
Wie wird man psychisch krank und was kann man dagegen tun?

Fabian Rottstädt

Institut für Psychologie
Leiter Lehr- und Forschungsambulanz
„Standort am Steiger“

Ambulanzen für Forschung und Lehre



Standort am Steiger

zugehörig zu Lehrstuhl für Klinische Psychologie (Prof. Ilona Croy)

Leitung: Dr. Fabian Rottstädt



Standort am Johannisfriedhof

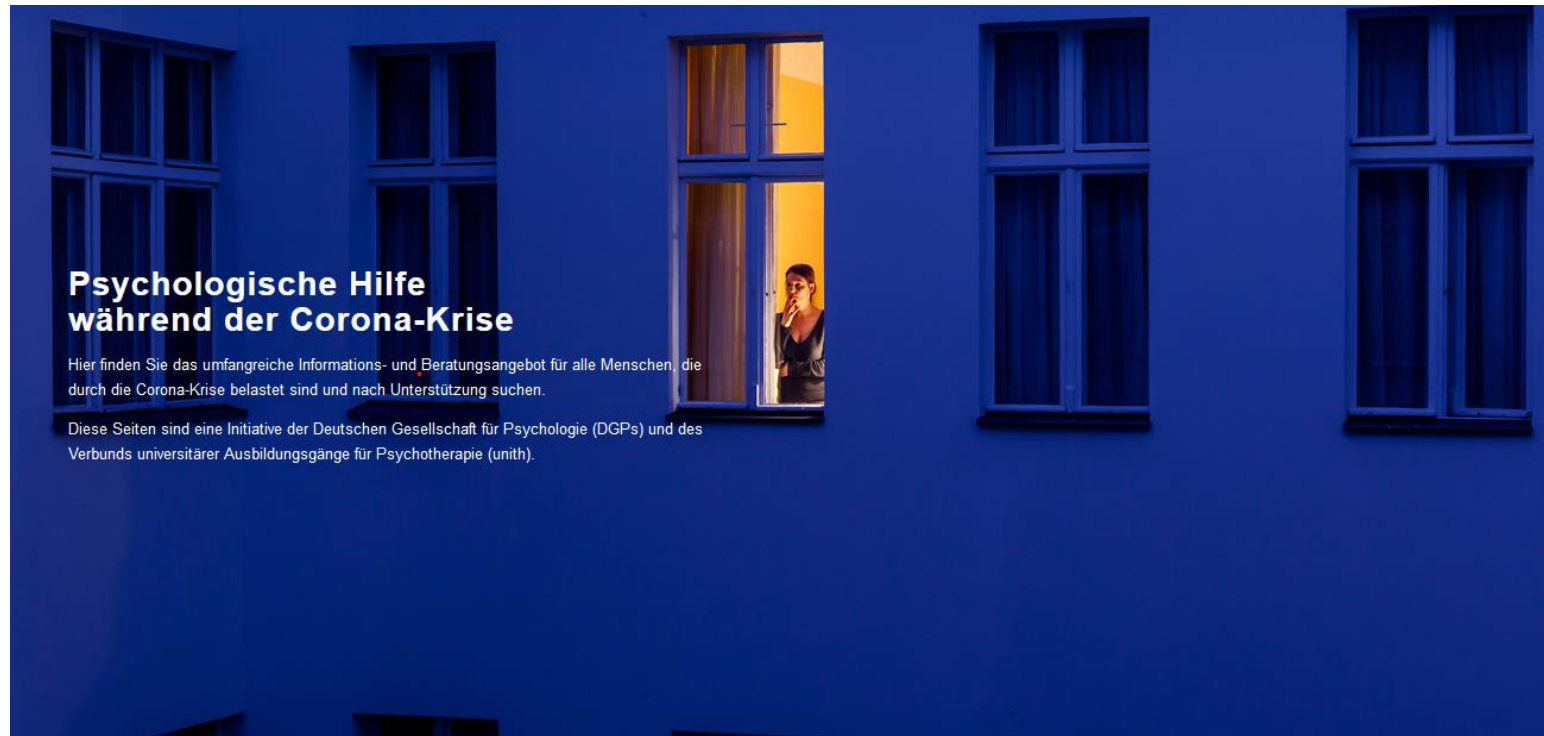
zugehörig zu Lehrstuhl für Klinisch-Psychologische Intervention (Prof. Gabriele Wilz)

Leitung: Dr. Anne Katrin Risch

<https://www.psychologie.uni-jena.de/ambulanz+und+weiterbildung>

Psychische Gesundheit und Corona

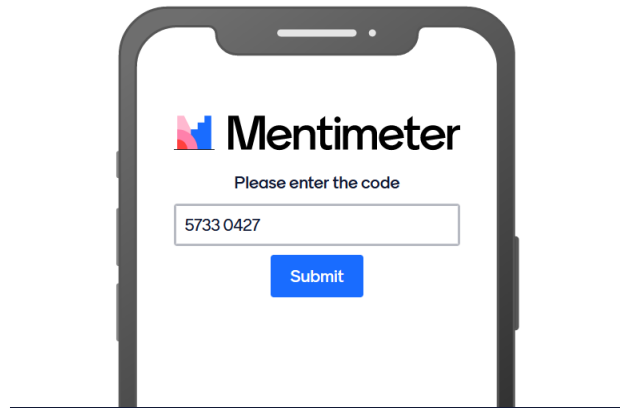
- ❖ <https://www.zusammengegencorona.de/informieren/psychisch-stabil-bleiben/>
- ❖ https://www.psych.mpg.de/2628420/psychisch_gesund_bleiben_w_hrend_social_distancing.pdf
- ❖ <https://psychologische-coronahilfe.de/>



Eine kleine Umfrage...

Besuchen Sie

www.menti.com



Geben Sie den Code ein

5733 0427



oder nutzen Sie den QR-Code

Psychische Erkrankungen

- ❖ Schätzungsweise **50%** der Menschen leiden irgendwann eine Zeit lang im Verlauf ihres Lebens an einer psychischen Erkrankung
- ❖ ca. 40% der EU-Bevölkerung leiden im Verlauf eines Jahres an einer psychischen Erkrankung -> ca. 180 mio. Menschen
- ❖ Am häufigsten kommen Angststörungen (14%), Schlafstörungen (7%) und Depressionen (7%) vor
- ❖ Aufgrund methodischer Schwierigkeiten gelten diese Schätzungen stets als „konservativ“
- ❖ „DAK-Psychoreport 2020“: Fehlzeiten durch psychische Erkrankungen seit 1997 um 239% gestiegen
- ❖ machen ca. 17% der Fehltage durch Krankschreibung aus
- ❖ 75% der Erkrankungen treten bereits im Jugend- und jungen Erwachsenenalter auf und das Vorliegen einer psychischen Erkrankung begünstigt häufig die Entstehung weiterer psychischer Erkrankungen

Es ist nicht unnormale,
sich nicht normal zu fühlen.

