

# Service teil

Stichwortverzeichnis – 136



A

B

C

# Stichwortverzeichnis

## A

Abwärtsspirale 25  
 Aktivitäten, angenehmen 46,  
 59, 107, 114  
 – Liste 47, 48  
 – persönliche Liste 47, 54  
 – Steigerung 46  
 Aktivitätenaufbau 12, 32, 65  
 Aktivitätengruppe 132  
 Aktivitätenprotokoll 115  
 Aktivität, körperliche 28  
 – Auswirkungen 28  
 Aktiv werden 22, 44, 107, 114  
 Akzeptanz 14  
 Änderungszuversicht 32  
 Angst, gesunde 94  
 Aufwärtsspirale 25

## B

Bedürfnisse 123  
 Befürchtungen 21  
 Begleitbuch 14, 21  
 Begrüßung 21  
 Beurteilungsbogen 41, 42, 43  
 Bewegung 111  
 – körperliche 28  
 Bewegungssteigerung 33, 57,  
 63, 70, 75, 77, 81, 87, 92, 96,  
 99, 105  
 – Tipps 30  
 Bilanz 110  
 Bluthochdruck 28  
 Blutzucker 28  
 Brainstorming 120

## D

Depression 23  
 – Aufrechterhaltung 26  
 – Epidemiologie 4  
 – Häufigkeit 24  
 – Prävalenz 23  
 – subklinische 6  
 – und Bewegung 28  
 – und Diabetes 4, 129  
 Depressionsbehandlung 5,  
 132  
 – komorbide 5  
 – pharmakologische 6  
 – psychologische 6  
 – Wirksamkeit 6  
 Depressionsdreieck 36, 73  
 Depressionsspirale 25, 28  
 – Beispiel 26

Deutsche Diabetes Gesellschaft,  
 Leitlinien 28  
 Diabetes  
 – Anteil am Leben 99  
 – Epidemiologie 4  
 – integrieren 107, 117  
 – und Bewegung 28  
 – und Depression 4, 23, 129  
 Diabetesbehandlung 4  
 Diabetesdiagnose 24  
 Diabeteskomplikationen 24  
 Diabetesmedikamente 5  
 Diabetesselbstmanagement 5

## E

Eigeninitiative 21  
 Eigenverantwortung 21  
 Einzeltherapie 128  
 Elemente, psychoedukative  
 129  
 Erklärungsmodell 26  
 Erleben, depressives 47  
 Etappenziel 33, 72, 92  
 – Anpassung 33  
 Evaluation 131

## F

Fitness, körperliche 29  
 Folgeerkrankungen 94  
 Formalitäten 21  
 Freiwilligkeit 21  
 Freudlosigkeit 47  
 Fühlen 33, 70, 72  
 – Vertiefung 81

## G

Gedächtnisleistung 5  
 Gedanken 70, 73, 107, 117  
 – angemessene 80, 87, 89  
 – aufbauende 74, 75, 89  
 – hilfreiche 73, 89, 123  
 – kontrollieren 77  
 – negative 73, 74, 75, 77, 80, 81  
 – negative automatische 80,  
 85  
 – positive 73, 77, 83, 87  
 – unangemessene 86  
 Gedankenkarten 80  
 Gedankenkontrolle, Möglich-  
 keiten 81  
 Gedankenprotokoll 83, 84, 89,  
 107, 117

Gedankenstopp 77, 107, 117  
 Gedankenunterbrechung 77,  
 120  
 Gesprächsgruppe 132  
 Gruppenformalitäten 21  
 Gruppenprogramm 21  
 Gruppenregeln 21  
 Gruppentherapie, Ziele 21  
 Gruppenverhaltenstherapie  
 128, 132

## H

Hindernisse 62, 65, 120  
 – erkennen 65, 66, 107, 117  
 – überwinden 65, 67, 107, 117  
 Hochrisikogruppe 5

## I

Informationen  
 – Depression 23  
 – Diabetes 23  
 Interessenverlust 47  
 Interview, motivationales 30

## K

Kartentechnik 80, 107, 117  
 Kennenlernen, erstes 21  
 Kleingruppenarbeit 59  
 Komorbidität 4, 5  
 Kompetenznetz Diabetes  
 mellitus 132  
 Kompetenz, soziale 108, 117,  
 123, 124  
 Konflikte, Umgang 14  
 Krankheitsbewältigung 12, 90  
 Krankheits Sorgen bewältigen  
 107, 117  
 Kritik, Umgang 14  
 Kurzzeitphase 12

