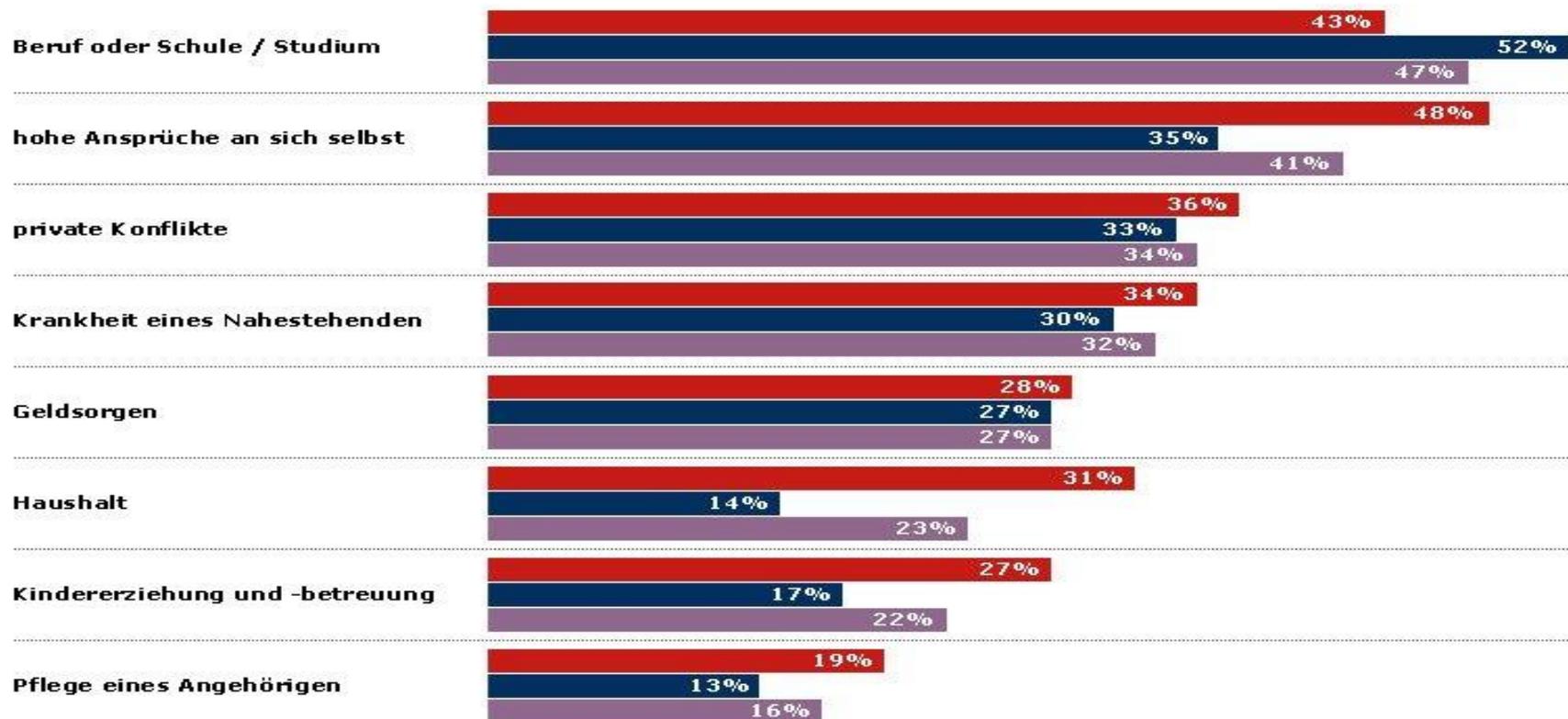


Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Prof. Dr. Philipp Kuwert

Das stresst Deutschland

Das belastet die Menschen, die zumindest selten gestresst sind, besonders:



