

„Warum sind Sie denn depressiv? Draußen scheint doch die Sonne...“

Kommunikative Strategien für einen wertschätzenden Umgang
mit gängigen psychischen Störungen in der Hausarztpraxis

Dipl.-Psych. Anne Messemaker,
Dipl.-Psych. Arthur Schall, M.A. &
Dr. Valentina Tesky

Arbeitsbereich Altersmedizin, Institut für Allgemeinmedizin, Goethe-Universität Frankfurt am Main

Tag der Allgemeinmedizin, 25. November 2017, Frankfurt am Main



Gruppenarbeit mit 4 Fallbeispielen

- Themen: Depression, Angst, Suchterkrankungen, Demenz
- Fall mit einer exemplarischen Situation in einer Arztpraxis
- Bitte bearbeiten Sie die jeweiligen Fragen:
 - Was ist nicht so gut gelaufen?
 - Was hätten Sie anders gemacht und warum?
 - Stellen Sie Ihren Fall und Ihre Ergebnisse im Plenum vor
- 15 Min. Zeit

Was sind Depressionen?

Leitsymptome

- Mindestens 2 Wochen lang gedrückte Grundstimmung, tiefe Traurigkeit, Interessensverlust und / oder Energielosigkeit
- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsprobleme, Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit, negative Zukunftsperspektive, **Suizidgedanken**, Schlafprobleme und Appetitlosigkeit
- Phasenweise Besserung möglich
- Depressionen kommen unbehandelt (meist) immer wieder

Depressionen im Alter

- Ab 65 Jahren sog. „Altersdepression“
 - Hauptsymptome einer Depression oft von körperlichen Beschwerden überlagert
 - Unspezifische Symptome wie Kopf- und Rückenschmerzen, Schwindelanfälle oder Magen-Darm-Beschwerden
- Stimmungsveränderungen erfolgen meist schleichend im Hintergrund

Depressionen im Alter - Risiko

- Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, eine Depression zu entwickeln
- Durchschnittlich 5% der gesamten Bevölkerung leiden an einer Depression
- Etwa 15% an einer Altersdepression (ab 65 Jahre)
- In Senioren- oder Pflegeheimen sogar bis zu 45%
- Die überwiegende Anzahl der Betroffenen ist weiblich

→ Suizidrisiko steigt in der späten Lebensphase stark an!!!

Umgang mit Menschen mit Depressionen

- Behutsam aktivieren – nicht zu viel verlangen
- Niedergeschlagenheit anerkennen und aushalten
- Nicht Bagatellisieren
- Nicht Schönreden
- Jammern akzeptieren – es ist ein Symptom
- Konkrete Hilfe anbieten
- Gefühle wertschätzen
- Verständnis aufbringen

Tipps zum Umgang mit Menschen mit Depressionen

- Morgentief beachten
- Depressive Menschen zeigen oft nur reduzierte Reaktionen
- Keine guten Ratschläge erteilen („Da müssen Sie einfach nur anrufen!“)
- Suizidgedanken ernst nehmen
- Nicht Bagatellisieren: „Jetzt lachen sie doch mal!“

Tipps zum Umgang mit Menschen mit Depressionen



Was sind Angststörungen?

- Treten beim älteren Menschen häufig mit Depressionen zusammen auf
- Angst übermannt die Person, ohne es erklären zu können
- Rückzug & Isolation
- Risiko für Depressionen & Demenz steigt!

Was sind Angststörungen?

- Man unterscheidet:
 - Panikstörung (plötzliche Attacke, Gefühl zu sterben)
 - Generalisierte Angststörung (Gefühl der Besorgnis)
 - Soziale Phobie (Angst vor prüfender Beobachtung)
 - Spezifische Phobien
- Leidensdruck und Einschränkungen (Vermeidung) im Alltag

Spezifische Phobien

- Welche Phobien gibt es? (Angst vor ...)
 - Aelurophobie (Katzen)
 - Agoraphobie
 - Arachnophobie (Spinnen)
 - Arbeitsplatzphobie
 - Aviophobie (Fliegen)
 - Dentophobie (Zahnarzt)
 - Klaustrophobie
 - Logophobie (Sprechen)
 - Nekrophobie (Tod)

Gedankengänge bei Angststörungen

- Erwartete Gründe für die Angst treten meist nicht ein
- Irrelevantes Grübeln
- Bsp.: aversives Ereignis wird durchgespielt, aber mögliche Lösung wird nicht erarbeitet
- Gedanken setzen sich an negativen Aspekten (mögliches Versagen, Unglück) fest, nicht an Lösungsstrategien
- „Angst vor der Angst“
- sog. „Katastrophieren“

Umgang mit Menschen mit Angststörungen

- Was sollte vermieden werden?
 - Mit Ängsten konfrontieren und dann Versuch abbrechen
 - Ängste herunter spielen / Bagatellisieren
 - Unter Druck setzen

Tipps zum Umgang mit Menschen mit Angststörungen

- Geben Sie keine Ratschläge
- Akzeptieren Sie, dass es eine Krankheit ist
- Ermuntern Sie den anderen ganz leicht
- Erkennen Sie jede Bemühung an
- Haben Sie Geduld!

