

Psychosomatik und Chronisch entzündliche Darmerkrankungen Hilfreiche Gesprächsinterventionen

Münster 2014

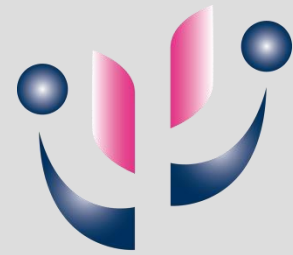
Dr.med. Iris Veit

Bahnhofstr.204 44629 Herne

www.irisveit.de

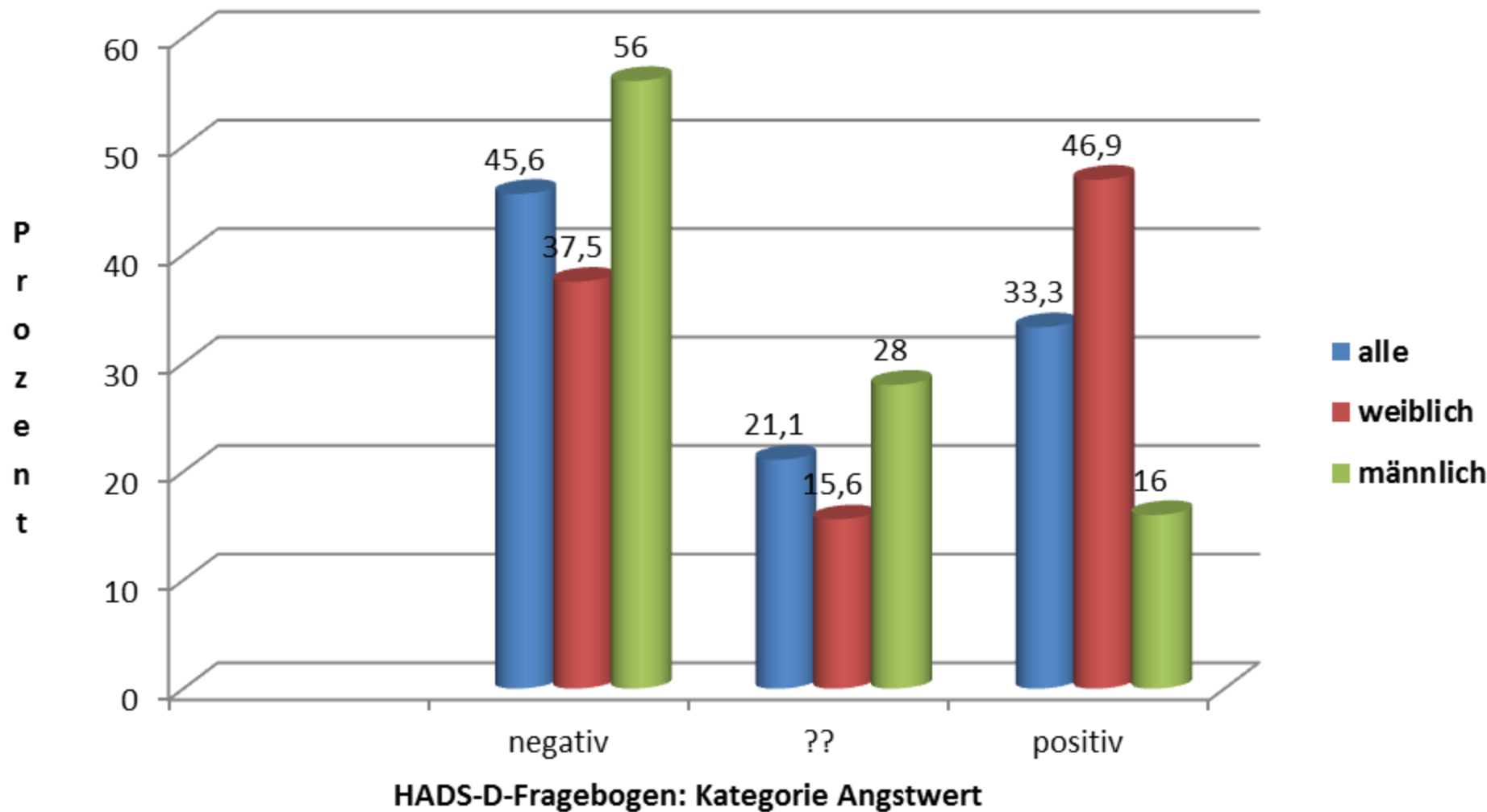
info@irisveit.de

Wodurch fühlen sich Patienten mit CED belastet?

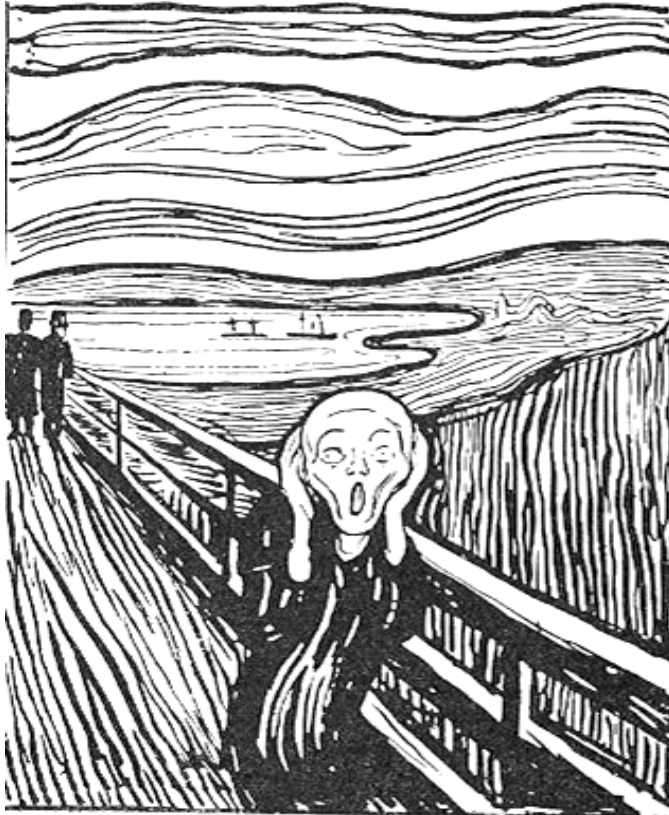
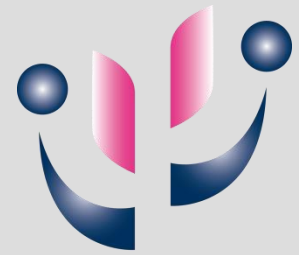


