WissensImpuls
impuls
2Go
Schokolade macht glücklich?
Warum Mythen über psychische Gesundheit schädlich sind

Über mich

- Eva Geisler, M. Sc. Psychologie (Technische Universität Dresden)
- Trainerin und Beraterin bei WissensImpuls GbR
- Schwerpunkte: Stressbewältigung im Einzel- und Gruppensetting, Gesundheitsorientierte Beratungsgespräche
- Kontakt
  - Mail: geisler@wissensimpuls.de
  - Telefon: +49351274991-22

Agenda

WissensImpuls

1. Quiz
2. Meine Motivation: Psychische Erkrankungen in den Medien
3. Entstehung von Mythen
4. Mythen im Faktencheck
   - Prävalenzen
   - Psyche vs. Körper
   - Psychotherapie: Vorurteile vs. Realität
5. Auswirkungen
6. Take Home

Quiz zum Einstieg

WissensImpuls

Was denken Sie: Sind die folgenden Aussagen wahr oder falsch?

Für eine erfolgreiche Psychotherapie ist es notwendig, dass der Therapeut sich intensiv und ausgiebig mit der Kindheit des Patienten beschäftigt. (falsch)

Die Konstellation der Sterne zum Geburtszeitpunkt eines Menschen nimmt Einfluss auf seine Persönlichkeitsentwicklung. (falsch)

In Deutschland gibt es vier anerkannte Psychotherapie-Schule: Die Analytische Psychotherapie, die Tiefenpsychologische Psychotherapie, die Verhaltenstherapie und die Systemische Therapie. (wahr)

Die pharmakologische Wirkung von homöopathischen Medikamenten ist wissenschaftlich belegt. (falsch)

Psychische Erkrankungen in den Medien

WissensImpuls

Schlagzeilen

WissensImpuls

National Geographic

Vegetarier sind depressiver als Fleischesser: Eine Studie erklärt den Zusammenhang

Vegetarier neigen eher zu Depressionen. Foto von stock.adobe.com/sonyakamoz.

vor 2 Tagen

derStandard.de

Amokfahrt in Berlin: Fahrer hatte angeblich psychische ...

Amokfahrt in Berlin: Fahrer hatte angeblich psychische Probleme. Bei der Fahrt in die Menschenmenge wurde eine Frau getötet, 29 Menschen wurden...

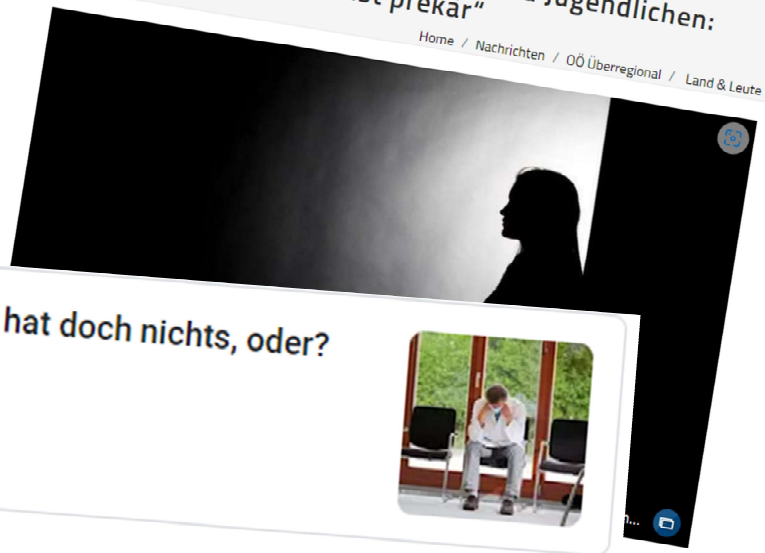
vor 3 Wochen

Studie belegt: Schokolade soll Depressionen vorbeugen

FIT FOR FUN

Psychische Probleme bei Kindern und Jugendlichen: „Versorgungssituation ist prekär"

