirale

Übungen

- Erarbeitung positiver Aktivitäten/Belohnungen

Hausaufgaben

- Lesen weiterführender Informationen zu Depression (Links zu Depressionsliga und der deutschen Depressionshilfe)

03: Lebenslinie & Therapieziele („Woher kommen Sie und wohin wollen Sie?“)

Inhalte

- Wissensvermittlung zu Lebenslinie und deren Funktion; Beispiel durch Wegbegleiterin Gabi
- Psychoedukation zu Therapiezielen und deren Wichtigkeit
- Einführung zu wichtigen Merkmalen erreichbarer Ziele (konkret, überprüfbar, realistisch, auf eigene Person bezogen, positiv formuliert)

Übungen

- Anleitung zu und Zeichnen der eigenen Lebenslinie (auf PDF-Vorlage oder eigener Vorlage, wenn kein Drucker) → Eintragung in Online-Lektion möglich zu den aus eigener Sicht für Depressionserkrankung mitverantwortlichen Ereignisse/Faktoren sowie Ressourcen und unterstützende Faktoren

o4: Aktivität Depression („Werden Sie aktiv“)

Inhalte

- Psychoedukation zu Ausstieg aus der Depressionsspirale
- Wissensvermittlung zu Balance zwischen Aktivität, Entspannung, Pflichten und werteorientierter Arbeit
- Tipps zum schrittweisen Aufbau von Aktivitäten (z.B. „Belohnen Sie sich!“)
- Einführung anhand der Mitstreiter:innen zum Thema Wochenplan

Übungen

- Sammlung persönlich liebgewonener Aktivitäten (Ankreuzen aus einer Liste und freie Nennung)
- Reflexion von bisheriger Verteilung von Aktivität, Entspannung, Pflichten und werteorientierter Arbeit und ggf. Neuplanung

Hausaufgaben

- Erstellen eines Wochenplans (PDF oder eigene Gestaltung) zur Planung und Durchführung von Aktivitäten

05: Verhaltensfallen Depression („Probleme erkennen – Probleme lösen“)

Inhalte:

- Einführung anhand der Mitstreiter:innen zu Verhaltensmustern und Verhaltensfallen
- SORK-Analyse zu einer eigenen Verhaltensfalle
- Psychoedukation zu Zielen und Problemlösen (Zielformulierung, Lösungsstrategien sammeln und evaluieren)

Übungen:

- Selbstbeobachtung eigener Verhaltensmuster und Verhaltensfallen anhand SORK-Analyse (Schrittweise: 1. Situationen, 2. Gedanken/Gefühle/Körperempfindungen, 3. Umgang, 4. Kurzfristige Konsequenzen, 5. Langfristige Konsequenzen)
- Sammeln von Lösungsstrategien und Evaluation (Vor- und Nachteile, mögliche Hindernisse, Überwindungsmöglichkeiten, hilfreiche Ressourcen)

Hausaufgaben

- Eine Lösungsstrategie testen und reflektieren (Was hat gut geklappt, was waren Schwierigkeiten?)

o6: ABC-Modell („Vom ABC zu D wie Depression“)

Inhalte

- Psychoedukation zu ABC-Modell
- Erarbeitung des eigenen ABC-Modells (Situationsbeschreibung, Reaktion, Gedanken)

Übungen

- Gedankenübungen zur Veranschaulichung des ABC-Modells
- Entwurf eines ABC-Modells

Hausaufgaben

- Zur nächsten persönlichen Sitzung ein oder mehrere Situationen ins ABC-Modell eintragen und mitbringen (Vorlage: PDF oder Selbstgestaltung)

o7: Umstrukturierung („Anders denken!“)

Inhalte

- Wissensvermittlung zum Thema Umdenken und Methoden des Perspektivwechsels (z.B. Rollentausch) anhand Wegbegleiterin Gabi
- Psychoedukation zu förderlichen und hinderlichen Gedanken sowie Denkverzerrungen (und deren Formen; PDF-Zusammenfassung zum Download) anhand Wegbegleiter:innen
- Vorstellung der Methode „Gedankliches Umbenennen“ mit beispielhaften Alternativerklärungen eines Beispiels von Wegbegleiterin Gabi sowie Einschätzung
 - der Erklärung (förderlich/hinderlich)
 - der Wahrscheinlichkeit einzelner Alternativerklärungen
 - den mit der Erklärung verbundenen Gefühlen (angenehm/neutral/unangenehm)
- Psychoedukation zum Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen

Übungen

- Transfer von gedanklichem Umbenennen auf ein eigenes Beispiel, Arbeitsblatt zum Überprüfen von Gedanken (PDF)
- Umgang mit hinderlichen Gedanken: Gedankenstopp

Hausaufgabe

- Optional: Notieren positiver, konstruktiver und freundlicher Sätze auf kleinen Zetteln (Beispielsätze vorgegeben), Verteilung der Zettel mit Alltagsleben (z.B. Wohnung, Hosentausche, Geldbeutel) → Bei Auffinden Zettel laut vorlesen und zurücklegen

o8: Emotionen („Entdecken Sie Ihre Gefühle!“)

Inhalte

- Psychoedukation: Was sind Gefühle? Welche Basisemotionen gibt es? Wie wirken Gefühle? Wie kann man Gefühl einteilen? Inwieweit werden Gefühle durch kulturelle Lernerfahrungen und Einstellungen beeinflusst?
- Begriffsklärung Gefühle vs. Emotionen -> in Online-Lektion zur Vereinfachung synonym verwendet
- Wissensvermittlung zu depressionsförderlichen/-typischen Gefühlen
- Psychoedukation zu Gefühlsnetz und den vier Komponenten: Wahrnehmung, Denken, Körperreaktionen und Handlungsdrang (mit Beispielen der Wegbegleiter:innen)

Übungen

- Brainstorming von der:dem Patient:in bekannten Gefühlen
- Klassifikation von einzelnen Gefühlen als angenehm oder unangenehm
- Reflexion des Einflusses kultureller Regeln auf sich selbst (z.B. „Um sein Verhalten im Griff zu haben, sollte man seine Gefühle im Griff haben“ → „Beeinflusst Sie diese kulturelle Regel?“)
- Erarbeiten eines eigenen Gefühlsnetzes (Situation, vorherrschendes Gefühl, Gedanken, Wahrnehmung, Körperhaltung, Handlungsdrang)

Hausaufgaben

- Erneutes Erarbeiten eines Gefühlsnetzes (PDF-Vorlage) bis zur nächsten Sitzung

Störungsspezifische Online-Lektionen: Angststörungen

09-14: Psychoedukation: Entstehung Angst („Angst verstehen“)

Inhalte

- Psychoedukation zu jeweiliger Angststörung (Definition, Symptome, Prävalenz, Krankheitsgeschichte der Wegbegleiter:innen, Therapeutische/medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten)
- Wissensvermittlung zu drei Ebenen der Angst
- Psychoedukation zur Entstehung der Angststörung (Vulnerabilitäts-Stress-Modell)

Übungen

- Erarbeiten der drei Ebenen der Angst anhand eigenes Beispiels (Situation, körperliche Ebene, gedankliche Ebene, Verhaltensebene; Hilfestellung durch Wegbegleiter:innen)
- Erarbeiten eines eigenen Vulnerabilitäts-Stress-Modells (eigene aktuelle Belastungsfaktoren und allgemeine Anspannungsfaktoren; PDF-Vorlage)

Hausaufgaben

- Keine.

15-20: Psychoedukation: Aufrechterhaltung („Warum die Angst bleibt“)

Inhalte

- Psychoedukation zum Teufelskreis der Angst
- Erklärung zur Relevanz von entstehungsförderlichen, auslösenden und aufrechterhaltenden Bedingungen (mithilfe der Wegbegleiter:innen)
- Psychoedukation zu Sicherheitsverhalten, erhöhter Selbstaufmerksamkeit und Zusammenhang zwischen automatischen Gedanken und körperlichen Angstsymptomen

Übungen

- Erarbeiten des persönlichen Teufelskreises (Auslösende Situation, körperliche Reaktion, Gedanken und Bewertungen, Gefühle, Verhalten zur Beruhigung; Hilfestellung durch die Wegbegleiter:innen)
- Erarbeiten der entstehungsförderlichen Bedingungen (z.B. Prägungen), auslösende Bedingungen (z.B. Ereignisse um Krankheitsbeginn herum) und aufrechterhaltende Bedingungen (z.B. Krankheitsgewinn, angstunterstützende Leitsätze) für die aktuelle Symptomatik
- Erarbeiten eines persönlichen Angstmodells (angstauslösende Situation, Gedanken / Befürchtungen, Symptome der Angst, Sicherheitsverhaltensweisen, Selbstwahrnehmung, Zusammenhang zwischen Sicherheitsverhalten & Selbstwahrnehmung / Selbstwahrnehmung & Gedanken / Symptomen & Selbstwahrnehmung)
- Zitronenübung

Hausaufgaben

- Keine.

19: Umgang mit der Angst („Das Problem der Vermeidung“)

Inhalte

- Psychoedukation zu Möglichkeiten zum Umgang mit angstauslösenden Situationen: Sicherheits- und Vermeidungsverhalten und deren Konsequenzen (auch mithilfe der Wegbegleiter:innen)
- Verbildlichte Erklärung des Problems hinter Sicherheits- und Vermeidungsverhalten (Vogel in Käfig → Gitterstäbe schützen und begrenzen zugleich Freiheit)
- Psychoedukation zu Konfrontations-/Expositionstherapie (Ablauf, Absicht)

Übungen

- Erarbeiten des eigenen Sicherheits- und Vermeidungsverhaltens und dessen kurzfristige und langfristige Konsequenzen

Hausaufgaben

- Keine.

20-24: Auseinandersetzen mit der Angst („Schritt für Schritt“)

Inhalte

- Relevanz von Exploration der Angst und deren Bedingungen
- Psychoedukation zu Angsthierarchie
- Psychoedukation zu Wahrnehmungslenkung

Übungen

- Erarbeiten von angstausslösenden Situationen (Hilfestellung durch Wegbegleiter:innen)
- Erarbeiten der persönlichen Angsthierarchie (Situationen mit Angstniveau 10-100)
- Drei Übungen zur Lenkung von Aufmerksamkeit auf situationale Aspekte mit Reflexion nach Durchführung
 - „Drei Dinge“ (STOPP → Klatschen – Drei Dinge aufzählen, die man in Umwelt sieht/hört/riecht/schmeckt/fühlt) → Zurück zu Anspannung mit Aufmerksamkeit → ggf. Wiederholung der Übung)
 - „Körperwahrnehmung“ (Analyse von momentaner Anspannung, Angstsymptomen, Symptomstärke und Gedanken und Gefühle → Ausführliche und detaillierte Beschreibung des Ortes, an dem man gerade ist → Wiederholung der Checkliste bzgl. Anspannung etc. → ggf. Wiederholung der Übung)
 - „Gedankenstopp“

Hausaufgaben

- Protokoll zu Übungen zur Aufmerksamkeitslenkung mit Anweisung, dass mehr Üben zu mehr Wirkung führt.

25: Motivation („Bereit für den neuen Weg?“)

Inhalte

- Psychoedukation zu Motivation und deren Relevanz für den Therapieerfolg, Möglichkeiten der Selbstmotivation (Belohnung, Erfolgstagebuch, ...)
- Vermittlung der Absicht einer Kosten-Nutzen-Analyse und einer Motivationswaage
- Darstellung von Vor- und Nachteilen angstbezogener Verhaltensweisen
- Psychoedukation zu Zielen und deren wichtigen Merkmalen (konkret, überprüfbar, realistisch, auf eigene Person bezogen, positiv formuliert)

Übungen

- Erarbeiten einer Kosten-Nutzen-Analyse (Angstbezogene Verhaltensweise, Warum ist das Verhalten hilfreich/hinderlich? Hilfestellung durch Wegbegleiter:innen)
- Erarbeitung der Motivationswaage (Gründe für/gegen Therapie der Angst; Hilfestellung durch Wegbegleiter:innen)
- Erarbeiten von angenehmen, vernachlässigten Aktivitäten und Planung der (Wieder-) Umsetzung
- Formulierung von bis zu drei eigenen Zielen (jeweils Ziel und bis zu drei Zwischenschritte) und von für jeweiliges Ziel hilfreiche Ressourcen

Hausaufgaben

- Motivationswaage kann auch als Hausaufgabe verstanden werden

26-30: Konfrontation mit der Angst („Schluss machen mit der Vermeidung“)

Inhalte

- Wissensvermittlung zur Absicht von Zu-Ende-Denken der Angst
- Vorbereitung auf die Konfrontation (Fit sein, kein Substanzkonsum, Schritt für Schritt, Belohnung, sich Zeit geben, Vermeidung vermeiden, Geduld haben)
- Einführung des Konfrontationsprotokolls (Vorbereitung, Nachbereitung)

Übungen

- Angeleitetes Zu-Ende-Denken einer persönlichen Angst (Hilfestellung durch Wegbegleiter:innen)
- Vor/nach Exposition: Konfrontationsprotokoll (PDF-Download)
- Stufenweise Expositionen
 - Erste Übung: Expositionsübung in sensu inklusive Reflexion
 - Zweite Übung: Exposition in vivo

Hausaufgaben

- Keine

31: Angenehme Gedanken („Die Gedanken sind frei!“)

Inhalte

- Psychoedukation zu ABC-Modell
- Differenzierung von Gedanken und Tatsachen anhand der Wegbegleiter:innen
- Vermittlung von stressmildernden Gedanken (ggf. Ergänzung durch Patient:in)

Übungen

- Vorstellungsübung zum Zusammenhang Situation – Gedanken – Gefühle (Person ist alleine Zuhause → Geräusch im Nebenzimmer → Erarbeitung von Gedanken und Gefühlen in Abhängigkeit von vorherigen Gedanken/Interpretation der Situation als harmlos vs. Gefährlich (Einbruch))
- Erarbeitung von Tatsachen, die gegen Gedanken zu einer unangenehmen Situation sprechen → Konfrontation von Gedanken und Tatsachen
- Zitronenübung
- Gedankenreflexion und angeleitetes Hinterfragen des Angstgedanken im Nachhinein (PDF zum Download)
- Ausstieg aus dem Angstkarussell: Techniken wie z.B.
 - Gespräch mit der Angst
 - Humorvoller Umgang mit der Angst
 - Abhaken von Checkliste mit Symptomen und Gedanken
 - Angst als Kochrezept
 - Angst als vorsichtiger Wegbegleiter oder als bockiges Kind
 - ➔ Auswahl von Strategien zur Erprobung im Alltag
- Integration von angenehmen Gedanken in Alltagssituationen mit kleinen Zetteln

Hausaufgaben

- Keine

Störungsspezifische Substanzbedingte Erkrankungen

Online-Lektionen:

Hinweis: Die ersten Lektionen gehen noch nicht davon aus, dass die:der Patient:in sich bereits fest für die Behandlung entschieden hat. Sie enthalten dementsprechend viel Psychoedukation und Motivationsarbeit. Ab Lektion 5 (Ziele festlegen) gehen wir von einer klaren Entscheidung für die Behandlung seitens der Patient:innen aus.

o1: Psychoedukation („Was sind substanzbedingte Erkrankungen?“)

Inhalte

- Psychoedukation:
 - ✓ Substanzbedingte Erkrankungen (insb. den Diagnosen schädlicher Gebrauch und Abhängigkeit), Prävalenz & Geschlechtsunterschiede
 - ✓ Symptome, Leidensdruck, Funktionsbeeinträchtigung
 - ✓ Typische Wirkungen und Entzugssymptome verschiedener Substanzen (Alkohol, Cannabis, Ecstasy / MDMA, Kokain, Amphetamine, Heroin, Schmerzmittel, Benzodiazepine)
 - ✓ Behandlungsphasen



- ✓ Bestandteile einer Psychotherapie (Motivation, Verständnis für den Konsum, Copingstrategien, Rückfallprophylaxe)

Übungen

- Verschiedene Reflexionsfragen, z.B. Einschätzen des eigenen Leidensdrucks und der eigenen Funktionsbeeinträchtigung

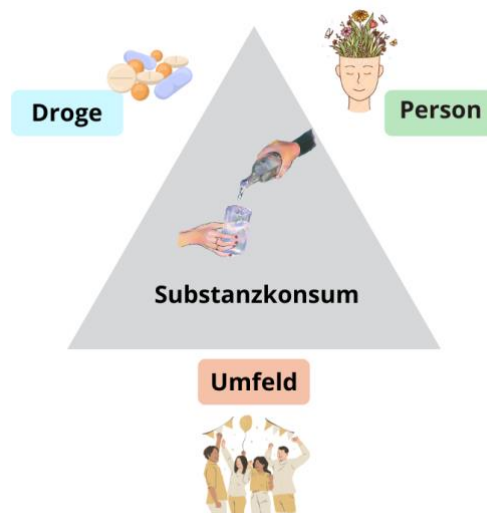
Hausaufgabe

- Lebenslinie: Verlauf der substanzbedingten Erkrankung

02: Das Sucht-Dreieck („Einflüsse auf den Konsum – Das Sucht-Dreieck“)

Inhalte

- Das Sucht-Dreieck: Einflüsse auf den Substanzkonsum



- ✓ Droge: Eigenschaften der Substanz, Wirkung, Abhängigkeitspotenzial
 - ✓ Person: Genetik, Persönlichkeit, Erwartungen an die Wirkung
 - ✓ Umfeld: Kindheitserfahrungen, Konsum im Umfeld, Gesellschaft
- Ansatzpunkte für die Behandlung abgeleitet vom Modell

Übungen

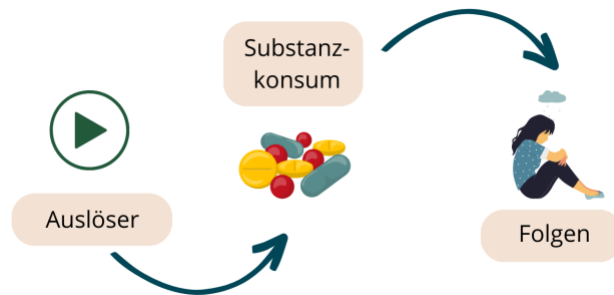
- Quiz: Fakten zu Substanzkonsum (als Methode zur Psychoedukation bzgl. Toleranzentwicklung, Craving, langfristigen Folgen von Konsum)
- Erarbeitung eines eigenen Sucht-Dreiecks (Droge, Person & Umfeld)

Hausaufgabe

- Protokoll von Craving- und / oder Konsumsituationen (Auslöser, Gefühle & Gedanken vorher und nachher)

03: Erklärungsmodell Substanzkonsum („Den eigenen Konsum verstehen“)

Inhalte



- Typische Merkmale von Konsumsituationen
- Mikroanalyse-Modell, negative Verstärkung als aufrechterhaltender Mechanismus

Übungen

- Eigene Mikroanalyse anhand konkreter Situation

Hausaufgabe

- Reflektieren, welche Informationen für die Entscheidung bezüglich einer Behandlung noch fehlen & darüber informieren

04: Abstinenz abwägen („Ganz oder gar nicht? – Entscheidung über zukünftiges Konsumverhalten“)

Inhalte

- Abstinenz als langfristiges Therapieziel
- Einschränkungen durch den Konsum in den Bereichen Körper & Gesundheit, soziale Kontakte, Beruf, Freizeit & Hobbies, Rechtliches
- Motivations- und Entscheidungsarbeit: Vier-Felder-Tafel

Übungen

- Eigenen Verlauf des Substanzkonsums reflektieren
- Quiz: Prävalenzen rund um Substanzabhängigkeit
- Fragen angelehnt an Motivational Interviewing bezüglich der Verringerung des Konsums oder der Abstinenz (Wichtigkeit, Dringlichkeit & Zuversichtlichkeit)
- Eigene Vier-Felder-Tafel zu Substanzreduktion bzw. Abstinenz erstellen & Fazit ziehen

Hausaufgabe

- Zwei Briefe an die Substanz verfassen: Substanz als beste Freundin, Substanz als schlimmste Feindin

05: Therapieziele („Wohin des Weges? Ziele entwickeln“)

Inhalte

- Reiseplanung als Metapher für Zielfindung: großes Ziel, Zwischenziele suchen...
- **Abstinenz** als finales Ziel der Behandlung & Veränderungen in verschiedenen Lebensbereichen (Familie, Freundschaften, Freizeit, Partnerschaften, Ausbildung / Beruf)
- Optionale Psychoedukation zu Werten & Zielen (i.S.d. Akzeptanz-Commitment-Therapie)
- Mögliche bzw. häufige Therapieziele
- Arten von Ressourcen zur Unterstützung der Behandlung (Freunde/ Familie, eigene Stärken, professionelle Unterstützung)

Übungen

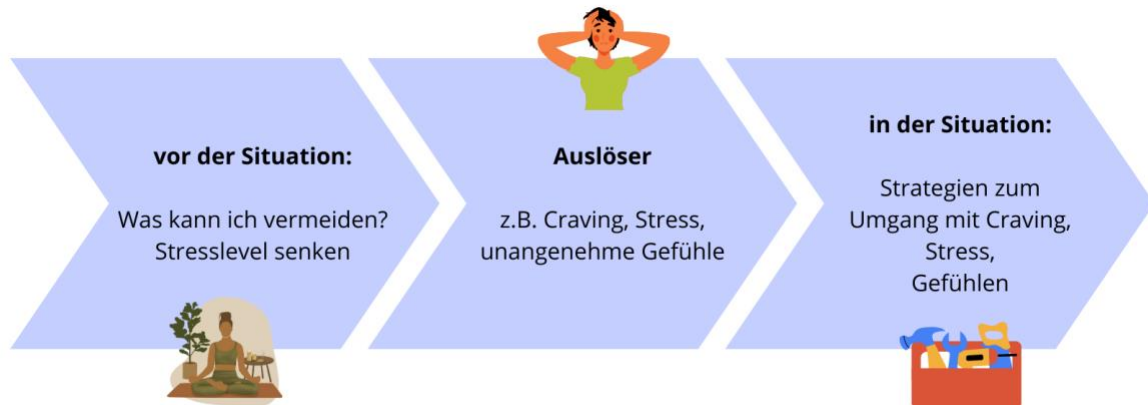
- Reflexion: Wie soll die Zukunft ohne Konsum aussehen?
- Priorisieren von Behandlungszielen (z.B. Tagesstruktur, Stressmanagement,...)
- Festlegen eines kurzfristigen Ziels & möglicher Zwischenschritte
- Gedankenexperiment: Das Ziel wurde erreicht – welche Ressourcen haben geholfen & wofür hat es sich gelohnt?

Hausaufgabe

- Ressourcen-Übung (Fünf-Finger-Übung: pro Finger eine Ressource verankern)

o6: Mit Auslösern umgehen („Ein Leben ohne Sucht: Wie man Substanzkonsum vermeidet“)

Inhalte



- Wiederholung: mögliche Auslöser für Substanzkonsum (siehe Lektion 3)
- Psychoedukation:
 - ✓ **Vor der Situation:** alternative Strategien zur Stressregulation, Stimuluskontrolle
 - ✓ **Auslöser:** Anti-Craving-Skills (Aktivitäten, Sinnesreize und 5-4-3-2-1-Übung, Hirn-Flick-Flacks oder Gefühle ersetzen, Beruhigung mittels verschiedener Sinnesreize)
 - ✓ **In der Situation:** kurzfristig Anti-Craving-Skills, langfristig alternativen Umgang mit Gefühlen finden (dahinterliegendes Bedürfnis versorgen)

Übungen

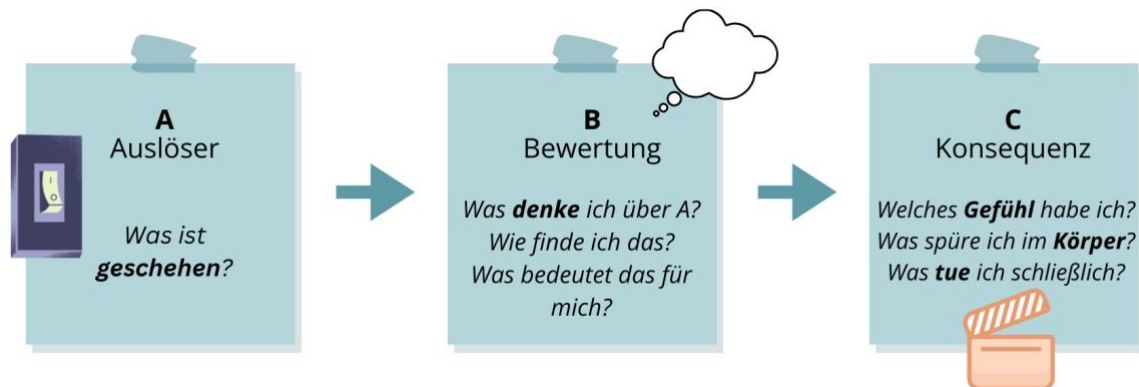
- Planen positiver Aktivitäten zur Stressregulation
- Audio: Progressive Muskelentspannung
- Benennen eigener Hinweisreize & möglicher Vermeidungsstrategien
- Ausprobieren von Skills

Hausaufgaben

- Testen einer Strategie: progressive Muskelentspannung; Hinweisreize vermeiden; einen Skill, um sich abzulenken oder einen Skill, um sich zu beruhigen)

07: Das ABC-Modell („Das Konsum-ABC: Suchtgedanken verändern“)

Inhalte



- Psychoedukation zum ABC-Modell, Rolle der Bewertung
- Erarbeitung von alternativen / hilfreichen Gedanken und dementsprechend alternativen Konsequenzen

Übungen

- Erarbeitung eines ABC-Modells für Wegbegleiter Pablo
- Eigenes ABC-Modell anhand einer konkreten Situation
- Alternative Bewertungen für eigene Situation finden & mögliche Konsequenzen dieser

Hausaufgaben

- Weiteres eigenes ABC-Modell ausfüllen

o8: Rückfälle vermeiden („Langfristig abstinent bleiben“)

Inhalte

- Differenzierung Vorfall vs. Rückfall
- Psychoedukation zu Denkfehlern inklusive Unterscheidung verschiedener Arten von Denkfehlern, Denkfehler als Risikofaktoren für einen Rückfall
- Überprüfen von Denkfehlern mittels Sammeln von Argumenten („Detektivin oder Detektiv sein“)
- Perspektivwechsel, um wohlwollender mit sich zu sein
- Psychoedukation zum Vorgehen bei einem Vorfall

Übungen

- Gedankenexperiment: Wenn ein Vorfall passiert wäre, wie würden Sie sich fühlen? Was bräuchten Sie, um wieder abstinent zu bleiben?
- Eigene Denkfehler erkennen
- Perspektivwechsel: Was würden Sie einer:m Freund:in sagen, wenn sie:er einen Vorfall hatte?

