

# I. Vorwort

Patiententeil	Seite
<b>II. Die Schizophrenie – Symptome – Behandlungsmöglichkeiten</b>	
1. Tatsachen über die Schizophrenie	10
2. Was ist Schizophrenie?	10
3. Symptome der Schizophrenie	12
4. Warum habe ich diese Symptome? Worin besteht die Behandlung?	18
5. Welche Behandlungsformen gibt es?	21
5.1 Medikamentöse Behandlung	21
5.2 Nicht medikamentöse Behandlungsformen	31
5.3 Welche sonstigen Behandlungsformen gibt es?	35
5.4 Wie kann ich mehr erfahren?	35
6. Wie Sie selber zum Erfolg der Behandlung beitragen können	40
<b>III. Körperpflege, Ernährung und Lebensgewohnheiten</b>	
1. Was bedeutet es, auf sich selbst zu achten?	52
2. Macht eine gesunde Lebensweise wirklich etwas aus?	56
2.1 Alkohol	62
2.2 Rauchen und Ihre Gesundheit	68
2.3 Koffein – finden Sie Alternativen	68
2.4 Drogen	69
<b>IV. Freizeit und Beziehungen</b>	
1. Viel freie Zeit	76
2. Meine Freizeit	81
3. Freundschaften und Liebe	88
3.1 Sexuelle Beziehungen – Ratschläge für Männer	92

3.2 Sexuelle Beziehungen – Ratschläge für Frauen	94
--	----

## **V. Ratschläge für Ihre Berufstätigkeit – Ihre Zukunft planen**

1. Vorausplanen	100
2. Welche Tätigkeit könnten Sie ausüben?	105
3. Rückkehr an den alten Arbeitsplatz	108
4. Die richtige Stelle finden	109
5. Neu anfangen	111
6. Die Bewerbung	114
7. Am Arbeitsplatz	118
8. Wo Sie Beratung und Informationen finden	121
9. Ihre Rechte	124

## **VI. Fragen zur finanziellen Unterstützung**

1. Staatliche Sozialleistungen	128
2. Lohnfortzahlung im Krankheitsfall	129
3. Sozialhilfe	130

**Sachwortverzeichnis  
siehe Kapitel XI**

**Hilfsmittel und Pläne  
siehe Kapitel XII**

## Angehörigenteil

Seite

### VII. Positive Behandlungs-ergebnisse und was Sie dazu beitragen können

1.	Die Schizophrenie – positive Aussichten	136
2.	Wie verläuft die Krankheit, was kann man tun?	137
3.	Möglichkeiten zum Helfen: Den Teufelskreis durchbrechen	141
3.1	Den Behandlungsplan unterstützen	144
3.2	Das Behandlungsteam kennen lernen	148
3.3	Umgang mit Krankheitssymptomen	151
3.4	Den Stress zu Hause reduzieren	153

### VIII. Regelmäßige Einnahme der Medikamente – und wie Sie dabei helfen können

1.	Warum die Medikamente regelmäßig eingenommen werden müssen	158
2.	Nebenwirkungen	160
3.	Gründe für eine ablehnende Haltung zur medikamentösen Therapie	160
4.	Erkennen, wenn die Medikamente nicht mehr eingenommen werden	162
5.	Möglichkeiten, um die regelmäßige Medikamenteneinnahme zu fördern	164

### IX. Krankenhouseinweisung und schwierige Situationen

1.	Warum manchmal eine Krankenhouseinweisung erforderlich ist	174
2.	Auf eine eventuelle Krankenhaus-einweisung vorbereitet sein	175
3.	Wenn die Dinge falsch laufen	177

## **Seite**

4.	Fragen an das Behandlungsteam	178
5.	Mit schwierigem Verhalten zurechtkommen	179
6.	Umgang mit der Polizei	184
7.	Die Rechtslage	185
8.	Erkennen, daß Sie Ihr Bestes getan haben	186
<b>X.</b>	<b>Die Schizophrenie bewältigen</b>	
1.	Sie sind nicht allein	190
2.	Das richtige Gleichgewicht finden	191
3.	Auf sich selbst achten	193
4.	Vergessen Sie die anderen Familien- mitglieder nicht	194
5.	Stress vermeiden	195
6.	Lokale Unterstützung finden	201
7.	Die Zukunft planen	202
<b>XI.</b>	<b>Sachwortverzeichnis</b>	208
<b>XII.</b>	<b>Hilfsmittel und Pläne</b>	212