
Fall 1

Mein Name ist Markus S., ich bin 42 Jahre alt, verheiratet und Vater von zwei Kindern im Alter von 10 und 14 Jahren. In letzter Zeit habe ich das Gefühl, dass alles um mich herum zusammenbricht. Meine Ehe läuft nicht gut, und meine Frau sagt immer wieder, dass ich mich von ihr und den Kindern entferne. Sie meint, ich sei emotional nicht mehr erreichbar, und ich kann das leider nicht einmal bestreiten. Früher haben wir viel zusammen unternommen, aber mittlerweile habe ich das Gefühl, dass mir die Energie dafür fehlt. Oft sitze ich einfach nur da und starre ins Leere, während die Kinder spielen oder meine Frau sich um den Haushalt kümmert. Das führt natürlich zu Streit, weil ich nicht mehr so mithelfe wie früher. Meine Frau wirft mir vor, dass ich alles schleifen lasse, aber ich kann mich einfach nicht aufraffen.

Mit meinen Eltern habe ich nur noch sporadisch Kontakt. Mein Vater war früher sehr streng, und das hat unsere Beziehung immer belastet. Meine Brüder, die älter sind als ich, sehe ich kaum noch, obwohl wir in derselben Stadt wohnen. Ich denke oft darüber nach, warum das so ist, aber ich komme zu keinem klaren Ergebnis. Freunde habe ich früher durch den Fußballverein gehabt, aber seit ich dort nicht mehr hingehere, meldet sich kaum jemand. Ich weiß, dass ich selbst schuld bin, weil ich Einladungen ablehne und Treffen absage. Aber ich habe einfach keine Kraft, mich mit anderen zu treffen oder überhaupt Gespräche zu führen.

Mein Beruf macht mich auch nur noch fertig. Ich arbeite seit über 15 Jahren in derselben Firma als Sachbearbeiter. Früher habe ich meine Arbeit gerne gemacht, aber in letzter Zeit wird mir schon schlecht, wenn ich nur daran denke, ins Büro zu müssen. Es fällt mir immer schwerer, mich zu konzentrieren. Aufgaben, die früher kein Problem waren, erscheinen mir jetzt wie unüberwindbare Berge. Mein Chef hat schon mit mir gesprochen und gefragt, was los ist, aber ich konnte ihm nichts erklären. Ich habe Angst, meinen Job zu verlieren, aber gleichzeitig wünsche ich mir manchmal, einfach nicht mehr hingehen zu müssen. Alles fühlt sich sinnlos an.

Finanziell stehen wir nicht schlecht da, aber ich mache mir trotzdem ständig Sorgen. Rechnungen stapeln sich manchmal, weil ich es nicht schaffe, sie zu bezahlen – nicht, weil das Geld fehlt, sondern weil ich es einfach nicht auf die Reihe bekomme. Meine Frau hat das schon bemerkt und ist sehr besorgt. Ich frage mich oft, wie ich unsere Familie überhaupt noch versorgen soll, wenn ich so weitermache. Es ist, als ob alles in meinem Leben aus den Fugen gerät.

Fall 1

Früher hatte ich viele Hobbys. Ich habe leidenschaftlich Fußball gespielt, viel gelesen und wir haben als Familie oft Ausflüge gemacht. All das hat für mich seinen Reiz verloren. Fußball habe ich vor zwei Jahren aufgegeben, und Bücher, die ich früher verschlungen habe, liegen jetzt unbeachtet herum. Am liebsten sitze ich einfach auf dem Sofa und schaue Fernsehen oder scrolle sinnlos auf meinem Handy herum.

Ich merke auch, dass sich meine Gedanken verändert haben. Ich denke oft an meine Fehler und daran, wie ich alles falsch mache – als Ehemann, als Vater, als Kollege. Diese Gedanken hören einfach nicht auf. Nachts liege ich oft wach und grübele über Dinge, die ich nicht ändern kann. Es ist, als ob mein Kopf nicht abschalten will. Manchmal habe ich das Gefühl, mein Kopf sei gleichzeitig leer und doch voller Sorgen. Ich denke oft darüber nach, was aus mir und meiner Familie wird, aber ich sehe keine Lösung und keine Zukunft. Alles erscheint mir so hoffnungslos.

