

Psychische Störungen und ihr Erscheinungsbild im Alltag

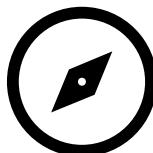
Dipl. Psych. Marlies Lübker
Diakonisches Werk der Ev.-luth.
Kirchenkreise Hittfeld und Winsen/Luhe
Fachbereichsleitung Lebensberatung

Seite 1

Inhalt

1. Irre(n) ist menschlich
2. Psychische Störungsbilder von...bis
3. Ich bin Angehörige*r, was nun?
4. Ich bin Betroffene*r, was tun?
5. Erfahrungsaustausch und Diskussion

1 Irre(n) ist menschlich



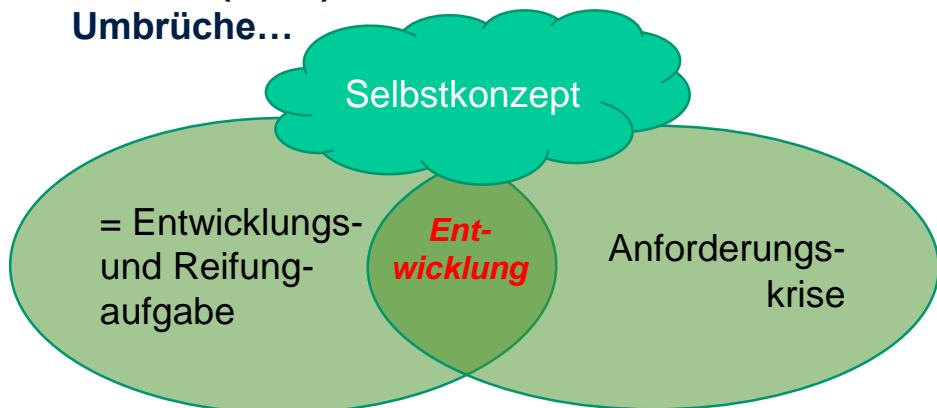
Was ist normal?

1 Irre(n) ist menschlich

... Psychische Störungen liegen vor, wenn ein Mensch, der beim Lösen einer normativen oder nichtnormativen Lebenskrise in seinen kognitiven und emotionalen Prozessen sowie im Verhalten über einen (bestimmten) Zeitraum so beeinträchtigt ist, dass er diese Krise nur schwer oder gar nicht lösen kann und er und/oder sein Umfeld einen Leidensdruck hat...

1 Irre(n) ist menschlich

Exkurs: (nicht)normative Lebenskrisen und Umbrüche...



1 Irre(n) ist menschlich

Wie erkrankt man psychisch?



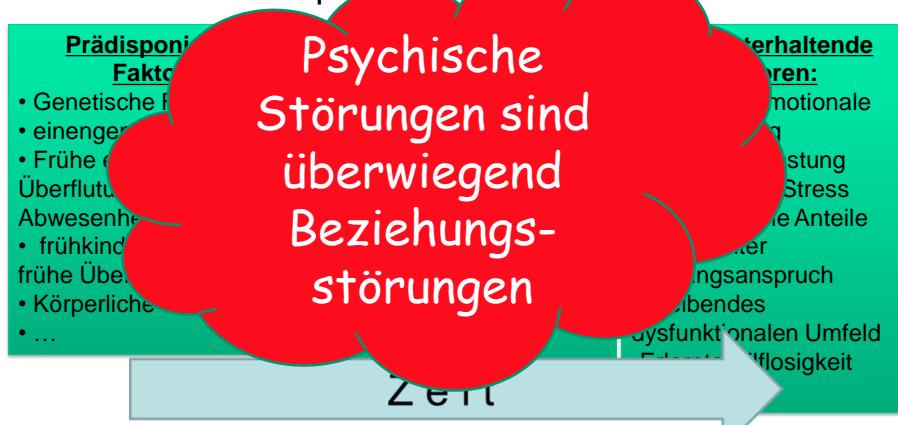
1 Irre(n) ist menschlich

Wie erkrankt man psychisch?



1 Irre(n) ist menschlich

Wie erkrankt man psychisch?



