

THOMAS IHDE-SCHOLL

# Ganz normal anders

Alles über psychische Krankheiten,  
Behandlungsmöglichkeiten und Hilfsangebote

**Beobachter  
edition**

BHHEIN RATGEBER AUS DER BEOBACHTER-PRAXISEIHE

# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Vorwort</b>  | <b>15</b> |
| <b>— Institutionen, Therapien, Medikamente</b>                      | <b>17</b> |
| <b>Allgemeine Informationen</b>                                     | <b>18</b> |
| Nehmen psychische Erkrankungen zu?                                  | 18        |
| Berührungsängste und Stigmatisierung                                | 22        |
| <i>Stigma: die wichtigsten Tipps</i>                                | 26        |
| Ursachen psychischer Erkrankungen                                   | 27        |
| Diagnosestellung  | 31        |
| <b>Hilfe holen: Privatpraxen, Ambulatorien, Tageskliniken</b>       | <b>33</b> |
| 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>                                    | <b>47</b> |
| Weder Gefängnis noch Sanatorium: Kliniken heute                     | 48        |
| Kriseninterventionszentren (KIZ)                                    | 49        |
| Akutstationen   | 50        |
| Fürsorgerische Unterbringung, Zwangsmassnahmen                      | 54        |
| Spezialstationen  | 58        |
| <b>Psychologische, biologische, soziale Behandlungsmethoden ...</b> | <b>59</b> |
| 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 |
| Stimulanzien                                       | 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 |

## **Q Depressive Erkrankungen** 97

|  |            |
|--|------------|
| <b>Erscheinungsformen, Symptome</b>                      | <b>98</b>  |
| 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>                            | <b>106</b> |
| 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>  | <b>118</b> |
| 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 |

## **El Angsterkrankungen** 129

|  |            |
|--|------------|
| <b>Erscheinungsformen, Symptome</b>                            | <b>130</b> |
| 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>          | <b>137</b> |
| 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        |

## **Q Zwangserkrankungen** 147

|  |            |
|--|------------|
| <b>Erscheinungsformen, Symptome</b>                  | <b>148</b> |
| 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>            | <b>153</b> |
| 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        |

## **EI Schizophrenie** **161**

|   |            |
|---|------------|
| <b>Erscheinungsformen, Symptome</b>                   | <b>162</b> |
| 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        |
| <br>  |            |
| <b>Schizophrenie behandeln</b>                        | <b>173</b> |
| 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>Q Bipolare Erkrankungen</b>                           | 187        |
| <b>Erscheinungsformen, Symptome</b>                      | <b>188</b> |
| Hypomanische und manische Episode                        | 188        |
| Depressive Episode                                       | 189        |
| Typ I und Typ II   | 190        |
| <b>Bipolare Erkrankungen behandeln</b>                   | <b>191</b> |
| Coaching   | 191        |
| Medikamente  | 193        |
| Selbsthilfe  | 195        |
| Unterstützung für Angehörige                             | 197        |
| <i>Taschenapotheke bipolare Erkrankungen</i>             | 199        |
| <i>Diagnostische Leitlinien nach ICD-10</i>              | 200        |
| <br>   |            |
| <b>Q Borderline-Persönlichkeitsstörung</b>               | 203        |
| <b>Erscheinungsformen, Symptome</b>                      | <b>204</b> |
| 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>                   | <b>211</b> |
| 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><u>EI Demenz</u></b>                              | <b>219</b> |
| <b>Erscheinungsformen, Symptome</b>                  | <b>220</b> |
| Demenz aus der Sicht von Betroffenen und Angehörigen | 220        |
| Verschiedene Formen                                  | 221        |
| Symptome   | 222        |
| Ursachen   | 225        |
| Diagnosestellung                                     | 226        |
| <b>Demenz behandeln</b>                              | <b>227</b> |
| 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        |
| <br>   |            |
| <b><u>EI Delir</u></b>                               | <b>237</b> |
| <b>Erscheinungsformen, Symptome</b>                  | <b>238</b> |
| Delir aus der Sicht eines Angehörigen                | 238        |
| Symptome   | 238        |
| Ursachen   | 240        |
| <b>Ein Delir behandeln</b>                           | <b>241</b> |
| 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        |

## **m 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

*Taschenapotheke Sucht* 261

*Diagnostische Leitlinien nach ICD-10* 262

4

## **EQ 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



|   |            |
|---|------------|
| <b>Essstörungen behandeln</b>               | <b>276</b> |
| 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        |

## **Chronischer Schmerz** 285

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

|   |            |
|---|------------|
| <b>Chronische Schmerzen behandeln</b>       | <b>289</b> |
| 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        |

## **EE3 Trauma und Traumafolgestörungen** 297

|   |            |
|---|------------|
| <b>Erscheinungsformen, Symptome</b>         | <b>298</b> |
| 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> | <b>303</b> |
| 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        |

## **FEI Autismus und Autismusspektrumstörungen** 311

|  |            |
|--|------------|
| <b>Erscheinungsformen, Symptome</b>                | <b>312</b> |
| 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        |
| <br>   |            |
| <b>Autismus behandeln</b>                          | <b>318</b> |
| Soziale Regeln erlernen                            | 318        |
| Wissensinseln verbinden                            | 318        |
| Medikamente ...A                                   | 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>E0ADHS</b>                                      |    | 325        |
| <b>Erscheinungsformen, Symptome</b>                |    | <b>326</b> |
| 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>                              |    | <b>334</b> |
| Elterncoaching                                     |    | 334        |
| Medikamente  |    | 335        |
| Erwachsene behandeln                               | fr | 336        |
| <i>Taschenapotheke ADHS</i>                        |    | <b>337</b> |
| <i>Diagnostische Leitlinien nach ICD-10</i>        |    | 338        |
| <b>■ Anhang</b>                                    |    | <b>341</b> |
| Adressen und Links                                 |    | 342        |
| Stichwortverzeichnis                               |    | 354        |