

„DU BIST DOCH VERRÜCKT“

-

oder was *psychische Störungen* wirklich bedeuten

mögliche Anzeichen für psychische Krisen

- starke Gefühlsschwankungen
- starke negative Gefühle (Angst & Niedergeschlagenheit)
- Ankündigung von selbst- oder fremdaggressivem Verhalten
- Absondern von der Gesellschaft bzw. Isolation
- sichtbare Verzweiflung
- Abwesenheit in Gesprächen
- ungewöhnliches Verhalten



4 Dimensionen für gestörtes Erleben und Verhalten



Devianz (abweichendes Verhalten)

Leidensdruck

Beeinträchtigung

Gefährdung

Schwierigkeiten bei einer Definition

Hauptproblem: Begriff „Störung“ ist relativ

- nur in Abhängigkeit der jeweiligen **Normen und Werte** einer **Gesellschaft** bzw. eines bestimmten Kulturkreises definierbar und interpretierbar
- nur auf Grundlage der jeweils spezifischen **individuellen (Lebens-) Bedingungen** kann im **Einzelfall** beurteilt werden, was als „normal“ bzw. als „gestört“ zu betrachten ist
- Einstufung als „gestört“ von – interessegebundener – **institutioneller Perspektive** abhängig (Patient, Therapeut, Krankenkasse, Arbeitgeber)

Diagnostik- und Klassifikationssysteme

ICD-10

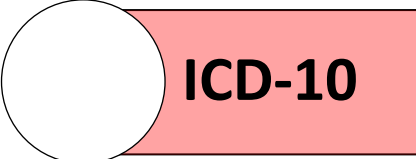
Internationale statistische Klassifikation
der Krankheiten und verwandter
Gesundheitsprobleme

Klassifikationssystem: Medizin,
Weltgesundheitsorganisation
(WHO)

DSM-5

Diagnostischer und statistischer
Leitfaden psychischer Störungen

Klassifikationssystem: Psychiatrie,
American Psychiatric Association
(APA)



ICD-10

Kapitel	Gliederung	Titel
I	A00-B99	Bestimmte infektiöse und parasitäre Krankheiten
II	C00-D48	Neubildungen
III	D50-D90	Krankheiten des Blutes und der blutbildenden Organe sowie bestimmte Störungen mit Beteiligung des Immunsystems
IV	E00-E90	Endokrine, Ernährungs- und Stoffwechselkrankheiten
V	F00-F99	Psychische und Verhaltensstörungen
VI	G00-G99	Krankheiten des Nervensystems
VII	H00-H59	Krankheiten des Auges und der Augenanhangsgebilde
VIII	H60-H95	Krankheiten des Ohres und des Warzenfortsatzes
IX	I00-I99	Krankheiten des Kreislaufsystems
X	J00-J99	Krankheiten des Atmungssystems
XI	K00-K93	Krankheiten des Verdauungssystems
XII	L00-L99	Krankheiten der Haut und der Unterhaut
XIII	M00-M99	Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems und des Bindegewebes
XIV	N00-N99	Krankheiten des Urogenitalsystems
XV	O00-O99	Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
XVI	P00-P96	Bestimmte Zustände, die ihren Ursprung in der Perinatalperiode haben
XVII	Q00-Q99	Angeborene Fehlbildungen, Deformitäten und Chromosomenanomalien
XVIII	R00-R99	Symptome und abnorme klinische und Laborbefunde, die anderenorts nicht klassifiziert sind
XIX	S00-T98	Verletzungen, Vergiftungen und bestimmte andere Folgen äußerer Ursachen
XX	V01-Y84	Äußere Ursachen von Morbidität und Mortalität
XXI	Z00-Z99	Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen
XXII	U00-U99	Schlüsselnummern für besondere Zwecke