Mehrfachnennungen möglich

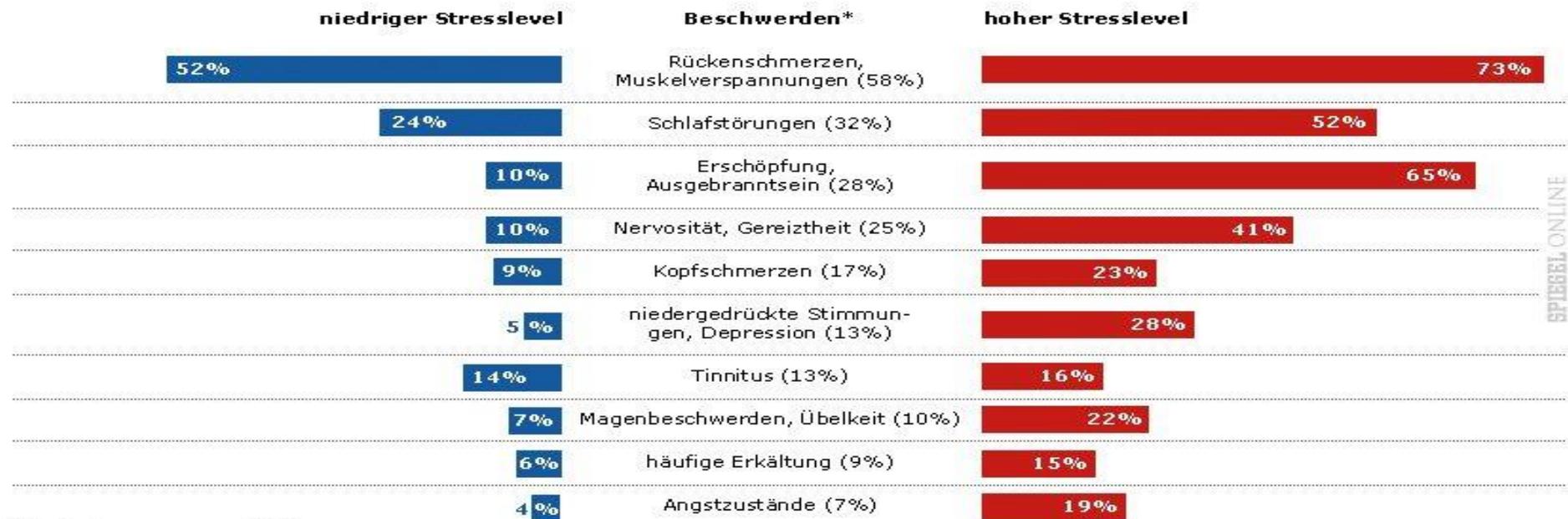
Quelle: Techniker Krankenkasse



Stress und Psychosomatische Krankheiten

Stress macht krank

Anteil der Befragten nach Stressbelastung und Beschwerden

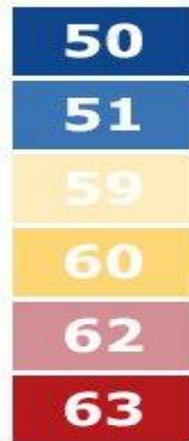


Mehrfachnennungen möglich
*Gesamtwerte in Klammern

Quelle: Techniker Krankenkasse

Gestresste Republik

Von 100 Menschen stehen so viele unter Druck



Durchschnitt: **57**



Kampf-Flucht- ("Fight-Flight-") Reaktion



Walter B. Cannon

Die "Social Readjustment Rating Scale" (Holmes & Rahe, 1967)

Erkrankungswahrscheinlichkeit
im Folgejahr:
LCU p.a. ≥ 300 : 79 %
200 - 299 : 51 %
150 - 199: 37 %

