

Workshop Stress, Psyche und Depressionen bei Uveitis

- Dr. med. Gabriele Emmerich
- www.lichtwiese.de
- Ressortleitung :BVA
- Psychosomatik

Definition: Psychosomatik

Psyche =

Atem, Hauch, Seele

Soma =

Körper, Leib

Psychosomatik ist die Lehre von den Zusammenhängen und der gegenseitigen Beeinflussung von Seele und Körper des Menschen

Krankheiten mit häufiger psychischer Beteiligung

- **Herz- Kreislaufsystem:** Herzangst, Bluthochdruck, Ohnmachtsanfälle, Rhythmusstörungen, Durchblutungsstörungen des Herzens
- **Atmungsorgane:** Asthma bronchiale, Hyperventilationssyndrom (=Ohnmachtsanfälle durch zu schnelles Atmen)
- **Verdauungstrakt:** Schluckstörungen, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre, funktionelle Beschwerden von Magen und Darm, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Verstopfungen/ Durchfall, Reizdarm
- **Bewegungsapparat:** Gelenk- und Weichteilrheuma, Schmerzen (z.B. der Wirbelsäule)
- **Stoffwechsel und Essstörungen:** Magersucht und Bulimie; Fettsucht, Gicht, Schilddrüsenfunktionsstörungen
- **Haut:** Neurodermitis, Nesselsucht (Urticaria), Allergien
- **Psychische Störungen:** Angst (z.B. vor Höhe, Enge oder anderen Situationen), Sucht, sexuelle Störungen, Suizidgefährdung
- **Krankheitsbilder,** die organisch nicht ausreichend erklärbar sind aus Urologie, Frauenheilkunde, Augenheilkunde, HNO, Zahnmedizin etc.

Psychosomatische Anamnese

Medizinisch:

- Bekannte Diagnosen
- Familienanamnese
- Eigenanamnese
- Gynäkologische Anamnese
- Vegetative Anamnese
- Risikofaktoren
- Art der Beschwerden
- Gegenwärtige Therapie, Medikamente
- Körperliche + neurologischer Untersuchungsbefund
- Technische Untersuchungen (EKG, Röntgen etc.)

Psychotherapeutisch:

- Zuweisungsmodus
- Biographische Anamnese
- Psychische Risikofaktoren
- Art der Beschwerden
- Psychosoziale Belastungsfaktoren, Familienstand, Finanzen, Schulbildung, Beruf (Balancemodell)
- Bisherige therapeutische Maßnahmen
- Psychischer Befund
- Psychodynamik

„ Ich brauche ‚Hilfe‘ bei :

- Aktueller Konflikt- und Belastungsreaktion
die aktiviert
- Ungelöste, unbewusste Konfliktdynamik
welche
- durch die Struktur des Individuums nicht bewältigt werden kann
- Wenn Abwehrmechanismen und Selbstregulation versagt
- Und wenn der Konflikt nur noch regressiv bearbeitet werden kann,
- also in Form einer krankhaften Symptomatik

Dekompensation (1)

- Versuche mit Anpassung-
- und Abwehrstrategien die aktuellen Belastungs- und Konfliktsituationen zu bewältigen
(z.B. Höflichkeit in der Überausprägung zur Aggressionshemmung und zur Vermeidung äußerer Konflikte)

Dekompensation (2)

- vermehrter Einsatz, bis zur Erschöpfung
- dies zur Verdrängung oder
- zur Abspaltung der bedrohlichen Affekte
- vor allem bei Angst

Angst ist die Fähigkeit,
so sehr zukunftsorientiert zu sein,
dass man sich über
Alles
Sicherheiten verschaffen will
und über ungelegte Eier
Sorgen macht.

Dekompensation (3)

- Angst kann nicht mehr abgewehrt werden
 - Zusammenbruch der Selbstregulation
 - „Inneren Konflikt“
- Äußerer Anspruch und Innerer Anspruch
und Willenskraft passen nicht überein
- Und ist im Aktualkonflikten erschöpft
 - Bis hin zur Selbstaufgabe .

Arbeitsgruppe

- Reaktion auf schwere Belastung ...
- Was tun?
- Arbeitsgruppen – 30-40 Min, 5er Gruppen-
- Zwei Beispiele sollen intern diskutiert werden

Symptome

- Welches psychischen Krankheitssymptome kennen Sie?
- Welche körperlichen Krankheits-symptome kennen Sie ?