DAS WISSEN WIR



- **Größenordnung psychischer Störungen** bislang **gravierend unterschätzt: 43%** d. Bevölkerung hat schon einmal eine **psychische Störungen durchgemacht (Lebenszeitprävalenz) (Frauen: 48%)!!**
- jedes Jahr sind etwa **27,8 % der erwachsenen Bevölkerung** von einer psychischen Erkrankung betroffen
 - d. h. ca. 17,8 Millionen Betroffene, von denen pro Jahr nur 18,9 % Kontakt zu Leistungsanbietern aufnehmen
 - **Frauen (33,3 % d. Frauen pro Jahr)** sind auch aktuell häufiger betroffen als **Männer (22,0%)** - Ausnahme Sucht, Autismus, ADHS
- psychische Erkrankungen: eine der **4 wichtigsten Ursachen für den Verlust gesunder Lebensjahre** (nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bösartigen Neubildungen und muskuloskelettalen Erkrankungen)
 - Menschen mit psychischen Erkrankungen: im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung eine um 10 Jahre verringerte Lebenserwartung
 - mit psych. Störungen assoziierte **Einschränkungen/Behinderungen** sowie **gesundheitsökonomische und volkswirtschaftliche Folgen** höher als bei somatischen Erkrankungen
- Suizid (2018): etwa **9300 Menschen** nahmen sich das Leben;
zwischen 50 % und 90 % der Suizide lassen sich auf eine psychische Erkrankung zurückführen

- **häufigste Erkrankungen:**
 - Angststörungen (15,4 %)
 - affektive Störungen (9,8 %) - darunter zählt Depression (8,2 %)
 - Störungen durch Alkohol- und Medikamentenkonsum (5,7 %)
- **Ersterkrankungsrisiko:** diagnostisch unterschiedlich, am höchsten in den ersten 3 Dekaden:
 - **frühe Störungen (Alter <20):** Phobien, Drogen-, Ess- und somatoforme Störungen (Ausnahme Schmerzsyndrome)
 - **spätere Störungen:** Panikstörung, Generalisierte Angst, Alkohol, Depression
- **Verlauf: variabel**
 - **eher episodisch:** affektive Störungen (Major Depression, Bipolare)
 - **eher persistierend/chronisch:** Alkoholabhängigkeit, Angststörungen, somatoforme Störungen, Dysthymie
 - **höhere Spontanremission** (*komplette oder teilweise Verschwinden einer Störung, ohne das relevanter ärztlicher/psychotherapeutischer Eingriff erfolgt ist*): frühe Phobien, Drogenmissbrauch

Depression – wie sieht das aus?

Stimmung

Traurigkeit
Niedergeschlagenheit
Ängstlichkeit
Verzweiflung
Schuld
Schwermut
Reizbarkeit
Leere
Gefühllosigkeit

Kognitionen

Grübeln
Pessimismus
negative Gedanken,
Einstellungen & Zweifel
gegenüber sich selbst,
der Umgebung & der
Zukunft
Suizidgedanken
Konzentrations- &
Gedächtnis-
schwierigkeiten
schwerfälliges Denken

