

# "Somatoforme Störungen – körperliche Beschwerden ohne organische Ursache – was tun?"

## Jahresveranstaltung des Steinfurter Bündnisses gegen Depression e.V.

Mittwoch, 10. Oktober 2013, 18 Uhr,  
in Stroetmanns Fabrik in Emsdetten

Fragen und Beantwortung durch die Gäste der Veranstaltung in Form eines World-Cafés:

Somatoforme Störungen –  
„Körperliche Beschwerden ohne organische Ursache – was tun?“

1. .... wie zeigt sich das?
2. .... womit hängt das zusammen?
3. .... was kann man tun?

1. ....wie zeigt sich das?    2..... womit hängt das zusammen?    3. ....was kann man tun?

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Starkes Frieren</li> <li>• Starkes Schwitzen</li> <li>• Öfter bekomme ich schlecht Luft</li> <li>• Herzbeschwerden</li> <li>• Die Wohnung verlassen</li> <li>• Schmerzen in den Beinen/Armen</li> <li>• Schmerzen im Lendenwirbelbereich</li> <li>• Kopfschmerzen</li> <li>• Von den Mitmenschen zurückgesetzt</li> <li>• Herzprobleme</li> <li>• Rückenschmerzen</li> <li>• Migräne</li> <li>• Durchfall</li> <li>• Schlafstörungen</li> <li>• Müdigkeit</li> <li>• Angst vor Altersarmut</li> <li>• Fehlende soziale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angst/Ängste</li> <li>• Schwere Erkrankung</li> <li>• Einsamkeit</li> <li>• Häusliche Situation</li> <li>• Schwerstbehinderte Tochter</li> <li>• Mann hat montags mit meinem Sohn alleine alles gemeistert</li> <li>• Das Umfeld ist unsozial</li> <li>• Schwere Erlebnisse</li> <li>• Wenig Unterstützung durch das Umfeld</li> <li>• Einschneidendes familiäres Erlebnis</li> <li>• Einsamkeit</li> <li>• Unverständnis der Umwelt verstärkt Schmerzen</li> <li>• Nur sich sehen, den eigenen Schmerz verschlimmert</li> <li>• Erinnerungen an Krieg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Musik hören</li> <li>• Ruhe haben</li> <li>• Menschen ansehen</li> <li>• Wenn Menschen schöne Sachen anhaben</li> <li>• Mit wem spreche ich</li> <li>• Gute Freunde, Bekannte</li> <li>• Selbsthilfegruppe</li> <li>• Informationsveranstaltung</li> <li>• Internet</li> <li>• TV Sendungen/Medien</li> <li>• Ballsport</li> <li>• Positive Aktivitäten</li> <li>• Jeden Tag etwas Positives (auch kleines) machen</li> <li>• Nur drei Minuten hinsetzen und eine schöne Tasse Kaffee/Tee trinken</li> <li>• Stationäre Therapie</li> <li>• Traumreisen</li> <li>• Aufhellende Medikamente</li> <li>• Dokumentieren, wann, wo</li> </ul>
--	--	---

<p>Kontakte</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Magenkrämpfe</li> <li>• Kopfschmerzen (Migräne)</li> <li>• Rückenschmerzen</li> <li>• Angstzustände</li> <li>• Angst zu versagen</li> <li>• Berührungsängste, auf Fremde zuzugehen</li> <li>• Darmprobleme, Durchfall</li> <li>• Magenschmerzen</li> <li>• Wenig soziale Kontakte</li> <li>• Negative Gedanken</li> <li>• Unruhe</li> <li>• Kopfschmerzen</li> <li>• Schwindel, nicht sicher auf den Beinen</li> <li>• Unfähig, das Haus zu verlassen</li> <li>• Nicht verkehrstüchtig</li> <li>• Unsicherheit</li> <li>• Lebensfreude lässt nach</li> <li>• Depression</li> <li>• Mangelndes