

Ihre Beschwerden zu beeinflussen, um schneller wieder gesund zu werden und weiteren Beschwerden vorzubeugen. Am wichtigsten ist es, möglichst aktiv zu bleiben und sich auch mal etwas Gutes zu tun! Zu viel Aufmerksamkeit für die Beschwerden, zu viel Schonung, aber auch Überforderung sind bei funktionellen Beschwerden dagegen gar nicht gut.

Bei schwereren Verläufen holt Ihr Arzt weitere Behandlungselemente und eventuell weitere Fachleute mit ins Boot und berät Sie über die Möglichkeiten einer ambulanten, ggf. auch stationären Behandlung, einer Psychotherapie oder einer Rehabilitation.

Kleine Ziele, große Ziele

In erster Linie geht es darum, wieder eine bessere Lebensqualität und Funktionsfähigkeit im Alltag zu erreichen!

Ein *gutes* Leben *trotz* Beschwerden bzw. *mit* Beschwerden oder *mit weniger* Beschwerden kann daher ein geeignetes erstes Ziel der Behandlung sein. Kleine Ziele („wieder Sport treiben“, „wieder einem Hobby nachgehen“, in schwereren Fällen vielleicht „wieder einkaufen gehen“) sind leichter zu erreichen als große („komplett schmerzfrei werden“) – und man hat schneller Erfolgserlebnisse!

Aber auch große Ziele (z.B. eine lang ersehnte Reise machen) können anspornen. Nützlich ist auch, sich seine übergeordneten Ziele im Leben, das „Wozu“ jenseits der Beschwerden klar zu machen (z.B. Aktivitäten mit der Familie, sinnvolles Engagement, persönliche

Entwicklung), weil sie Orientierung und Motivation geben können.

Mit-Leiden: Tipps für Angehörige

Informieren Sie sich über funktionelle Beschwerden. Machen Sie sich klar, dass es für solche Beschwerden meist mehrere körperliche, psychische und soziale Ursachen und Auslöser gibt und man deshalb „ganzheitlich“ mit ihnen umgehen sollte.

Nehmen Sie das Leiden des Betroffenen ernst. Stellen Sie es nicht in Frage, es ist weder eingebildet noch vorgetäuscht. Hören Sie zu. Vermeiden Sie Aussagen wie „Du hast doch nichts“ oder „Das ist doch alles nur psychisch“ oder unaufgeforderte banale Ratschläge. Lassen Sie sich auf der anderen Seite auch nicht zu Aussagen verleiten, die die Angst des Betroffenen noch unnötig erhöhen („ja, das ist bei Krebs auch immer so“).

Versuchen Sie, miteinander darüber ins Gespräch zu kommen, wie es Ihnen jeweils mit der Situation geht. Achten Sie dabei auf gegenseitige Anerkennung und Wertschätzung für das, was jeder bereits leistet, um die Beschwerden besser zu bewältigen. Fördern Sie aktives und positives Verhalten!

*In der 37-seitigen Langfassung finden Sie Hintergrund-Informationen, Fallbeispiele und praktische Tipps für den Umgang mit funktionellen Beschwerden, außerdem Details zu Autoren, Herausgebern, Zielen und Entstehung der Leitlinie.

www.awmf.org/leitlinien/detail/II/051-001.html

Arzt / Patient / Experte usw:

Gemeint sind jeweils alle Geschlechter.

Funktionelle Körperbeschwerden verstehen und bewältigen

Eine Leitlinie für Betroffene und ihre Angehörigen (Kurzfassung*)

Begriffs-Wirrwarr

Für die Beschreibung von übermäßig belastenden körperlichen Beschwerden gibt es verschiedene Begriffe. Für das Verständnis und die Bewältigung am besten bewährt haben sich die Bezeichnungen „funktionelle (Körper-) Beschwerden“ oder auch Belastungs- bzw. Stressbeschwerden. Sie drücken aus, dass die Beschwerden aus einem Ungleichgewicht zwischen Körper, Psyche und Lebenswelt entstehen und eine gute Behandlung daher auch all diese Aspekte einschließt.

Stress, Teufelskreis, Erfahrung, Erwartung: Vieles kommt zusammen

Funktionelle Beschwerden können sich sehr vielfältig bemerkbar machen. Besonders oft berichten Betroffene über *Schmerzen* in den unterschiedlichsten Regionen des Körpers, *Schwindel*, *Erschöpfung*, *Kreislauf- oder Verdauungsstörungen*.

