

Was sind Psychische Erkrankungen und wie können sie behandelt werden?



05.12.2024

Prof. Dr. Tim Klucken

Was sind psychische Störungen?

2

Was ist eine psychische Störung?



Die hat
Prüfungsangst!



Der ist richtig
zwanghaft!



Der spinnt
ja!



Die ist so
depressiv!

Was sind psychische Störungen?

3



- **Schwierige Frage**, ob und wann ein Zustand als „psychische Erkrankung“ und was als „normal“ zu bezeichnen ist



- Alle Menschen durchleben zeitweise **schwierige psychische Phasen**



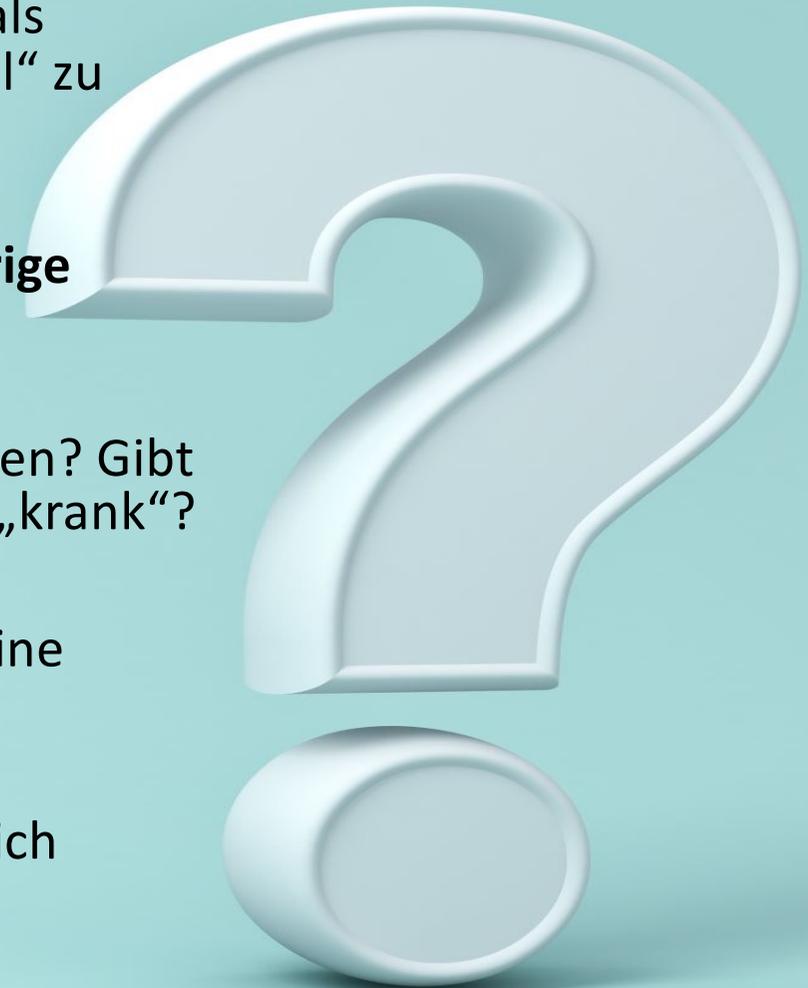
- Wie kann man psychische Störungen definieren? Gibt es eindeutige Grenzen zwischen „gesund“ & „krank“?



- Welche „eindeutigen“ Kriterien gibt es, um eine psychische Störung zu klassifizieren?



- Wie kann man psychische Störungen verlässlich beschreiben, einordnen und klassifizieren?



Was sind psychische Störungen?

4

- Hilfreich könnten (eigentlich) „Normdefinitionen“ sein (z. T. kritisiert)
 - Idealnorm
 - Statistische Norm
 - Soziale Norm
 - Subjektive Norm
 - **Funktionale Norm**

Definition:

1. Klinisch bedeutsames Verhaltens- oder psychisches Muster mit:
 1. **Aktuellem Leiden** oder einer beobachtbaren **Beeinträchtigung** in wichtigen Lebensbereichen.
2. Es handelt sich **nicht** um eine vorhersehbare soziale Reaktion auf ein Ereignis

Was sind psychische Störungen?

5

Klinische Störungen lassen sich dabei in vier Bereichen beschreiben:

