



Reif für die Couch?

#005 BRAUCHST DU EINE PSYCHOTHERAPIE?

Hilfreiche Anlaufstellen und
Infos zu Depression und Ängsten

Zweifelst du noch?

Wenn Du unsicher bist, ob Du eine Psychotherapie benötigst, hast Du verschiedene Möglichkeiten, wie du vorgehen kannst. Genaues kannst du in meinem Blog zur Folge nochmal nachlesen. Hier ein paar hilfreiche Anlaufstellen. Weiter unten folgenden dann Infos zu Depression und Angststörungen.

Etwa 8.000 Mitglieder setzen sich im „**Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen**“ dafür ein, dass sich die Situation von Menschen mit psychischen Erkrankungen grundlegend verbessert – nicht nur in der Therapie, sondern auch in der Gesellschaft. Der BApK unterstützt und befürwortet dabei die Organisation in Selbsthilfegruppen, um Erfahrungen weiterzugeben, von der Kompetenz anderer zu profitieren und die Aufklärung für Anliegen psychisch kranker Menschen zu erhöhen. www.bapk.de/selbsthilfenetz-psychiatrie/suche

Die **TelefonSeelsorge** ist eine bundesweite Organisation. Rund 8.000 speziell ausgebildete, ehrenamtliche Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mit vielseitigen Lebens- und Berufskompetenzen stehen Ratsuchenden in 105 TelefonSeelsorgestellen vor Ort zur Seite. Diese sind rund um die Uhr besetzt, „denn Sorgen wiegen schwer und sie richten sich nicht nach Tages- oder Öffnungszeiten“. Jedem, der die Nummer der TelefonSeelsorge wählt, wird garantiert, dass er anonym bleibt. Niemand muss seinen Namen nennen, die eigene Telefonnummer wird nicht angezeigt und erscheint auch nicht auf der Telefonrechnung.

- 🌀 Kosten: kostenfrei
- 🌀 Tel.: +49 800 111 0 111 oder +49 800 111 0 222
- 🌀 Sprechzeiten: rund um die Uhr
- 🌀 Webseite: www.telefonseelsorge.de

Das **Info-Telefon Depression**. Finanziert von der Deutsche Bahn Stiftung, hat die Stiftung Deutsche Depressionshilfe im September 2014 ein kostenloses Info-Telefon rund um das Thema Depression ins Leben gerufen. In erster Linie dient das Info-Telefon dazu, Menschen, die mit einer Depression leben und auch deren Angehörige über die Erkrankung und Behandlungsmöglichkeiten aufzuklären und passende Anlaufstellen für sie zu finden. Denn Depressionen werden häufig unterschätzt und daher oft nicht angemessen behandelt. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe will das ändern und die Versorgung verbessern. Deshalb finden sich auf der Webseite der Stiftung nicht nur Informationen rund um das Thema Depressionen, sondern auch zahlreiche Adressen von Kliniken und Bereitschaftsdiensten, an die sich Menschen in akuten Notsituationen wenden können.

- 🌀 Kosten: kostenfrei
- 🌀 Tel.: +49 800 33 44 5 33
- 🌀 Sprechzeiten: Mo, Di, Do – 13.00 bis 17.00 Uhr; Mi und Fr – 08.30 bis 12.30 Uhr
- 🌀 Webseite: www.deutsche-depressionshilfe.de



Das **SeeleFon** berät nicht nur Menschen, die selbst mit einer Depression leben, sondern unterstützt auch Angehörige. Der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. (BApK) hat sich dies zur Aufgabe gemacht. Hier stehen den Anrufern ehrenamtliche Mitarbeiter unterschiedlicher Altersgruppen und mit unterschiedlichen Wirkungsbereichen zur Seite. Oft haben diese als Angehörige, oder weil sie selbst eine Depression hatten, einen großen Erfahrungsschatz, wovon diejenigen profitieren können, die sich auf der Suche nach Unterstützung an das SeeleFon wenden.

- ☎ Kosten: 14ct/min aus dem deutschen Festnetz
- ☎ Tel.: +49 228 71 00 24 24 und +49 1805 950 951
- ☎ Sprechzeiten: Mo-Do – 10.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 20.00 Uhr; Fr – 10.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 18.00 Uhr
- ☎ Webseite: www.bapk.de/angebote/seelefon

Das **Sorgentelefon**. Die ausgebildeten Telefonseelsorger des Sorgentelefon bieten psychologische Beratung in Lebenslagen an, in denen man selbst nicht weiter weiß. Ein Außenstehender kann durch seinen neutralen Blick auf die Situation oft wertvollen Input liefern und wichtige Anstöße geben, was Sie tun und wie Sie mit Ihrer aktuellen Situation besser umgehen können. Die Mitarbeiter des Sorgentelefon stehen Ihnen mit kompetenten Ratschlägen in jeder Lebenslage zur Seite: Familiäre Probleme, Beziehungsprobleme, der Tod eines geliebten Menschen, Zwänge, Krankheit oder Vorfälle in Ihrer Vergangenheit. Das Sorgentelefon behandelt jeden Anruf vertraulich, gibt keine Daten weiter und ist rund um die Uhr erreichbar.