Auch körperlich geht es mir schlecht. Mein Schlaf ist ein einziges Chaos. Ich brauche Stunden, um einzuschlafen, und wenn ich es endlich geschafft habe, wache ich nach ein paar Stunden wieder auf. Dann liege ich wach, oft bis zum Morgen, und bin schon beim Aufstehen völlig erschöpft. Mein Appetit ist auch nicht mehr so wie früher. Ich esse oft nur, weil ich weiß, dass ich es muss, aber wirklich schmecken tut mir nichts. Ich habe in den letzten Wochen auch ein paar Kilo abgenommen. Ich fühle mich ständig müde und habe kaum Energie, irgendetwas zu tun.

Manchmal trinke ich abends ein Bier, um etwas abzuschalten. Es ist nicht viel, vielleicht ein oder zwei Flaschen, aber meine Frau hat bemerkt, dass es häufiger geworden ist. Im Moment ist es das Einzige, was mich manchmal ein wenig beruhigt.

Ich habe das Gefühl, dass ich mit all dem allein dastehe. Manchmal denke ich, dass niemand versteht, wie ich mich fühle. Ich habe keine Lust mehr, mit anderen zu reden, weil ich sowieso nicht erklären kann, was mit mir los ist. Mein Kopf ist voller Sorgen, und trotzdem kann ich nicht klar denken. Es ist, als ob ich in einem Nebel stecke, aus dem ich nicht herausfinde. Ich habe immer öfter den Gedanken, dass mein Leben so keinen Sinn mehr macht. Ich weiß, dass das meine Familie verletzen würde, aber ich weiß nicht, wie ich jemals wieder glücklich sein soll.

Ich habe versucht, mir selbst zu helfen, aber es wird nur schlimmer. Ich schaffe es nicht, meine Gedanken zu ordnen oder aus diesem Loch herauszukommen. Deshalb bin ich jetzt hier, weil ich nicht mehr weiß, was ich tun soll. Ich brauche Hilfe, bevor ich noch tiefer abrutsche.

Psychopathologischer Befund mit Sozialanamnese

Fülle aus und kreuze an, was dir bei dem Fall aufgefallen ist!

Geschlecht/ Alter/ Erscheinungsbild/ : _____

Beziehungsstatus/ Kinder: _____

Wohnsituation/ Job/ Finanzen: _____

Lebensereignisse/ Unfälle: _____

Hobby/ soziales Umfeld: _____

Medikamente, Suizidgedanken/ -versuche: _____

ICD-10 F0: Organische, einschließlich symptomatischer psychischer Störungen

- Bewusstseinsstörungen (z. B. Benommenheit, Verwirrtheit)
- Orientierungsstörungen (zeitlich, örtlich, zur Person, zur Situation)
- Gedächtnisstörungen (z. B. Kurzzeit-/Langzeitgedächtnis)
- Kognitive Defizite (z. B. verlangsamtes Denken)
- Persönlichkeitsveränderungen (z. B. Apathie, emotionale Labilität)

ICD-10 F1: Psychische und Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen

- Substanzgebrauch (z. B. Alkohol, Cannabis, Opiate, Stimulanzien)
- Entzugssymptome (z. B. Zittern, Schwitzen, Krampfanfälle)
- Craving (starkes Verlangen nach Substanz)

ICD-10 F2: Schizophrenie, schizotype und wahnhaftige Störungen

- Wahn (z. B. Verfolgungs-, Größen-, Beziehungswahn)
- Halluzinationen (z. B. akustische, visuelle, taktile)
- Denkstörungen (z. B. Gedankenabreißen, zerfahrenes Denken)

Affektive Störungen (z. B. flacher, inadäquater Affekt)/ Antriebsminderung
oder -steigerung

ICD-10 F3: Affektive Störungen

- Antriebsstörungen (z. B. Antriebsmangel, Überaktivität)
- Interessenverlust / Freudlosigkeit/ Libido/ Essverhalten
- Schlafstörungen (z. B. Einschlaf-/Durchschlafprobleme)

ICD-10 F4: Neurotische, Belastungs- und somatoforme Störungen

- Angst (z. B. generalisierte Angst, Panikattacken, Phobien)
- Zwangsgedanken oder -handlungen
- Körperliche Symptome o. organische Ursache (z. B. Schmerzen, Magen-Darm)
- Stress- oder Belastungsreaktionen (z. B. akute Belastungsstörung, PTBS)

ICD-10 F5: Verhaltensauffälligkeiten mit körperlichen Störungen

- Essstörungen/ Essverhalten (z. B. Anorexia nervosa, Bulimia nervosa)
- Schlafstörungen (z. B. Insomnie, Hypersomnie)
- Sexuelle Dysfunktion (z. B. Libidoverlust, Erektionsstörungen)

