

Inhaltsverzeichnis

I	Was ist psychosomatische Grundversorgung?	
1	Was ist psychosomatische Medizin?	3
	<i>Werner Geigges, Kurt Fritzsche</i>	
1.1	Definition	4
1.2	Das theoretische Modell der psychosomatischen Medizin und seine philosophischen Grundlagen	5
1.2.1	Konstruktivismus – Wir erschaffen uns unsere Wirklichkeit selbst	5
1.2.2	Krankheit als Passungsstörung	6
1.2.3	Selbstregulation lebender Systeme (Exkurs)	6
1.3	Das biopsychosoziale Modell von Krankheit am Beispiel der koronaren Herzkrankheit	7
1.4	Wissenschaftliche Grundlagen	8
1.4.1	Psychobiologie	8
1.5	Was macht uns krank, was hält uns gesund?	11
1.5.1	Stressmodell	12
1.5.2	Antistresssysteme des menschlichen Organismus	13
1.5.3	Ein integratives Modell der psychosomatischen Medizin	16
	Literatur.	17
2	Warum psychosomatische Grundversorgung?	19
	<i>Werner Geigges, Kurt Fritzsche</i>	
2.1	Psychische und psychosomatische Erkrankungen sind häufig	20
2.2	Versorgungssituation bei Patienten mit psychischen und psychosomatischen Krankheiten	21
	Literatur.	22
3	Ziele der Fort- und Weiterbildung in der psychosomatischen Grundversorgung	23
	<i>Werner Geigges, Kurt Fritzsche</i>	
3.1	Inhalte der psychosomatischen Grundversorgung	24
3.2	Prozessqualität in der psychosomatischen Grundversorgung: Basisdiagnostik, Basistherapie und Kooperation	24
3.3	Die narrative Dimension in der psychosomatischen Grundversorgung: Krankengeschichte als »Lebenserzählung«	26
3.4	Qualitätssicherung in der psychosomatischen Grundversorgung	27
	Literatur.	29

II Der Erstkontakt: Erkennen psychosozialer Belastungen und Therapieplanung

4	Beziehungsgestaltung – Herstellen einer gemeinsamen Wirklichkeit	33
	<i>Kurt Fritzsche, Dietmar Richter, Dietrich Noelle</i>	
4.1	Arzt und Patient im Annäherungsprozess	34
4.2	Einstellungen und Techniken, die sich bewährt haben	34
4.2.1	Empathie	34
4.2.2	Echtheit	34
4.2.3	Bedingungslose Wertschätzung	35
4.2.4	Innehalten, Geduld haben, abwarten	35
4.2.5	Die Kunst des Zuhörens	35
4.2.6	Fragen	36
4.2.7	Die Person des Arztes als diagnostisches Instrument und als Medikament	37
4.3	Formen der Arzt-Patient-Beziehung	37
4.3.1	Das paternalistische Modell	38
4.3.2	Das Dienstleistungs- oder Konsumentenmodell	38
4.3.3	Das partnerschaftliche Modell	39
	Literatur.	40
5	Gesprächsführung – Vom Verhören zum Zuhören	41
	<i>Kurt Fritzsche, Dietmar Richter, Christina Burbaum</i>	
5.1	Bedeutung des ärztlichen Gespräches für Diagnostik und Therapie	42
5.2	Häufige Mängel und Fehler im Arzt-Patient-Gespräch	42
5.3	Patientenzentrierte und arztzentrierte Gesprächsführung	42
5.3.1	Die patientenzentrierte Gesprächsführung	43
5.3.2	Strukturierung des Gespräches – die arztzentrierte Gesprächsführung	46
5.4	Umgang mit negativen Emotionen (Angst, Ärger, Wut)	48
5.4.1	Mit welchem Ohr hört der Arzt?	49
5.4.2	Umgang mit aggressiven Patienten – ein Deeskalationsmodell	51
	Literatur.	53
6	Die biopsychosoziale Anamnese	55
	<i>Kurt Fritzsche, Christina Burbaum</i>	
6.1	Begrüßung und Beziehungsgestaltung	56
6.2	Setting und Sitzordnung	56
6.3	Patientenzentrierte Phase der Befunderhebung (aktuelle Beschwerden)	57
6.4	Arztzentrierte Phase der Befunderhebung	57
6.5	Körperliche Untersuchung	58
6.6	Psychosoziale Anamnese und aktuelle Lebenssituation	58
6.6.1	Einfühlungsvermögen für körperliche Beschwerden (Exkurs)	60
6.7	Gesamtdiagnose	60
6.8	Behandlungsplanung	61
6.9	Abschluss	61
6.10	Dokumentation	62
	Literatur.	62