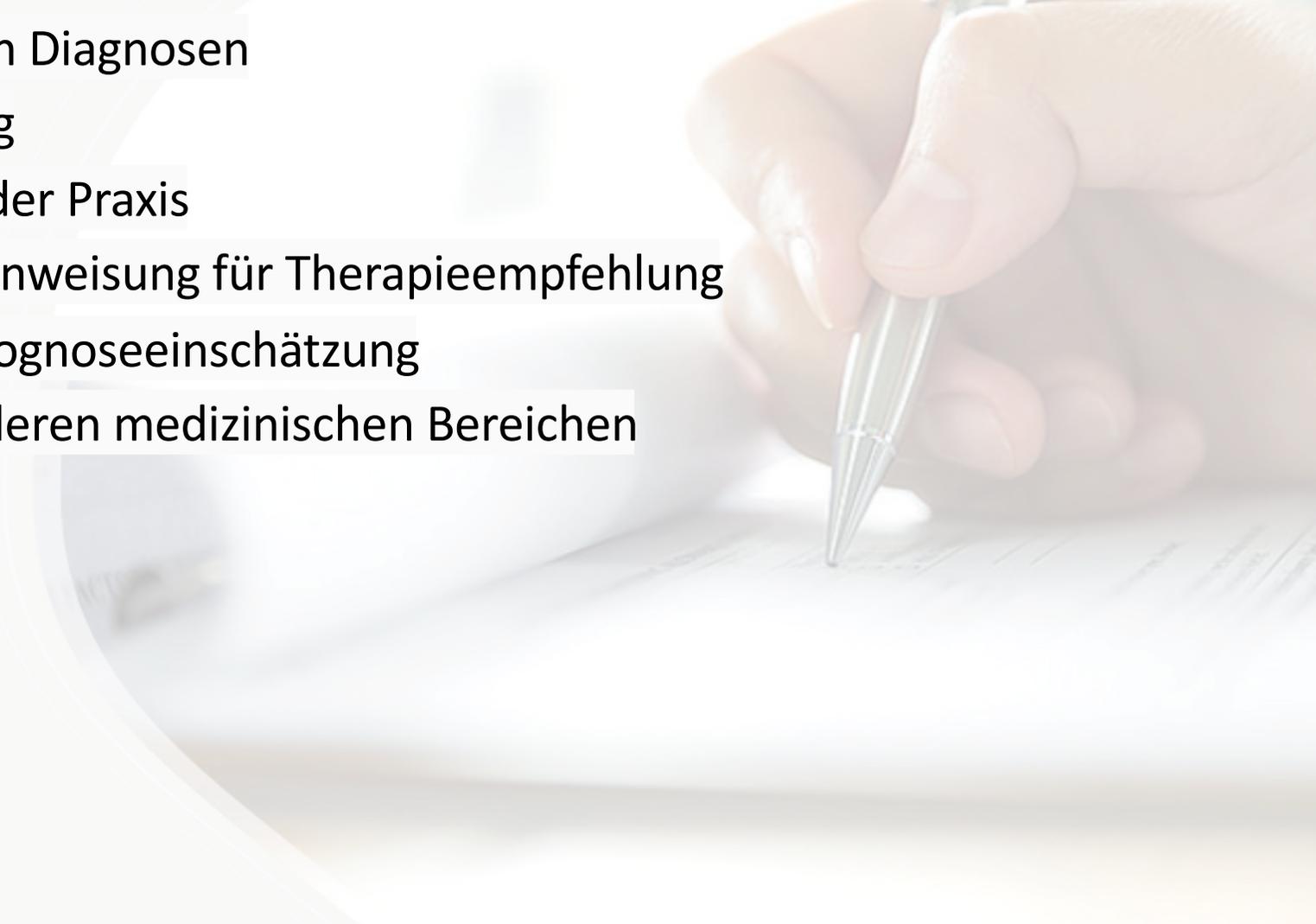
1. Wie Menschen Gefühle erleben und äußern
2. Wie Menschen denken, urteilen und Informationen verarbeiten
3. Wie Menschen sich verhalten
4. Welche körperlichen Phänomene Menschen haben



Was sind psychische Störungen?

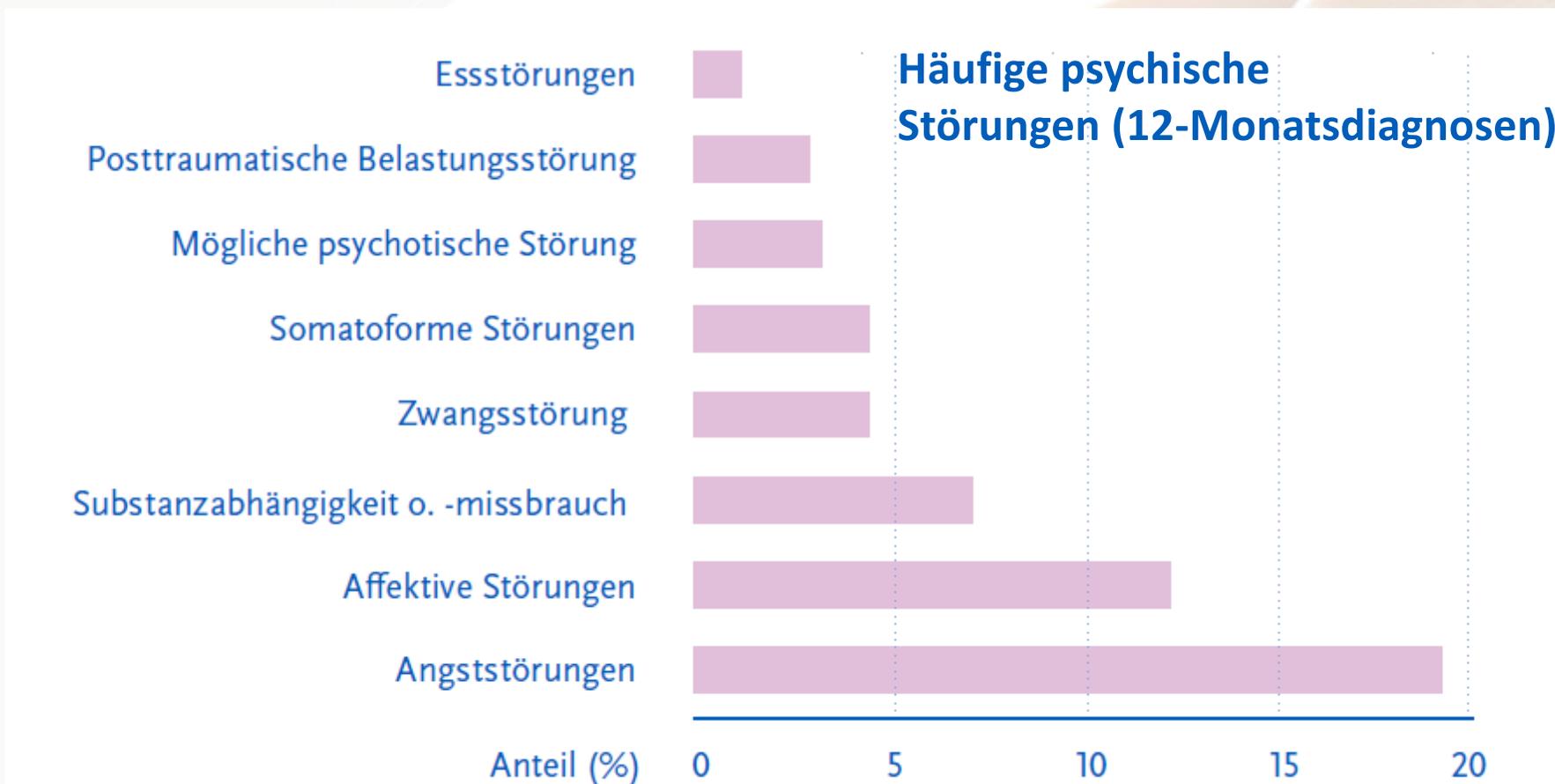
Warum gibt es überhaupt Diagnosen?