Home / Nachrichten / OÖ Überregional / Land & Leute



WAZ

Todeschüsse in Kopenhagen: Tatverdächtiger hatte psychische Probleme

Der Tatverdächtige habe in der Vergangenheit psychische Probleme gehabt und sei den "psychiatrischen Diensten bekannt", teilte der Polizeichef...

vor 2 Stunden

Somatoforme Störung: Der hat doch nichts, oder?

aponet.de · 01.12.2021 · Meinung

Film & Fernsehen

WissensImpuls

F33.1: Depressive Episode (rezidivierend)

F42.1: Zwangsstörung

Verdacht auf Asperger-Syndrom

https://www.themoviedb.org/tv/1695-monk

F40.2: Spezifische Phobien

- Klaustrophobie
- Aviophobie
- Dentophobie
- Akrophobie
- Bacteriophobie
- Ophiophobie
- Phobophobie
- Aphephosmophobie
- Enetophobie
- ...

In der Realität sind Komorbiditäten verschiedener Erkrankungen keine Seltenheit.
ABER in Film und Fernsehen werden die Störungen meist sehr überspitzt dargestellt.

Film & Fernsehen

Aber: Die übertriebene Darstellung kann auch gute Seiten haben…

- Psychische Erkrankungen werden im Zusammenhang mit „**Genialität**“ dargestellt (wenn gleich auch diese Darstellung die Realität verzerrt)
- Schafft **Bewusstsein** für psychische Erkrankungen

Monk‘s Phobien

https://www.themoviedb.org/tv/1695-monk

Sheldon Cooper & Asperger-Autismus

https://miro.medium.com/max/2560/1*4lw9VAqPd8HCtaa9Gm5P8Q.jpeg

Film & Fernsehen

WissensImpuls

Film: Einer flog über das Kuckucksnest (1975)

Bild zu: Ausstellung im Psychiatriemuseum: Mit Foltermethoden therapieren - Bild 1 von 1 – FAZ

Film: Einer flog über das Kuckucksnest (1975)

Verwahrt und vergessen | Doku & Reportage | rbb (rbb-online.de)

Damals

Heute

Klinik für Psychiatrie & Psychotherapie I | Zentrum für Psychiatrie Calw (kn-calw.de)

Datei:Lüneburg Psychiatrische Klinik.jpg – Wikipedia

Entstehung von Mythen

WissensImpuls

Begriff „Mythos“

- Aus dem Griechischen = sagenhafte Geschichte, Erzählung, Rede
- Keine einheitliche Bedeutung/zahlreiche Neuinterpretationen

Mythologie:

- Erklärung der Welt
- Wahr & sinnstiftend

Heute:

- Unwahre Geschichte

Wodurch entstehen Mythen?

WissensImpuls

- Veraltete Weltanschauungen
- Selektive Wahrnehmung
- Bewusstseinsproblematik
- Negative Erfahrungen/Ereignisse werden besser erinnert
- Publication Bias

Mythos: „Schokolade macht glücklich“

WissensImpuls

- Scholey et al. (2013): 5 von 6 Studien zeigen stimmungsverbessernde Wirkung von Schokolade
- Macht & Dettmer (2006): Schokolade zeigt größere Stimmungsverbesserung als Apfel (VG)
- Grund: Tryptophan (→ Serotonin) = „Glückshormon“
- ABER: Konzentration von Tryptophan viel zu gering, um Stimmung wirklich heben zu können!

Effekte u.a. auf methodische Mängel (VG) und geringe Teilnehmendenzahlen zurückzuführen, Ursache-Wirkungs-Beziehung oft unklar (Kontrollvariablen)

Zwischenfazit

Seien Sie (studien-)kritisch!