7	Das Paar- und Familiengespräch	63
	<i>Werner Geigges, Dietrich Noëlle, Michael Wirsching</i>	
7.1	Theoretischer Teil	64
7.1.1	Konzept des Lebenszyklus	64
7.2	Praktischer Teil	66
7.2.1	Das Familiengespräch im medizinischen Kontext	66
7.2.2	Phasen des Familiengesprächs	67
7.2.3	Erstellung eines Genogramms	70
7.2.4	Techniken der Gesprächsführung	71
	Literatur.	73
8	Was wirkt? – Allgemeine Wirkfaktoren ärztlicher Interventionen	75
	<i>Kurt Fritzsche, Daniela Wetzel-Richter</i>	
8.1	Psychosoziale Grundbedürfnisse	76
8.2	Allgemeine Wirkfaktoren	78
8.2.1	Eine gute Arzt-Patient-Beziehung	78
8.2.2	Aktive Unterstützung zur Problem- und Krankheitsbewältigung	80
8.2.3	Salutogenese und Ressourcenaktivierung	81
8.2.4	Gesundheitsförderung durch Lebensstiländerung	81
	Literatur.	86
III	Erkennen und Behandeln häufiger Krankheitsbilder und Problembereiche	
9	Somatoforme Störungen	91
	<i>Kurt Fritzsche, Martin Dornberg, Christina Burbaum</i>	
9.1	Theoretischer Teil	92
9.1.1	Kennzeichen	92
9.1.2	Symptome	92
9.1.3	Diagnostische Einteilung	92
9.1.4	Häufigkeit und Verlauf	94
9.1.5	Ursachen	95
9.2	Praktischer Teil	95
9.2.1	Erkennen	95
9.2.2	Behandlung	96
	Literatur.	103
10	Chronische Schmerzstörung	105
	<i>Kurt Fritzsche, Martin Dornberg, Blandine Niklaus</i>	
10.1	Theoretischer Teil	106
10.1.1	Kennzeichen	106
10.1.2	Diagnostische Einteilung	106
10.1.3	Häufigkeit	108
10.1.4	Ursachen	108
10.1.5	Risikofaktoren für Chronifizierung	108
10.1.6	Sonderform der chronischen Schmerzstörung: Das Fibromyalgiesyndrom	110

10.2	Praktischer Teil	111
10.2.1	Erkennen – die psychosomatische Schmerzanamnese	111
10.2.2	Behandlung	113
	Literatur.	118
11	Angststörungen	119
	<i>Kurt Fritzsche, Uwe H. Ross</i>	
11.1	Theoretischer Teil	120
11.1.1	Kennzeichen	120
11.1.2	Symptome	120
11.1.3	Diagnostische Einteilung	120
11.1.4	Differentialdiagnosen	124
11.1.5	Häufigkeit und Verlauf	124
11.1.6	Ursachen	125
11.2	Praktischer Teil	125
11.2.1	Erkennen	125
11.2.2	Arzt-Patient-Beziehung und Haltung	126
11.2.3	Behandlung	126
11.2.4	Krisenintervention bei Panikattacken	130
11.2.5	Medikamentöse Behandlung	130
11.2.6	Fallstricke	131
11.2.7	Überweisung und Kooperation mit psychotherapeutischen Praxen und Kliniken	131
11.2.8	Psychotherapeutische Behandlung	132
	Literatur.	132
12	Depression und Suizidalität	133
	<i>Kurt Fritzsche, Daniela Wetzel-Richter</i>	
12.1	Theoretischer Teil	134
12.1.1	Kennzeichen	134
12.1.2	Diagnostische Einteilung	134
12.1.3	Differenzialdiagnose	136
12.1.4	Ursachen	138
12.2	Praktischer Teil	141
12.2.1	Erkennen	141
12.2.2	Therapeutische Grundhaltung	142
12.2.3	Arzt-Patient-Beziehung	142
12.2.4	Behandlung	143
12.2.5	Gesprächsführung: Begleiten-Aktivieren-Informieren-Motivieren	143
12.2.6	Einbeziehen von Familie und nahen Bezugspersonen	144
12.2.7	Psychopharmaka	145
12.2.8	Psychotherapie	146
12.2.9	Suizidalität	147
	Literatur.	151

