

Tipps für Angehörige

Die wichtigsten Empfehlungen für Angehörige lauten:

- Nehmen Sie das Leiden des Betroffenen ernst und stellen Sie es nicht in Frage; es ist weder eingebildet noch vorgefälscht.
- Informieren Sie sich, evtl. gemeinsam mit dem Betroffenen, über nicht-spezifische, funktionelle und somatoforme Körperbeschwerden. Machen Sie sich klar, dass es für solche Beschwerden meist mehrere körperliche, seelische und soziale Ursachen gibt und man deshalb „ganzheitlich“ mit ihnen umgehen sollte.
- Versuchen Sie, mit Ihrem Angehörigen darüber ins Gespräch zu kommen, wie es Ihnen beiden jeweils mit der Situation geht. Schonen Sie Ihre eigenen Kräfte. Achten Sie auf gegenseitige Anerkennung und Wertschätzung für das, was jeder bereits leistet, um die Beschwerden besser zu bewältigen.
- Fördern Sie aktives und positives Verhalten!



Herausgeber: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG), Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (BAG Selbsthilfe), Deutsches Kollegium für Psychosomatische Medizin (DKPM), Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie (DGPM)

Redaktion: Jürgen Matzat (DAG SHG), Helga Jäniche (BAG Selbsthilfe), PD Dr. med. Constanze Hausteiner-Wiehle (DKPM und DGPM)

Beratende Experten: Dr. med. Rainer Schäfer, Prof. Dr. med. Markus Herrmann, MPH, MA, PD Dr. med. Winfried Häuser, Corinna Schaefer, Prof. Dr. med. Ina Kopp

Wenden Sie sich bei weiteren Fragen an Ihre/n Arzt/Ärztin! Alle Details sowie weiterführende Informationen finden Sie in der Leitlinien-Langfassung unter

www.awmf.org/leitlinien/detail/II/051-001.html

Zusammenfassung

Sie kennen das sicherlich: Vorübergehende körperliche Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Müdigkeit oder Verdauungsbeschwerden gehören zu unserem Alltag. Oft sind sie nicht besonders störend und verschwinden von alleine wieder, bevor sie einer eindeutigen Ursache zugeordnet werden können. Halten die Beschwerden jedoch an, beeinträchtigen Ihren Alltag oder ängstigen Sie, dann gehen Sie wahrscheinlich zum Arzt. Sogar dann, wenn eine körperliche Erkrankung, eine Operation, ein Unfall o.ä. vorausgegangen ist, lassen die verschiedenen Untersuchungen, die der Arzt dann veranlasst, jedoch oft keine körperlichen Ursachen (mehr) erkennen, die Ihre Beschwerden hinreichend erklären würden. Solche Beschwerden nennt die Medizin „nicht-spezifisch“, „funktionell“ oder „somatoform“.

Bei rund einem Drittel aller Patienten, die sich mit anhaltenden Körperbeschwerden bei einem Arzt vorstellen, ist das der Fall. Bei manchen Beschwerden (z.B. Erschöpfung) werden besonders selten eindeutige körperliche Ursachen gefunden. In den meisten Fällen verlaufen solche Beschwerden glücklicherweise recht unkompliziert. Oft können schon einfache Maßnahmen dazu führen, dass sie bald nachlassen oder zumindest eine Teilnahme am normalen Alltag möglich ist: zum Beispiel ein offenes Gespräch, eine Aufklärung über mögliche Hintergründe, eine gemeinsame Besprechung von Befunden, und eine Ermutigung zu mehr Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst, vor allem aber zu körperlicher und sozialer Aktivität. In etwa einem Viertel der Fälle sind die Beschwerden aber durch ihre Vielzahl, Dauer, Beeinträchtigung des Alltags, psychischen Symptome und Begleiterkrankungen, oder einfach durch das Gefühl, sich nicht verstanden zu fühlen, besonders belastend. Es besteht die Gefahr, dass sich Beschwerden durch übermäßige Gesundheitsängste, Schon- und Vermeidungsverhalten sowie durch unangebrachte Verhaltensweisen von Ärzten bzw. Therapeuten weiter verstärken und verfestigen. Dann ist eine gezieltere ärztliche, oft auch psychotherapeutische Betreuung sinnvoll, um zusammen Auswege aus dem Teufelskreis „Beschwerden > Sorgen und Ängste > Schonung > noch mehr Beschwerden“ zu entwickeln. Der ideale erste Ansprechpartner ist ein Arzt Ihres Vertrauens, in der Regel Ihr Hausarzt. Je nach Ausprägung der Beschwerden sind allgemeine, gesundheitsfördernde Maßnahmen oder in manchen Fällen auch Psychotherapie sinnvoll. Vor allen Dingen aber haben Sie den wichtigsten Anteil an Ihrer Behandlung und können durch Ihre Mitarbeit und eine gesunde, vor allem aktive Lebensführung wieder Kontrolle über Ihre Beschwerden und Ihren Alltag erlangen!