Symptomorientierung (1)

vor Krankheitsausbruch
werden

Anpassungs- und
Abwehrstrategien aktiver
eingesetzt

Symptomorientierung (2)

nach Krankheitsausbruch:

- regressive Form der Konfliktverarbeitung
- mit der Folge von Verminderung an Selbstachtung
- Autonomie
- Aktivität
- Lebensfreude

Krankheitsgewinn

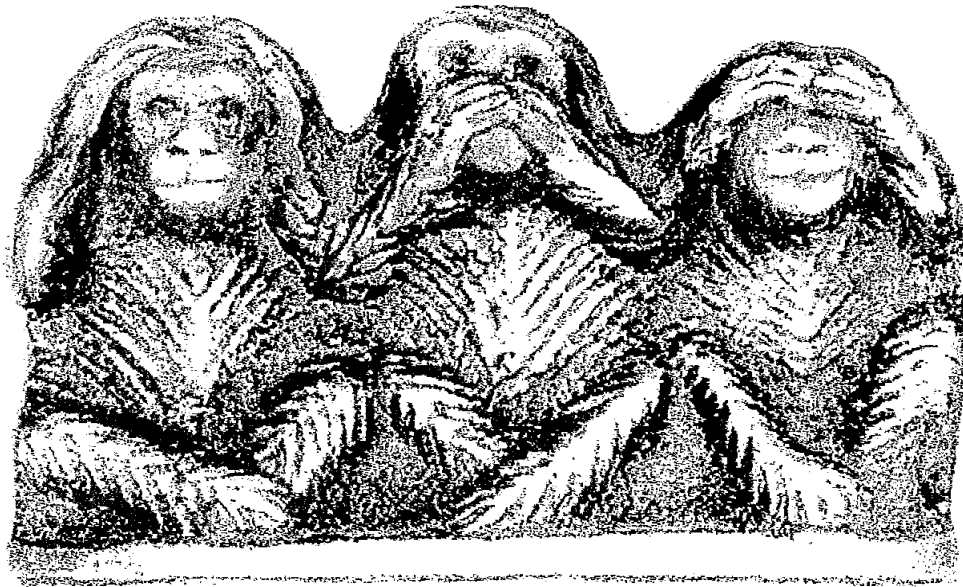
- Entlastung
- Schutz
- Unterstützung
- Zuwendung

Diskussionspause

Risikofaktoren/ Diagnostik

- Hoher Blutdruck
- Rauchen
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Positive Familienanamnese
- HDL- Spiegel > 40mg/ dl
- CRP- Wert
- Homocystein- Wert
- Zucker
- Psychosoziale Belastungen

*„Geh Du vor“, sagte die Seele zum Körper,
„auf mich hört er nicht, vielleicht hört er auf dich?“
„Ich werde krank werden“ sprach der Körper zur Seele,
„dann wird er Zeit für dich haben“.
(U. Schaffer)*



Arbeitsgruppen

- Diskutieren Sie bitte kurz Ihre Symptome
- 10-15 Minuten-
- Und wie reagieren Sie auf Ihre Symptome?

Sprachbilder

- „unter Druck stehen“
- „es hat mir das Herz gebrochen“
- „das Herz klopft bis zum Halse“
- „herzensgut sein“

Sprachbilder

- „es schnürt mir die Luft ab“
- „ein Kloß im Hals haben“
- „ich bekomme keine Luft mehr“
- „es ist atemberaubend“

Sprachbilder

- „Schiß haben“
- „Es geht in die Hose“
- „mir schlägt etwas auf den Magen“
- „mir kommt die Galle hoch“

Sprachbilder

- „das Rückgrat ist gebrochen“
- „vom Schicksal gebeugt“
- „geknickt sein“
- „einen Hexenschuß haben“