Was sind Suchterkrankungen?

- Bei Suchterkrankungen leiden die Betroffenen unter Toleranzentwicklung, körperlicher und auch psychischer Abhängigkeit
- Davon abzugrenzen ist der schädliche Gebrauch / Missbrauch
- Ca. 1,7 Millionen sind alkoholabhängig (ca. 2,7 Millionen betreiben Alkohol-Missbrauch)
- Ca. 1,1 Millionen sind abhängig von Benzodiazepinen

Was sind Suchterkrankungen?

- Weitere Suchterkrankungen:
 - Nikotinsucht (Nikotinabhängigkeit)
 - Drogensucht
 - Spielsucht
 - Sexsucht
 - Internet- / Computerspielsucht

Wie macht sich eine Suchterkrankung bemerkbar?

- Betroffene können die Einnahme des Suchtmittels nicht ohne unangenehme Zustände beenden
- Es wird immer wieder soviel konsumiert, dass es einem selbst Schaden zufügt
- Konsum wird verheimlicht, verschleiert, verniedlicht
- Beschaffungskriminalität → „Ärztehopping“

Umgang mit Menschen mit Suchterkrankungen

- Machen Sie sich klar: Sie können nicht helfen!
- Der Süchtige kann sein Problem nur allein lösen. Sie können die Betroffenen allenfalls begleiten!
- Wenn Sie wirklich helfen wollen, achten Sie auf sich!
- Nehmen Sie sich nicht zu viel vor!

Tipps für den Umgang mit Menschen mit Suchterkrankungen

- Vermeiden Sie Vorwürfe und Belehrungen! Damit erreichen Sie nichts
- Machen Sie sich nicht zum Komplizen der Sucht!
- Eine Sucht ist nichts Statisches sondern ein Prozess, der sich oft verändert → Loten Sie deshalb immer wieder neu aus, wie Sie sich dem Betroffenen gegenüber verhalten

Was ist Demenz?

- Aufgrund chronischer Erkrankung des Gehirns kommt es zu Störungen vieler wichtiger kortikaler Funktionen
- Beeinträchtigungen von Gedächtnis, Denken, Orientierung, Auffassung, Rechnen, Lernen, Sprache und Urteilsvermögen
- Symptome müssen mind. 6 Monate bestehen
- Die Sinne funktionieren
- Meist treten auch Veränderungen der emotionalen Kontrolle, des Sozialverhaltens oder der Motivation auf

Was ist Demenz?

- Bewusstseinszustand wie beim Aufwachen
→ Halb wach – halb träumend
- Kompetenzverlust
- Alltag als ständige Herausforderung
- Beeinträchtigung der Kommunikation
- Rückzug und Isolation als Folge

Umgang mit Menschen mit Demenz

- Keine W-Fragen
 - **WIE** geht es Ihnen?
 - **WAS** gab es zum Mittagessen?
- Keine Oder-Fragen
- Langsam sprechen
- Sich positiv ausdrücken (das Wort NICHT vermeiden)
- Nicht zu viele Inhalte auf einmal
- Nicht korrigieren („Ihre Tochter war doch gestern erst da!“)

Umgang mit Menschen mit Demenz

- Menschen mit Demenz „lesen“ zwischen den Zeilen → Seien Sie ehrlich!
- Menschen mit Demenz haben immer Recht
- Nicht logisch argumentieren
- Gefühle wahrnehmen → Wer „nach Hause“ will, sucht vielleicht Geborgenheit und Fürsorge
- Zeit für Antworten lassen
- Fragen immer gleich formulieren

Allgemeine Strategien für einen wertschätzenden Umgang miteinander

Allgemeine Strategien für einen wertschätzenden Umgang miteinander

- **Im Vergleich zu geschlossenen Fragen suggerieren W-Fragen Offenheit und Interesse**
 - Was haben Sie heute vor?
 - Was möchten Sie machen?
 - Wo ist das passiert?
 - Was haben Sie dann gemacht?
 - Wie ging es Ihnen dabei?
 - Wer versteht Sie nicht?
 - Wem sind Sie egal?

Allgemeine Strategien für einen wertschätzenden Umgang miteinander

- **Bei Beleidigungen:**
 - Wie oder was genau meinen Sie (das)?
 - Warum sagen Sie sowas?

- **Aussagen umdeuten / erklären lassen:**
 - Patient: So ein Unsinn!
 - Arzt/MFA: Sie sehen das anders?