

## 8 psychische Erkrankungen: Wenn die Seele leidet

27,8 Prozent der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland hat im Laufe eines Jahres eine psychische Erkrankung. Damit zählen psychische Erkrankungen zu den großen Volkskrankheiten in Deutschland. In Zeiten der Corona-Pandemie sind wir noch stärker gefährdet. Soziale Isolierung, gesundheitliche Sorgen und Zukunftsängste machen uns das Leben schwerer als sonst.

Im Mai 2020 gaben 23 Prozent der Befragten an, dass eine ihrer Hauptsorgen aktuell ihre psychische Gesundheit sei (Quelle: [Statista](#)). Fast die Hälfte aller Patienten leidet übrigens unter mehr als einer psychischen Erkrankung. Am häufigsten tritt eine Kombination aus Angst- und affektiven Störungen – zum Beispiel einer Depression – auf. Affektive Störungen bezeichnen eine klinisch bedeutsame Veränderung der Stimmungslage. Im Folgenden stellen wir acht psychische Erkrankungen vor und geben gemeinsam mit unserem Partner Selfapy Erste-Hilfe-Tipps, wenn Sie betroffen sind.

### 1. Angststörungen

Angststörungen sind die häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland und können sehr verschiedene Ausprägungen haben. Welche Angststörungen es gibt und was sie bedeuten findet ihr hier:

#### Ausprägungen von Angststörungen

##### Generalisierte Angststörung (GAS)

Bei der generalisierten Angststörung leiden die Betroffenen mindestens sechs Monate am Stück oder länger, häufig und ohne triftigen Grund unter Ängsten und Sorgen. Diese betreffen die verschiedensten Lebensbereiche wie Arbeit, Familie, Partnerschaft, Gesundheit usw. Zu Sorgen und Ängsten können körperliche Symptome wie Schlafschwierigkeiten, permanente Anspannung, körperliche Verspannung, Reizdarmsyndrom oder Herzleiden kommen. Die GAS kann in jedem Alter auftreten und betrifft eher Frauen als Männer.

##### Soziophobie (soziale Angststörung)

Menschen, die unter eine Soziophobie leiden, haben zum Beispiel große Angst davor, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen, bloßgestellt oder kritisiert zu werden. Die soziale Angststörung kann so weit gehen, dass die Betroffenen einen Restaurantbesuch oder den Einkauf im Supermarkt nicht mehr ertragen. Weitere mögliche Symptome sind Panikattacken, starkes Schwitzen, Übelkeit, Durchfall, Zittern, Erröten und Stottern.

##### Spezifische Phobien

Spezifische Phobien sind die häufigsten Angststörungen. Patienten fürchten eine ganz bestimmte Situation, ein Tier, Gegenstände oder eine Tätigkeit. Bis zu einem gewissen Grad sind Ängste vor Tieren oder einem Flug normal. Erst wenn die Angst in Panik übergeht, sich die Betroffenen also extrem ängstigen und ihre Ängste in keinem Verhältnis mehr zur tatsächlichen Gefahr stehen, handelt es sich um eine spezifische Phobie. Meist wissen die Personen selbst, dass ihre Ängste übertrieben sind, können aber dennoch Panikattacken nicht vermeiden oder versuchen, den Gegenstand ihrer Angst zu meiden. Weitere mögliche Symptome: Herzrasen, Schmerzen in der Brust, Übelkeit, Würgereiz, Schwindel, Kälte- und Schweißausbrüche. Beispiele für spezifische Phobien:

Zoophobie (Angst vor Tieren)

Akrophobie (Höhenangst)

Agoraphobie (Platzangst/Raumangst)

Klaustrophobie (Angst vor engen Räumen)

Astraphobie/Brontophobie (Angst vor Gewitter und Naturgewalten)