Selbstvertrauen</li> <li>• Immer verschiedene Schmerzen</li> <li>• Akzeptieren von körperlichen Beschwerden als "gesund"</li> <li>• Hinweis geben – Körper</li> <li>• Gedanke: Symptombehandlung medizinisch</li> <li>• Körperliche Beschwerden: Schmerz, Blutdruck, Verspannung</li> <li>• Nicht nur bei Menschen, bei denen sich was zeigt, z. B. Schmerzen nimmt Umwelt/Mitmenschen wahr und interpretiert oft vorschnell</li> <li>• Der Mensch ist ein kompliziertes Wesen</li> <li>• Zittern</li> <li>• Druck auf der Brust</li> </ul>	<p>kommen plötzlich im Alter wieder</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Linkshänder wird gezwungen, rechts zu schreiben.</li> <li>• Nicht mehr gebraucht werden</li> <li>• Kinder aus dem Haus</li> <li>• Überforderung</li> <li>• Stress im Beruf</li> <li>• Erfolgsdruck</li> <li>• Leistungsdruck</li> <li>• Kann nicht abschalten</li> <li>• Mobbing</li> <li>• Schlafprobleme</li> <li>• Reizbar</li> <li>• Verlust, Tod, Trennungsängste</li> <li>• Rückzug</li> <li>• Belastung in Beziehungen</li> <li>• Fehlende Aufmerksamkeit</li> <li>• Hausarbeit wird nicht gewertet</li> <li>• Minderwertigkeitsgefühl</li> <li>• Durch Auszug der Kinder aus dem gemeinsamen Haushalt fällt Frau in ein Loch (Leere)</li> <li>• Ängste (Hypochondrie)</li> <li>• Wichtige Aufgaben fallen nach Verlassen des Hauses der Kinder weg</li> <li>• In ein Loch fallen</li> <li>• Belastung (Pflege eines Angehörigen), psychisch und körperliche Belastung</li> <li>• Nach Schlaganfall, man merkt: Man kann nicht mehr so wie früher</li> <li>• Erwartungshaltung in Beruf, Familie, sozialem Umfeld</li> <li>• Beruflicher Stress, evtl. Mobbing</li> <li>• Überforderung u. a. berufliche Erwartungen oder in der Schule</li> <li>• Beendigung des Arbeitslebens, nicht mehr gebraucht werden</li> <li>• Existenzängste</li> <li>• Altersarmut</li> <li>• Traumata in der Jugend</li> <li>• Verdrängung, Stress</li> </ul>	<p>wie stark die Schmerzen sind</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Darüber sprechen</li> <li>• Reha-Sport</li> <li>• Mit dem Hund spazieren gehen</li> <li>• Ruhige Musik hören, bei Tee</li> <li>• Falsche Scham ablegen</li> <li>• Frühzeitig einen Psychotherapeuten aufsuchen</li> <li>• Mehr Verständnis den Menschen gegenüber</li> <li>• Schwere Krankheit z. B. Herzinfarkt</li> <li>• Tumorerkrankung</li> <li>• Reden</li> <li>• Kontakt suchen</li> <li>• Aufklärung über Depressionen</li> <li>• Sensibel machen</li> <li>• Mut zu haben, an Psyche zu denken</li> <li>• Mut zum Austausch/zum Aussprechen</li> <li>• Jemand anderes einschalten</li> <li>• Leben entschleunigen</li> <li>• Reden</li> <li>• Lebensqualität wieder herstellen</li> <li>• Auszeit in der Arbeit</li> <li>• Ausdauersport</li> <li>• Hund zulegen</li> <li>• Musiktherapie</li> <li>• Selbsthilfegruppe</li> <li>• Tanzen</li> <li>• Meditation</li> <li>• Reisen</li> <li>• Kur</li> <li>• Sonne</li> <li>• Glas Wein</li> <li>• Laufen</li> <li>• Ziel setzen</li> <li>• Reden</li> <li>• Scheidung</li> <li>• Ziele nicht zu hoch stecken, Ziele sollten erreichbar sein</li> <li>• Mutig sein</li> <li>• Reden, Reden</li> <li>• Sport</li> <li>• Soziale Kontakte</li> </ul>