- Es finden sich eine Vielzahl seelischer Belastungen und Störungen, vor allem Angst und Depression.
- Ängste und Depression entsprechen nicht dem Ausmaß der Entzündungsaktivität.

CED-Netz-Teilnehmerbefragung: Angstwert (n=57)



Chronische Krankheit beeinträchtigt das Selbstwertgefühl



Der Schrei

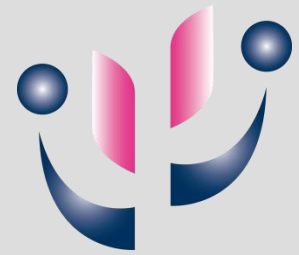
Edvard Munch

**Bedrohung, der man sich
ohnmächtig ausgeliefert
fühlt**

**sie verändert das
Selbstbild**

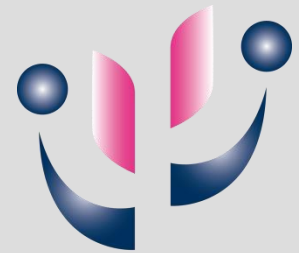
**sie verändert
Beziehungen**

Was finden psychosomatische Studien über CED Patienten?



- Frühe Elternverluste
- Die Herkunftsfamilien sind wenig flexibel
- CED Patienten können schlechter über Gefühle reden
- Eigene Interessen können schlecht offen und beherzt vertreten und durchgesetzt werden
- Das Nicht-familiäre Netz, Freunde und Bekannte, ist deutlich eingeschränkt

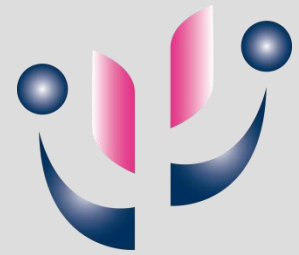
Partnerkonflikte und Sexualität



- Sie haben häufiger Partnerkonflikte
- Sie haben seltener Geschlechtsverkehr
- Angst vor Attraktivitätsverlust



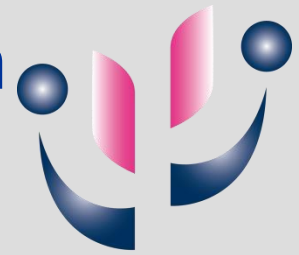
Bedeutung des zeitlichen Krankheitsbeginns



- Bei Beginn im frühen Erwachsenenalter:
 - Beeinträchtigung der Entwicklung von Identität
 - Und der eigenen Autonomie
 - Zeit der Partnersuche
 - Zeit der Berufswahl

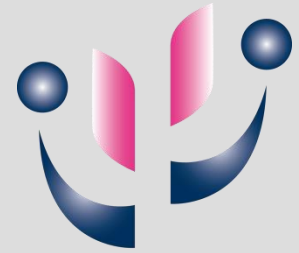


Hohe Anpassungsleistungen werden verlangt



- 10% von Ihnen verzögert sich die Schul- und Berufsausbildung
- 10% von Ihnen müssen krankheitsbedingt umschulen
- 24% von Ihnen können nicht vollschichtig arbeiten
- 10% von Ihnen müssen eine Rente wegen Erwerbsunfähigkeit erhalten
- Durchschnittsalter des Rentenbeginns 41 Jahre bei M.Crohn, 43 bzw.48 bei Colitis ulcerosa

Stress als Auslöser für den Ausbruch der Erkrankung oder für Schübe



- Seelisch belastende Lebensereignisse wie Trennungen, Abschiede und Verluste wichtiger Menschen
- Manchmal werden diese auch nur befürchtet.



Was benötigt wird für eine gute
Krankheitsverarbeitung fehlt oft

Soziale Isolation

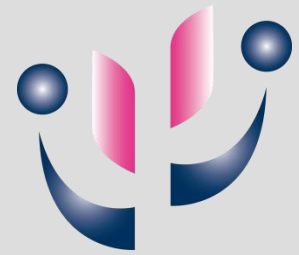
Dysfunktionale Arzt-Patient Interaktionen

Vielzahl wechselnder Symptome-Da stimmt doch etwas nicht!