6

1. Überprüfbarkeit von Diagnosen
 2. Patientenaufklärung
 3. Kommunikation in der Praxis
 4. Basis & Handlungsanweisung für Therapieempfehlung
 5. Bestimmung der Prognoseeinschätzung
 6. Entspricht auch anderen medizinischen Bereichen
- 

Was sind psychische Störungen?

7

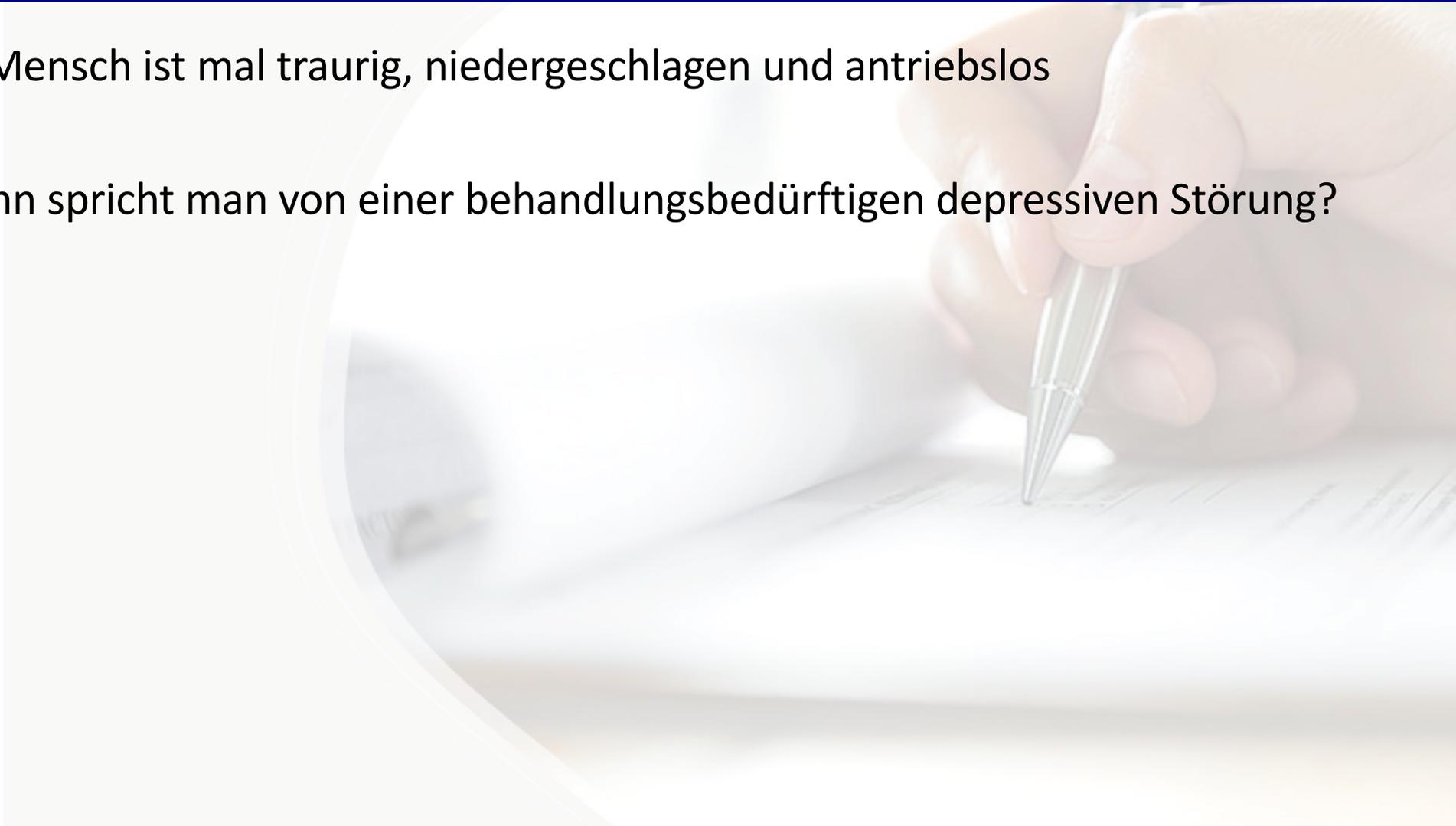


aus: Robert Koch-Institut (Hrsg) (2021). „PSYCHISCHE GESUNDHEIT IN DEUTSCHLAND.“. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gemeinsam getragen von RKI und Destatis. RKI, Berlin ISBN: 978-3-89606-312-0

Was sind psychische Störungen? -am Beispiel von depressiven Erkrankungen-

8

- Jeder Mensch ist mal traurig, niedergeschlagen und antriebslos
- Ab wann spricht man von einer behandlungsbedürftigen depressiven Störung?



