

THOMAS IHDE-SCHOLL

Ganz normal anders

Alles über psychische Krankheiten,
Behandlungsmöglichkeiten und Hilfsangebote

Beobachter
edition

■ ■ ■ EIN RATGEBER AUS DER BEOBACHTER-PRAXIS ■ ■ ■

Inhalt

Vorwort	15
---------------	----

1 Institutionen, Therapien, Medikamente

Allgemeine Informationen	18
Nehmen psychische Erkrankungen zu?	18
Berührungängste und Stigmatisierung	22
<i>Stigma: die wichtigsten Tipps</i>	26
Ursachen psychischer Erkrankungen	27
Diagnosestellung	31
Hilfe holen: Privatpraxen, Ambulatorien, Tageskliniken	33
Selbsthilfe und Hilfe von Fachpersonen	33
Psychiaterin oder Psychologe?	35
Ambulatorium oder Privatpraxis?	39
Tageskliniken	41
Angehörige, Kinder, Arbeitgeber	44
Aufenthalte in der Klinik	47
Weder Gefängnis noch Sanatorium: Kliniken heute	48
Kriseninterventionszentren (KIZ)	49
Akutstationen	50
Fürsorgerische Unterbringung, Zwangsmassnahmen	54
Spezialstationen	58
Psychologische, biologische, soziale Behandlungsmethoden ...	59
Psychotherapie	60
Kognitive Verhaltenstherapie	61
Systemische Psychotherapie	64
Psychodynamische Therapie	65
Weitere Psychotherapiemethoden	66
Psychopharmaka	67
Antidepressiva	69
Stimmungsstabilisatoren	75

Anxiolytika	77
Hypnotika	79
Antipsychotika	79
Stimulanzen	82
Generika, Auslandsreisen	85
<i>Medikamente: die wichtigsten Tipps</i>	86
Lichttherapie, Schlafentzug, Elektrokrampftherapie	87
Sozial orientierte Therapien	88
Recovery	91
<i>Recovery: die wichtigsten Tipps</i>	92
Peers	94

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 nicht gibt	121

Ein Burn-out behandeln	122
Selbsthilfe – gross geschrieben	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?	228
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 Geburtsgebrechen?	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
Anhang	341
Adressen und Links	342
Stichwortverzeichnis	354