Hausaufgabe

- Erstellen eines persönlichen Notfallplans (Frühwarnzeichen, eigene Strategien, Hilfsangebote)

Störungsspezifische Online-Lektionen: Zwangsstörung

Hinweis: Die Lektionen 6a und 6b zur Exposition sind weitestgehend parallelisiert, sodass idealerweise nur eine der beiden zugewiesen werden muss – abhängig davon, ob Zwangsgedanken (6b) exponiert werden sollen oder nicht.

o1: Psychoedukation Zwangsstörung („Was sind Zwänge?“)

Inhalte

- Psychoedukation zu
 - ✓ Zwangsstörung
 - ✓ Unterschied Zwangsgedanken vs. Zwangshandlungen
 - ✓ Prävalenz & Behandlungsmöglichkeiten (Verhaltenstherapie & Medikamente)
 - ✓ Symptomen bei Zwangsgedanken & -handlungen
- Lebenslinie (inkl. Verlauf der Symptomatik); Beispiel durch Wegbegleiterin Gabi

Übungen

- Erarbeitung eigener Symptomatik & deren Folgen

Hausaufgabe

- Anleitung zu und Zeichnen der eigenen Lebenslinie (auf PDF-Vorlage oder eigener Vorlage, wenn kein Drucker)

02: Prozessmodell („Was steckt hinter Zwängen?“)

Inhalte

- Psychoedukation zum Prozessmodell des Zwangs (angelehnt an Salkovskis), Beispiel durch Wegbegleiterin Anna
- Psychoedukation zur Konfrontationsbehandlung
 - ✓ Wirkung von Neutralisieren bzw. negative Verstärkung
 - ✓ Habituationskurven
 - ✓ Exposition & Wirkmechanismus

Übungen

- Erarbeitung eines eigenen Prozessmodells anhand einer eigenen typischen Situation

Hausaufgabe

- Prozessmodell anhand einer weiteren eigenen Situation erarbeiten (auf PDF-Vorlage oder eigener Vorlage, wenn kein Drucker)

03: Erklärungsmodell („Warum die Zwänge bleiben“)

Inhalte

- Psychoedukation zum makroanalytischen Erklärungsmodell
 - ✓ Prädisponierende Faktoren: biologische Faktoren, Kindheitserfahrungen, Persönlichkeitseigenschaften
 - ✓ Auslösende Faktoren am Beispiel von Wegbegleiterin Anna
 - ✓ Zusammenspiel prädisponierende und auslösende Faktoren i.S.v. Vulnerabilitäts-Stress-Modell
 - ✓ Aufrechterhaltende Faktoren (Eisberg-Metapher)
- Ansatzpunkte für die Behandlung abgeleitet vom Modell (z.B. Stressmanagement verbessern, wenn Stress ein Auslöser war)
- Kurz- und langfristige Folgen der Zwangserkrankung

Übungen

- Erarbeitung des eigenen Erklärungsmodells (prädisponierende, auslösende und aufrechterhaltende Bedingungen), Möglichkeit das Modell auf PDF-Vorlage für später aufzubewahren)

Hausaufgabe

- Folgen des Zwangsverhaltens (positiv vs. negativ und kurzfristig vs. langfristig) reflektieren (auf PDF-Vorlage oder eigener Vorlage, wenn kein Drucker)

04: Therapieziele („Wohin des Wegs? Ziele entwickeln“)

Inhalte

- Psychoedukation zu Therapiezielen und deren Wichtigkeit
- Einführung der Unterscheidung verschiedener Arten von Zielen
 - ✓ Annäherungs- vs. Vermeidungsziele („Ziele mit Richtung“)
 - ✓ „Symptomziele“ (Was soll sich langfristig bezogen auf die Symptome verändern?)
 - ✓ „Ursachenziele“ (Auslöser und aufrechterhaltende Faktoren angehen)
- Einführen des Konzepts von Normalverhalten (vs. Zwang)

Übungen

- Erarbeiten von eigenen Zielen (Annäherungsziele, Vermeidungsziele, Symptomziele und Ursachenziele)
- Erarbeiten von Zwischenschritten für zwei der gesammelten Ziele
- Quiz „normales Verhalten oder nicht“

Hausaufgabe

- Selbstwert- / Ressourcen-Übung: Sammeln von Stärken und Unterstützung anhand der Fünf-Finger-Methode (auf PDF-Vorlage oder eigener Vorlage, wenn kein Drucker); Beispiel von Wegbegleiterin Anna

05: Zwangshierarchie & Vermeidungsverhalten („Auseinandersetzen mit den Zwängen“)

Inhalte:

- Psychoedukation zu Konfrontationstherapie und Zwangshierarchie
- Psychoedukation Sicherheits- und Vermeidungsverhalten & warum dies zur Aufrechterhaltung der Störung beiträgt

Übungen:

- Aufstellung einer eigenen Zwangshierarchie, Beispiel von Wegbegleiter Herbert
- Identifizieren des eigenen Vermeidungs- und Sicherheitsverhaltens

Hausaufgabe

- Führen eines Zwangsprotokolls (auf PDF-Vorlage oder eigener Vorlage, wenn kein Drucker); Beispiel von Wegbegleiterin Gabi

o6a: Planung der Konfrontation bei Zwangshandlungen („Konfrontation bei Zwangshandlungen“)

Inhalte

- Psychoedukation zur Wirkweise von Konfrontationstherapie
- Hinweise: Was ist vor, während und nach der Konfrontation zu beachten? z.B. nicht neutralisieren, kein Sicherheitsverhalten, ... (Hinweise können als PDF heruntergeladen werden)
- Psychoedukation zum Anspannungsprotokoll für die Konfrontation; Beispiel von Wegbegleiter Herbert

Übungen

- Schrittweise Planung einer eigenen Konfrontation für eine Situation mit mittlerer Schwierigkeit (30-50) auf der Hierarchie (inkl. Antizipieren von Schwierigkeiten); Beispiele von Wegbegleiterin Gabi und von Wegbegleiter Herbert
- Festlegen von Normalverhalten bzgl. ausgewählter Situation
- Planung einer möglichen Belohnung nach der Konfrontation

Hausaufgabe

- geplante Konfrontation durchführen & Belohnung danach

o6b: Planung der Konfrontation bei Zwangsgedanken („Konfrontation bei Zwangsgedanken“)

Inhalte

- Psychoedukation zur Wirkweise von Konfrontationstherapie
- Unterscheidung Konfrontation in vivo vs. in sensu
- Hinweise: Was ist vor, während und nach der Konfrontation zu beachten? z.B. nicht neutralisieren, kein Sicherheitsverhalten, Anhören der Audioaufnahmen bei Konfrontation in sensu (Hinweise können als PDF heruntergeladen werden)
- Psychoedukation zum Anspannungsprotokoll für die Konfrontation; Beispiel von Wegbegleiterin Anna

Übungen

- Schrittweise Planung einer eigenen Konfrontation für eine Situation mit mittlerer Schwierigkeit (30-50) auf der Hierarchie (inkl. Antizipieren von Schwierigkeiten); Beispiel von Wegbegleiterin Anna für Konfrontation in vivo und in sensu
- Planung einer möglichen Belohnung nach der Konfrontation
- Planung von Alltagsübungen nach der Konfrontation bzw. Anhören der Audioaufnahme bei Konfrontation in sensu

Hausaufgabe

- geplante Konfrontation durchführen & Belohnung danach, Alltagsübungen

o7: Fehlbewertungen („Die Rolle von (Fehl-)Bewertungen“)

Inhalte

- Psychoedukation zu Denkfehlern (Was sind Fehlbewertungen, wie kann man diese erkennen, warum sind sie problematisch?)
- Wiederholung Psychoedukation zum Prozessmodell (S. Lektion 2)
- Unterscheidung verschiedener Fehlbewertungen inkl. Beispiele
- Begriffserklärung Defusion
- Defusionstechniken
 - ✓ Umformulieren „Ich habe den Gedanken, dass...“
 - ✓ Gedanken verfremden
 - ✓ Kopfkino

Übungen

- Einstiegsübung angelehnt an Defusion / ACT: Bewertungen von Gegenständen im Raum zufällig umverteilen – Fazit: Bewertungen sind subjektiv
- Eigene Beispiele für Fehlbewertungen finden

Hausaufgabe

- Mindestens eine Defusionstechnik ausprobieren (Zeitpunkt bereits in Lektion festgelegt)

o8: Fehlbewertungen überprüfen („Fehlbewertungen auf dem Prüfstand“)

Inhalte

- Wiederholung Psychoedukation zu Fehlbewertungen
- Je nach Fehlbewertung Psychoedukation zu
 - ✓ Gefahr überschätzen: Wahrscheinlichkeitseinschätzung
 - ✓ 100% Sicherheit: Gedankenexperiment
 - ✓ eigene Verantwortung überschätzen: Die Torten-Technik
 - ✓ Perfektionismus: Die Zwischenstufen-Technik
 - ✓ Verschmelzen von Gedanken und Handlungen & Gedanken kontrollieren: Experimente zur Überprüfung von Katastrophengedanken
 - ✓ Gedanken überbewerten: Zwischenstufen-Technik

Übungen

- Generell: Auswahl von zwei Fehlbewertungen, die bearbeitet werden
 - ✓ Gefahr überschätzen: kumulative Wahrscheinlichkeit; Beispiel von Wegbegleiterin Gabi
 - ✓ 100% Sicherheit: Gedankenexperiment – Wette auf Eintreten des Zwangsgedanken abschließen
 - ✓ Eigene Verantwortung überschätzen: Die Torten-Technik – Verantwortung alternativer Einflüsse; Beispiel von Wegbegleiterin Gabi
 - ✓ Perfektionismus: Kontinuum-Technik – Gegenüberstellen des schlimmsten und bestmöglichen Ereignisses; Beispiel von Wegbegleiterin Anna
 - ✓ Verschmelzen von Gedanken und Handlungen & Gedanken kontrollieren: Demonstration des paradoxen Effekts der Gedankenunterdrückung (Imagination pinkes Schaf) & Verhaltensexperiment, um Hypothese überprüfen zu können; Beispiel von Wegbegleiter Herbert
 - ✓ Gedanken überbewerten: Kontinuum-Technik – Gegenüberstellen der besten und schlimmsten möglichen Eigenschaft; Beispiel von Wegbegleiterin Anna

Hausaufgabe

- Allgemeine Disputationstechnik (Pro- / Contra-Argumente), um Fehlbewertungen aller Art zu hinterfragen (auf PDF-Vorlage oder eigener Vorlage, wenn kein Drucker); Beispiel von Wegbegleiterin Anna

Störungsspezifische Online-Lektionen: Somatische Belastungsstörung

Hinweis: Die ersten Lektionen enthalten noch viel Psychoedukation und Motivationsarbeit. Spätestens ab Lektion 5 gehen wir allerdings von einer klaren Behandlungsmotivation seitens der Patient:innen aus.

01: Psychoedukation („Was sind körperliche Belastungsstörungen?“)

Inhalte

- Psychoedukation zu
 - ✓ Körperliche Belastungsstörung
 - ✓ Dimensionales Krankheitsverständnis (gesund vs. krank)
 - ✓ Kurze Begriffsdefinitionen Ressourcen & Stressoren
 - ✓ Prävalenz & Behandlungsmöglichkeiten (Psychotherapie)
- Anamnese eigener Symptomatik & damit einhergehender Einschränkungen im Leben

Übungen

- Eigene Beschwerden aufmalen / sichtbar machen (Körpersilhouette)

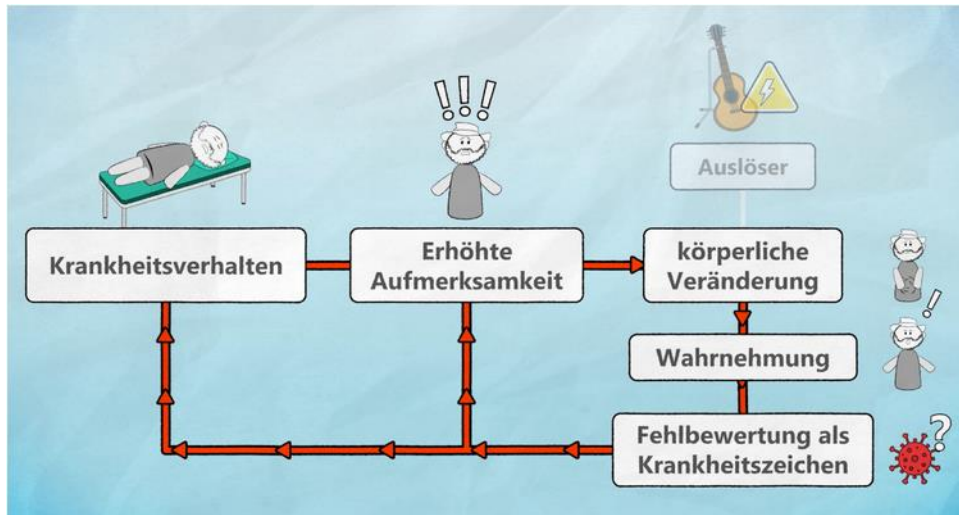
Hausaufgabe

- „Befindlichkeitstagebuch“: Protokollieren der Symptome in der kommenden Woche (Stimmung, körperliche Beschwerden, Leistungsfähigkeit und Angst bzw. Verunsicherung)

02: Entstehungsmodell & Behandlung („Warum die Beschwerden bleiben“)

Inhalte

- Psychoedukation inkl. Video zum kognitiv-behavioralen Erklärungsmodell



- ✓ Auslösende Faktoren
- ✓ Aufrechterhaltende Faktoren

- abgeleitet vom Modell: Ansatzpunkte für die Behandlung sind Fehlbewertungen, erhöhte Aufmerksamkeit, Krankheitsverhalten

Übungen

- Erarbeitung eines eigenen Erklärungsmodells (Auslöser, eigenes Krankheitsverhalten)

Hausaufgabe

- Ziele für die psychotherapeutische Behandlung überlegen

03: Lebenslinie & Ressourcen („Den Ursachen auf der Spur – Mein Lebensweg“)

Inhalte

- Kurze Psychoedukation / Anleitung zur Erstellung einer Lebenslinie
- Psychoedukation zu Ressourcen

Übungen

- Zeichnen der eigenen Lebenslinie inkl. Verlaufs der Symptomatik
- Reflexionsfragen zur Lebenslinie: familiäre Atmosphäre, Umgang mit Stress, zeitliche Koinzidenz von Belastungen & Symptomatik
- Sammeln eigener Ressourcen, ebenfalls mit Blick auf die Lebenslinie

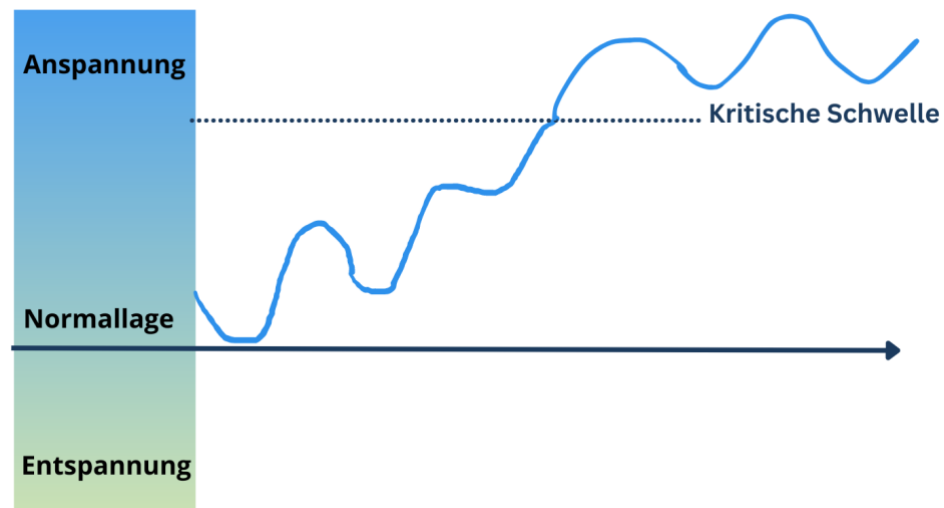
Hausaufgabe

- Erstellen eines Ressourcenbaums (bisherige Erfolge, Stärken & Ressourcen)

04: Stressbewältigung („Die Rolle von Stress und Entspannung“)

Inhalte

- Psychoedukation zu Stress
 - ✓ Zusammenhang von Stress und psychischen Erkrankungen
 - ✓ Differenzierung kurzfristiger vs. langfristiger Stress & dessen Folgen (Video)
 - ✓



Stress (innere & äußere)

- ✓ Teufelskreis von Stress & körperlichen Beschwerden bei körperlicher Belastungsstörung
- Überleitung zur Bedeutung von Entspannungstechniken zur Stressregulation

Übungen

- Benennen eigener langfristiger Folgen von Stress, innerer und äußerer Stressauslöser
- Durchführung von einer von zwei möglichen geleiteten Entspannungsübungen (Audio): progressive Muskelentspannung oder Imaginationsübung („Der Schutzbaum“)

Hausaufgabe

- Wiederholen der ausgewählten Entspannungsübung zur Stressregulation (als Audiodatei zum Herunterladen verfügbar)

05: Krankheitsverhalten („Ein neuer Umgang mit den Beschwerden“)

Inhalte

- Psychoedukation zu Krankheitsverhalten (Metapher „Der Mann in der Grube“) als aufrechterhaltender Faktor der Beschwerden
- Wiederholung des kognitiv-behavioralen Krankheitsmodells
- Konditionale Wissensvermittlung zu 2 von 5 Krankheitsverhaltensweisen
 - ✓ **Selbstbeobachtung:** Einfluss von Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung der körperlichen Beschwerden („Scheinwerfer-Metapher“), Body Checking
 - ✓ **Arztbesuche:** Strategien, um das Ausmaß an Arztbesuchen zu reduzieren
 - ✓ **Schonung:** Schonung bei kurzfristigen vs. bei langfristigen körperlichen Beschwerden
 - ✓ **Sorgen / Gedanken:** paradoxer Effekt d. Gedankenunterdrückung, Alternative Strategien (sich ablenken, feste Grübel-Zeiten), Rechercheverhalten
 - ✓ **Vermeidung:** Arten von Vermeidungsverhalten, Erweiterung des Verhaltensrepertoires durch Verhaltensexperimente

Übungen

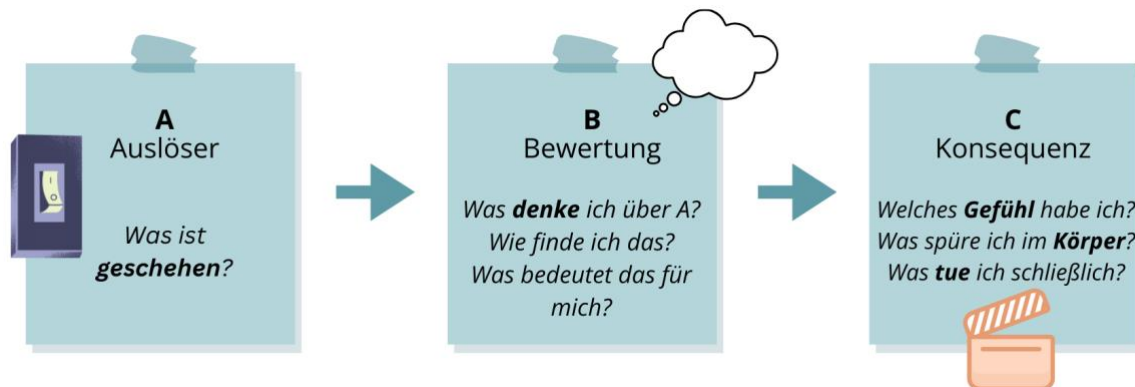
- Konditionale Übungen zu 2 von 5 Krankheitsverhaltensweisen:
 - ✓ **Selbstbeobachtung:** kurzfristige vs. langfristige Strategien zur Aufmerksamkeitslenkung (Skills vs. angenehme Aktivitäten)
 - ✓ **Arztbesuche:** Bisherigen Umfang an Zeit für Arztbesuche einschätzen & reflektieren, alternativen Umgang finden (feste Abstände oder Wartezeiten bis zum Arztbesuch festlegen)
 - ✓ **Schonung:** Vierfeldertafel zum Schonverhalten
 - ✓ **Sorgen / Gedanken:** Gedankenexperiment „pinkes Schaf“
 - ✓ **Vermeidung:** Vor- und Nachteile des eigenen Vermeidungsverhaltens reflektieren, Verhaltensexperimente überlegen

Hausaufgabe

- Je nach konditionaler Übung: Strategie zur Aufmerksamkeitslenkung (Selbstbeobachtung); Alternativen Umgang mit Arztbesuchen einhalten (Arztbesuche); kleine Unternehmung durchführen (Schonung); Ablenkung oder Grübel-Zeiten ausprobieren (Sorgen/ Gedanken); Verhaltensexperiment ausprobieren (Vermeidung)

o6: ABC-Modell („Die Kraft der Gedanken“)

Inhalte



- Psychoedukation zum ABC-Modell & Rolle der Bewertung
- Bedeutung von Bewertungen bei körperlichen Belastungsstörungen (Rückbezug auf & Wiederholung des kognitiv-behavioralen Modells)
- Fünf-Spalten-Technik: Tipps zur Erarbeitung von alternativen Bewertungen („Neue hilfreiche Zielgedanken“) inkl. Beispiele, neue Konsequenzen

Übungen

- Erarbeitung eines eigenen ABC-Modells anhand einer persönlichen Situation bezogen auf die aktuelle Symptomatik
- Kognitive Umstrukturierung / Fragen im Stil eines sokratischen Dialogs („Sind die Gedanken langfristig hilfreich?“)
- Fünf-Spalten-Technik: Alternative Bewertungen für die eigene Situation & deren Konsequenzen

Hausaufgaben

- Ein ABC-Modell für eine weitere Situation bezogen auf die körperlichen Beschwerden erstellen, neue hilfreiche Zielgedanken erarbeiten

o7: Fehlbewertungen („Körperempfindungen: (k)ein Grund zur Sorge?“)

Inhalte

- Psychoedukation zu kognitiven Verzerrungen (Was sind Denkfehler, klassische Beispiele)
- Wiederholung Psychoedukation zum kognitiv-behavioralen Störungsmodell (s. Lektion 2) & Rolle der Fehlbewertung für Symptomatik
- Psychoedukation zu alternativen Ursachen für Körperempfindungen (Körpersignale ≠ Gefahr)
- Hinführung zur Provokation von Körperempfindungen und Verhaltensexperimenten zur Überprüfung von (Fehl-)bewertungen

Übungen

- Eigene Beispiele für Fehlbewertungen finden
- Provokation einer Körperempfindung (Herzklopfen, Schwindel, Luftnot, Schluckbeschwerden, Druckgefühl auf der Brust, Druckgefühl im Bauch oder Kribbelgefühl), anschließend reflektieren
- Eigenes Verhaltensexperiment für eine Körperempfindung planen

Hausaufgabe

- Verhaltensexperiment durchführen und auswerten

o8: Gefühlsregulation („Ein guter Umgang mit Gefühlen“)

Inhalte

- Psychoedukation zu
 - ✓ Zusammenhang von Gefühlen und körperlichen Beschwerden
 - ✓ Rückbezug / Wiederholung des Störungsmodells
 - ✓ Beschreiben von Emotionen anhand verschiedener Merkmale (Körper, Handlungsdrang, Kognition, typische Auslöser)
 - ✓ Funktionen von Emotionen
 - ✓ Gesunden Umgang mit negativen Emotionen (dahinterliegendes Bedürfnis versorgen)
- Bedürfnisse hinter unangenehmen Emotionen und jew. bedürfnisorientierter Umgang

Übungen

- Welche angenehmen und unangenehmen Emotionen kennen Sie?
- Beschreibung einer Emotion anhand des emotionalen Netzes
- Bisherigen Umgang mit negativen Emotionen beschreiben & reflektieren
- Konditional: bedürfnisorientierter Umgang mit einer unangenehmen Emotion
 - ✓ **Angst:** Überprüfung der Befürchtung, Atemübung
 - ✓ **Trauer:** soziale Unterstützung, Trauer-Zeiten
 - ✓ **Ärger:** Angemessenheit prüfen, Kommunikationsregeln um den Ärger angemessen ansprechen, Strategien zum Abschwächen
 - ✓ **Einsamkeit:** Teufelskreis negativer Kognitionen reflektieren, Beweise und Gegenbeweise für dysfunktionale Kognition suchen
 - ✓ **Scham:** Imaginationsübung mit Elementen von Selbstmitgefühl, Akzeptanz, Bereitschaft
 - ✓ **Schuld:** Unterscheidung reale vs. irrationale Schuld, Strategien zum Aushalten irrationaler Schuld, Wiedergutmachung bei realer Schuld
 - ✓ **Ekel:** unangemessenen Ekel erkennen, Verhaltensexperimente mit Ekel

Hausaufgabe

- Eine weitere Emotion anhand der o.g. Merkmale beschreiben

Störungsspezifische Online-Lektionen: Posttraumatische Belastungsstörung

o1: Psychoedukation („Posttraumatische Belastungsstörung – Was ist das überhaupt?“)

Inhalte

- Begriffsdefinition Trauma
- Psychoedukation zu
 - ✓ Posttraumatische Belastungsstörung & Häufigkeit
 - ✓ Symptome allgemein und bei komplexer posttraumatischer Belastungsstörung
 - ✓ Behandlungsmöglichkeiten (Psychotherapie & Medikamente, Selbstfürsorge)
- Kennenlernen der Wegbegleiter:innen

Übungen

- Imaginationsübung: Der innere Wohlfühlort

Hausaufgabe

- Wiederholung der Übung „Der innere Wohlfühlort“ (als Audiodatei zum Herunterladen verfügbar)