Was sind psychische Störungen? -am Beispiel von depressiven Erkrankungen-

9

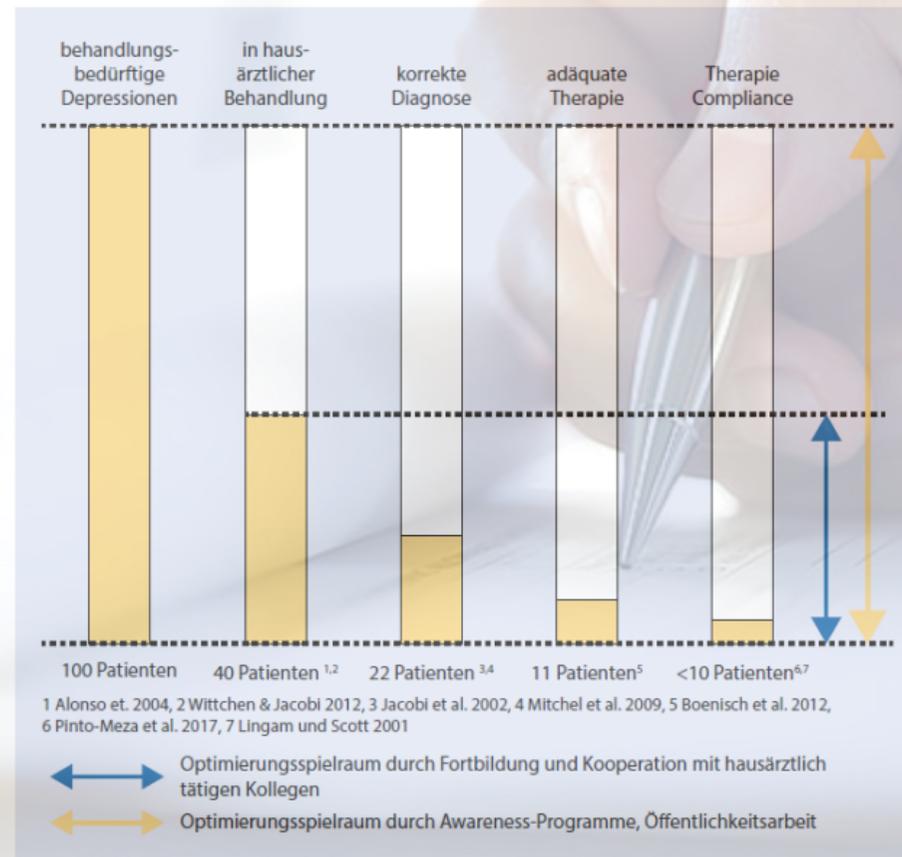
- Hauptsymptome:
 1. Depressive Stimmung
 2. Verlust von Interesse oder Freude
 3. Erhöhte Ermüdbarkeit/Antriebslosigkeit
- Nebensymptome:
 1. Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
 2. Vermindertem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
 3. Schuldgefühle und Gefühle von Wertlosigkeit
 4. Negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
 5. Suizidgedanken oder erfolgte Selbstverletzung oder Suizidhandlungen
 6. Schlafstörungen
 7. Verminderter Appetit
- Alle Symptome müssen mindestens 2 Wochen lang anhalten
- Mindestens 4-5 Symptome müssen erfüllt sein

Was sind psychische Störungen?

-am Beispiel von depressiven Erkrankungen-

10

- Häufige Symptome bei Allgemeinärzten
 1. Insomnie 100
 2. Traurige Verstimmung 100
 3. Konzentrationsschwäche 91
 4. Müdigkeit 76

