

## Wie wird in der Psychotherapie behandelt?

In der psychotherapeutischen Behandlung werden Sie dabei unterstützt, mögliche Ursachen und Auslöser für Ihre Beschwerden herauszufinden. Es wird gemeinsam mit Ihnen daran gearbeitet, Ihre Symptome zu verringern, zu beseitigen oder zumindest Ihre Lebensqualität zu steigern.

Zunächst sind eine präzise Diagnostik und die genaue Beschreibung der Symptome wichtig, um ein umfassendes Bild der Störung zu erhalten. Ein Kernelement der Behandlung ist, dass Sie für sich selbst erkennen und akzeptieren lernen, dass Ihre Symptome auch psychisch verursacht sind. Dies ist häufig nicht einfach, denn vielen Menschen ist nicht bewusst, wie viel Einfluss die Psyche auf den Körper haben kann. Für eine Verringerung der Symptome ist es wichtig, dass die zugrunde liegenden Konflikte aufgearbeitet werden. In manchen Fällen werden außerdem Methoden wie „Biofeedback“ eingesetzt, ein Verfahren, mit dessen Hilfe Sie normalerweise unbewusst ablaufende psychophysiologische Prozesse wie z.B. Entspannung und Anspannung durch Rückmeldung („Feedback“) auf einem Bildschirm sehen können.

## Wie finde ich zugelassene Psychotherapeuten?

Alle Psychologischen Psychotherapeuten haben telefonische Sprechzeiten, in denen Sie einen Termin für ein erstes Gespräch im Rahmen der Sprechstunde vereinbaren können. In der Datenbank unseres Berufsverbandes können Sie gezielt nach Psychotherapeuten in Ihrer Nähe suchen: [www.psychotherapeutenliste.de](http://www.psychotherapeutenliste.de). Dabei kann auch speziell nach Psychotherapeuten gesucht werden, die sich u.a. auf die Behandlung von Psychosomatischen Erkrankungen spezialisiert haben. In der Liste kann man unter „Störungsbilder“ nach „Somatoforme Störungen“ suchen. Sie können auch Ihren Hausarzt nach Adressen von kooperierenden Psychologischen Psychotherapeuten fragen.

Informationen zu anderen psychischen Erkrankungen und zu den Themen Psychotherapie und Kostenerstattung finden Sie auf [www.dptv.de](http://www.dptv.de) unter dem Stichwort **Patienten – Faltblätter und Broschüren**.

[www.dptv.de](http://www.dptv.de)

© Fotos: Fotolia



## Wenn sich keine körperlichen Ursachen finden lassen...



## Somatoforme Störungen – Was verbirgt sich dahinter?

Haben Sie häufig über einen längeren Zeitraum körperliche Beschwerden, die nicht eindeutig erklärt werden können? Beeinträchtigen diese Beschwerden Ihren Alltag stark? Gehen Sie sehr häufig zum Arzt in der Hoffnung, dass er irgendwann eine Lösung für Ihre Probleme finden könnte? Haben Sie verschiedene, anhaltende und sich wiederholende körperliche Beschwerden, für die trotz sorgfältiger ärztlicher Diagnostik keine eindeutige organische Ursache gefunden wurde?

Hinter dem Begriff „somatoforme Störungen“ verbirgt sich eine Vielzahl an Diagnosen mit Symptomen unterschiedlicher Ausprägung. Mögliche Symptome können z.B. Probleme des Magen-Darm-Trakts, Schmerzen, sexuelle Funktionsstörungen oder auch neurologische Symptome wie Konzentrationsschwierigkeiten, häufige Wortfindungsstörungen oder Probleme mit der Körperwahrnehmung sein. Diese Symptome haben alle eins gemeinsam: Es lässt sich keine eindeutige medizinische Ursache für die Beschwerden finden.

Aufgrund der Symptome haben Sie vielleicht Angst, dass Sie eine schwere Krankheit haben, die einfach noch nicht gefunden wurde. Vielleicht hegen Sie sogar die Vermutung, dass keiner Ihrer behandelnden Ärzte bis jetzt Ihr Problem gefunden hat, weil er nicht qualifiziert genug ist oder weil er Sie nicht genau genug untersucht hat.