- ☎ Kosten: 1,79 ct/min aus dem deutschen Festnetz
- ☎ Tel.: +49 9001 445 400 903
- ☎ Sprechzeiten: rund um die Uhr
- ☎ Webseite: www.das-sorgentelefon.com

Chat-Angebote.

Wer nicht persönlich am Telefon über seine Sorgen sprechen kann oder möchte, für den ist die Online-Beratung eine gute Alternative. Auch einige der oben genannten Beratungsstellen bieten E-Mail-Beratung oder Beratung per Chat an. Wie auch in den Telefongesprächen können Sie über alle Themen sprechen, die Ihnen auf der Seele liegen. In vielen Fällen ist es hilfreich, mit jemandem über seine Probleme zu sprechen, der eine neue Perspektive einbringt. Genau das bieten neben Telefonaten auch Chats oder der Austausch von E-Mails mit professionellen Beratern oder anderen Betroffenen. Auch online wird die Anonymität der Ratsuchenden großgeschrieben und es werden keine Daten weitergegeben.

- ☎ Jugend Notmail
- ☎ Kummerkasten-Chat
- ☎ E-Mail Beratung der Nummer gegen Kummer
- ☎ Chat der TelefonSeelsorge



Depression

„Depressive Störungen gehören zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. Schätzungen zufolge leiden weltweit inzwischen circa 350 Millionen Menschen unter einer Depression. Bis zum Jahr 2020 werden Depressionen oder affektive Störungen laut Weltgesundheitsorganisation weltweit die zweithäufigste Volkskrankheit sein.“

Bundesministerium für Gesundheit

KERNSYMPTOME DER DEPRESSION

1. Depressive Stimmung die meiste Zeit des Tages, fast jeden Tag [im wesentlichen unbeeinflusst von den Umständen und in einem für die Betroffenen deutlich ungewöhnlichem Ausmaß] {Die Verstimmung wird von den Betroffenen selbst berichtet (z.B. fühlt sich traurig oder leer) oder von anderen beobachtet (z.B. erscheint den Tränen nahe).}
2. Interessen- oder Freudenverlust an Aktivitäten, die normalerweise angenehm waren] {Deutlich vermindertes Interesse oder Freude an allen oder fast allen Aktivitäten, an fast allen Tagen, für die meiste Zeit des Tages (entweder nach subjektivem Ermessen der von anderen beobachtet)
3. Verminderter Antrieb oder gesteigerte Ermüdbarkeit. {Energieverlust oder Müdigkeit an fast allen Tagen

NEBENSYMPTOME DER DER DEPRESSION

1. Suizidalität: Wiederkehrende Gedanken an den Tod, wiederkehrende Suizidvorstellungen ohne genauen Plan, tatsächlicher Suizidversuch oder genaue Planung eines Suizides
2. Konzentrationsstörung: Verminderte Fähigkeit zu denken oder sich zu konzentrieren oder verminderte Entscheidungsfähigkeit entweder nach subjektivem Empfinden oder von anderen beobachtet {an fast allen Tagen}
3. Psychomotorik: [Psychomotorische Agitiertheit oder Hemmung (subjektiv oder objektiv)] {Psychomotorische Unruhe oder Verlangsamung an fast allen Tagen (durch andere beobachtbar, nicht nur das subjektive Gefühl von Rastlosigkeit oder Verlangsamung)}
4. Schlafstörung: [Schlafstörungen jeder Art] {Schlaflosigkeit oder vermehrter Schlaf an fast allen Tagen}

Quelle: ICD-10 und DSM-V



5. Appetitstörung: [Appetitverlust oder gesteigerter Appetit mit entsprechenden Gewichtsveränderungen] {Verminderter oder gesteigerter Appetit an fast allen Tagen oder deutlicher Gewichtsverlust /Gewichtszunahme (mehr als 5% des Körpergewichtes in einem Monat); bei Kindern auch Ausbleiben der erwarteten Gewichtszunahme}
6. Selbstwertstörung: [Verlust des Selbstvertrauens oder des Selbstwertgefühls]
7. Schuldgefühle: [Unbegründete Selbstvorwürfe/Schuldgefühle]



Angst

Angststörungen treten **sehr häufig auf**. Die WHO, die Weltgesundheitsorganisation, veröffentlichte einen Bericht, nach dem **circa 9 Prozent** aller Patienten in Allgemeinarztpraxen in Deutschland an dieser Krankheit litten. Dabei erkrankten Frauen zweimal häufiger daran als Männer. Inzwischen spricht man schon von jedem Zehnten, der an einer Angststörung erkrankt sein soll, denn **die Dunkelziffer ist hoch**. Viele sind sich einfach nicht bewusst, dass sie an einer Angststörung leiden, da die Aufklärung zu sehr vernachlässigt wird und andere schämen sich ihrer psychischen Krankheit einfach.