Es ist ganz klar, dass funktionelle Beschwerden *wirklich erlebt* werden, auch wenn der Arzt an der entsprechenden Stelle keine oder nur wenig auffällige organische Befunde findet. Betroffene spielen die Beschwerden nicht (sind also keine Simulanten!) und bilden sie sich auch nicht ein. Vielmehr ist das *Zusammenspiel* der verschiedenen menschlichen Funktionen „aus

dem Gleichgewicht“ geraten. Zum Beispiel beeinflussen einschneidende Krankheits-Erfahrungen oder eine ängstliche Schonhaltung die Art und Weise, wie man sich selbst und andere *erlebt*, wie man sich *verhält*, und auf bestimmte Reize *reagiert*. Im Volksmund sagt man „Der Körper ist der Ausdruck der Seele“ - und andersherum stimmt das auch! Meist kommen mehrere, oft ganz verschiedene Faktoren zusammen, die die Beschwerden verursachen, auslösen und aufrechterhalten. Für das Verständnis funktioneller Beschwerden ist es daher weniger hilfreich, nach „Ursachen“ zu suchen, als vielmehr die Mechanismen zu verstehen.

Sie sind nicht alleine!

Trotzdem werden funktionelle Beschwerden immer noch häufig übersehen

Funktionelle Beschwerden sind häufig. Sie treten bei beiden Geschlechtern – allerdings häufiger bei Frauen –, in allen Altersgruppen, Schichten und Kulturen auf. Sie verkürzen nicht die Lebenserwartung.

Trotz ihrer Häufigkeit werden funktionelle Beschwerden noch zu oft übersehen. In vielen Fällen wird zu wenig zugehört oder nachgefragt, zu viel oder ungeeignet untersucht oder behandelt, Verlegenheitsdiagnosen gestellt oder unangebrachte Therapie„versuche“ angeordnet. Das liegt auch daran, dass es in der Medizin viele Spezialisten für „Einzelteile“ sowie eine starke Ausrichtung auf die Behandlung mit Medikamenten bzw. Operationen gibt (manche nennen das auch „Reparaturmedizin“). Dabei geht manchmal der

Blick für den ganzen Menschen, seine Alltagsorgen und seine Persönlichkeit verloren.

Die meisten funktionellen Beschwerden verlaufen völlig harmlos und belasten die Betroffenen kaum; oft verschwinden sie ganz von selbst wieder. Vor allem das Leiden der Betroffenen und ihre Beeinträchtigung im Alltag entscheiden darüber, ob funktionelle Beschwerden zu „Krankheiten“ werden.

Und: Patienten leiden nicht unbedingt nur an *einem* körperlichen Symptom. Oft haben sie verschiedene Beschwerden, die manchmal von verschiedenen Erkrankungen herrühren, die miteinander zusammenhängen oder aber zufällig zusammen auftreten. Ihr Arzt denkt daher bei gründlichem, leitliniengerechtem Vorgehen sowohl an *ähnliche, verwechselbare* Krankheiten, als auch an mögliche *Begleiterkrankungen*, um Sie gut behandeln zu können. Oft stehen am Ende mehrere Diagnosen nebeneinander.

Abwarten oder zum Arzt gehen?

Zum Arzt sollten Sie gehen, wenn die Beschwerden ganz neu auftreten, dann anhalten, schlimmer werden, immer wieder kommen oder Sie besonders belasten.

Die Fachrichtung des Arztes, an den Sie sich wenden, hängt natürlich von der Art Ihrer Beschwerden ab. In den meisten Fällen sollten Sie zunächst Ihren vertrauten Hausarzt oder einen anderen Arzt aufsuchen, der Sie schon länger kennt. Mit ihm zusammen können Sie überlegen, ob ein weiterer Spezialist zu Rate

gezogen werden soll. Wichtig ist, dass Sie sich gut aufgehoben fühlen und gut mit ihrem Arzt zusammenarbeiten.

Ein Befund ist noch lange keine Krankheit

Ihr Arzt grenzt Ihre Beschwerden durch eine ausführliche Befragung und gründliche körperliche Untersuchung von anderen, vor allem von möglicherweise gefährlichen Erkrankungen ab und erklärt sie Ihnen so, dass Sie sie verstehen. Ihr Arzt erklärt Ihnen, welche weiteren Untersuchungen nötig sind, und auch, welche nicht. Denn *unnötige* Untersuchungen können Ihnen schaden und sollen unbedingt vermieden werden! In den allermeisten Fällen kann also *nach dem Arztbesuch* durchaus erst einmal abgewartet werden.

Die Lösung ist nicht immer medizinisch: Den Körper verstehen, dem Körper vertrauen, für den Körper sorgen

Gerade bei funktionellen Beschwerden sind *Ihre* Sicht der Dinge und *Ihre* persönlichen Erfahrungen und Beobachtungen für die richtige Einordnung Ihrer Beschwerden und für die richtige Wahl weiterer Schritte enorm wichtig.

Eine gute Behandlung funktioneller Beschwerden setzt besonders auf Information, Aktivität und Selbsthilfe, weil eine passive Beschwerdelinderung (z.B. durch Massage, Schmerzmittel oder Psychopharmaka) in der Regel nur kurzfristig hilft und unerwünschte Nebenwirkungen haben kann. Das bedeutet, dass Sie auch selbst Einiges tun können, um