

Teil I

1. Adressaten des Manuals	8
2. Belastungen von Partnern psychisch Kranker: Bestandsaufnahme aus quantitativer und qualitativer Perspektive sowie Interventionsmöglichkeiten	10
2.1 Stichprobe	11
2.2 Ergebnisse	12
2.2.1 Belastungsfolgen unter quantitativen Gesichtspunkten	12
2.2.2 Belastungsfolgen unter qualitativen Gesichtspunkten	15
3. Konzeption eines selbstmanagementorientierten Unterstützungsangebots für Angehörige	19
3.1 Exkurs: Konzeptuelle und methodische Aspekte in der Angehörigenarbeit	19
3.2 Inhaltliche Konzeption und Schwerpunkte des Unterstützungsangebots	25
4 Inanspruchnahme oder welche Aspekte spielen für die Entscheidung zur Teilnahme an einem Unterstützungsprogramm für Lebenspartner psychisch Kranker eine Rolle?	30
4.1 Ergebnisse	31
4.2 Zusammenfassung	35
5 Evaluation	37
5.1 Vorläufige Ergebnisse	37
6. Zusammenfassung	39

Teil II: Anregungen für Gruppenleiter

7. Ich darf auch mal an mich denken! – Ein Vorschlag für ein Unterstützungsprogramm für Angehörige, deren Lebenspartner an einer Depression erkrankt ist	44
7.1 Technische Informationen	44
7.2. Grobstruktur eines Termins	46
7.3 Das Programm im Einzelnen	54
1. Termin: Kennenlernen/Joining	55
2. Termin: Information I – Krankheitsmodelle	65

3. Termin: Information II: Behandlungsansätze/Rehabilitation	82
4. Termin: Stressmanagement I	91
5. Termin: Umsetzung in den Alltag	98
6. Termin: Stressmanagement II/Entspannung	101
7. Termin: Genussstraining	106
8. Termin: Belastungsmanagement	112
Informations-Alternative: 1. Sorgenmanagement	114
Informations-Alternative: 2. Spezifische Angehörigen-Sorgenthemen: Suizidalität	117
Informations-Alternative: 3. Alltagsorganisation	118
Informations-Alternative: 4. Umgang mit Symptomen: Beeinflussen vs. Aushalten	119
Informations-Alternative: 5. Nicht abschalten können	121
Informations-Alternative: 6. Selbstsicherheit	122
9. Termin: Kommunikation in der Partnerschaft I	125
10. Termin: Kommunikation in der Partnerschaft II	129
11. Termin: Krisenpläne & Selbsthilfefocussierung	130
12. Termin: Krisenplan, offene Themen & Selbsthilfefocussierung	137
13. Termin: Boostersitzung/Wiederholung	140
8. Literatur	147
9. Anhang und Materialsammlung	153
10. Danksagung	158