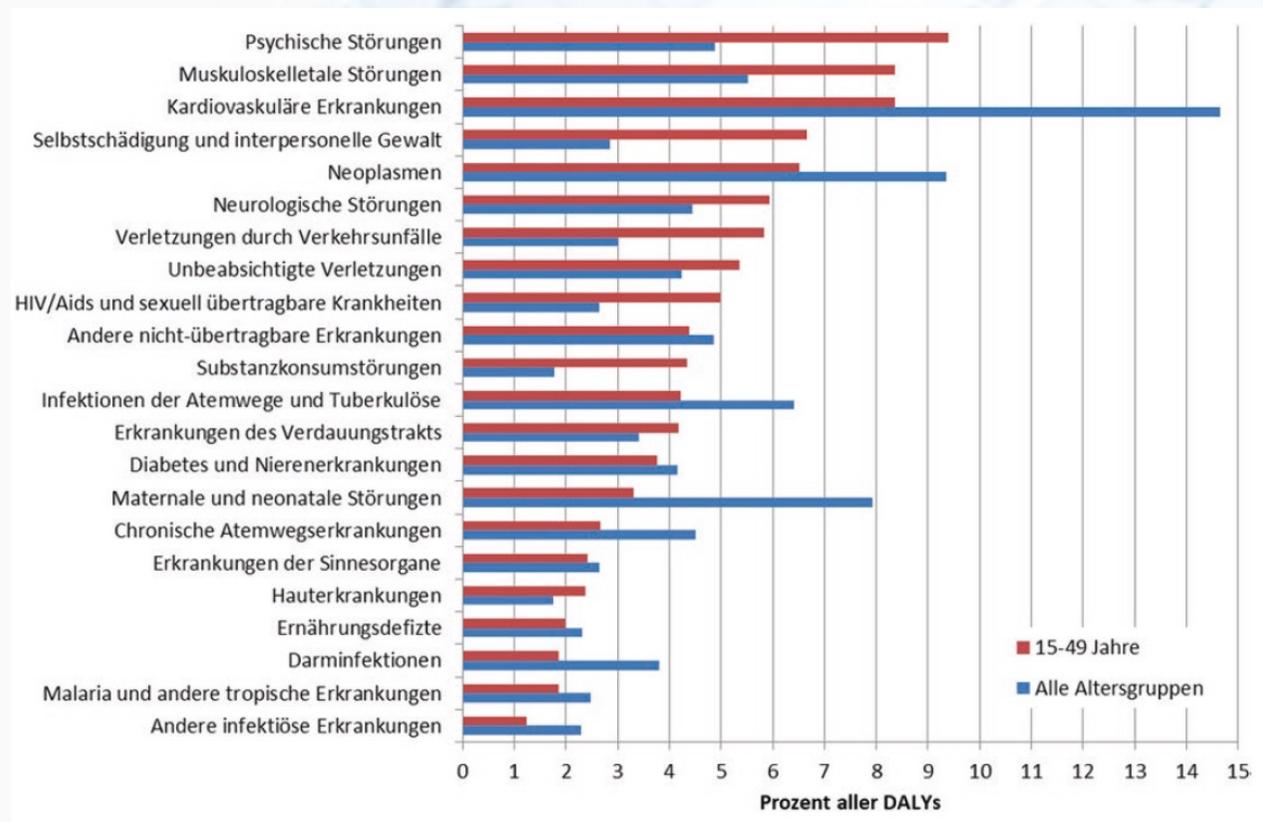


■ Abb. 3.19 Erkennung und Versorgung am Beispiel der Depression. (Adaptiert nach Möller et al. 2015, republished with permission of Georg Thieme Verlag KG, © 2015; permission conveyed through Copyright Clearance Center, Inc.)

Wie „wichtig“ sind psychische Störungen?

11

Bedeutung psychischer Erkrankungen: Unter den Hauptursachen für durch Krankheit verlorene Lebensjahre („disability adjusted life years“; DALY) sind psychische Störungen auf Platz 6 und unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen auf Platz 1!

