

Inhalt

Vorwort	7
1 Somatoforme Störungen – Was ist das?	8
1.1 Welche verwandten diagnostischen Begriffe gibt es?	14
1.2 Woran erkennt man somatoforme Störungen?	16
1.3 Wer hat somatoforme Störungen?	21
1.4 Wie verlaufen somatoforme Störungen?	23
1.5 Wie wirken somatoforme Beschwerden auf andere?	26
2 Wie kommt es zu einer Diagnose?	29
3 Was kann man gegen somatoforme Störungen tun? – Selbsthilfe- und Behandlungsmöglichkeiten	30
3.1 Welche Selbsthilfestrategien gibt es?	30
3.2 Welche medikamentösen Strategien gibt es?	42
3.3 Welche Behandlungsstrategien gibt es?	43
3.4 Was kann ich von der Behandlung erwarten?	48
3.5 Muss ich mein Leben ändern?	49
3.6 Wie gehe ich mit Rückfällen um?	51
Anhang	53
Weiterführende Informationen	53
Arbeitsblätter	55