



**Mühlbergklinik**  
Holsteinische Schweiz  
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der  
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches  
Lehrkrankenhaus  
der Universität zu  
Lübeck

Orthopädie  
Innere Medizin  
Verhaltensmedizin

# Leben mit Herz-/Kreislaufkrankungen





# Warum ist die Psychologie bei Herzerkrankungen wichtig?

Neben den klassischen Risikofaktoren für Herzerkrankungen (Rauchen, Bewegungsmangel, Übergewicht, ungünstiges Ernährungsverhalten, ungünstige Blutfette, hoher Blutdruck, Zuckerkrankheit etc.)

**gibt es auch die psychosozialen Risikofaktoren:**



**Stress und Vitale Erschöpfung**

**Ärger**



**Depression und Angst**



**Einsamkeit**





# Außerdem haben Herzerkrankungen auch psychosoziale Folgen

- für die\*den Betroffene\*n persönlich
- für die Familie, Freund\*innen, Bezugspersonen
- für die Arbeit
- für die Freizeit

## **Menschen nach z.B. Herzinfarkt**

- sind mindestens doppelt so häufig von Depression und Angst betroffen wie die Allgemeinbevölkerung
- Depression und Angst beeinflussen den Verlauf negativ
- Psychische Schutzfaktoren und gesundheitsförderliches Verhalten beeinflussen den Verlauf positiv und ermöglichen mehr Lebensqualität





**Mühlenbergklinik**  
Holsteinische Schweiz  
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der  
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches  
Lehrkrankenhaus  
der Universität zu  
Lübeck

Orthopädie  
Innere Medizin  
Verhaltensmedizin

# Angst kann man haben vor ...

- Tod
- Schmerzen
- Schwäche
- Invalidität
- sozialem Abstieg
- sexuellen Problemen u.a.



**Mühlenbergklinik**  
Holsteinische Schweiz  
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der  
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches  
Lehrkrankenhaus  
der Universität zu  
Lübeck

Orthopädie  
Innere Medizin  
Verhaltensmedizin

# Angst kann auftreten in Form von:

- einzelnen Angst-/Panikattacken
  - eher keine Auswirkungen auf die Herzerkrankung
- dauerhaftem Stress durch Vermeidungsangst
  - u.U. negative Auswirkungen auf die Herzerkrankung



**Mühlbergklinik**  
Holsteinische Schweiz  
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der  
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches  
Lehrkrankenhaus  
der Universität zu  
Lübeck

Orthopädie  
Innere Medizin  
Verhaltensmedizin

# Woran erkennt man **Angststörungen**?

- übermäßige Besorgtheit / ängstliches Grübeln
- ständige Nervosität
- Zittern
- Muskelspannung
- Schwitzen
- Benommenheit
- Herzklopfen
- Schwindelgefühle
- Erwartungsangst
- **Vermeidung** zuvor vertrauter Situationen und Aktivitäten





**Mühlenbergklinik**  
Holsteinische Schweiz  
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der  
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches  
Lehrkrankenhaus  
der Universität zu  
Lübeck

Orthopädie  
Innere Medizin  
Verhaltensmedizin

# Depressive Stimmung

kann auftreten aufgrund von:

- Verlust der Unversehrtheit
- Schwäche / Abhängigkeit
- befürchtetem Verlust der Wertschätzung in
  - Familie
  - Beruf
  - Freundeskreis
  - ...



Mühlenbergklinik  
Holsteinische Schweiz  
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der  
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches  
Lehrkrankenhaus  
der Universität zu  
Lübeck

Orthopädie  
Innere Medizin  
Verhaltensmedizin

# Woran erkennt man eine Depression?

- gedrückte/ traurige Stimmung, Reizbarkeit
- Interessenverlust oder Freudlosigkeit
- verminderter Antrieb/ gesteigerte Ermüdbarkeit
- Selbstvorwürfe, verringertes Selbstwertgefühl
- gestörte Konzentrationsfähigkeit
- Schlafstörungen, veränderter Appetit
- bei Männern häufig auch unspezifische Symptome, z. B. Gereiztheit







**Mühlbergklinik**  
Holsteinische Schweiz  
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der  
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches  
Lehrkrankenhaus  
der Universität zu  
Lübeck

Orthopädie  
Innere Medizin  
Verhaltensmedizin

# Psyche - Gemütsverfassung

Rückzug und Isolation verschlimmern die Situation.