## L

Langzeitphase 12, 108  
 – Sitzungsstruktur 111  
 – Strukturierung 111  
 – Werkzeugkiste 114  
 – Zieldefinition 111  
 – Ziele 112  
 Lebensbereiche, vernachlässigte  
 104, 105  
 Lebensqualität 5, 24

Lebensscheibe 99, 103  
 Leitlinien, interaktionelle 14  
 Lernprozesse 83

## M

Maßnahmen, präventive 26  
 Mechanismen, biologische 4  
 Mobilisierung 55  
 Motivation, unzureichende  
 30  
 Multicenterstudie 132

## N

Neueinsteiger 13, 109

## P

Patientenbegleitbuch 28  
 Patientenstundenbogen 41  
 Problemlöseansatz 128  
 Problemlösen 108, 117, 120  
 Problemlösetechniken 120  
 Psychoedukation 21, 23, 25

## R

Risiken, gesundheitliche 5  
 Risikofaktoren, kardiovaskuläre  
 28  
 Rollenspiel 123  
 Rückfallprophylaxe 108, 120

## S

Schrittzähler 12, 14, 22, 28, 44,  
 57, 63, 77, 87, 99, 107, 111,  
 114  
 – Baseline-Erhebung 29  
 – Erklärung 29  
 – Kurzzeitphase 14, 29  
 – Langzeitphase 14  
 – technische Erklärung 29  
 Schweigepflicht 21  
 Selbstinstruktionen  
 – hilfreiche 89  
 – positive 123  
 Selbstwirksamkeitserfahrungen  
 55  
 Settings, klinische 127  
 Signaltechnik 80, 107, 117  
 Situationen, schwierige 123

## Sorgen

- Angemessenheit 94
- Diabetes 96
- extreme 94
- hilfreicher Umgang 98
- Kursteilnehmer 92
- Leben 94
- nutzen 96, 101
- sinnvoller Umgang 96
- typische 95
- verstehen 90, 92
- Sorgenbereiche 93
- Sorgengedanke 98
- Sorglosigkeit 94
- Sozialkontakte 55
- Standardbehandlung 132
- Stimmung
  - depressive 24
  - schlechte 36
- Stimmungsdreieck 123
- Stimmungsspirale 36
- Stoffwechseleinstellung 28
- Stresshormone 25
- Stressreduktion 29
- Symptome, körperliche 4

## T

- Tageseinteilung 57
- Tagesprotokoll 37, 38, 46, 57, 58, 60, 107, 114
- Teilnahme, regelmäßige 21
- Teilnehmerzahl 12
- Teufelskreis 23, 24, 28
  - individueller 23, 24
- Therapeutenbogen 116
- Therapeutenstundenbogen 42, 43
- Therapieadhärenz 129
  - unzureichende 30
- Therapiemanual 6
  - Anpassung 127
  - Evaluation 131
- Therapieplan 129
- Therapieprogramm
  - Einführung 12
  - Rahmenbedingungen 12
  - Voraussetzungen 12
- Therapie, stationäre 128
- Todesfall 15
- Toolbox 108
- Transparenz 15
- Typ-2-Diabetes 3, 28, 132

## U

- Üben, regelmäßiges 21
- Übergewicht 28
- Übungsaufgaben 80
- Ungleichgewicht 98
  - erkennen 103

## V

- Verabschiedung 32
- Verhaltenstherapie 129
- Verstimmung, depressive 6
- Vorgehen
  - allgemeines 12
  - therapeutisches, Besonderheiten 13
- Vorgespräch 21, 28

## W

- Waagemodell 57, 59, 98
- Werkzeugkiste 107, 108, 114
  - Techniken 107
- Werhaltung 14
- Wochenplan 59, 61, 62, 63, 69, 107, 114
- Wohlbefinden 70

## Z

- Ziele 26
  - diabetesbezogene 128
- Zielgruppe 12
  - ältere, Besonderheiten im Vorgehen 13
- Ziel, gutes 44, 77
- Zielsetzung 26
- Zielvorgabe, Reduktion 36, 72
- Zuversichtsrating 32