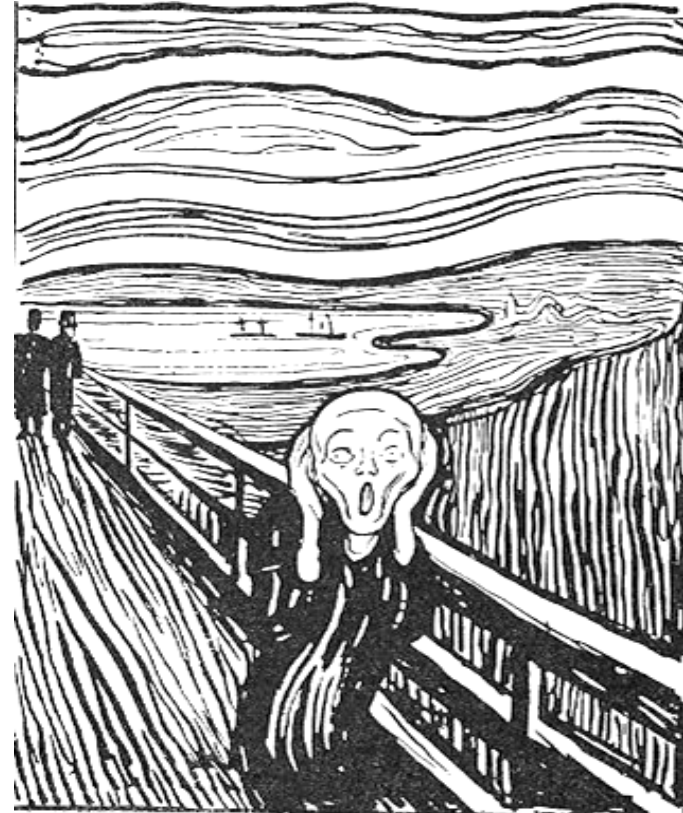


- Hyperemotionalität
- Dramatisierende Symptombeschreibung
- Gefahr von „zu viel Medizin“ oder von Übersehen schwerwiegender Verläufe

Das Vermeidungsverhalten ängstlicher Patienten



- Die Krankheit ist Feind und existentielle Bedrohung
- Ängstliche Erwartung in Bezug auf den Verlauf
- Vermeidungsverhalten

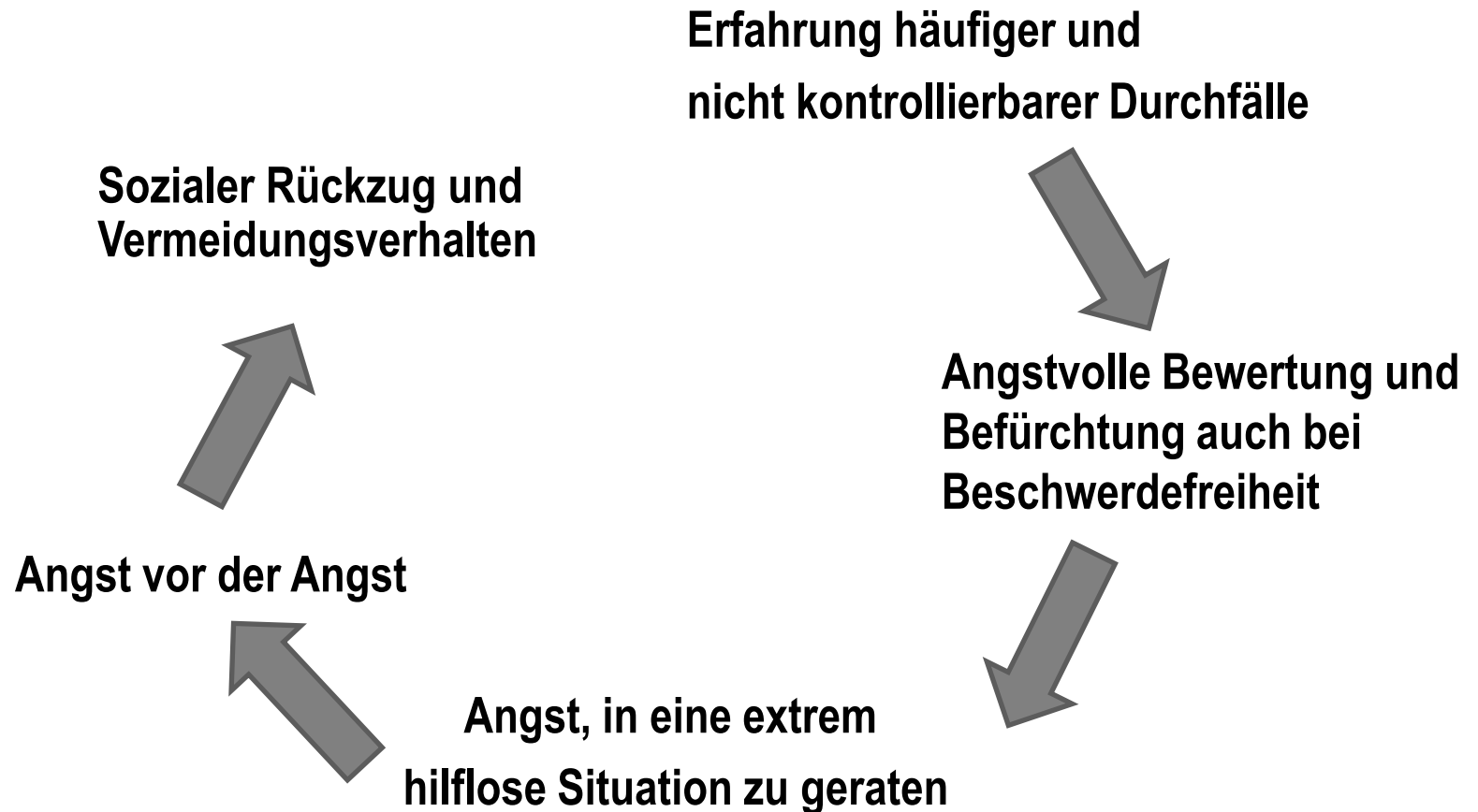


Der Schrei

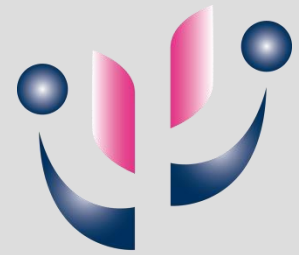
Edvard Munch

Teufelskreis der Angst

Angst vor dem Durchfall



Das Problem in der Behandlung ist nicht Regulierung der Stuhlfrequenz, sondern die Behandlung der Angsterkrankung

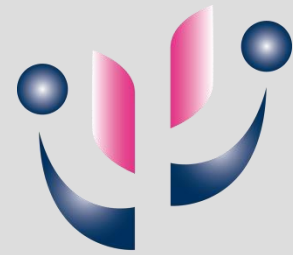


Ich traue mir nichts zu!