„Mein Arzt findet nichts“

So genannte nicht-spezifische, funktionelle und somatoforme Körperbeschwerden

Eine Leitlinie für Betroffene und ihre Angehörigen – Kurzfassung –

- Diese Patientenleitlinie richtet sich an Menschen, die an körperlichen Beschwerden leiden, ohne dass eine körperliche Erkrankung nachgewiesen werden kann, die diese Beschwerden hinreichend erklärt.
- Diese Patientenleitlinie beruht auf den inhaltlichen Aussagen der S3-Leitlinie „Umgang mit Patienten mit nicht-spezifischen, funktionellen und somatoformen Körperbeschwerden“, die sich an Ärzte und andere Therapeuten richtet und die hier nun für medizinische Laien „übersetzt“ wurde. Der Schwerpunkt der Patientenleitlinie liegt auf der Vermittlung von Hintergrundinformationen und von Selbsthilfetipps.
- Dies ist eine Kurzfassung. Ausführlichere Informationen (auch zu den Zielen der Leitlinie, zu Begriffsklärungen, Häufigkeiten und möglichen Ursachen sowie hilfreiche Links bzw. Adressen) erhalten Sie in der Langfassung der Patientenleitlinie unter www.awmf.org/leitlinien/detail/II/051-001.html

Hier finden Sie einen Überblick über die wichtigsten Leitlinienempfehlungen

Zum Arzt sollten Sie gehen, wenn die Beschwerden anhalten, schlimmer werden, immer wieder kommen oder Sie besonders beeinträchtigen oder belasten. Oft kann man zunächst noch ein wenig zuwarten, da viele Beschwerden von selbst wieder verschwinden. Auch eine Veränderung des eigenen Verhaltens oder der äußeren Umstände kann sinnvoll sein.

In den meisten Fällen sollten Sie zunächst Ihren vertrauten Hausarzt oder einen anderen Arzt aufsuchen, der Sie schon länger kennt. Mit ihm zusammen können Sie überlegen, ob ein Spezialist zu Rate gezogen werden sollte, dessen Fachrichtung dann natürlich von der Art Ihrer Beschwerden abhängt. Wichtig ist, dass Sie sich gut aufgehoben fühlen.

Diagnosestellung

Bei nicht-spezifischen, funktionellen und somatoformen Körperbeschwerden kann sich Ihr Arzt nicht auf (für eine bestimmte Erkrankung eindeutige) körperliche Untersuchungsbefunde stützen. Zusammenhänge mit der persönlichen Lebenssituation des Betroffenen sind aber häufig.

Deshalb sind Ihre Sicht der Dinge und Ihre persönlichen Erfahrungen und Beobachtungen für die richtige Einordnung Ihrer Beschwerden und für die richtige Wahl weiterer Schritte entscheidend.

Bereiten Sie sich deshalb auf Ihre Arztbesuche gut vor. In der Leitlinien-Langfassung finden Sie die Checkliste: „Mein Arztgespräch“, die Ihnen dabei helfen kann.

Unnötige Untersuchungen können Ihnen sogar schaden und sollten unbedingt vermieden werden!

Handlungsbedarf

Wenn Ihr Arzt Ihnen mitteilt, dass er keine körperliche Krankheit findet, die Ihre Beschwerden hinreichend erklärt, und dass Ihre Beschwerden demnach „nicht-spezifisch“, „funktionell“ oder „somatoform“ sind, fragen Sie sich sicherlich, was das denn nun für Sie bedeutet („Ist das gefährlich?“, „Verschwindet das wieder?“, „Kann bzw. muss man etwas dagegen unternehmen?“).

Um den Handlungsbedarf einzuschätzen, unterscheidet man leichtere und schwerere Verläufe (z.B. je nach Leistungsfähigkeit des Betroffenen, nach dem Ausmaß seiner Besorgnis oder nach seinen Begleiterkrankungen). Die wichtigsten Kennzeichen schwererer Verlaufsformen finden Sie in der Leitlinien-Langfassung in Kapitel 10.

Behandlungsziele

In erster Linie geht es um *Ihre Ziele, Ihre Lebensqualität und Ihre Funktionsfähigkeit im Alltag*. Das Ziel, die „wahre“ Ursache der Beschwerden zu finden, ist vielleicht zweitrangig – oft kann sie ohnehin nicht abschließend geklärt werden, oder es handelt sich um eine Kombination verschiedener Einflüsse.

Kleine Ziele („wieder einkaufen gehen können“) sind leichter zu erreichen als große („schmerzfrei werden“).