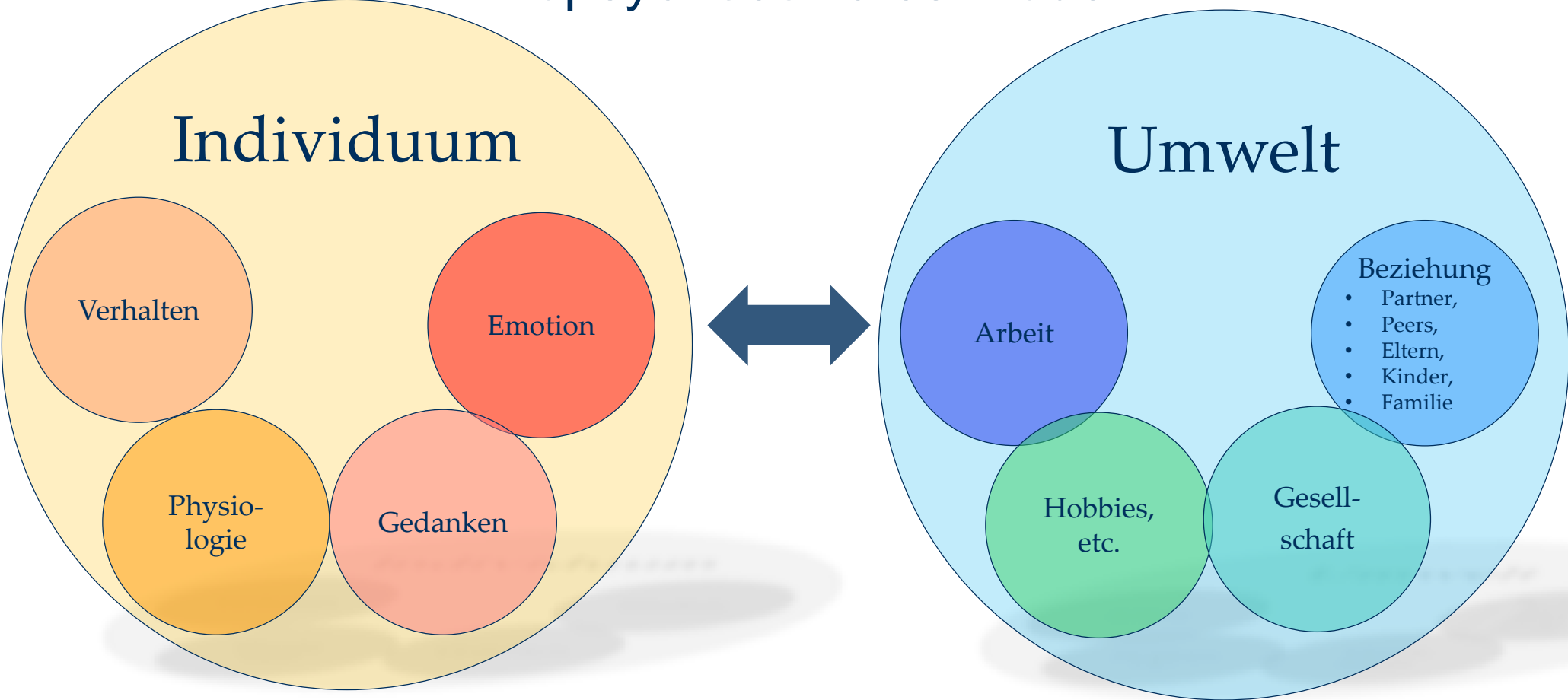


Psychotherapie wirkt

- ❖ Psychotherapie zeigt bei wissenschaftlichen Untersuchungen große Effekte, unabhängig von der Art der Psychotherapie
- ❖ Psychotherapie wirkt bei den meisten psychischen Erkrankungen mindestens genau so gut wie medikamentöse Behandlung (meist sogar besser), die Effekte einer Psychotherapie halten länger an als eine Pharmakotherapie

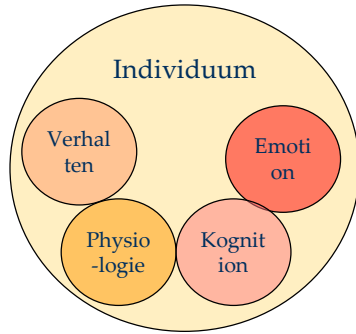
Maßnahme	Effektstärke des Therapieerfolges
Psychotherapie im Allgemeinen	.88
Nur kognitiv-verhaltenstherapeutische Verfahren	1.23
Bypass-Operation bei Angina pectoris	.70
Medikamentöse Therapie der Arthritis	.61
Antikoagulanzen	.30
Chemotherapie bei Brustkrebs	.11
Aspirin zur Prävention von Herzinfarkten	.07

Biopsychosoziales Modell

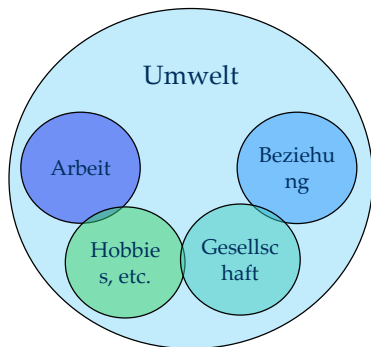


Kindheit/ frühere
Erfahrungen

Risikofaktoren



Stark negative Kindheitsereignisse, unsichere Bindung, körperliche Erkrankungen, Traumata und Verluste, unflexible Persönlichkeit/unflexibles Denken, emotionale Labilität, unsicherer Bindungsstil

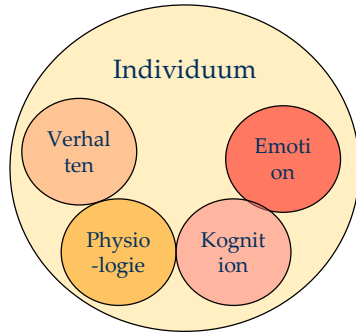


Einsamkeit, geringer sozioökonomischer Status, kein familiäres/soziales Netz, wenig Unterstützung, Trennung/Scheidung/Verwitwung, familiäre Häufung psychischer Erkrankungen, Ausgrenzungserfahrungen

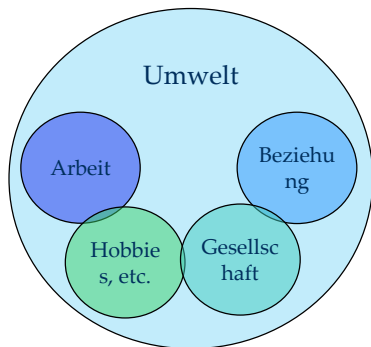
Einflussfaktor Kindheit

Mental health disturbances									
		Panic reactions		Depressed affect		Severe obesity			
ACE score	(N)	%	Adjusted odds ratio	%	Adjusted odds ratio	%	Adjusted odds ratio	%	Adjusted odds ratio
0	(6255)	8.3	1.0 (referent)	18.4	1.0 (referent)	5.6	1.0 (referent)		
1	(4514)	10.9	1.3 (1.2–1.5)	25.2	1.5 (1.3–1.6)	7.4	1.3 (1.1–1.5)		
2	(2758)	13.6	1.7 (1.4–1.9)	34.1	2.2 (2.0–2.4)	8.3	1.4 (1.2–1.7)		
3	(1650)	16.8	2.0 (1.7–2.4)	38.8	2.5 (2.2–2.8)	8.8	1.5 (1.2–1.8)		
≥4	(2160)	20.9	2.5 (2.2–2.9)	49.0	3.6 (3.2–4.0)	11.9	1.9 (1.6–2.2)		
Total	(17337)	12.2	–	28.4	–	7.6	–		