### 2. Unipolare affektive Depression

Rund jeder fünfte Deutsche erkrankt im Laufe seines Lebens an einer unipolaren affektiven Depression. Frauen sollen doppelt so häufig betroffen sein. Zudem geht man von einer hohen Dunkelziffer aus. Gerade bei Männern werden Depressionen häufig nicht erkannt. Bei einer Depression leiden die Betroffenen unter gedrückter Stimmung, Antriebsmangel, Freudlosigkeit, Desinteresse und negativem Denken. Neben den Hauptsymptomen treten meist auch körperliche (somatische) Beschwerden auf, zum Beispiel Schmerzen und Verdauungsstörungen. Mögliche Zusatzsymptome: Schlafstörungen, Grübelzwang, Hoffnungslosigkeit, Appetitlosigkeit, Konzentrationsstörungen, niedriges Selbstwertgefühl/Selbstvertrauen, Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle und Suizidgedanken. Je nachdem, unter welchen Symptomen die Betroffenen leiden, wird zwischen einer leichten, mittelschweren und schweren Depression (Major Depression) unterschieden. Das Durchschnittsalter bei einer Ersterkrankung liegt bei 31 Jahren. Häufig tritt eine Depression mit einer weiteren psychischen Erkrankung wie Angststörungen, Suchterkrankungen, Essstörungen, Persönlichkeitsstörungen oder auch Zwangsstörungen in Erscheinung.

**Weitere Informationen zu Depressionen finden Sie bei unserem Partner Selfapy.**

### 3. Zwangsstörungen

Die Zwangsstörung beinhaltet Zwangsgedanken oder -handlungen oder beides gleichzeitig und kann sich auf zahlreiche Bereiche des alltäglichen Lebens auswirken. Oft belasten sie Betroffene sehr, da sie ihre Zwänge nicht einfach unterdrücken können und Angst, Anspannung und Ekel verspüren, wenn sie versuchen, diese zu bekämpfen. Zwangshandlungen sind meist regelrechte Rituale, von denen die Betroffenen selbst wissen, dass sie übertrieben sind. Zwangsgedanken beschäftigen die Betroffenen ständig in gleicher, negativer und quälender Form. Von Zwangsstörungen können bereits Kinder betroffen sein, dann verschwinden sie häufig nach einigen Wochen bis Monaten wieder. Allerdings haben bei einem Fünftel der erwachsenen Betroffenen die Zwänge bereits im Kindesalter begonnen. In der Regel sind die Symptome bis zum 35. Lebensjahr voll aufgeprägt. Frauen und Männer sind etwa gleich häufig betroffen. Welche Zwangsstörungen gibt es?

- Reinigungs- und Waschwänge
- Kontrollzwänge (Herd, Tür, etc.)
- Wiederhol- und Zählzwänge
- Sammelzwänge
- Ordnungszwänge
- zwanghafte Langsamkeit
- Zwangsgedanken ohne Zwangshandlungen

#### 4. Psychotische Störungen (Psychosen)

Bei einer Psychose verlieren die Betroffenen (meist vorübergehend) den Bezug zur Realität. Dies beeinträchtigt das Denken, Fühlen und die Wahrnehmung von sich und anderen. Angstzustände, das Gefühl, von anderen Personen bedroht zu werden, Gefühlsschwankungen, Konzentrationsstörungen und Störungen bei Bewegungsabläufen, Antriebslosigkeit und ein sozialer Rückzug können eine Psychose begleiten. Eine psychotische Störung tritt meist zum ersten Mal im jungen Erwachsenenalter auf.

Eine häufige und schwere Psychose ist die Schizophrenie. Hierbei leiden Betroffene meist unter Wahnvorstellungen und Halluzinationen. Sie hören plötzlich Stimmen und Geräusche, die nicht existieren, fühlen sich verfolgt und nehmen die eigenen unlogischen Gedanken selbst als fremd wahr. Obwohl die Betroffenen sehr unter ihrer Erkrankung leiden, benötigen sie meist Unterstützung, um sich Hilfe zu suchen.

#### 5. Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

Hat eine Person ein traumatisches beziehungsweise sehr belastendes Ereignis (wie zum Beispiel einen Unfall, Überfall oder Verlust eines Angehörigen) erlebt, kann dies zu starken Veränderungen im Denken, Fühlen und Handeln führen. Hält dieser Zustand nach einem Monat immer noch an und werden Symptome wie Angespanntheit, Herzklopfen, Schweißausbrüche, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Alpträume, Rückblenden des Erlebten sowie Verdrängung oder Vermeidung von den Dingen, die mit dem Ereignis in Verbindung stehen noch stärker, handelt es sich um eine posttraumatische Belastungsstörung. Auch bei PTBS kommt es häufig vor, dass die Betroffenen unter weiteren psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen, Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit leiden. Meist sind Opfer von körperlicher oder sexueller Gewalt gefährdeter, an einer PTBS zu erkranken. Zudem zählen vergangene Traumata, vorherige psychische Erkrankungen, anhaltende belastende Erlebnisse nach dem Trauma und fehlende Unterstützung durch das soziale Umfeld zu den Risikofaktoren einer PTBS.

