

Inhalt

1	Gebrauchsanweisung	1
1.1	Gebrauchsanweisung für Betroffene	1
1.2	Gebrauchsanweisung für Angehörige	3
1.3	Gebrauchsanweisung für Therapeuten	5
1.4	Über die Autoren	6
2	Außergewöhnliche Erfahrung oder Psychose?	8
3	Lebens- und Krankheitsverläufe	17
3.1	Die Prodromalphase	18
3.2	Die Akutphase	22
3.3	Die Stabilisierungsphase	24
3.4	Die stabile Phase	29
3.5	Krise und Rückfall	29
3.6	Der Langzeitverlauf	33
3.7	Was heißt das für Sie?	35
4	Die Krankheit Schizophrenie und ihre Ursachen	39
4.1	Die Bedeutung von Belastung und Stress	39
4.2	Gibt es ein familiäres Risiko?	44
4.3	Die Dopamin-Hypothese	46
4.4	Haben die Eltern „Schuld“ an der Erkrankung?	50
4.5	Was löst Rückfälle aus?	52
4.6	Handelt es sich um eine Erkrankung?	53
4.7	Wie man die Krankheit bezeichnet	54
4.8	Entgegnungen auf häufige Missverständnisse	56
5	Eckpfeiler der Behandlung	58
5.1	Ihr Beitrag als Patient	59
5.2	Welches Hilfe-System gibt es?	66

5.3	Medikation	71
5.4	Zum Thema Drogen, Alkohol und Zigaretten	80
5.5	Ihr Beitrag als Angehöriger	86
6	Krisen erkennen und bewältigen	92
6.1	Krisen erkennen lernen	93
6.2	Krisen lassen sich bewältigen	102
6.3	Krisenbewältigung konkret vorbereiten: der Krisenplan	109
6.4	Wenn Frühsymptome auftreten ...	111
7	Belastungen von Betroffenen	114
7.1	Das Thema „Belastungen“	114
7.2	Belastungen und Stärken erkennen	116
7.3	Die Erkrankung als Belastung	123
7.4	Belastungen vermindern	124
7.5	Belastbarkeit steigern	132
8	Belastungen von Angehörigen	140
8.1	Was Angehörige belastet	140
8.2	Was Angehörige entlastet	154
9	Symptome erkennen und reduzieren	160
9.1	Veränderungen herbeiführen: das Grundprinzip	161
9.2	Verminderter Antrieb	162
9.3	Gefühlsleere	168
9.4	Konzentrationsprobleme	169
9.5	Depressivität und Gedanken an Selbsttötung	171
9.6	Halluzinationen	177
9.7	Misstrauen und Befürchtungen	179
9.8	Abgrenzungsprobleme	182
9.9	Gesteigerter Antrieb	183
10	Wie Sie weitere Unterstützung finden	185
10.1	Hinweise für Betroffene	185

10.2	Hinweise für Angehörige	187
10.3	Anschriften für Betroffene	188
10.4	Anschriften für Angehörige	189

Anhang		193
1	Tagebuch	194
2	Krisenplan	195
3	Krisenplan für Angehörige	196
4	Meine Belastungsliste	197
5	Meine Stärken	198
6	Persönliche Belastungsliste – nach Wichtigkeit geordnet	199
7	Veränderungsprotokoll	200
8	Wochenplan	201
9	Wochenprotokoll	202
10	Meine Erfolgsliste	203
11	Alternative Gedanken (1)	204
12	Alternative Gedanken (2)	205
13	Neutrale Gedanken	206



Hinweis auf Arbeitsblätter im Anhang

Sachwortverzeichnis	207
----------------------------	------------