

Handbuch Empfangsprogramm



Allgemeines

Das Empfangsprogramm wurde von verschiedenen Expert:innen für psychische Gesundheit entwickelt; als Grundlage dienten dabei neueste Erkenntnisse aus der Wissenschaft. Eine dieser Entwicklungen ist die positive Gesundheit. Positive Gesundheit macht sich die eigenen Qualitäten zunutze, damit die Patient:innen ein angenehmes, sinnvolles und sozial verankertes Leben führen können. Das Konzept hinter positiver Gesundheit ist, dass die Patient:innen nicht nur auf die eigenen Probleme blicken, sondern auch alles, was trotz der psychischen Beschwerden gut funktioniert, berücksichtigen. Patient:innen sollen u.a. ihre Stärken erkennen und auf diese Weise besser mit psychischen Beschwerden umgehen können.

Ziel dieses Programms ist, dass sich Patient:innen auf die Behandlung vorbereiten können. In diesem Zusammenhang sollen die Patient:innen konkrete Behandlungsziele erstellen. Dies geschieht in mehreren Schritten. Als erstes lernen die Patient:innen das Programm Positive Gesundheit kennen und füllen den dazugehörigen Fragebogen aus. Nachdem sie den Fragebogen zur positiven Gesundheit ausgefüllt haben, reflektieren die Patient:innen ihre eigene positive Gesundheit, ihre Stärke und was sie selbst am liebsten ändern würden. Daraufhin wird der Fokus auf Sinn, Träume und Wünsche gelegt. Was finden die Patient:innen wichtig im Leben? Was erhoffen sie sich? Was soll die Veränderung bringen? Um Träume und Wünsche in die Realität umzusetzen, lernen die Patient:innen dann, sich selbst SMART-Behandlungsziele zu setzen. Schlussendlich sollen die Patient:innen nachdenken, was ihnen helfen könnte, ihre Ziele zu erreichen und was ihnen dabei im Wege steht, um diese Ziele zu erreichen. Auch sollen sie über ihren Behandlungsverlauf nachdenken. Was erwarten sie von der Behandlung und wie kann die Behandlung helfen, ihre Ziele zu erreichen?

Durch das Anregen zum Nachdenken der Patient:innen über ihre eigene positive Gesundheit, kann der Dialog zwischen Therapeut:in und Patient:in über Veränderungswünsche beginnen. Auf diese Weise wird die Selbstbestimmung gefördert. Schließlich konnten Patient:innen bereits eigenständig darüber nachdenken, was sinnvoll ist, was sie ändern wollen und was sie ihrer Meinung nach brauchen. So können sie darüber leichter mit ihrem Therapeuten besprechen, wenn sie die Behandlung beginnen.

Wie stelle ich die Module bereit?

Wir empfehlen, die Teile des Programms wie folgt bereitzustellen:

1. Modul 1: Einleitung
2. Modul 2: Positive Gesundheit als Ausgangspunkt
3. Fragebogen zur positiven Gesundheit
4. Modul 3: Meine positive Gesundheit
5. Modul 4: Sinnfindung als Basis für Entwicklung
6. Modul 5: Ziele setzen
7. Modul 6: Fördernde und hemmende Faktoren

Sie können die einzelnen Komponenten des Empfangsprogramms flexibel unter dem Tab "Module" zusammenstellen. Wichtig ist, dass die Patient:innen die angegebene Reihenfolge der Module einhalten, da die verschiedenen Programmteile logisch aufeinander folgen. Stellen Sie sicher, dass Sie den Fragebogen zur positiven Gesundheit an der richtigen Stelle platzieren und die Patient:innen zustimmen, dass Sie die Ergebnisse einsehen zu dürfen (siehe hierfür [die Gebrauchsanweisung](#)).

Unter dem Tab "Programme" können Sie aber auch das gesamte Empfangsprogramm mit allen Modulen und dem Fragebogen zur positiven Gesundheit auf einmal bereitstellen.