#### 6. Bipolare affektive Störung

Eine bipolare affektive Störung ist durch manische und depressive Stimmungsschwankungen geprägt. Während die Betroffenen in der manischen Phase ein übersteigertes Hochgefühl verspüren und meist sehr euphorisch, überaktiv und gereizt sind, folgt eine Phase der Depression, bei der sie sich betrübt, antriebslos und traurig fühlen. Diese Stimmungsschwankungen treten episodisch und unabhängig von der jeweiligen Lebenssituation auf. Haben die Stimmungsschwankungen keine tiefgreifenden Folgen für die Betroffenen und ihr Umfeld, spricht man von einer „Zyklothymie“. Halten die Phasen der Manie und Depression jedoch länger an, sind stark ausgeprägt und haben negative Folgen für die Betroffenen, spricht man von einer manisch-depressiven Erkrankung. Von einer bipolaren Störung sind rund drei Prozent der deutschen Bevölkerung betroffen. Bei der ersten Episode sind Patienten meist etwa 18 Jahre alt. Männer sind genauso häufig betroffen wie Frauen.

#### 7. Essstörungen

Auch Essstörungen spielen in unserer Gesellschaft eine immer größere Rolle. Man geht davon aus, dass von 1.000 Personen 30 bis 50 darunter leiden. Rund ein Fünftel der Kinder und Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren in Deutschland zeigen Symptome einer Essstörung. Hierbei kreisen sich die Gedanken nur noch ums Essen, das Gewicht und die Figur. Eine Essstörung entsteht beispielsweise, wenn eine Person unter einem niedrigen Selbstwertgefühl leidet, zu wenig Aufmerksamkeit und Liebe bekommt oder/und einen Drang zur Perfektion hat beziehungsweise wenn ihm diese Perfektion vom Elternhaus aufgebürdet wird. Es kommt zur Nahrungsverweigerung, zu unkontrollierten Essanfällen, heimlichem Essen, Angst und Panik vor einer Gewichtszunahme, einem verzerrten Körperbild (Körperschemastörung), zur Ablehnung des eigenen Körpers und einem generell hohen Leidensdruck. Essstörungen beginnen meist in der Phase des Erwachsenenwerdens. Mädchen und Frauen sind häufiger betroffen, aber auch Jungen und Männer erkranken daran.

Grundlegend wird zwischen drei Arten von Essstörungen unterschieden:

Verschiedene Essstörungen

##### Anorexie/Anorexia nervosa (Magersucht)

Die Anorexie zeichnet sich durch starkes Untergewicht (mindestens 15 Prozent unter dem Normalgewicht) und ständigem Hungern aus. Viele Magersüchtige treiben zudem viel Sport beziehungsweise bewegen sich viel, nehmen Abführmittel, erbrechen oder verweigern das Essen und kontrollieren ständig ihr Gewicht. Sie haben panische Angst vor einer Gewichtszunahme und fühlen sich trotz Untergewicht zu dick (Körperschemastörung). Begleitende Symptome sind ein verlangsamter Herzschlag (Bradykardie), Ödeme, Lanugo-Haare (Flaumbehaarung zum Beispiel im Gesicht), ständiges Frieren, Unkonzentriertheit, niedriger Blutdruck (Hypotonie), körperliche Schwäche/Muskelschwund, Schlafstörungen, Aussetzen der Menstruation, Leber- und Nierenfunktionsstörungen usw.