Mythen im Faktencheck

WissensImpuls

Mythos: Prävalenz

WissensImpuls

„Das ist doch eh so selten. Das betrifft mich nicht. Und wenn, dann doch eher Frauen.“

Wie viele Menschen in Deutschland sind von einer psychischen Erkrankung betroffen?

Mythos: Prävalenz

WissensImpuls

„Das ist doch eh so selten. Das betrifft mich nicht. Und wenn, dann doch eher Frauen.“

- Fakt ist: Rund jede/r vierte Erwachsene in Deutschland ist von einer psychischen Erkrankung betroffen (Jacobi et al., 2014)
- Die häufigsten sind: Angststörungen, affektive Störungen, substanzinduzierte Störungen
- Männer sind von psychischen Erkrankungen genauso oft betroffen wie Frauen.
  - Es gibt Störungen, die häufiger bei Männern auftreten (Sucht, Autismus, ADHS) und Störungen, von denen häufiger Frauen betroffen sind (Angst, Depression) (Wittchen & Jacobi, 2012).

Mythos: Psyche vs. Körper

WissensImpuls

„Psychische und körperliche Gesundheit haben nur in Ausnahmen etwas miteinander zu tun.“

- Fakt ist: Psychische und körperliche Funktionen stehen in enger wechselseitiger Beziehung (bio-psycho-soziales Krankheitsmodell).
- Härter et al. (2000): signifikante Assoziation zwischen psychischen Erkrankungen, (insbesondere Depression und Angststörungen) und somatischen Erkrankungen
- „Das Risiko für eine Depression ist bei einer körperlichen Erkrankung fast doppelt so hoch.“ (DGPPN, 2018)

Mythos: Psyche vs. Körper

WissensImpuls

„Psychosomatische Schmerzen sind eingebildete Schmerzen.“

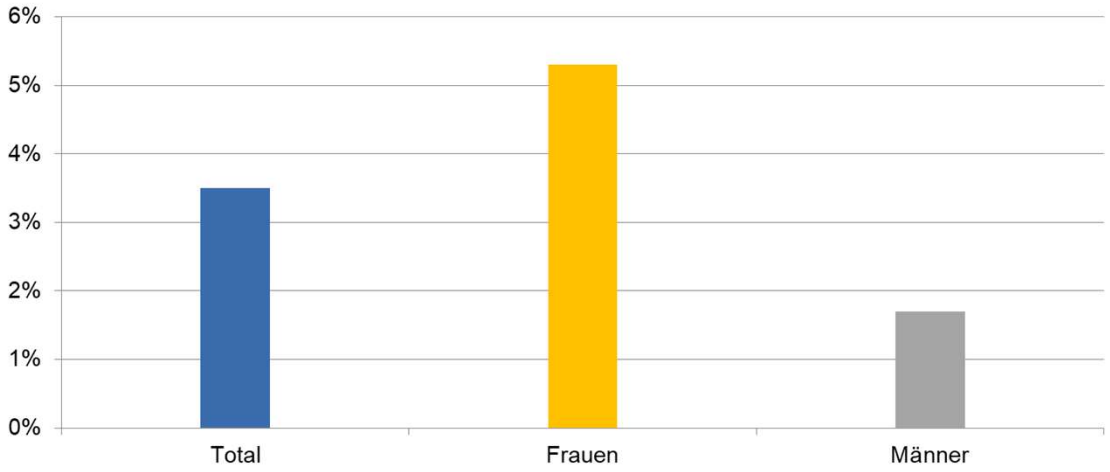
- Fakt ist: Die Somatoforme Störung ist eine psychische Erkrankung, bei der körperliche Beschwerden auftreten, für die keine körperliche Erklärung gefunden werden kann
- Es kommt zu Schmerzsymptomen in spezifischen Körperregionen (z.B. Rücken), funktionellen Störungen (z.B. Schwindel) und Erschöpfung/Müdigkeit
- Betroffene sind aufgrund der Unerklärbarkeit ihrer Beschwerden verunsichert
- Häufige Konsequenz ist unter anderem eine schwere psychosoziale Beeinträchtigung

Mythos: Psyche vs. Körper

WissensImpuls

„Psychosomatische Schmerzen sind eingebildete Schmerzen.“

12-Monats-Prävalenz für Somatoforme Störungen



Quelle: Jacobi 2014. DEGS.