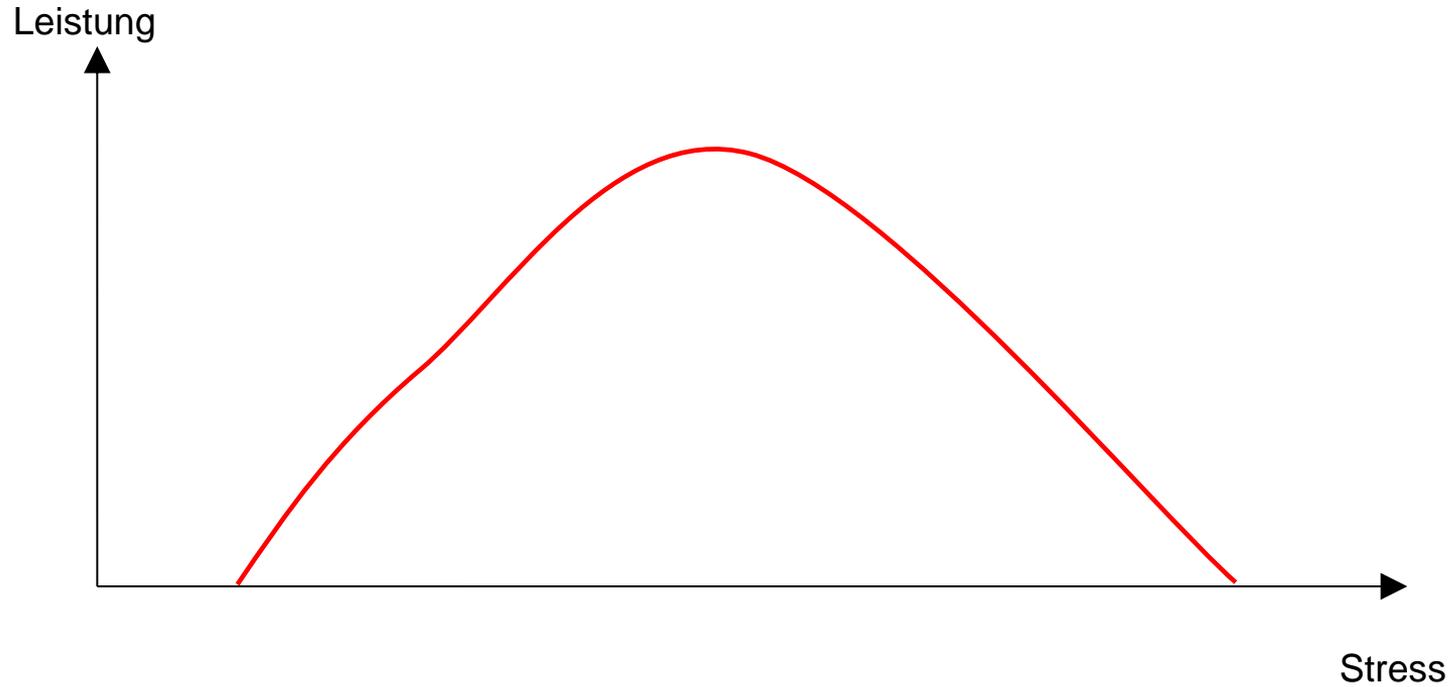
Rang	Life event	Durchschnittswerte
1.	Tod des Ehepartners	100
2.	Scheidung	73
3.	Trennung vom Ehepartner	65
4.	Haftstrafe	63
5.	Tod eines nahen Familienangehörigen	63
6.	Eigene Verletzung oder Krankheit	53
7.	Heirat	50
8.	Verlust des Arbeitsplatzes	47
9.	Aussöhnung mit dem Ehepartner	45
10.	Pensionierung	45
11.	Änderung im Gesundheitszustand eines Familienmitglieds	44
12.	Schwangerschaft	40
13.	Sexuelle Schwierigkeiten	39
14.	Familienzuwachs	39
15.	Geschäftliche Veränderung	39
16.	Erhebliche Einkommensveränderung	38
17.	Tod eines nahen Freundes	37
18.	Berufswechsel	36
19.	Änderung in der Häufigkeit von Auseinandersetzungen mit dem Ehepartner	35
20.	Aufnahme eines Kredits über 10.000 \$	31
21.	Kündigung eines Darlehens	30
22.	Veränderung im beruflichen Verantwortungsbereich	29
23.	Kinder verlassen das Elternhaus	29
24.	Ärger mit der angeheirateten Verwandtschaft	29
25.	Großer persönlicher Erfolg	28
26.	Anfang oder Ende der Berufstätigkeit der Ehefrau	26
27.	Schulbeginn oder -abschluß	26
28.	Änderung des Lebensstandards	25
29.	Änderung persönlicher Gewohnheiten	24
30.	Ärger mit dem Vorgesetzten	23
31.	Änderung von Arbeitszeit und -bedingungen	20
32.	Wohnungswechsel	20
33.	Schulwechsel	20
34.	Änderung der Freizeitgewohnheiten	19
35.	Änderung der kirchlichen Gewohnheiten	19
36.	Änderung der gesellschaftlichen Gewohnheiten	18
37.	Aufnahme eines Kredits unter 10.000 \$	17
38.	Änderung der Schlafgewohnheiten	16
39.	Änderung der Häufigkeit familiärer Kontakte	15
40.	Änderung der Eßgewohnheiten	15
41.	Urlaub	13
42.	Weihnachten	12
43.	Geringfügige Gesetzesübertretungen	11