##### Bulimie/Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht)

Auch bei der Bulimie haben die Betroffenen große Angst vor einer Gewichtszunahme. Dennoch steht hier nicht das Hungern, sondern Essanfälle, die meist heimlich und sehr schnell erfolgen, im Fokus. Nach dem Essanfall sind die Schuld- und Ekelgefühle groß. Um eine Gewichtszunahme zu verhindern, erbrechen die Betroffenen nach ihren Essanfällen, zudem fasten sie, machen Diäten, nehmen Abführmittel und treiben oft übermäßig viel Sport. Zwar sind die Betroffenen meist normalgewichtig, aber auch sie leiden unter einer Körperschemastörung und fühlen sich zu dick. Neben den Hauptsymptomen können weitere Symptome wie geschwollene Speicheldrüsen (Hamsterbacken), eingerissene Mundwinkel, niedriger Blutdruck, Wassereinlagerungen (Ödeme), Unkonzentriertheit, Erschöpfung usw. hinzukommen.

### **Binge-Eating-Störung (Esssucht)**

Bei einer Binge-Eating-Störung leiden die Betroffenen unter einem gestörten Hunger- und Sättigungsgefühl, das durch eine gestörte Gefühlsregulation ausgelöst wird. Dies führt zu unkontrollierten Essanfällen, die Betroffene nicht unterdrücken können. Die Essanfälle kommen mehr als einmal pro Woche vor und über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten. Meist sind die Erkrankten übergewichtig bis fettleibig und haben eine große Abneigung gegen sich selbst. In der Regel essen sie heimlich und empfinden dabei große Scham und Schuldgefühle. Weitere Symptome sind beispielsweise Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Arterienverkalkung (Arteriosklerose), Atem- und Schlafstörungen, Schädigungen der Gelenke und Wirbelsäule usw.

Zudem gibt es Mischformen verschiedener Essstörungen. Diese werden „nicht näher bezeichnete Essstörung“ genannt.

### **8. Narzisstische Persönlichkeitsstörung**

Die narzisstische Persönlichkeitsstörung scheint immer häufiger vorzukommen und zeichnet sich durch ein krankhaftes Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, Anerkennung und Bewunderung aus. Man geht davon aus, dass rund ein Prozent der Bevölkerung unter einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung leidet. Narzissmus steht außerdem für Selbstverliebtheit, Arroganz und Selbstidealisation. Ein Narzisst/ eine Narzisstin hat große Angst vor Misserfolgen, akzeptiert keine Kritik, kann sich schwer bis gar nicht in andere Menschen hineinversetzen, manipuliert, behandelt Mitmenschen herablassend, ist immer auf ihren eigenen Vorteil bedacht und empfindet weder Empathie noch Verständnis. Zwar wirken viele Betroffene auf den ersten Blick sehr selbstbewusst, ehrgeizig und führen ein erfolgreiches Leben. Allerdings ist dies nur eine Fassade, um beispielsweise traumatische Erlebnisse aus der Kindheit und Jugend (wenig bis gar keine elterliche Anerkennung und Liebe, fehlendes Grenzen setzen) und ein niedriges Selbstwertgefühl zu kompensieren. Auch die Gene und Umwelteinflüsse sollen eine Rolle spielen. Die narzisstische Persönlichkeitsstörung ist bislang nur wenig erforscht und eine Diagnose wird von den Betroffenen meist als persönlicher Angriff empfunden und kann sie ebenfalls wie Misserfolge in eine große Krise stürzen.

### **Wie werden psychische Erkrankungen behandelt?**

Natürlich kommt es immer auf die Art und die Ausprägung der jeweiligen psychischen Erkrankung an. Generell stehen folgende Behandlungsformen zur Verfügung:

- Psychotherapie (ambulant oder stationär, Einzel- oder Gruppentherapie)
- Psychiater (Medikamentengabe)
- Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation oder Yoga
- Ernährungsberatung

### **Infos zur Psychotherapie**

### **Infos zu dem Programm von Selfapy und der Kostenerstattung**

### **Erste-Hilfe-Tipps von unserem Partner Selfapy**

Selfapy ist ein Online-Programm bei psychischen Problemen, das Sie als BIG-Versicherte schnell und einfach kostenlos nutzen können. Nora ist Psychologin und Gründerin von Selfapy. Sie hat an der University of Cambridge Psychologie studiert und bereits verschiedene Arbeitsstationen im klinischen Bereich durchlaufen (u.a. UKE-Klinikum Psychiatrie in Hamburg).