Natürlich ist es ein zwar nachvollziehbares, aber sehr ehrgeiziges Ziel, sofort beschwerdefrei werden zu wollen; Enttäuschungen sind dann praktisch vorprogrammiert. Ein gutes Leben trotz der Beschwerden bzw. mit den Beschwerden oder mit weniger Beschwerden („bedingte Gesundheit“) könnte stattdessen ein erstes Ziel der Behandlung sein.

Behandlungsmaßnahmen bei leichteren Verläufen

Es gibt eine Reihe von Behandlungsmaßnahmen, die bei allen Patienten mit nicht-spezifischen, funktionellen und somatoformen Körperbeschwerden sinnvoll sind, egal wie ausgeprägt die Beschwerden sind und welche Körperregionen sie betreffen. Am wichtigsten sind:

- eine gute einfühlsame und verständliche Beratung und Begleitung durch den Arzt (z.B. die Erklärung des Zusammenhangs zwischen Stress und Körperbeschwerden und die Berücksichtigung Ihrer persönlichen Lebenssituation) und
- Ihre eigene Mitarbeit, und zwar vor allem im Hinblick auf körperliche und soziale Aktivierung:
 - » Bleiben Sie im Alltag nach Möglichkeit „normal“ aktiv, bleiben (oder werden!) Sie sportlich aktiv!
 - » Nehmen Sie am gesellschaftlichen Leben teil!
 - » Pflegen Sie ganz bewusst Ihre eigenen Kraftquellen und Ressourcen, z.B. Hobbies.
 - » Achten Sie darauf, sich seelisch nicht übermäßig zu belasten bzw. Probleme zu klären.
 - » Achten Sie darauf, welche Situationen, Gedanken und Verhaltensweisen Ihre Beschwerden lindern! Versuchen Sie, solche „positiven“ Strategien zur Bewältigung Ihrer Beschwerden immer wieder aktiv anzuwenden und auszubauen.
 - » Achten Sie auf eine gesunde Lebensführung, v.a. einen stabilen Lebensrhythmus mit regelmäßigen und gesunden Mahlzeiten und ausreichend Schlaf.
 - » Informieren Sie sich und tauschen Sie sich aus!

- » Tragen Sie zu einer guten Arzt-Patienten-Beziehung bei, indem Sie z.B. von allen früheren Untersuchungen und Behandlungen berichten und nicht vorschnell den Arzt wechseln.

Behandlungsmaßnahmen bei schwereren Verläufen

Wenn Sie besonders schwer beeinträchtigt oder belastet sind, sind zusätzlich vor allem folgende Maßnahmen wichtig:

- eine gestufte körperliche bzw. sportliche Aktivierung, evtl. im Rahmen spezieller Schulungen oder Programme, ohne sich zu überlasten oder aber den Körper durch anhaltende Schonung weiter zu schwächen,
- gezielte Symptom-orientierte Maßnahmen je nach Beschwerdebild (siehe auch andere Leitlinien für bestimmte funktionelle Erkrankungen wie Fibromyalgie-Syndrom oder Reizdarmsyndrom); bei Schmerzen auch ein Behandlungsversuch mit Antidepressiva und
- eine Symptom- und Bewältigungs-orientierte Psychotherapie. Wenn Ihnen Ihr Arzt dazu rät, will er einen zusätzlichen Spezialisten „mit ins Boot holen“, betreut Sie aber selbstverständlich weiter.

Für alle anderen Behandlungen (wie Krankengymnastik, Wärmeanwendungen, so genannte „Hausmittel“, Homöopathie, Chinesische Medizin etc.) gilt: Probieren Sie sie ruhig als Zusatzmaßnahmen aus und machen Sie Ihre Erfahrungen damit, selbst wenn die Wirksamkeit noch nicht wissenschaftlich nachgewiesen ist und sie zur alleinigen Behandlung nicht ausreichen. Achten Sie hier aber besonders auf Risiken, Nebenwirkungen und Kosten und besprechen Sie solche Behandlungen mit Ihrem Arzt!

Verfahren, bei denen Sie aktiv mitarbeiten und die Sie auch allein zuhause anwenden können, sind grundsätzlich erfolgversprechender als passive Anwendungen.

Mit Maßnahmen, die mit erhöhten Risiken behaftet sind (wie Medikamente, Spritzen, Operationen etc.), sollte besonders kritisch umgegangen werden.

Ihr Arzt wird zusammen mit Ihnen entscheiden, welche Verfahren für Ihre speziellen Beschwerden am besten geeignet sind, ob die Behandlung ambulant oder besser in einer Klinik durchgeführt werden sollte, und ob ggf. eine Rehabilitations-Maßnahme angebracht ist.