Schutzfaktoren



Zuverlässige emotionale Beziehung zu mindestens einem Elternteil, emotional positives Erziehungsklima, positive Rollenvorbilder, Erfolgserlebnisse, emotionale Stabilität, Selbstwirksamkeit, Selbstwert/Selbstvertrauen, gute Kommunikationsfähigkeiten



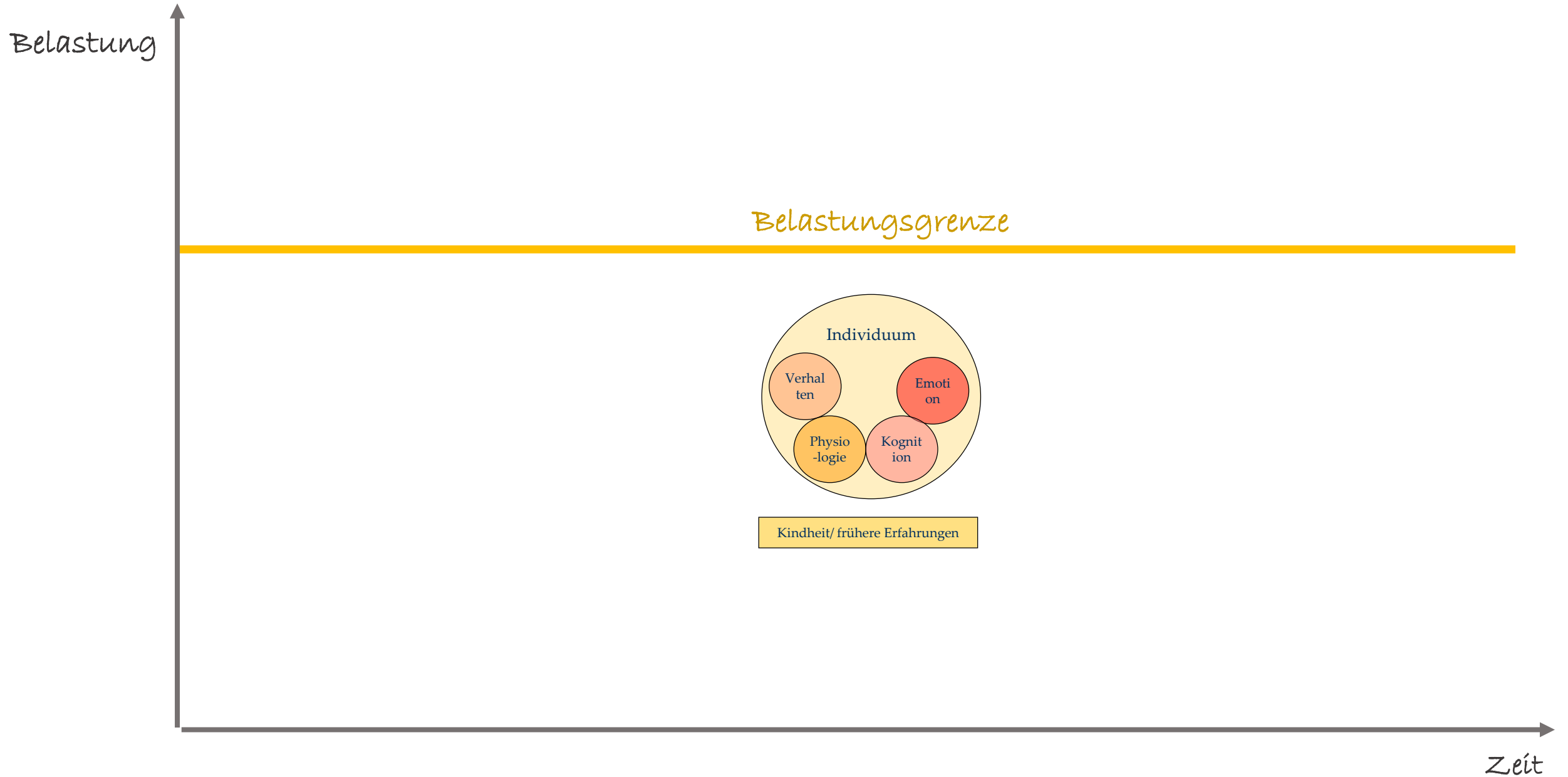
Stabiles und unterstützendes soziales/familiäres Netz, gesicherter sozioökonomischer Status, berufliche Zufriedenheit, regelmäßige Bewegung

Atementspannung

-
- Atemcode: 4711
 - Bauchatmung
 - Durch die Nase einatmen -> Luft kurz halten -> über den Mund ausatmen
 - Ungefähr doppelt so lange aus- als einatmen