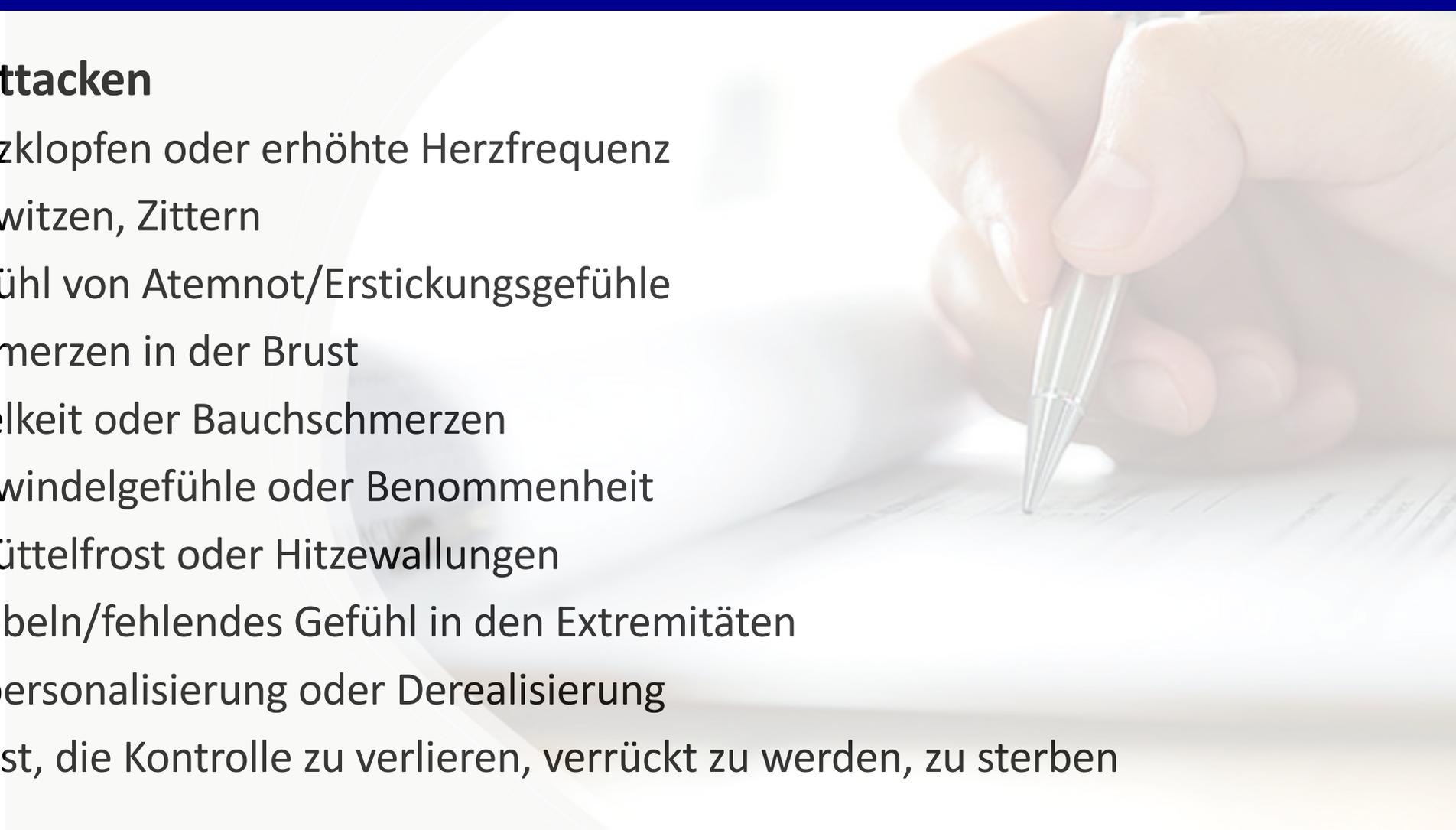


aus: Hoyer & Knoppe (2020). Klinische Psychologie & Psychotherapie. Springer-Verlag: Berlin Heidelberg.

Was sind psychische Störungen? -am Beispiel von Panikstörungen-

12

Panikattacken

1. Herzklopfen oder erhöhte Herzfrequenz
 2. Schwitzen, Zittern
 3. Gefühl von Atemnot/Erstickungsgefühle
 4. Schmerzen in der Brust
 5. Übelkeit oder Bauchschmerzen
 6. Schwindelgefühle oder Benommenheit
 7. Schüttelfrost oder Hitzewallungen
 8. Kribbeln/fehlendes Gefühl in den Extremitäten
 9. Depersonalisierung oder Derealisierung
 10. Angst, die Kontrolle zu verlieren, verrückt zu werden, zu sterben
- 

Wie „wichtig“ sind psychische Störungen?

