



## INFORMATIONEN ZU SOMATOFORMEN STÖRUNGEN

Als somatoforme oder psychosomatische Störungen bezeichnet man Erkrankungen, bei denen keine körperlichen Ursachen festzustellen sind, die aber dennoch zu erheblichem Leiden und Funktionsstörungen führen. Meistens tritt bei diesen Störungen irgendeine Form von Schmerz auf, z.B. Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen, aber auch Herzbeschwerden, Atembeschwerden, Magen-Darm-Beschwerden, Übelkeit und Erbrechen, Blasenbeschwerden, sexuelle Beschwerden, Schwindelgefühle, Erschöpfungszustände und Ähnliches kommen häufiger vor. Die Beschwerden können einzeln, in Kombination oder wechselnd auftreten.

### SIND SOMATOFORME STÖRUNGEN EINGEBILDET?







Obwohl die Ärztin/der Arzt keinen entsprechenden krankhaften Befund erheben kann, handelt es sich hierbei keinesfalls um eingebildete oder simulierte Beschwerden. Die empfundenen Beschwerden sind tatsächlich vorhanden und häufig sehr ausgeprägt. Sie führen oft zu einem Leiden, das stärker sein kann als das Leiden an einer greifbaren organischen Erkrankung, da zu den körperlichen Beschwerden auch noch die Unsicherheit und die Zweifel über den fehlenden organischen Befund hinzukommen.

Psychosomatische Erkrankungen können - ebenso wie schwere somatische Erkrankungen - erhebliche Einschränkungen im Berufsleben, in der Familie oder in der Freizeitgestaltung mit sich bringen, wodurch mit der Zeit oftmals auch die Stimmung in Mitleidenschaft gezogen wird und depressive Symptome oder Angstsymptome entstehen können.

### URSACHEN – „WARUM LEIDE ICH, WENN ICH GAR NICHTS HABE?“

Somatoforme Störungen können durch eine Vielzahl von Ursachen und Wechselwirkungen bedingt werden. Stress, belastende Lebenssituationen (z.B. hohe Anforderungen oder Verluste verschiedener Art), Traumatisierungen etc. können bei der Entstehung eine wichtige Rolle spielen.

Im Sinne des Selbstschutzes können manchmal Gefühle in einem körperlichen Symptom verschlüsselt werden. In unserer Sprache finden sich zahlreiche Redewendungen, die dies gut ausdrücken:

-  „Das ist mir aber auf den Magen geschlagen“
-  „Ich habe Wut im Bauch“
-  „Es hat mir die Kehle zugeschnürt“
-  „Es hat mir die Sprache verschlagen“
-  „Es geht mir an die Nieren“
-  „Ich habe eine schwere Last zu tragen“

### BEHANDLUNG – „WAS KANN ICH TUN?“

Psychosomatische Störungen werden in Form einer psychosomatisch orientierten Psychotherapie behandelt. In der Therapie entwickelt die/der PatientIn mit Unterstützung der/des TherapeutIn zunächst ein Verständnis für ihre/seine individuelle Problematik und darauf aufbauend werden alternative Lösungs- und Verhaltensmöglichkeiten erarbeitet, mit denen sie/er symptomauslösenden Situationen angemessener begegnen kann. Auch psychophysiologische Therapieansätze wie das Biofeedback und verschiedene Entspannungstechniken werden erfolgreich eingesetzt.



## WOHIN KANN ICH MICH BEI SOMATOFORMEN STÖRUNGEN WENDEN?



Universitätsklinik für Psychiatrie  
Psychosomatische Ambulanz  
Anichstraße 35, 6020 Innsbruck, ☎ 0512 / 504-23701  
Ambulanzzeiten: Mo – Fr 08:00 bis 16:00 Uhr (nur nach Terminvereinbarung)



Universitätsklinik für Medizinische Psychologie  
Psychotherapeutische Ambulanz  
Schöpfstraße 23 a, 6020 Innsbruck, ☎ 0512 / 504-26117  
Telefonische Terminvereinbarung: Mo – Fr 08:00 bis 12:00 Uhr



Berufsverband Österreichischer Psychologinnen

BÖP – Berufsverband Österr. Psychologinnen  
Möllwaldpl.4/4/39, 1040 Wien, ☎ 0664 / 3367197 (Landesgruppe Tirol), Helpline 01 / 504 80 00,  
☎ [boep@boep.or.at](mailto:boep@boep.or.at), [www.boep.or.at](http://www.boep.or.at), [www.psychnet.at](http://www.psychnet.at)



TLP  
Tiroler Landesverband für Psychotherapie

TLP – Tiroler Landesverband für Psychotherapie  
Leopoldstraße 38, 6020 Innsbruck, ☎ 0512 / 56 17 34, ☎ [tlp@psychotherapie.at](mailto:tlp@psychotherapie.at)  
Bürozeiten: Mo, Di, Do 08:00-12:00, [www.psychotherapie-tirol.at](http://www.psychotherapie-tirol.at)



ÖBVP  
Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie

ÖBVP – Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie  
Löwengasse 3/5/Top 6, 1030 Wien, ☎ 01 / 512 70 90, ☎ [oebvp@psychotherapie.at](mailto:oebvp@psychotherapie.at)  
[www.psychotherapie.at](http://www.psychotherapie.at)

Beratung und Weitervermittlung auch durch niedergelassene PsychiaterInnen möglich.