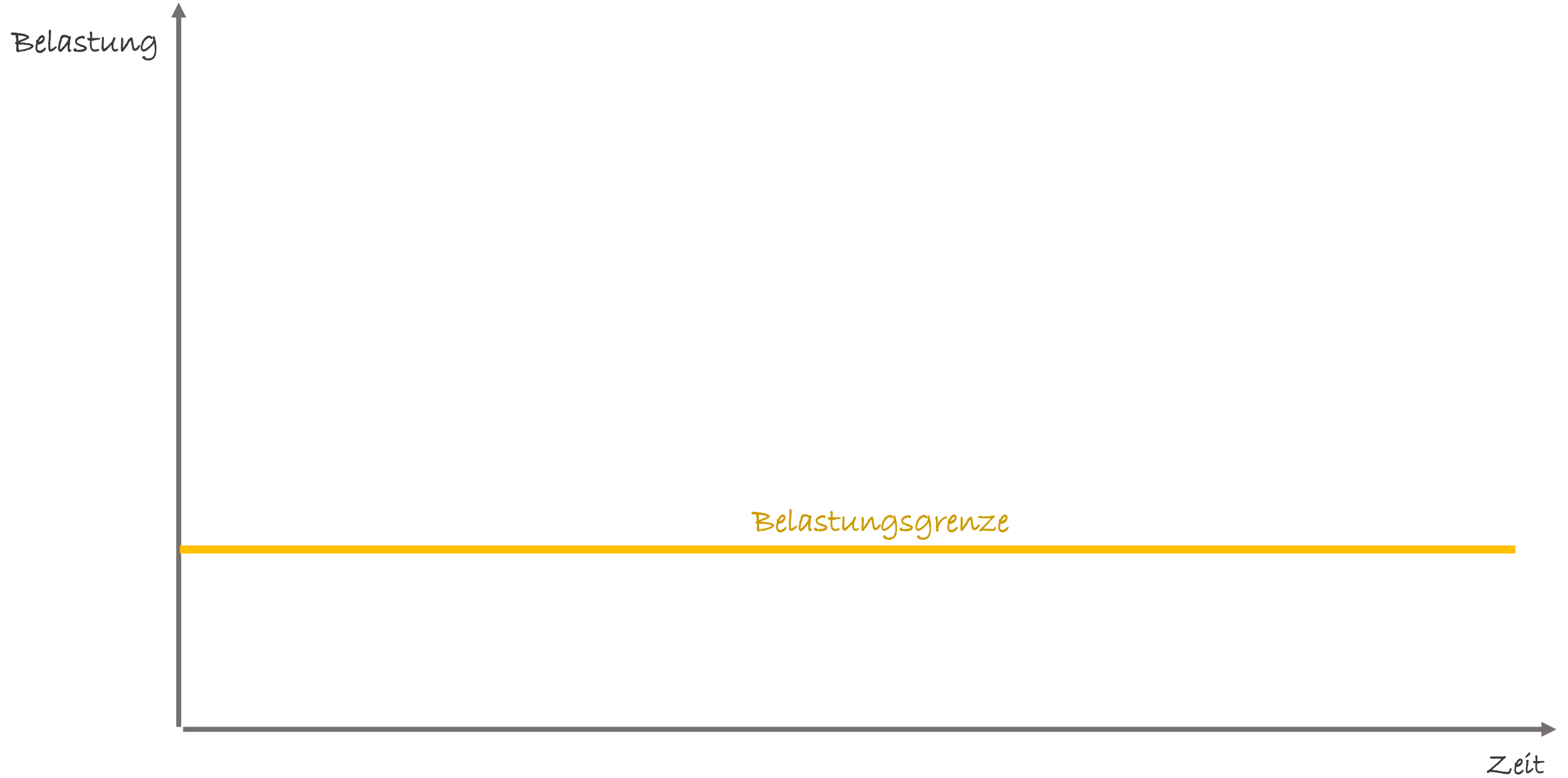
Vulnerabilitäts-Stress-Modell



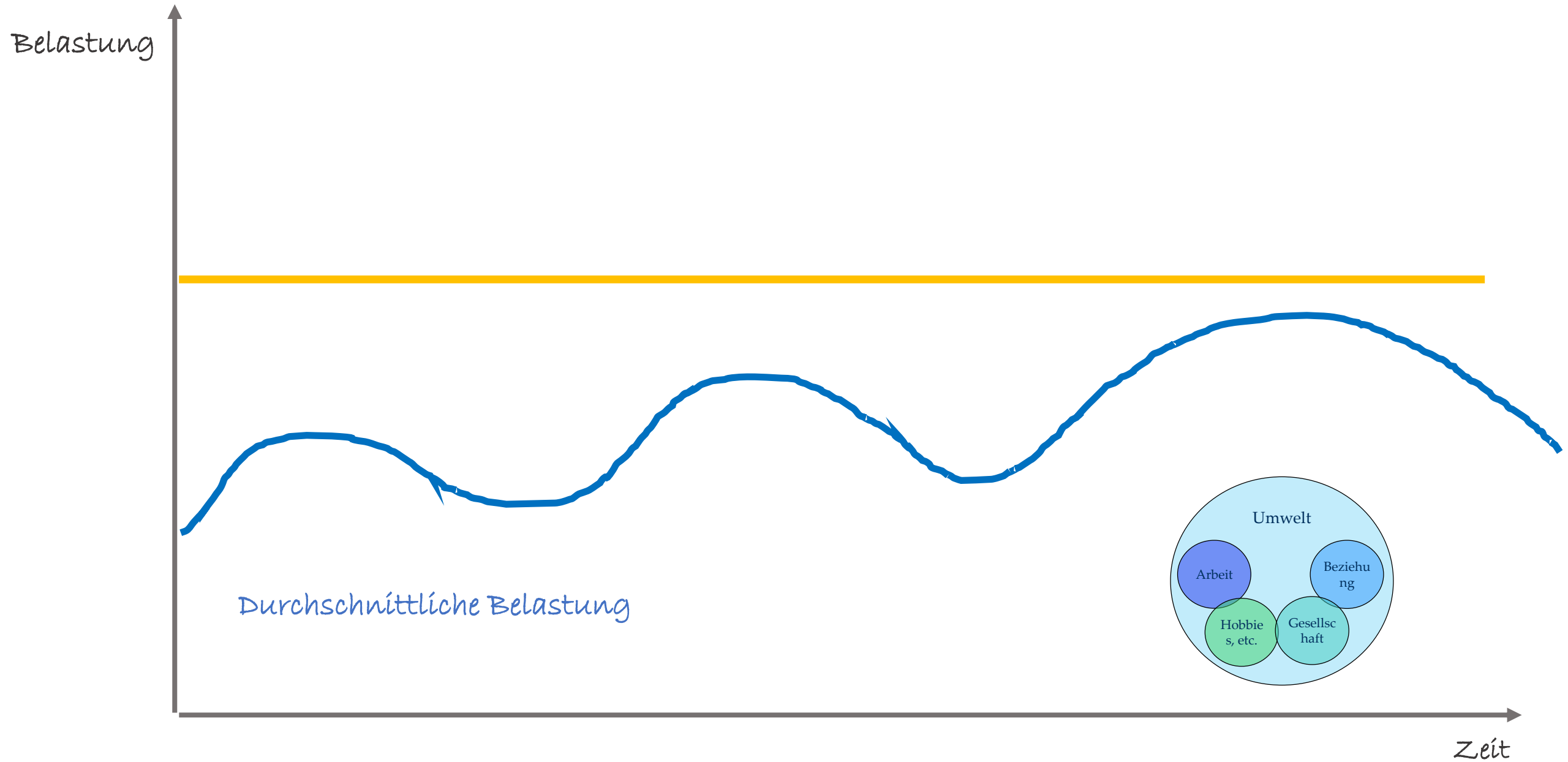
Vulnerabilitäts-Stress-Modell



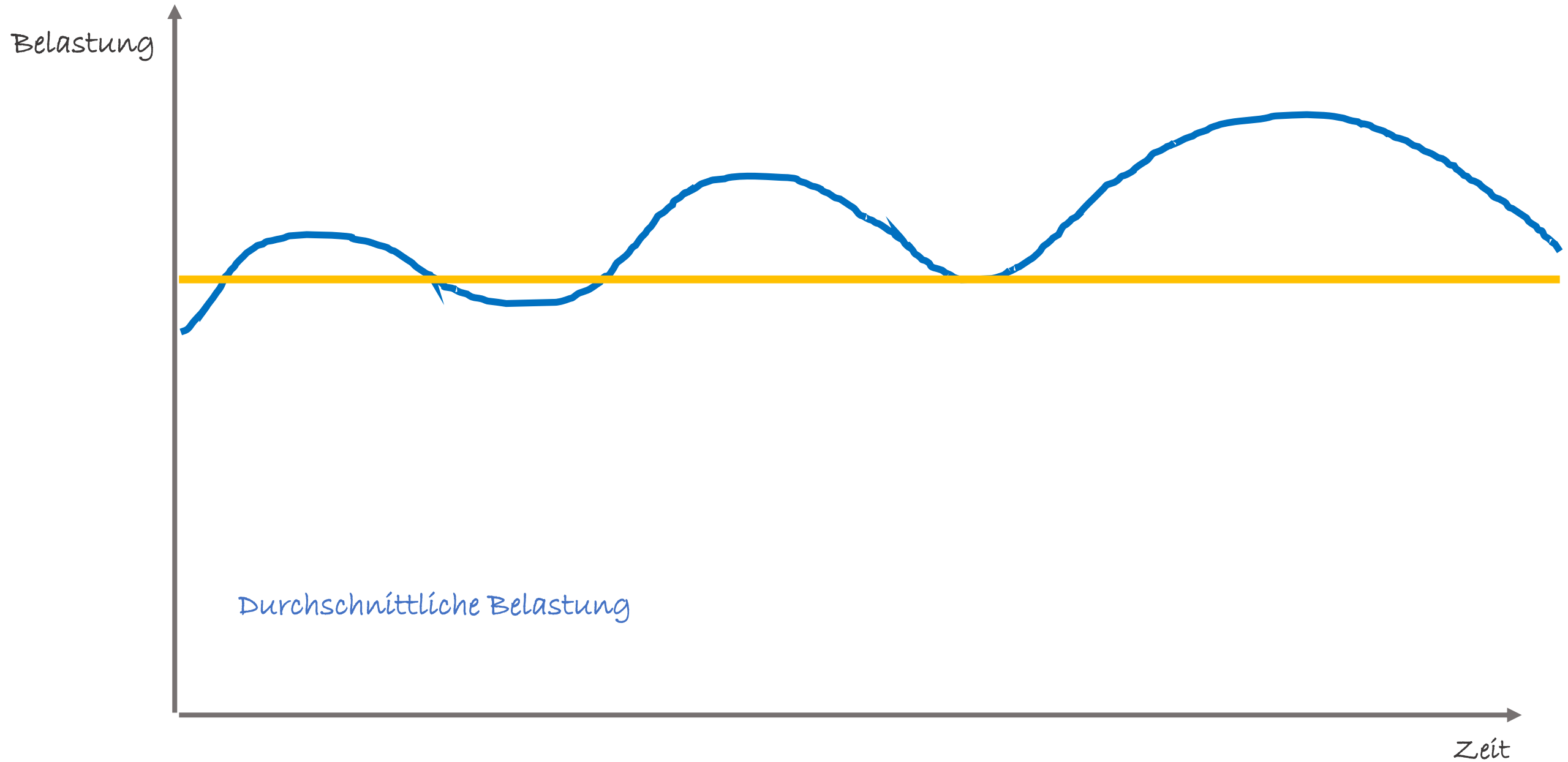
Vulnerabilitäts-Stress-Modell



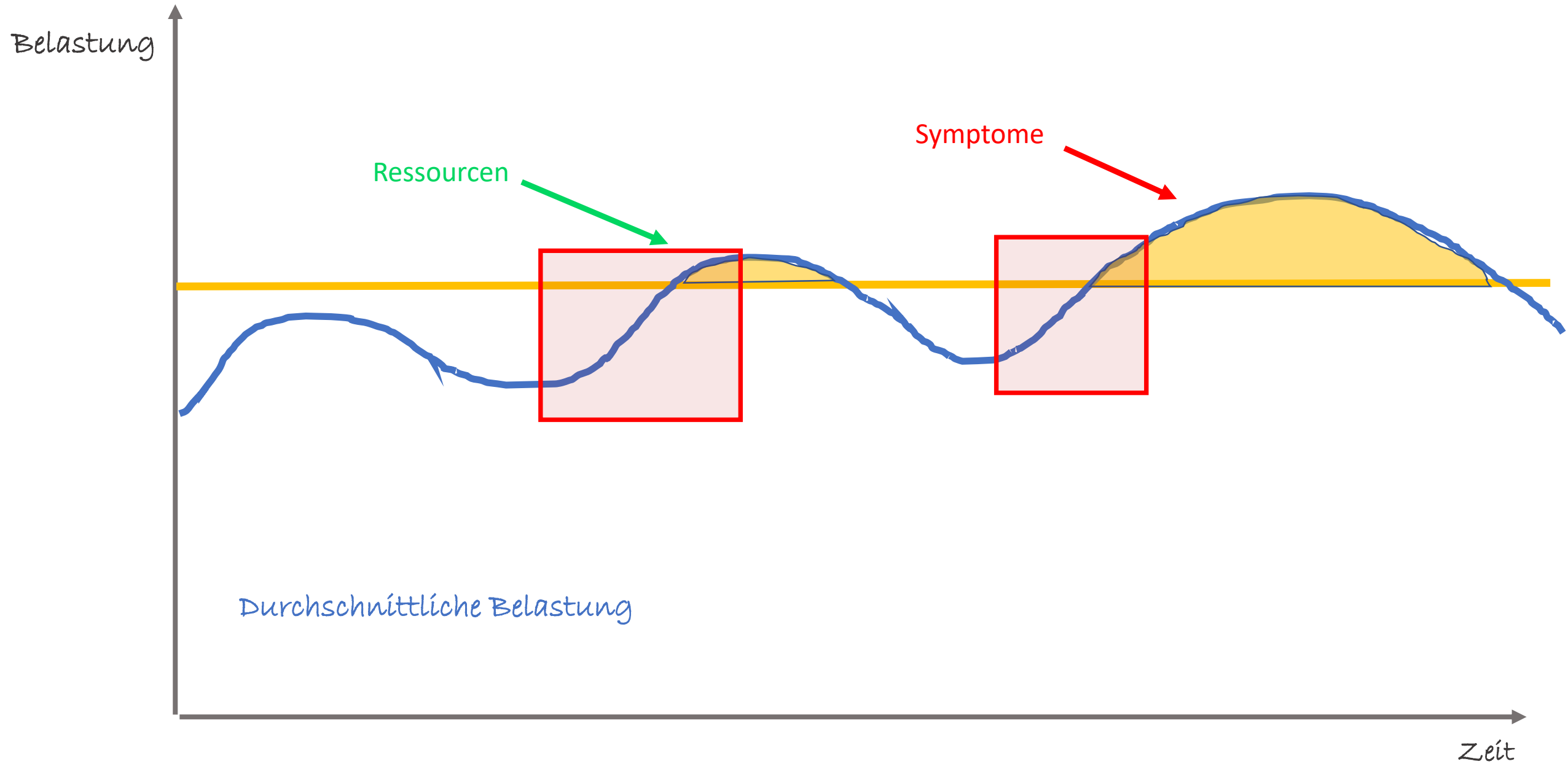
Vulnerabilitäts-Stress-Modell



Vulnerabilitäts-Stress-Modell



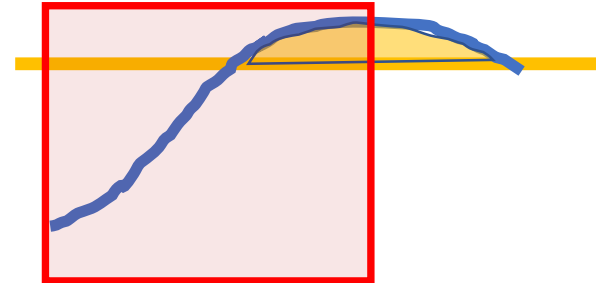
Vulnerabilitäts-Stress-Modell



Psychische Erkrankungen entstehen nicht über Nacht

Mögliche Frühwarnsymptome:

- ❖ Weniger soziale Kontakte
- ❖ Weniger Lust Dinge zu tun
- ❖ Unzufriedenheit
- ❖ Reizbarkeit
- ❖ Genervt
- ❖ Leichtere Ermüdbarkeit
- ❖ Schmerzen



Frühwarnsymptome sind meist individuell - Probleme entstehen dann, wenn sie nicht bemerkt oder ignoriert werden.

Kenne deine Grenze und übertrete diese nicht zu oft oder zu lange!

Entwicklungsaufgaben

Kindheit und Jugend (0-17)

- Entwicklung von Körper, Psyche, Kulturfähigkeiten, Rollenidentität, Moral etc.