Zielgruppe

Die Module können bei der Behandlung von Menschen mit psychischen Beschwerden sowohl in der Psychotherapie, als auch in der hausärztlichen Behandlung, der psychosomatischen Grundversorgung sowie in der fachärztlichen Versorgung bei psychiatrisch und psychosomatisch tätigen Mediziner:innen eingesetzt werden.

Was beinhaltet das Programm?

Das Programm besteht aus verschiedenen Modulen, wobei jedes Modul auf dem Inhalt des vorherigen Moduls aufbaut. So bildet jedes Modul einen Folgeschritt bei der Erstellung der Behandlungsziele auf Grundlage der positiven Gesundheit.

Als Behandelnde haben Sie Zugang zu den Antworten der Patient:innen, es sei denn, diese verweigern die Zustimmung. Nach dem Ende der Behandlung können die Konten der Patient:innen aktiv bleiben, damit sie das Modul weiterhin abrufen können. Das kann Patient:innen dabei helfen, sich die gesetzten Ziele nochmals vor Augen zu führen und auch in schwierigen Zeiten umzusetzen.

Nachfolgend beschreiben wir die Inhalte der einzelnen Module:

Modul 1: Einleitung

In diesem Modul werden der Inhalt des Programms und der Aufbau der Module erläutert. Darauf folgt eine Aufgabe: „Für sich selbst Zeit nehmen“; bei dieser Aufgabe lernen die Patient:innen, welche Momente für sie am besten sind, um an sich zu arbeiten. Für die Patient:innen ist dieses Wissen hilfreich, damit sie diese Termine in ihrem Terminplan rechtzeitig blockieren können.

Modul 2: Positive Gesundheit als Ausgangspunkt

In diesem Modul befassen sich die Patient:innen sich mit einem Theoriebeitrag zur positiven Gesundheit. Ergänzt wird dieser Beitrag um ein Beispiel aus der Praxis und einen Test, damit festgestellt werden kann, ob die Theorie verstanden wurde.

Fragebogen zur positiven Gesundheit

Zwischen Modul 2 und Modul 3 muss der Fragebogen zur positiven Gesundheit bereitgestellt werden. Der Fragebogen zur positiven Gesundheit besteht aus mehreren Teilen, mit denen die allgemeine Gesundheit der Patient:innen erfasst werden soll. Insgesamt handelt es sich um sieben Lebensbereiche: physische Gesundheit, psychische Gesundheit, Sinnfindung, Lebensqualität, Resilienz, Funktionieren im Alltag und Lösungsorientierung.

Modul 3: Meine positive Gesundheit

In diesem Modul gehen die Patient:innen die Ergebnisse des Fragebogens Positive Gesundheit durch. Sie werden ermutigt, selbst über ihre Gesundheit nachzudenken. Wie geht es ihnen? Was fällt ihnen an den Ergebnissen auf und wie zufrieden sind sie mit ihrer Gesundheit? Auch werden sie angeregt, über ihre Stärken nachzudenken und darüber, wie es ihnen gelingt, den Dingen, die in ihrem Leben gut laufen, mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Sie sollen darüber nachdenken, was sie im Leben wichtig finden und was sie ihrer Meinung nach noch brauchen. Dies ermöglicht es den Patient:innen, über ihre eigene positive Gesundheit nachzudenken und das Gespräch in der Therapie darüber zu suchen, was die Patient:innen selbst am liebsten ändern würden.

Modul 4: Sinnfindung als Basis für Entwicklung

In diesem Modul wird ein Teil des Fragebogens zur positiven Gesundheit genauer beleuchtet, und zwar die Sinnfindung. Die Patient:innen erhalten weitere Erläuterungen zu diesem Begriff in Form eines Theoriebeitrags, eines Erfahrungsberichts und eines Tests. Schließlich formulieren die Patient:innen ihre Wünsche; die Antworten aus dem Fragebogen zur positiven Gesundheit können dabei als Grundlage dienen. Patient:innen werden angeregt, darüber nachzudenken, was ihnen Kraft schenkt und was ihnen Energie raubt. Sie sollen auch reflektieren, was ihnen im Leben wichtig ist, was sie erreichen wollen, was sie verändern möchten und was diese Veränderungen ihnen bringen würde. Die wichtigsten Wünsche werden hier selbstständig notiert.

