



Information

## Psychosomatik

**Die psychosomatische Medizin ist ein Angebot der medizinischen Klinik und orientiert sich an einem biopsychosozialen Modell von Gesundheit und Krankheit.**

Körperliche Erkrankungen und Beschwerden werden häufig durch psychische und/oder psychosoziale Faktoren mitverursacht oder verstärkt. Der Umgang mit Patienten mit somatischen, psychischen und psychosozialen Problemen erfordert ein psychosomatisches, respektive biopsychosoziales Denken. Gerade in einem «somatischen» Akutspital ist die Psychosomatik eine wichtige Ergänzung zum bestehenden breitgefächerten Angebot.

**«Psychosomatik ist eine Betrachtungsweise die nicht etwa dem körperlichen weniger, sondern dem seelischen mehr Beachtung schenkt.»**

**(Weiss & English, 1943)**

Im Zentrum stehen Patientinnen und Patienten mit somatischen Erkrankungen, bei denen sich nicht allein körperliche Ursachen finden lassen und die von Angst, Depression und psychosozialen Stressoren begleitet werden. Dazu gehören:

- körperliche Erkrankungen verstärkt durch psychosoziale Faktoren
- komplexe Schmerzerkrankungen
- Erschöpfungszustände
- Anpassungsstörungen
- Essstörungen
- Verarbeitungsprobleme bei schweren Erkrankungen

Das Angebot ermöglicht, psychosomatische Prozesse frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Unter Vermeidung einer «psychiatrischen Stigmatisierung» soll chronifizierenden Verläufen vorgebeugt werden. Während des stationären Aufenthalts kann die Diagnostik und Indikation für eine ambulante oder stationäre psychotherapeutische Behandlung erhoben werden. Bei Bedarf erfolgen (kurz-) psychotherapeutische und psychopharmakologische Interventionen. In Einzelfällen werden Patienten in der Klinik weiterbehandelt. Daneben sind direkte Zuweisungen durch den Haus – oder Facharzt mit psychosomatischen Fragestellungen möglich (ggf. in Ergänzung mit Biofeedback/Entspannungstherapie).

## Psychoonkologie

Immer mehr Menschen sind von einer Krebserkrankung betroffen. Für viele Menschen nimmt die Krebserkrankung einen chronischen Verlauf. Dieser ist mit teilweise erheblichen körperlichen, sozialen und psychischen Belastungen verbunden, die auch in mittel- und langfristiger Perspektive die Lebensqualität der Betroffenen beeinträchtigen und oft auch bestimmen. Zu häufigen Problemen von Krebspatienten mit längerem Krankheitsverlauf zählen chronische Schmerzen, psychische Belastungen wie Ängste/Sorgen oder Panik, depressive Symptome, krebspezifische Fatigue (Müdigkeit), sowie Einschränkungen der Selbständigkeit, der Arbeitstätigkeit und insgesamt der Lebensqualität (Nervenarzt 2015). In enger Anpassung an die Situation des Einzelnen, auch stationär oder ambulant, bieten wir eine psychoonkologische Begleitung, Unterstützung und Behandlung an.

## Biofeedback und Entspannungstherapie

Biofeedback (BFB) ist eine verhaltenstherapeutische Behandlungsmethode, die wissenschaftlich fundiert ist. Es werden beim BFB einzelne Körperfunktionen, die oftmals nicht bewusst wahrgenommen werden, mit technischer Hilfe aufgezeichnet und graphisch und/oder akustisch direkt am Computer zurückgemeldet. Dies ermöglicht eine bewusstere Wahrnehmung einzelner Körperfunktionen (z.B. Muskelspannung, Atmung, Hautleitfähigkeit, Temperatur und Pulsfrequenz). Die Betrachtung eigener Körperfunktionen am Computer erlaubt einen verständlichen Zugang zu körperlichen und psychischen Zusammenhängen. Zudem ermöglicht BFB einen zuverlässigen Einblick in den Zustand von Anspannung und Entspannung.

Grundsätzlich kann sich jeder Mensch entspannen. In Verbindung mit Entspannungsverfahren wie beispielsweise Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training oder imaginativen Interventionen bieten wir eine möglichst individualisierte Anleitung zu einer selbstwirksamen psychischen und körperlichen Regulation bzw. Beruhigung an. Entspannung ist als wesentliches Therapieelement jeder Schmerz- und Stressbewältigung zu sehen.

**Kontakt**

Kantonsspital Münsterlingen  
Medizinische Klinik / Psychosomatik  
Dipl. Arzt Rainer Fritz  
Leitender Arzt  
Spitalcampus 1  
CH-8596 Münsterlingen  
rainer.fritz@stgag.ch

**Biofeedback/Entspannung**

Dr. rer. soc. Petra Werther  
petra.werther@stgag.ch

**Sekretariat:**

Tel. +41 58 144 28 57

[www.stgag.ch](http://www.stgag.ch)