

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Somatoforme Störungen – Was ist das?	8
1.1 Die Beschreibung des Krankheitsbildes	8
1.2 Woran erkennt man somatoforme Störungen?	14
1.3 Wer hat somatoforme Störungen?	18
1.4 Wie entwickeln sich somatoforme Störungen und Krankheitsängste weiter?	20
1.5 Wie wirken somatoforme Beschwerden auf andere?	23
2 Wie kommt es zur Diagnose „Somatoforme Störungen“ und warum gehen die Beschwerden nicht von alleine weg?	26
3 Was kann man gegen somatoforme Störungen unternehmen?	27
3.1 Kann man selber etwas tun?	27
3.2 Medikamentöse Behandlung der Beschwerden	37
3.3 Selbsthilfegruppen	39
3.4 Wie sieht die Behandlung aus?	39
3.5 Was kann ich zu meiner Behandlung beitragen?	42
3.6 Was kann ich von der Behandlung erwarten?	43
3.7 Muss ich vielleicht etwas in meinem Leben ändern?	44
3.8 Rückfallprophylaxe	46
3.9 Befindlichkeitstagebuch	47
Anhang	49
Literaturempfehlungen	49
Arbeitsblätter	51