

**Alles über psychische Gesundheit,
Störungsbilder und Hilfsangebote**

Thomas Ihde-Scholl

Ganz normal anders

pro mente sana
Psychische Gesundheit stärken

Beobachter
EDITION

Inhalt

Vorwort	15
1 Institutionen, Therapien, Medikamente	17
Allgemeine Informationen	18
Nehmen psychische Erkrankungen zu?	18
Berührungängste und Stigmatisierung	22
<i>Stigma: die wichtigsten Tipps</i>	26
Ursachen psychischer Erkrankungen	27
Der Wechsel zum neuen Diagnosesystem ICD-11	32
Hilfe holen: Privatpraxen, Ambulatorien, Tageskliniken	34
Selbsthilfe und Hilfe von Fachpersonen	34
Psychiaterin oder Psychologe?	36
Ambulatorium oder Privatpraxis?	41
Tageskliniken	42
Angehörige, Kinder, Arbeitgeber	45
Aufenthalte in der Klinik	48
Weder Gefängnis noch Sanatorium: Kliniken heute	49
Kriseninterventionszentren (KIZ)	50
Akutstationen	51
Fürsorgereische Unterbringung, Zwangsmassnahmen	55
Spezialstationen	59
Psychologische, biologische, soziale Behandlungsmethoden ...	60
Psychotherapie	61
Kognitive Verhaltenstherapie	63
Systemische Psychotherapie	65
Psychodynamische Therapie	66
Weitere Psychotherapiemethoden	67
Psychopharmaka	69
Antidepressiva	70
Stimmungsstabilisatoren	77

Anxiolytika	79
Hypnotika	80
Antipsychotika	81
Stimulanzien	84
<i>Medikamente: die wichtigsten Tipps</i>	86
Generika, Auslandsreisen	87
Lichttherapie, Schlafentzug, Elektrokrampftherapie	88
Sozial orientierte Therapien	89
Recovery	92
<i>Recovery: die wichtigsten Tipps</i>	93
Peers	95

2 Depressive Erkrankungen 97

Erscheinungsformen, Symptome	98
Depression aus der Sicht eines Betroffenen	98
... und aus der Sicht einer Angehörigen	99
Keine Frage des Willens	99
Eine Krankheit, viele Formen	100
Die Symptome	103
Weiterleben oder nicht?	105
Schleichender Beginn	105
Depressionen behandeln	106
Psychotherapie	106
Medikamente	107
Was kann ich selber tun?	108
Was kann ich als Angehöriger, Freundin oder Kollege tun?	112
<i>Taschenapotheke Depression</i>	115
<i>Diagnostische Leitlinien nach ICD-10</i>	116
Burn-out	118
Burn-out aus der Sicht eines Betroffenen	118
... und aus der Sicht einer Angehörigen	119
Stress als Ursache	119
Die Diagnose, die es noch nicht gibt	121

Ein Burn-out behandeln	122
Selbsthilfe – grossgeschrieben	123
<i>Taschenapotheke Burn-out</i>	126
3 Angsterkrankungen	129
Erscheinungsformen, Symptome	130
Soziale Phobie aus der Sicht eines Betroffenen	130
Panikstörung aus der Sicht eines Betroffenen	131
Generalisierte Angststörung aus der Sicht einer Betroffenen	131
Wie äussern sich soziale Ängste?	132
Angriff aus dem Nichts: die Panikstörung	133
Angst als ständiger Begleiter: die generalisierte Angststörung	135
Irrational, aber real: Phobien	136
Angsterkrankungen behandeln	137
Schwierige Diagnose	137
Psychotherapie	137
Medikamente	138
Was kann ich selber tun?	139
Den Ängsten zuvorkommen	139
Was hilft gegen Angstgedanken?	141
Mit Angstgefühlen zurechtkommen	141
<i>Taschenapotheke Angsterkrankungen</i>	143
<i>Diagnostische Leitlinien nach ICD-10</i>	144
4 Zwangserkrankungen	147
Erscheinungsformen, Symptome	148
Zwangsstörung aus der Sicht einer Betroffenen	148
... und aus der Sicht eines Angehörigen	149
Zwangsgedanken, Zwangshandlungen	149
Verwandte Erkrankungen (Zwangsspektrumserkrankungen)	150
Ursachen	152