Psychotherapie

WissensImpuls

Was fällt Ihnen ein, wenn Sie an „Psychotherapie“ hören? Was verbinden Sie damit? Welches Bild? Welche Gedanken?

Psychotherapie

WissensImpuls

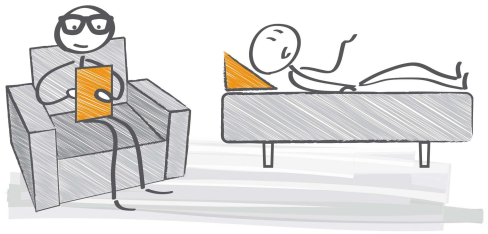
„Jede/r TherapeutIn wird gut für mich sein.“

„Es gibt doch eh keine Plätze.“

„Die Therapie löst alle meine Probleme von selbst.“

„Ein/e TherapeutIn bohrt doch nur in meinen Wunden rum.“

„Wozu eine Therapie? Vom Reden verschwinden meine Probleme nicht.“



Psychotherapie

WissensImpuls

4 Therapieschulen:

- Analytische Psychotherapie
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Verhaltenstherapie
- Systemische Psychotherapie

Die persönliche Passung ist ein wichtiges Merkmal für eine gelingende Psychotherapie. Dafür gibt es auch probatorische Sitzungen zu Beginn.

Nur zur Therapie zu gehen, ist nicht die Lösung für die Probleme.

Therapie bedeutet aktive Mitarbeit und Bereitschaft zur Veränderung. Dabei wird es immer wieder Rückschläge geben, das ist normal. Dranbleiben und Weitermachen sind der Schlüssel für nachhaltige positive Veränderung.

Mythos: Behandlung

WissensImpuls

„Eine psychische Erkrankung kann man selbst überwinden, wenn man nur will.“

- Fakt ist: Da psychische Erkrankungen auf sehr viele Lebensbereiche Einfluss nehmen, haben Menschen mit psychischen Störungen oftmals einen komplexen Hilfebedarf, der sich neben der Gesundheit auch auf die Bereiche Arbeit und Soziales erstreckt.
- Bandbreite an Therapieangeboten:

Mythos: Behandlung

WissensImpuls

„Eine psychische Erkrankung kann man selbst überwinden, wenn man nur will.“

- Fakt ist: Da ps … ss haben, haben Mensch … Hilfebedarf, der sich neber … rstreckt.
- Bandbreite an …

An der Versorgung von Menschen mit psychischen Erkrankungen beteiligte Berufsgruppen *(Ausbildung bzw. Studium)*

- → Ärzte, Ärztliche Psychotherapeuten *(Medizin)*
- → Psychologische Psychotherapeuten *(Psychologie)*
- → Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten *(Psychologie oder Pädagogik/Lehramt)*
- → Spezialtherapeuten *(Kunst-, Musik-, Tanz- oder Ergotherapie)*
- → Pflegekräfte *(Gesundheits- und Krankenpflege)*
- → Heilerziehungspfleger *(Heilerziehungspflege)*
- → Sozialarbeiter *(Soziale Arbeit, Sozialpädagogik)*
- → Seelsorger *(Theologie)*
- → Heilpraktiker *(Heilkundeerlaubnis)*
- → Genesungsbegleiter *(EX-IN-Ausbildung)*

Mythos: Wartezeiten

WissensImpuls

„Es gibt ja eh keine Therapieplätze.“

- Fakt ist: Ja, die Wartezeiten für eine Psychotherapie betragen durchschnittlich circa fünf Monate. Eine sehr lange Zeit, wenn man Hilfe braucht. Aber es gibt auch Möglichkeiten, diese Zeit zu überbrücken oder anderweitig akute Hilfsangebote aufzusuchen.