Adolesezenz (18-23)

- Autonomie von Eltern, Identitätsfindung, berufliche Ausbildung, Entwicklung von Wertvorstellungen,

Frühes Erwachsenenalter (24-35)

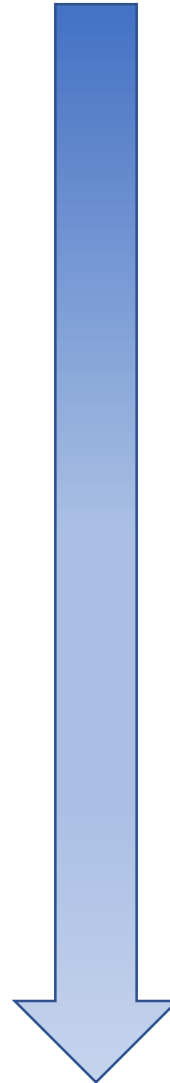
- Lebensstil finden: Partnerschaft, Familie gründen, Arbeit/Beruf finden

Mittleres Erwachsenenalter (35-55)

- Heim/Haushalt führen, Kinder aufziehen, berufliche Karriere

Spätes Erwachsenenalter (ab 55)

- Kinder loslassen, Ausstieg aus Berufsleben, Energien auf neue Rollen lenken, Akzeptieren des eigenen Lebens, Haltung zum Sterben entwickeln



Schwellensituationen

- ❖ Phasen und Stadien des Übergangs und Wandels
- ❖ Kommen in jeder Biografie vor
- ❖ Konfrontieren uns mit neuen Anforderungen
- ❖ erfordern eine mehr oder minder tiefgreifende psychische und psychosoziale Um- und Neuorganisation
- ❖ dies geht meist mit einer erhöhten Belastung einher und erhöht deswegen das Risiko für psychische Belastung/Erkrankungen

Kurz-PMR

- Entspannung durch Anspannung:
- Bestimmte Körperpartien ca. 5 Sekunden anspannen (80%) und dann locker lassen und der Entspannung nachspüren (ca. 10 sek.)
- Hände, Schultern und Nacken, Rücken, Oberschenkel, Gesicht
- Jede Körperpartie 2-3 mal



Stressverstärker



❖ Stress entsteht meist vor allem durch subjektive Bewertung einer Situation, ist also höchst individuell

❖ Wir leben in unserem Kopf:



❖ Typische stressverstärkende Einstellungen:

1 Sei perfekt!

2 Sei beliebt!

3 Sei stark!

4 Sei vorsichtig!

5 Ich kann nicht!

➔ Umfrage im Chat

Stressverstärker

Sei perfekt!

„Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Leistungsmotiv, der Wunsch nach Erfolg und Selbstbestätigung durch gute Leistungen. Wenn dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen ein Misserfolg, Versagen und eigene Fehler möglich sind oder drohen. Durch das perfektionistische Leistungsverhalten wird versucht, derartige Situationen unter allen Umständen zu vermeiden. Das Problem besteht hier nicht darin, sich ständig verbessern zu wollen oder nach Höchstleistungen zu streben. Auch gibt es selbstverständlich Aufgabenbereiche, in denen es auf höchste Genauigkeit und Perfektion ankommt. Problematisch wird es dann, wenn das perfektionistische Leistungsstreben in alle Lebensbereiche hineingetragen und auf jede beliebige berufliche Aufgabe oder private Aktivität übertragen wird. Dies führt über kurz oder lang unweigerlich in die Selbstüberforderung und schließlich Erschöpfung.“

Stressverstärker

Sei beliebt!

„Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Anerkennungsmotiv, der Wunsch nach Zugehörigkeit, nach Angenommensein und Liebe. Wenn dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen Ablehnung, Kritik und Zurückweisung durch andere möglich sind oder drohen. Als besonders belastend wird auch erlebt, wenn man eigene Interessen vertreten und andere enttäuschen muss oder wenn Konflikte, Meinungsverschiedenheiten u.Ä. mit anderen bestehen. Derartige Situationen müssen unter allen Umständen vermieden oder entschärft werden. Dies wird versucht, indem man eigene Interessen zurückstellt und sich bemüht, es buchstäblich allen recht zu machen. Auch eine übergroße Hilfsbereitschaft steht bisweilen im Dienst des »Sei beliebt!«-Verstärkers. Sicher gibt es immer wieder Situationen, in denen es notwendig oder angemessen ist, Kompromisse zu schließen, nachzugeben und anderen zu helfen. Das Problem liegt auch hier wieder in der Übertreibung, in einem »Zuviel des Guten«, das auf längere Sicht in die Selbstüberforderung und ins Burn-out führt.“

Stressverstärker

Sei stark!

„Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Autonomiemotiv, der Wunsch nach persönlicher Unabhängigkeit und Selbstbestimmung. Wenn dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen eine Abhängigkeit von anderen, eigene Hilfsbedürftigkeit und Schwächen erlebt werden oder drohen. Menschen, die den »Sei stark!«-Verstärker in sich tragen, erledigen deshalb ihre Aufgaben am liebsten allein und machen Schwierigkeiten, Sorgen und Ängste mit sich allein aus. Es fällt ihnen schwer, andere um Hilfe oder Unterstützung zu bitten und sich anderen anzuvertrauen. Sie versuchen unter allen Umständen gegenüber sich und anderen das Bild der Stärke und Unabhängigkeit aufrechtzuerhalten. Dass ein solches Verhalten längerfristig leicht in die Selbstüberforderung bis zur Erschöpfung führen kann, liegt auf der Hand. Stressverschärfend wirkt hier nicht das an sich gesunde Streben nach Unabhängigkeit, sondern wieder dessen einseitige Übertreibung, die es nicht erlaubt, sich auch einmal bei anderen anzulehnen und sich helfen zu lassen.“

Stressverstärker

Sei vorsichtig!

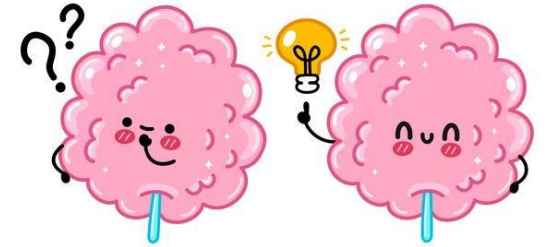
„Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Kontrollmotiv, der Wunsch nach Sicherheit im und Kontrolle über das eigene Leben. Wenn dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen Kontrollverlust, Fehlentscheidungen und Risiken möglich sind oder drohen. Um solche Situationen zu vermeiden, versuchen Menschen, die den »Sei vorsichtig!«-Verstärker in sich tragen, möglichst alles selbst unter Kontrolle zu haben. Es fällt ihnen schwer zu delegieren. Sie neigen dazu, sich ständig Sorgen über mögliche Risiken und Gefahren zu machen, und es kostet sie viel Zeit und Kraft, Entscheidungen zu treffen, aus Angst, mögliche Risiken zu übersehen. So kann auch dieser Stressverstärker längerfristig Selbstüberforderung und Ausbrennen begünstigen, da eine hundertprozentige Sicherheit und Kontrolle nicht zu erreichen sind. Gerade in Zeiten zunehmender Unsicherheit bedarf das Sicherheitsstreben eines Ausgleichs durch Mut zum kalkulierten Risiko, durch Loslassen und durch Vertrauen.“

Stressverstärker

Ich kann nicht!

„Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht der Wunsch nach eigenem Wohlbefinden und einem bequemen Leben («Life must be easy.«). Wenn dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen unangenehme Aufgaben, Anstrengung oder Frustrationen möglich sind oder drohen. Derartigen Situationen wird versucht, aus dem Weg zu gehen, indem man sie auf die lange Bank schiebt («Aufschieberitis») und sich in Hilflosigkeit flüchtet. Menschen, die den »Ich kann nicht!«- Verstärker in sich tragen, haben früh gelernt, dass sie ihren eigenen Kompetenzen nicht vertrauen können und dass es besser ist, wenn sie sich vor Anstrengung und Schwierigkeiten hüten. Sie entwickeln eine übertriebene Schonhaltung. Da sich aber niemand allen Anforderungen entziehen kann, sind chronische Stressreaktionen mit den bekannten Folgen unausweichlich.“

Stressverstärker hinterfragen

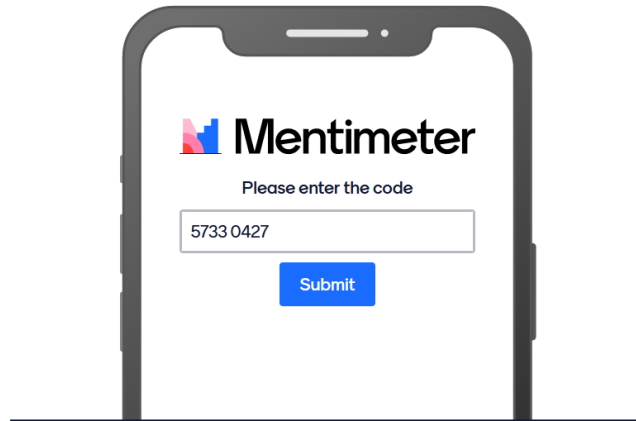


- ❖ Was sind positive Aspekte des Stressverstärkers, was spricht für ihn?
- ❖ Was sind negative Aspekte des Stressverstärkers, was spricht gegen ihn?
- ❖ Wie lautet der extreme Gegenpol zu diesem Stressverstärker?
- ❖ Wie könnte eine förderlichere, stressmindernde Einstellung lauten?

Eine kleine Umfrage...

Besuchen Sie

www.menti.com



Geben Sie den Code ein

5733 0427



oder nutzen Sie den QR-Code

Ressourcen

positive Beziehungen

Strategien für Umgang mit Stress

Genuss

Selbstfürsorge: sich etwas Gutes tun

Positive Aktivitäten

Humor

Bewegung/Sport

Achtsamkeit

Lebenssinn

Entspannung, auf Pausen/Auszeiten achten

Ziele haben

Flexibilität/Offenheit für Neues

Motivation, Ziele haben

Glaube

Um Hilfe bitten

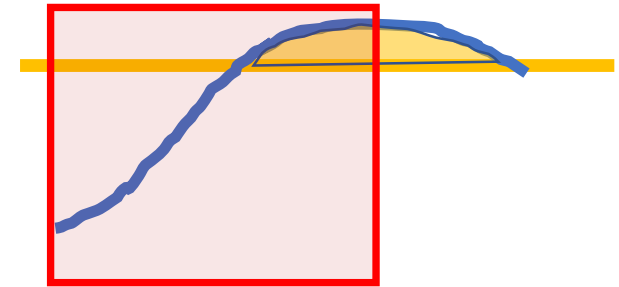
Eigene Grenzen kennen, einhalten und kommunizieren

Schlafhygiene

Perspektive wechseln können, eigene Grundannahmen hinterfragen

Achtsamkeit

Mit der Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt
sein,
den gegenwärtigen Moment wahrnehmen,
möglichst ohne die Erfahrung dieses
Moments zu bewerten.



3-Minuten- Atemraum

in sich hineinhorchen, Kontakt mit sich aufnehmen und wahrnehmen, was gerade ist

- 1.** Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahrnehmen
- 2.** Den Atem spüren und im gegenwärtigen Augenblick sein
- 3.** Den Körper als Ganzes wahrnehmen



"Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte,
achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen,
achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten,
achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter,
achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal!,,

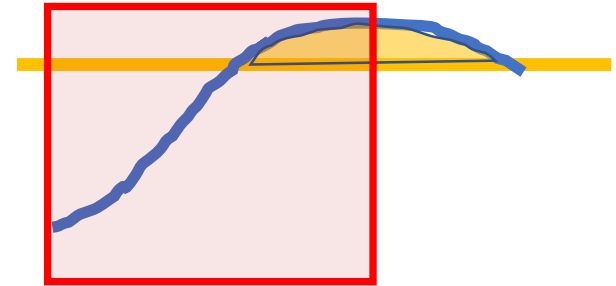
Charles Reade (1814–1884), nach einem chinesisches Sprichwort

Achtsamkeit

Mit der Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt sein,

den gegenwärtigen Moment wahrnehmen,

Möglichst ohne die Erfahrung dieses Moments zu bewerten.



Fr. 2.12.

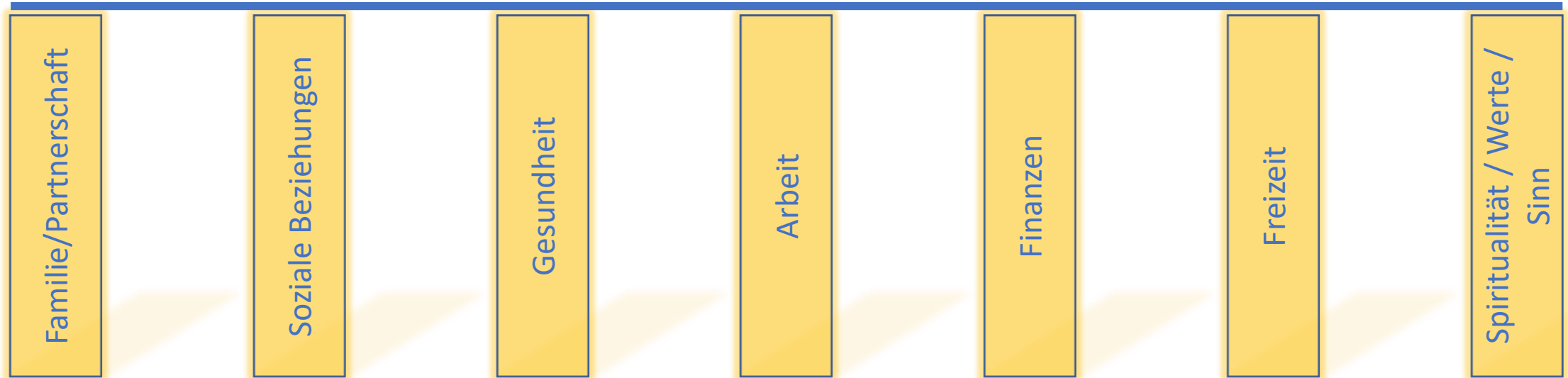
13:00-14:00 Prof. Reyk Albrecht: Achtsam.Digital

[Inhalt ausblenden](#)

Zusammen mit Achtsamkeitstrainerin Denisa Sandbothe wird Prof. Reyk Albrecht Achtsam.Digital vorstellen. Neben kleinen Übungen wird es vorallem um die Formate für Studierende (MBST) und Mitarbeitende (MBET) gehen.