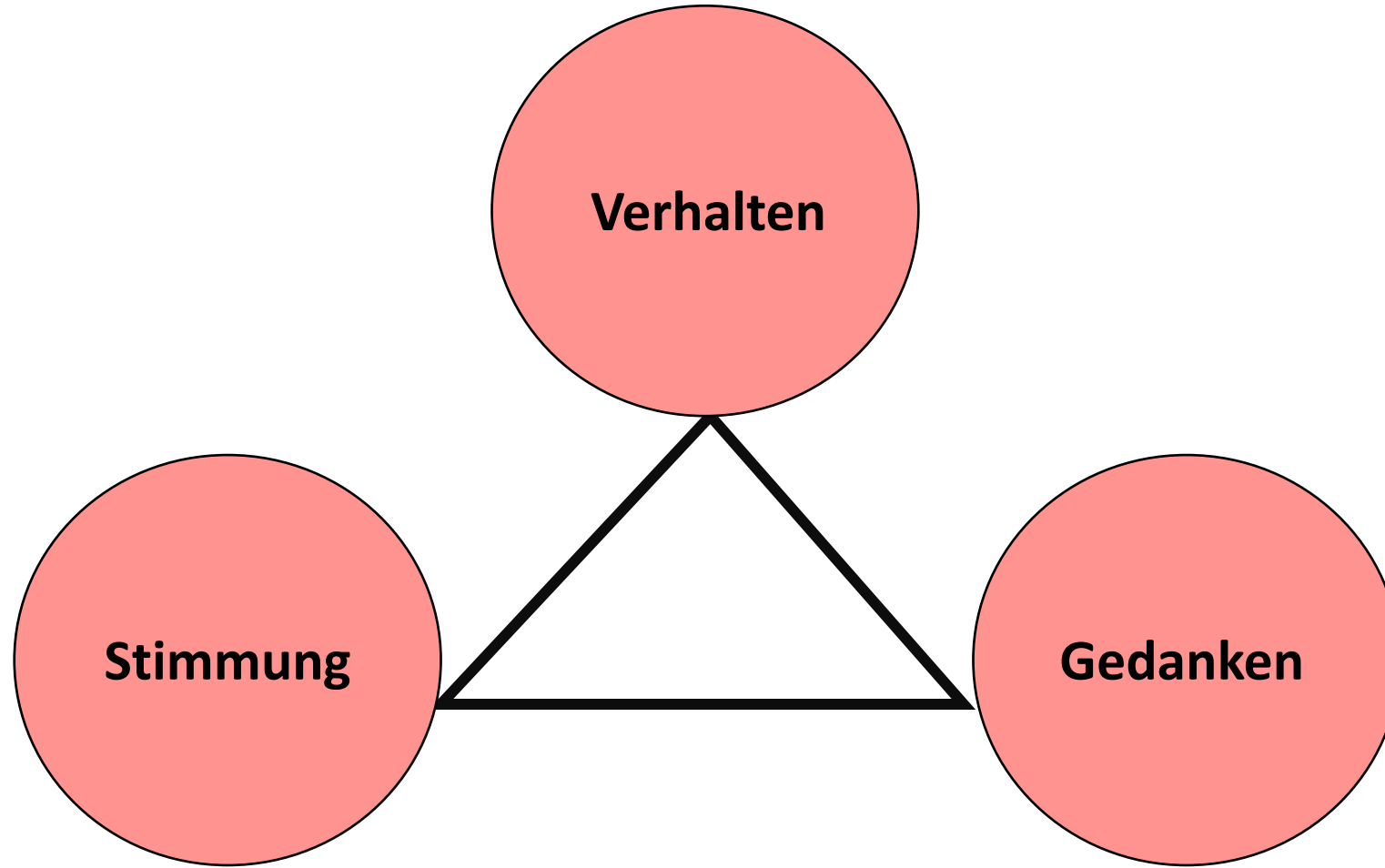
Körper

Energielosigkeit, Müdigkeit,
Antriebslosigkeit
Weinen
Schlafstörungen, Morgentief
Appetitlosigkeit
Gewichtsverlust
Libidoverlust
innere Unruhe, Spannung
Reizbarkeit
allg. vegetative Beschwerden
(z.B. Magenbeschwerden,
Kopfdruck)

Verhalten

verlangsamte Sprache &
Motorik
geringe Aktivitätsrate
Vermeidung von Blickkontakt
Suizidhandlungen
kraftlose, gebeugte,
spannungslose Körperhaltung
nervöse, zappelige Unruhe
starre, maskenhafte, traurige
Mimik
weinerlich besorgter
Gesichtsausdruck