Akutbehandlung (ambulant oder stationär)

Psychosoziale Beratung

Onlineangebote (Apps, Onlinetherapie)

Telefonische Beratungsdienste

PsychotherapeutInnen ohne Kassenzulassung (Antrag auf Kostenübernahme bei KK)

Ratgeber/Bücher & Podcasts

Christliche Seelsorge

Selbsthilfegruppen

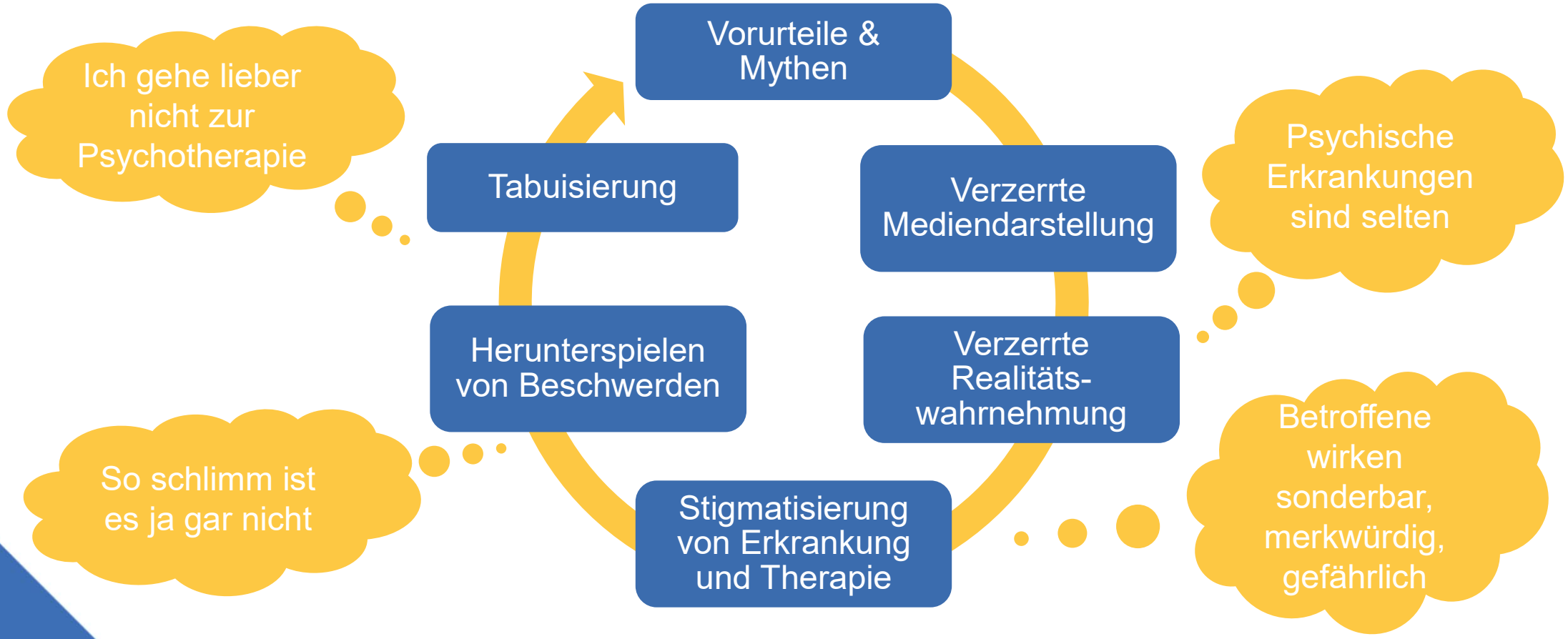
Austausch mit Freundinnen/Freunden & Familie