--	---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erbrechen</li> <li>• Angst</li> <li>• Durchfall</li> <li>• Körperlich am Ende</li> <li>• Matt</li> <li>• Müde</li> <li>• Keine Energie</li> <li>• Schlafstörungen</li> <li>• Ablehnung von Psychologen</li> <li>• Schmerzen treten in bestimmten Situationen auf</li> <li>• Schmerzen verschwinden in bestimmten Situationen</li> <li>• Schmerzen nicht lokalisierbar</li> <li>• Immer Schmerzen</li> <li>• Ich bin am Ende</li> <li>• Vorsichtig</li> <li>• Empfindsam</li> <li>• Kopfschmerzen</li> <li>• Müdigkeit</li> <li>• Mangelnde Belastbarkeit</li> <li>• Rückzug</li> <li>• Erschöpfung</li> <li>• Wunsch nach Hilfe</li> <li>• Beides existiert gleichzeitig, die organische Ursache erklärt aber nicht die Schmerzzustände</li> <li>• Ursache ist wichtig für Bewältigung</li> <li>• Angst ist führend und begleitend</li> <li>• Wiederholung oft über Jahre, weisen dann auf die Diagnose</li> <li>• Oft fehlt initial der Gedanke an die Psyche</li> <li>• Angst verselbständigt sich</li> <li>• viele Vorurteile in der Gesellschaft führen zur Verdrängung</li> <li>• Umfeld muss mitdenken und verbalisieren</li> <li>• Prägung hält sich über</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich nicht mehr körperlich und/oder psychisch spüren können</li> <li>• Fehlende Kommunikation: manchmal fehlt einem das Wissen dazu, wie man diese richtig durchführt</li> <li>• Enttäuschungen in der Vergangenheit</li> <li>• Keine Vertrauensbasis in der Familie</li> <li>• Keine Kontaktperson</li> <li>• Verständnis</li> <li>• Wenig Mitmenschlichkeit</li> <li>• Ignorantes Verhalten von anderen</li> <li>• Abgrenzung – Nein sagen</li> <li>• Überforderung</li> <li>• Was hast Du, was machst Du</li> <li>• Immer mehr in weniger Zeit</li> <li>• Über Gefühle sprechen</li> <li>• Wut, Enttäuschung, Druck</li> <li>• Menschliche Kälte "Ich-Gesellschaft"</li> <li>• Individuelle Vorbedingung</li> <li>• Vulnerabilität/Empfindsamkeit</li> <li>• Schnellebige Zeit inklusiv Freizeitstress</li> <li>• Selbstverursachter Stress</li> <li>• Stressoren: Wut, kurze Arbeitsverträge, Leistungsdruck, nicht über Gefühle reden (können)</li> <li>• Schwindel</li> <li>• Innerliches Zittern</li> <li>• Seit der frühen Kindheit</li> <li>• Mit der Depression</li> <li>• Große psychische Belastung durch langjährige Pflege eines Angehörigen</li> <li>• Belastung nicht wahrgenommen</li> <li>• Es geht ganz lange gut und dann kommt ein Erlebnis, was das Fass zum überlaufen bringt</li> <li>• Das niemand etwas findet</li> <li>• Viele Todesfälle</li> <li>• Häufige Arztbesuche</li> <li>• Beschwerden sind</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>aufrechterhalten</li> <li>• Tapetenwechsel</li> <li>• Schöne Momente schaffen, z. B. Kino, Gut essen, Urlaub</li> <li>• Verständnis Mitgefühl</li> <li>• Ablenkung</li> <li>• Rehabilitation</li> <li>• So was veranstalten wie heute</li> <li>• Selbsthilfegruppe</li> <li>• Auf