Zusammenhang zwischen Stimmung, Gedanken und Verhalten

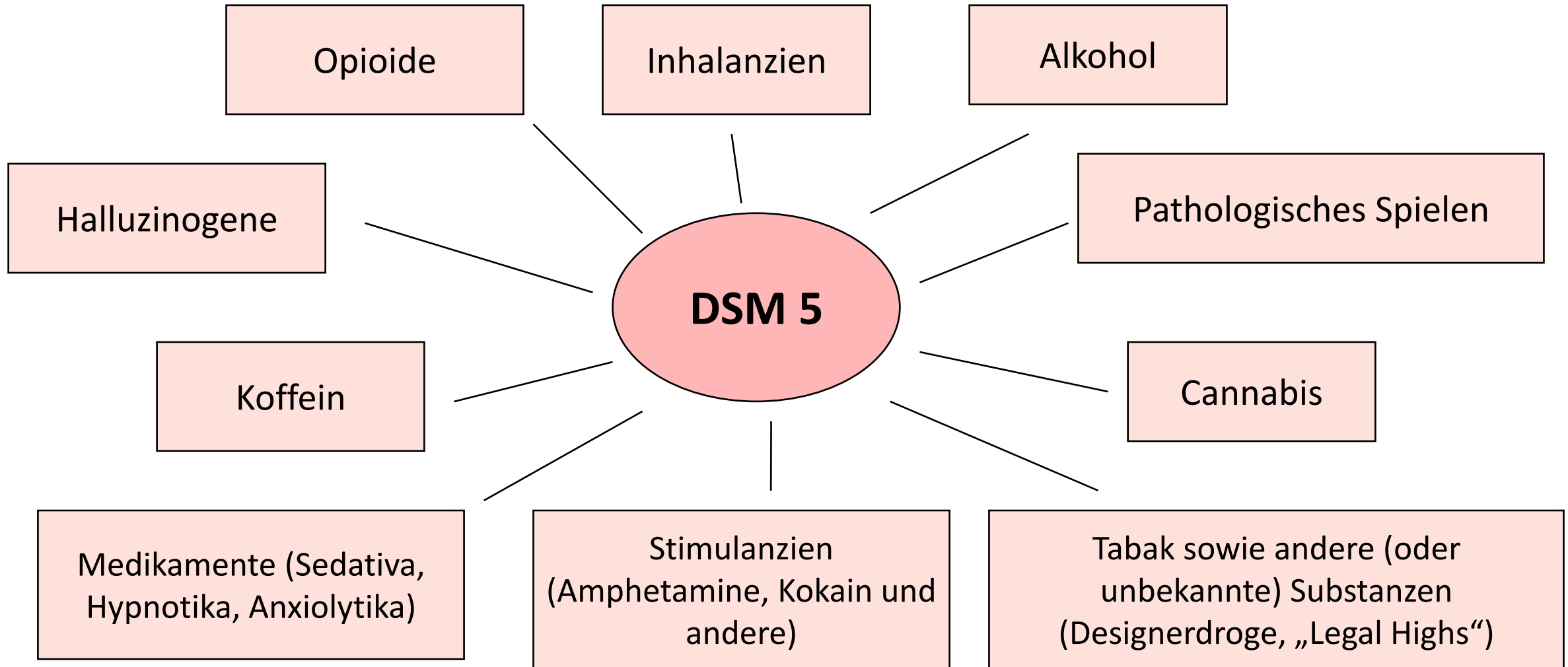


Sucht – was heißt das?

übersteigertes, sehr starkes Verlangen nach einem Zustand, den man immer wieder auf eine bestimmte Art und Weise herbeiführt

stoffgebundene Süchte	stoffungebundene Süchte
z. B. Nikotin, Alkohol, Cannabis	z. B. Kaufsucht, Spielsucht, Sexsucht

Substanzklassen im DSM-5



Abhängigkeit – was heißt das?

- Toleranzentwicklung
(Steigerung der Dosis notwendig, um denselben Effekt zu erreichen)
- Entzugerscheinungen
- Kontrollverlust über Beginn, Ende und Menge des Konsums
- starker Wunsch/Zwang, Suchtmittel zu konsumieren („Craving“)
- hoher Zeitbedarf für Sucht
- Einschränkungen wichtiger Aktivitäten
- fortgesetzter Gebrauch trotz Kenntnis vorliegender psychischer und physischer Auswirkungen

- mindestens 3 oder mehr Kriterien müssen während der letzten 12 Monate erfüllt sein

Missbrauch – was heißt das?

