



WENN SICH KEINE KÖRPERLICHEN URSACHEN FINDEN LASSEN...

WAS SIND SOMATOFORME STÖRUNGEN?

Hast du ständig körperliche Beschwerden, für die Ärzte keine Ursache finden? Denkst du, sie haben vielleicht etwas übersehen? Wenn dein Körper Probleme meldet, die medizinisch nicht erklärbar sind, könnte es sich um eine somatoforme Störung handeln. Typische Symptome können Magen-Darm-Probleme, Schmerzen, Konzentrationsstörungen oder sogar ein verändertes Körpergefühl sein.

WARUM IST DAS SO?

Nicht selten stecken psychische Belastungen oder unverarbeitete Konflikte dahinter – auch wenn es schwer zu glauben ist. Stress, ungelöste Probleme oder traumatische Erlebnisse können dazu führen, dass dein Körper "überreagiert". Wichtig: Dafür musst du dich nicht schämen. Manchmal braucht man einfach Unterstützung, um aus diesem Kreislauf auszubrechen.

WELCHE ARTEN GIBT ES?

- Schmerzstörung: Du hast starke Schmerzen, für die es keine körperliche Erklärung gibt.
- Somatisierungsstörung: Eine Kombination verschiedener Beschwerden, die deinen Alltag belasten.

WIE ENTSTEHEN SOMATOFORME STÖRUNGEN?

Ein Auslöser könnte Stress, ein ungelöster Konflikt oder ein belastendes Erlebnis sein. Oft führt die starke Fixierung auf Symptome zu einer Verschlimmerung – und irgendwann scheint gar nichts mehr zu helfen.

WIE HILFT PSYCHOTHERAPIE?

In der Therapie lernst du, den Zusammenhang zwischen deinen Beschwerden und deiner Psyche zu verstehen. Gemeinsam erarbeitet ihr Strategien, um deine Lebensqualität zu verbessern:

- Stress und innere Konflikte aufarbeiten
- Neue Denk- und Verhaltensweisen entwickeln
- Übungen, um deinen Körper besser wahrzunehmen

WO FINDEST DU HILFE?

Wenn Ärzte keine Ursache für deine Beschwerden finden, wende dich an einen Psychotherapeuten. Sie können dir helfen, den Auslösern auf den Grund zu gehen und die Beschwerden Schritt für Schritt zu lindern.

Wichtig: Du bist nicht allein. Hol dir Unterstützung – dein Körper wird es dir danken!