unseren lieben Gott vertrauen</li> <li>• Selbsthilfegespräche mit Betroffenen</li> <li>• Ruhe</li> <li>• Natur</li> <li>• Ändere, was du ändern kannst, akzeptiere, was ich nicht ändern kann</li> <li>• In der Ruhe liegt die Kraft</li> <li>• Schreiben – Metaphern suchen</li> <li>• Öffnen – bereit sein, sich helfen zu lassen (von Fachleuten)</li> <li>• Eigene Grenzen nicht überschreiten</li> <li>• Entspannung</li> <li>• Gespräche führen (eventuell Therapie)</li> <li>• Sauna (Wärme)</li> <li>• Angenehme Dinge machen, z. B. mit jemanden Frühstück gehen, essen gehen, Sport, Theater, Kino, reisen</li> <li>• Ich schwöre auf Gesprächstherapien</li> <li>• Unter Menschen gehen</li> <li>• Lachtherapie</li> <li>• Yoga</li> <li>• Für Entspannung sorgen</li> <li>• Ursache muss erkannt werden</li> <li>• Aktivität</li> <li>• Zunächst eigenes Konzept entwickeln und Verdrängung überwinden</li> <li>• Hilfe aus dem Umfeld</li> <li>• Gespräch und Austausch hilft</li> <li>• Ernst genommen werden</li> </ul>
--	---	---

<p>Jahre und führt gegebenenfalls gegen Erkenntnis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Krampfartige Schmerzen hinter dem Brustbein</li> <li>• Rückzug</li> <li>• Inaktivität</li> <li>• Kribbeln und pelziges Gefühl um den Mund</li> <li>• Fleckiger Ausschlag im Gesicht und Hals, rechts mehr als links</li> <li>• Druck im Magen-/Darm</li> <li>• Kreislauf tritt spontan auf – Dauer ca. 2 Stunden</li> <li>• Kalter Schweiß</li> <li>• Stich im Herzen</li> <li>• Ausgrenzung</li> <li>• Vereinsamung</li> <li>• Verhaltensänderung durch unerklärliche Symptome, Abwehrverhalten, Aggression, Rückzug</li> <li>• Angst vor Nahrungsaufnahme, Übelkeit, Durchfall</li> <li>• Magenbeschwerden</li> <li>• Unverständnis, Vermeidungsstrategien, bei gefährlichen Situationen</li> <li>• Haltung des Partners ist entscheidend</li> <li>• Angst</li> <li>• Suche nach Erklärungen</li> <li>• Sorge</li> <li>• Unverständnis bei Ärzten</li> <li>• Keine nachhaltige Hilfe</li> <li>• Unverständnis des Arbeitgebers</li> <li>• Lässt sich nicht oder nur schlecht durch Medikamente beheben</li> <li>• Schlaflosigkeit</li> <li>• Abgestempelt Mensch zweiter Klasse</li> <li>• Man wird nicht ernst genommen</li> <li>• Belastet die Beziehung</li> </ul>	<p>unangenehm</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Überlebensinstinkt notwendig</li> <li>• Selbständig</li> <li>• Oft ist unklar, wie die Zusammenhänge sind</li> <li>• Verdrängung der Ursache</li> <li>• Puls nicht bewusst zu steuern</li> <li>• Diagnose "Psychiatrie" verursacht zusätzlich Angst</li> <li>• Der Gedanke allein macht Angst</li> <li>• Leistungsstress und Druck (Kindergarten)</li> <li>• Umfeld</li> <li>• Man macht sich zu viele Gedanken</li> <li>• Gedankenketten, Beschwerdekettchen</li> <li>• Vorbilder</li> <li>• Scham</li> <li>• Abfrage des Vortrags</li> <li>• Weltschmerz</li> <li>• Sensibilität</li> <li>• Liebeskummer</li> <li>• Andauernde Anspannung</li> <li>• Geistig seelisches Trauma, das hinter den Beschwerden steckt</li> <li>• Anpassung, angepasst