Modul 5: Ziele setzen

Um Träume und Wünsche wahr werden zu lassen, lernen die Patient:innen, wie sie erreichbare Ziele formulieren können. Zunächst wird erklärt, wie man Behandlungsziele nach der SMART-Methode festlegt. An die Erläuterung schließen sich ein Beispiel und ein Test an. Darauf folgt eine Übung, in der die Patient:innen lernen, wie sie Schritt für Schritt die SMART-Methode auf ihre Ziele anwenden.

Modul 6: Fördernde und hemmende Faktoren

Im letzten Modul sehen sich die Patient:innen ein Video über unterstützende Faktoren und Hemmnisse an, die Einfluss darauf haben können, ihre Ziele zu erreichen. Auf die Theorie folgt erneut ein Beispiel aus der Praxis und ein Test. Das letzte Modul wird mit einer Aufgabe abgeschlossen, mit der die Patient:innen sich selbst einen Überblick über die Faktoren

verschaffen können, die beim Erreichen ihrer Ziele fördernd oder hemmend sein können. Die Patient:innen erhalten Gelegenheit, darüber nachzudenken, was sie sich von der Behandlung versprechen. Was können sie selbst tun, um ihre Ziele zu erreichen und wie kann die Therapie sie dabei unterstützen? Diese Erkenntnisse können genutzt werden, um die Gespräche in der Therapie darüber zu suchen sobald die Behandlung startet.

Lehrvideo Empfangsprogramm

https://player.vimeo.com/progressive_redirect/playback/510281898/rendition/1080p/file.mp4?loc=external&signature=549db1866e01feaa95504b77d867c5dcfc9982df0df8366880656932d1b937da

Quellen

Die folgenden Quellen wurden für dieses Programm verwendet:

1. Huber, M., van Vliet, M., Giezenberg, M., et al. (2016). Towards a 'patient-centred' operationalisation of the new dynamic concept of health: a mixed methods study. *BMJ Open*, 5, 1-11.
2. Institute for Positive Health. 'Tools voor mijn positieve gezondheid'. Geraadpleegd op 9 april 2020 op: <https://iph.nl/tools/>.
3. Portzky, M., Wagnild, G., Bacquer, D. D. & Audenaert, K. (2010). Psychometric evaluation of the Dutch Resilience Scale RS-nl on 3265 healthy participants: A confirmation of the association between age and resilience found with the Swedish version. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 24, 86-92.
4. John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (Vol. 2, pp. 102-138). New York: Guilford Press.
5. Seligman, M. E. P., Park, N., & Peterson, C. (2004). The Values In Action (VIA) classification of character strengths. *Ricerche di Psicologia*, 27(1), 63–78.
6. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.
7. Hersenletsel-uitleg. 'Copingstrategie'. Geraadpleegd op 9 april 2020 op: <https://www.hersenletsel-uitleg.nl/ermee-omgaan/omgaan-met-verdriet/copingstrategie>.
8. World Health Organisation. 'The Structure of the WHOQOL-100'. *WHOQOL: Measuring Quality of Life*. Geraadpleegd op 9 april 2020 op: <http://www.who.int/healthinfo/survey/whoqol-qualityoflife/en/index4.html>
9. Bohlmeijer, E., Bolier, L., Walburg J.A., & Westerhof, G. (2013). *Handboek positieve psychologie*. Amsterdam: Boom uitgevers.
10. Huber, M., Jung HP., van den Brekel-Dijkstra, K. (2021). *Handboek Positieve Gezondheid in de Huisartspraktijk: Samenwerken Aan Betekenisvolle Zorg*. Houten: Bohn stafleu van loghum