Auswirkungen

WissensImpuls

Das alles führt dazu, dass …

WissensImpuls

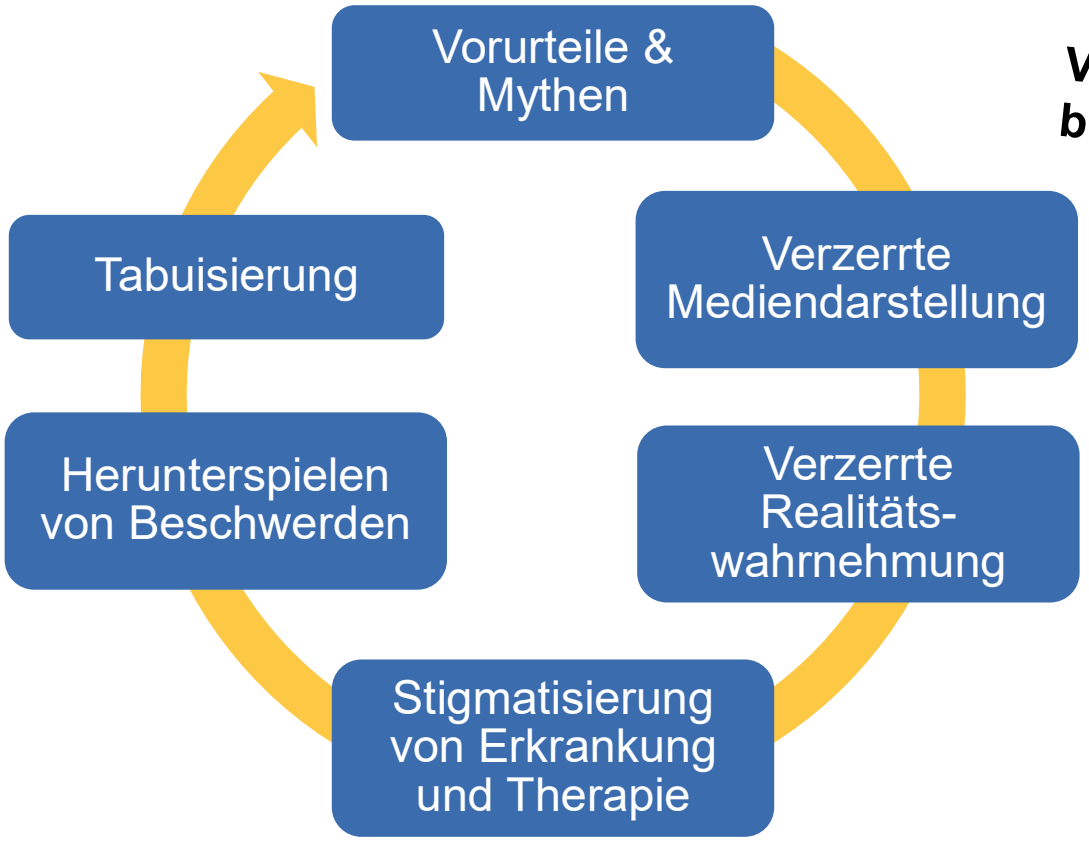


Take-Home

WissensImpuls

Abwehrhaltung in der Gesellschaft manifestiert sich…

Chancen können nicht genutzt werden…



Voreingenommenheit bleibt bestehen…

Distanz zu psychischen Angelegenheiten nimmt zu…

VIEL SCHAM

WENIG MUT

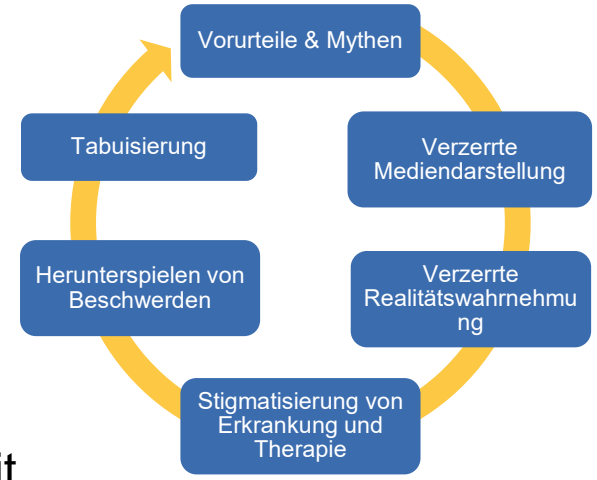
Take-Home

WissensImpuls

Was kann ich selbst tun?

Offen/Neugierig sein gegenüber Unbekanntem (z. B. mit Betroffenen sprechen, Ängste nehmen bzw. selbst offen mit psych. Gesundheit umgehen)

Bei Bedarf Psychotherapie in Anspruch nehmen & Wartezeit für einen Therapieplatz mit anderen Angeboten überbrücken



Kritisch sein (Medien, Studien & anderen Meinungen gegenüber)

Fakten statt Mythen heranziehen und verbreiten:

- Psychische Erkrankungen sind nicht selten
- Psychische & körperliche Gesundheit bedingen sich
- Psychotherapie wirkt & erfordert Engagement

Weiterführende Quellen:

WissensImpuls

Informationen über psychische Erkrankungen bzw. psychische Gesundheit:

- https://psychenet.de/de/ (Informationen, Entscheidungshilfen, Selbsttest)
- Psychische Gesundheit | Die Techniker (tk.de) (Psychische Störungen & deren Behandlung)
- Psyche | gesund.bund.de (Psychische Störungen)

Informationen zur Psychotherapie:

- Wie läuft eine Psychotherapie ab? – HelloBetter
- Ablauf einer Psychotherapie - Erstgespräch | therapie.de
- therapie.de - Psychotherapie-Portal und Therapeutensuche

Passende Seminare zum Thema