02: Kognitives Modell („Traumatische Erinnerungen & ihre Wirkung“)

Inhalte

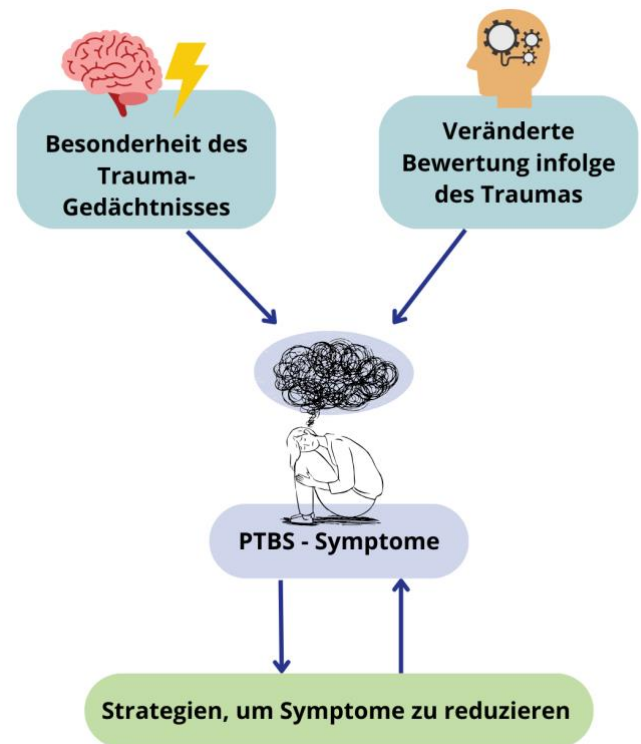
- Begriffsdefinition Generalisierung und Beispiele von Wegbegleiter:innen
- Psychoedukation zum kognitiven Modell
 - ✓ Das Trauma-Gedächtnis („Kleiderschrank-Metapher“)
 - ✓ Veränderte Bewertungen aufgrund des Traumas
 - ✓ Vermeidung als aufrechterhaltender Faktor
- FAQs

Übungen

- Reflexion, ob Generalisierung selbst erlebt
- Quiz: Typische Bewertungen vor und nach Trauma
- Sammlung eigener Bewertungen / Glaubenssätze vor vs. nach dem Trauma

Hausaufgabe

- Eigenes theoretisches Modell (veränderte Bewertungen, Symptome & Vermeidung) erstellen



03: Biografie & Therapieziele („Woher kommen Sie und wohin wollen Sie?“)

Inhalte

- Lebenslinie und deren Funktion
- Psychoedukation zu Therapiezielen
- Merkmale erreichbarer Ziele (konkret, überprüfbar, realistisch, auf eigene Person bezogen, positiv formuliert)
- Unterscheidung verschiedener Arten von Zielen
 - ✓ Ziele mit Richtung (Annäherungs- vs. Vermeidungsziele)
 - ✓ Symptomziele d.h. was soll sich langfristig bezogen auf die Symptome verändern
 - ✓ Ursachenziele d.h. Auslöser und aufrechterhaltende Faktoren

Übungen

- Zeichnen der eigenen Lebenslinie inkl. Ressourcen
- Quiz: Was ist ein gutes Therapieziel?
- Erarbeiten von eigenen Zielen & Zwischenschritten für zwei der Ziele
- Idee für Verankerung der Therapieziele im Alltag

Hausaufgabe

- Umsetzen der Idee für die Verankerung

04: Anspannungsthermometer und Verankerungstechniken („Im Hier & Jetzt bleiben: Umgang mit aufdringlichen Erinnerungen“)

Inhalte

- Begriffsdefinition Flashbacks
- Psychoedukation
 - ✓ Was ist Anspannung?
 - ✓ Erkennen verschiedener Anspannungszustände
 - ✓ Mögliche Frühwarnzeichen
- Verankerungstechniken:
 - ✓ 5-4-3-2-1- Übung
 - ✓ Notizen / Post-Its
 - ✓ Den Körper als Anker nutzen
- Psychoedukation zu Intrusionen, Abgrenzung Intrusionen/Flashbacks

Übungen

- 5-4-3-2-1-Übung
- Diskriminationsübung: Heutige Situation auf Post-Its
- Körper als Anker nutzen
- Auswahl zwischen Imaginationen:
 - ✓ Schutzbaum
 - ✓ Tresorübung

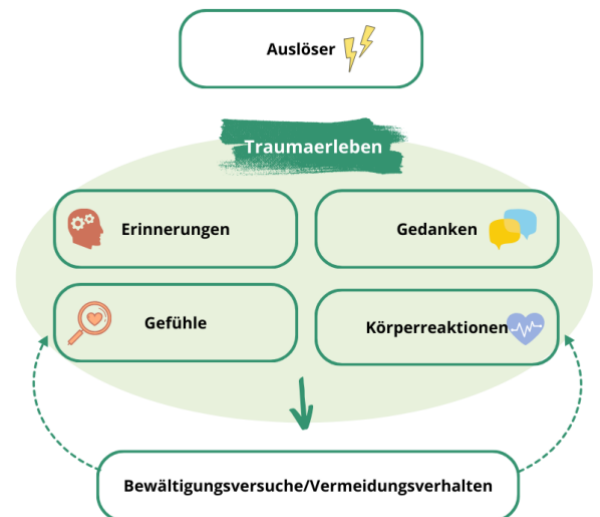
Hausaufgabe

- Wiederholen von zwei der vorgestellten Übungen (5-4-3-2-1-Übung, Post-Its, Körper als Verankerung, Tresorübung, Schutzbaumübung) und Führen eines Übungsprotokolls

05: Trigger & Vermeidung („Warum das Trauma bleibt – Auslöser & Vermeidung“)

Inhalte:

- Psychoedukation zu Triggern
 - ✓ Was sind Trigger?
 - ✓ Warum lösen sie so starke Reaktionen aus? (Gedächtnis als Netzwerk)
 - ✓ Wie kann man sie erkennen?
- negative Verstärkung von Vermeidungsverhalten
- Einführung in das Erklärungsmodell der PTBS



Übungen:

- Auflistung & Exploration der eigenen Trigger (Trigger-Tagebuch)
- Reflektieren des eigenen Vermeidungsverhalten
- Übung zur Gedankenunterdrückung (pinkes Schaf)
- Erstellen eines eigenen Erklärungsmodells für PTBS

Hausaufgabe

- Führen eines Triggertagebuchs und ausfüllen des persönlichen PTBS-Modells

o6: Vorbereitung Traumakonfrontation („Dem Trauma begegnen – Vorbereitung auf die Konfrontation“)

Inhalte

- Psychoedukation zur Traumakonfrontation
 - ✓ Mögliche Sorgen
 - ✓ Ziel der Konfrontation
 - ✓ Ablauf Traumakonfrontation
 - ✓ Mögliche Kontraindikationen
- Wiederholung: Psychoedukation zu Traumagedächtnis („Kleiderschrank-Metapher“)
- Wiederholung: Erkennen von Anspannungsniveau

Übungen

- Reflexion der eigenen Sorgen/ Befürchtungen bezüglich der Konfrontation
- Verankerungstechniken zum Umgang mit Anspannung (5-4-3-2-1-Übung, Tresorübung, Schutzbaumübung)
- Abwägung der eigenen Konfrontation (Vierfeldertafel)

Hausaufgabe

- Ressourcenübung (fünf Finger Methode)

07: Traumaerzählung („Das Trauma in Worte fassen – Die Traumaerzählung“)

Inhalte

- Begriffsdefinition Hotspots
- Psychoedukation zum Ablauf einer Traumaerzählung (9 Schritte)
- FAQs

Übungen

- Fernbedienung-Übung: Anhand von schöner Erinnerung Szenen anhalten, vorspulen, langsamer laufen lassen, zoomen, ...
- Planung der Traumaerzählung:
 - ✓ Skills & Verankerungstechniken (Audio: Innerer sicherer Ort)
 - ✓ Festlegen des Zeitpunkts
 - ✓ Entlastung & Positive Aktivitäten danach

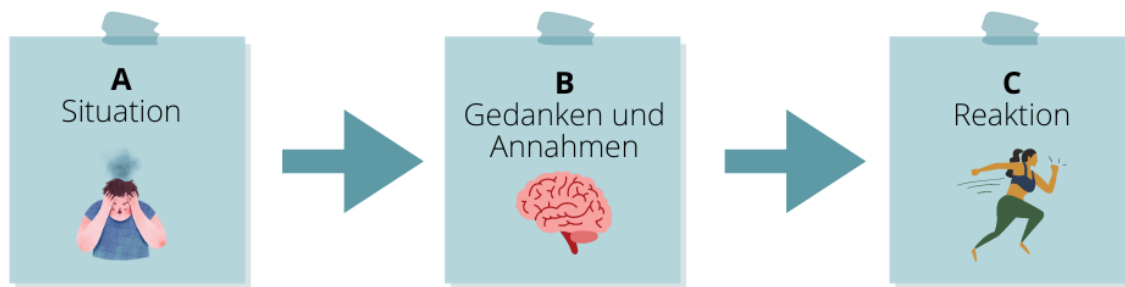
Hausaufgabe

- Traumaerzählung durchführen und Audiodatei mehrfach anhören



o8: ABC-Modell („Das ABC-Modell – Neue Blickwinkel“)

Inhalte



- Psychoedukation zu ABC-Modell
- Erarbeitung des eigenen ABC-Modells
- Erarbeitung alternativer Gedanken und Konsequenzen

Übungen

- Erarbeitung eines ABC-Modells anhand einer persönlichen Situation
- Alternative Bewertungen für die Situation der Wegbegleiterin
- Alternative Bewertungen für eigene Situation finden & mögliche Konsequenzen

Hausaufgaben

- Weitere Situationen ins ABC-Modell eintragen und ggf. zur nächsten persönlichen Sitzung mitbringen

09: Denkfallen und Gefahrenüberschätzung („Denkfallen erkennen und entschärfen“)

Inhalte

- Psychoedukation zu Merkmalen von Denkfallen
- Wissensvermittlung zu Arten von Denkfallen (bezogen auf Vergangenheit vs. Gegenwart und Zukunft)
- Psychoedukation zur Gefahrenbrille (selektive Wahrnehmung und Gefahrenüberschätzung)

Übungen

- Quiz: Denkfalle - ja oder nein?
- Sammeln eigener Denkfallen
- Reflexion von Argumenten für und gegen die eigene Denkfalle
- Perspektivwechsel bezogen auf die Denkfalle (z.B. Ausnahmen finden, Was würde eine andere Person darüber denken?)

Hausaufgabe

- Weitere Denkfalle hinterfragen

Störungsspezifische Online-Lektionen: Borderline-Persönlichkeitsstörung

01: Psychoedukation („Borderline-Persönlichkeitsstörung – Was ist das überhaupt?“)

Inhalte

- Psychoedukation zu
 - ✓ Diagnose Persönlichkeitsstörungen allgemein
 - ✓ Borderline-Persönlichkeitsstörung & Prävalenz, Metapher des Ackergauls und des Rennpferds
 - ✓ Symptombereiche, positive Merkmale bei Menschen mit BPS



- ✓ Gefühle

Übungen

- Eigenen Symptome anhand der Symptombereiche benennen

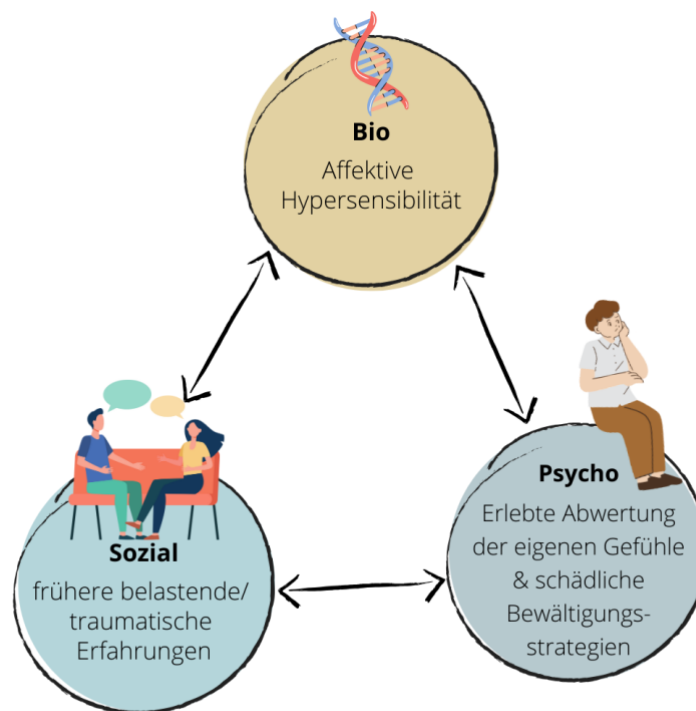
Hausaufgabe

- Gefühlstagebuch (Auslöser, Gefühl, Stärke 0-10, Gedanken, Körper, Reaktion)

02: Biopsychosoziales Modell („Borderline-Persönlichkeitsstörung – Warum ich?“)

Inhalte

- Psychoedukation zum biopsychosozialen Modell



- Biologischer Bereich: Metapher Polo & Porsche
- Psychoedukation zur dialektisch-behavioralen Therapie (DBT), Behandlungshierarchie

Übungen

- Erarbeiten der drei Einflüsse bei sich selbst => Erstellen eines persönlichen Störungsmodells

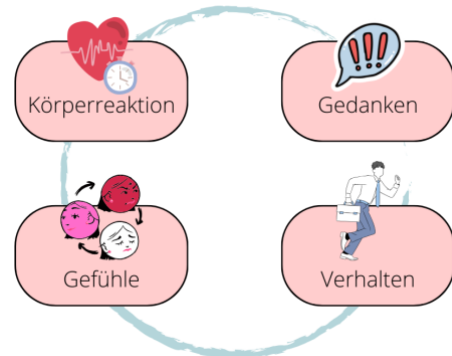
Hausaufgabe

- Zwei bis drei Behandlungsziele überlegen

03: Erkennen von Anspannung („Wenn die Anspannung steigt (Stresstoleranz 1)“)

Inhalte

- Psychoedukation zu Anspannung
 - ✓ Begriffsdefinition
 - ✓ Warum Anspannung problematisch werden kann
 - ✓ Vier Bestandteile der Anspannung: Körperreaktion, Gedanken, Gefühle und Verhalten
- Psychoedukation zum Anspannungsthermometer (Video) & Frühwarnzeichen
- Dysfunktionale Strategien im Umgang mit Anspannung, alter und neuer Weg
- Definition Skills, Anwendungsbereiche + Ziel von Stresstoleranzskills



Übungen

- Beschreibung der Bestandteile der eigenen Anspannung anhand einer eigenen Situation
- Eigene Frühwarnzeichen erarbeiten
- Bisherige Strategien bei Anspannung & deren negativen Folgen

Hausaufgabe

- Anspannungstagebuch (Situation – Stärke der Anspannung – Körperreaktion – Gedanken – Gefühle – Verhalten)

04: kurzfristige Stresstoleranzskills („Soforthilfe bei Stress (Stresstoleranz 2)“)

Inhalte



- Wiederholung der Psychoedukation zu Stresstoleranzskills
- Psychoedukation zu kurzfristigen Stresstoleranzskills
- Vier Bereiche von kurzfristigen Stresstoleranzskills
 - ✓ Sich ablenken: Aktivitäten, Sinnesreize, Hirn-Flick-Flacks, Vergleichen, Beiseiteschieben oder Gefühle ersetzen
 - ✓ Sich beruhigen: durch Sehen, Hören, Riechen oder Spüren
 - ✓ Den Augenblick verändern: Phantasie, Sinngebung, Entspannung, Kurzurlaub, Selbstermutigung oder Gebet und Meditation
 - ✓ Gelenkte Aufmerksamkeit: Aufgabe 3x5 (5 Dinge benennen, die man sieht / hört / spürt), gelenkte Aufmerksamkeit für die Körperhaltung oder gelenkte Aufmerksamkeit beim Haushalt
- Psychoedukation Notfallkoffer & Skillsliste

Übungen

- Skills zum Ausprobieren aussuchen

Hausaufgabe

- Ausprobieren der Skills & Erstellen der eigenen Skillskette

05: langfristige Stresstoleranzskills („Langfristig mit Anspannung umgehen (Stresstoleranzskills 3)“)

Inhalte



- Wiederholung der Psychoedukation zu Stresstoleranzskills
- Psychoedukation zu langfristigen Stresstoleranzskills
- Drei Bereiche von langfristigen Stresstoleranzskills
 - ✓ Pro- und Contra-Listen: eine Vierfeldertagel für das ursprüngliche Problemverhalten, die andere für die Anwendung von Skills
 - ✓ Innere Bereitschaft: alternative Möglichkeiten betrachten
 - ✓ Radikale Akzeptanz: akzeptieren, was man nicht ändern kann

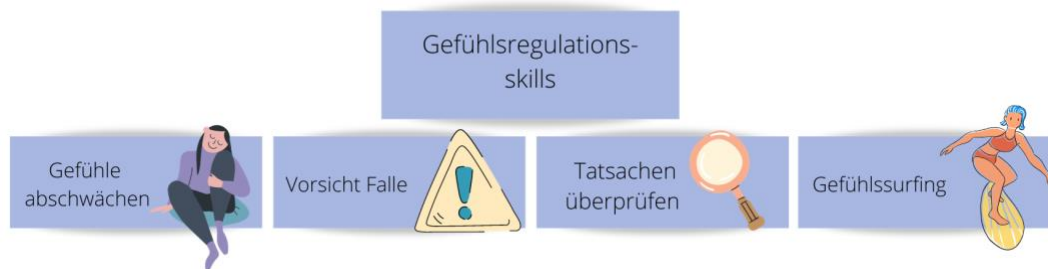
Übungen

- Verhaltensweisen benennen, zu denen man selbst Pro- und Contra-Listen erstellen könnte
- Innere Bereitschaft: alternative Möglichkeiten für Situationen der Wegbegleiter:innen erarbeiten
- Sammeln eigener Bereiche, in welchen man mehr innere Bereitschaft zeigen oder radikale Akzeptanz üben könnte

Hausaufgabe

- Einen der vorgestellten Skills in der kommenden Woche ausprobieren

o6: Gefühlsregulationsskills („Umgang mit Gefühlen (Gefühlsregulationsskills)“)



Inhalte

- Psychoedukation zu Gefühlen
 - ✓ emotionales Netz
 - ✓ Gefühle / Anspannung / Skills bei der Borderline-Persönlichkeitsstörung
- Konditional zwei Gefühlsregulationsskills
 - ✓ Gefühle abschwächen anhand emotionalem Netz (entgegengesetztes Handeln)
 - ✓ Vorsicht Falle: durch aktuelle Gefühle über die „Rutsche der Glaubenssätze“ verfallen in alte Muster
 - ✓ Tatsachen überprüfen: alternative Interpretationen für Situationen finden
 - ✓ Gefühlssurfing: Gefühle annehmen und beobachten

Übungen

- Erstellen des emotionalen Netzes für ein Gefühl
- Sammeln von negativen Folgen des bisherigen Umgangs mit Gefühlen
- Konditionale Übungen für zwei Gefühlsregulationsskills
 - ✓ Gefühle abschwächen: entgegengesetztes Handeln für verschiedene Emotionen erarbeiten
 - ✓ Vorsicht Falle: Aktivierung bemerken (Woran?), in die Wirklichkeit zurückkehren (Realität überprüfen), Aktivierung zukünftig verhindern (Glaubenssätze identifizieren + hinterfragen)
 - ✓ Tatsache überprüfen: Sorge benennen und Wahrscheinlichkeit schätzen, alternative Interpretationen finden, Experiment zur Überprüfung ausdenken
 - ✓ Gefühlssurfing: Audioübung

Hausaufgabe

- Einen der vorgestellten Skills in der kommenden Woche ausprobieren

07: Achtsamkeit („Im Hier und Jetzt sein“)

Inhalte

- Psychoedukation zu Achtsamkeit
- Drei Bestandteile von Achtsamkeit
 - ✓ Wahrnehmen: beobachten ohne Wertung
 - ✓ Beschreiben: Benennen, was gerade geschieht
 - ✓ Teilnehmen: im gegenwärtigen Moment aufgehen
- Tipps zum Abschluss

Übungen

- Erläutern, was man unter dem Begriff Achtsamkeit versteht
- Übungen zu den drei Bestandteilen von Achtsamkeit
 - ✓ Wahrnehmen: Atemübung (Audio)
 - ✓ Beschreiben: Beschreiben einer Wand (Audio)
 - ✓ Teilnehmen: achtsames Gehen rückwärts durch Zimmer
- Die 5-4-3-2-1-Übung (Audio)

Hausaufgabe

- (Mindestens) eine der vorgestellten Achtsamkeitsübungen in der kommenden Woche wiederholen

o8: Zwischenmenschliche Situationen planen („Wie gehen Sie in Gespräche? (Zwischenmenschliche Situationen planen)“)

Inhalte

- Psychoedukation: Orientierung auf das Bedürfnis in zwischenmenschlichen Situationen (Ziel, Beziehung, Selbstwert), Priorisieren je nach Situation
- Tipps fürs Handeln entsprechend des wichtigsten Bedürfnisses
 - ✓ Zielbedürfnis: die sechs B's (Beschreiben, Bitten, Belohnen, Beharren, Beeindrucken, Bieten)
 - ✓ Beziehungsbedürfnis: LIVE-Fertigkeiten (Lächeln, Interesse zeigen, Verständnis zeigen, Easy nehmen)
 - ✓ Selbstwertbedürfnis: FAIR-Fertigkeiten (Fairness, Akzeptanz, Innere Werte, Realität)

Übungen

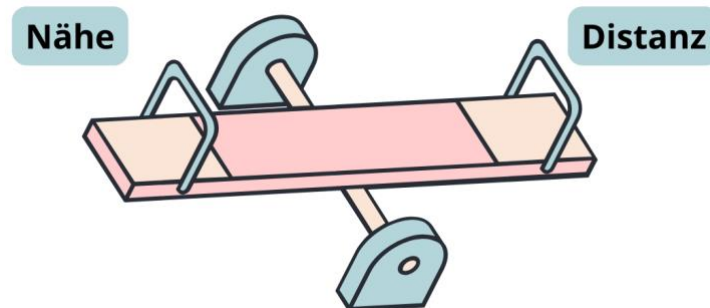
- Für Wegbegleiter:innen-Beispiele einschätzen: Welches Bedürfnis hat Vorrang?
- Für eigene Situation Bedürfnisse priorisieren, Konsequenzen reflektieren

Hausaufgaben

- Eine kommende Situation entsprechend der eigenen Bedürfnisse vorausplanen

og: Nähe und Distanz („Nähe vs. Distanz – eine Balance finden“)

Inhalte



- Dialektik zwischen Nähe und Distanz
- Psychoedukation:
 - ✓ Mehr Nähe schaffen durch Validieren (Begriffsdefinition & Beispiele)
 - ✓ Invalidierung erkennen
- Mehr Distanz schaffen durch Abgrenzung (Wie sage ich Nein? => richtiger Zeitpunkt, richtige Vorbereitung, gegenseitige Rechte, Beziehung zu der anderen Person, Gegenseitigkeit, Auswirkungen)
- Weitere Tipps zum Nein sagen

Übungen

- Nähe und Distanz in eigenen Beziehungen reflektieren
- Wegbegleiterinnen-Beispiel: invalidierende Verhalten erkennen & Alternative vorschlagen
- Eigene Situation bzgl. Abgrenzung anhand von Reflexionsfragen betrachten

Hausaufgabe

- Eigene Situation: Entscheidung, ob & wie man nein sagen kann (Arbeitsblatt)

10: Verhaltensanalyse („Was ist passiert? Eigenes Verhalten verstehen“)

Inhalte



- Definition „Problemverhalten“, alter vs. neuer Weg
- Psychoedukation zur Verhaltensanalyse
 - ✓ Drei Schritte der Verhaltensanalyse: Beschreibung des Problemverhaltens allgemein, Beschreibung der konkreten Situation, Beschreibung des Verhaltens in der konkreten Situation
 - ✓ Persönliche Anfälligkeit für Problemverhalten: Psychologisch, biologisch, lerngeschichtlich
 - ✓ Positive und negative Folgen des Problemverhaltens
- Psychoedukation zur Lösungsanalyse, Held des Alltags
- Reparieren negativer Konsequenzen des Problemverhaltens

Übungen

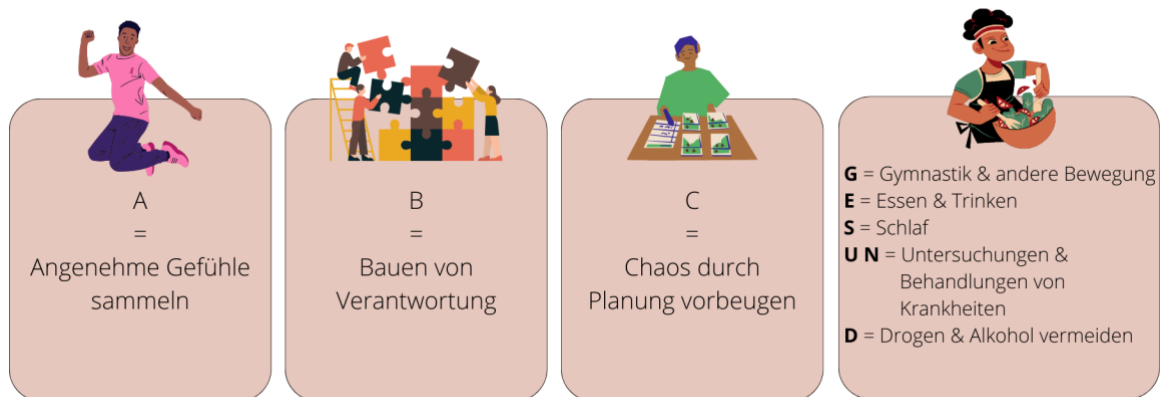
- Verhaltensanalyse an eigenem Beispiel durchführen
- Reflexion der persönlichen Anfälligkeit & der Folgen des eigenen Verhaltens
- Eigenen Held des Alltags überlegen
- Lösungsanalyse für eigenes Problemverhalten durchführen
- Sammeln von Ideen zum Reparieren der eigenen negativen Konsequenzen