- wiederholtes Versagen bei Erfüllung **wichtiger Verpflichtungen** (z. B. Schule, Arbeit, Haushalt)
- wiederholte **körperliche Gefährdung** (z. B. im Straßenverkehr)
- wiederholte Probleme mit dem **Gesetz** (z. B. Verhaftung)
- fortgesetzter Gebrauch trotz wiederholter **sozialer Probleme** (Familienstreit)

Wie sieht eigentlich mein Konsum aus?

Gibt es etwas, was ich fest und unverrückbar in meinem Alltag integriert habe (z. B. Einnahme von Substanz/bestimmte Aktivitäten)?

Hat mich die gleiche „Menge“ an der Aktivität/Substanz früher befriedigt, wobei ich heute viel mehr von der Aktivität/Substanz benötige, um mich damit gut zu fühlen?

Ist es schon mal vorgekommen, dass ich den Eindruck hatte, nicht mehr selbst darüber entscheiden zu können, ob und was ich in bestimmter Menge konsumiere oder tue?

Verstecke ich eventuelle Konsumhandlungen/Suchthandlungen vor anderen wie Freunde und Familie oder Arbeitskollegen, weil es mir peinlich ist?

Fühle ich mich körperlich oder psychisch unwohl, wenn ich ohne mein Verhalten/meine Substanz auskommen muss?

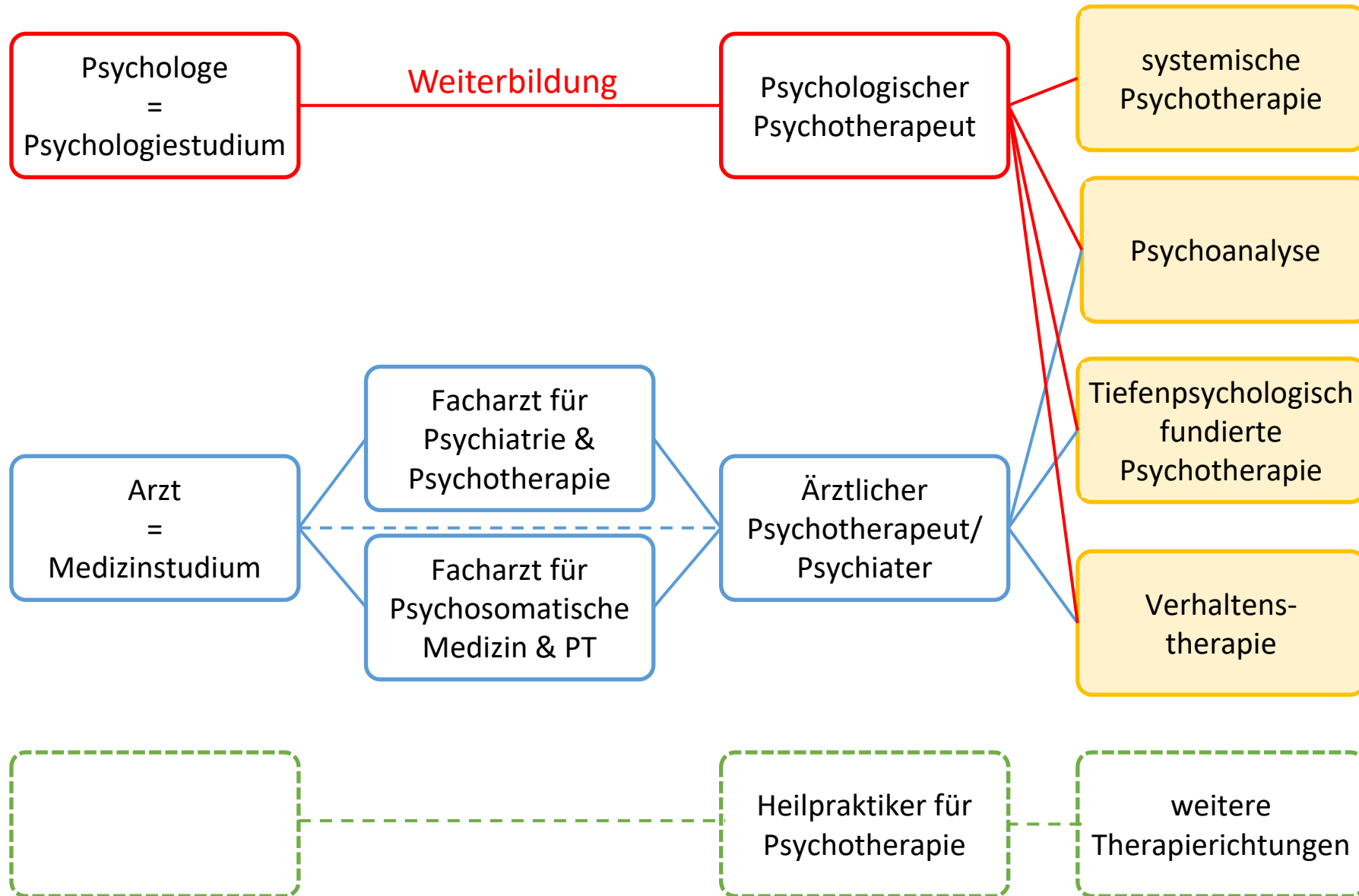
Vernachlässige ich wichtige Aufgaben/Kontakte zu wichtigen Menschen?