Sprachbilder

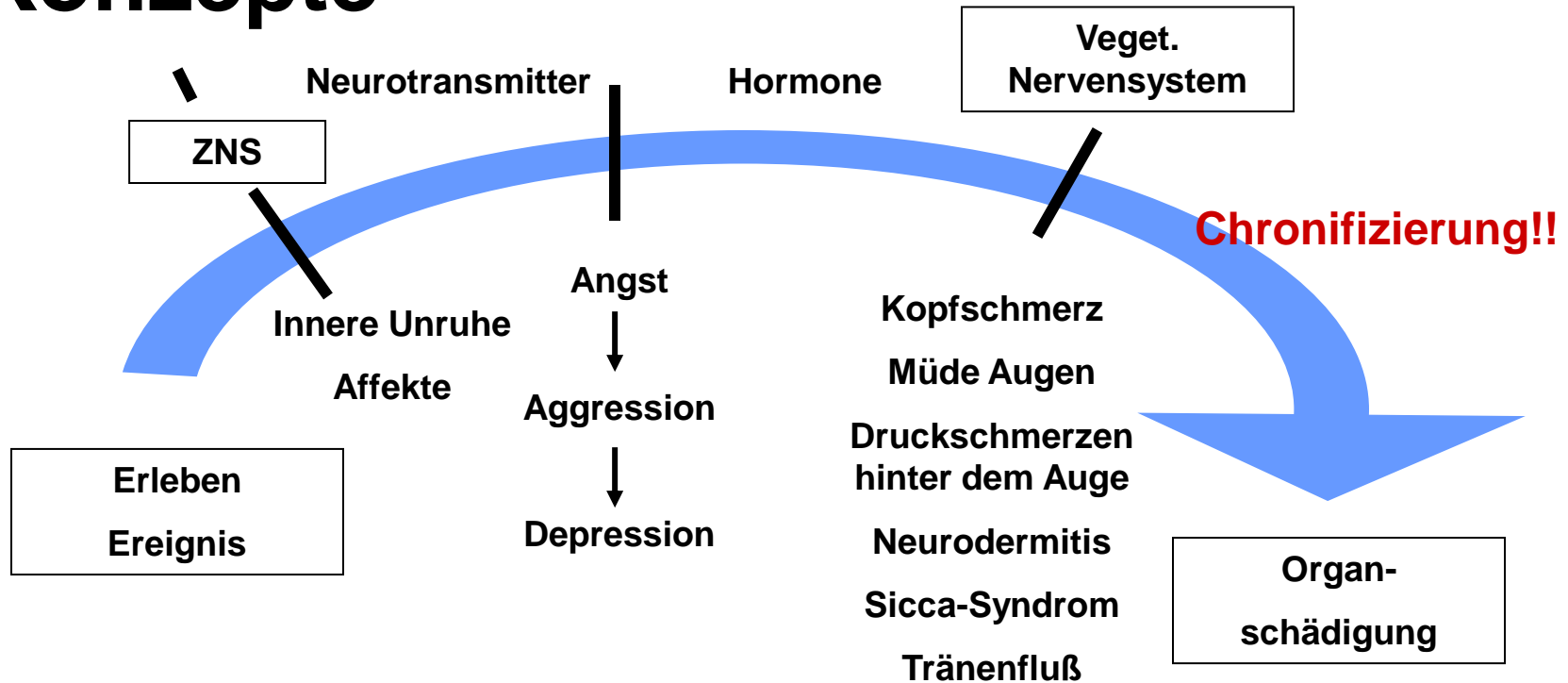
- „mir vergeht Hören und Sehen“
- „ich kann Dich nicht riechen“
- „das geht mir unter die Haut“
- „einen Knick in der Optik haben“

Selbst-Therapie

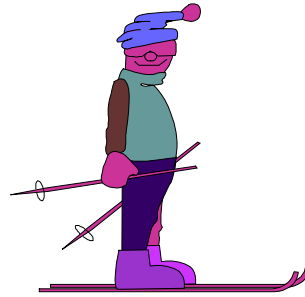
- Was kann ich für mich tun?

Erfahrung

Konzepte



Das Balance-Modell



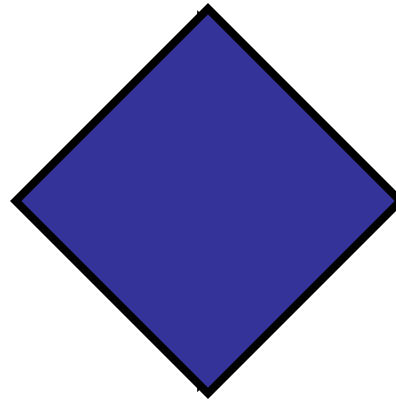
Körper/Sinne



Leistung



**Phantasie/
Zukunft**



Kontakt



Skala der Stressoren

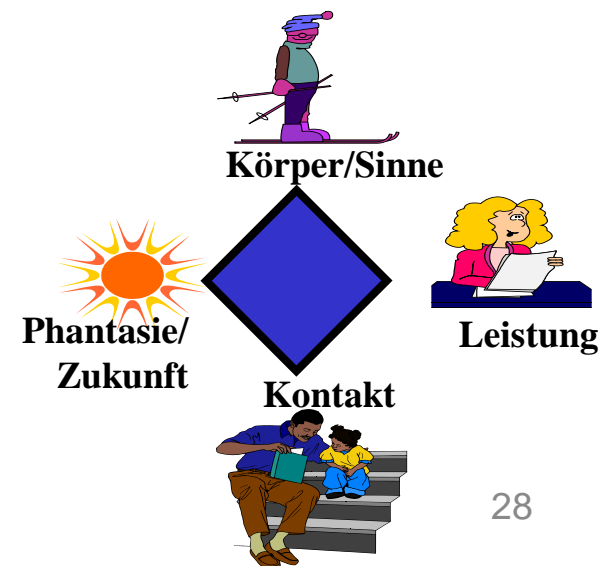
- Tod des Ehegatten
- Scheidung
- Trennung
- Gefängnis
- Verletzung/Krankheit
- Verheiratung
- Arbeitsentlassung
- Eheliche Versöhnung
- Pensionierung
- Änderung der Schlafgewohnheiten
- Patch-work Familie
- Essgewohnheiten
- Ferien
- Weihnachten
- Kleine Gesetzesdelikte