Gefühle der Müdigkeit, des Vitalitätsverlustes, Gedanken der Ausweglosigkeit, Hilflosigkeit und ein herabgesetztes Selbstwertgefühl sind nicht nur Folgen der körperlichen Entzündung und somatisch zu erklären

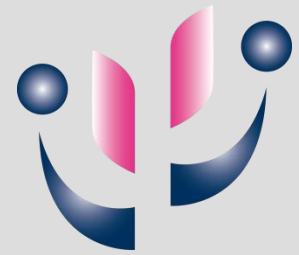


So tun als ob nichts wäre! „Mir geht es gut!“



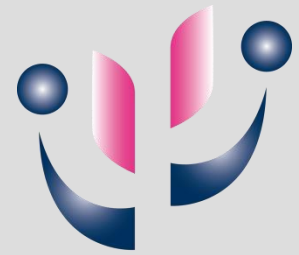
- Dissimulieren
- Anmassendes Verhalten
- Entwertung des Arztes

**Ziele der Gesprächsführung:
hilfreiche Beziehung etablieren
und dysfunktionale
Interaktionen vermeiden**



Gesprächsführung

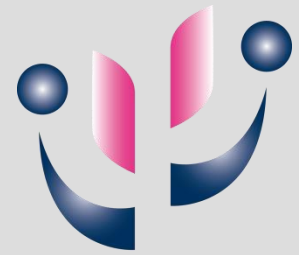
- Investiere in den Anfang
 - Zuhören
 - Biografische Anamnese
- Aktuelle Lebensumstände und Beziehungsgefüge erfragen: Zirkuläre Techniken
- Annehmen des Leids statt trösten
- Selbstkompetenz des Patienten fördern
 - Ressourcenorientiert intervenieren



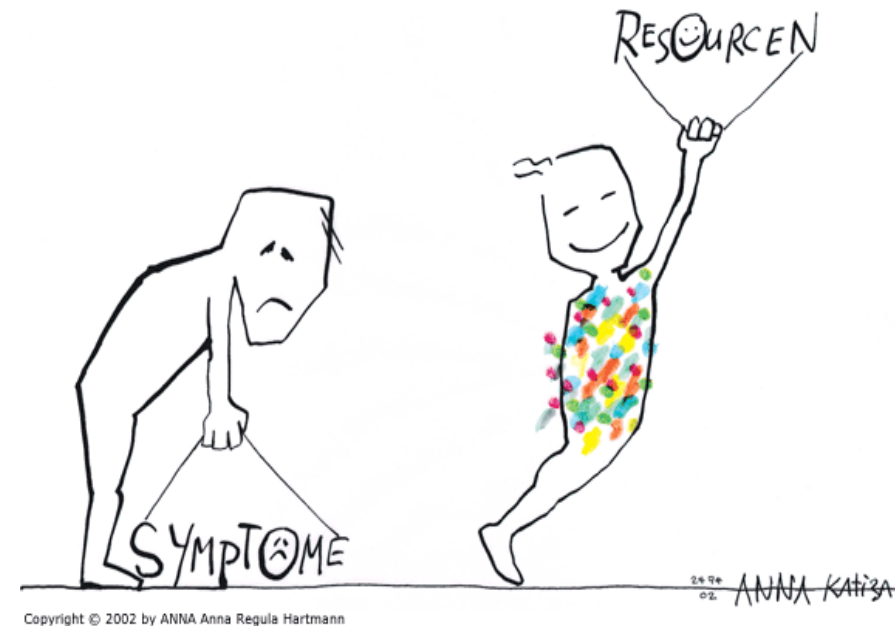
Hilfreich sind:

- Gute Beziehungen
- Die Vorstellung: Ich verstehe, was mit mir ist
- Die Vorstellung: Ich kann selbst etwas bewirken

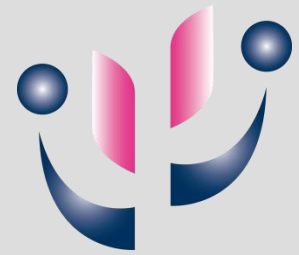
Besinnen auf die eigenen Kräfte anregen



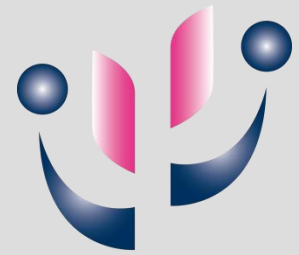
- Wann ist es schon einmal gelungen, etwas zu verändern?
- Wie haben Sie das gemacht?
- Wer hat Ihnen dabei geholfen?
- Wer und was kann Ihnen heute helfen?



Stärken Sie Ihre guten Erinnerungen!



Pflegen Sie Ihre guten Beziehungen!



Selbstfürsorge

Gönnen Sie sich jeden Tag etwas Gutes!