Wenn Sie bereits mehrere Ärzte aufgesucht haben und keiner eine Ursache für Ihre Probleme finden konnte, haben Ihre Beschwerden möglicherweise keine körperliche Ursache, sondern beruhen auf einer psychischen Unausgewogenheit oder auf unverarbeiteten psychischen Konflikten. Das ist für viele Menschen schwer zu verstehen und auch schwer zu akzeptieren. Allerdings ist dies nichts, für das man sich zu schämen braucht. Viele Menschen treffen in ihrem Leben auf Probleme und Herausforderungen, die sie nicht alleine bewältigen können. Gleichzeitig verfügen Sie vielleicht auch nicht über ausreichende soziale Unterstützung durch Familie oder Freunde oder haben auch keine anderen Möglichkeiten, den Problemen entgegenzuwirken. Die Belastungen steigen an, und Ihr Körper „reagiert.“ In solch einem Fall ist es wichtig, sich rechtzeitig professionelle Hilfe zu suchen, damit Ihre Beschwerden nicht zu lange andauern oder sogar chronisch werden.

## Welche somatoformen Störungen gibt es?

Es gibt nicht DIE somatoforme Störung. Hinter diesem Begriff verstecken sich viele verschiedene Symptome, die zu unterschiedlichen Diagnosen führen. Die beiden häufigsten somatoformen Störungen sind Schmerzstörungen und Somatisierungsstörungen.

### Schmerzstörung

Hierbei werden starke, belastende, beeinträchtigende Schmerzen in mindestens einem Körperbereich verspürt. Es gibt nur unklare oder gar keine medizinischen Gründe für diese Schmerzen. Diese Störung ist die häufigste aller somatoformen Störungen. Etwa jede/r Zehnte leidet einmal im Leben an einer Schmerzstörung.

### Somatisierungsstörung

Bei dieser Störung handelt es sich um eine Kombination unterschiedlicher Beschwerden aus den verschiedenen bereits genannten Bereichen. Unter einer solchen Störung leiden etwa 8–9% der Bevölkerung mindestens einmal im Leben.

## Wie kommt es dazu?

Es gibt verschiedene Wege, die Entstehung somatoformer Störungen zu erklären. Das liegt unter anderem an den unterschiedlichen Ausprägungen und Auslösern dieser Störungen. Häufig gibt es einen bestimmten Auslöser, wie z.B. eine Stresssituation, neue Entwicklungsaufgaben, der Berufseinstieg oder ein innerer, ungelöster Konflikt. In manchen Fällen können auch traumatische Erlebnisse, z.B. schwere Unfälle oder sexuelle Übergriffe, Ursache oder Auslöser sein. All dies kann dauerhaft zu körperlichen Fehlempfindungen oder zu einer veränderten Körperwahrnehmung führen. Dadurch wird den Symptomen immer größere Aufmerksamkeit geschenkt. Oft werden Medikamente eingenommen, die jedoch selten zu einer dauerhaften Verbesserung führen. Im weiteren Verlauf wird zunehmend vermieden, die betroffenen Körperregionen zu belasten. All dies führt häufig zu einer Verschlimmerung der Symptome, wodurch sich die Problematik wiederum verstärkt.

## Wo bekomme ich Hilfe?

Wenn verschiedene Ärzte keine ausreichend erklärende körperliche Ursache für Ihre Probleme finden konnten und Sie die Vermutung haben, dass Sie an einer somatoformen Störung leiden, ist es ratsam, einen Psychologischen Psychotherapeuten/eine Psychologische Psychotherapeutin zu Rate zu ziehen. Diese/r kann Ihnen in einer Psychotherapeutischen Sprechstunde eine erste Orientierung geben, Ihre Beschwerden einschätzen und Sie zu Behandlungsmöglichkeiten und weiteren Hilfen beraten. Sollte bei Ihnen eine Psychotherapie in Frage kommen, wird der Psychotherapeut/die Psychotherapeutin Sie über das weitere Vorgehen informieren. Eine Psychotherapie findet in der Regel über mindestens ein Jahr hinweg regelmäßig wöchentlich statt.