ICD-10 F6: Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen

ICD-10 F7: Intelligenzminderung

ICD-10 F8/ F9: Entwicklungsstörungen/ Verhaltens- und emotionale Störungen mit Beginn in der Kindheit und Jugend

- Störungen in sozialen Fähigkeiten (z. B. Autismus-Spektrum-Störungen)
- Motorische Koordinationsstörungen
- Hyperaktivität (z. B. ADHS, Konzentrationsschwierigkeiten)

Zusätzliche Beobachtungen:

Fall 1: Lösungsvorschlag

Mein Name ist Markus S., ich bin 42 Jahre alt, verheiratet und Vater von zwei Kindern im Alter von 10 und 14 Jahren. In letzter Zeit habe ich das Gefühl, dass alles um mich herum zusammenbricht. Meine Ehe läuft nicht gut, und meine Frau sagt immer wieder, dass ich mich von ihr und den Kindern entferne. Sie meint, ich sei emotional nicht mehr erreichbar, und ich kann das leider nicht einmal bestreiten. Früher haben wir viel zusammen unternommen, aber mittlerweile habe ich das Gefühl, dass mir die Energie dafür fehlt. Oft sitze ich einfach nur da und starre ins Leere, während die Kinder spielen oder meine Frau sich um den Haushalt kümmert. Das führt natürlich zu Streit, weil ich nicht mehr so mithilfe wie früher. Meine Frau wirft mir vor, dass ich alles schleifen lasse, aber ich kann mich einfach nicht aufraffen.

Sozialanamnese

F3

Ressourcen

Neue Folgeprobleme

F3

Mit meinen Eltern habe ich nur noch sporadisch Kontakt. Mein Vater war früher sehr streng, und das hat unsere Beziehung immer belastet. Meine Brüder, die älter sind als ich, sehe ich kaum noch, obwohl wir in derselben Stadt wohnen. Ich denke oft darüber nach, warum das so ist, aber ich komme zu keinem klaren Ergebnis. Freunde habe ich früher durch den Fußballverein gehabt, aber seit ich dort nicht mehr hingehere, meldet sich kaum jemand. Ich weiß, dass ich selbst schuld bin, weil ich Einladungen ablehne und Treffen absage. Aber ich habe einfach keine Kraft, mich mit anderen zu treffen oder überhaupt Gespräche zu führen.

Lebensereignis? Keine Beziehung zur Familie

soziale Kontakte schwinden

F3

Mein Beruf macht mich auch nur noch fertig. Ich arbeite seit über 15 Jahren in derselben Firma als Sachbearbeiter. Früher habe ich meine Arbeit gerne gemacht, aber in letzter Zeit wird mir schon schlecht, wenn ich nur daran denke, ins Büro zu müssen. Es fällt mir immer schwerer, mich zu konzentrieren. Aufgaben, die früher kein Problem waren, erscheinen mir jetzt wie unüberwindbare Berge. Mein Chef hat schon mit mir gesprochen und gefragt, was los ist, aber ich konnte ihm nichts erklären. Ich habe Angst, meinen Job zu verlieren, aber gleichzeitig wünsche ich mir manchmal, einfach nicht mehr hingehen zu müssen. Alles fühlt sich sinnlos an.

F48? Überforderung?

Konzentrationsprobleme Folgeprobleme

F4

F3 ... Suizidgedanken nachfragen, Grübeln?

Finanziell stehen wir nicht schlecht da, aber ich mache mir trotzdem ständig Sorgen. Rechnungen stapeln sich manchmal, weil ich es nicht schaffe, sie zu bezahlen – nicht, weil das Geld fehlt, sondern weil ich es einfach nicht auf die Reihe bekomme. Meine Frau hat das schon bemerkt und ist sehr besorgt. Ich frage mich oft, wie ich unsere Familie überhaupt noch versorgen soll, wenn ich so weitermache. Es ist, als ob alles in meinem Leben aus den Fugen gerät.

Fall 1: Lösungsvorschlag

Früher hatte ich viele Hobbys. Ich habe leidenschaftlich Fußball gespielt, viel gelesen und wir haben als Familie oft Ausflüge gemacht. All das hat für mich seinen Reiz verloren. Fußball habe ich vor zwei Jahren aufgegeben, und Bücher, die ich früher verschlungen habe, liegen jetzt unbeachtet herum. Am liebsten sitze ich einfach auf dem Sofa und schaue Fernsehen oder scrolle sinnlos auf meinem Handy herum.