sein</li> <li>• Harmoniebedürfnis</li> <li>• Soziokultureller Hintergrund, Familie/Beruf</li> <li>• Genetische Veranlagung</li> <li>• Ohnmachtgefühle</li> <li>• Konfliktscheu, Harmoniebedürfnis</li> <li>• Unterdrückter Ärger/Wut</li> <li>• Anpassung</li> <li>• Äußerer Druck, innerer Druck</li> <li>• Anspruch auf Perfektionismus=Frust</li> <li>• Ererbtes/erlerntes Verhalten von Generation zu Generation</li> <li>• Schlechte Erfahrungen</li> <li>• Keine Anerkennung</li> <li>• Kindheitserlebnisse</li> <li>• Zukunftsorgen</li> <li>• Einsamkeit</li> </ul>	<p>hilft</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbsthilfegruppen</li> <li>• Austausch hilft</li> <li>• Selbsterkenntnis hilft</li> <li>• Viele Werkzeuge durch Austausch an die Hand</li> <li>• Nur ausprobieren der Werkzeuge hilft</li> <li>• Lernen mit Diagnose zu leben, Akzeptanz</li> <li>• Aktivität, oft verhindert die Erkrankung die Aktivitäten</li> <li>• Muskelentspannung nach Jakobsen</li> <li>• Für sich ins Gefühl kommen, Sport, in die Natur gehen</li> <li>• Kultur</li> <li>• Meditation</li> <li>• Kopf frei bekommen</li> <li>• Körperentgiftung!?</li> <li>• Kommunikationsverbesserung</li> <li>• Entspannungsphasen, Beine hochlegen und lesen</li> <li>• Stress vermeiden, auch Freizeitstress</li> <li>• Hobby finden</li> <li>• Körperliche Voraussetzung schaffen</li> <li>• Die Problematik erkennen</li> <li>• Anderes Umfeld schaffen</li> <li>• Früher nein sagen</li> <li>• Formative Körpertherapie</li> <li>• Atemtherapie</li> <li>• Gesprächstherapie, Atemtechniken</li> <li>• Selbsthilfegruppen, neue Freundschaften schließen</li> <li>• Sport</li> <li>• Anderen eine Freude bereiten</li> <li>• Zeit nehmen für Dinge, die mir gut tun</li> <li>• Herzrasen und Schmerzen</li> <li>• Schlafstörungen</li> <li>• Unendliche Traurigkeit</li> <li>• Man kann sich nicht mehr freuen</li> <li>• Kreativität entdecken und ausleben (malen, singen im Chor)</li> <li>• Tanzen</li> <li>• Tiere</li> </ul>
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• in Ehe und Freundschaft</li> <li>• Ausgrenzung, Ablehnung,</li> <li>• Kündigung</li> <li>• Kontaktabbrüche</li> <li>• Wer simuliert, macht sich einen faulen Lenz</li> <li>• Finanzielle Schwierigkeiten</li> <li>• Depression kann entstehen</li> <li>• Psychische Ursachen zu akzeptieren fällt schwer, vor allem bei Leuten drumherum</li> <li>• Muskelschmerzen</li> <li>• Schwindel</li> <li>• Mutlosigkeit</li> <li>• Erschöpfung</li> <li>• Hohes Schlafbedürfnis</li> <li>• Aggressive Wutausbrüche</li> <li>• Kopfschmerzen</li> <li>• Allergische Reaktionen als Wochenendgeschehen z. B. Husten</li> <li>• Zahnschmerzen</li> <li>• Magenschmerzen</li> <li>• Selbstzweifel</li> <li>• Gedankenkreisen</li> <li>• Angst</li> <li>• Durchfälle</li> <li>• Schwindel</li> <li>• Übelkeit</li> <li>• Herzbeschwerden</li> <li>• PTBS – berufliche Belastungen</li> <li>• Enttabuisierung</li> <li>• Kopfschmerzen</li> <li>• Rückenschmerzen</li> <li>• Traumata</li> <li>• Panik</li> <li>• Herzbeschwerden</li> <li>• Kloß im Hals in Erwartung unangenehmer