

# **I. Vorwort**

## **Patiententeil**

## **Seite**

### **II. Die Schizophrenie – Symptome – Behandlungsmöglichkeiten**

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

### **III. Körperpflege, Ernährung und Lebensgewohnheiten**

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

### **IV. Freizeit und Beziehungen**

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

**VII. Positive Behandlungsergebnisse 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. Krankenhauseinweisung und schwierige Situationen**

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

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
-------------	------------------------------	-----