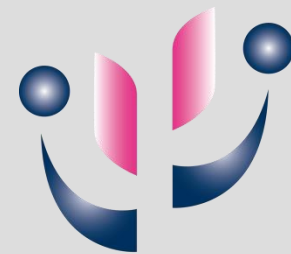


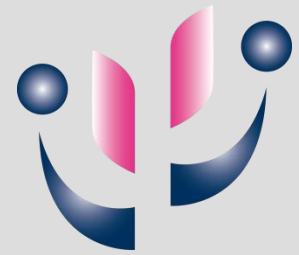
Was ist Achtsamkeit?



Kein Multitasking

Betreiben Sie Sport!

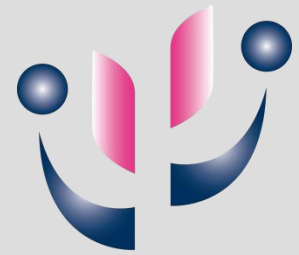




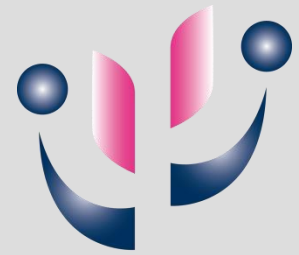
Entspannungsverfahren

- Autogenes Training
- Muskelentspannung nach Jacobsen
- Yoga
- Tai Chi
- Meditation

Richtlinien- Psychotherapie wann?

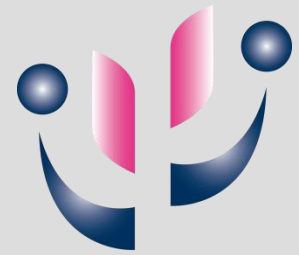


- Bei starken Ängsten und schwerer Depression
- Dramatischem Beginn der Erkrankung und traumatischen Erfahrungen
- Erheblichen Störungen im Beziehungssystem
- In gemeinsamer Entscheidungsfindung mit dem Patienten



Psychotherapiemethoden

- Tiefenpsychologische Psychotherapie
- Kognitive Verhaltenstherapie
- Systemische
Familientherapie/Paartherapie
- Hypnose-Hypnotherapie
- Traumatherapie-EMDR



Hilfreich sind

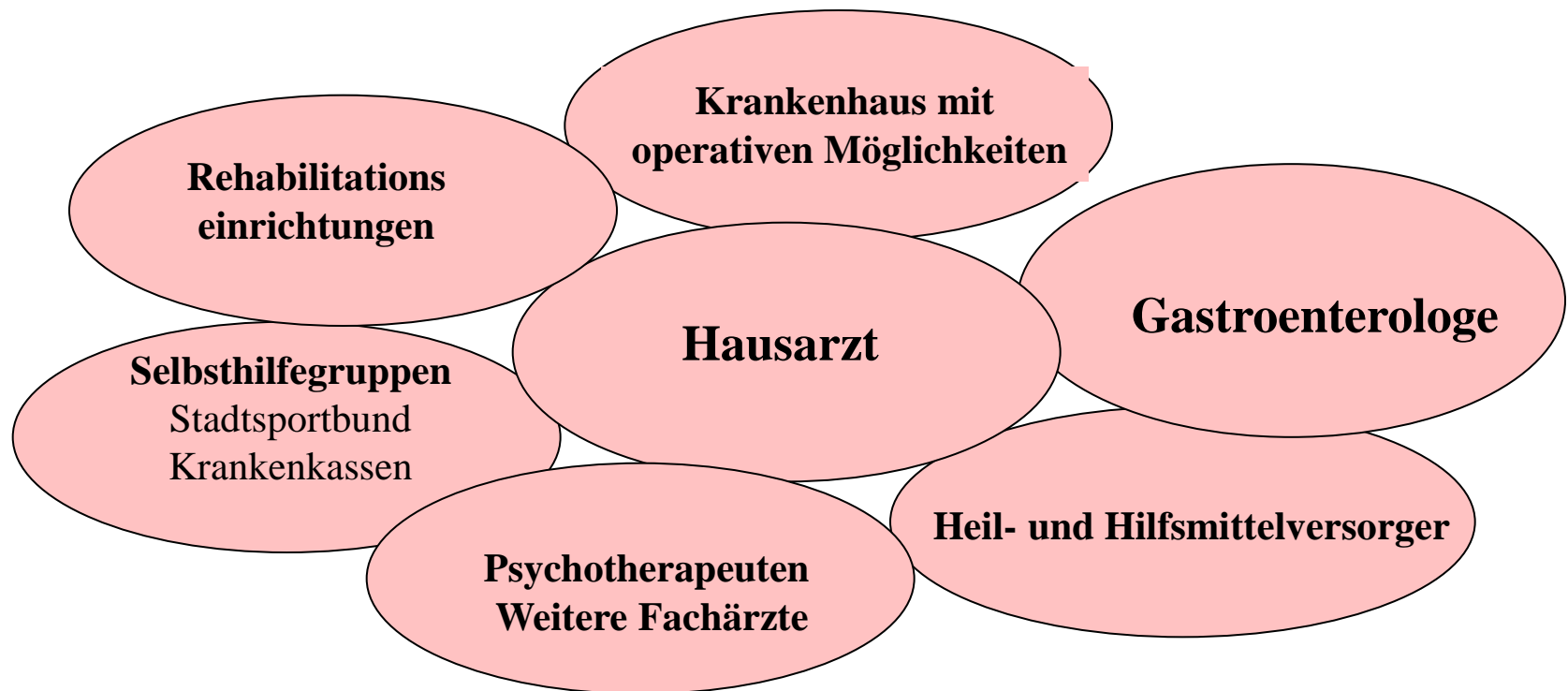
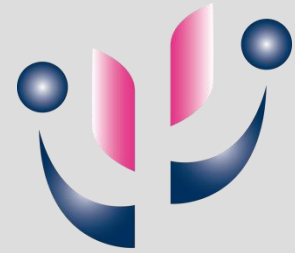
- Körperbezogene Therapieverfahren
 - Tanztherapie
 - Konzentrativer Bewegungstherapie
 - Funktionelle Entspannung
 - Musiktherapie