Situationen</li> <li>• Keine Luft bekommen</li> <li>• Stimme versagt</li> <li>• Sprachlos</li> <li>• Ischias? An verschiedenen Stellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geldsorgen</li> <li>• Ärger mit den Kindern</li> <li>• Alterssturheit</li> <li>• Tod einer nahestehenden Person</li> <li>• Man möchte nicht darüber reden</li> <li>• Mobbing</li> <li>• Unzufriedenheit</li> <li>• Zu wenig Anerkennung von Familie oder Arbeitsumfeld</li> <li>• Überforderung</li> <li>• Unterforderung</li> <li>• Arbeitslosigkeit</li> <li>• Armut</li> <li>• Lange Weile</li> <li>• Der Körper muss eine große Last tragen</li> <li>• Scham, sich schämen</li> <li>• Man möchte nicht als wehleidig gelten</li> <li>• Man nimmt sich selbst zurück, weil man andere nicht belasten möchte</li> <li>• Unverständnis der Umwelt, der Satz "stell dich nicht so an" wirkt besonders schmerzhaft</li> <li>• Arbeitslosigkeit</li> <li>• Scheidung</li> <li>• Sucht</li> <li>• Zwänge</li> <li>• Fallen lassen</li> <li>• Stress</li> <li>• Last auf den Schultern</li> <li>• Organische Vorerkrankung</li> <li>• Verlust durch Tod oder Scheidung</li> <li>• Der Körper meldet sich, das ist auch gut so! Können wir auf ihn hören? Das richtige Maß? Körper und Seele hängen zusammen</li> <li>• Schlimme Erlebnisse in Kindheit</li> <li>• Eigene Bedürfnisse nicht in den Mittelpunkt gestellt</li> <li>• Sorgen in sich hineinfressen</li> <li>• Zuerst körperliche Erkrankung, dann totaler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hund anschaffen</li> <li>• Lachen</li> <li>• Phantasie einsetzen</li> <li>• Vergeben</li> <li>• Loslassen</li> <li>• Sich selbst gutes Wünschen</li> <li>• Körperübungen</li> <li>• Gefühle wahrnehmen und äußern</li> <li>• Entspannung Übung/meditieren</li> <li>• Gute Gespräche</li> <li>• Gartenarbeit</li> <li>• Kontakte</li> <li>• Freunde</li> <li>• Sport</li> <li>• Was anderes sehen</li> <li>• Hobbys pflegen</li> <li>• Bewegung</li> <li>• Aus dem Haus gehen</li> <li>• Schwimmen</li> <li>• Buch lesen</li> <li>• Baden (Moor/Sole)</li> <li>• Kreuzworträtseln</li> <li>• Bügeln</li> <li>• Musik hören</li> <li>• Singen</li> <li>• Positives Verhältnis zu den Beschwerden</li> <li>• Laut schreien</li> <li>• Therapeutische Hilfe suchen (stationär oder ambulant)</li> <li>• Sorgen bei jemand Neutrales abladen können</li> <li>• Unterstützung suchen durch Gleichgesinnte</li> <li>• Bestätigung, um den Selbstwert zu stärken</li> <li>• Talente weiterentwickeln und sich stärken</li> <li>• Anderen Mut zusprechen</li> <li>• Ablenken durch Hobbys</li> <li>• Keine vorschnellen Beruhigungsmittel, nur in Krisen</li> <li>• Zeit</li> <li>• Akzeptieren, dass es was psychisches sein könnte</li> <li>• Aufklärung, Beratung</li> <li>• Hilfen suchen, auch außerhalb von Kliniken</li> <li>• Boxsack</li> </ul>
---	---	--