Zwangsstörungen behandeln	153
Der erste Schritt	154
Psychotherapie	154
Medikamente	155
Wie können Angehörige helfen?	156
Zwangserkrankung und Arbeitsplatz	156
<i>Taschenapotheke Zwangserkrankungen</i>	158
<i>Diagnostische Leitlinien nach ICD-10</i>	159

5 Schizophrenie 161

Erscheinungsformen, Symptome	162
Schizophrenie aus der Sicht einer Betroffenen	162
... und aus der Sicht eines Angehörigen	163
Unmerklicher Beginn	164
Ursachen	164
Früherkennung	165
Hauptsymptome: Halluzinationen und Wahn	166
Veränderte Stimmung	170
Negativsymptome: Was bei einer Schizophrenie wegfällt	170
Unterformen der Schizophrenie	171
Günstige Prognose	172

Schizophrenie behandeln	173
Wenn Betroffene nicht wissen, dass sie krank sind	174
Vertrauen aufbauen	174
Medikamente	175
Psychotherapie	177
Open Dialogue – offener Dialog	178
Trialog	180
Weitere Verfahren	181
Selbsthilfe, Unterstützung für Angehörige	181
<i>Taschenapotheke Schizophrenie</i>	183
<i>Diagnostische Leitlinien nach ICD-10</i>	184

6	Bipolare Erkrankungen	187
	Erscheinungsformen, Symptome	188
	Hypomanische und manische Episode	188
	Depressive Episode	189
	Typ I und Typ II	190
	Bipolare Erkrankungen behandeln	191
	Coaching	191
	Medikamente	193
	Selbsthilfe	195
	Unterstützung für Angehörige	197
	<i>Taschenapotheke bipolare Erkrankungen</i>	199
	<i>Diagnostische Leitlinien nach ICD-10</i>	200
7	Borderline-Persönlichkeitsstörung	203
	Erscheinungsformen, Symptome	204
	Borderline aus der Sicht einer Betroffenen	204
	... und aus der Sicht eines Angehörigen	205
	Innerer Tumult – oder anhaltende Leere	205
	Das Krankheitsbild: Beispiele	206
	Krankheitsverlauf	208
	Schweregrade	209
	Diagnosestellung	209
	Ursachen	210
	Die Borderlinestörung behandeln	211
	Therapien, die helfen	212
	Medikamente	213
	Selbsthilfe	213
	Die Situation der Angehörigen	215
	<i>Taschenapotheke Borderline-Persönlichkeitsstörung</i>	216
	<i>Diagnostische Leitlinien nach ICD-10</i>	217

8 Demenz	219
Erscheinungsformen, Symptome	220
Demenz aus der Sicht von Betroffenen und Angehörigen	220
Verschiedene Formen	221
Symptome	222
Ursachen	225
Diagnosestellung	226
Demenz behandeln	227
Was können Angehörige tun?	229
Unterstützung zu Hause	231
Alters- und Pflegeheim oder Demenzstation?	231
Medikamente	232
<i>Taschenapotheke Demenz</i>	234
<i>Diagnostische Leitlinien nach ICD-10</i>	235
9 Delir	237
Erscheinungsformen, Symptome	238
Delir aus der Sicht eines Angehörigen	238
Symptome	238
Ursachen	240
Ein Delir behandeln	241
Die Ursache beheben – oder Symptome lindern?	241
Betroffene begleiten	241
Tag und Nacht	242
Das Delir verarbeiten	242
<i>Taschenapotheke Delir</i>	243
<i>Diagnostische Leitlinien nach ICD-10</i>	244