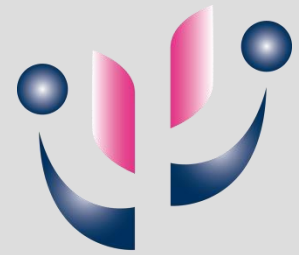
Wir benötigen einen psychosomatischen Konsiliardienst



- Frühzeitig
- Die Berücksichtigung des Kontexts der Erkrankung und ihrer Bewertung durch den Patienten kann seitens des Gastroenterologen nicht auf Psychologen und Psychotherapeuten verschoben werden

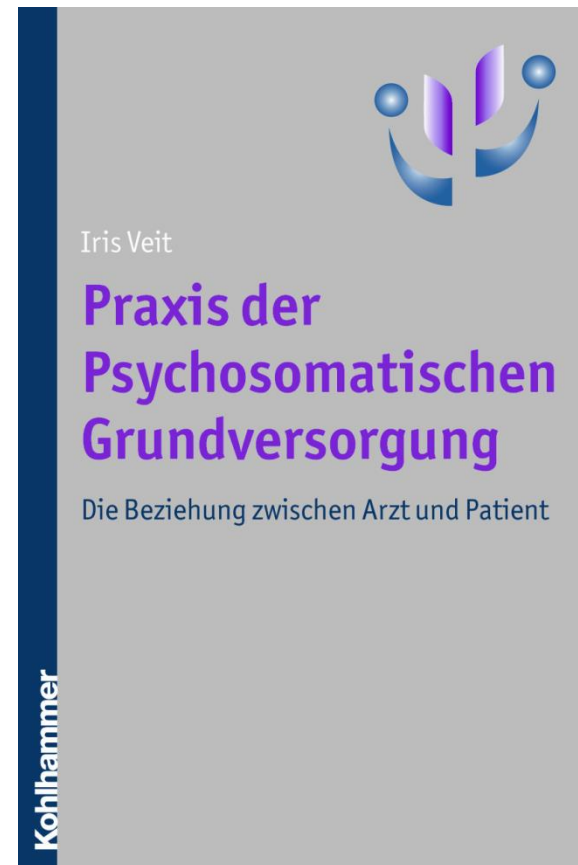
Zusammenarbeit

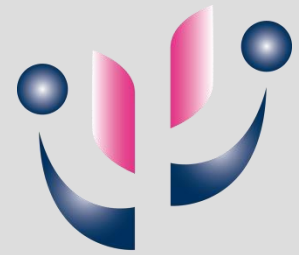




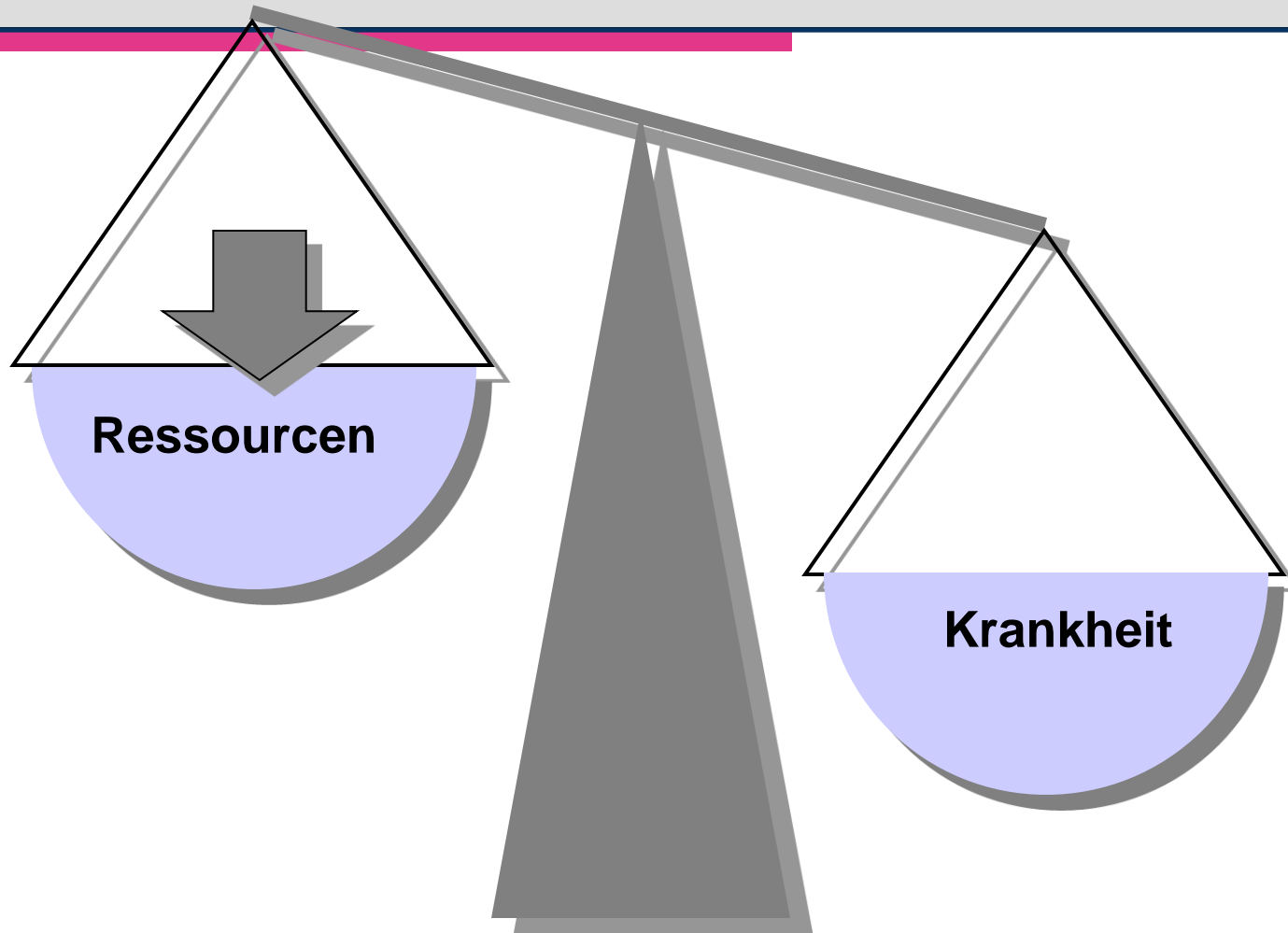
Vielen Dank!