Hausaufgabe

- Eine weitere Verhaltensanalyse an einer eigenen Situation durchführen

11: Selbstwert und Selbstfürsorge („Ich bin es mir wert: Selbstwert & Selbstfürsorge“)

Inhalte



- Begriffsdefinition „gefühlsmäßige Verwundbarkeit“, Zusammenhang mit Selbstwert und Selbstfürsorge
- Konditionale Auswahl einer von drei Übungen
 - ✓ ABC Gesund: Beispiele für angenehme Aktivitäten, Wochenplan-Vorlage
 - ✓ Der faire Blick: Bewertung anderer vs. Bewertung von sich selbst
 - ✓ Der InSEL-Skill: alltägliche Selbstfürsorge

Übungen

- Merkmale der eigenen gefühlsmäßigen Verwundbarkeit sammeln
- Aktueller Status Quo bzgl. Selbstfürsorge, Verbesserungspotenzial
- Konditionale Auswahl einer von drei Übungen zur Verbesserung der Selbstfürsorge
 - ✓ ABC Gesund: sammeln angenehmer Aktivitäten; Ausfüllen eines Wochenplans; sammeln von Ideen, wo im Alltag Verantwortung übernommen werden könnte; Akzeptanz vs. Veränderung an eigener künftigen Situation reflektieren
 - ✓ Der faire Blick: eine nahestehende Person positiv bewerten, anschließend sich selbst
 - ✓ Der InSEL-Skill: Audio-Anleitung, Reflexionsfragen

Hausaufgabe

- Wiederholen der ausgewählten konditionalen Übung (ABC Gesund, der faire Blick, der InSEL-Skill)

Störungsspezifische Online-Lektionen: Anorexia nervosa

01: Psychoedukation Anorexie („Anorexie – Was heißt das überhaupt?“)

Inhalte

- Psychoedukation zu
 - ✓ Diagnose Anorexia nervosa
 - ✓ Symptome und Schweregrad
 - ✓ Folgen von Untergewicht und Mangelernährung
 - ✓ Prävalenz und Behandlungsmöglichkeiten
- Lebenslinie (inkl. Verlauf der Symptomatik); Beispiel durch Wegbegleiterin Andrea

Übungen

- Eigene Symptomatik und deren Folgen benennen

Hausaufgabe

- Zeichnen der eigenen Lebenslinie

o2: Erklärungsmodell („Warum die Essstörung bleibt“)

Inhalte

- Psychoedukation zum makroanalytischen Erklärungsmodell:
 - ✓ Prädisponierende Faktoren: innere und äußere Einflüsse
 - ✓ Zusammenspiel prädisponierende und auslösende Faktoren i.S.v. Vulnerabilitäts-Stress-Modell
 - ✓ Aufrechterhaltende Faktoren: dysfunktionale Kognitionen und Einstellungen, fehlende Emotionsregulation, Symptomatik als dysfunktionale Befriedigung eines Kontrollbedürfnisses oder zur Nähe-Distanz-Regulation in Beziehungen



Übungen

- Erarbeitung des eigenen Erklärungsmodells (prädisponierende, auslösende und aufrechterhaltende Bedingungen)

Hausaufgabe

- Tägliches Führen eines Essprotokolls

03: Therapieziele („Auf den Spuren der Essstörung“)

Inhalte

- Motivationsarbeit: Essstörung als beste Freundin oder schlimmste Feindin
- Psychoedukation zu Therapiezielen und deren Wichtigkeit
- Verschiedene Arten von Zielen
 - ✓ Annäherungs- vs. Vermeidungsziele („Ziele mit Richtung“)
 - ✓ „Symptomziele“ (Was soll sich langfristig bezogen auf die Symptome verändern?)
 - ✓ „Ziele bezogen auf das Gewicht“ (Untergewichtsgrenze und Folgen von Untergewicht)

Übungen

- Vor- und Nachteile der eigenen Essstörung sammeln
- Erarbeiten eigener Ziele (inkl. Zielgewicht)
- Ressourcenübung: eigene Stärken sammeln

Hausaufgabe

- Zwei Briefe an die Essstörung verfassen: Essstörung als beste Freundin, Essstörung als schlimmste Feindin

o4: Gesundes Essverhalten („Meine Beziehung zum Essen“)

Inhalte

- Wissensvermittlung zu gesundem Essverhalten (inklusive veganer und vegetarischer Ernährung) und dem Ernährungskreis (Infoblatt zum Herunterladen verfügbar)
- Tipps zu den individuellen Essgewohnheiten
- Empfehlung: drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten
- Planung von Einkäufen

Übungen

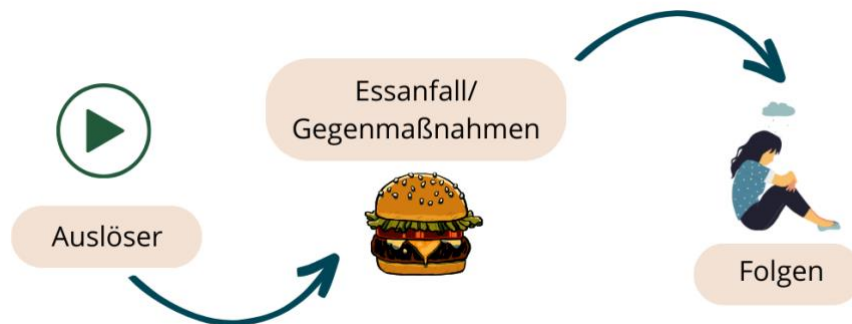
- Quiz: gesundes Essverhalten
- Planung eines strukturierten Esstages (Uhrzeiten, Ort, Belohnung) inkl. möglicher Herausforderungen und Lösungen

Hausaufgabe

- Strukturierten Esstags mithilfe eines Ernährungsplans planen

05: Essanfälle verstehen („Essanfälle – Warum kann ich nicht aufhören?“)

Inhalte



- Psychoedukation zu Essanfällen und woran man diese erkennt
- Mikroanalyse-Modell für Essanfälle (Situation, Reaktion, Konsequenzen)
 - ✓ Auslöser (Gedanken, Gefühle, bisheriges Essen)
 - ✓ Kurz- und langfristige Folgen des Essanfalls sowie der Gegenmaßnahmen
- Verhinderung von Essanfällen
 - ✓ Bei Gefühlen als Auslöser: Angemessenheit des Gefühls prüfen, dahinterliegendes Bedürfnis anderweitig erfüllen
 - ✓ Bei Hinweisreizen als Auslöser: Stimuluskontrolle, Skills zum Craving aushalten
 - ✓ Regelmäßige Mahlzeiten um Heißhunger zu vermeiden

Übungen

- Eigene Mikroanalyse
- Identifizieren möglicher Hinweisreize, Erarbeiten von Copingstrategien

Hausaufgabe

- Eine Copingstrategie zur Verhinderung von Essanfällen ausprobieren

o6: Denkfehler („Die Macht der Gedanken – Denkfehler aufdecken“)

Inhalte

- Psychoedukation zu Denkfehlern (Selbstschutzdenken, Versicherungsdenken, Schwarz-Weiß-Denken, Beliebtheitsdenken, Muss-Denken, Punktesammeln, Gedankenlesen, Katastrophendenken und Menschenwert-Bestimmungen) inkl. Beispielen
- Kognitive Umstrukturierung:
 - ✓ Detektiv oder Detektivin: Gegenargumente in Betracht ziehen
 - ✓ Sprung ins kalte Wasser: Verhaltensexperiment
 - ✓ Perspektivwechsel: Perspektive einer:s Angehörigen einnehmen
 - ✓ Umformulierung: wohlwollender formulieren

Übungen

- Einstiegsübung: spontane Assoziation zu verschiedenen Bildern, z.B. Model, Bauch
- Identifizieren der eigenen Denkfehler
- Eine Technik zur kognitiven Umstrukturierung ausprobieren (Detektiv oder Detektivin, Sprung ins kalte Wasser, Perspektivwechsel oder Umformulierung)

Hausaufgabe

- Denkfehler-Protokoll (automatischer Gedanke, Denkfehler, Konsequenzen, hilfreichere Gedanken)

07: Körperakzeptanz („Den eigenen Körper akzeptieren“)

Inhalte

- Aktuelle Einstellung zum eigenen Körper
- Vermeidung vs. Aufmerksamkeitsfokus auf ungeliebte Körperzonen, neuer Umgang damit
- Dankbarkeit gegenüber dem eigenen Körper

Übungen

- Einstiegsübung: Reflektieren der Sicht auf den eigenen Körper als Ganzes
- Kleinschrittiges Beurteilen einzelner Körperstellen (Haare, Gesicht, Hals, Oberarme, Unterarme, Hände, Brust, Rücken, Taille, Bauch, Hüfte, Po, Oberschenkel, Knie, Unterschenkel, Füße), beliebteste und unbeliebteste Körperregion
- Neuer Umgang mit dem eigenen Körper:
 - Bei Aufmerksamkeitsfokus auf ungeliebte Körperzonen: absichtlich eine andere Körperzone möglichst wertfrei beschreiben
 - Bei Vermeidungsverhalten: abbauen, schwierige Körperbereiche z.B. pflegen
- Reflektieren wofür man dem eigenen Körper dankbar ist

Hausaufgabe

- Körper-Dankbarkeitstagebuch

o8: Emotionsregulation („Einen guten Umgang mit Gefühlen finden“)

Inhalte

- Psychoedukation zu Emotionen und deren Funktionen / Zusammenhang mit Bedürfnissen
- Gesunder Umgang mit negativen Emotionen durchs Versorgen des dahinterliegenden Bedürfnisses
- Bedürfnisse hinter unangenehmen Emotionen und jew. bedürfnisorientierter Umgang

Übungen

- Achtsamkeitsübung zur Körperwahrnehmung
- Beschreiben des bisherigen Umgangs mit negativen Emotionen, Zusammenhang mit Symptomverhalten
- bedürfnisorientierter Umgang mit einer (oder zwei) unangenehmen Emotionen
 - **Angst:** Überprüfung der Befürchtung, Atemübung
 - **Trauer:** soziale Unterstützung, Trauer-Zeiten
 - **Ärger:** Angemessenheit prüfen, Kommunikationsregeln um den Ärger angemessen ansprechen, Strategien zum Abschwächen
 - **Einsamkeit:** Teufelskreis negativer Kognitionen reflektieren, Beweise und Gegenbeweise für dysfunktionale Kognition suchen
 - **Scham:** Imaginationsübung mit Elementen von Selbstmitgefühl, Akzeptanz, Bereitschaft
 - **Schuld:** Unterscheidung reale vs. irrationale Schuld, Strategien zum Aushalten irrationaler Schuld, Wiedergutmachung bei realer Schuld
 - **Ekel:** unangemessenen Ekel erkennen, Verhaltensexperimente mit Ekel, insbesondere bzgl. Ekel vor dem eigenen Körper

Hausaufgabe

- Wiederholen der Achtsamkeitsübung zur Körperwahrnehmung

09: Grundannahmen („Mit welcher Brille gehen Sie durchs Leben? - Grundannahmen verstehen“)

Inhalte

- Psychoedukation zu Grundannahmen und deren Entstehung, häufige ungünstige Grundannahmen
- Grundannahmen bezüglich Essen, Figur und Gewicht
- Einfluss von Grundannahmen auf Gefühle, Verhalten (z.B. Vermeidung) und Wahrnehmung / Aufmerksamkeitslenkung
- Psychoedukation zum Hinterfragen von Grundannahmen

Übungen

- Einstiegsübung: Sätze vervollständigen mit spontaner Assoziation („Um glücklich zu sein, muss man...“)
- Identifizieren eigener Grundannahmen, insbesondere bzgl. Essen, Figur und Gewicht (anhand Reflexion autobiographischer Erfahrungen)

Hausaufgabe

- Eigene Grundannahmen hinterfragen (Pro-Contra-Argumente, Reflexionsfragen)

Störungsspezifische Online-Lektionen: Bulimia nervosa

o1: Psychoedukation Bulimie („Bulimie – Was heißt das überhaupt?“)

Inhalte

- Psychoedukation zu
 - ✓ Diagnose Bulimia nervosa
 - ✓ Symptome
 - ✓ Körperliche Folgen von Bulimie
 - ✓ Prävalenz und Behandlungsmöglichkeiten
- Lebenslinie (inkl. Verlauf der Symptomatik); Beispiel durch Wegbegleiterin Andrea

Übungen

- Eigene Symptomatik und deren Folgen benennen

Hausaufgabe

- Zeichnen der eigenen Lebenslinie

02: Erklärungsmodell („Warum die Essstörung bleibt“)

Inhalte

- Psychoedukation zum makroanalytischen Erklärungsmodell:
- ✓ Prädisponierende Faktoren: innere und äußere Einflüsse
- ✓ Zusammenspiel prädisponierende und auslösende Faktoren i.S.v. Vulnerabilitäts-Stress-Modell
- ✓ Aufrechterhaltende Faktoren: dysfunktionale Kognitionen und Einstellungen, fehlende Emotionsregulation, Symptomatik als dysfunktionale Befriedigung eines Kontrollbedürfnisses oder zur Nähe-Distanz-Regulation in Beziehungen



Übungen

- Erarbeitung des eigenen Erklärungsmodells (prädisponierende, auslösende und aufrechterhaltende Bedingungen)

Hausaufgabe

- Tägliches Führen eines Essprotokolls

03: Therapieziele („Auf den Spuren der Essstörung“)

Inhalte

- Motivationsarbeit: Essstörung als beste Freundin oder schlimmste Feindin
- Psychoedukation zu Therapiezielen und deren Wichtigkeit
- Einführung der Unterscheidung verschiedener Arten von Zielen
 - ✓ Annäherungs- vs. Vermeidungsziele („Ziele mit Richtung“)
 - ✓ „Symptomziele“ (Was soll sich langfristig bezogen auf die Symptome verändern?)

Übungen

- Vor- und Nachteile der eigenen Essstörung sammeln
- Erarbeiten eigener Ziele
- Ressourcenübung: eigene Stärken sammeln

Hausaufgabe

- Zwei Briefe an die Essstörung verfassen: Essstörung als beste Freundin, Essstörung als schlimmste Feindin

o4: Gesundes Essverhalten („Meine Beziehung zum Essen“)

Inhalte

- Wissensvermittlung zu gesundem Essverhalten (inklusive veganer und vegetarischer Ernährung) und dem Ernährungskreis (Infoblatt zum Herunterladen verfügbar)
- Tipps zu den individuellen Essgewohnheiten
- Empfehlung: drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten
- Planung von Einkäufen

Übungen

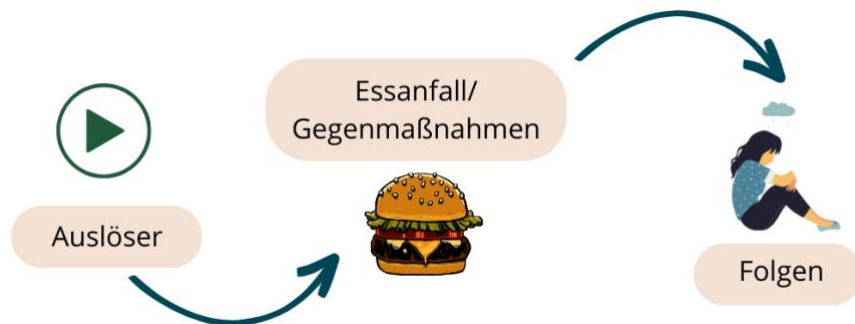
- Quiz: gesundes Essverhalten
- Planung eines strukturierten Esstags (Uhrzeiten, Ort, Belohnung) inkl. möglicher Herausforderungen und Lösungen

Hausaufgabe

- Strukturierten Esstags mithilfe eines Ernährungsplans planen

05: Essanfälle verstehen („Essanfälle – Warum kann ich nicht aufhören?“)

Inhalte



- Psychoedukation zu Essanfällen und woran man diese erkennt
- Mikroanalyse-Modell für Essanfälle (Situation, Reaktion, Konsequenzen)
 - ✓ Auslöser (Gedanken, Gefühle, bisheriges Essen)
 - ✓ Kurz- und langfristige Folgen des Essanfalls sowie der Gegenmaßnahmen
- Verhinderung von Essanfällen
 - ✓ Bei Gefühlen als Auslöser: Angemessenheit des Gefühls prüfen, dahinterliegendes Bedürfnis anderweitig erfüllen
 - ✓ Bei Hinweisreizen als Auslöser: Stimuluskontrolle, Skills zum Craving aushalten
 - ✓ Regelmäßige Mahlzeiten um Heißhunger zu vermeiden

Übungen

- Eigene Mikroanalyse
- Identifizieren möglicher Hinweisreize, Erarbeiten von Copingstrategien

Hausaufgabe

- Eine Copingstrategie zur Verhinderung von Essanfällen ausprobieren

o6: Denkfehler („Die Macht der Gedanken – Denkfehler aufdecken“)

Inhalte

- Psychoedukation zu Denkfehlern (Selbstschutzdenken, Versicherungsdenken, Schwarz-Weiß-Denken, Beliebtheitsdenken, Muss-Denken, Punktesammeln, Gedankenlesen, Katastrophendenken und Menschenwert-Bestimmungen) inkl. Beispielen
- Kognitive Umstrukturierung:
 - ✓ Detektiv oder Detektivin: Gegenargumente in Betracht ziehen
 - ✓ Sprung ins kalte Wasser: Verhaltensexperiment
 - ✓ Perspektivwechsel: Perspektive einer:s Angehörigen einnehmen
 Umformulierung: wohlwollender formulieren

Übungen

- Einstiegsübung: spontane Assoziation zu verschiedenen Bildern, z.B. Model, Bauch
- Identifizieren der eigenen Denkfehler
- Eine Technik zur kognitiven Umstrukturierung ausprobieren (Detektiv oder Detektivin, Sprung ins kalte Wasser, Perspektivwechsel oder Umformulierung)

Hausaufgabe

- Denkfehler-Protokoll (automatischer Gedanke, Denkfehler, Konsequenzen, hilfreichere Gedanken)

07: Körperakzeptanz („Den eigenen Körper akzeptieren“)

Inhalte

- Aktuelle Einstellung zum eigenen Körper
- Vermeidung vs. Aufmerksamkeitsfokus auf ungeliebte Körperzonen, neuer Umgang damit
- Dankbarkeit gegenüber dem eigenen Körper

Übungen

- Einstiegsübung: Reflektieren der Sicht auf den eigenen Körper als Ganzes
- Kleinschrittiges Beurteilen einzelner Körperstellen (Haare, Gesicht, Hals, Oberarme, Unterarme, Hände, Brust, Rücken, Taille, Bauch, Hüfte, Po, Oberschenkel, Knie, Unterschenkel, Füße), beliebteste und unbeliebteste Körperregion
- Neuer Umgang mit dem eigenen Körper:
 - Bei Aufmerksamkeitsfokus auf ungeliebte Körperzonen: absichtlich eine andere Körperzone möglichst wertfrei beschreiben
 - Bei Vermeidungsverhalten: abbauen, schwierige Körperbereiche z.B. pflegen
- Reflektieren wofür man dem eigenen Körper dankbar ist

Hausaufgabe

- Körper-Dankbarkeitstagebuch

o8: Emotionsregulation („Einen guten Umgang mit Gefühlen finden“)

Inhalte

- Psychoedukation zu Emotionen und deren Funktionen / Zusammenhang mit Bedürfnissen
- Gesunder Umgang mit negativen Emotionen durchs Versorgen des dahinterliegenden Bedürfnisses
- Bedürfnisse hinter unangenehmen Emotionen und jew. bedürfnisorientierter Umgang

Übungen

- Achtsamkeitsübung zur Körperwahrnehmung
- Beschreiben des bisherigen Umgangs mit negativen Emotionen, Zusammenhang mit Symptomverhalten
- bedürfnisorientierter Umgang mit einer (oder zwei) unangenehmen Emotionen
 - **Angst:** Überprüfung der Befürchtung, Atemübung
 - **Trauer:** soziale Unterstützung, Trauer-Zeiten
 - **Ärger:** Angemessenheit prüfen, Kommunikationsregeln um den Ärger angemessen ansprechen, Strategien zum Abschwächen
 - **Einsamkeit:** Teufelskreis negativer Kognitionen reflektieren, Beweise und Gegenbeweise für dysfunktionale Kognition suchen
 - **Scham:** Imaginationsübung mit Elementen von Selbstmitgefühl, Akzeptanz, Bereitschaft
 - **Schuld:** Unterscheidung reale vs. irrationale Schuld, Strategien zum Aushalten irrationaler Schuld, Wiedergutmachung bei realer Schuld
 - **Ekel:** unangemessenen Ekel erkennen, Verhaltensexperimente mit Ekel, insbesondere bzgl. Ekel vor dem eigenen Körper

Hausaufgabe

- Wiederholen der Achtsamkeitsübung zur Körperwahrnehmung

09: Grundannahmen („Mit welcher Brille gehen Sie durchs Leben? - Grundannahmen verstehen“)

Inhalte

- Psychoedukation zu Grundannahmen und deren Entstehung, häufige ungünstige Grundannahmen
- Grundannahmen bezüglich Essen, Figur und Gewicht
- Einfluss von Grundannahmen auf Gefühle, Verhalten (z.B. Vermeidung) und Wahrnehmung / Aufmerksamkeitslenkung
- Psychoedukation zum Hinterfragen von Grundannahmen

Übungen

- Einstiegsübung: Sätze vervollständigen mit spontaner Assoziation („Um glücklich zu sein, muss man...“)
- Identifizieren eigener Grundannahmen, insbesondere bzgl. Essen, Figur und Gewicht (anhand Reflexion autobiographischer Erfahrungen)

Hausaufgabe

- Eigene Grundannahmen hinterfragen (Pro-Contra-Argumente, Reflexionsfragen)

Störungsspezifische Online-Lektionen: Binge-Eating-Störung

o1: Psychoedukation („Binge Eating – Was heißt das überhaupt?“)

Inhalte

- Psychoedukation zu
 - ✓ Binge-Eating-Störung
 - ✓ Symptome der Binge-Eating-Störung
 - ✓ Prävalenz und Behandlungsmöglichkeiten
 - ✓ Vorurteilen gegenüber Übergewichtigen & Folgen
- Lebenslinie (inkl. Verlauf der Symptomatik); Beispiel durch Wegbegleiterin Andrea

Übungen

- Eigene Symptomatik und deren Folgen benennen

Hausaufgabe

- Zeichnen der eigenen Lebenslinie

02: Erklärungsmodell („Warum die Essstörung bleibt“)

Inhalte

- Psychoedukation zum makroanalytischen Erklärungsmodell:
- - ✓ Prädisponierende Faktoren: innere und äußere Einflüsse
 - ✓ Zusammenspiel prädisponierende und auslösende Faktoren i.S.v. Vulnerabilitäts-Stress-Modell
 - ✓ Aufrechterhaltende Faktoren: dysfunktionale Kognitionen und Einstellungen, fehlende Emotionsregulation, Symptomatik als dysfunktionale Befriedigung eines Kontrollbedürfnisses oder zur Nähe-Distanz-Regulation in Beziehungen



Übungen

- Erarbeitung des eigenen Erklärungsmodells (prädisponierende, auslösende und aufrechterhaltende Bedingungen)

Hausaufgabe

- Tägliches Führen eines Essprotokolls

03: Therapieziele („Auf den Spuren der Essstörung“)

Inhalte

- Motivationsarbeit: Essstörung als beste Freundin oder schlimmste Feindin
- Psychoedukation zu Therapiezielen und deren Wichtigkeit
- Einführung der Unterscheidung verschiedener Arten von Zielen
 - ✓ Annäherungs- vs. Vermeidungsziele („Ziele mit Richtung“)
 - ✓ „Symptomziele“ (Was soll sich langfristig bezogen auf die Symptome verändern?)
 - ✓ Ziele bezogen auf körperliche Bewegung

Übungen

- Vor- und Nachteile der eigenen Essstörung sammeln
- Erarbeiten eigener Ziele
- Ressourcenübung: eigene Stärken sammeln

Hausaufgabe

- Zwei Briefe an die Essstörung verfassen: Essstörung als beste Freundin, Essstörung als schlimmste Feindin

o4: Gesundes Essverhalten („Meine Beziehung zum Essen“)

Inhalte

- Wissensvermittlung zu gesundem Essverhalten (inklusive veganer und vegetarischer Ernährung) und dem Ernährungskreis (Infoblatt zum Herunterladen verfügbar)
- Tipps zu den individuellen Essgewohnheiten
- Empfehlung: drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten
- Planung von Einkäufen

Übungen

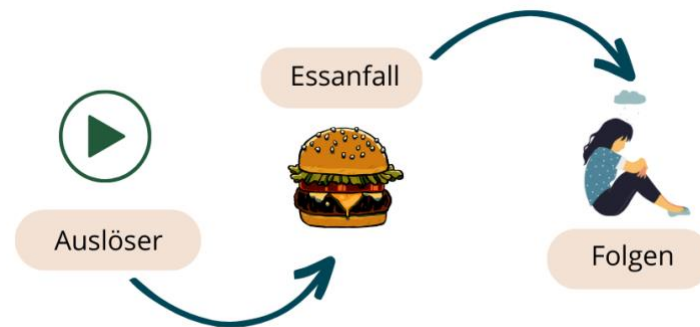
- Quiz: gesundes Essverhalten
- Planung eines strukturierten Esstags (Uhrzeiten, Ort, Belohnung) inkl. möglicher Herausforderungen und Lösungen

Hausaufgabe

- Strukturierten Esstags mithilfe eines Ernährungsplans planen

05: Essanfälle verstehen („Essanfälle – Warum kann ich nicht aufhören?“)

Inhalte



- Psychoedukation zu Essanfällen und woran man diese erkennt
- Mikroanalyse-Modell für Essanfälle (Situation, Reaktion, Konsequenzen)
 - ✓ Auslöser (Gedanken, Gefühle, bisheriges Essen)
 - ✓ Kurz- und langfristige Folgen des Essanfalls sowie der Gegenmaßnahmen
- Verhinderung von Essanfällen
 - ✓ Bei Gefühlen als Auslöser: Angemessenheit des Gefühls prüfen, dahinterliegendes Bedürfnis anderweitig erfüllen
 - ✓ Bei Hinweisreizen als Auslöser: Stimuluskontrolle, Skills zum Craving aushalten
 - ✓ Regelmäßige Mahlzeiten um Heißhunger zu vermeiden