Leistung



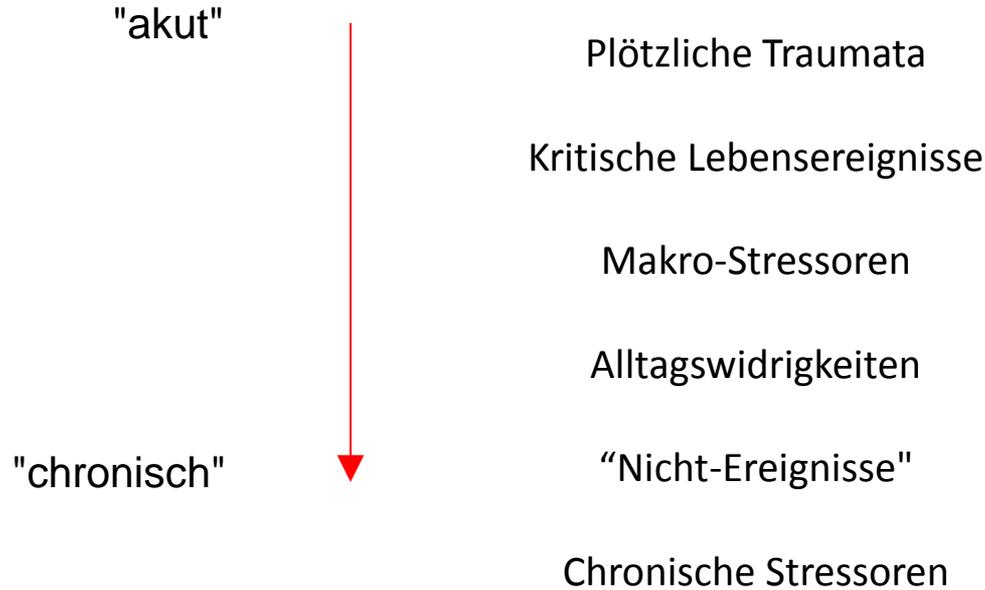
Stress

Zusammenhang zwischen Stress und Leistung



Zusammenhang zwischen Stress und Leistung
(Yerkes-Dodson-Gesetz, 1908)