POTENTIELLE HINWEISE für ein problematisches Suchtverhalten

NICHT „*Ich habe mehrere Fragen mit ja beantwortet - also habe jetzt eine Abhängigkeitsstörung.*“ !!!

außerdem: <https://alkoholhilfe.at/wp-content/uploads/2018/06/INFO-Test-AUDIT.pdf>

Wer behandelt psychische Störungen?



Wo gibt es sonst noch Hilfe und Unterstützung?

psychosoziale Beratungsstellen der Kirchen, Kommunen, usw.

- Beratung (seltener Therapie) z. B. bei Konflikten und Krisen
- oft mit Spezialisierung für:
 - Kinder, Jugendliche, Eltern, Paare
 - Frauen, Männer
 - chronisch kranke Menschen
- oft mit speziellem Schwerpunkt wie:
 - Schwangerschaft
 - Sexualität
 - Sucht

2 verschiedene Blickwinkel



Pathogenese

Warum und wie wird jemand krank?

Salutogenese



Warum und wie bleibt jemand trotz verschiedener krankheitserregender Faktoren gesund?

Antwort: weil wir Ressourcen haben

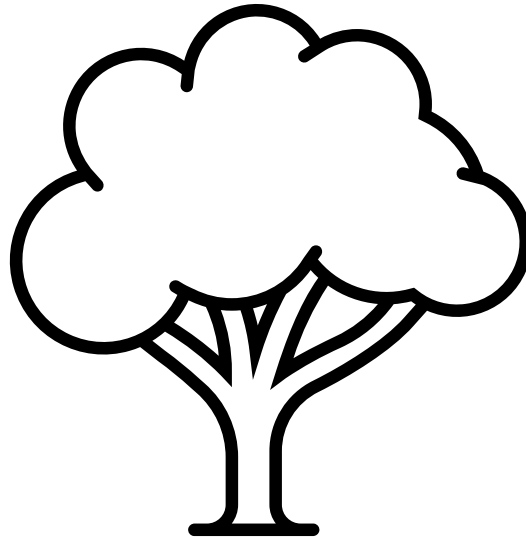
Ressourcen

persönliche

soziale

materielle

institutionelle



Wie tanke ich Kraft?
Was sind meine Stärken?
Was sind meine Erfolge?