WissensImpuls

- **Umgang mit psychischen Problemen**
  - Online: 13.03.-15.03.2023
  - Online: 13.09.-15.09.2023
  - Anmeldung unter:

  https://www.wissensimpuls.de/seminar/umgang-mit-psychischen-problemen/

Evaluationslink:

https://lime.wissensimpuls.de/index.php/674717?lang=de&674717X375X2276=Schokolade%20macht%20gluecklich?%20–%20Warum%20Mythen%20ueber%20psychische%20Gesundheit%20schaedlich%20sind%20&674717X375X2278=07.10.2022

WissensImpuls
mpuls
2Go
Nächster Termin: 04.11.22
Einfach machen! Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung pragmatisch umsetzen

Literatur

- Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (2018). *Psychische Erkrankungen in Deutschland: Schwerpunkt Versorgung. https://www.dgppn.de/_Resources/Persistent/f80fb3f112b4eda48f6c5f3c68d23632a03ba599/DGPPN_Dossier%20web.pdf.*
- Härter, M. C. (2000). Psychische Störungen bei körperlichen Erkrankungen. *PPmP-Psychotherapie· Psychosomatik· Medizinische Psychologie*, *50*(07), 274-286.
- Jacobi, F., Höfler, M., Strehle, J., Mack, S., Gerschler, A., Scholl, L. & Wittchen, H. U. (2014). Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung. *Der Nervenarzt*, *85*(1), 77-87.
- Scholey, A. & Owen, L. (2013). Effects of chocolate on cognitive function and mood: a systematic review. *Nutrition reviews*, *71*(10), 665-681.
- Wittchen, H. U., Jacobi, F., Mack, S., Gerschler, A., Scholl, L. & Gaebel, W. (2012). Was sind die häufigsten psychischen Störungen in Deutschland. In *Robert Koch-Institut. DEGS Symposium*.