<p>(Rücken unterer Bereich)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Müdigkeit</li> <li>• Lustlos</li> <li>• Geldsorgen</li> <li>• Unverständnis</li> <li>• Einbildung</li> <li>• Hoffnungsloser Fall</li> <li>• Immer jammern</li> <li>• Schwer zu verstehen</li> <li>• Geldsorgen</li> <li>• Schlechte Laune</li> <li>• Langer Leidensweg</li> <li>• Großes Unverständnis</li> <li>• Blöde Kommentare</li> <li>• Schwer zu verstehen</li> <li>• Nicht mehr, als man verarbeiten kann</li> <li>• Selbstschutz</li> <li>• Umfeld ist genervt</li> <li>• Nicht hängen lassen</li> <li>• Hinnehmen von Beschwerden und dagegen angehen</li> <li>• Hängende Mundwinkel</li> <li>• Schwindel</li> <li>• Unzufrieden</li> <li>• Schnell zurückziehen</li> <li>• Leicht ans Wasser gebaut</li> <li>• Zurückhalten</li> <li>• Isolation</li> <li>• Schweißausbruch</li> <li>• Bauchschmerzen</li> <li>• Nicht belastbar</li> <li>• Kopfschmerzen</li> <li>• Gliederschmerzen</li> <li>• Herzrasen</li> <li>• Hoffnungslosigkeit</li> <li>• Verzweiflung</li> <li>• Schlafstörungen</li> <li>• Unzufrieden mit den Ärzten, weil zu wenig Zeit</li> <li>• Lange Wartezeiten auf Therapie führt zu Verschlimmerung</li> <li>• Herzstechen</li> <li>• Rückenbeschwerden : HWS/LWS</li> <li>• Schulterschmerzen</li> <li>• Magenbeschwerden</li> <li>• Kopfschmerz</li> </ul>	<p>Zusammenbruch</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verlust des Vaters</li> <li>• Sorge um den Partner</li> <li>• Sorge um die Existenz</li> <li>• Verdrängte Trauer</li> <li>• Verluste nicht verarbeitet</li> <li>• Kann die Gefühle nicht verdrängen</li> <li>• Unsicherheit</li> <li>• Stress</li> <li>• Angstzustände</li> <li>• Traumata</li> <li>• Überforderung</li> <li>• Permanente Forderungen</li> <li>• Ständige Erreichbarkeit</li> <li>• Hohe gesellschaftliche Erwartung</li> <li>• Selbsthass</li> <li>• Neid</li> <li>• Aufgestaute Aggression</li> <li>• Selbstabwertende Gedanken</li> <li>• Mobbing</li> <li>• Konflikte</li> <li>• Nicht kommunikationsfähig</li> <li>• Subjektive Überforderung</li> <li>• Mobbing</li> <li>• Beschwerden, die soziale Rolle entsprechen</li> <li>• Verschiebung von psychischen Beschwerden auf körperliche durch inneren Widerstand (Schutz vor Stigma)</li> <li>• Stress</li> <li>• Überforderung im Alltag</li> <li>• Finanzprobleme</li> <li>• Plötzliche Arbeitslosigkeit</li> <li>• Verdrängung von Problemen</li> <li>• Konkurrenzkampf (Familie, Arbeitsstelle)</li> <li>• Emotionen als Problematik, Körper als Ausdrucksfeld</li> <li>• Persönliche Belastungen – individuell</li> <li>• Summenfaktoren sind zu beachten</li> <li>• Konflikte</li> <li>• Verluste</li> <li>• Frühe Kindheitserfahrungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sport</li> <li>• Nein sagen</li> <li>• Grenzen setzen</li> <li>• Jedem da abholen, wo er steht</li> <li>• Lebensrückschau, Religion, Glaube</li> <li>• Hobbys</li> <li>• Aktivitäten, die Spaß machen</li> <li>• Entspannungstraining: AT</li> <li>• Suche nach dem Bezug zu meinen Ängsten etc. und zu meiner familiären Situation, bemühe mich, etwas zu ändern, gegebenenfalls mit Unterstützung</li> </ul>