Ich merke auch, dass sich meine Gedanken verändert haben. Ich denke oft an meine Fehler und daran, wie ich alles falsch mache – als Ehemann, als Vater, als Kollege. Diese Gedanken hören einfach nicht auf. Nachts liege ich oft wach und grüble über Dinge, die ich nicht ändern kann. Es ist, als ob mein Kopf nicht abschalten will. Manchmal habe ich das Gefühl, mein Kopf sei gleichzeitig leer und doch voller Sorgen. Ich denke oft darüber nach, was aus mir und meiner Familie wird, aber ich sehe keine Lösung und keine Zukunft. Alles erscheint mir so hoffnungslos.

Auch körperlich geht es mir schlecht. Mein Schlaf ist ein einziges Chaos. Ich brauche Stunden, um einzuschlafen, und wenn ich es endlich geschafft habe, wache ich nach ein paar Stunden wieder auf. Dann liege ich wach, oft bis zum Morgen, und bin schon beim Aufstehen völlig erschöpft. Mein Appetit ist auch nicht mehr so wie früher. Ich esse oft nur, weil ich weiß, dass ich es muss, aber wirklich schmecken tut mir nichts. Ich habe in den letzten Wochen auch ein paar Kilo abgenommen. Ich fühle mich ständig müde und habe kaum Energie, irgendetwas zu tun.

Manchmal trinke ich abends ein Bier, um etwas abzuschalten. Es ist nicht viel, vielleicht ein oder zwei Flaschen, aber meine Frau hat bemerkt, dass es häufiger geworden ist. Im Moment ist es das Einzige, was mich manchmal ein wenig beruhigt.

Ich habe das Gefühl, dass ich mit all dem allein dastehe. Manchmal denke ich, dass niemand versteht, wie ich mich fühle. Ich habe keine Lust mehr, mit anderen zu reden, weil ich sowieso nicht erklären kann, was mit mir los ist. Mein Kopf ist voller Sorgen, und trotzdem kann ich nicht klar denken. Es ist, als ob ich in einem Nebel stecke, aus dem ich nicht herausfinde. Ich habe immer öfter den Gedanken, dass mein Leben so keinen Sinn mehr macht. Ich weiß, dass das meine Familie verletzen würde, aber ich weiß nicht, wie ich jemals wieder glücklich sein soll.

Ich habe versucht, mir selbst zu helfen, aber es wird nur schlimmer. Ich schaffe es nicht, meine Gedanken zu ordnen oder aus diesem Loch herauszukommen. Deshalb bin ich jetzt hier, weil ich nicht mehr weiß, was ich tun soll. Ich brauche Hilfe, bevor ich noch tiefer abrutsche.

Ressourcen früher

Antriebslosigkeit

F&: Selbstzweifel

Denkstörung

Sorgen

Aussichtslosigkeit

*Einschlaf-
Durchschlafprobleme*

Appetitlosigkeit

Müde und erschöpft: F48

Genauer hinterfragen

*Neue
Entspannungsmethoden
üben*

sozialer Rückzug

*Suizidgedanken
nachfragen*

eigene Motivation

Psychopathologischer Befund mit Sozialanamnese

Fälle aus und kreuze an, was dir bei dem Fall aufgefallen ist.!

Geschlecht/ Alter/ Erscheinungsbild: männlich/ 42 J/ keine Auffälligkeiten

Beziehungsstatus/ Kinder: verheiratet/ 2 Kinder

Wohnsituation/ Job/ Finanzen: ?/ ungeliebter Job, seit 15 Jahren gleiche Firma/ ok

Lebensereignisse/ Unfälle: strenger Vater

Hobby/ soziales Umfeld: früher lesen, Fußball, Freund/ kein Kontakt zu Brüdern

Medikamente, Suizidgedanken/ -versuche: ?/ nachfragen, Gedanken vorhanden

ICD-10 F0: Organische, einschließlich symptomatischer psychischer Störungen

Bewusstseinsstörungen (z. B. Benommenheit, Verwirrtheit)

Orientierungsstörungen (zeitlich, örtlich, zur Person, zur Situation)

Gedächtnisstörungen (z. B. Kurzzeit-/Langzeitgedächtnis)

Kognitive Defizite *grübeln ... eher F3*

Persönlichkeitsveränderungen (z. B. Apathie, emotionale Labilität)

ICD-10 F1: Psychische und Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen

Substanzgebrauch *Alkohol genauer hinterfragen*

Entzugssymptome (z. B. Zittern, Schwitzen, Krampfanfälle)

Craving (starkes Verlangen nach Substanz)