Übungen

- Eigene Mikroanalyse
- Identifizieren möglicher Hinweisreize, Erarbeiten von Copingstrategien

Hausaufgabe

- Eine Copingstrategie zur Verhinderung von Essanfällen ausprobieren

o6: Denkfehler („Die Macht der Gedanken – Denkfehler aufdecken“)

Inhalte

- Psychoedukation zu Denkfehlern (Selbstschutzdenken, Versicherungsdenken, Schwarz-Weiß-Denken, Beliebtheitsdenken, Muss-Denken, Punktesammeln, Gedankenlesen, Katastrophendenken und Menschenwert-Bestimmungen) inkl. Beispielen
- Kognitive Umstrukturierung:
 - ✓ Detektiv oder Detektivin: Gegenargumente in Betracht ziehen
 - ✓ Sprung ins kalte Wasser: Verhaltensexperiment
 - ✓ Perspektivwechsel: Perspektive einer:s Angehörigen einnehmen
 Umformulierung: wohlwollender formulieren

Übungen

- Einstiegsübung: spontane Assoziation zu verschiedenen Bildern, z.B. Model, Bauch
- Identifizieren der eigenen Denkfehler
- Eine Technik zur kognitiven Umstrukturierung ausprobieren (Detektiv oder Detektivin, Sprung ins kalte Wasser, Perspektivwechsel oder Umformulierung)

Hausaufgabe

- Denkfehler-Protokoll (automatischer Gedanke, Denkfehler, Konsequenzen, hilfreichere Gedanken)

07: Emotionsregulation („Einen guten Umgang mit Gefühlen finden“)

Inhalte

- Psychoedukation zu Emotionen und deren Funktionen / Zusammenhang mit Bedürfnissen
- Gesunder Umgang mit negativen Emotionen durchs Versorgen des dahinterliegenden Bedürfnisses
- Bedürfnisse hinter unangenehmen Emotionen und jew. bedürfnisorientierter Umgang

Übungen

- Achtsamkeitsübung zur Körperwahrnehmung
- Beschreiben des bisherigen Umgangs mit negativen Emotionen, Zusammenhang mit Symptomverhalten
- bedürfnisorientierter Umgang mit einer (oder zwei) unangenehmen Emotionen
 - **Angst:** Überprüfung der Befürchtung, Atemübung
 - **Trauer:** soziale Unterstützung, Trauer-Zeiten
 - **Ärger:** Angemessenheit prüfen, Kommunikationsregeln um den Ärger angemessen ansprechen, Strategien zum Abschwächen
 - **Einsamkeit:** Teufelskreis negativer Kognitionen reflektieren, Beweise und Gegenbeweise für dysfunktionale Kognition suchen
 - **Scham:** Imaginationsübung mit Elementen von Selbstmitgefühl, Akzeptanz, Bereitschaft
 - **Schuld:** Unterscheidung reale vs. irrationale Schuld, Strategien zum Aushalten irrationaler Schuld, Wiedergutmachung bei realer Schuld
 - **Ekel:** unangemessenen Ekel erkennen, Verhaltensexperimente mit Ekel

Hausaufgabe

- Wiederholen der Achtsamkeitsübung zur Körperwahrnehmung

o8: Grundannahmen („Mit welcher Brille gehen Sie durchs Leben? – Grundannahmen verstehen“)

Inhalte

- Psychoedukation zu Grundannahmen und deren Entstehung, häufige ungünstige Grundannahmen
- Grundannahmen bezüglich Essen, Figur und Gewicht
- Einfluss von Grundannahmen auf Gefühle, Verhalten (z.B. Vermeidung) und Wahrnehmung / Aufmerksamkeitslenkung
- Psychoedukation zum Hinterfragen von Grundannahmen

Übungen

- Einstiegsübung: Sätze vervollständigen mit spontaner Assoziation („Um glücklich zu sein, muss man...“)
- Identifizieren eigener Grundannahmen, insbesondere bzgl. Essen, Figur und Gewicht (anhand Reflexion autobiographischer Erfahrungen)

Hausaufgabe

- Eigene Grundannahmen hinterfragen (Pro-Contra-Argumente, Reflexionsfragen)

Störungsspezifische Online-Lektionen: Bipolare Störung

Hinweis: Die ersten Lektionen enthalten noch viel Psychoedukation und Motivationsarbeit. Spätestens ab Lektion 5 gehen wir allerdings von einer klaren Behandlungsmotivation seitens der Patient:innen aus.

01: Psychoedukation („Bipolare Erkrankung – Was ist das überhaupt?“)

Inhalte

- Psychoedukation:
 - ✓ Bipolare Erkrankung (I vs II)
 - ✓ Differenzierung depressive vs. (hypo-)manische Episode
 - ✓ Prävalenz
 - ✓ Behandlungsmöglichkeiten & Behandlungsphasen (Akutbehandlung vs. Phasenprophylaxe)

Übungen

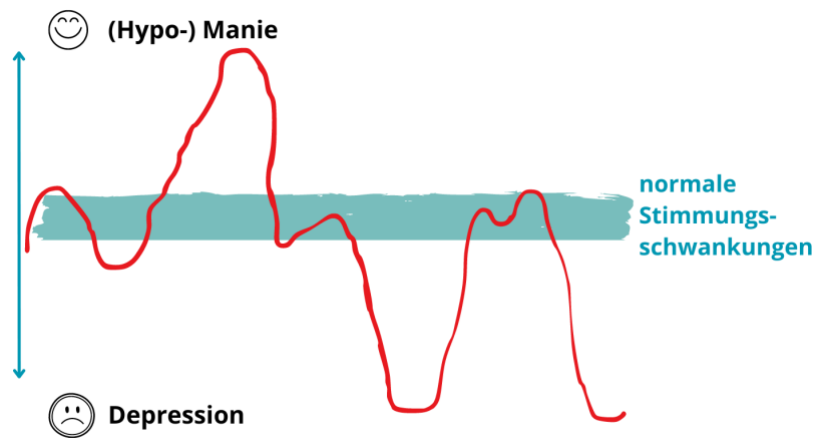
- Benennen eigener depressiver & (hypo-)manischer Symptome

Hausaufgabe

- Führen eines Stimmungsprotokolls (Stimmung & Antrieb, Schlafverhalten, Medikamente), um Beginn einer Krankheitsepisode zu erkennen

02: Lebenslinie („Auf und Ab? Die eigene Lebensgeschichte betrachten“)

Inhalte



- Lebenslinie als Überblick über den Krankheitsverlauf
- Ableiten von Ressourcen aus der Lebensgeschichte
- Psychoedukation: Klassische Verläufe einer bipolaren Erkrankung => langfristige Behandlung bzw. Phasenprophylaxe wichtig, Maßnahmen für einen förderlichen Lebensstil (regelmäßiger Schlaf, Stressmanagement usw.)
- Psychoedukation zu Ressourcen

Übungen

- Zeichnen der eigenen Lebenslinie
- Beschreiben des Verlaufs der Erkrankung und Identifizieren möglicher auslösender Faktoren anhand der Lebenslinie

Hausaufgabe

- Übung: Ressourcenbaum (bisherige Erfolge, Stärken & Ressourcen)

03: Erklärungsmodell („Warum die Erkrankung bleibt“)

Inhalte

- Psychoedukation zum makroanalytischen Erklärungsmodell
 - ✓ Prädisponierende Faktoren: biologische Faktoren, familiäres Umfeld, Persönlichkeitseigenschaften
 - ✓ Auslösende Faktoren wie belastende Lebensereignisse
 - ✓ Zusammenspiel prädisponierende und auslösende Faktoren i.S.v. Vulnerabilitäts-Stress-Modell & Bedeutung von Frühwarnzeichen
- Ansatzpunkte für die Behandlung abgeleitet vom Modell (Medikamente zur Behandlung der biologischen Faktoren, Psychotherapie zur Behandlung der psychologischen Faktoren)
- Verschiedene Arten von Zielen inkl. Beispielen
 - ✓ Annäherungs- vs. Vermeidungsziele („Ziele mit Richtung“)
 - ✓ „Symptomziele“ (Was soll sich langfristig bezogen auf die Symptome verändern?)
 - ✓ „Ursachenziele“ (Auslöser und aufrechterhaltende Faktoren angehen)

Übungen

- Erarbeitung des eigenen Erklärungsmodells (prädisponierende und auslösende Faktoren)
- Festlegen eigener Ziele (Annäherungs- & Vermeidungsziele, Symptomziele, Ursachenziele)

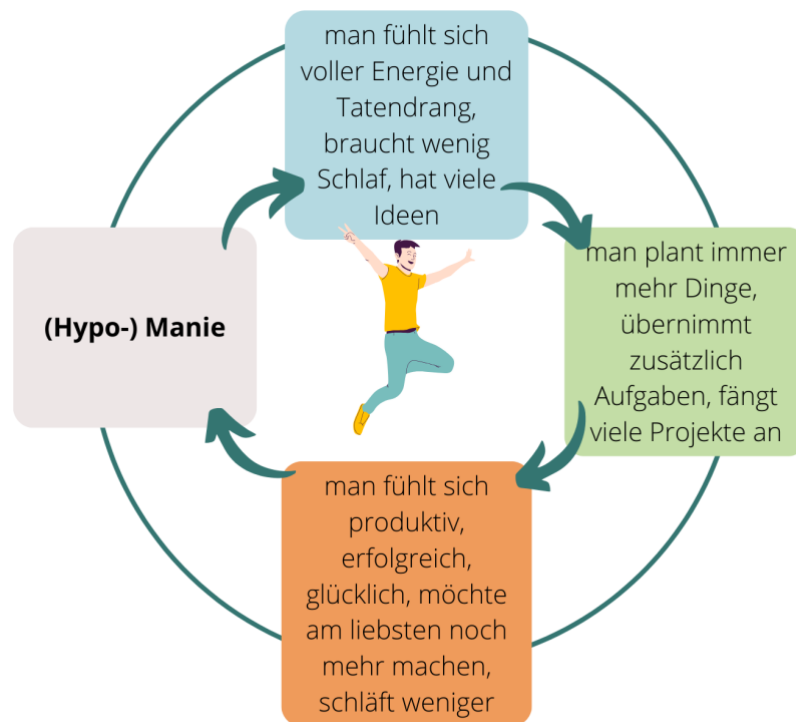
Hausaufgabe

- Motivationsarbeit: Abwägen der Vor- und Nachteile von Therapie

04: Frühwarnzeichen („Vorbeugend handeln: Frühwarnzeichen rechtzeitig erkennen“)

Inhalte

- Wiederholung: Differenzierung depressiver vs. (hypo-)manischer Episoden
- Teufelskreis der Depression, Teufelskreis der (Hypo-)Manie



- Psychoedukation zu Frühwarnzeichen
 - ✓ Vier Ebenen von Frühwarnzeichen (Gefühle, Gedanken, körperliche Symptome & Verhalten)
- Tipps für erste Maßnahmen beim Auftreten von depressiven bzw. (hypo-)manischen Frühwarnzeichen

Übungen

- Erarbeiten eigener Frühwarnzeichen für eine depressive Episode
- Erarbeiten eigener Frühwarnzeichen für eine (hypo-)manische Episode

Hausaufgabe

- Erstellen eines Notfallplans (wichtige Kontakte, mögliche eigene Maßnahmen, mögliche externe Hilfsangebote) getrennt für depressive und (hypo-)manische Episoden

05: Balance finden („Zwischen Stress und Langeweile: Die Mitte finden“)

Inhalte

- Psychoedukation zu einer ausgewogenen Woche (Aktivitäten in allen drei Bereichen: Entspannung, Spaß & Pflichten)
- Gefühls Gleichgewicht von Energie aufwenden und Energie tanken
- Tipps, zum Abbau von Pflichten und Aufbau von Entspannung
- Drei Strategien zur besseren Umsetzung des Gleichgewichts
 - ✓ Regelmäßigkeit & Struktur (bspw. regelmäßige Schlaf- & Mahlzeiten)
 - ✓ Pläne nutzen (bspw. Wochenpläne)
 - ✓ Kleine Ziele setzen (SMART-Methode: Spezifisch, Messbar, Akzeptiert, Realistisch & Terminiert)

Übungen

- Einstiegsübung: Schätzfragen zu gesundem Verhalten (Menge an Sport, Sozialkontakten, Einkaufen, Schlaf) => Mittelmaß als Fazit
- Anschließend grobe Einschätzung, welches Verhalten man außerhalb von Krankheitsphasen hat
- Einschätzen, ob bisher Aktivitäten aus allen drei Bereichen in einer typischen Woche vorkommen
- „Beratung“ der Wegbegleiter:innen: sind in deren Wochenplan alle drei Bereiche in der Woche erfüllt? Jeweils Tipps zur gesünderen Gestaltung geben.

Hausaufgabe

- Erstellen eines eigenen Wochenplans & dabei auf die Einplanung von Aktivitäten aus allen drei Bereichen achten

o6: Medikamentöse Behandlung abwägen („Medikamente: Wirkung und Nebenwirkungen“)

Inhalte

- Psychoedukation zu
 - ✓ Phasen der Behandlung (Akutbehandlung, Erhaltungsphase & Rückfallprophylaxe)
 - ✓ Phasenprophylaxe: atypische Antipsychotika & Stimmungsstabilisierer (Lithium) sowie deren Wirkweise
 - ✓ Mögliche Nebenwirkungen & wie es dazu kommt
 - ✓ Medikamententagebuch zur Exploration möglicher Nebenwirkungen
 - ✓ Tipps zum Umgang mit verschiedenen Nebenwirkungen
- Motivationsarbeit: Abwägen von Vor- und Nachteilen der medikamentösen Behandlung

Übungen

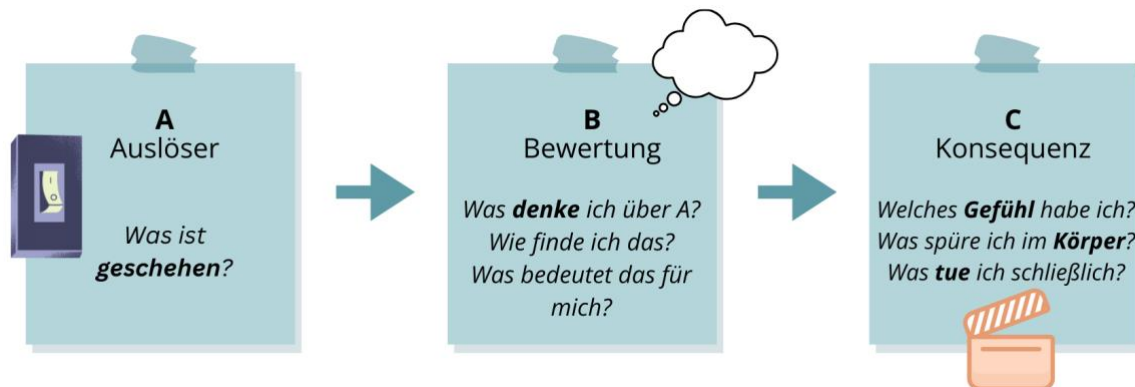
- Reflektieren der bisherigen Erfahrungen mit medikamentöser Behandlung
- Quiz: Fakten zu Lithium

Hausaufgabe

- Vor- und Nachteile der medikamentösen Behandlung abwägen

07: ABC-Modell („Die Kraft der Gedanken“)

Inhalte



- Zusammenspiel Gedanken, Gefühle & Verhalten
- Psychoedukation zum ABC-Modell anhand von Beispielen
- Bedeutung von Fehlbewertungen
- Typische depressive & (hypo-)manische Fehlbewertungen
- Hinterfragen der Fehlbewertungen & Erarbeitung von hilfreichen Gedanken

Übungen

- Identifizieren eigener depressiver & (hypo-)manischer Fehlbewertungen
- Erarbeitung eines ABC-Modells anhand einer persönlichen Situation
- Perspektivwechsel zur Überprüfung der Fehlbewertungen (Freund:in, Richter:in, Kind)

Hausaufgaben

- Ein ABC-Modell für eine weitere Situation erstellen sowie Beweise für und gegen die Bewertung sammeln

Störungsspezifische Online-Lektionen: Psychose

o1: Psychose Psychoedukation („Wahrnehmung vs. Wirklichkeit: Psychotische Erkrankungen verstehen“)

Inhalte

- Psychoedukation zu
 - ✓ Psychose
 - ✓ Symptome von psychotischen Erkrankungen (Plus- vs. Minussymptome) & bisheriger Verlauf
 - ✓ Verschiedene psychotische Erkrankungen (Diagnosen)
 - ✓ Behandlungsmöglichkeiten (Medikamente, Psychotherapie & Soziotherapie)

Übungen

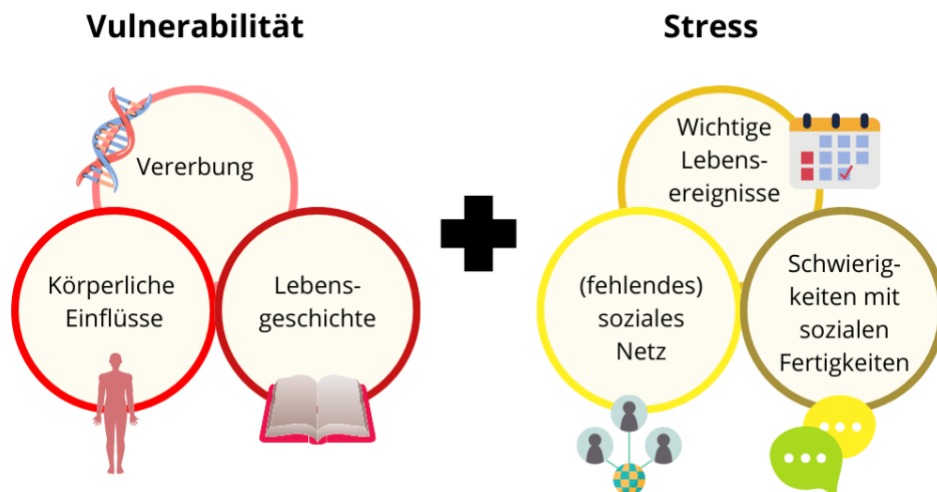
- Quiz: Wissen zu Psychose
- Erarbeitung der eigenen Symptomatik & bisherigen Verlauf
- Benennen der bisherigen Bewältigungsstrategien

Hausaufgabe

- Zeichnen der eigenen Lebenslinie

02: Vulnerabilitäts-Stress-Modell („Wenn das Fass überläuft: Stress und Psychosen“)

Inhalte



- Wissensvermittlung zum Vulnerabilitäts-Stress-Modell (Fassmodell)
- Psychoedukation zum Erklärungsmodell der Psychose
 - ✓ Vulnerabilität: Genetik, physiologische Einflüsse, schwierige Lebensumstände oder frühe Belastungen
 - ✓ Stress: wichtige Lebensereignisse, (fehlendes) soziales Netz & Schwierigkeiten mit sozialen Fertigkeiten
- Methoden zur Stressregulation: psychosoziale Unterstützung & medizinische Versorgung

Übungen

- Erarbeitung des eigenen Vulnerabilitäts-Stress-Modells
- Reflektieren eigener Unterstützungsmöglichkeiten (= Überlaufschutz) zur Stressregulation

Hausaufgabe

- Fassmodell für Phasen mit hoher vs. niedriger Belastung erstellen

03: Therapieziele („Klare Sicht: Ziele im Blick“)

Inhalte

-  1. Sie sollen **konkret & überprüfbar** sein.
-  2. Sie sollen **realistisch und auf die eigene Person** bezogen sein.
-  3. Sie sollen **positiv formuliert** sein.

- Psychoedukation zu Therapiezielen und deren Wichtigkeit
- Formulierung von Behandlungszielen (SMART-Methode)

Übungen

- Wunderfrage
- Quiz: Was ist ein gutes Therapieziel?
- Erarbeiten von drei eigenen Behandlungszielen

Hausaufgabe

- Idee zur Verankerung/ Erinnerung an die Therapieziele umsetzen

04: Fehlwahrnehmungen („Wahn oder Wirklichkeit: Fehlwahrnehmungen erkennen“)

Inhalte

- Psychoedukation zu Wahn & Arten von Wahngedanken
- Verhaltensexperimente zur Überprüfung von Überzeugungen
- Wahrnehmungsfehler, selektive Aufmerksamkeit & Confirmation Bias

Übungen

- Reflektieren einer Wahnüberzeugung (Ursprung, Veränderung des Verhaltens, Nutzen, Verstärkung, Gegenargumente)
- Gedankenexperiment: 4 Pfade (Ich bleibe / verändere meine Überzeugung & die Überzeugung trifft zu / trifft nicht zu) und deren Konsequenzen
- Planung eines möglichen Verhaltensexperiments zur Überprüfung
- Schnittmengentechnik: Verhaltensweisen sammeln, die in beiden Situationen (wenn Überzeugung stimmt & wenn nicht stimmt) sinnvoll wären

Hausaufgabe

- Erstellen eines Schnittmengendiagramms zu einer der Überzeugungen oder Durchführung eines selbstüberlegten Verhaltensexperiments zur Überprüfung der Überzeugung und Führen eines Protokolls

05: Halluzinationen („Ich sehe was, was du nicht siehst – Umgang mit Halluzinationen“)

Inhalte

- Psychoedukation Halluzinationen & Arten von Halluzinationen
- Unterscheidung hilfreicher vs. ungünstiger Bewältigungsstrategien
- FAQs
- Konditionale Wissensvermittlung zu zwei von vier Bewältigungsstrategien
 - ✓ Fokussierungsübungen: Aufmerksamkeit auf Alternative lenken bspw. Rückwärtsrechnen
 - ✓ Begrenzungsstrategien: Beschäftigung mit Halluzinationen auf bestimmte Zeitraum pro Tag (bspw. 20 – 30min) begrenzen
 - ✓ Entspannungstechniken: zur Stressregulation
 - ✓ Selbstinstruktion: selbst Mut zusprechen

Übungen

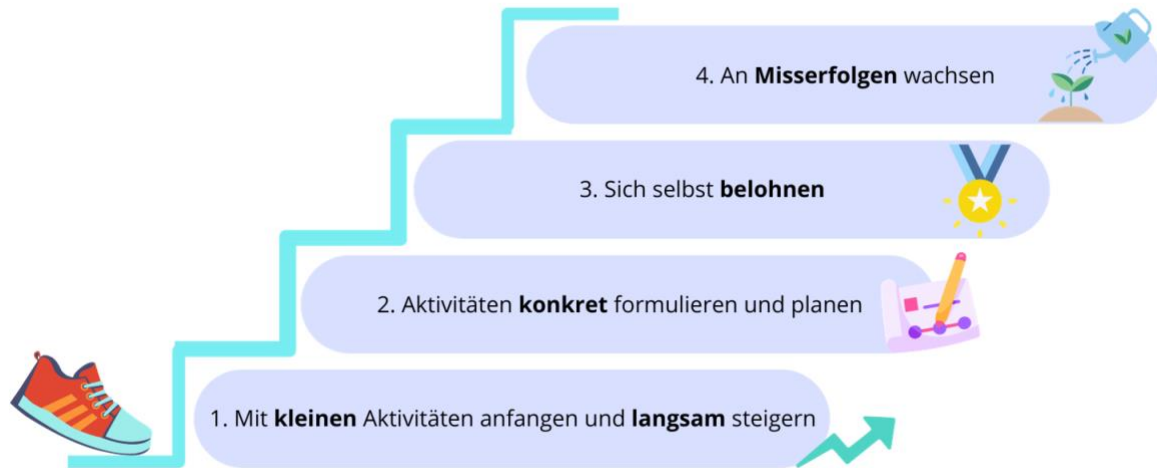
- Benennen selbst erlebter Halluzinationsarten
- Reflektieren des bisherigen Umgangs mit Halluzinationen
- Konditionale Auswahl von zwei von vier Bewältigungsstrategien
 - ✓ Fokussierungsübungen: Buchstabenkette zu Tieren erstellen
 - ✓ Begrenzungsstrategien: Festlegen einer Zeitspanne für die Beschäftigung mit der Halluzination
 - ✓ Entspannungstechniken: Atemübung oder Übung zur progressiven Muskelentspannung
 - ✓ Selbstinstruktion: Selbstinstruktion formulieren

Hausaufgabe

- Wiederholen der beiden ausgewählten Bewältigungsstrategien und Erfahrungen in Protokoll festhalten

o6: Minussymptome („Wenn alles schwerfällt: Umgang mit Minussymptomen“)

Inhalte



- Psychoedukation zu Minussymptomen & zur depressiven Abwärtsspirale
- Bedeutung angenehmer Aktivitäten
- Aktivitätenaufbau
 - ✓ Kleine Aktivitäten langsam steigern
 - ✓ Planung: Wochenpläne am Beispiel von Wegbegleiterin Gabi
 - ✓ Belohnung: positive Verstärkung
 - ✓ Umgang mit Misserfolgen

Übungen

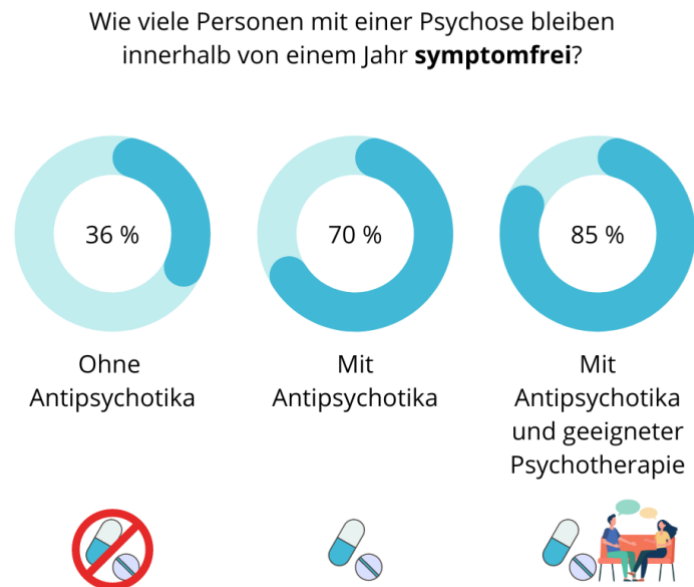
- Benennen selbst erlebter Minussymptome
- Reflektieren des Einflusses von Minussymptomen im eigenen Alltag
- Aktivitätenaufbau (welche Aktivitäten, Teilschritte, Belohnungen, Motivation nach Misserfolg)