13	Krebserkrankung	153
	<i>Kurt Fritzsche, Werner Geigges</i>	
13.1	Theoretischer Teil	154
13.1.1	Psychosoziale Faktoren	154
13.1.2	Diagnose Krebs	154
13.1.3	Problem Fatigue	157
13.2	Praktischer Teil	157
13.2.1	Das Informations- und Aufklärungsgespräch	157
13.2.2	Behandlungsstufen	162
13.2.3	Psychotherapie bei Krebs	163
13.2.4	Sterbebegleitung	164
	Literatur	164
14	Koronare Herzkrankheit	167
	<i>Kurt Fritzsche, Daniela Wetzel-Richter</i>	
14.1	Theoretischer Teil	168
14.1.1	Kennzeichen	168
14.1.2	Psychosoziale Faktoren	168
14.1.3	Geschlechtsspezifische Aspekte	169
14.2	Praktischer Teil	170
14.2.1	Erkennen	170
14.2.2	Haltung und Arzt-Patient-Beziehung	171
14.2.3	Psychotherapie nach Herzinfarkt	173
14.2.4	Psychopharmaka	173
	Literatur	173
15	Diabetes mellitus	175
	<i>Werner Geigges, Ulrich Garwers, Martin Poppelreuter, Kurt Fritzsche</i>	
15.1	Theoretischer Teil	176
15.1.1	Kennzeichen	176
15.1.2	Symptome	176
15.1.3	Psychosomatik des Diabetes mellitus	176
15.1.4	Häufigkeit und Verlauf	179
15.2	Praktischer Teil	179
15.2.1	Erkennen psychischer Belastungen	179
15.2.2	Therapeutische Grundhaltung	180
15.2.3	Behandlung	181
	Literatur	182
16	Adipositas und metabolisches Syndrom	185
	<i>Kurt Fritzsche, Daniela Wetzel-Richter, Werner Geigges</i>	
16.1	Adipositas	186
16.1.1	Theoretischer Teil	186
16.1.1.1	Kennzeichen und diagnostische Einteilung	186
16.1.1.2	Häufigkeit und Verlauf	186
16.1.1.3	Psychosoziale Folgen der Adipositas	186
16.1.1.4	Ursachen	186