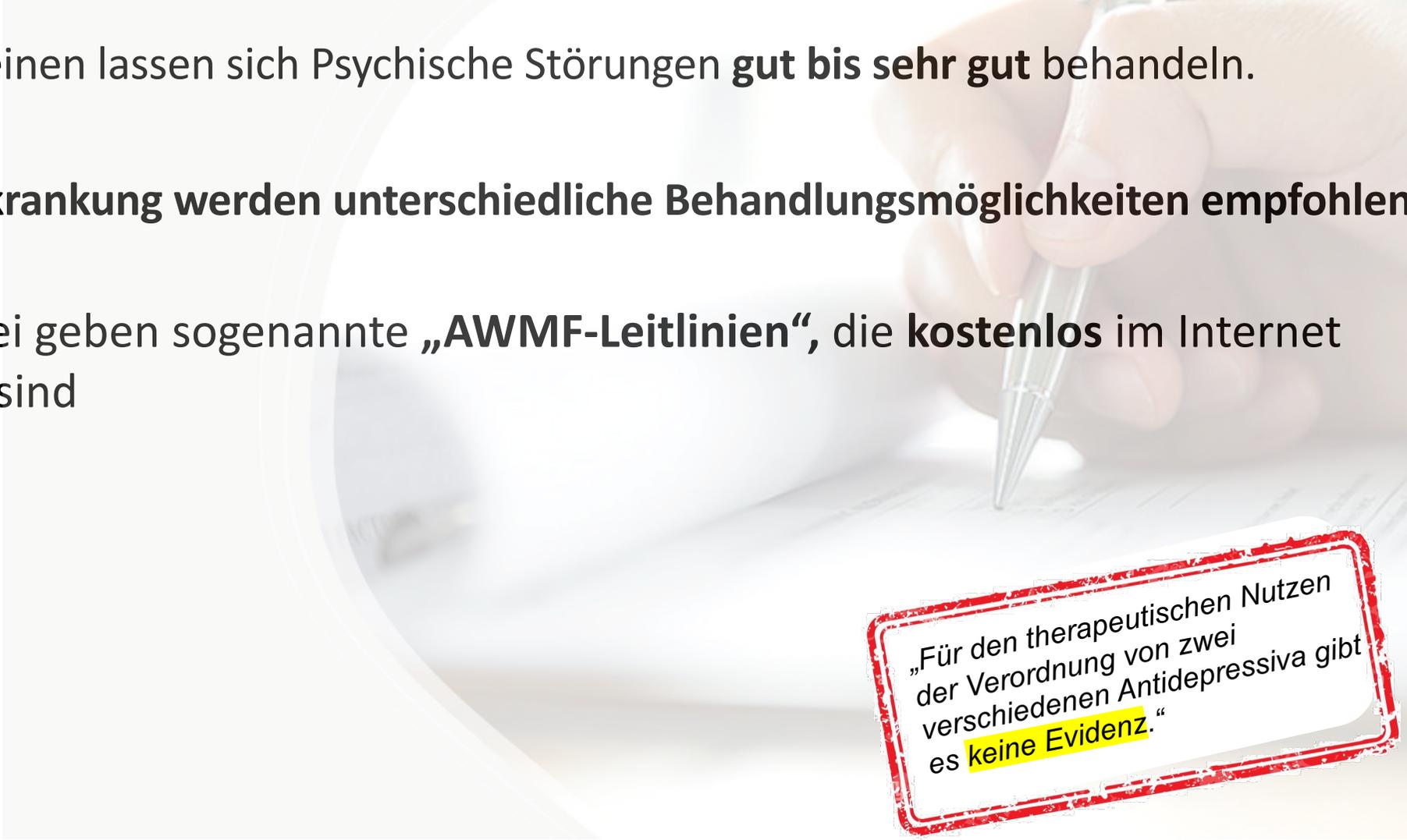
13

- Depressionen als eine der wichtigsten Einzeldiagnose im Zusammenhang mit AU (BKK, 2018)
- Erhöhtes Risiko für körperliche Erkrankungen, wie metabolisches Syndrom, kardio-vaskuläre Erkrankungen, Asthma bronchiale, Ulcus Pepticum, Diabetes Mellitus, Infektionskrankheiten
 - **Reduzierte Lebenserwartung** von ca. 10 Jahren
- Ersterkrankungsalter: 25.-35. Lebensjahr.
- Panikstörung: Hohe Inanspruchnahme des Gesundheitswesens/Mediziner, da Patient:innen zunächst oft eine somatische Ursache vermuten
 - Z. B. Brustschmerzen, Tachykardie, gastrointestinale Beschwerden

Wie kann man psychische Störungen behandeln?

14

- Im Allgemeinen lassen sich Psychische Störungen **gut bis sehr gut** behandeln.
- **Je nach Erkrankung werden unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten empfohlen**
- Hilfe dabei geben sogenannte „**AWMF-Leitlinien**“, die **kostenlos** im Internet abrufbar sind



„Für den therapeutischen Nutzen der Verordnung von zwei verschiedenen Antidepressiva gibt es **keine Evidenz.**“

Wie kann man psychische Störungen behandeln?

15

1. Niedrigschwellige Optionen

- Bibliothherapie, Selbstmanagementtherapie
- Hausärztliche psychosomatische Grundversorgung
- Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, Digitale Gesundheitsanwendungen,...

2. Medikamentöse Behandlungen

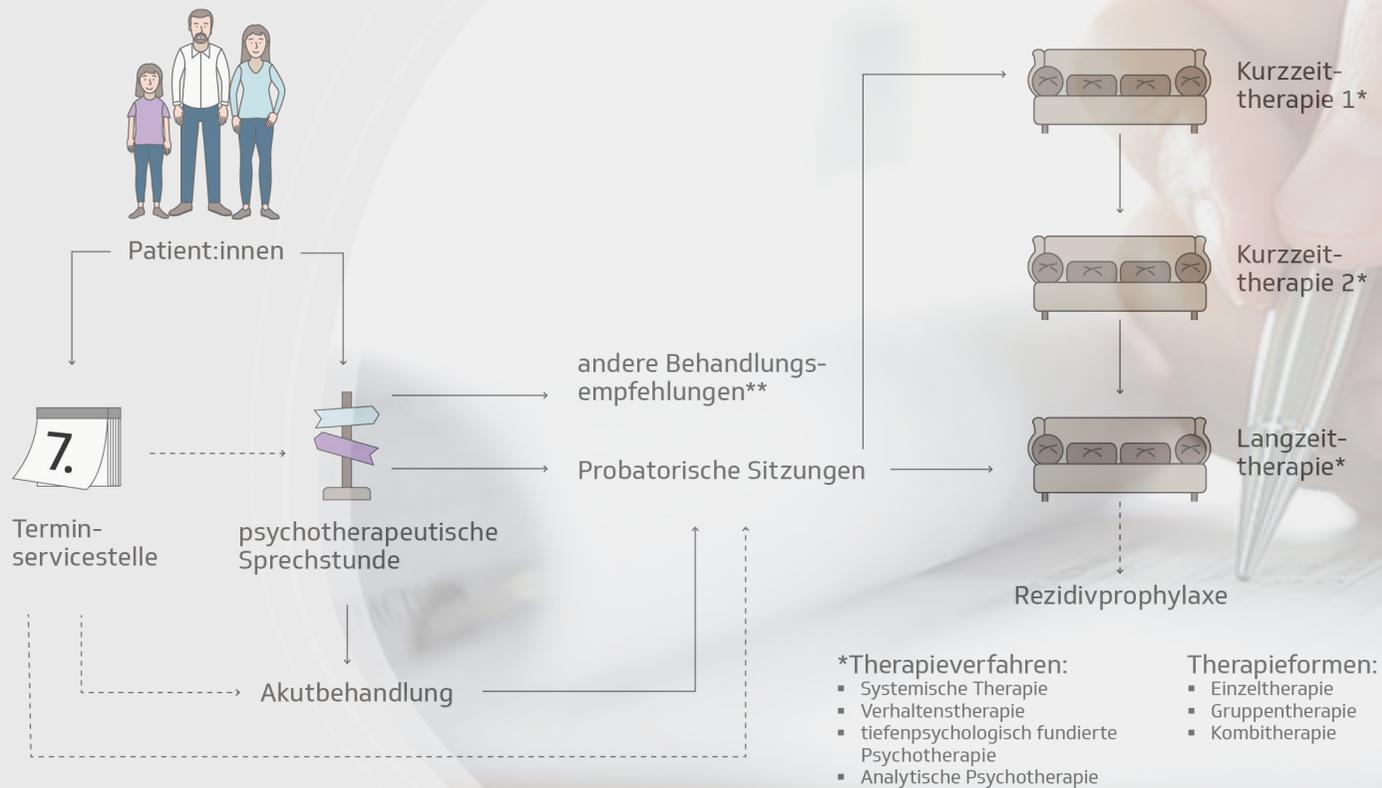
3. Psychotherapeutische Behandlungen

4. Weitere medizinisch-orientierte Behandlungsmöglichkeiten

- Ambulante und stationäre Behandlungsmöglichkeiten
- **Nicht jede psychische Belastung muss behandelt werden. Die Entscheidung trifft die betroffene Person**