Hausaufgabe

- Umsetzung der angenehmen Aktivitäten & Planung anhand Wochenplan

07: Antipsychotika („Antipsychotische Medikamente: Wirkung und Nebenwirkungen“)

Inhalte



- Psychoedukation zu
 - ✓ Was sind Antipsychotika & wofür werden sie eingesetzt?
 - ✓ Symptomentwicklung mit vs. ohne Antipsychotika
 - ✓ Wirkweise & mögliche Nebenwirkungen
 - ✓ Umgang mit Nebenwirkungen
 - ✓ Medikamententagebuch
- FAQs
- Abwägen von Vor- und Nachteilen der medikamentösen Behandlung

Übungen

- Reflektieren der bisherigen Erfahrungen mit medikamentöser Behandlung
- Benennen erlebter Nebenwirkungen

Hausaufgabe

- Vor- und Nachteile der medikamentösen Behandlung sammeln

o8.1: Denkverzerrungen („Wie Denkverzerrungen unser Handeln beeinflussen“)

Inhalte

- Psychoedukation zu Denkverzerrungen
 - ✓ Ungünstiger Zuschreibungsstil: mögliche Gründe für ein Ereignis (man selbst, andere Menschen oder Umstände/ Zufall)
 - ✓ Voreiliges Schlussfolgern
 - ✓ In andere Personen einfühlen

Übungen

- Einstiegsübung: Perspektivenwechsel
- Alternativen Umgang mit Denkverzerrungen finden
 - ✓ Ungünstiger Zuschreibungsstil: Mögliche Folgen der ungünstigen Zuschreibung explorieren & Umstände als mögliche Erklärung akzeptieren
 - ✓ Voreiliges Schlussfolgern: alternative Erklärungen für Verhalten finden (anhand Bildgeschichte), Abwägen wann schnelles Schlussfolgern hilfreich und wann schädlich ist
 - ✓ In andere Personen einfühlen: Anhand von Gesichtsausdruck Emotion erkennen & Ideen für Ursachen sammeln

Hausaufgabe

- Eigene (zwischenmenschliche) Situationen notieren, die nicht so liefen wie gewünscht, und zugehörige Denkverzerrungen erarbeiten

o8.2: Denkverzerrungen verringern („Denkverzerrungen verringern“)

Inhalte

- Denkverzerrungen & Zusammenhang mit Psychosen
- Denkverzerrungen systematisch erkennen und hinterfragen
- Alternative Bewertungen entwickeln
- Einschätzung der Angemessenheit eigener Handlungsimpulse

Übungen

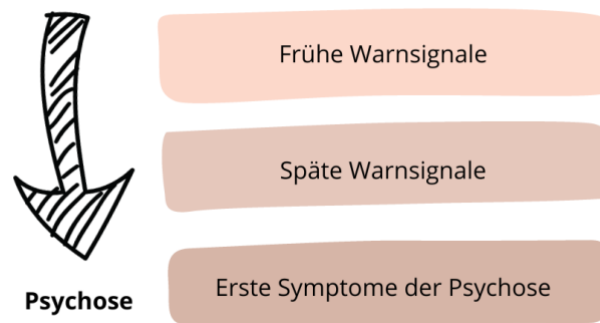
- Einstiegsübung zu Confirmation Bias
- Analyse einer schwierigen Situation (Interpretation, Gefühle, Verhalten)
- Sammeln alternativer Erklärungen für die Situation (z.B. je nach Zuschreibungsstil)
- Erinnerungskarten für Denkverzerrungen mit Leitfragen:
 - ✓ Was spricht für meine Sichtweise?
 - ✓ Welche anderen Sichtweisen gibt es?
 - ✓ Wenn ich richtig liege: Ist mein Handlungsimpuls passend oder reagiere ich über?

Hausaufgabe

- Hinterfragen von Urteilen anhand einer weiteren Situation (Arbeitsblatt „Denkverzerrungen aufdecken“)

09: Rückfallprophylaxe („Rückfällen vorbeugen“)

Inhalte



- Typischer Verlauf von Psychosen (Prodromalphase vs. Akutphase)
- Psychoedukation zu Frühwarnzeichen
 - ✓ Was sind Frühwarnzeichen (körperlich, gedanklich oder im Verhalten)
 - ✓ Abgrenzung Frühwarnzeichen von anderen Verhaltensveränderungen (bspw. durch Medikamente induziert)
 - ✓ Unterscheidung frühe Warnsignale, späte Warnsignale und Symptome einer Psychose
- Bedeutung von Stressregulation
- Wirkung von Medikamenten zur Rückfallprophylaxe
- Mögliche Unterstützungsangebote
- Zweck eines Notfallplans & Tipps zur Erstellung

Übungen

- Reflexion des eigenen bisherigen Verlaufs & eigener Frühwarnzeichen
- Einstufung in frühe Warnsignale, späte Warnsignale und erste Psychosesymptome
- Sammeln bekannter Strategien zur Stressregulation
- Überlegen möglicher Unterstützungsangebote bei Frühwarnzeichen
- Beispiel-Notfallplan eines Wegbegleiters

Hausaufgabe

- Erstellen eines Notfallplans

32: Abschlusslektion („Bleiben Sie dabei!“)

Inhalte

- Vermittlung zu Relevanz von Zielen und wichtigen Merkmalen von Zielen (konkret, überprüfbar, realistisch, auf eigene Person bezogen, positiv formuliert)
- Psychoedukation zur Übernahme des Steuers („Wer soll in Ihrem Leben das Steuer übernehmen? Ihre Erkrankung oder Sie?“)
- Psychoedukation zu Ressourcen und deren Relevanz; Beispiele durch Wegbegleiter:innen

Übungen

- Neuformulierung von drei oder mehr Zielen (Beschreibung, Schritt 1 „Ich will ... tun“, Schritt 2 „Dann will ich ... tun“, hilfreiche Ressourcen)
- Erarbeitung von Ressourcen (mithilfe unterstützender Fragen, z.B. „Wann in Ihrem Leben fühlten Sie sich sicher und geborgen?“, „Wann in Ihrem Leben fühlten Sie sich dankbar und zufrieden?“) und inwieweit diese bei Zielerreichung helfen können
- Ausarbeitung eines Notfallplans mit Bewältigungsstrategien bei hoher/mittlerer/niedriger Anspannung
- Imaginationsübung: Radiosender Veränderung und Radiosender Verbleiben

Hausaufgaben

- Keine

Störungsübergreifende, allgemeine Online-Lektionen

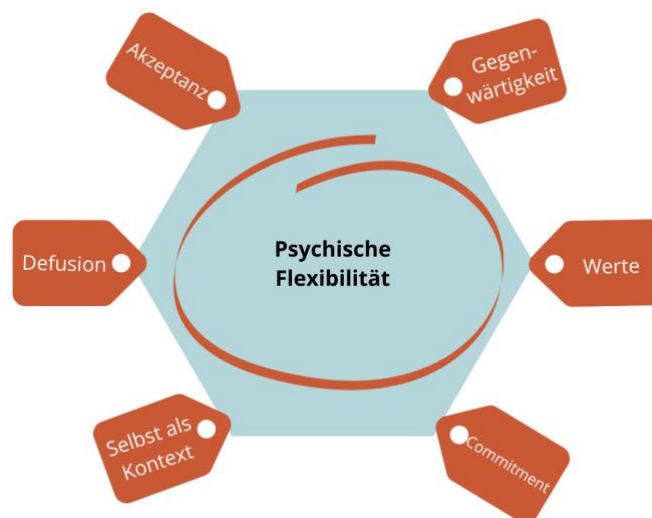
Hinweis: Alle ACT-Lektionen können für sich allein stehen oder gemeinsam zugewiesen werden. Die erste Lektion ist als allgemeine „Einführung“ in die Akzeptanz-Commitment-Therapie geeignet, während die folgenden Lektionen jeweils einzelne Seiten des Hexaflex im Detail aufgreifen.

o1: Psychoedukation („Das innere Monster kennenlernen: Einstieg in ACT“)

Inhalte

- Psychoedukation zur Akzeptanz-Commitment-Therapie und zur psychischen Flexibilität
- Monster-Metapher
- Hexaflex-

Modell



Übungen

- Achtsamkeitsübung („Aktives Atmen“)
- Reflexionsfragen zur Monster-Metapher

Hausaufgabe

- Achtsamkeitsübung („Aktives Atmen“) mindestens drei weitere Male durchführen (Termine bereits in der Lektion festgelegt)

o2: Akzeptanz („Aus Kontrolle wird Akzeptanz“)

Inhalte

- Wiederholung (optional): Psychoedukation ACT & Hexaflex
- Kurzfristige positive vs. langfristige negative Folgen von Vermeidung
- Sauberes vs. schmutziges bzw. zusätzliches Leid (Beispiel Streisand-Effekt)
- Akzeptanz von sauberem Leid

Übungen

- Achtsamkeitsübung („Aktives Atmen“)
- Reflektieren des bisherigen Umgangs mit unangenehmen Situationen („dem Monster“)
- Unterscheidung von sauberen vs. schmutzigem Leid anhand eines selbst gewählten Beispiels
- Quiz: Was kann man kontrollieren?

Hausaufgabe

- Tagebuch zu „schmutzigem Leid“ führen

03: Defusion („Die Gedanken sind frei: Defusion“)

Inhalte

- Wiederholung (optional): Psychoedukation ACT & Hexaflex
- Psychoedukation zu „Fusion“ (Beispiele für „Fusions-Gedanken“) vs. Defusion
- Methoden der Defusion
 - ✓ Umformulieren „Ich habe den Gedanken, dass...“
 - ✓ Gedanken verfremden („Papageien-Übung“)

Übungen

- Achtsamkeitsübung („Aktives Atmen“)
- Experiment zur Gedankenunterdrückung „das pinke Schaf“
- Identifizieren eigener „Fusions-Gedanken“ und diese umformulieren („Ich habe den Gedanken, dass“)
- Papageien-Übung

Hausaufgabe

- Defusionsübung (Audio): Gedanken als Federn

04: Selbst als Kontext („Wer bin ich eigentlich?“)

Inhalte

- Psychoedukation zu „Selbst als Kontext“, unterstützt von Wegbegleiter-Beispielen
- Vergleich: konzeptualisierte Selbst („Momentaufnahme des Selbst“ vergleichbar zu einem Foto) vs. Selbst als Kontext („Selbst in Bewegung“ vergleichbar zu einer Video-Dokumentation)

Übungen

- Achtsamkeitsübung („Aktives Atmen“)
- Reflexionsfragen zum eigenen Selbstbild inkl. dessen Vor- & Nachteilen
- Eigenes Verhalten (& Konsequenzen) in einer konkreten Situation vergleichen: Momentaufnahme vs. Selbst in Bewegung => Würde man sich anders verhalten?

Hausaufgabe

- Arbeitsblatt: Situation beschreiben, in der „starres Selbstbild“ hinderlich war & erarbeiten, wie es sich durch flexibleres Selbstbild verändert hätte

05: Werte („Den Kompass in der Hand: Sich an eigenen Werten orientieren“)

Inhalte

- Psychoedukation:
 - ✓ Abgrenzung Werte vs. Ziele i.S.v. ACT, „Wertekompass“
 - ✓ Werte in unterschiedlichen Lebensbereichen
- Entwickeln von Zielen entsprechend der eigenen Werte

Übungen

- Achtsamkeitsübung („Aktives Atmen“)
- Übung: Unterscheidung Werte vs. Ziele
- Explorieren der eigenen Werte & Ableiten entsprechender Ziele am Beispiel des Lebensbereichs „Freizeit“
- Einschätzen wie stark man seine Werte in dem Bereich bereits verfolgt & ggf. Ideen um sie besser umzusetzen

Hausaufgabe

- Explorieren der eigenen Werte und entsprechender Ziele für einen weiteren Lebensbereich

33: Achtsamkeit („Tun Sie sich etwas Gutes“)

Inhalte

- Einführung in das Konzept/die Idee der Achtsamkeit
- Vermittlung von möglichen Wirkungen von Achtsamkeit (Perspektivwechsel, Abstand zu Gedanken und Gefühlen, Akzeptanz, bewusste Aufmerksamkeitslenkung, Verbesserung des Körperbezuges, ...)
- Psychoedukation zu erforderlicher langfristiger und regelmäßiger Übung von Achtsamkeit
→ Festlegung eines wöchentlichen Termins zur kontinuierlichen Durchführung der beiden Übungen

Übungen

- Sammlung eigener Alltagssituationen, in denen mehr Achtsamkeit helfen könnte
- Achtsamkeitsübung „Achtsames Wassertrinken“
 - ✓ Anleitung und Durchführung (PDF zum Download)
 - ✓ Reflexion von Gefühlen, Gedanken und Erfahrungen
 - ✓ Integration im Alltag: Übung für Patient:in geeignet? Exploration von Hindernissen sowie Bewältigungsstrategien
- Achtsamkeitsübung „Bewusstes Aufrichten“
 - ✓ Audiogeleitete Durchführung (Textversion möglich; Audio zum Download)
 - ✓ Reflexion von Gefühlen, Gedanken und Erfahrungen
 - ✓ Integration im Alltag: Übung für Patient:in geeignet? Exploration von Hindernissen sowie Bewältigungsstrategien

Hausaufgaben

- Erneute Durchführung der Übungen im Alltag (s. letzter Punkt bei „Inhalte“)

34: Akzeptanz („Wenn Annehmen der richtige Weg ist“)

Inhalte

- Reflexion über den bisherigen Umgang mit Belastungen und eigenen lang- und kurzfristige Strategien
- Psychoedukation über verschiedene verwandte Konzepte:
 - ✓ primäres und sekundäres Leid: Konsequenzen von Leidvermeidung
 - ✓ Vor- und Nachteile kurzfristiger Problemlösung, Annehmen von Gedanken und Emotionen
- Förderung des gesunden und konstruktiven Umgangs mit negativen Emotionen und Erfahrungen → Vorstellen des Konzepts Akzeptanz

Übungen

- Achtsamkeitsübung „Auf die Fingerspitze schauen“
 - ✓ Kurze Textanleitung online
 - ✓ Behandelt die selektive Wahrnehmung von Gedanken und Gefühlen
- Übung „Denken Sie nicht an einen gelben Kaktus“
 - ✓ Kurze Textanleitung online
 - ✓ Annehmen und Verarbeitung von Gedanken und Gefühlen
- Arbeitsblatt „Primäres und sekundäres Leid“
 - ✓ Sammeln von eigenen Erfahrungen im Alltag
- Akzeptanztagebuch
 - ✓ Dokumentieren von belastenden Situationen und subjektive Einschätzung, wie gut diese akzeptiert werden konnten

Hausaufgaben

- Durchführung der Übungen im Alltag

35: Dankbarkeit („Dankbarkeit entwickeln“)

Inhalte

- Psychoedukation zum Begriff Dankbarkeit und positive Psychologie, auch mithilfe der Wegbegleiter:innen
- Psychoedukation zu den positiven Auswirkungen von Dankbarkeit

Übungen

- Reflexion von eigener Bedeutung von Dankbarkeit
- Sammlung von heutigen Momenten der Dankbarkeit
- Direkte Übungen zur Förderung von Achtsamkeit
 - Die gute Seite an schlechten Dingen
 - Dankbarkeitstagebuch
 - Stoppschilder der Dankbarkeit
 - Dankbar handeln
 - Dankbarkeits-Einschlafübung

Hausaufgaben

- Durchführung einer Dankbarkeitsübung im Alltag

36: Einsamkeit („Wege aus der Einsamkeit“)

Inhalte

- Psychoedukation zu Häufigkeit von Einsamkeit, Formen der Einsamkeit (kurzfristig, beginnende Isolation, andauernd), Umgang damit und Auslöser, sowie Begleiterscheinungen (z.B. Schamgefühl)
- Unterscheidung Alleinsein und Einsamkeit
- Psychoedukation zum Zusammenspiel von Einsamkeit und negativen Gedanken sowie dem Teufelskreislauf aus Einsamkeit und dem Wunsch nach Beziehungen
- Psychoedukation zu Einsamkeit und psychischen Erkrankungen anhand der Wegbegleiter:innen
- Edukation zur Bedeutung von Einsamkeit (Signal, wenig objektiv)
- Wissensvermittlung zum Begegnen von Einsamkeit und zur Aktivitätsplanung

Übungen

- Reflexion über eigene Einsamkeit (z.B. „wie oft fühlen Sie sich ausgeschlossen?“ „Gibt es auch Momente, in denen Sie gerne alleine sind?“)
- Kritische Überprüfung negativer Gedanken mithilfe der Wegbegleiter:innen sowie Formulierung von Alternativgedanken (PDF)
- Einsamkeitstagebuch
- Einplanen von Alleine-Zeit für sich selbst
- Klärung zu Zugehörigkeit eigener Systeme, Möglichkeiten zur Verstärkung des Zugehörigkeitsgefühls und Planung sozialer Aktivitäten
- Motivationsklärung bzgl. sozialer Aktivierung

Hausaufgaben

- Durchführung der Übungen im Alltag

37: Entspannung („Werden Sie entspannter“)

Inhalte

- Psychoedukation zu Anspannung und Entspannung (Körper, Verhalten, Psyche)
- Erklärung der Relevanz regelmäßigen Übens der Entspannungsreaktion (für 6-10 Wochen am besten täglich üben, Leistungsansprüche kontraproduktiv)
- Psychoedukation zu Wirkungen von Entspannung (Stressmanagement, Beeinflussbarkeit von Belastungsreaktionen, Einschlafhilfe, Aufmerksamkeitslenkung zu Körper,...)
- Psychoedukation zu progressive Muskelentspannung, autogenes Training und Meditation/Achtsamkeit (jeweils Idee, Forschungsstand, Aufbau der Übung, Position, Angeleitete Hinführung sowie Übungsdurchführung)

Übungen

- Erarbeitung von Bedeutung von Entspannung für sich selbst und Zeitpunkte der Entspannung
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Imaginationsübung (Innerer Sicherer Ort)
- Body Scan

Hausaufgaben

- Auswahl eines Verfahrens, welches in der kommenden Woche (und besser langfristig) jeden Tag durchgeführt wird mit Unterstützung der Wegbegleiter:innen (Entspannungsprotokoll als PDF)

38: Körperliche Aktivität („Bewegen – drinnen und draußen“)

Inhalte

- Psychoedukation zu Relevanz von körperlicher Aktivität für Körper und Psyche anhand der Wirkungen auf verschiedene Organe/Systeme
- Vermittlung von verschiedenen Arten von Bewegung (Sport, körperliche Aktivität,...) sowie Bewegungsempfehlungen; Motivationsförderung
- Vorstellung der sechs Aktivitätssäulen, insbesondere Säule „Alltagsaktivität“ mit Gehen, Fahrrad fahren etc.
- Edukation und Tipps mit Bezug zu langem Sitzen (Lesen im Stehen, Immer wieder aufstehen, Besuch statt Email, Trinken von viel Wasser/Tee)

Übungen

- Exploration der Einstellung der:des Patient:in zu Bewegung
- Reflexion von Ist-Zustand bezüglich Bewegungsverhalten und erprobter/geplanter Sportarten anhand eines Fragebogens und (Neu-)Planung von körperlicher Aktivität mit Unterstützung der Wegbegleiter:innen
- Erstellen eines Wochenplans von Aktivitäten (PDF-Vorlage): An 6 von 7 Tagen eine Maßnahme gegen langes Sitzen sowie eine Alltagsaktivität durchführen (können über die Zeit gleich sein oder variieren; Hilfestellung anhand der Wegbegleiter:innen)

Hausaufgaben

- Durchführung des Wochenplans

39: Partnerschaft und sexuelles Wohlbefinden („Sie sind nicht alleine“)

Inhalte

- Psychoedukation zur Rolle des Partners in der Therapie (Gemeinsamer Weg, Relevanz von krankheitsbezogenen Informationen an Partner)
- Edukation zu Kommunikation (Kommunikationsregeln, vier Gesprächsebenen, klare, eindeutige Kommunikation, häufige Fehler (z.B. Verallgemeinerung, Vergangenheit)
- Edukation zu aktivem Zuhören (Do's und Don'ts, z.B. Unterbrechungen)
- Wissensvermittlung zur Kommunikation von Bedürfnissen
- Einführung in das Thema Achtsamkeit
- Anleitung zu Massage (Rücken-, Kopf-, Fußmassage)
- Psychoedukation zum Thema Sexualität

Übungen

- Reflexion der aktuellen Partnerschaftskommunikation
- Erarbeitung der vier Gesprächsebenen anhand eines selbstgewählten Beispiels und mit Unterstützung von Wegbegleiter:innen
- Reflexion bzgl. Don'ts des aktiven Zuhörens („Was ich häufiger tue als es gut ist“) und bzgl. eigener weiterer Gesprächskiller
- Gemeinsame Erarbeitung der gemeinsamen Bedürfnisse in der Partnerschaft
- Achtsamkeitsübung (Body Scan)
- Anleitung und Durchführung einer Massageübung (gemeinsam mit dem Partner; Rücken/Kopf/Fuß möglich)

Hausaufgaben

- Auswahl einer Massageübung für den Alltag

40: Perfektionismus („Perfektion – Ein überhöhter Anspruch?“)

Inhalte

- Einleitung:
 - Rolle von Vergleichen mit Anderen beim Streben nach Perfektionismus
 - Einsatz von erfolgreichen Prominenten mit psychischen Beschwerden/Erkrankungen
- Psychoedukation zu möglichen Nebenwirkungen von Perfektionismus, der über ein gesundes Streben hinausgeht
- Aufzeigen von Strategien für den Umgang mit Perfektionismus, z.B. Pareto-Prinzip, Akzeptanz des Ist-Zustandes
- Verweis auf Online-Sitzungen „Selbstwert und Selbstbild“ und „Selbstmitgefühl“

Übungen

- Vergleich mit anderen Personen hinterfragen
- Reflexion über Einschränkungen durch Perfektionismus
- Ist-Zustand akzeptieren und Imperfektionstoleranz
 - Eigenen Perfektionismus genau beschreiben
 - Imperfektionsziele überlegen
- Angemessenheit einüben
 - Das richtige Maß finden
- Achtsamkeit einüben
 - Bewusstes Aufrichten
 - Body Scan
- Denkfallen identifizieren und in positive Sätze umformulieren

Hausaufgaben

- Durchführung der Übungen im Alltag

41: Prokrastination („Tschüss Prokrastination – Aufschieben war gestern“)

Inhalte

- Psychoedukation zum Begriff Prokrastination (Teufelskreis aus Stress und Prokrastination, kurz- und langfristige Konsequenzen), Veränderbarkeit von Prokrastination
- Bezug zur Internetnutzung in Anlehnung an Belohnungsaufschub (Internet als „Lieferant“ für kurzfristige Belohnung)
- Psychoedukation über die Rolle von Motivation und Selbstregulation bei Prokrastination mit Hinweis auf Meditation

Übungen

- Meditation und Achtsamkeit: Bewusstes Aufrichten & Body Scan
- Eine gute Arbeitsumgebung gestalten
- To-Do-Liste anfertigen
 - Aufgaben detailliert aufschreiben
 - Struktur planen: Arbeits- und Pausenzeiten, Puffer
 - Belohnung formulieren
- Reflexion der eigenen Gründe zum Aufschieben
- Umgang mit verschiedenen Aufgabentypen
 - Aufgaben mit (a) Hürden, (b) Durststrecke, (c) Befürchtungen
 - Ritual überlegen
 - Ablenkungen identifizieren und abschalten

Hausaufgaben

- Anfertigung einer To-Do-Liste mit Zeitplanung
- Durchführung der Übungen im Alltag

42: Schlafhygiene („Wie schlafen Sie?“)

Inhalte

- Psychoedukation zu
 - gesundem Schlaf
 - Phasen/Nachholen/Funktionen von Schlaf
 - Schlaf im Alter
 - Schlafstörungen sowie deren Arten/Folgen/Behandlungsnotwendigkeit inkl. Selbsttest für Schlafstörungen (auch mithilfe der Wegbegleiter:innen)
 - Schlafhygiene („13 Regeln für einen gesunden Schlaf“)
 - Reizkontrolle

Übungen

- Reflexion bezüglich bereits eingehaltener Regeln für gesunden Schlaf
- Vier Übungen zu Reizkontrolle
 - Alternative Gedanken (z.B. „Das wird wohl eine miserable Nacht“ ersetzen durch „Ich bleibe ruhig liegen und genieße die Stille“)
 - Grübelstuhl
 - Gedankenstopp
 - Schlaftagebuch (z.B. Schlafdauer, Erwachen, Schlafqualität,... PDF-Vorlage)

Hausaufgaben

- Keine direkte Verweis auf Übungen zur Reizkontrolle, insbesondere Schlaftagebuch.