### **Wie gehe ich vor, wenn ich bei mir selbst eine psychische Erkrankung vermute?**

Die Vermutung einer psychischen Erkrankung bei sich selbst ist schon ein Schritt in die richtige Richtung, denn das Wichtigste ist zunächst die Krankheitseinsicht, also sich einzugestehen, dass man an einer psychischen Belastung leidet. Wenn man diesen Schritt bereits geschafft hat, ist es wichtig, auch mit anderen darüber zu sprechen. Das können zum Beispiel Angehörige oder Freunde sein. Das ist insbesondere dann ratsam, wenn man überfordert mit der eigenen Situation ist und sich Hilfe für den richtigen Umgang damit wünscht. Das Wichtigste ist schließlich, sich auch professionelle Hilfe zu suchen. Das kann sich sehr schwierig und überfordernd anfühlen.

### **Erster Ansprechpartner: Ihre Hausärztin und Ihr Hausarzt**

Am besten wendet man sich zunächst an die\*den Hausärzt\*in. Die wichtigsten Informationen erhalten Sie dort.

Der richtige Umgang mit einer psychischen Erkrankung kann für Betroffene und ihr Umfeld durchaus schwierig sein. Es ist wichtig, sich nicht selbst unter Druck zu setzen oder dafür zu verurteilen, dass man unter einer psychischen Erkrankung leidet. Rund 20 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter psychischen Belastungen und es ist wichtig, darüber zu sprechen.

### **Wie kann ich als Angehörige/r Betroffene unterstützen?**

Es gibt durchaus konkrete Schritte, die man unternehmen kann, um Angehörige mit psychische Erkrankungen zu unterstützen. Zunächst ist es wichtig, sich zu informieren und Bewusstsein für die Erkrankung zu schaffen. Das gilt für Angehörige, noch mehr aber für Betroffene. Es kann hierfür schon sehr hilfreich sein, Betroffene auf Beobachtungen anzusprechen und Unterstützung anzubieten. Leider ist es Betroffenen von psychischen Belastungen oft nur sehr schwer möglich, Hilfe in Anspruch zu nehmen und die Angst zu erkennen. Selbstzweifel, Scham, Hilflosigkeit oder Angst vor Ablehnung stehen der Einsicht, an einer psychischen Erkrankung zu leiden, oft im Weg. Diese Selbsteinsicht ist jedoch unbedingt notwendig, damit Hilfe angenommen werden kann. Eine Ermunterung zu einer Therapie ist natürlich sinnvoll, jedoch nur solange sich Betroffene nicht bevormundet fühlen

Auch als Angehörige\*r einer betroffenen Person gilt es aber, sich selbst zu schützen und die eigenen Ressourcen sowie das Wohlbefinden zu stärken. Es ist wichtig, sich mit nicht beteiligten Personen auszutauschen und über Gefühle zu sprechen.

### **Wann kann Selfapy helfen?**

Selfapy bietet dir psychologische Online-Unterstützung bei psychischen Belastungen wie Depression, Angst- oder Essstörungen. Die 12-Wochen-Kurse basieren auf Grundlagen der kognitiven Verhaltenstherapie und wurden von Psycholog\*innen entwickelt. Unser Ziel ist es, Symptome zu reduzieren und die Lebenszufriedenheit Betroffener zu erhöhen. Bei Fragen zum Kurs steht ein\*e persönliche\*r Psycholog\*in zur Verfügung.

Die psychologischen Online-Kurse von Selfapy eignen sich insbesondere für Menschen mit leichten bis mittelschweren psychischen Erkrankungen zur Therapievorbereitung, -begleitung und im Anschluss an eine Therapie. Mit Selfapy wollen wir die Versorgungslücke in der Psychotherapie schließen und die Wartezeit auf einen Therapieplatz überbrücken.

### **Merken Sie bei Ihren Teilnehmern, dass die Psyche gerade mehr leidet als sonst?**

Das ist nicht so deutlich zu sagen. Was auffällt, ist, dass sich die Art der Ängste bei vielen Kursteilnehmer\*innen verändert hat. Viele Menschen fürchten mehr um ihre Existenz und auch das Thema Tod spielt derzeit eine größere Rolle bei unseren Nutzer\*innen. Es ist jedoch schwierig, hier einen aktuellen Bezug herzustellen oder allgemeingültige Aussagen zu treffen.