Ressourcen – innere Balance durch Selbstfürsorge

Selbstfürsorge meint die Fähigkeit...

- mit sich gut umzugehen
- zu sich selbst gut zu sein
- sich zu schützen und nach sich selbst zu schauen
- die eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen
- Belastungen richtig einzuschätzen
- sich nicht zu überfordern oder sensibel gegenüber Überforderung zu bleiben



sich selbst stärken

„Self Care“



- jeden Tag kreative Zeit für sich nehmen ! (Denk-Auszeit)
- sich selbst Anerkennung aussprechen !
- Belastungen „loswerden“ ! (z. B. Aufschreiben, mit anderen darüber sprechen)
- Austausch mit anderen !
- auf eigene Grenzen achten !
- Rituale zum „Abschalten“ ganz bewusst etablieren !
- Pause = Pause !

Werte (Werte-Test)



**Wofür soll dein Leben stehen? und tut es das auch?
Wenn es möglich wäre, eine Richtung einzuschlagen,
Welche würdest du wählen?
Worum soll es im Leben gehen?
Welche Richtung soll eingeschlagen werden?
Was soll mit Energie und Zeit angefangen werden?**

Sympathikus und Parasympathikus

	<i>„sympathisches“ Nervensystem</i>	<i>„parasympathisches“ Nervensystem</i>
Aufgabe	Aktivierung und Orientierung in überlebenswichtigen Situationen	ruhige Phasen schaffen für differenziertes Denken
körperliche Reaktionen	Überlebensstrategie: Flucht oder Angriff	Verdauung, Entspannung, Sex und andere angenehme Dinge
		

Schutzfaktoren



- **positive Grundeinstellung**
Optimismus, „wichtig“ sein, Perspektive wechseln können, körperlich OK, ...
- **positive Selbstwahrnehmung**
sich reflektieren können, auch andere angemessen wahrnehmen, ...
- **Selbststeuerungsfähigkeit + Selbstwirksamkeitsüberzeugung**
Impulskontrolle, Wissen, wie man seine Ziele erreicht, kein Opfer sein, ...
- **soziale Kompetenzen**
auf andere zugehen, sich einfühlen können, gute emotionale Beziehungen, ...
- **angemessener Umgang mit Stress**
Stress aushalten; eigene Grenzen und Bewältigungsstrategien kennen, ...
- **Problemlösekompetenz**
realistische Ziele, Probleme angehen, Lösungswege entwickeln können, ...

Stressbewältigung

- Erholung durch **bewusste Entspannung** einplanen
- **körperliche Aktivitäten**
- durch **bewusste Lebensführung** Risikofaktoren wie Übergewicht, Alkohol, Nikotin, Drogen weitgehend minimieren
- durch **bewusste Ernährung** körperliche Schäden soweit wie möglich vorbeugen
- Gefühle nicht für sich behalten – mit anderen **austauschen**
- auch **positive Erfahrungen austauschen**
- **kreative** Möglichkeiten der emotionalen Verarbeitung nutzen

Heißhungerattacken/Appetitlosigkeit bei Stress bändigen

Heißhungerattacken: Ablenkung, z. B.

- ein paar Minuten lang auf seine Atemzüge konzentrieren
- ein Glas Wasser trinken
- aus dem Zimmer gehen
- sich bewegen
- etwas aufschreiben
- telefonieren
- mit Kollegen ein Schwätzchen halten

Appetitlosigkeit:

- kleine Mahlzeiten einplanen und ausreichend trinken, Nervennahrung macht wenig Aufwand und bringt viel Energie (z. B. Studentenfutter, Müslirigel, Milchshakes)

verwendete Literatur

- Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V.: https://www.dgppn.de/Resources/Persistent/be8589427bb02b67f5592b73cbb4d32cde26d0be/Factsheet_Kennzahlen%202022.pdf
- Engelmann, B. (2014). *Therapie-Tools Resilienz: Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial* (Originalausgabe). *Therapie-Tools*. Weinheim: Beltz. Retrieved from <http://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-epflicht-1137173>
- Hagen, S., & Gebauer, M. (2014). *Therapie-Tools Angststörungen: Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial* (Originalausgabe). *Therapie-Tools*. Weinheim: Beltz. Retrieved from <http://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-epflicht-1138832>
- Hammer, M. (2020). *SBT: Stressbewältigungstraining für psychisch kranke Menschen: Ein Handbuch zur Moderation von Gruppen* (7., erweiterte Auflage 2020). *Psychosoziale Arbeitshilfen: Vol. 24*. Köln: Psychiatrie Verlag.
- Wengenroth, M. (2017). *Therapie-Tools Akzeptanz- und Commitmenttherapie: Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial* (Neuausgabe, 2., aktualisierte und erweiterte Aufl.). Weinheim: Beltz. Retrieved from <http://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-epflicht-1133280>
- Wittchen, H.-U., & Hoyer, J. (Eds.) (2011). *Springer-Lehrbuch. Klinische Psychologie & Psychotherapie (Lehrbuch mit Online-Materialien)* (2. Aufl. 2011). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. Retrieved from <http://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-epflicht-1535492>

SEHR WICHTIGE INFOS



Hilfsangebote - Übersicht

- Akut-Fall: **112** (bei Eigen- oder Fremdgefährdung)
- Telefonseelsorge: **0800 1110111** oder **0800 1110222** (kostenlos)
auch Krisenhilfeangebote, wie www.telefonseelsorge.de
- Beratung bei Depression: Infotelefon der Stiftung Deutsche Depressionshilfe **0800 3344533**
- Hilfe bei Suchtproblemen, d. h. Suche nach Anlaufstellen:
<https://www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis>
- Sozialpsychiatrischer Dienst (auch durch Angehörige nutzbar)
- Selbsthilfegruppen

Wege in eine Psychotherapie

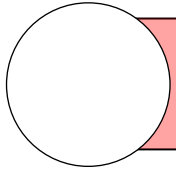
- allgemeine Infos zur Psychotherapiesuche: <https://www.psychotherapiesuche.de/>
- (Hausarzt fragen...)

- **Terminservicestelle (NRW):**
 - **116 117** (Telefon)
 - <https://patienten.kvno.de/service/tss> (allgemeine Infos zur Terminservicestelle)

- **Psychotherapeutensuche:** <https://www.bptk.de/service/therapeutensuche/>
- Ausbildungsinstitute für Psychotherapeutinnen in deiner Nähe (→ kürzere Wartezeiten)

**optionale Infos,
d. h. Tipps und weitere spannende
Materialien rund ums Thema**





wenn ihr Berührungspunkte habt
(egal ob ihr jemanden kennt der jemanden
kennt oder selbst das Gefühl habt, dass euch
etwas zu sehr belastet oder einfach gerade
zu viel ist):

vertraut euch jemandem an

(z. B. Freunde, Familie, gute Arbeitskollegen, Telefonseelsorge, Beratungsstellen – siehe vorherige Folie)

spannende Medien-Tipps rund ums Thema (in zufälliger Reihenfolge)

PODCASTS

- wissen weekly
- alles von Quarks; alles von funk
- Psychologie to go!
- InnenLeben – der Psychologie Podcast
- ...

BÜCHER

- Vielleicht solltest du mal mit jemandem darüber reden (Lori Gottlieb)
- Wenn der Glück hinterher rennt, läuft daran vorbei (Russ Harris)
- Bücher von R. Sachse, z. B. Selbstverbliebt – aber richtig
- Trotzdem ja zum Leben sagen (Viktor Frankl)
- Komm, ich erzähle dir eine Geschichte (Jorge Bucay)
- Wenn die Liebe fremdgeht (Ulrich Clement)
- Wege aus einer kranken Gesellschaft (Erich Fromm)
- ...