Alle vier Lebensbereiche ergänzen sich

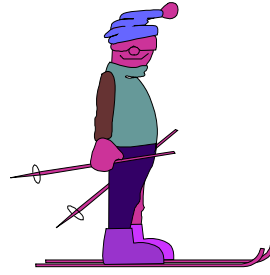
Die einseitige, chronische Überbetonung eines Lebensbereiches führt zwangsläufig zu Problemen in anderen, ebenso wichtigen Bereichen

Zeitweise kann es eine Überbetonung geben, aber nicht auf Dauer

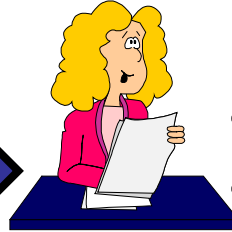
Das Balance-Modell



Fluchtreaktionen



- Risikofaktoren
- Psychosomatik
- vitale Ängste



- Berufliche Überforderung
- Berufliche Unterforderung
- Stress/Aggression
- Versagensängste

- Hoffnungslosigkeit
- Ratlosigkeit
- Glaubenskrise
- existenzielle Ängste



- Flucht in die Geselligkeit
- Flucht in die Einsamkeit
- soziale Ängste

Selbsthilfe mittels Strategien der Positiven Psychotherapie

- 1- Beobachtung und Distanzierung
- 2- Inventarisierung
- 3- Situative Ermutigung
- 4- Verbalisierung
- 5– Zielerweiterung

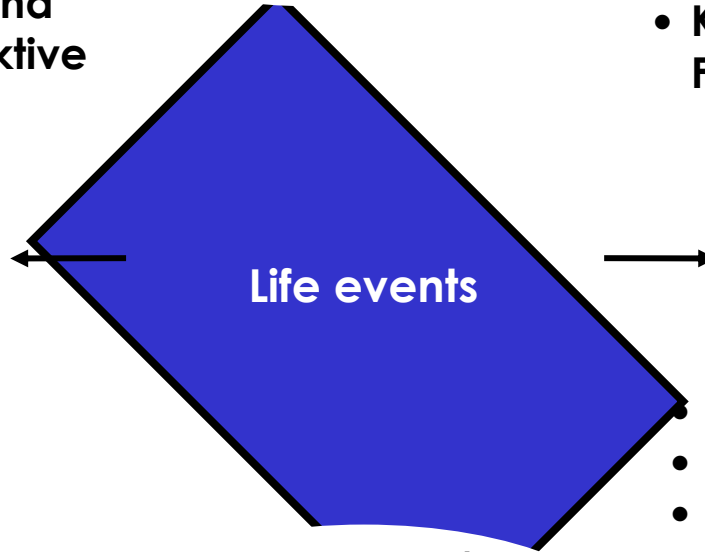
Beobachtung

- Verluste
- Todesfälle
- Selbstzweifel
- Schwinden beruflicher und privater Zukunftsperspektive
- Berentung, Alter usw.

**KÖRPER/
GESUNDHEIT**

- Eigene Krankheiten, Kuren, Operationen
- Krankheiten im Umfeld
- Krankheiten der Familie, Freunde usw.

**SINN/
KULTUR**



**ARBEIT/
LEISTUNG**

- Partnerschaft, Hochzeit
- Scheidung, Trennung
- Eltern – Kinder – Probleme
- Hausbau, Wohnungswechsel
- zwischenmenschliche Probleme
- usw.

**FAMILIE/
KONTAKT**

- Jobwechsel
- Arbeitslosigkeit
- Selbstständigkeit
- Stress, finanzielle Probleme
- Unzufriedenheit mit beruflichen Ergebnissen
- Fusionen
- Karriere
- usw.

Inventarisierung

- Welches sind die lebensverändernden Ereignisse
- in den letzten 5 Jahren gewesen?
- Dann: – situative Ermutigung

Situative Ermutigung

- Entwicklung der Fähigkeit, konfliktarme Anteile und positive Aspekte der Symptomatik
- mit in die Therapie einzubeziehen.

Verbalisierung

- Entwicklung der Fähigkeit :
nicht erlebte Bereiche
und Konflikte
gezielt anzusprechen
und Neues zu Erlernen

Zielerweiterung

- Entwicklung der Fähigkeit, Energie nicht nur in Probleme, sondern auch in andere Lebensbereiche zu investieren

Herzlichen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit 😊

Dr. Gabriele Emmerich
www.lichtwiese.de