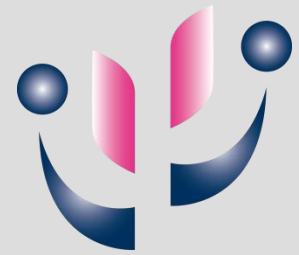
- Das Buch Praxis der psychosomatischen Grundversorgung könnte auch für Sie sehr hilfreich sein.
- www.irisveit.de
- info@irisveit.de





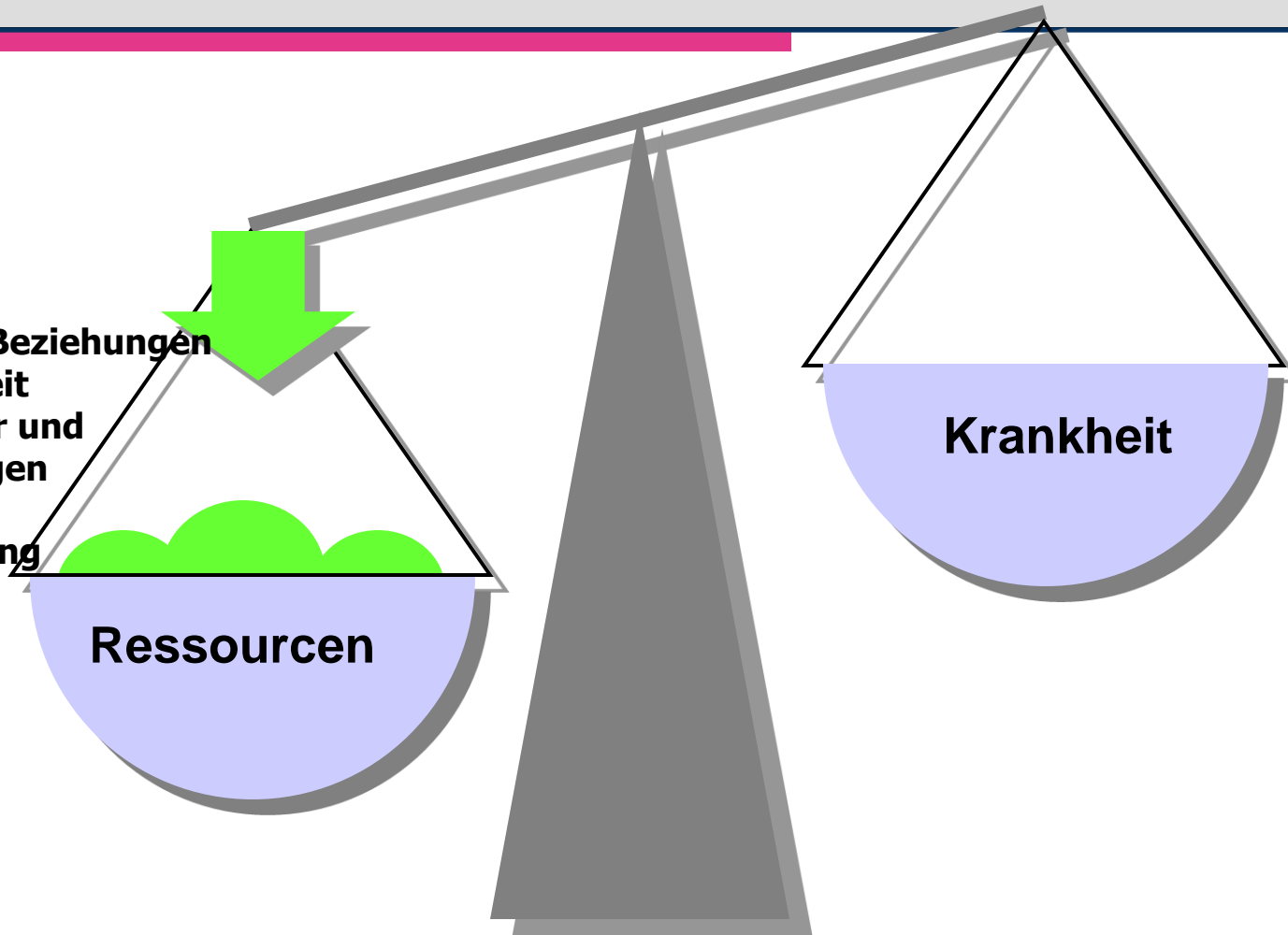
Das Schwere leicht machen





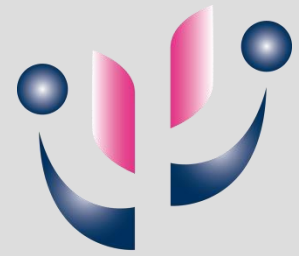
Das Schwere leicht machen

hilfreiche Beziehungen
Achtsamkeit
Gute Bilder und
Erinnerungen
Sport und
Entspannung