16.1.2	Praktischer Teil	187
16.1.2.1	Erkennen von Übergewicht und Adipositas	187
16.1.2.2	Grundhaltung	187
16.1.2.3	Arzt-Patient-Beziehung	188
16.1.2.4	Behandlung	188
16.2	Metabolisches Syndrom	190
16.2.1	Theoretischer Teil	190
16.2.1.1	Kennzeichen	190
16.2.1.2	Ursachen	190
16.2.1.3	Häufigkeit und Verlauf	190
16.2.1.4	Depression, metabolisches Syndrom und Diabetes mellitus	190
16.2.2	Praktischer Teil	191
16.2.2.1	Erkennen	191
16.2.2.2	Grundhaltung	191
16.2.2.3	Arzt-Patient-Beziehung	191
16.2.2.4	Behandlung	191
	Literatur	192
17	Anorexia nervosa und Bulimie	195
	<i>Kurt Fritzsche, Peter Rochlitz</i>	
17.1	Anorexia nervosa (ICD-10: F 50.0)	196
17.1.1	Theoretischer Teil	196
17.1.1.1	Kennzeichen.	196
17.1.1.2	Diagnostische Einteilung	196
17.1.1.3	Häufigkeit und Verlauf.	197
17.1.1.4	Entstehungsbedingungen der Anorexia nervosa	198
17.1.2	Praktischer Teil	198
17.1.2.1	Erkennen	198
17.1.2.2	Therapeutische Grundhaltung	200
17.1.2.3	Arzt-Patient-Beziehung und Behandlung	200
17.1.2.4	Psychotherapeutische Behandlung	201
17.2	Bulimia nervosa (ICD-10: F 50.2)	201
17.2.1	Theoretischer Teil	201
17.2.1.1	Kennzeichen.	201
17.2.1.2	Häufigkeit und Verlauf.	202
17.2.1.3	Entstehungsbedingungen der Bulimia nervosa	202
17.2.2	Praktischer Teil	202
17.2.2.1	Erkennen	202
17.2.2.2	Therapeutische Grundhaltung.	203
17.2.2.3	Arzt-Patient-Beziehung	203
17.2.2.4	Psychotherapeutische Behandlung.	203
	Literatur	204
18	Suchtkrankheiten	205
	<i>Kurt Fritzsche</i>	
18.1	Theoretischer Teil	206
18.1.1	Kennzeichen	206
18.1.2	Symptome	206

18.1.3	Diagnostische Einteilung	206
18.1.4	Häufigkeit und Verlauf	207
18.1.5	Ursachen	207
18.1.6	Internetsucht	207
18.1.7	Hypersexualität	207
18.2	Praktischer Teil	207
18.2.1	Erkennen	207
18.2.2	Behandlung	209
18.2.3	Behandlung bei Internetsucht	213
	Literatur.	214
19	Akute und posttraumatische Belastungsstörung	215
	<i>Peter Schröder</i>	
19.1	Theoretischer Teil	216
19.1.1	Einführung	216
19.1.2	Welche Patienten sind betroffen?	216
19.1.3	Was ist ein traumatisches Ereignis?	217
19.1.4	Häufigkeit	217
19.1.5	»Opfer« oder »Überlebender«?	217
19.1.6	Typische Folgen eines Traumas	218
19.1.7	Gefühle traumatisierter Menschen	219
19.1.8	Entwicklung einer posttraumatischen Belastungsstörung nach Trauma	219
19.2	Praktischer Teil	220
19.2.1	Das Konzept der Ressourcenarbeit bei Trauma	220
19.2.2	Erste Hilfe-Möglichkeiten nach Trauma	222
19.2.3	Ziele professioneller Therapie	224
19.2.4	Pharmakotherapie	224
19.2.5	Fallstücke	224
	Literatur.	225
20	Persönlichkeitsstörungen	227
	<i>Kurt Fritzsche, Werner Geigges, Michael Wirsching</i>	
20.1	Theoretischer Teil	228
20.1.1	Kennzeichen	228
20.1.2	Symptome	228
20.1.3	Diagnostische Einteilung	229
20.1.4	Häufigkeit und Verlauf	232
20.1.5	Entstehungsbedingungen	232
20.2	Praktischer Teil	232
20.2.1	Haltung in der Arzt-Patient-Beziehung	232
20.2.2	Behandlung	233
20.2.3	Prognose	237
	Literatur.	237