Differentielle Aspekte des Stress-Prozesses

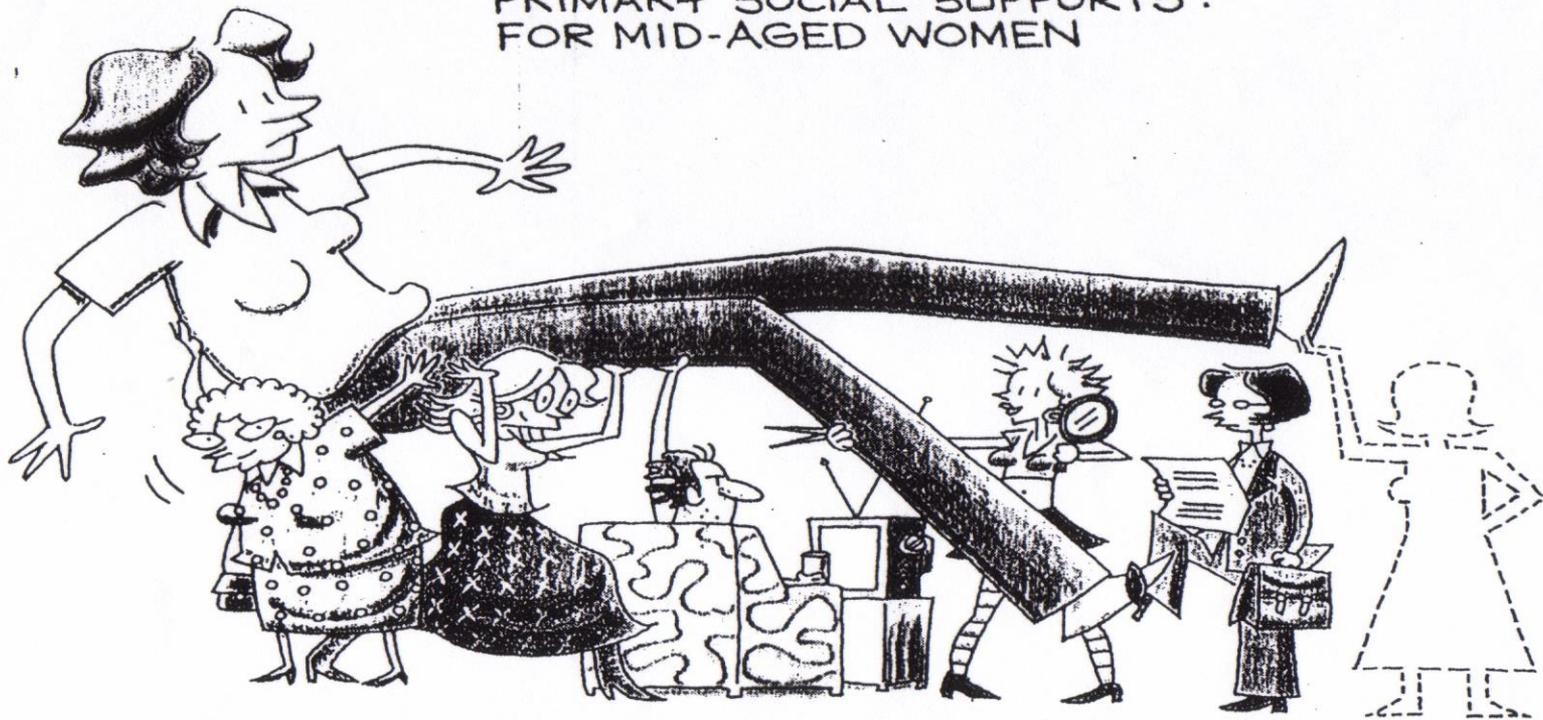


Systematisierung von Stressoren nach ihrer Chronizität
(Wheaton, 1996)

Arbeitsbedingte Stressfaktoren und Rückenschmerz

- Überforderung
 - Monotonie
- Konflikte/negatives Sozialklima
 - Unzureichende Entlohnung
 - Mangelnde Rückmeldung
 - Geringe soziale Unterstützung