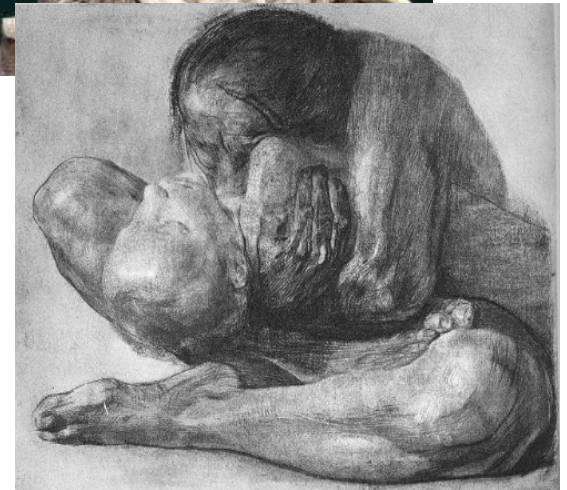
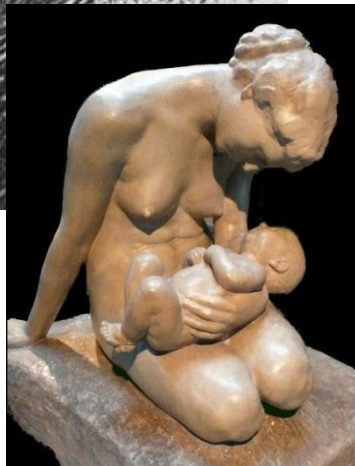


Ressourcen

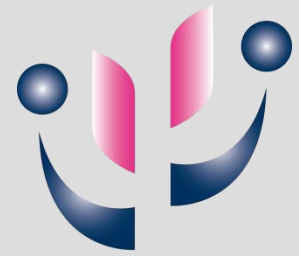
Krankheit



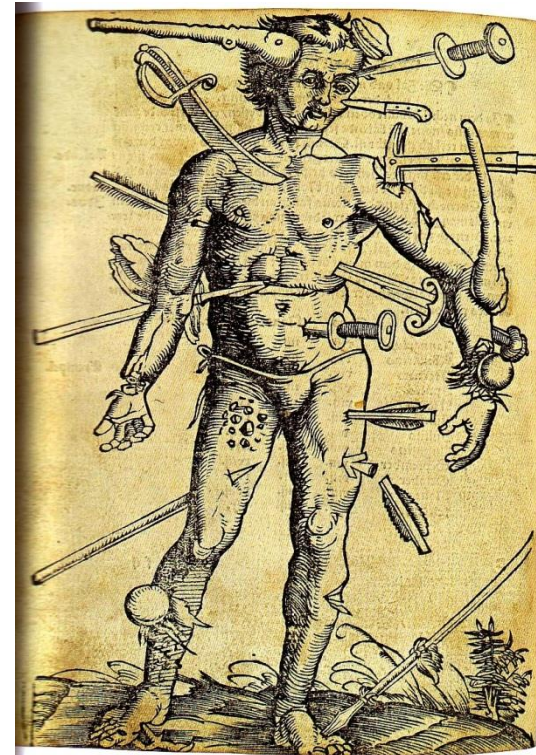
Wenn Sie Menschen fragen nach den glücklichsten und traurigsten Momenten in ihrem Leben, dann :



Die Wirkung einer unterstützenden Beziehung

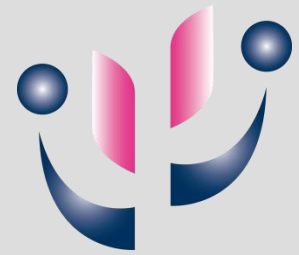


Schmerz bei sozialer Ausgrenzung und körperlicher Schmerz haben dieselben neurobiologischen Strukturen

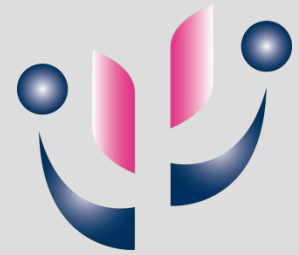


WASSERBURY Feldbuch der Wundartzney. Straßburg 1665

Die Wirkung einer unterstützenden Beziehung



Das Bild des langen Lebenspartners auf einem Foto senkt im wissenschaftlichen Versuch die Schmerzempfindlichkeit



DIE WIRKSAMKEIT INNERER BILDER

SELBSTERFÜLLENDE PROPHEZEIUNGEN

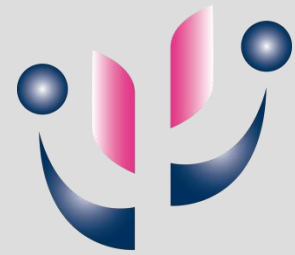
Die Wirksamkeit innerer Bilder



- Placeboforschung: Was wirkt da?
- Die Wirkung jedes Medikaments ist auch abhängig von Ihren Vorstellungen zur Wirksamkeit und abhängig von der Güte der Beziehung zwischen Arzt und Patient



Krankheitsverarbeitung bei Depression und Angst



	Bedeutung der Erkrankung	Verhaltensstil
Depression	Gerechte oder ungerechte Bestrafung	„Es hat alles keinen Sinn!“ „Ich habe es nicht besser verdient!“
Angst	Übermächtiger Feind	„Das wird bestimmt schlimm ausgehen!“ „Die werden schon wissen, was sie tun!“
Zwanghafte Patienten	Herausforderung	„Das ist alles halb so schlimm!“

CED-Netz-Teilnehmerbefragung: Depressivitätswert (n=57)