21	Sexualmedizin	239
	<i>Dietmar Richter, Daniela Wetzel-Richter</i>	
21.1	Theoretischer Teil	240
21.1.1	Definition und Dimensionen der Sexualität	240
21.1.2	Sexualphysiologie der Frau	240
21.1.3	Sexualphysiologie des Mannes	242
21.1.4	Sexualstörungen	242
21.2	Praktischer Teil	245
21.2.1	Kommunikationshemmung	245
21.2.2	Erkennen – die sexualmedizinische Erstanamnese	246
21.2.3	Gesprächsführung	246
21.2.4	Sexualmedizinische Behandlungsmöglichkeiten	247
21.2.5	Spezifische Behandlung	247
	Literatur.	248
22	Psychosomatik im Alter	251
	<i>Kurt Fritzsche, Margrit Ott</i>	
22.1	Theoretischer Teil	252
22.1.1	Symptome – der Altersprozess als ein psychosomatisches Paradigma	252
22.1.2	Einsamkeit im Alter	253
22.1.3	Probleme älterer Patienten im Krankenhaus	253
22.1.4	Krankheit als Lösungsversuch	254
22.2	Praktischer Teil	254
22.2.1	Erkennen	254
22.2.2	Haltung	256
22.2.3	Arzt-Patient-Beziehung	257
22.2.4	Behandlung	257
	Literatur.	258
23	Unheilbar Kranke und Sterbende	261
	<i>Kurt Fritzsche, Gerhild Becker</i>	
23.1	Theoretischer Teil	262
23.1.1	Gefühlsambivalenz und illusionäre Verknennung der Wirklichkeit	262
23.1.2	Palliativmedizin	262
23.1.3	Arzt-Patient-Gespräch über palliative Behandlung	263
23.2	Praktischer Teil	263
23.2.1	Kommunikation über Diagnose und Prognose	263
23.2.2	Palliatives Behandlungskonzept entwickeln, Reanimation besprechen	264
23.2.3	Die psychosoziale Begleitung	265
	Literatur.	267
24	Familie und Partnerschaft	269
	<i>Michael Wirsching, Werner Geigges</i>	
24.1	Familie als System	270
24.2	Paarkonflikte	271
24.3	Eltern und Kinder	273
24.4	Hilfe im Alter	274
24.5	Schwere und chronische körperliche oder psychische Erkrankung	276
	Literatur.	279

25	Krisenintervention	281
	<i>Kurt Fritzsche, Daniela Wetzel-Richter</i>	
25.1	Was ist eine Krise?	282
25.2	Wie äußern sich Krisen?	282
25.3	Behandlungsschritte bei Krisen	283
25.3.1	Erster Schritt: Minderung von Angst und depressiver Symptomatik	283
25.3.2	Zweiter Schritt: Klärung der aktuellen Konfliktsituation	285
25.3.3	Dritter Schritt: Beratung und Unterstützung	285
25.4	Einbeziehung von Angehörigen und anderen Bezugspersonen	287
25.5	Weiterbehandlung und Weitervermittlung	287
25.6	Technik der Gesprächsführung in der Krisenintervention	288
25.7	Beispiele zur Krisenintervention	288
25.7.1	Der ängstliche, somatisierende Patient	288
25.7.2	Der verleugnende, nicht krankheitseinsichtige Patient	289
25.7.3	Der Verlust einer nahen Bezugsperson	289
25.7.4	Der suizidale Patient	290
25.7.5	Der feindselige, aggressive Patient	290
25.7.6	Akutes Trauma	291
	Literatur.	291

IV Als Arzt genormt und geformt – Wie erhalte ich die Freude an meinem Beruf?

26	Psychosomatik in der Hausarztpraxis	295
	<i>Peter Schröder, Kurt Fritzsche</i>	
26.1	Der Hausarzt zwischen Psyche und Soma	296
26.2	Die systematische biopsychosoziale Anamnese in der Hausarztpraxis	297
26.3	Schaffen einer neuen gemeinsamen Wirklichkeit	298
26.4	Nehmen Sie sich Extrazeit!	298
26.5	Chancen der Integration einer psychosomatischen Medizin in die Hausarztpraxis	299
26.6	Lösungen	300
	Literatur.	301
27	Psychosomatik im Krankenhaus	303
	<i>Kurt Fritzsche, Martin Dornberg</i>	
27.1	Psychische und psychosomatische Störungen und Probleme im Krankenhaus	304
27.2	Ziele und Umsetzung einer psychosomatischen Grundversorgung im Krankenhaus	304
27.2.1	Weiterbildungsergebnisse eines Kurses in Psychosomatischer Grundversorgung für Krankenhausärzte	305
27.3	Die Stationsvisite	306
27.3.1	Die Stationsvisite in ihrer bisherigen Form	306
27.3.2	Die psychosomatische Stationsvisite	306
27.4	Der psychosomatische Konsil- und Liaisondienst	307
27.4.1	Wirksamkeit des psychosomatischen Konsil- und Liaisondienstes	308
27.5	Integrierte internistische Psychosomatik	309
	Literatur.	309