1 Irre(n) ist menschlich

■ Beispiele für Lebenszeitprävalenz:

- Depression (alle Formen) 16 - 20%
- Somatoforme Schmerzstörung 12 - 13 %
- Suchterkrankung Alkohol 10%
- Angststörung, z.B. Agoraphobie, 3,4 - 10,9%
- Schizophrenie 0,5 - 1,6%
- Anorexia nervosa 0,5 - 1% (1/5tel aller 11-17jährigen)

1 Irre(n) ist menschlich

■ Folgen psychischer Störungen

- Pro Jahr sind 27,8% der Deutschen von einer psychischen Erkrankung betroffen, das sind 17.800.000 Menschen
- Von diesen 17.800.000 Menschen, nehmen nur knapp 19% Kontakt zu Behandler*innen auf (3.382.000 Menschen)
- Psychische Störungen zählen damit zu den "Big 4", den vier wichtigsten Ursachen für den Verlust gesunder Lebensjahre (neben Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs und muskuloskelettauen Erkrankungen)
- Menschen mit psychischen Störungen haben eine um 10 Jahre verringerte Lebenserwartung im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung
- Jährlich 10.300 Suizide (+ Dunkelziffer) → Schätzung zwischen 50% und 90% psychisch erkrankt

1 Irre(n) ist menschlich

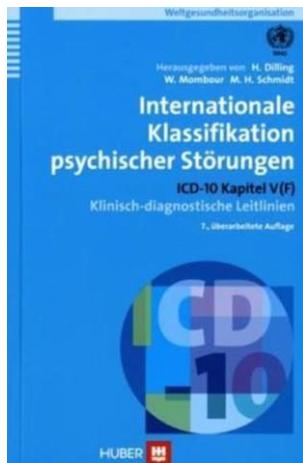
■ Folgen psychischer Störungen

- Todesursache psychische und Verhaltensstörung: 1980 → 0,7%, 2018 → 6,1% der Sterbefälle in Deutschland
- Krankheitskosten in Deutschland 2023: insgesamt € 491,6 Mrd., was ungefähr dem Bruttoinlandsprodukt der Philippinen entspricht
- Von diesen Kosten werden 13,1% für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, **12,9% (ca. € 63,4 Mrd.) für psychische und Verhaltensstörungen**, und an dritter Stelle 10,3% für Krankheiten des Verdauungssystems verwendet

Inhalt

1. Irre(n) ist menschlich
2. **Psychische Störungsbilder von...bis**
3. Ich bin Angehörige*r, was nun?
4. Ich bin Betroffene*r, was tun?
5. Erfahrungsaustausch und Diskussion

2 Psychische Störungen von...bis



- Die ICD-10 = internationale Klassifikation zur Verschlüsselung von Krankheiten und Todesursachen. Sie dient dazu, medizinische Diagnosen eindeutig und standardisiert zu kodieren
- Das Kapitel V (F) behandelt die Klassifikation psychischer Störungen
- Das Kapitel F enthält 10 Unterkapitel: F0 – F9

2 Psychische Störungen von...bis



<https://youtu.be/YGXdl4H8dsQ?si=Y7EMWQR2Lu2hhqXN>

Inhalt

1. Irre(n) ist menschlich
2. Psychische Störungsbilder von...bis
- 3. Ich bin Angehörige*r, was nun?**
4. Ich bin Betroffene*r, was tun?
5. Erfahrungsaustausch und Diskussion

3 Ich bin Angehörige*r, was nun?

■ Zunächst 3 Impuls-Sätze

- **Jede*r kann an einer psychischen Störung erkranken**
- Frühzeitiges Ansprechen der betroffenen Person kann Verschlimmerung des Befindens und eine Zuspritzung verhindern
- Es wird nicht von Ihnen verlangt, psychotherapeutische Fähigkeiten zu haben, Diagnosen zu stellen, oder Heilbehandlungen einzuleiten

3 Ich bin Angehörige*r, was nun?

■ Was kann ich als Angehörige*r tun?

- Offene, nicht psychologisch bewertende Haltung einnehmen
- Beobachtbare Veränderungen wahrnehmen und ansprechen, z.B.:

Äußeres Erscheinungsbild

- Vernachlässigte Kleidung
- Vernachlässigte Selbstfürsorge, Körperpflege
- Gewicht schnell +-/-
- ...

Sozialverhalten

- Gereiztheit
- Aggressivität
- Sozialer Rückzug
- Vorwürfigkeit
- Angespanntheit
- ...

