

Inhalt

Vorwort 9

Kapitel 1: Man muss die Menschen lieben, sonst kann man nicht Psychiaterin sein

Der Wunsch zu helfen 13

Mein Werdegang 15

Das Dilemma der Psychiatrie 17

Psychische Erkrankungen sind Volkskrankheiten 21

Stigmatisierung 23

Man sieht nur mit dem Herzen gut 27

Kapitel 2: Depressionen

Weniger »Rücken«, mehr Depression 31

Hilfe am Wochenende 34

Wann beginnt eine psychische Krankheit? 37

Behandlung nach Leitlinien 40

Wie entsteht eine Depression? 43

Woran erkennt man eine Depression? 48

Wie fühlt sich eine Depression an? 53

Wie wird diagnostiziert? 57

Was Angehörige tun können 61

Suizid – der Wunsch, das eigene Leben zu beenden	66
Depression bei Männern ...	68
... und bei Frauen	71
Der kleine, große Unterschied zwischen den Geschlechtern	73
Das Baby ist da – und die Depression auch	76
In der Mitte des Lebens	80
Depression im Alter	84

Kapitel 3: Therapie

Es gibt Hilfe	89
Wer soll behandeln?	92
Wie wirken Antidepressiva?	94
Die verschiedenen Antidepressiva	97
Wann sollten Antidepressiva verschrieben werden?	99
Elektrokrampftherapie – Gehirnstimulation als Therapie	101
Das Mittel der ersten Wahl: Psychotherapie	104
Sprechen hilft	107
Kognitive Verhaltenstherapie	111
Psychodynamische Verfahren	113
Übertragung ...	116
... und Gegenübertragung	119
Ein schwerer Konflikt	121

Kapitel 4: Wenn der moderne Lifestyle uns krank macht

Stress – Gefahr für unsere psychische Gesundheit	125
Machen uns Städte krank?	127
Wie viel online ist noch normal?	129

Zwischen Schönheitsidealen und Selbstoptimierung	132
Wellness statt Selbstfürsorge	135
Stress bei der Arbeit	137
Der Hype um den Burn-out	140
Betriebliche Prävention	144
Was jeder gegen beruflichen Stress tun kann	146
Tagesklinik	148

Kapitel 5: Angststörungen

Generalisierte Angststörungen, Phobien und Panikstörungen	155
Ursachen und Therapie	164
Ein Gefühl der Ohnmacht	169
Gesellschaftliche Angst	173
Psychisch krank gleich Täter?	176
Germanwings-Flug 9525	178
Psychische Erkrankungen in den Medien	182
Amok und Terror	184
Der Fall Ahmad A.	187
Traumatisierungen bei Flüchtlingen	188
Interkulturelle Kompetenz	190

Kapitel 6: Die Welt der Klinik

Psychiatrie früher	195
Vor der Psychiatriereform	196
Die Psychiatriereform	199
Eine andere Beziehung zum Patienten	201
Alltag in der Klinik	204
Auf der Station	209
Geschlossene und offene Türen	212

Psychose	215
Man kann reden	217
Verhängnisvolle Polizei-Einsätze	219
Deeskalation akuter Krisen	221
Freiheitsentziehende Maßnahmen	225
Selbstbestimmung	227
Bipolare Störung	231
Vom Wunsch, sein Leben zu beenden – Suizidgedanken	233
Werther-Effekt	236
Forensische Psychiatrie	239
Begutachtungen	242

Kapitel 7: Ausblick

Das Warten auf einen Termin	247
Vergütung	250
E-Health: Therapie übers Internet	253
Kompliziertes Versorgungssystem	256
Prävention und Gesundheitsförderung	258
Plädoyer für Muße	262
Einmal Hygge und zurück	264
Mehr Licht	268
Spiritualität als Ressource	271
Momente der Dankbarkeit	274

Anhang

Dank	277
Verwendete Literatur	278
Adressen und Telefonnummern	284