Säulenmodell des Wohlbefindens

Wohlbefinden



Ein Warum erträgt fast jedes Wie - Werte und Ziele

❖ Die eigenen Werte kennen

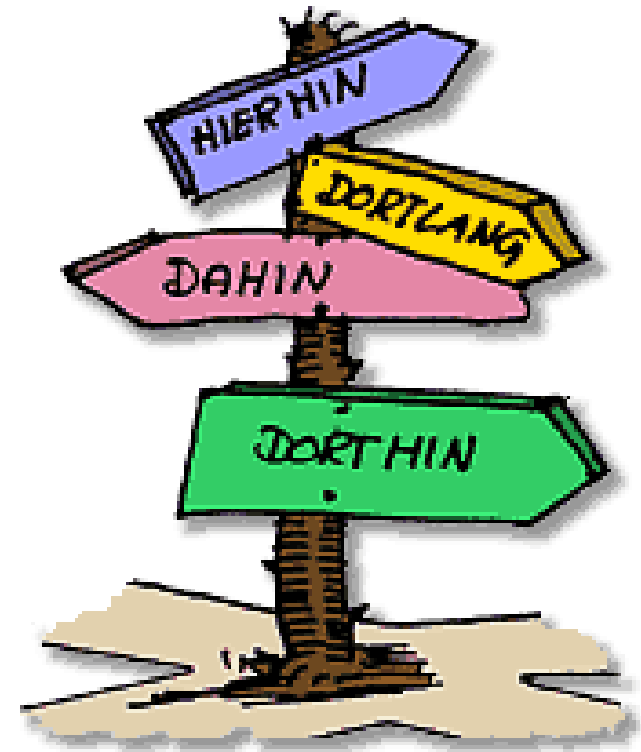
(z. B. Bildung, Abenteuer, Macht, Leistung, Anschluss, Altruismus, Anerkennung, Abwechslung, Beständigkeit, Gerechtigkeit, Freiheit, Gesundheit, Mitgefühl, Offenheit, Sicherheit, Verantwortung)

❖ Eine Vision haben

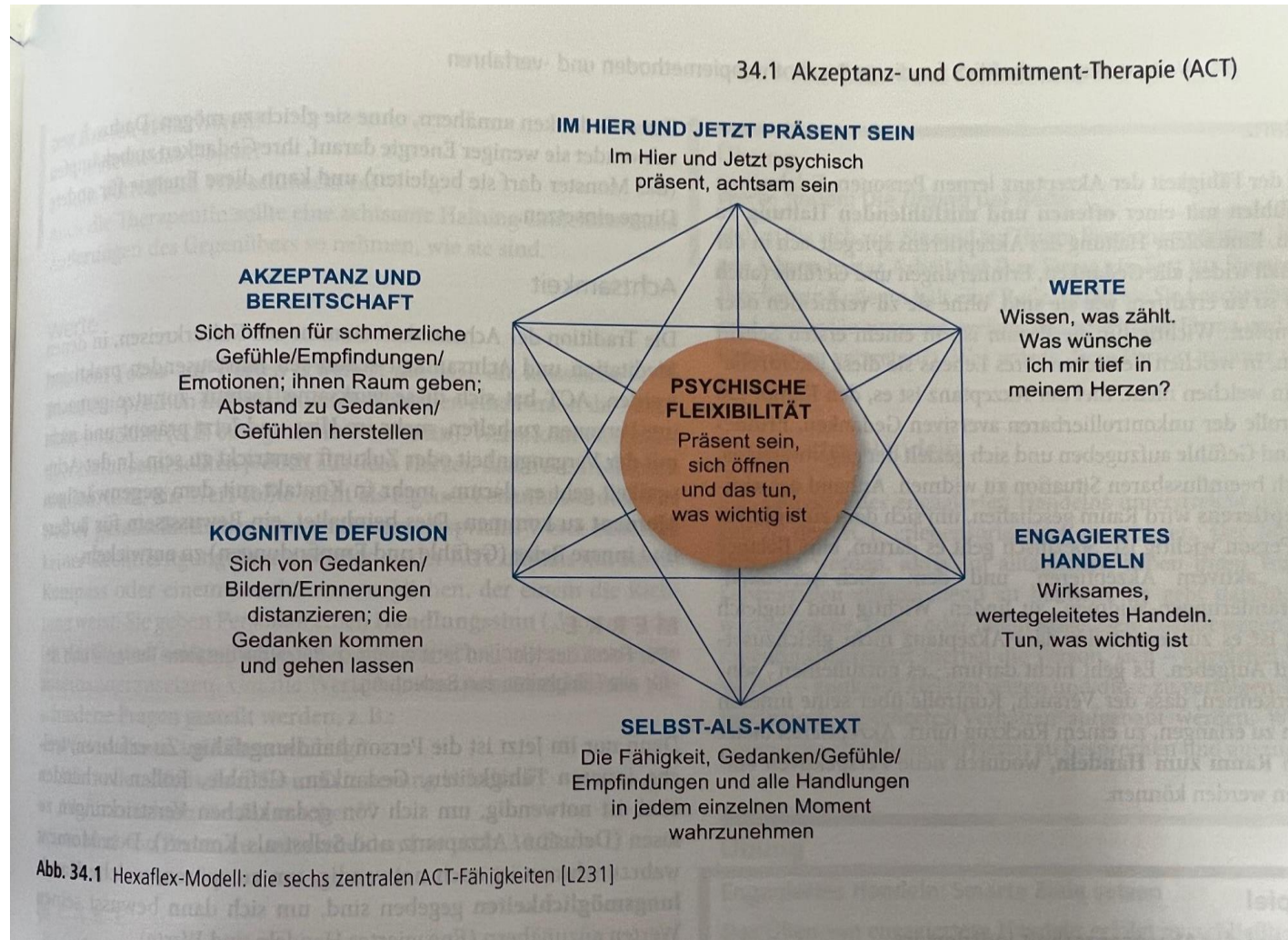
(Vorstellung davon, wie das Leben irgendwann sein könnte oder sollte - mit dem Wissen, dass man dies vielleicht niemals erreicht)

❖ Konkrete Ziele ableiten

(Ziele sind am besten **S**pezifisch, **M**essbar, **A**traktiv, **R**ealistisch, **T**erminierbar)



Bleiben Sie flexibel



Aus: Rinner & Gloster. *Akzeptanz- und Commitment-Therapie* in Rief, W., Schramm, E., & Strauß, B. (Eds.). (2021). *Psychotherapie: Ein kompetenzorientiertes Lehrbuch*. S. 579. Elsevier Health Sciences.

Bleiben Sie flexibel

Eine halbe Stunde eher oder
später aufstehen

Einen Film angucken, den man normalerweise nicht anguckt

Ein Tag Fernseh-frei

Ein Tag in Stille ohne Musik

Jemandem helfen, dem man noch nie geholfen hat

Jemanden anrufen, den man lange nicht angerufen hat

Freunde einladen, die man lange nicht gesehen hat

Etwas Überflüssiges wegwerfen

Zähne mit der anderen Hand putzen

Ein Zimmer umräumen

Eine Tag lang auf eine ungünstige Angewohnheit
verzichten

Einen Schrank ausräumen und neu wieder einräumen

Beim Einkaufen etwas kaufen, was man noch nie probiert hat

Nach einem neuen Rezept etwas kochen oder
backen

Einen Tag auf Schokolade / Nikotin / Kaffee / Alkohol...
verzichten

in einen Laden gehen, in dem man noch nie war

Einen anderen Weg zur Arbeit nehmen



Danke für Ihre
Aufmerksamkeit!