ICD-10 F2: Schizophrenie, schizotyp und wahnhafte Störungen

Wahn (z. B. Verfolgungs-, Größen-, Beziehungswahn

Halluzinationen (z. B. akustische, visuelle, taktile)

Denkstörungen (z. B. Gedankenabreißen, zerfahrenes Denken)

Affektive Störungen (z. B. flacher, inadäquater Affekt)/ Antriebsminderung
oder -steigerung

ICD-10 F3: Affektive Störungen

Antriebsstörungen (z. B. Antriebsmangel, Überaktivität)

Interessenverlust / Freudlosigkeit/ Libido/ Essverhalten *hinterfragen*

Schlafstörungen (z. B. Einschlaf-/Durchschlafprobleme)

ICD-10 F4: Neurotische, Belastungs- und somatoforme Störungen

Angst *Sorgen, Anpassungsstörung- hinterfragen*

Zwangsgedanken oder -handlungen

Körperliche Symptome o. organische Ursache (z. B. Schmerzen, Magen-Darm)

Stress- oder Belastungsreaktionen (z. B. akute Belastungsstörung, PTBS)

ICD-10 F5: Verhaltensauffälligkeiten mit körperlichen Störungen

Essstörungen/ Essverhalten (z. B. Anorexia nervosa, Bulimia nervosa)

Schlafstörungen (z. B. Insomnie, Hypersomnie)

Sexuelle Dysfunktion (z. B. Libidoverlust, Erektionsstörungen) *hinterfragen*

ICD-10 F6: Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen

ICD-10 F7: Intelligenzminderung

ICD-10 F8/ F9: Entwicklungsstörungen/ Verhaltens- und emotionale Störungen

mit Beginn in der Kindheit und Jugend

Störungen in sozialen Fähigkeiten (z. B. Autismus-Spektrum-Störungen)

Motorische Koordinationsstörungen

Hyperaktivität (z. B. ADHS, Konzentrationsschwierigkeiten)

Zusätzliche Beobachtungen:

Probleme im Job, Streit mit der Ehefrau

- Schuldgefühle, Hoffnungslosigkeit, Sorgen

Fall 1: Lösungsvorschlag

Differenzialdiagnosen/ Verdachtsdiagnose

Nenne 2 mögliche Differenzialdiagnosen und begründe anhand der Symptome, weshalb diese denkbar wäre.

Differenzialdiagnose 1

mittelgradigen depressiven Episode (F32.1)

Antriebslosigkeit, Niedergeschlagenheit, sozialer Rückzug, Schlafauffälligkeiten, Appetitlosigkeit und emotionale Leere deutlich ausgeprägt

Differenzialdiagnose 2

generalisierten Angststörung (F41.1)

körperliche Anspannung, Sorgen und somatischen Beschwerden

Entscheide dich für eine Verdachtsdiagnose und begründe.

mittelgradigen depressiven Episode (F32.1), da die Symptome der Angststörung auch Teil der F3 sein können und die Gedanken der Sinnlosigkeit eher für Störungen im Bereich der F3 sprechen

Entwickle einen kurzen Überblick für einen möglichen Behandlungsplan.

Psychotherapie: Eine kognitive Verhaltenstherapie zur Bearbeitung von Grübelgedanken – Gedankenstopp, Schuldgefühlen und Zukunftsängsten. - Sokratischer Dialog nach Beck, Glaubenssätze finden und ggf. ändern, Ressourcen wieder aktivieren, Zeitmanagement der Familie optimieren, um Entspannung finden zu können, Paarzeit einplanen, Bedürfnisse identifizieren, Achtsamkeitsübungen, Dankbarkeitsjournal, Hobbies (wieder) entdecken, Lichttherapie, spazieren gehen

Schlafhygiene und Entspannungstechniken: Unterstützung bei der Regulierung des Schlaf-Wach-Rhythmus. Gedankenstopp, Psychoedukation zum Thema Alkohol (und Schlaf)

Soziale Intervention: Förderung sozialer Kontakte durch niedrigschwellige Aktivitäten. ggf. Analyse der familiären Beziehungen, Werte und Erziehungsstil durchdenken,

Berufliche Unterstützung: Möglichkeit einer Arbeitszeitreduktion oder einer vorübergehenden Krankschreibung zur Entlastung erklären und ggf. an HA verweisen, Jobzufriedenheit reflektieren, Bedürfnispyramide nach Maslow besprechen, kleinere Ziele definieren

Medikamentöse Therapie (an den HA verweisen, keine Ratschläge bzgl. der Medikamente): Einführung eines SSRI (z. B. Sertralin) zur Behandlung der depressiven und ängstlichen Symptome