PRIMARY SOCIAL SUPPORTS:
FOR MID-AGED WOMEN



RELATIVE
36.9%

FRIEND
28.1%

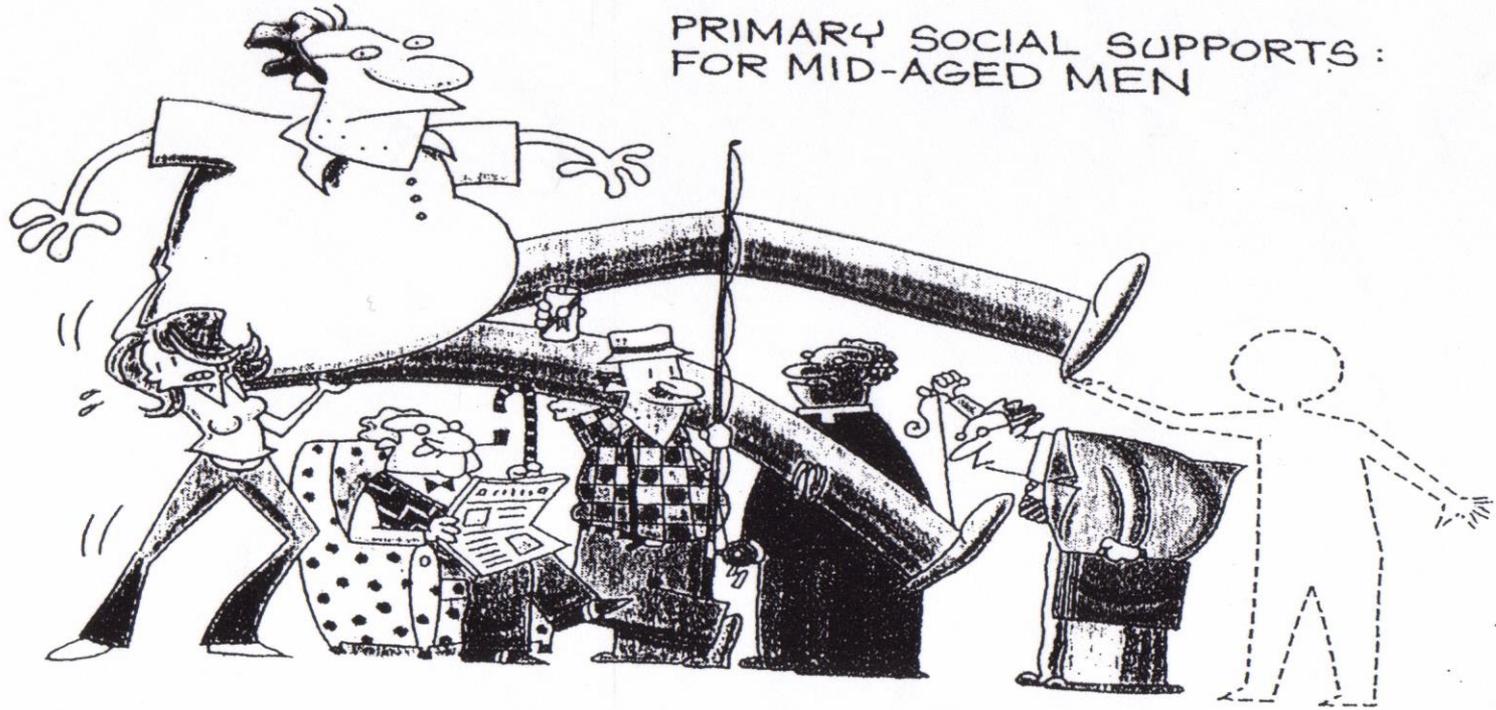
SPOUSE
26.4%

OTHER
3.2%

CO-WORKER
0.9%

NO SUPPORTER
4.3%

PRIMARY SOCIAL SUPPORTS:
FOR MID-AGED MEN



SPOUSE
65.5%

RELATIVE
9.9%

FRIEND
9.2%

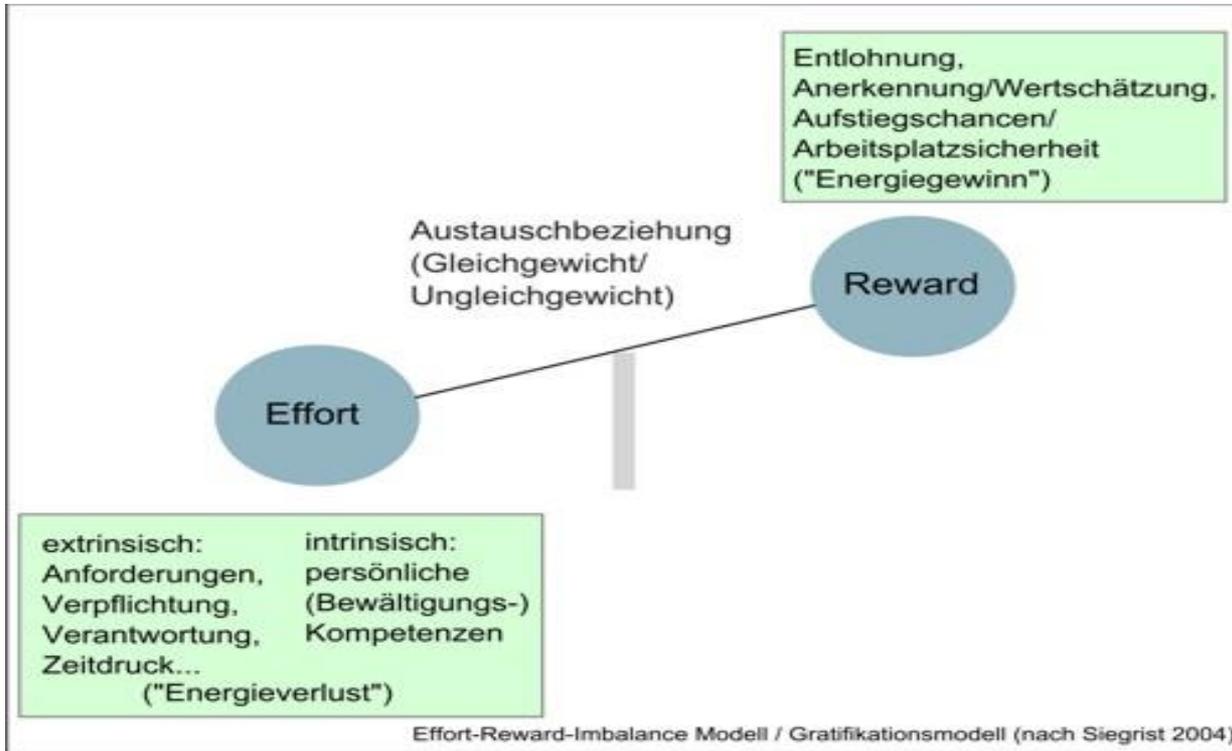
OTHER
4.1%

CO-WORKER
1.9%

NO SUPPORTER
9.2%



Anforderungs-Kontroll-Modell beruflicher Belastung



Gratifikationskrisen-Modell beruflicher Belastung

Psychosomatische Erkrankungen

1. Depressionen
2. Ängste
3. medizinisch nicht ausreichend erklärbare Körperbeschwerden
4. Zwänge
5. Eßstörungen
6. Tinnitus und andere Erkrankungen mit seelischen Begleitfaktoren
7. „sonstige“ ...



Behandlungsprinzipien

Anerkennung, Respekt, Wertschätzung,

Schaffung einer psychotherapeutischen Atmosphäre (gehalten sein – reflektieren)

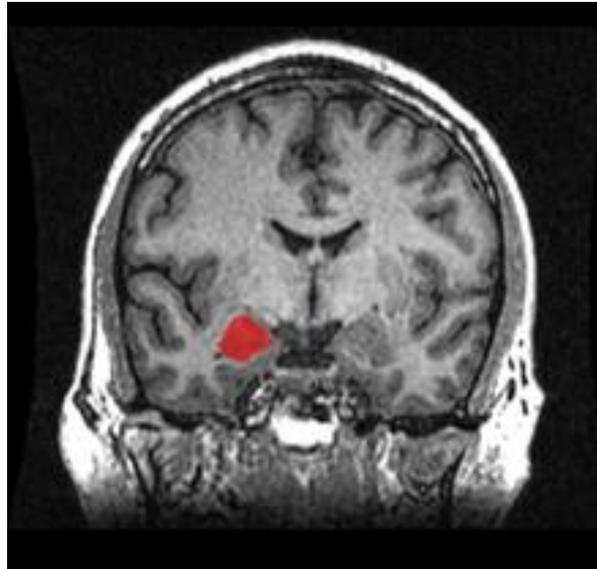
Psychoanalytischer Rahmen (→ Signifikanz der Sprache, dynamisches Unbewußtes, unbewußte Inszenierung, Verständnis von „Enactment“)

Systemische Betrachtungsweise (Paar- und Familiengespräche, reflecting team)

Verhaltenstherapeutische Bausteine (z.B. angstbesetzte Situationen aufsuchen)

Gehalten sein









Struktur

1. Station
2. Tageskliniken
3. Ambulanz
4. Konsil-/Liaisondienste

Station 53

24 Betten

