

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 .....

<b>Allgemeine Informationen</b> .....	18
Nehmen psychische Erkrankungen zu? .....	18
Berührungängste und Stigmatisierung .....	22
<i>Stigma: die wichtigsten Tipps</i> .....	26
Ursachen psychischer Erkrankungen .....	27
Diagnosestellung .....	31
<b>Hilfe holen: Privatpraxen, Ambulatorien, Tageskliniken</b> .....	33
Selbsthilfe und Hilfe von Fachpersonen .....	33
Psychiaterin oder Psychologe? .....	35
Ambulatorium oder Privatpraxis? .....	39
Tageskliniken .....	41
Angehörige, Kinder, Arbeitgeber .....	44
<b>Aufenthalte in der Klinik</b> .....	47
Weder Gefängnis noch Sanatorium: Kliniken heute .....	48
Kriseninterventionszentren (KIZ) .....	49
Akutstationen .....	50
Fürsorgerische Unterbringung, Zwangsmassnahmen .....	54
Spezialstationen .....	58
<b>Psychologische, biologische, soziale Behandlungsmethoden</b> ...	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

<b>Erscheinungsformen, Symptome</b> .....	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
<b>Depressionen behandeln</b> .....	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
<b>Burn-out</b> .....	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

<b>Erscheinungsformen, Symptome</b> .....	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

<b>Angsterkrankungen behandeln</b> .....	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

<b>Erscheinungsformen, Symptome</b> .....	148
Zwangsstörung aus der Sicht einer Betroffenen .....	148
... und aus der Sicht eines Angehörigen .....	149
Zwangsgedanken, Zwangshandlungen .....	149
Verwandte Erkrankungen (Zwangsspektrumserkrankungen) .....	150
Ursachen .....	152

<b>Zwangsstörungen behandeln</b> .....	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

<b>Erscheinungsformen, Symptome</b> .....	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
<b>Schizophrenie behandeln</b> .....	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

<b>6</b>	<b>Bipolare Erkrankungen</b> .....	187
	<b>Erscheinungsformen, Symptome</b> .....	188
	Hypomanische und manische Episode .....	188
	Depressive Episode .....	189
	Typ I und Typ II .....	190
	<b>Bipolare Erkrankungen behandeln</b> .....	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
<b>7</b>	<b>Borderline-Persönlichkeitsstörung</b> .....	203
	<b>Erscheinungsformen, Symptome</b> .....	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
	<b>Die Borderlinestörung behandeln</b> .....	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

<b>8 Demenz</b> .....	219
<b>Erscheinungsformen, Symptome</b> .....	220
Demenz aus der Sicht von Betroffenen und Angehörigen .....	220
Verschiedene Formen .....	221
Symptome .....	222
Ursachen .....	225
Diagnosestellung .....	226
<b>Demenz behandeln</b> .....	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
<b>9 Delir</b> .....	237
<b>Erscheinungsformen, Symptome</b> .....	238
Delir aus der Sicht eines Angehörigen .....	238
Symptome .....	238
Ursachen .....	240
<b>Ein Delir behandeln</b> .....	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

<b>Erscheinungsformen, Symptome</b> .....	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
<b>Suchterkrankungen behandeln</b> .....	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

<b>Erscheinungsformen, Symptome</b> .....	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



<b>Essstörungen behandeln</b> .....	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

<b>Erscheinungsformen, Symptome</b> .....	286
Chronischer Schmerz aus der Sicht eines Betroffenen .....	286
... und aus der Sicht einer Angehörigen .....	287
Ursachen und Erklärungsmodelle .....	287
 <b>Chronische Schmerzen behandeln</b> .....	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

<b>Erscheinungsformen, Symptome</b> .....	298
Trauma aus der Sicht von Betroffenen .....	298
Was passiert bei einem Trauma? .....	299
Posttraumatische Belastungsstörung .....	301
Miterleben, wie andere traumatisiert werden .....	302

<b>Traumata und Folgestörungen behandeln</b> .....	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

<b>Erscheinungsformen, Symptome</b> .....	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
<b>Autismus behandeln</b> .....	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

<b>15</b> ADHS .....	325
<b>Erscheinungsformen, Symptome</b> .....	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
<b>ADHS behandeln</b> .....	334
Elterncoaching .....	334
Medikamente .....	335
Erwachsene behandeln .....	336
<i>Taschenapotheke ADHS</i> .....	337
<i>Diagnostische Leitlinien nach ICD-10</i> .....	338
<b>Anhang</b> .....	341
Adressen und Links .....	342
Stichwortverzeichnis .....	354