

Einleitung	8
Wie funktioniert eigentlich Genesung von Psychosen?	15
Wie funktioniert Psychose?	16
Die fünf Stadien der Genesung (Der Genesungsprozess)	21
Die drei Bausteine der Genesung (Trialektik der Genesung)	34
Das Miteinander der Genesung	38
Neuroleptika	45
Welche spürbaren positiven Wirkungen haben Neuroleptika während der Psychose?	48
Welche spürbaren negativen Wirkungen haben Neuroleptika?	52
Wieso sollten Neuroleptika nicht zu hochdosiert und nicht automatisch lebenslang genommen werden?	60
Welche Entzugserscheinungen können Neuroleptika-Reduktionen auslösen?	66
Machen erfolglose Absetzversuche langfristiges Reduzieren schwieriger?	71
Noch vor dem Start	76
Die Praxis des Reduzierens und Ausschleichens	80
Der erste Schritt	80
Die Reduktionsgeschwindigkeit: kleine und langsame Dosisschritte	86
Das unterstützende Netzwerk	94
Verständigung ist möglich	99
Alternativen entwickeln	104
Abschalttechniken und Therapien	110
Schlafen ist die beste Medizin	144

Schlaf- und Beruhigungsmittel (pflanzliche Präparate, Benzodiazepine, Z-Drogen, Cannabidiol)	147
Gut essen und trinken	162
Nahrungsergänzung	168
Die Frage »Wozu?«	172
Sich Zeit lassen	176
Exkurs in die Klinik	178
Andere Psychopharmaka	188
Antidepressiva	189
Stimmungsstabilisierer, Mood-Stabilizer	194
Reduktion von Psychopharmaka-Kombinationen	199
Leben mit einem letzten Krümel oder ganz ohne Psychopharmaka	204
Bei welcher Dosis stehen bleiben?	204
Der letzte Krümel	206
Nach dem Absetzen	215
Der Preis der Normalität	219
Die Rolle der Sozialprofis	223
Genesung in Gesellschaft	228
Soziale Rolle und Genesung	232
Anhang	239
Tabelle 6: Bindungskräfte von Neuroleptika an Rezeptortypen	239
Tabelle 7: Rezeptorwirkungen	242
Tabelle 8: Orale Dosisäquivalente von Neuroleptika	244
Tabelle 9: Umrechnungsfaktoren von oraler Dosis in Depotdosis	245
Beispielrezepte	245

Tabelle 10: Abbauwege und Transportproteine ausgewählter Psychopharmaka	246
Die Don'ts der Medikamentenreduktion	248
Aufklärung von Patientinnen und Patienten	248
Literatur	253