**Mühlbergklinik**  
Holsteinische Schweiz  
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der  
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches  
Lehrkrankenhaus  
der Universität zu  
Lübeck

Orthopädie  
Innere Medizin  
Verhaltensmedizin

# Was hilft?

Bei ausgeprägter Depression oder Angstzuständen

- Gespräch mit Arzt\*Ärztin
- Termin Psychotherapeut\*in
- ggf. medikamentöse Unterstützung



**Mühlbergklinik**  
Holsteinische Schweiz  
Bad Malente-Gremsmühlen

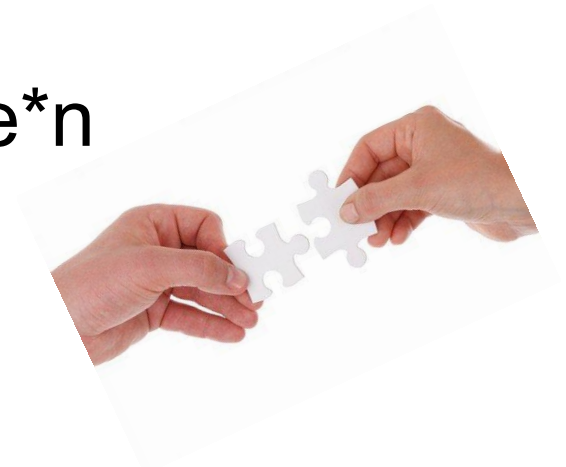
Eine Klinik der  
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches  
Lehrkrankenhaus  
der Universität zu  
Lübeck

Orthopädie  
Innere Medizin  
Verhaltensmedizin

## ... was hilft noch?

- Informationssuche: Selbst entscheiden
- Planvolle Problemlösung
- Vertrauen in behandelnde\*n Ärztin\*Arzt





## ... was hilft noch?

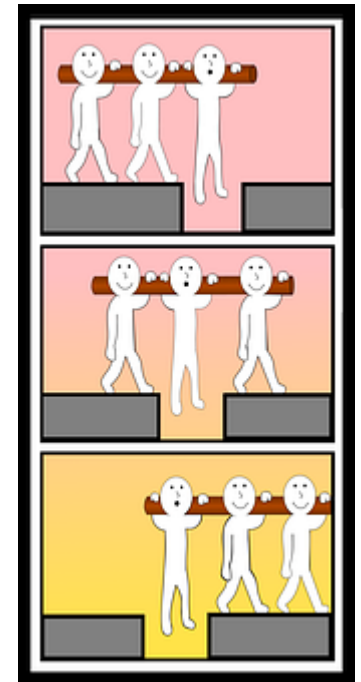
- Akzeptanz und Bereitschaft
- Positive Neubewertung
- Suche nach Sinn - neue Schwerpunkte im Leben





## ... was hilft noch?

- Suche nach sozialer Unterstützung
- Relativierung durch Vergleich





**Mühlenbergklinik**  
Holsteinische Schweiz  
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der  
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches  
Lehrkrankenhaus  
der Universität zu  
Lübeck

Orthopädie  
Innere Medizin  
Verhaltensmedizin

## ... was hilft noch?

- Achtsamkeit / Genuss
- lernen, mit schwierigen Gefühlen umzugehen
- Entspannung / Stressbewältigung