Indikationen: Depression, Angst, Somatisierung, weitere psychosomatische Erkrankungen (z.B. Schmerzstörung, Eßstörungen, Tinnitus, Psychoonkologie u.a.m.)

Anmeldung telefonisch, ambulantes Vorgespräch möglich

Multimodale Therapie (Einzel-/Gruppentherapie, Ergo-/Kunsttherapie, Gartenlabyrinth, Kommunikative Bewegungstherapie, Pflege, biologische Therapieverfahren (Lichttherapie, Medikation), Visiten als reflektierendes Team

Tagesklinik

25 Behandlungsplätze

2 halboffene Gruppen (Aufnahme jederzeit möglich), eine „geschlossene“ Gruppe mit besonderen Behandlungsprogrammen (Tinnitus, chronische Depression, psychosomatische Körperbeschwerden, künftig weitere, z.B. Psychoonkologie)

Anmeldung telefonisch, ambulantes Vorgespräch möglich bzw. obligat

Multimodale Therapie (Einzel-/Gruppentherapie, Ergo-/Kunsttherapie, Gartenlabyrinth, Kommunikative Bewegungstherapie, Pflege, biologische Therapieverfahren (Lichttherapie, Medikation), Visiten als reflektierendes Team

Entspannungsverfahren: Biofeedback (EMG)



Ambulanz

Indikationsklärung, Krisenintervention

Überbrückung prä- bzw. poststationär möglich

Einzel- und Gruppengespräche

Konsil-/Liaisondienste

Psychoonkologie im Brustzentrum und in der Onkologie

Psychologischer Anteil in der Palliativmedizin

Enge Kooperation mit der HNO-Klinik (Tinnitus)

Psychologische Schmerztherapie (in der Tagesklinik für Schmerztherapie)