Die Online-Lektion richtet sich vornehmlich an
Patient:innen mit depressiver Erkrankung

43: Schmerz („Werden Sie Expertin oder Experte Ihrer Schmerzen“)

Inhalte

- Psychoedukation zu
 - Schmerzen (Schwierigkeit der Definition, Unterschied zwischen akuten und chronischen Schmerzen, Kriterien für chronischen Schmerz, Prävalenz, häufigste Schmerzorte, Komorbidität Depression)
 - Verbindung von Psyche und Schmerz (Studien zum Thema emotionale/kognitive Faktoren und Schmerzwahrnehmung sowie zur Wechselwirkung zwischen gedrückter Stimmung und erhöhter Schmerzempfindlichkeit bei Menschen ohne psychischer Erkrankung)
 - Entstehung und Aufrechterhaltung der Schmerzen (biopsychosoziales Modell) sowie zur interdisziplinären Behandlung
 - Annahme von KVT: Schmerz wird UNTER ANDEREM durch Umgang mit und Reaktion auf Alltagsstress verstärkt und/oder aufrechterhalten → Behandlungsziel: Nicht „Heilung“, sondern Schmerz beeinflussbar machen
 - Strategien für neuen Umgang mit Schmerz (Belastungsgrenzen/Auszeiten, Gedankenstopp, Akzeptanz (Monster-Metapher, Gelassenheitscredo)

Übungen

- Exploration eigener Schmerzen (frühere (nicht-)hilfreiche Behandlungsversuche, schmerzfreie Zeiten inkl. Umstände, Wunderfrage)
- Situationsanalyse zur Selbstbeobachtung mit Schmerztagebuch (PDF) (Situation, Umgebung, Stärke, automatische Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, Reaktion, Bewältigungsstrategie sowie deren (Nicht-)Nutzung)
- Angeleitete Planung gezielter eigener Auszeiten
- Stoppen des Schmerzgedankenkarussells (mithilfe der Wegbegleiter:innen)
- Akzeptanztagebuch (PDF-Vorlage)
- Mein Masterplan (je 5 Strategien bei leichtem bzw. starkem Schmerz)

Hausaufgaben

- Bearbeitung des Schmerztagebuches

44: Selbstmitgefühl („Ihre Reise zu mehr Selbstmitgefühl“)

Inhalte

- Psychoedukation Selbstfürsorge (Definition, Wirkungen)
- Psychoedukation zu Selbstmitgefühl (Grundlage für Selbstfürsorge)
 - Mitgefühl für andere
 - Elemente von Selbstmitgefühl (Selbstgüte statt Selbstverurteilung, Gemeinsame Menschlichkeit statt Isolation, Achtsamkeit statt Überidentifikation)
 - Was Selbstmitgefühl **nicht** ist (Selbstmitleid, Stillstand, Selbstwert)
 - Warum Selbstmitgefühl schwerfällt mithilfe der Wegbegleiter:innen
 - Warum es sich lohnt, am Selbstmitgefühl zu arbeiten
 - Psychoedukation über mögliche anfängliche „Nebenwirkungen“ der Übungen (z.B. Schmerzen/unangenehme Gefühle nehmen vorübergehend zu,...)

Übungen

- Erarbeitung der Gründe für bislang mangelndes Selbstmitgefühl
- Formulieren von neuen und unterstützenden Botschaften an Sie selbst
- Direkte Übungen für mehr Selbstmitgefühl
 - Schluss mit Selbstkritik – Ändern Sie Ihre Selbstgespräche
 - Sich wie einen guten Freund behandeln
 - Selbstmitgefühl schreibend erforschen
 - Mitfühlende Berührungen spüren
 - Ein mitfühlendes Tagebuch verfassen
 - Selbstmitgefühl im Alltag spüren

Hausaufgaben

- Auswahl und Durchführung von 1-2 der direkten Übungen im Verlauf der Woche

45: Selbstwert und Selbstbild („Wie sehen Sie sich selbst?“)

Inhalte

- Psychoedukation: Relevanz, Definition und Unterscheidung von Selbstbild/-wert
- Wissensvermittlung zu möglichen Folgen von niedrigem Selbstwert
- Informationsvermittlung zu sozialer Kompetenz
- Psychoedukation zu positiver Grundhaltung gegenüber Selbst (→ Achtsamkeit)
- Psychoedukation zum eigenen Werte- und Normensystem, zu Lebensgeboten (PDF-Vorlage, Wegbegleiter:innen) sowie zur Energieampel

Übungen (als Einführung)

- Reflexion über eigene Zukunftswünsche und Zukunftsängste mit Unterstützung durch Wegbegleiter:innen
- Erarbeitung der eigenen Definition von „wertvoll“ (Was macht für mich einen Menschen wertvoll?)
- Imagination eines liebevollen Begleiters im Alltag
- Entkräftigung von Argumenten des inneren Kritikers
- Planung von garantierten Faulpelzzeiten als Belohnung und Auszeiten durch Vermeiden und Aufschieben und zur Reduktion von ergaunerten Faulpelzzeiten
- Identifizieren von „Ich muss-Sätzen“ zur folgenden Bewertung/ggf. Modifikation
- Energieampel zur Einschätzung von Energieressourcen

Hausaufgaben

Auswahl von mind. 2 Übungen zur Umsetzung in der Folgewoche:

- Im Alltag an den liebevollen Begleiter denken
- Standardsätze des inneren Kritikers notieren
- An beiden Arten der Auszeiten arbeiten
- „Ich muss-Sätze“ aufschreiben, bewerten und gegebenenfalls in einen freiwilligen „Ich will-Satz“ umschreiben
- Innehalten und Überprüfen: Welche Farbe zeigt die Energieampel?

46: Social Media („Social Media & das Internet: So gelingt ein gesunder Umgang“)

Inhalte

- Psychoedukation zur Problematik unkontrollierter Internetnutzung auch in Hinblick auf gleichzeitig auftretende psychische Beschwerden/Konflikte etc.
- Erläuterung des SORCK-Modells
- Aufzeigen alternativer Aktivitäten
- Psychoedukation zur Bedeutung von Selbststeuerung und Belohnungsaufschub für eine kontrollierte Internetnutzung

Übungen

- Reflexion der eigenen Internetnutzung
- Motivation zur Veränderung finden
- Persönliches SORCK-Modell erstellen
- Sammlung alternativer Aktivitäten
- Selbststeuerungsstrategien anwenden
 - Ablenkung
 - Achtsamkeitsübungen: Achtsam essen & Achtsam einschlafen
 - Formulierung von hilfreichen Sätzen
 - Bewusstmachung von Konsequenzen
 - Verlegen und Beschränken
- Veränderungsplan anfertigen

Hausaufgaben

- Durchführung der Übungen im Alltag

47: Somatoforme Beschwerden („Wenn etwas auf den Magen schlägt“)

Inhalte

- Psychoedukation zum Begriff „Somatoforme Beschwerden“ und Gesund-Krank-Kontinuum
- Psychoedukation zum Zusammenhang von Stress, Aufmerksamkeit und körperlichen Beschwerden
- Möglichkeiten für den Umgang mit/Besserung von körperlichen Beschwerden: Entspannung, Aufmerksamkeitslenkung, Bewegung/Sport treiben/Alltagsaktivität
- Einführung ABC-Modell zur Demonstration, wie Gedanken körperliche Beschwerden beeinflussen können
- Rolle von Arztbesuchen bei somatoformen Beschwerden

Übungen

- Erarbeitung der eigenen Beschwerdengeschichte
- Tagebuch zu Stresssignalen und Körperbeschwerden
- Progressive Muskelentspannung
- Stopp-Technik (Aufmerksamkeit von körperlichen Beschwerden weglenken)
- Achtsames Wahrnehmen: Sinnes-Reise
- Zitronen-Übung
- ABC-Modell erstellen
- Körperübungen
- Aktiv-Plan

Hausaufgaben

- Achtsame Sinnes-Reisen
- Symptom-Gewöhnung
- Tagebuch zu Stresssignalen und Körperbeschwerden im Alltag ausfüllen
- Aktiv werden: Aktiv-Plan umsetzen

48: Soziale Kompetenz I („Selbstsicher Recht durchsetzen“)

Inhalte

- Einführung in das Thema „Soziale Kompetenz“ mit Wegbegleiter:innen
- Edukation zu Arten sozialer Situationen (Typ „Recht durchsetzen“, Typ „Beziehungen“, Typ „Um Sympathie werben“) bzw. Kategorisierung von für erfolgreiches Handeln notwendigen Verhaltensweisen
- Edukation zu selbstsicherem, unsicherem und aggressivem Verhalten
- Vermittlung von Verhaltensregeln, um das eigene Recht durchzusetzen
- Einführung zur Wirkung des eigenen Erklärungsmodells für (un)sicheres Verhalten in Abhängigkeit der zugehörigen Selbstverbalisationen (positiv vs. negativ)

Übungen

- Reflexion eigener Stärken und Schwierigkeiten bezüglich sozialer Kompetenz
- Kategorisierung von Verhalten in dargestellten Beispielsituationen (inkl. Beispielreaktionen) als selbstsicheres/unsicheres/aggressives Verhalten
- Ausfüllen des eigenen Erklärungsmodells für (un)sicheres Verhalten (Situation, „unsicherer Zweig“ einschließlich negativer Selbstverbalisation, dazugehörigem Gefühl, dazugehörigem Verhalten; „selbstsicherer Zweig“ einschließlich positiver Selbstverbalisation, dazugehörigem Gefühl, dazugehörigem Verhalten)

Hausaufgaben

- Üben von selbstsicherem Verhalten mithilfe von Instruktionen für selbstsicheres Verhalten (PDF-Datei) im Alltag → Auswahl einer Situation (z.B. Schuhgeschäft aufsuchen, mindestens drei Paar anprobieren und nichts kaufen) von fünf Vorschlägen und üben in der kommenden Woche (inklusive Festlegung einer Belohnung für Durchführung der Alltagsprobe)

49: Soziale Kompetenz II („Selbstsicher in Beziehungen“)

Inhalte

- Einführung in Thema „soziale Kompetenz“
- Edukation zu Situationen vom Typ „Beziehungen“ (Fertigkeiten: Äußerung eigener Bedürfnisse und Erkennen von Äußerungen der:des Partner:in bezüglich dessen Bedürfnisse) unter Verwendung der Wegbegleiter:innen
- (Interaktive) Psychoedukation zum Thema Gefühle
- Konkrete Tipps für selbstsicheres Verhalten vor, in und nach herausfordernden Situationen des Typ B (PDF zum Download)

Übungen

- Ratschlag an Wegbegleiter:in bzgl. einer sich selbst bekannten Situation/eines Problems
- Einschätzung von Schwierigkeit verschiedener sozialer Beispielsituationen auf Skala von „keine Schwierigkeit“ bis „große Schwierigkeit“ (z.B. Partner:in/Eltern Auszug aus Wohnung erklären)
- Umformulieren und Gefühlseinschätzung von beispielhaften (und potentiell missverständlichen) Äußerungen in Situationen vom Typ „Beziehungen“ (z.B. „Du lässt ja in letzter Zeit auch gar nicht mehr von dir hören!“)
- Erkennen von Gefühlen und Äußerung von Bedürfnissen in schwierigen Situationen

Hausaufgaben

- Beobachtung (mithilfe eines PDF-Dokuments) der eigenen Gefühle in Beziehungssituationen (Tag, Gefühl, Auslöser, Selbstverbalisation)
- Festlegen einer Situation in der kommenden Woche zur Mitteilung der eigenen Bedürfnisse an Gegenüber (inklusive Festlegen einer Belohnung)

50: Stigma („Sie sind mehr als Ihre psychische Erkrankung“)

Inhalte

- Auseinandersetzung mit der Erfahrung der ersten Diagnose und negativen Erlebnissen mit Stigma und Diskriminierung im Alltag
- Psychoedukation: vorstellen der Konzepte Selbst- und Fremdstigma
 - Selbststigma: Überprüfung der Annahmen über die eigene Person
 - Fremdstigma: Strategien zum Umgang mit Verurteilung durch andere
- Reflexion, ob die:der Patient:in die Diagnose mit dem Umfeld teilen möchte und Tipps zum möglichen Vorgehen

Übungen

- Zurückerinnerung an den Tag der Diagnose
- Überprüfung der Gedanken über die eigene Person
- Abwägen von Vor- und Nachteilen und Strategien zur Offenlegung

Hausaufgaben

- Nachdenken über den Ablauf der Kommunikation mit dem Gegenüber bei einer Entscheidung für die Offenlegung der Erkrankung

51: Stress („Stressfrei im Arbeitsleben“)

Inhalte

- Psychoedukation zum Zusammenhang von Arbeit, Stress und psychischen Erkrankungen
- Schwerpunkt Stress: Kurzfristiger/langfristiger und positiver/negativer Stress, typische Stresssituationen auf der Arbeit und zugehörige Stressoren
- Psychoedukation zu problemfokussierter und emotionsfokussierter Stressbewältigung
- Psychoedukation zu erfolgreicher Kommunikation

Übungen

- Positive Aspekte von Arbeit
- Erarbeitung und Einteilung der eigenen Stressoren in:
 - Unkontrollierbar/unveränderbar/unlösbar
 - Kontrollierbar/veränderbar/lösbar
- Problemfokussierte Stressbewältigung:
 - Problem umformulieren
 - Problem in kleinere, lösbare Schritte unterteilen
 - Prioritäten setzen (ABC-Methode)
 - Problem lösen in 6 Schritten (Ziel formulieren mit der SMART-Methode)
- Emotionsfokussierte Stressbewältigung:
 - Persönliche Kraftquellen formulieren
 - Entspannungsübungen: Bewusstes Aufrichten, Body Scan, Progressive Muskelentspannung

Hausaufgaben

- 6-Schritte-Plan anfertigen
- Durchführung der Übungen im Alltag

52: Substanzkonsum („Nein zu schädlichem Konsum“)

Inhalte

- Psychoedukation zur Abgrenzung von problematischen Konsumverhalten zu Substanzkonsumstörung, Indizien für problematisches Konsumverhalten
- Verständnis des Konsums als Reaktion auf typische auslösende Situationen
- Psychoedukation zur Funktion des Konsumverhaltens, um negative Gedanken abzuschalten
- Möglichkeiten, eine Alternativhandlung anstelle des Konsums durchzuführen

Übungen

- Reflexion des eigenen Konsumverhaltens
- Erarbeiten typischer Situationen für Konsum
- Negative Gedanken identifizieren & Gedanken-Stopp
- Alternativen erarbeiten
 - Kommunikation des eigenen Konsumproblems (Kommunikationsregeln)
 - Negative Gedanken hinterfragen
 - Lieblingsbeschäftigungen sammeln

Hausaufgaben

- Craving-Protokoll
- Alternativen im Alltag ausprobieren

53: Trauer („Trauern Sie?“)

Inhalte

- Wissensvermittlung zu akuter Trauer und normaler/integrierter Trauer und deren Verlauf/Symptomatik
- Psychoedukation zu
 - komplizierter Trauer (Verlauf, Symptomatik, Folgen für Psyche, Körper sowie Sozialsystem)
 - primären und sekundären Verlusten durch Tod von Nahestehenden anhand der Wegbegleiter:innen
 - Grübeln (Beschreibung, Folgen, Risikofaktor für komplizierte Trauer) und Bewältigungsstrategien (Grübelstopp, Freund:innen-Trick (Was würde Freund:in raten, der:dem dasselbe passiert ist?), bewusste Gedenkzeit (z.B. Sorgenstuhl für gezieltes Gedenken), radikale Akzeptanz)
 - Konzept der Grundannahmen, automatischen Gedanken und Denkfehlern, danach zu krankmachende Gedanken und Einstellungen
 - Erkennung von automatischen Trauergedanken und möglichen Maßnahmen gegen Grübeln (s. Bewältigungsstrategien)

Übungen

- Erarbeitung der eigenen sekundären Verluste anhand von Fragen (Was hat sich für Sie durch den Tod des/der Verstorbenen verändert? Welche Verluste hat der Tod des/der Verstorbenen mit sich gebracht?)
- Erarbeitung der praktischen/emotionalen Aufgaben der gestorbenen Person und Reflexion des bisherigen Umgangs mit sekundären Verlusten (Übernahme der Aufgabe durch sich selbst/durch andere Person/durch niemanden)
- Auswahl von mindestens einer der Bewältigungsstrategien zur Alltags-Erprobung
- Notieren der belastenden automatischen Gedanken und möglichen neuen Umgangs

Hausaufgaben

- Auswahl einer der Strategien gegen Grübeln und Übung im Alltag

54: Werte, Ziele und Prägungen („Ihre Werte und Ziele“)

Inhalte

- Einleitung in das Thema mithilfe der Wegbegleiter:innen und deren Werten
- Psychoedukation zu Werten, deren Relevanz und Abgrenzung zu Zielen
- Psychoedukation zu Zielen und SMART-Methode
- Psychoedukation zu Grundannahmen (inkl. deren Entstehung und Auswirkungen, Beispiele der Wegbegleiter:innen)
- Psychoedukation zu hilfreichen Grundannahmen

Übungen

- Brainstorming zu „Was ist mir wirklich wichtig?“
- Erarbeitung eigener Werte, Prioritäten und Zeiteinteilung
 - Teil I: Bewertung der Wichtigkeit von verschiedenen Lebensbereichen auf Skala (z.B. Partnerschaft, Arbeit und Karriere, Spiritualität, Gesundheit,...)
 - Teil II: Bestimmung der drei wichtigsten Lebensbereiche und Bewertung des eigenen Einsatzes bzgl. der Lebensbereiche in vergangenen Woche
 - Teil III: Vergleich von Wichtigkeit der Lebensbereiche und Einsatz/Tätigkeit dafür in vergangener Woche → Erklärung von Diskrepanzen; Verständnis: Es ist der 1. Schritt, Unterschiede zu erkennen
- Aktualisierung/Neuformulierung von Therapiezielen (unter Aspekten der eigenen Werte), dabei Anregungen/Hilfestellung zu Zielen der Wegbegleiter:innen
- Ersetzen von hinderlichen Grundannahmen durch hilfreiche Grundannahmen (mit Hilfestellung durch Wegbegleiter:innen)

Hausaufgaben

- Keine.

01: Inneres Team 1 - Psychoedukation („Das innere Team kennenlernen“)

Inhalte

- Psychoedukation zum inneren Team (innerer Kritiker, liebevoller Begleiter, Faulpelz) und den Rollen der Team-„Mitglieder“
- Typische Sätze des inneren Kritikers
- „Geklaute“ Faulpelzzeiten
- Faulpelz / liebevollen Begleiter stärken, z.B. durchs Einplanen von Pausen, „Briefe vom liebevollen Begleiter“

Übungen

- Reflexion: Wann ist der innere Kritiker besonders präsent?
- Figur für den liebevollen Begleiter finden & stellvertretendes Symbol heraussuchen

Hausaufgabe

- Faulpelz oder liebevollen Begleiter bewusst stärken

02: Inneres Team 2 – Aufgabenzuweisung für Teammitglieder („Mit dem inneren Team arbeiten“)

Hinweis: Lektion inneres Team 1 sollte zuvor bearbeitet werden.

Inhalte

- Wiederholung inneres Team (Kritiker, Faulpelz & liebevoller Begleiter)
- Mögliche Folgen eines „zu starken“ Team-Mitglieds und Strategien zum Ausgleichen
- Aufgabenzuteilung an innere Anteile

Übungen

- Imaginationsübung (Audio): Teambesprechung (Aufgaben an die Team-Mitglieder verteilen)
- Quiz: sinnvolle Aufgabenzuteilung zu inneren Anteilen
- Reflexion: eigene Aufgabenzuteilung für die inneren Anteile

Hausaufgabe

- Stärken von liebevollem Begleiter oder Faulpelz oder Audioübung erneut durchführen

03: Motivation – Motivationsprofil erstellen („Motivation finden – Veränderung erleben“)

Inhalte

- Motivational Interviewing zu einem persönlichen Ziel

Übungen

- Reflexion: eigene Ziele & Motivation
- Konkrete Zielformulierung
- Erstellen eines Motivationsprofils dazu (Wichtigkeit, Zuversicht und Dringlichkeit)



Hausaufgabe

- Umsetzen des eigenen Ziels oder Ausfüllen eines weiteren Motivationsprofils für ein anderes Ziel

04: Ressourcen – Innere & äußere Ressourcen sammeln („Aus dem Vollen schöpfen – die eigenen Ressourcen entdecken“)

Inhalte

- Psychoedukation zu Ressourcen
 - ✓ Begriffsdefinition
 - ✓ Innere Ressourcen (körperlich, psychisch & zwischenmenschlich)
 - ✓ Äußere Ressourcen (materiell, soziale Kontakte, staatlich und kulturell)
- Konditionale Psychoedukation zum Ausbau einer der folgenden Ressourcen: körperliche, psychische, zwischenmenschliche Ressourcen oder soziale Kontakte

Übungen

- Imaginationsübung (Audio): Der innere Garten
- Sammeln eigener innerer & äußerer Ressourcen
- Konditionale Auswahl: Ausbau einer der folgenden Ressourcen:
 - ✓ Körperliche Ressourcen: Audioübung zur progressiven Muskelentspannung
 - ✓ psychische Ressourcen: 5-4-3-2-1 Audioübung
 - ✓ zwischenmenschliche Ressourcen: eigene Übungssituation für den Alltag überlegen
 - ✓ soziale Kontakte: eigene Überlegung, wie man soziale Kontakte ausbauen kann

Hausaufgabe

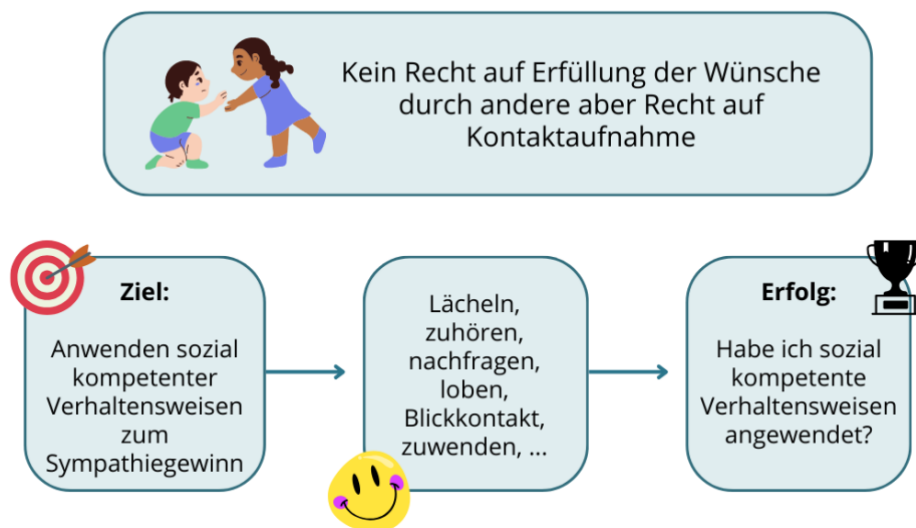
- Ausbau einer der folgenden Ressourcen: körperliche, psychische, zwischenmenschliche Ressourcen oder soziale Kontakte (Wiederholung der Übungen oder Umsetzung der eigenen Ideen)

05: Sympathie – soziales Kompetenztraining (Situation S) („Selbstsicher Sympathie gewinnen“)

Hinweis: Diese Lektion kann unabhängig von den anderen SKT-Lektionen zugewiesen werden.

Inhalte:

- Wiederholung: Psychoedukation zu sozialer Kompetenz & Situationstypen „Recht durchsetzen“ und „Beziehungen“
- Psychoedukation zum Situationstyp „um Sympathie werben“, sozial kompetentes Verhalten bei Kontaktaufnahme bzw. wenn man um einen Gefallen bittet



- Liste mit Übungssituationen für den Alltag

Übungen:

- Persönliche Schwierigkeit einschätzen für verschiedene Situationen
- Quiz zu angemessenem Verhalten

Hausaufgabe

- Selbstsicheres Verhalten an einer ausgewählten sozialen Situation üben

o6: Situationsanalyse (SORK-Modell) („Die Situation im Blick – Warum wir handeln, wie wir handeln“)

Inhalte

- Psychoedukation zu Problemverhalten und SORK-Modell (optional: lerntheoretischer Hintergrund zu operanter Konditionierung)
- Rolle der kurzfristigen Konsequenzen für die Aufrechterhaltung des Problemverhaltens
- Zur O-Variable: Was sind Grundüberzeugungen?