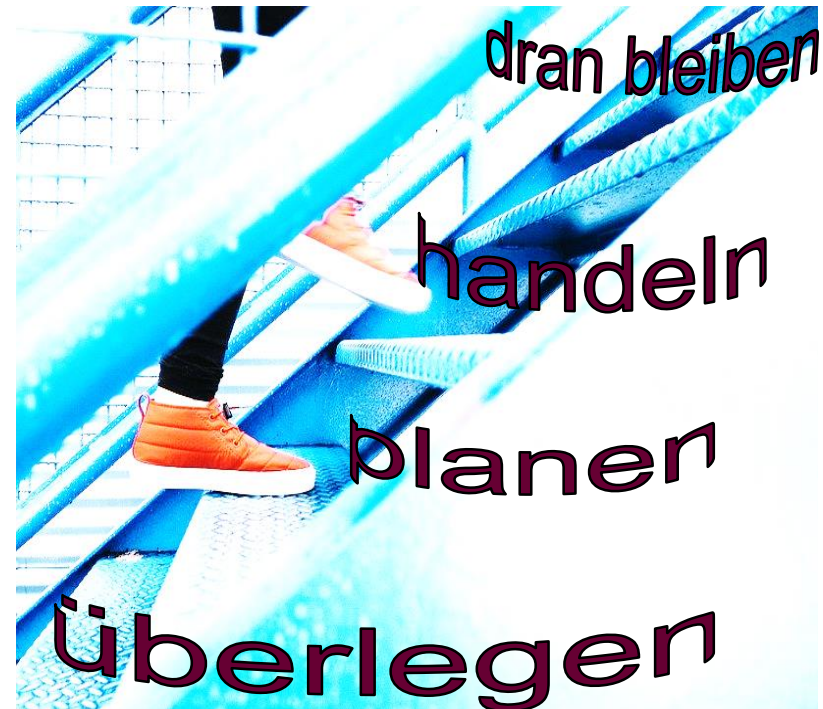




# So gelingt Veränderung:



1. Nutzen und Kosten abwägen



- 2.



**Mühlenbergklinik**  
Holsteinische Schweiz  
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der  
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches  
Lehrkrankenhaus  
der Universität zu  
Lübeck

Orthopädie  
Innere Medizin  
Verhaltensmedizin

# SMARTe Ziele planen

- **S**pezifisch: Was konkret will ich tun/lassen?
- **M**essbar: Wieviel davon will ich tun/lassen?
- **A**traktiv: Wozu ist das gut? Was will ich erreichen?
- **R**ealistisch: (Wo) passt das in mein Leben?
- **T**erminiert: Wann will ich das tun/ lassen?



Nutzen – Kosten = ?



**Mühlenbergklinik**  
Holsteinische Schweiz  
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der  
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches  
Lehrkrankenhaus  
der Universität zu  
Lübeck

Orthopädie  
Innere Medizin  
Verhaltensmedizin

# Planen: z.B. öfter gelassen sein

- **S**pezifisch: **Was:** Entspannungs-/Achtsamkeitstraining
- **M**essbar: **Wieviel:** 5x / Woche 20 Min.
- **A**traktiv: **Wozu:** fühle mich wohler, bin kreativer, richte weniger Schaden an, gut für´s Herz
- **R**ealistisch: **(Wo) passt das:** zuhause gleich nach Feierabend
- **T**erminiert: **Wann:** Mo-Fr 18:00-18:20 Uhr



Nutzen – Kosten = +



# Planen: z.B. mehr Bewegung

- **S**pezifisch: **Was:** Herzgruppe + spazierengehen
- **M**essbar: **Wieviel:** 1x60 Min. + 5x15 Min. / Woche
- **A**traktiv: **Wozu:** fühle mich wohler, lerne Leute kennen,  
• Natur erleben, gut für's Herz
- **R**ealistisch: **(Wo) passt das:** Herzgruppentermin + Mittagspause
- **T**erminiert: **Wann:** Di 20:00 Uhr + Mo-Fr 12:45 Uhr



<http://www.herzgruppenservice.de>



Nutzen – Kosten = +



# Das Wichtigste in Kürze:

Was hilft bei Herzerkrankungen aus psychologischer Sicht?

- Akzeptanz
- Aktiver, offener Umgang mit Erkrankung / Gefühlen
- Unterstützende Beziehungen zu anderen Menschen
- Positive Aktivitäten
- Sich selbst etwas Gutes tun – Genuss
- Geduld