Wege zur Psychotherapie

16



Quelle/Grafik: Techniker Krankenkasse

**z. B. Präventionsmaßnahmen, stationäre Behandlung (Krankenhaus, Reha)

Wege zur Psychotherapie

17

1. Psychotherapeutische Sprechstunde (1-3 Stunden à 50 Minuten)

- Klärung: Besteht grundsätzliche Indikation für Psychotherapie?

2. „Probesitzungen Sitzungen“ (Erwachsene: 2-4 Sitzungen. KJP: 2-6 Sitzungen)

- Klärung von Therapiezielen
- Klärung der Passung zwischen Psychotherapeut:in und Patient:in
- Entscheidung: Welche Therapieform ist geeignet?
- Sammlung relevanter Informationen für die Therapie

3. Psychotherapie

2. Kurzzeittherapie, Langzeittherapie, Akutbehandlung
3. Gruppentherapie

Wege zur Psychotherapie

18

- **Welche Therapieverfahren gibt es?**

- Aktuelle Richtlinienverfahren (Richtlinienverfahren = Kosten werden von der GKV übernommen)
 - *Analytische Psychotherapie*
 - *Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie*
 - *Verhaltenstherapie*
 - *Systemische Therapie*
- Weitere Therapieverfahren (Kosten müssen in der Regel selbst bezahlt werden)
 - *Gesprächspsychotherapie, Gestalttherapie, Musiktherapie Psychodrama, Bioenergetik,...*

- **Welche Kosten gibt es?**

- werden bei „Richtlinienverfahren“ und der Hochschulambulanz bzw. bei „Vertragspsychotherapeut:innen“ von den gesetzlichen Krankenkassen bis zu einem bestimmten Umfang komplett übernommen
- Privat versicherte Personen: je nach Vertragsbedingungen anteilig oder z. T. auch ganz. In der Regel weniger als bei gesetzlich versicherten Personen

Wege zur Psychotherapie

19

	Analytische Psychotherapie	Systemische Therapie	Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie	Verhaltenstherapie
Langzeittherapie				
Erwachsene (Einzel/Gruppe)	160/80	36	60	60
Kinder (Einzel/Gruppe)	70/60	–	70/60	60
Jugendliche (Einzel/Gruppe)	90/60	–	90/60	60
Therapieverlängerung				
Erwachsene (Einzel/Gruppe)	300/150	48	100/80	80
Kinder (Einzel/Gruppe)	150/90	–	150/90	80
Jugendliche (Einzel/Gruppe)	180/90	–	180/90	80

aus: Bundespsychotherapeutenkammer (2021). „WEGE ZUR PSYCHOTHERAPIE.“. Proforma: Berlin.

Wege zur Psychotherapie

20

- Wichtig: aktive Suche bei **vielen Psychotherapeut:innen**
 - Angabe von vielen möglichen Therapiezeiten (falls abgefragt)
 - Praxisadressen über
 - <https://www.kbv.de/html/arztsuche.php>
 - <https://arztsuche.116117.de/>
 - Psychotherapeutenkammer (NRW): <https://www.ptk-nrw.de/patientenschaft/psychotherapeutensuche>
 - **Terminservicestelle (TSS): 116117**
 - Vermittlung von einem Gespräch innerhalb von vier Wochen innerhalb von ca. 30 Minuten Umgebung
- Broschüre: Wege zur Psychotherapie: <https://www.wege-zur-psychotherapie.org/>
- Leitlinien: <https://register.awmf.org/de/suche#sorting=relevance>

Wege zur Psychotherapie

21

Rauchen und psychische Gesundheit



In der **Psychotherapeutischen Hochschulambulanz** untersuchen wir aktuell die Auswirkungen einer Rauchentwöhnung auf die psychische Gesundheit.

Dafür bieten wir Interessierten im Rahmen psychotherapeutischer Sprechstunden ein kostenloses **Rauchentwöhnungsprogramm** bestehend aus 6 Einzelterminen in 3 Wochen an.

Teilnahmekriterien:

- Eine deutliche psychischen Belastung oder eine psychische Störung
- regelmäßiges Zigarettenrauchen

Für mehr Informationen:

✉ rauchstopp2@uni-siegen.de



Wege zur Psychotherapie

22

Fragen, Anmerkungen und Diskussion?!

Rauchen und psychische Gesundheit



In der **Psychotherapeutischen Hochschulambulanz** untersuchen wir aktuell die Auswirkungen einer Rauchentwöhnung auf die psychische Gesundheit.

Dafür bieten wir Interessierten im Rahmen psychotherapeutischer Sprechstunden ein kostenloses **Rauchentwöhnungsprogramm** bestehend aus 6 Einzelterminen in 3 Wochen an.

Teilnahmekriterien:

- Eine deutliche psychischen Belastung oder eine psychische Störung
- regelmäßiges Zigarettenrauchen

Für mehr Informationen:

✉ rauchstopp2@uni-siegen.de