S = Situation



O = Organismus



R = Reaktion



K = Konsequenz

Übungen

- Erstellen eines SORK-Modells für selbst gewählte Situation (Reihenfolge S, R, K, danach O)

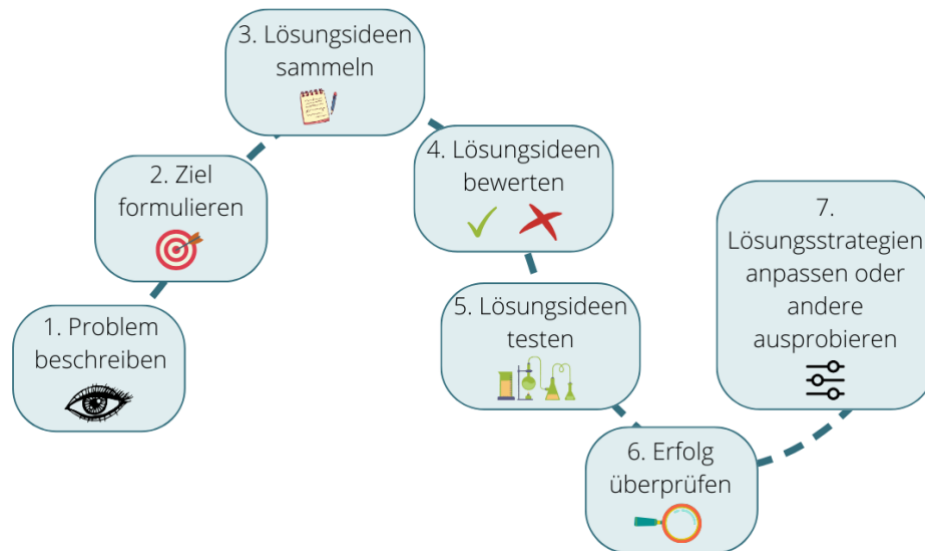
Hausaufgabe

- Durchführung einer weiteren SORK-Analyse

07: Problemlösen – Lösungen sammeln & bewerten („Vom Problem zur Lösung – Strategien für den Alltag“)

Inhalte

- Problemlösetraining schrittweise erklärt



- Formulierung von Zielen: SMART-Regel und Wenn-Dann-Technik

Übungen

- Reflexion des bisherigen Umgangs mit Problemen
- Durchführen der Schritte des Problemlösetrainings anhand eines selbst gewählten Problems

Hausaufgabe

- Implementieren + Evaluieren der Lösungsstrategien

o8: Genussstraining (anhand der 5 Sinne) („Genießen lernen“)

Inhalte

- Psychoedukation zu Genussstraining
- Voraussetzungen für erfolgreiches Genussstraining: Ruhe, Motivation, Zeit, Geduld, Achtsamkeit, Kennen(lernen) eigener Vorlieben
- Konditional Psychoedukation für Genussstraining mittels Riechen, Tasten, Schmecken, Sehen oder Hören
- Ideen für genussvolle Momente im Alltag
- Konditional für „Ich weiß, was mir Genuss bereitet, erlebe es aber selten“: SMARTe Zielformulierung zur Planung von Genussübungen im Alltag



Übungen

- Reflexionsfrage: eigene Gründe für Genussstraining (z.B. mehr Ausgleich)
- Konditional: Genussübung (Audio) für einen der fünf Sinne: Riechen, Tasten, Schmecken, Sehen oder Hören

Hausaufgaben

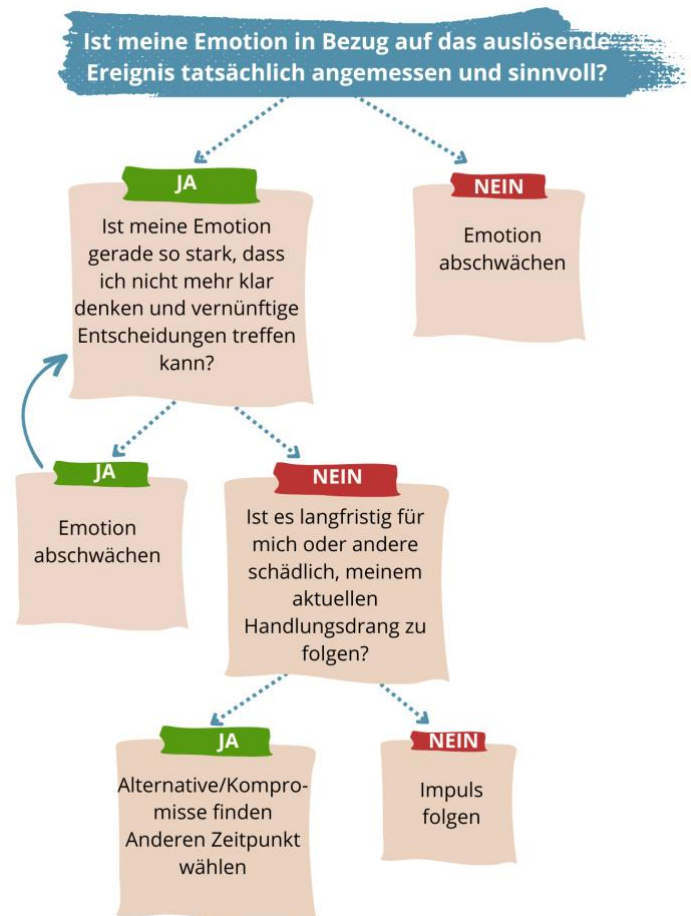
- Sinnesbasierte Genussübung im Alltag genießen mittels selbst gewählter Idee oder erneuten Durchführung der entsprechenden Übung

09: Allgemeine Emotionslektion (AHA-Modell) („Gefühle im Griff – Emotionen erkennen und steuern“)

Hinweis: Diese Lektion ist für alle möglichen Emotionen geeignet.

Inhalte

- Psychoedukation:
 - ✓ Emotionen und deren Merkmale
 - ✓ Funktion von Emotionen
 - ✓ Wissensvermittlung zum emotionalen Netz (DBT)
 - ✓ Abschwächen von Emotionen über entgegengesetztes Handeln
- Beispielhafte emotionale Netze sowie entgegengesetztes Handeln für Ekel, Scham, Ärger, Schuld, Einsamkeit, Trauer, Angst und Ohnmacht
- Psychoedukation zum „AHA-Programm“, s. Schaubild (DBT)



Übungen

- Erarbeitung eines eigenen emotionalen Netzes für eine selbst gewählte Emotion
- Erarbeitung von entgegengesetztem Handeln für selbst gewählte Emotion
- Durchführung des „AHA-Programms“ an selbst gewählter Situation

Hausaufgabe

- Wiederholung des „AHA-Programms“ anhand einer Situation

10: Schuld (emotionales Netz) („Alles meine Schuld?“)

Hinweis: Die emotionsspezifischen Lektionen enthalten teilweise Überschneidungen mit der allgemeinen Emotionslektion, sodass sie auch alleinstehend zugewiesen werden können. Sie sind für den Fall gedacht, dass jemand sich näher mit einer spezifischen Problememotion auseinandersetzen möchte.

Inhalte

- Psychoedukation:
 - ✓ Emotionen und deren Merkmale
 - ✓ Funktion von Emotionen
 - ✓ Wissensvermittlung zum emotionalen Netz (DBT)
- Schuld und deren Funktion
- Unterscheidung reale vs. irrationale Schuld

Übungen

- Eigenes emotionales Netz für Schuld anhand einer selbst gewählten Situation
- Quiz: Bin ich wirklich Schuld?
- Schuld Kuchen anhand von selbst gewählter Situation durchführen

Hausaufgabe

- Führen eines Gefühlstagebuchs zu Schuld

11: Scham (emotionales Netz) („Wie peinlich! – die Emotion Scham“)

Hinweis: Die emotionsspezifischen Lektionen enthalten teilweise Überschneidungen mit der allgemeinen Emotionslektion, sodass sie auch alleinstehend zugewiesen werden können. Sie sind für den Fall gedacht, dass jemand sich näher mit einer spezifischen Problememotion auseinandersetzen möchte.

Inhalte

- Psychoedukation:
 - ✓ Emotionen und deren Merkmale
 - ✓ Funktion von Emotionen
 - ✓ Wissensvermittlung zum emotionalen Netz (DBT)
- Scham und deren Funktion, Angemessenheit von Scham

Übungen

- Eigenes emotionales Netz für Scham anhand einer selbst gewählten Situation
- Quiz: Ist die Scham angemessen (Perspektivwechsel)
- Übung (Audio) zur Akzeptanz von Scham

Hausaufgabe

- Führen eines Gefühlstagebuchs zu Scham

12: Ekel (emotionales Netz) („Pfui Teufel – die Emotion Ekel“)

Hinweis: Die emotionsspezifischen Lektionen enthalten teilweise Überschneidungen mit der allgemeinen Emotionslektion, sodass sie auch alleinstehend zugewiesen werden können. Sie sind für den Fall gedacht, dass jemand sich näher mit einer spezifischen Problememotion auseinandersetzen möchte.

Inhalte

- Psychoedukation:
 - ✓ Emotionen und deren Merkmale
 - ✓ Funktion von Emotionen
 - ✓ Wissensvermittlung zum emotionalen Netz (DBT)
- Ekel und dessen Funktion, erkennen von unangemessenem Ekel
- Möglicher alternativer Umgang mit Ekel mittels Experimente

Übungen

- Eigenes emotionales Netz für Ekel anhand einer selbst gewählten Situation
- Quiz: Ist der Ekel und das entsprechende Verhalten angemessen?
- Verhaltensexperiment für eine Ekel-Situation überlegen

Hausaufgabe

- Führen eines Gefühlstagebuchs zu Ekel und durchführen den geplanten Experiments

13: Wut (emotionales Netz) („Mensch ärgere dich (nicht)! – Umgang mit Wut“)

Hinweis: Die emotionsspezifischen Lektionen enthalten teilweise Überschneidungen mit der allgemeinen Emotionslektion, sodass sie auch alleinstehend zugewiesen werden können. Sie sind für den Fall gedacht, dass jemand sich näher mit einer spezifischen Problememotion auseinandersetzen möchte.

Inhalte

- Psychoedukation:
 - ✓ Emotionen und deren Merkmale
 - ✓ Funktion von Emotionen
 - ✓ Wissensvermittlung zum emotionalen Netz (DBT)
- Wut bzw. Ärger und deren Funktion
- Einschätzung der Angemessenheit von Handlungen anhand von Verhaltenskonsequenzen
- Kommunikationsregeln um Wut bzw. Ärger angemessen anzusprechen

Übungen

- Eigenes emotionales Netz für Wut / Ärger anhand einer selbst gewählten Situation
- Quiz: Ist die Handlung angemessen?
- Audioübung „die Wutspirale“

Hausaufgabe

- Führen eines Gefühlstagebuchs zu Wut bzw. Ärger

14: Hilflosigkeit (emotionales Netz) („Was soll ich nur tun? – die Emotion Hilflosigkeit“)

Hinweis: Die emotionsspezifischen Lektionen enthalten teilweise Überschneidungen mit der allgemeinen Emotionslektion, sodass sie auch alleinstehend zugewiesen werden können. Sie sind für den Fall gedacht, dass jemand sich näher mit einer spezifischen Problememotion auseinandersetzen möchte.

Inhalte

- Psychoedukation:
 - ✓ Emotionen und deren Merkmale
 - ✓ Funktion von Emotionen
 - ✓ Wissensvermittlung zum emotionalen Netz (DBT)
- Hilflosigkeit und deren Entstehung
- (Un-)Angemessenheit von Hilflosigkeit und entsprechender Umgang

Übungen

- Eigenes emotionales Netz für Hilflosigkeit anhand einer selbst gewählten Situation
- Quiz: Was muss man akzeptieren, was kann man verändern
- Reflektieren, was an der eigenen Situation akzeptieren muss und was man verändern kann

Hausaufgabe

- Führen eines Gefühlstagebuchs zu Hilflosigkeit

Fragen und Antworten

Wie wähle ich passende Online-Lektionen für meine Patient:innen aus?

Hier haben Sie die volle Entscheidungsfreiheit. Vielleicht überlegen Sie zunächst, ob Sie gerade störungsspezifische Inhalte passender finden oder etwas störungsübergreifendes wählen möchten. Sind Sie beispielsweise eher am Anfang der Behandlung und die:der Patient:in braucht Psychoedukation, werden Sie in den störungsspezifischen Online-Lektionen fündig. Fällt Ihnen zum Beispiel bei einer:inem depressiven Patient:in auf, dass sie:er stark unter Schlafstörungen leidet, könnten Sie sich für die störungsübergreifende Online-Lektion „Schlafhygiene“ entscheiden.

Wie kann ich die Online-Sitzungen vor- und nachbereiten?

Vorbereitung:

Schauen Sie sich am besten selbst kurz den Inhalt der entsprechenden Online-Lektion (auf eSano oder im Manual) an. Achten Sie dabei auf inhaltliche Aspekte oder Übungen, die für diese:n Patient:in besonders relevant sind. Wenn Sie möchten, weisen Sie die:den Patient:in vor der Durchführung der Online-Sitzung darauf hin, dass sie:er auf diesen Aspekt besonders achtet.

Nachbereitung:

Auf der Therapeut:innenplattform wird Ihnen angezeigt, wenn die:der Patient:in eine Online-Lektion abgeschlossen hat. Sie können ihre:seine Antworten einsehen und Feedback geben – wenn Sie möchten. Vielleicht wollen Sie sich eigene Notizen für die nächste Sitzung machen. Wenn Sie als Therapeut:in auf eSano Feedback geben, können Sie auf diese Aspekte achten:

1. Lesen Sie die Antworten/Fragen der Patient:innen sorgfältig, bevor Sie Feedback oder Antworten geben.
2. Was ist Ihnen bei den Antworten aufgefallen (z.B. besonders positive oder wichtige Punkte, wenn Sie Fragen haben, wenn es Unstimmigkeiten gibt...)?
3. Welche Punkte könnte die:der Patient:in selbstständig noch einmal üben oder sich anschauen?
4. Was könnte die:der Patient:in für die nächste gemeinsame Sitzung im Rahmen der Routineversorgung vorbereiten?
5. Validieren Sie Erfolge und bieten Sie an den Stellen Unterstützung an, an denen Sie glauben, dass die Patient:innen davon profitieren. Sie können auch erwähnen, auf

welche Aspekte Sie ggf. in der nächsten Sitzung im Rahmen der Routineversorgung mit der:dem Patient:in genauer eingehen möchten.

6. Wenn Sie Feedback-Vorlagen verwenden, achten Sie darauf, diese zu personalisieren. Die Patient:innen sollten sich ernst genommen fühlen.
7. Lesen Sie Ihr Feedback vor dem Abschicken noch einmal Korrektur. Beachten Sie gerne auch die nachfolgend aufgeführten DOs und DON'Ts zum Feedback geben auf einer Online-Plattform

DOs und DON'Ts zum Feedback auf der Online-Plattform

DOs	DON'Ts
Einfache, klare, eindeutige Sprache verwenden	Keine langen oder komplizierten Texte
Wenn Sie Emoticons/Emojis verwenden, nutzen Sie nur diejenigen, deren Bedeutung Sie kennen und verwenden Sie sie in Maßen	Verzichten Sie auf Ironie und/oder Sarkasmus, da diese in Textform häufig schwer zu erkennen sind
Legen Sie den Schwerpunkt auf Paraphrasieren und Validieren	Geben Sie keine konkreten Ratschläge oder Handlungsanweisungen
Ermutigen Sie Patient:innen zur Durchführung der Übungen und zur Selbstreflexion	
Sprechen Sie mit Patient:innen über klare Grenzen des Chats und halten Sie diese ein (z.B. bei persönlichen Inhalten)	
Berücksichtigen Sie die Asynchronizität des Online-Chattens (z.B. körperliche/psychische Zustände können sich schnell verändern)	

In der nächsten gemeinsamen Sitzung könnten Sie mit folgenden Beispielfragen an die Online-Lektionen anknüpfen:

- Wie erging es Ihnen beim Bearbeiten der Online-Lektion?
- Haben Sie noch Fragen zur Online-Lektion?
- Gibt es ein Thema aus der Online-Lektion, über das Sie mit mir gerne noch einmal sprechen möchten?
- Ist Ihnen etwas Bestimmtes aufgefallen oder besonders im Gedächtnis geblieben?
- Was hat gut geklappt, was nicht so gut?
- Haben Sie etwas in Ihrem Alltag umsetzen können?

Wie sollte ich mit Patient:innen auf eSano interagieren?

Das ist völlig Ihnen überlassen. Auf der Online-Plattform werden Sie auf eine Nachrichtenfunktion zugreifen können. Über diese Funktion können Sie zu Ihren Patient:innen über die Plattform Kontakt aufnehmen und chatten. Diese Funktion ist nur freigeschaltet, sobald Sie eine Konversation mit einer:einem Patient:in beginnen. Solange dies nicht geschieht, können Ihre Patient:innen Sie nicht kontaktieren. Wir empfehlen jedoch, dass Sie mit Ihren Patient:innen absprechen, inwiefern Sie diese Funktion nutzen wollen, um Missverständnisse und Enttäuschungen zu vermeiden.

Impressum

Herausgeber

Universität Ulm

89069 Ulm

Telefon +49 (0)731/50-10

Telefax +49 (0)731/50-22038

Umsatzsteueridentifikationsnummer DE173703203

Vertretung

Die Universität Ulm ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts. Sie wird durch den Präsidenten Prof. Dr.-Ing. Michael Weber oder durch den Kanzler Dieter Kaufmann vertreten.

Adresse des Präsidenten

Universität Ulm

Präsident Prof. Dr.-Ing. Michael Weber

Helmholtzstr. 16

89081 Ulm

Bankverbindung

Kasse der Universität Ulm

Bundesbank Ulm

BIC (SWIFT-Code): MARKDEF1630

IBAN: DE72 6300 0000 0063 0015 05

Inhalt

Die inhaltliche Verantwortung und die Verantwortung im Sinne des Presserechts liegen bei der jeweiligen informationseinstellenden Einrichtung:

Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie,

Prof. Dr. Harald Baumeister,

Lise-Meitner-Straße 16

89081 Ulm

Telefon: +49 731 50-32800

Fax: +49 731 50-32809

Zuständige Aufsichtsbehörde

Ministerium für Wissenschaft, Forschung und Kunst Baden-Württemberg

Königstraße 46

70173 Stuttgart

Copyright

© Universität Ulm

Alle in diesem Manual veröffentlichten Inhalte unterliegen dem Urheberrecht. Jede vom Urheberrechtsgesetz nicht zugelassene Verwertung bedarf vorheriger ausdrücklicher, schriftlicher Zustimmung der Universität Ulm. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung, Einspeicherung, Verarbeitung bzw. Wiedergabe von Inhalten in Datenbanken oder anderen elektronischen Medien und Systemen. Fotos und Kopien des Manuals für den privaten, wissenschaftlichen und nicht kommerziellen Gebrauch dürfen hergestellt werden.

Die Universität Ulm erlaubt ausdrücklich und begrüßt das Zitieren der Dokumente und Webseiten sowie das Setzen von Links auf ihre Website. Die Universität Ulm ist bestrebt, in allen Publikationen die Urheberrechte der verwendeten Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu beachten, von ihr selbst erstellte Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu nutzen oder auf lizenzfreie Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zurückzugreifen.

Alle innerhalb des Manuals genannten und ggf. durch Dritte geschützten Marken- und Warenzeichen unterliegen uneingeschränkt den Bestimmungen des jeweils gültigen Kennzeichenrechts und den Besitzrechten der jeweiligen eingetragenen Eigentümer. Allein aufgrund der bloßen Nennung ist nicht der Schluss zu ziehen, dass Markenzeichen nicht durch Rechte Dritter geschützt sind!

Haftungsausschluss

Haftungsausschluss bei eigenen Inhalten

Die Inhalte dieses Manuals werden mit größtmöglicher Sorgfalt recherchiert und implementiert. Fehler im Bearbeitungsvorgang sind dennoch nicht auszuschließen. Hinweise und Korrekturen senden Sie bitte an:

*Universität Ulm
Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie,
Prof. Dr. Harald Baumeister,
Lise-Meitner-Straße 16
89081 Ulm*

Eine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität dieser Webseiten kann trotz sorgfältiger Prüfung nicht übernommen werden. Die Universität Ulm übernimmt insbesondere keinerlei Haftung für eventuelle Schäden oder Konsequenzen, die durch die direkte oder indirekte Nutzung der angebotenen Inhalte entstehen.

Konzeption, Realisierung und Gestaltung

*Universität Ulm
Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie,
Prof. Dr. Harald Baumeister,
Lise-Meitner-Straße 16
89081 Ulm
Prof. Dr. Harald Baumeister
harald.baumeister@uni-ulm.de*

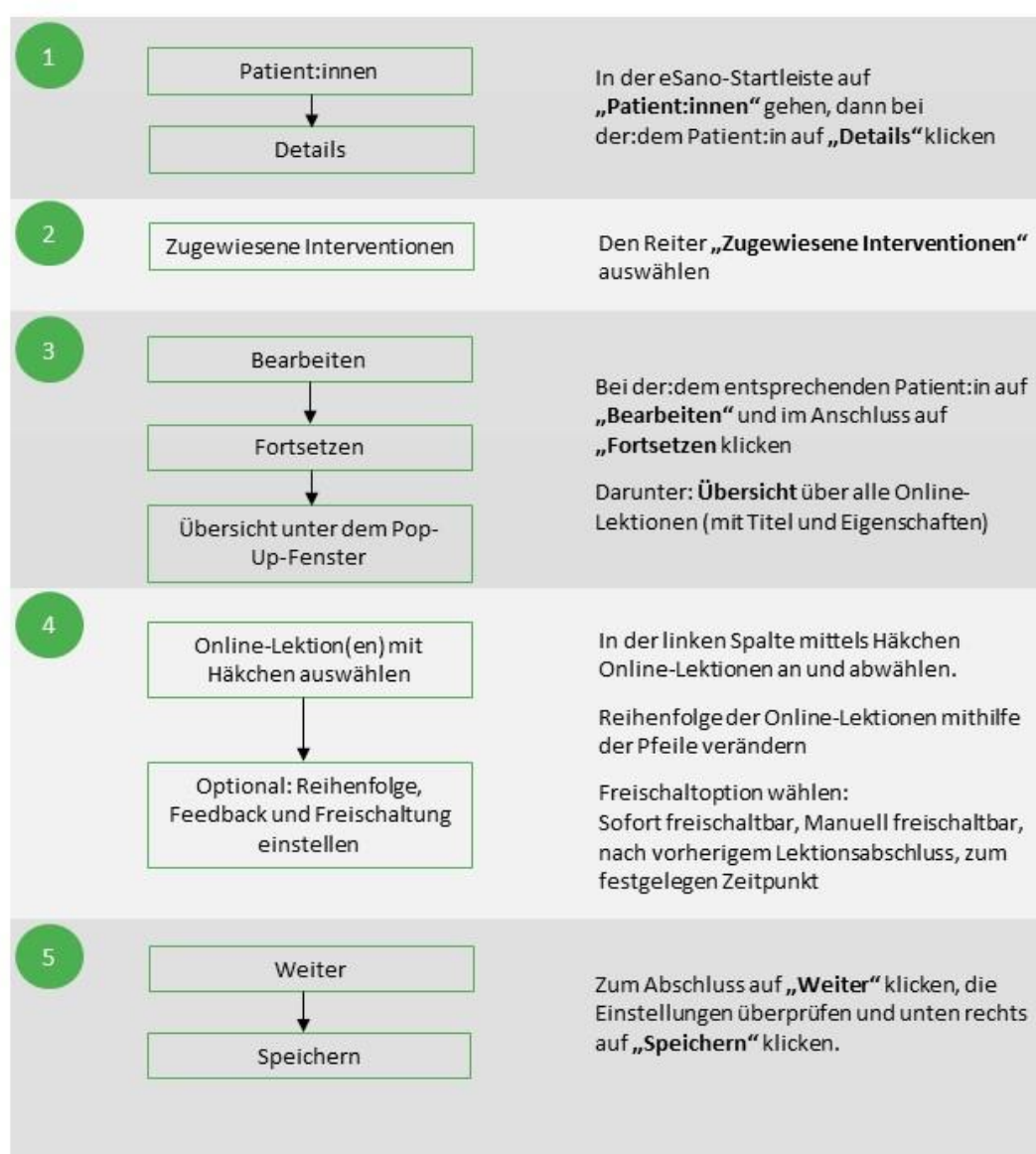
Übersichtsblatt: Lektionen zuweisen



Manual S. 20-22

Lektionen zuweisen

Hinweis: Bitte entscheiden Sie sich zuerst für eine oder mehrere Lektionen, die Sie ihren Patient:innen zuweisen wollen. Dafür können Sie entweder das Manual nutzen (ab S. 51) oder alternativ die eCoach-Plattform. (Katalog > PSYCHOnlineTHERAPIE > „zur Intervention“)



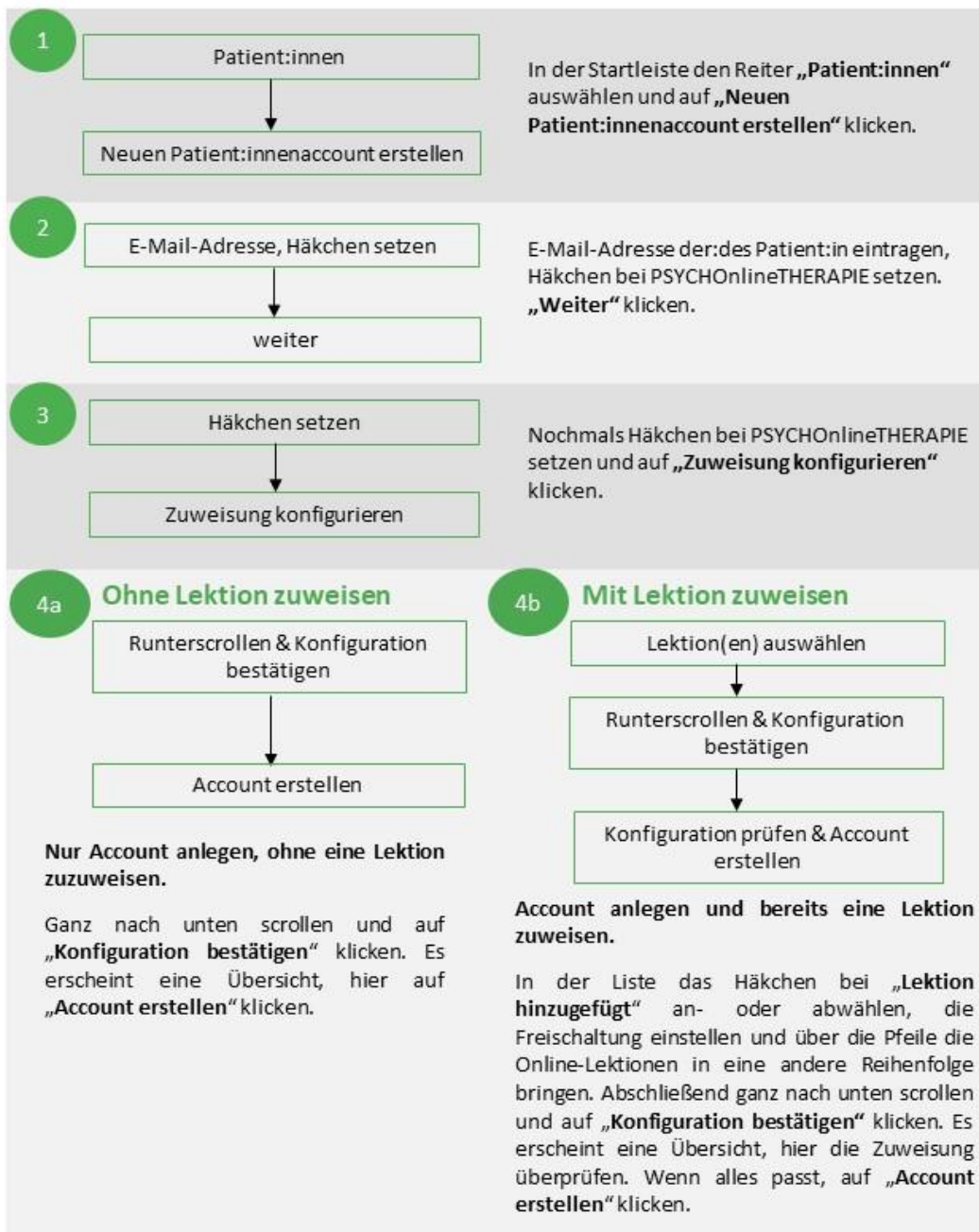


Übersichtsblatt: neuen Account für Patient:innen anlegen



Manual S. 14-17

Neuen Account für Patient:innen anlegen





Übersichtsblatt: Lektionen manuell freischalten



Manual S. 24

Lektionen manuell freischalten

