

PRESSEMITTEILUNG

„Hab‘ Dich doch nicht so“ – Diagnose „Somatoforme Störung“

München, 11. Oktober 2016. Wie oft hört man von Freunden oder Familienmitgliedern: „Jetzt hab‘ Dich doch nicht so, Du bist ja gar nicht krank.“ Die Realität aber ist, dass rund 13 Prozent der Deutschen an „somatoformen Störungen“ leiden, davon sind wiederum 60% Frauen und 40% Männer. Diese Menschen haben über ein halbes Jahr lang sicht- und fühlbare chronische Beschwerden, deren Ursachen aber oft organisch nicht auffindbar sind. Sehr wahrscheinlich liegen dann psychische Ursachen vor, die auf das vegetative Nervensystem einwirken. Die Patienten erleben neben ihren körperlichen Beschwerden auch die Folgen im persönlichen, sozialen und beruflichen Umfeld.

Die somatoformen Störungen drücken sich vielfältig aus: Die meist genannten sind Kreislaufbeschwerden, Schwindel, Schmerzen (Rücken, Kopf, Gelenke oder Brustbereich), Enge-Gefühle, Atemknappheit und Verdauungsprobleme.

Die Ursachen für somatoforme Störungen können in der Gegenwart sowie in der Vergangenheit liegen. Die Leistungsgesellschaft fordert auch hier ihren Tribut, nur dass die Reaktion in kein Burn-Out, sondern zu somatoformen Störungen führt. Die familiären Ereignisse in der Kindheit können ein Auslöser sein, beispielsweise chronisch-kranke Eltern oder Geschwister sowie Missbrauchserlebnisse. Mittels psychotherapeutischem Vorgehen können aktuelle sowie frühere Belastungssituationen aufgearbeitet werden. Verhaltenstherapeutische Begleitung ermöglicht einen anderen Umgang mit dem eigenen Erleben sowie eine andere Sicht der körperlichen Symptome, die zu einem neuem, stabilerem Selbstbild führen. Zu guter Letzt bringt die ärztliche Aufmerksamkeit die gewünschte Fürsorge, nach der sich viele Patienten sehnen.

Wichtig ist bei der Diagnose einer somatoformen Störung, dass die möglichen körperlichen Ursachen geprüft wurden. Danach wird ein Zusammenhang mit psychischer Belastung geprüft. Es wird abgefragt, ob körperliche Probleme mit psychischen Phasen einhergehen oder verstärkt werden. Anschließend wird eine ausführliche psychische Diagnostik durchgeführt. Ebenfalls wird geklärt, ob Traumata, Konflikte oder Süchte vorliegen. Manchmal liegt auch ein Zusammenhang mit einer Persönlichkeitsstörung vor, die grundsätzlich behandelbar sind.

Somatoforme Störungen sind am besten durch Psychotherapie – zumeist ambulant, in manchen Fällen in einer psychosomatischen Klinik – behandelbar. Als hilfreiche ergänzende Maßnahme haben sich „Symptom-Tagebücher“ erwiesen. Ziel ist auch, eine realistischere Wahrnehmung von körperlicher Gesundheit sowie Grenzen herzustellen und die allgemeine Fitness zu erhöhen. Die individuellen Lebensbereiche werden besprochen und Änderungen im täglichen Verhalten erprobt. Ergänzend können auch Paar- und Familientherapie hinzu gezogen werden. Letzten Endes wird das Ziel verfolgt, das eigene Leben und damit auch den eigenen Körper wieder positiv wahrzunehmen.

Auf therapie.de finden Sie das ausführliche [Dossier \(Ursachen, Formen und Therapiewege\) zu „Somatoformen Störungen“](#).

Der Verband Pro Psychotherapie e.V. setzt sich für eine bessere Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen, verständlichere Informationen über Psychotherapie und den Austausch unter Fachleuten ein. Der Verband wurde 2004 in München gegründet. Das Online-Portal therapie.de richtet sich an Hilfesuchende, interessierte Laien und an Experten, die fachlichen Austausch suchen. Knapp 10.000 qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker bieten dort ihre Hilfe an.

Ansprechpartner therapie.de

Pro Psychotherapie e.V.
Dipl.-Psych. Fritz Propach
Tel. 089 – 72 99 75 36
Fax 089 – 72 99 75 38
psyche@therapie.de
<https://www.therapie.de/>

Pressesprecherin

Kommunikationsmanagement
Ulrike Propach
Tel. 08342 – 91 83 471
Mobil 0178 – 41 55 391
presse@therapie.de