

# Psychoedukation

Unter dem Begriff der **Psychoedukation** werden didaktisch–psychotherapeutische Interventionen zusammengefasst, die dazu dienen, Patienten und ihre Angehörigen über die Krankheit und ihre Behandlung zu informieren, das Krankheitsverständnis und den selbstverantwortlichen Umgang mit der Krankheit zu fördern und sie bei der Krankheitsbewältigung zu unterstützen.

Die Behandlungsmaßnahme trägt insbesondere auch zur emotionalen Entlastung des Patienten bei und kann die Rückfallhäufigkeit deutlich reduzieren. Durch den Aufbau eines klaren Krankheitsverständnisses mit daraus resultierender Krankheitseinsicht kann die langfristige und erfolgreiche Zusammenarbeit mit professionellen Hilfesystemen gewährleistet werden.

Vor allem durch die Kenntnis der Symptome einer sich anbahnenden neuen Krankheitsphase können Betroffene und Angehörige schon im Anfangsstadium gegensteuern und geeignete Maßnahmen mit dem behandelnden Arzt absprechen. Auf diese Weise kann häufig eine ausgeprägte Episode verhindert und ein stationärer Klinikaufenthalt vermieden werden.

## Inhalte der Psychoedukation

Mit Hilfe psychoedukativer Maßnahmen sollen komplizierte medizinische Fachinformation für den Patienten in einfachen Worten anschaulich dargestellt werden. Typische **Maßnahmen und Inhalte** sind:

- Informationen zur Erkrankung, deren Symptomatik, Verlauf und möglichen Ursachen
- Bedeutung der zuverlässigen Einnahme von Medikamenten
- Erfahrungsaustausch und persönliches Erleben
- Anleitung zur kritischen Selbstbeobachtung, um den Zusammenhang zwischen Stimmungsschwankungen und eigenem Verhalten, Therapie–Compliance und sozialem Leben zu erkennen
- Förderung einer positiven Alltagsstruktur und Reduktion von Belastungen
- Erkennen von Frühsymptomen und Warnzeichen sowie die Sammlung persönlicher Strategien, um bei Krisen frühzeitig gegensteuern zu können (Krisenplanerstellung)
- Entlastung von Schuld- und Versagensgefühlen
- Kontaktaufnahme mit Selbsthilfegruppen

## Behandlungsformen

Psychoedukation kann sowohl in **Einzelgesprächen** zwischen dem Therapeuten und Patienten, als auch in **Gruppensitzungen** stattfinden.

Insbesondere innerhalb einer Gruppe können Betroffene vom gegenseitigen Erfahrungsaustausch profitieren und so eigene Handlungsstrategien im Umgang mit der Erkrankung ableiten. Ebenfalls werden psychoedukative Gruppen für **Angehörige** angeboten, in denen sie sich über Verhaltensmuster austauschen können, um anschließend unterstützend und präventiv den Betroffenen zur Seite zu stehen.

Die **Leitung dieser Gruppen** wird von Ärzten und Psychologen übernommen, als Ko–Leiter haben sich

beispielsweise Sozialpädagogen oder Mitglieder des Pflegepersonals bewährt.

## **Anlaufstellen und weitere Informationsquellen**

Betroffene können sich über Psychoedukationskurse bei ihrem Arzt, Therapeuten oder bei Selbsthilfegruppen informieren. Da Psychoedukation im Rahmen einer [Psychotherapie](#) oder einer stationären/tagesklinischen Behandlung als Teil dessen abgerechnet wird, übernehmen viele Krankenkassen auch die Kosten, sowohl für Patienten, als auch für Angehörige. Es lohnt sich daher, beim Versicherer nachzufragen.