

## Wo bekomme ich Hilfe?

Wenn Sie die Vermutung haben, dass Sie an einer somatoformen Störung leiden und verschiedene Ärzte keine Ursache für Ihre Probleme finden konnten, ist es ratsam, einen Psychotherapeuten/ eine Psychotherapeutin zu Rate zu ziehen. Diese/r kann Ihnen helfen, Ursachen und Auslöser für Ihre Probleme herauszufinden. Er/Sie wird gemeinsam mit Ihnen daran arbeiten, Ihre Symptome zu verringern, zu beseitigen oder zumindest Ihre Lebensqualität zu steigern.

## Wie finde ich zugelassene Psychotherapeuten?

Fragen Sie Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin nach Adressen von kooperierenden Psychologischen Psychotherapeuten. Sie haben außerdem die Möglichkeit, in der Datenbank unseres Berufsverbandes gezielt nach Psychotherapeuten in Ihrer Nähe zu suchen: [www.psychotherapeutenliste.de](http://www.psychotherapeutenliste.de)

Informationen zu anderen psychischen Erkrankungen und zu den Themen Psychotherapie und Kostenerstattung finden Sie auf unserer Homepage unter dem Stichwort „Patienteninformation“.

[www.dptv.de](http://www.dptv.de)



**Wenn sich keine körperlichen Ursachen finden lassen...**



Bundesgeschäftsstelle  
Am Karlsbad 15  
10785 Berlin  
Telefon 030 235009-0  
Fax 030 235009-44  
[bgst@dptv.de](mailto:bgst@dptv.de)  
[www.dptv.de](http://www.dptv.de)

Patienteninformation | **Somatoforme Störungen**



## Somatoforme Störungen – Was verbirgt sich dahinter?

Haben Sie häufig über einen längeren Zeitraum körperliche Beschwerden, die nicht eindeutig erklärt werden können? Beeinträchtigen diese Beschwerden stark Ihren Alltag? Gehen Sie sehr häufig zum Arzt in der Hoffnung, dass er irgendwann eine Lösung für Ihre Probleme finden könnte? Haben Sie verschiedene, anhaltende und sich wiederholende körperliche Beschwerden, für die trotz sorgfältiger ärztlicher Diagnostik keine eindeutige organische Ursache gefunden wurde?

Hinter dem Begriff „somatoforme Störungen“ verbirgt sich eine Vielzahl an Diagnosen mit Symptomen unterschiedlicher Ausprägung. Mögliche Symptome können z.B. Probleme des Magen-Darm-Trakts, Schmerzen, sexuelle Funktionsstörungen oder auch neurologische Symptome wie Konzentrationsschwierigkeiten, häufige Wortfindungsstörungen oder Probleme mit der Körperwahrnehmung sein. Diese Symptome haben alle eins gemeinsam: Es lässt sich keine eindeutige medizinische Ursache für die Beschwerden finden.

Aufgrund der Symptome haben Sie vielleicht Angst, dass Sie eine schwere Krankheit haben, die einfach noch nicht gefunden wurde. Vielleicht hegen Sie sogar die Vermutung, dass keiner Ihrer behandelnden Ärzte bis jetzt Ihr Problem gefunden hat, weil er nicht qualifiziert genug ist oder weil er Sie nicht genau genug untersucht hat.

Wenn Sie bereits mehrere Ärzte aufgesucht haben und keiner eine Ursache für Ihre Probleme finden konnte, haben Ihre Beschwerden möglicherweise keine körperliche Ursache, sondern beruhen auf einer psychischen Unausgewogenheit oder auf unverarbeiteten psychischen Konflikten. Das ist für viele Menschen schwer zu verstehen und auch schwer zu akzeptieren. Allerdings ist dies nichts, für das man sich zu schämen braucht. Viele Menschen treffen in ihrem Leben auf Probleme und Herausforderungen, die sie nicht alleine bewältigen können. Gleichzeitig verfügen Sie vielleicht auch nicht über ausreichende soziale Unterstützung durch Familie oder Freunde oder haben auch keine anderen Möglichkeiten, den Problemen entgegenzuwirken. Die Belastungen steigen an, und Ihr Körper „reagiert.“ In solch einem Fall ist es wichtig, sich rechtzeitig professionelle Hilfe zu suchen, damit Ihre Beschwerden nicht zu lange andauern oder sogar chronisch werden.