10 Suchterkrankungen	247
Erscheinungsformen, Symptome	248
Sucht aus der Sicht eines Betroffenen	248
... und aus der Sicht einer Angehörigen	249
Das Krankheitsbild	249
Alkohol	251
Cannabis	252
Heroin und opiathaltige Schmerzmittel	252
Kokain	253
Weitere Partydrogen	254
Sucht und psychische Erkrankungen	254
Ursachen	255
Suchterkrankungen behandeln	256
Medikamente	256
Suchtberatung, Psychotherapie	258
Institutionen	259
Selbsthilfe	259
Hilfe für die Angehörigen	260
<i>Taschenapotheke Sucht</i>	261
<i>Diagnostische Leitlinien nach ICD-10</i>	262
11 Essstörungen	265
Erscheinungsformen, Symptome	266
Essstörungen aus der Sicht einer Betroffenen	266
... und noch ein Beispiel	267
Anorexie	267
Bulimie	269
Weitere Essstörungen	271
Krankheitsverlauf	273
Diagnose	275
Ursachen	276

Essstörungen behandeln	276
Hilfe bei der Anorexie	276
Hilfe für die Angehörigen	278
Selbsthilfe	279
Bulimie behandeln	280
Selbsthilfe, Hilfe für Angehörige	280
Andere Essstörungen behandeln	281
<i>Taschenapotheke Essstörungen</i>	282
<i>Diagnostische Leitlinien nach ICD-10</i>	283
12 Chronischer Schmerz	285
Erscheinungsformen, Symptome	286
Chronischer Schmerz aus der Sicht eines Betroffenen	286
... und aus der Sicht einer Angehörigen	287
Ursachen und Erklärungsmodelle	287
Chronische Schmerzen behandeln	289
Interdisziplinäre Abklärung	289
Interdisziplinäre Behandlung	291
Medikamente	292
Alltagsphysiotherapie	292
Krank – oder doch arbeitsfähig?	293
<i>Taschenapotheke chronischer Schmerz</i>	294
<i>Diagnostische Leitlinien nach ICD-10</i>	295
13 Trauma und Traumafolgestörungen	297
Erscheinungsformen, Symptome	298
Trauma aus der Sicht von Betroffenen	298
Was passiert bei einem Trauma?	299
Posttraumatische Belastungsstörung	301
Miterleben, wie andere traumatisiert werden	302

Traumata und Folgestörungen behandeln	303
Behandlungsphasen	303
Care Teams	304
Zurück in den Alltag	305
Medikamente	306
Prognose	306
<i>Taschenapotheke Trauma</i>	307
<i>Diagnostische Leitlinien nach ICD-10</i>	308

14 Autismus und Autismusspektrumstörungen 311

Erscheinungsformen, Symptome	312
Autismus aus der Sicht eines Betroffenen	312
... und aus der Sicht eines Angehörigen	313
Eine eigene Welt	313
Schwerer Autismus	314
Aspergersyndrom	315
Ursachen	317
 Autismus behandeln	 318
Soziale Regeln erlernen	318
Wissensinseln verbinden	318
Medikamente	319
Wichtiges Elterncoaching	319
Schwierige Regelschulstrukturen	320
Betroffene Jugendliche und junge Erwachsene	320
Gelten Autismus und Asperger als Geburtsgebrehen?	321
<i>Taschenapotheke Autismus</i>	322
<i>Diagnostische Leitlinien nach ICD-10</i>	323

15	ADHS	325
	Erscheinungsformen, Symptome	326
	ADHS aus der Sicht von Betroffenen und Angehörigen	326
	... und noch ein Beispiel	327
	ADHS im Erwachsenenalter – gibt es das?	327
	Das Krankheitsbild	328
	Diagnosestellung	330
	Ursachen	332
	ADHS behandeln	334
	Elterncoaching	334
	Medikamente	335
	Erwachsene behandeln	336
	<i>Taschenapotheke ADHS</i>	337
	<i>Diagnostische Leitlinien nach ICD-10</i>	338
	U	
	Anhang	341
	Adressen und Links	342
	Stichwortverzeichnis	354