Angststörungen gehören also zusammen mit Depressionen **zu den häufigsten psychischen Erkrankungen** der heutigen Zeit. Doch dank der Fortschritte in der Therapie und der Diagnostik sind die Chancen die Angst in den Griff zu bekommen hoch. Das größte Problem ist allerdings nach wie vor die Früherkennung und das Akzeptieren der Krankheit.

Eine unbehandelte Angststörung kann sich immer mehr verselbstständigen. Es kommt zur „Angst vor der Angst“ (Erwartungsangst), und Angst auslösende Orte und Situationen werden vermieden. Als Folge ziehen sich die Betroffenen immer mehr aus dem Leben zurück. Neben den Ängsten und den damit einhergehenden körperlichen Symptomen leiden sie unter einem mangelnden Vertrauen in die eigene Stärke und unter dem Gefühl des Ausgeliefertseins. Die Patienten quälen sich außerdem häufig mit Ein- und Durchschlafstörungen und haben aufgrund der Auswirkungen ihrer Krankheit oft Probleme in der Partnerschaft oder der Familie sowie im Berufsleben.

Hier kommen die Art des Angststörung, die am häufigsten vorkommen:

PANIKSTÖRUNG

Bei der Panikstörung leidet man unter wiederkehrenden schweren Angstanfällen mit heftigen körperlichen und psychischen Symptomen wie:

- ☉ Atemnot
- ☉ Benommenheit
- ☉ Gefühl des Schwindels, Gefühl in Ohnmacht zu fallen
- ☉ Herzklopfen oder unregelmäßiger Herzschlag
- ☉ Zittern oder Beben
- ☉ Schwitzen
- ☉ Erstickungsgefühle, Engegefühl im Hals
- ☉ Übelkeit, Bauchbeschwerden
- ☉ Entfremdungsgefühle (Gefühle der Unwirklichkeit, Gefühle, nicht da zu sein)
- ☉ Hitzewallungen oder Kälteschauer
- ☉ Schmerzen, Druck oder Enge in der Brust



- ④ Furcht, zu sterben
- ④ Angst, die Kontrolle zu verlieren
- ④ Angst, wahnsinnig zu werden
- ④ Taubheits- oder Kribbelgefühle

Eine Attacke kann wenige Minuten und im Extremfall einige Stunden anhalten - die meisten Panikattacken dauern jedoch nicht länger als 30 Minuten. Die Häufigkeit der Attacken kann zwischen mehrfach täglich bis monatlich schwanken. Die Patienten leben manchmal in ständiger Angst vor der nächsten Attacke. Nicht selten stellen sie sich in der Notfallambulanz eines Krankenhauses vor oder gehen oft von Arzt zu Arzt, weil sie das Vorliegen einer lebensbedrohlichen Erkrankung, wie zum Beispiel eines Herzinfarkts befürchten.

Panikattacken können völlig überraschend entstehen, zum Beispiel, während man sich in Ruhe vor dem Fernseher befindet. Sie können sie aber auch in bestimmten Situationen ausgelöst werden. In etwa zwei Drittel der Fälle ist die Panikstörung mit einer Agoraphobie (auch Platzangst genannt) verbunden; dabei hat der Betroffene in bestimmten Situationen oder Orten Furcht und meidet sie. Meist sind dies Orte, an denen es schwierig wäre, einen Arzt herbeizuholen oder Situationen, in denen man befürchtet, nicht schnell genug heraus zu kommen oder peinliches Aufsehen zu erregen, wenn man wegen einer Panikattacke Hilfe benötigt.

In schweren Fällen können die Betroffenen ihr sicheres gewohntes Umfeld kaum noch allein verlassen und sind an das Haus gebunden.

Frauen erkranken zweimal häufiger als Männer an Panikstörungen. Etwa 2 bis 3 Prozent der Bevölkerung leiden an dieser Angststörung. Die meisten Patienten entwickeln die Symptome zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr. Mitte 30 ist die Ausprägung am stärksten; nach dem 45. Lebensjahr verlieren sich die Symptome oft.