## Welche somatoformen Störungen gibt es?

Es gibt nicht DIE somatoforme Störung. Hinter diesem Begriff verstecken sich viele verschiedene Symptome, die zu unterschiedlichen Diagnosen führen. Die beiden häufigsten somatoformen Störungen sind Schmerzstörungen und Somatisierungsstörungen.

### Schmerzstörung

Hierbei werden starke, belastende, beeinträchtigende Schmerzen in mindestens einem Körperbereich verspürt. Es gibt nur unklare oder gar keine medizinischen Gründe für diese Schmerzen. Diese Störung ist die häufigste aller somatoformen Störungen. Etwa jede/r Zehnte leidet einmal im Leben an einer Schmerzstörung.

### Somatisierungsstörung

Bei dieser Störung handelt es sich um eine Kombination unterschiedlicher Beschwerden aus den verschiedenen bereits genannten Bereichen. Unter einer solchen Störung leiden etwa 8–9% der Bevölkerung mindestens einmal im Leben.

## Wie kommt es dazu?

Es gibt verschiedene Wege, die Entstehung somatoformer Störungen zu erklären. Das liegt unter anderem an den unterschiedlichen Ausprägungen und Auslösern dieser Störungen. Häufig gibt es einen bestimmten Auslöser, wie z.B. eine Stresssituation, neue Entwicklungsaufgaben, der Berufseinstieg oder ein innerer, ungelöster Konflikt. In manchen Fällen können auch traumatische Erlebnisse, z.B. schwere Unfälle oder sexuelle Übergriffe, Ursache oder Auslöser sein. All dies kann dauerhaft zu körperlichen Fehlempfindungen oder zu einer veränderten Körperwahrnehmung führen. Dadurch wird den Symptomen immer größere Aufmerksamkeit geschenkt. Oft werden Medikamente eingenommen, die jedoch selten zu einer dauerhaften Verbesserung führen. Im weiteren Verlauf wird zunehmend vermieden, die betroffenen Körperregionen zu belasten. All dies führt häufig zu einer Verschlimmerung der Symptome, wodurch sich die Problematik wiederum verstärkt.

## Wie wird in der Psychotherapie behandelt?

In der psychotherapeutischen Behandlung der somatoformen Störungen gibt es je nach Ausprägung der Störung verschiedene Herangehensweisen. Zunächst ist eine präzise Diagnostik und die genaue Beschreibung der Symptome wichtig, um ein umfassendes Bild der Störung zu erhalten.

Im nächsten Schritt wird herausgearbeitet, ob und um welche somatoforme Störung es sich handelt. Ein weiteres Kernelement der Behandlung ist, dass Sie für sich selbst erkennen und akzeptieren lernen, dass Ihre Symptome psychisch verursacht sind. Dies ist häufig nicht einfach, denn vielen Menschen ist nicht bewusst, wie viel Einfluss die Psyche auf den Körper haben kann.

Im weiteren Verlauf werden dann mit Ihnen gemeinsam Techniken, Übungen und Methoden erarbeitet, um Ihre Lebensqualität schrittweise zu verbessern und die Symptome zu verringern. Hierbei ist es wichtig, die zugrunde liegenden Konflikte aufzuarbeiten. Bei manchen Störungen werden außerdem Methoden wie „Biofeedback“ eingesetzt, ein Verfahren, mit dessen Hilfe Sie normalerweise unbewusst ablaufende psychophysiologische Prozesse wie z.B. Entspannung und Anspannung durch Rückmeldung („feedback“) auf einem Bildschirm sehen können.