---	--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sehstörungen</li> <li>• Schlafstörungen</li> <li>• Sodbrennen</li> <li>• Angstträume</li> <li>• Zittern</li> <li>• Lustlosigkeit</li> <li>• Suizidale Gedanken</li> <li>• Kopfschmerz</li> <li>• Aggressivität</li> <li>• Schwitzen</li> <li>• Schnelles Vergessen</li> <li>• Nervosität</li> <li>• Gedankenkarussell</li> <li>• Müdigkeit</li> <li>• Abgeschlagenheit</li> <li>• Wahrnehmungsstörungen</li> <li>• Alles tut weh</li> <li>• Rückenschmerzen</li> <li>• Eigentlich überall Schmerzen</li> <li>• Verspannungen in Schulter/Nacken/Arm</li> <li>• Schwindelgefühle</li> <li>• Schmerzen am Muskelansatz</li> <li>• Schweißausbrüche mit Heiß-/Kaltwallungen</li> <li>• Herzstolpern</li> <li>• Herzrhythmusstörungen</li> <li>• Lärmempfindlichkeit</li> <li>• Lustlosigkeit</li> <li>• Unsicherheit und Angst</li> <li>• Unerträgliche Schmerzen</li> <li>• Hitzewallungen ohne Menopause</li> <li>• Gedanklich festhängen in den Beschwerden</li> <li>• Müdigkeit schon nach dem Schlafen</li> <li>• Erstmal nicht</li> <li>• Keine Arztbesuche, erst nach Diagnose</li> <li>• Häufige Arztbesuche</li> <li>• Umwelt sagt: nun stell dich nicht so an</li> <li>• Der eingebildete Kranke, wenn Arzt/Facharzt nichts findet (Beispiel: Bauchschmerzen bei Klassenarbeit,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erlebnisse aus der Kindheit, irgendwie wieder aufgetaucht</li> <li>• Ungelöste Kränkung</li> <li>• Überforderung</li> <li>• Entmutigung durch Exmann (das schaffst du nicht)</li> <li>• Verhalten von anderen Personen</li> <li>• Stress</li> <li>• Leistungsdruck</li> <li>• Keine Wertschätzung der Person</li> <li>• Persönliche Verluste</li> <li>• Kränkung</li> <li>• Kränkendes Verhalten durch Eltern</li> <li>• Unverarbeitetes Trennungsgeschehen</li> <li>• Anerzogene Verhaltensmuster, Denkmuster, Glaubenssätze</li> <li>• Sinnwende im Leben</li> <li>• Hinterfragen von Lebensgewohnheiten</li> <li>• Stressverhaltensmuster</li> <li>• Unverarbeitete Traumata, die getriggert werden (als Kind geschlagen worden wegen Kleinigkeiten</li> <li>• Überforderung</li> <li>• Feste Muster aus der Kindheit (Schläge wegen Kleinigkeiten) werden später wieder wirksam</li> <li>• Viele einzelne Sorgen "Fass, das überläuft"</li> <li>• Sich selbst ernst nehmen</li> <li>• An seelische und körperliche Ursachen denken</li> <li>• Flow-Erlebnisse als Gedankenstopp</li> <li>• Entspannung</li> <li>• Metaebene statt subjektive Sicht, Wahrnehmung reflektieren</li> <li>• Stress und Konflikte vermeiden</li> <li>• Diagnose des Arztes annehmen</li> <li>• Kontakte ändern</li> </ul>	
--	---	--

<p>Verstecken hinter Schmerzen)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Betroffenheit der Angehörigen</li> <li>• Nicht immer Beschwerden</li> <li>• Bei Beanspruchung oder psychischem Druck nimmt Schmerz zu</li> <li>• Wird weniger bei Entspannung</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nicht nein sagen können</li> <li>• Nicht darüber reden können</li> <li>• Gefühle nicht wahrnehmen</li> <li>• Die Seele drückt sich aus (schreit)</li> <li>• Traumatische Lebenserfahrungen</li> <li>• Pause erforderlich</li> <li>• Unerfüllter Kinderwunsch</li> </ul>	
--	--	--

Stand: 22.10.2013