

Inhalt

Vorwort	11
Gebrauchsanweisung für den Ratgeber	13
1 Was ist Depersonalisation und Derealisation?	15
2 Das Symptom, die Diagnose und die Krankheit	20
2.1 Die diagnostischen Kriterien	21
2.2 Die häufigsten seelischen Erkrankungen bei Patienten mit einer Depersonalisations- Derealisationsstörung	26
2.2.1 Depressive Störungen	29
2.2.2 Angststörungen, Posttraumatische Belastungsstörungen und Zwänge	31
2.2.3 Somatoforme Störungen	35
2.2.4 Persönlichkeitsstörungen	35
2.2.5 Abgrenzung der Depersonalisation von der Schizophrenie und anderen psychotischen Erkrankungen	40
2.2.6 Bipolare Störungen	43
2.2.7 Depersonalisation und Derealisation als Symptome anderer psychischer Störungen...	44
2.2.8 Körperliche Erkrankungen und Depersonalisation	46
3 Die Geschichte der Erkrankung	47
3.1 Die Entfremdungsdepression	52
3.2 Das Phobische-Angst-Depersonalisationssyndrom ...	53

4	Wie häufig ist die Depersonalisations- Derealisationsstörung?	55
5	Der Verlauf der Depersonalisations- Derealisationsstörung	58
6	Auslöser und Ursachen	60
6.1	Auslöser der Depersonalisations- Derealisationsstörung.....	61
6.2	Ursachen der Depersonalisations- Derealisationsstörung.....	62
6.3	Die Bedeutung der frühen Kindheit.....	64
6.4	Soziokulturelle Faktoren.....	66
6.5	Typische Persönlichkeitseigenschaften.....	67
6.6	Psychologische Krankheitsmodelle.....	69
6.7	Biologische Befunde.....	74
7	Die Entfremdung überwinden	78
7.1	Die Behandlungserfahrungen der Patienten.....	79
7.2	Erste Schritte.....	81
7.3	Medikamentöse und biomedizinische Behandlungsmöglichkeiten.....	81
7.3.1	Antidepressiva.....	83
7.3.2	Lamotrigin.....	84
7.3.3	Benzodiazepine.....	85
7.3.4	Naltrexon.....	86
7.3.5	Neuroleptika.....	86
7.3.6	Cannabidiol.....	87
7.3.7	Repetitive Transkranielle Magnetstimulation.....	88
7.3.8	Elektrokrampftherapie.....	88
7.4	Selbsthilfe – Die Einstellung zur Krankheit ändern.....	89
7.5	Die Bedeutung einer gesunden Lebensführung... ..	91
7.5.1	Schädlicher Gebrauch von Drogen, Alkohol und Nikotin.....	91
7.5.2	Gesunder Schlaf.....	93

7.5.3	Körperliche Aktivität	94
7.5.4	Medienkonsum und Verhaltenssüchte	96
7.6	Die Symptome normalisieren	96
7.6.1	Achtsamkeit	102
7.6.2	Achtsamkeitstraining	106
7.6.3	Achtsame Kommunikation	109
7.7	Die Angst beruhigen	110
7.7.1	Ruhiges Ein- und Ausatmen	110
7.7.2	Beruhigender innerer Dialog	111
7.7.3	Gute Erinnerungen zu Hilfe rufen	112
7.7.4	Die 4-7-8-Atmung	113
7.7.5	Eiswürfel, Ammoniak, Riechsalz, Gummibänder usw.	114
7.7.6	Andere Entspannungsverfahren	114
7.8	Die maladaptive Selbstbeobachtung überwinden ...	115
7.9	Aufmerksamkeitstraining	119
7.10	Das Symptomtagebuch: Den Sinn hinter den Symptomen finden	122
7.11	Die zugrunde liegenden seelischen Probleme erkennen lernen	126
7.11.1	Die Bedeutung der Emotionen	128
7.11.2	Unterscheidung adaptiver und maladaptiver Affekte	132
7.11.3	Unterscheidung zwischen Erleben und Ausleben	133
7.11.4	Angst	133
7.11.5	Angst vor Gefühlen	136
7.11.6	Meine Vorstellung von mir und anderen Menschen	137
7.12	Seelische Probleme analysieren	138
7.12.1	Typische Abwehrmechanismen	146
7.13	Schreiben als Selbsthilfe	150
7.13.1	Expressives Schreiben über die Achtsamkeitsmeditation	152
7.13.2	Expressives Schreiben über die psychotherapeutische Behandlung	152

7.13.3	Schreibtherapie am Beispiel des Symptomtagebuchs.....	153
7.13.4	Gefühlsdrehbücher.....	154
7.14	Die psychotherapeutische Behandlung.....	155
7.14.1	Ambulante Psychotherapie und typischer Verlauf.....	155
7.14.2	Stationäre Psychotherapie.....	157
7.14.3	Allgemeine Informationen zum Thema Psychotherapie.....	158
7.14.4	Wie wirkt Psychotherapie?.....	158
7.14.5	Aufgaben des Psychotherapeuten.....	160
7.14.6	Aufgaben des Patienten.....	161
7.14.7	Typische Probleme mit der Psychotherapie...	163
8	Psychotherapie der Depersonalisations- Derealisationsstörung.....	168
8.1	Die Behandlung in Gang bringen.....	171
8.1.1	Therapeutische Haltung.....	171
8.1.2	Die initiale Diagnostik.....	173
8.1.3	Mikroanalyse symptomverstärkender Situationen.....	176
8.1.4	Therapieziele definieren.....	181
8.1.5	Typische Veränderungsbarrieren.....	182
8.1.6	Affektabwehr.....	182
8.1.7	Beeinträchtigte Affekttoleranz.....	186
9	Das Wichtigste in sieben Merksätzen.....	194
	Ansprechpartner.....	196
	Hausarzt.....	196
	Ambulanter Psychotherapieplatz.....	196
	Stationäre oder tagesklinische psychosomatisch- psychotherapeutische Behandlung.....	196
	Notfälle.....	197
	Spezialsprechstunden.....	197

Anhang – Materialien	198
Literatur	200
Sachregister	209

Elektronische Zusatzmaterialien – Übersicht

- Allgemeine Informationen zum Thema Psychotherapie
- Audiodatei »10 Minuten Achtsamkeitsmeditation«
- Audiodatei »30 Minuten Body-Scan«
- Fragebögen zur Erfassung der Depersonalisation und Derealisation
 - Cambridge Depersonalization Scale-Trait (CDS-Trait)
 - Cambridge Depersonalization Scale-State (CDS-State)
 - Kurzversion der Cambridge Depersonalization Scale (CDS-2)
- Fragebögen zur Erfassung von Angst und Depression
 - PHQ-9 (Depressionsmodul des Gesundheitsfragebogens für Patienten)
 - GAD-7 (Angstmodul des Gesundheitsfragebogens für Patienten)
- Lebenslauf verfassen
- Linksammlung
- Symptomtagebuch (Muster)
- »Symptome unterscheiden können« – Test zur Unterscheidung von Depression, Angst und Depersonalisation/Derealisation
- Therapielögbuch (Muster)
- Und anderes