Psychisches und physisches Befinden

- Müdigkeit/Mattigkeit
- Traurigkeit
- Klagen über Schlafstörungen, Schmerzen
- Häufung Kurzzeit-AU
- ...

3 Ich bin Angehörige*r, was nun?

■ Was kann ich als Angehörige*r tun?

- Anwendung der goldenen Dreierregel:



Ich beschreibe, was ich konkret beobachtet habe – **ohne Wertung!**



Ich benenne mein eigenes Gefühl, was es mit mir macht.



Ich benenne, was ich mir wünsche.

3 Ich bin Angehörige*r, was nun?

■ Was kann ich als Angehörige*r außerdem tun?

- Ich kann mich über die Erkrankung informieren
- Ich rede mit Vertrauten über die eigene Situation
- Ich bin selbstfürsorglich: Selbstfürsorge geht vor Fremdfürsorge!
- Ich gehe verständnisvoll, aber konsequent mit Betroffener*em um: Die psychische Erkrankung hat sich der betroffene Mensch zu 0% ausgesucht. Der*die Betroffene hat aber nun 100% Verantwortung, mit der Erkrankung umzugehen

3 Ich bin Angehörige*r, was nun?

Als Angehörige*r kann ich z.B. hier Unterstützung finden:

<https://www.landkreis-harburg.de/portal/seiten/angebot-fuer-an gehoerige-psychisch-erkrankter-an gehoerigengruppe-901003468-20100.html>

Inhalt

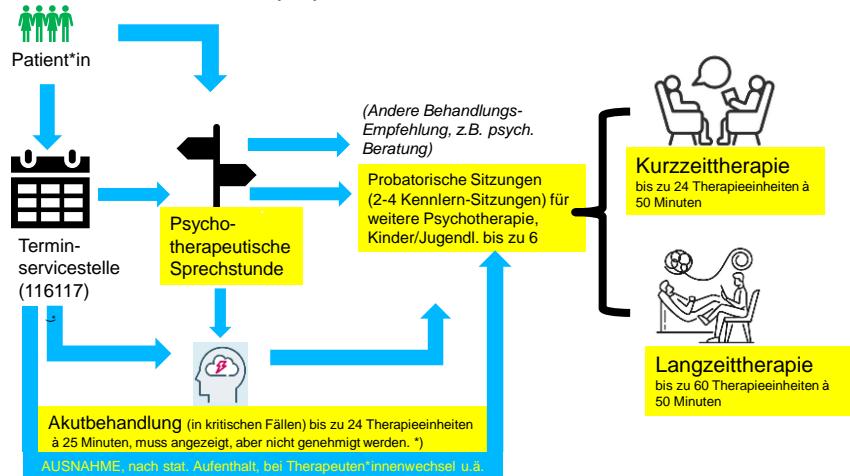
1. Irre(n) ist menschlich
2. Psychische Störungsbilder von...bis
3. Ich bin Angehörige*r, was nun?
- 4. Ich bin betroffen, was tun?**
5. Erfahrungsaustausch und Diskussion

4 Ich bin betroffen, was tun?

- Warnzeichen erkennen!
- Unterstützung durch das nahe Umfeld holen: Aussprechen ist ein ganz wichtiger Schritt
- Mit dem*der Hausärztin sprechen
- Professionelle psychologische Unterstützung suchen, z.B. mit Hilfe von <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/hilfe-und-ansprechpartner/therapieplatz finden>
- Manche Krankenkasse bieten Online-Kurse zur mentalen ersten Hilfe an, z.B. <https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/psyche/mentale-erste-hilfe>
- **Im Notfall: Psychiatrische Klinik!**

4 Ich bin betroffen, was tun?

Schnellübersicht Therapieplatzsuche:



5 Erfahrungsaustausch und Diskussion



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Marlies Lübker
Fachbereichsleiterin Lebensberatung der Diakonie
Buchholz und Winsen

Adresse Im Saal 27
 21423 Winsen/Luhe
Telefon 04171 – 639-78
E-Mail luebker@diakonie-hittfeld-winsen.de
Homepage www.diakonie-hittfeld-winsen.de
Facebook <https://www.facebook.com/Lebensberatung-f%C3%BCr-Ehe-und-Familie-Buchholz-und-Winsen-106635251469570>

Quellen:

- <https://de.statista.com/>
- <https://www.destatis.de/>
- <https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/3732>
- <https://www.dgppn.de/>