GENERALISIERTE ANGSTSTÖRUNG

Das wesentliche Symptom der generalisierten Angststörung sind anhaltende Sorgen oder Ängste, die viele Lebensbereiche umfassen und nicht auf bestimmte Situationen beschränkt ist. Die Angst kann ohne Grund auftreten. Oft machen sich die Betroffenen aber auch Sorgen über reale Bedrohungen, wie zum Beispiel Autounfälle oder Erkrankungen, die Verwandten zustoßen könnten; dabei ist ihre Furcht in unrealistischer Weise übersteigert. Die Patienten sind innerlich unruhig, angespannt, nervös und haben häufig Schlafstörungen. Ein wichtiges Merkmal ist das Gefühl einer nahenden Katastrophe. Angstsymptome treten nicht - wie bei der Panikstörung - alle gleichzeitig in Form eines plötzlichen Angstanfalls auf, sondern einzeln und über den Tag verteilt:

- ④ Herzrasen
- ④ Zittern



- ⊙ Ruhelosigkeit
- ⊙ Schwitzen
- ⊙ kalte und feuchte Hände
- ⊙ Mundtrockenheit
- ⊙ Übelkeit
- ⊙ „Kloßgefühl“ im Hals
- ⊙ Muskelverspannungen im Rücken

Die Sorgen führen dazu, dass sich die Patienten Dinge vermeiden oder aufschieben, wie zum Beispiel Reisen. Die Abgrenzung zu Depressionen fällt oft schwer.

Die generalisierte Angststörung ist bei Frauen häufiger. Rund 4 bis 6 Prozent der Bevölkerung leiden unter dieser Angsterkrankung. Sie beginnt meist um das 30. Lebensjahr herum und kann auch im höheren Lebensalter noch bestehen.

SOZIALE ANGSTSTÖRUNG (SOZIALE PHOBIE)

Die Soziale Phobie ist eine extreme Form der Schüchternheit. Menschen mit einer Sozialphobie haben in Situationen Angst, in denen sie sich von ihren Mitmenschen kritisch betrachtet oder beobachtet fühlen:

- ⊙ in einer Situation zu sein, in der alle Blicke auf einen gerichtet sind, eine Rede halten, ein Gedicht aufzusagen oder ein Lied vor anderen zu singen
- ⊙ sich in einer Unterrichtsstunde melden oder etwas an die Tafel schreiben
- ⊙ eine Prüfung ablegen
- ⊙ zu einer Behörde oder zu einem Arzt zu gehen
- ⊙ mit einem Vorgesetzten sprechen
- ⊙ sich in einem Streitgespräch gegenüber anderen durchsetzen
- ⊙ in einem Restaurant essen
- ⊙ im Beisein anderer Menschen zu telefonieren
- ⊙ einen Fremden ansprechen
- ⊙ sich zu einer Verabredung treffen
- ⊙ eine Frau/einen Mann kennen zu lernen

Menschen mit einer Sozialphobie vermeiden deshalb solche Situationen. Wenn sie solche Situationen durchstehen müssen, leiden sie unter Erröten, Zittern, Angst zu Erbrechen oder Toilettendrang.



Rund sieben Prozent der Bevölkerung sind von sozialer Phobie betroffen. Die Angststörung beginnt meist schleichend schon in der Kindheit oder Jugend. Am schlimmsten sind die sozialen Ängste zwischen dem 20. und dem 35. Lebensjahr; danach können sie sich oft bessern.

SPEZIFISCHE PHOBIEN

Bei den spezifischen Phobien wird die Furcht durch einzelne Objekte oder Situationen hervorgerufen, die in der Regel ungefährlich oder harmlos sind. Dazu gehört die Furcht vor Tieren (Hunde, Katzen, Mäuse), Insekten wie Wespen, Spinnen, die Höhenphobie sowie die Blut- und Verletzungsphobien (z.B. Angst vor Spritzen). Schon der Gedanke an die entsprechenden Situationen oder Objekte verursacht Angst, die von leichtem Unbehagen bis hin zur panischen Angst reichen kann. Dass anderen Menschen die gleiche Situation nichts ausmacht, lindert die Furcht der Betroffenen nicht. Oft wissen die Patienten, dass sie übertrieben reagieren, und schämen sich dafür.

Frauen sind häufiger als Männer von Phobien betroffen. 75 bis 90 Prozent der Patienten mit Tierphobien und 55 bis 70 Prozent der Patienten mit Phobien vor Blut oder Verletzungen sind weiblich.

Quelle: www.neurologen-und-psychiater-im-netz.de

Bitte nimm die Hilfsangebote wahr, wenn du weiter unsicher bist. Sabine