28	Die Balintgruppe	311
	<i>Kurt Fritzsche, Werner Geigges</i>	
28.1	Theoretischer Teil	312
28.1.1	Definition	312
28.1.2	Relevanz	312
28.1.3	Wer war Michael Balint?	312
28.1.4	Grundannahmen der Balintarbeit	313
28.1.5	Gegenübertragung und Parallelprozess	313
28.2	Praktischer Teil	314
28.2.1	Rahmen und Verlauf einer Balintgruppe	314
28.2.2	Aufgabe des Gruppenleiters	314
28.2.3	Aufgaben des vorstellenden Arztes	314
28.2.4	Skulpturarbeit in der Balintgruppe	317
28.2.5	Einstellungsänderung des Arztes	318
28.2.6	Wie werde ich Balintgruppenleiter?	319
	Literatur.	320
29	Entspannung, Körperwahrnehmung und Erholung	321
	<i>Uwe H. Ross, Kurt Fritzsche</i>	
29.1	Entspannung	322
29.1.1	Entspannen – Wozu?	322
29.1.2	Begriffsklärung: Was ist Entspannung?	322
29.1.3	Kennzeichen der Entspannungsreaktion	325
29.2	Körperwahrnehmung	326
29.2.1	Körperwahrnehmung – Bedeutung bei Entspannung und Selbstregulation	326
29.2.2	Entspannungsübungen mit dem Patienten	329
29.3	Erholung	330
29.3.1	Begriffsklärung: Was ist Erholung?	330
29.3.2	Was wird eigentlich erschöpft?	333
29.3.3	Das 3-Phasen-Modell der Erholung	333
	Literatur	335
30	Burnout-Prävention	337
	<i>Uwe H. Ross, Kurt Fritzsche</i>	
30.1	Theoretischer Teil	338
30.1.1	Begriffsklärung – Was ist Burnout?	338
30.1.2	Ursachen von Burnout	339
30.1.3	Arbeitsbelastung drückt auf Zufriedenheit und Sozialleben	340
30.1.4	Persönliche Faktoren: Wer ist gefährdet?	341
30.1.5	Burnout und Depression	342
30.1.6	Therapie des Burnout-Syndroms	342
30.2	Praktischer Teil – Burnout wirksam vorbeugen	343
30.2.1	Prävention auf persönlicher Ebene	344
30.2.2	Prävention auf organisationaler Ebene	354
30.2.3	Resilienzfaktoren: Was hält Ärzte unter Stress gesund?	356
	Literatur	356

31	Wie weiter? Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten in psychosomatischer Medizin und Psychotherapie	359
	<i>Kurt Fritzsche, Peter Schröder</i>	
31.1	Psychosomatische Grundversorgung als Teil der psychosomatischen und psychotherapeutischen Medizin	360
31.2	Zusatzweiterbildung Psychotherapie-fachgebunden	360
31.2.1	Ausbildungsziel und Lernziele	361
31.2.2	Leitlinien	362
31.2.3	Inhalte	362
31.2.4	Fallbeispiele	363
31.3	Weiterbildung in systemischer Therapie	365
31.4	Weitere Fort- und Weiterbildungen in psychosomatischer Medizin und Psychotherapie	366
	Literatur.	367
	 Serviceteil	369
	Glossar	370
	Stichwortverzeichnis	375