

Kontinuität – Kompetenz – Zeit

„Psychosomatische Kompetenz“ hieß das heurige Thema der ÖGPAM-Tagung, die zum 10. Mal in **Kontinuität** in Salzburg stattfand.

Kontinuität verweist auf Beständigkeit, kann auf Erfahrung zurückgreifen und schafft Raum für Zukünftiges, für Neues. Kontinuität ermöglicht auch Sicherheit, so wie

wir es in unserem Alltag in der uns eigenen fachspezifischen Weise unseren Patient:innen vermitteln. Die verlässliche, also kontinuierliche ärztliche Beziehung, die typisch für die allgemeinmedizinische Versorgung ist, kann die Zusammenhänge von Psychischem und Somatischem in unterschiedlichen Gesprächssituationen parallel berücksichtigen.

Der Tagungstitel „**Psychosomatische Kompetenz**“ macht darauf aufmerksam, dass es gilt, Erfahrungen und Fertigkeiten von Ärzt:innen für Allgemeinmedizin sichtbar zu machen und weiter zu vertiefen.

Seit inzwischen 10 Jahren sind wir als ÖGPAM bestrebt, die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit auf unsere Anliegen zu lenken, dass nämlich die psychosomatische Medizin innerhalb der Allgemein- und Familienmedizin ein zentrales Thema ist und dass die Allgemeinmedizin für dieses Thema primär zuständig ist.

Dieses Selbstverständnis ist derzeit wichtiger denn je. Aktuell wird in verschiedenen gesundheitspolitischen Projekten auf die Notwendigkeit der psychosozialen Versorgung hingewiesen und gleichzeitig den psychosomatischen Themen weniger Raum gegeben. Deswegen ist es notwendig, unsere alltäglich gelebte allgemeinmedizinische biopsychosoziale Praxiskompetenz nach innen und nach außen sichtbar zu machen (siehe u. a. ÖGAM-Praxissiegel, durch PSY-Diplome, in der neuen Facharzt-ausbildung, in Balintgruppen, bei Tagungen sowie Statements in Arbeitsgruppen etc.).

Mit viel Freude konnten wir heuer die Teilnehmer:innen der Tagung sowohl in Präsenz als auch virtuell begrüßen. Es ist eine gute Übung, beide Räume – den realen und den virtuellen Raum – in geteilter Aufmerksamkeit pa-



Dr.ⁱⁿ Barbara Hasiba
Präsidentin der ÖGPAM

rallel zu berücksichtigen. Diese geteilte Aufmerksamkeit benötigen wir auch im Gespräch mit unseren Patient:innen, wenn wir Psychisches und Somatisches gleichzeitig und gleichwertig beachten wollen.

Um Zusammenhänge zwischen dem Psychischen und Somatischen erfassen zu können,

ist es laut Winnicott hilfreich, neben dem Wirklichkeitsraum uns ebenfalls Zugang zu Möglichkeitsräumen zu verschaffen. Hier können dann sogar offene Fragen ihren Raum finden. Es geht also nicht um den Gegensatz „entweder psychisch oder somatisch“, sondern um die kompatible Ergänzung beider Aspekte in einem Sowohl-als-auch. Das Entweder-oder-Denken birgt im Arzt-Patienten-Gespräch die Gefahr, sich in „geschlossene Denkräume“ zu flüchten, die keinen Diskurs mehr zulassen.

Psychosomatische Kompetenz bedarf einer Haltung, die um ihren fachlichen Boden weiß. Sie sucht nicht nur nach Erklärungen und Ursachen, sondern ermöglicht den Blick auf Zusammenhänge, unterscheidet Veränderbares von Unveränderbarem, berücksichtigt Verfügbares und Nicht-verfügbares und die Zusammenhänge von Körper, Psyche und der individuellen Lebenswelt der Patient:innen. Laut Michael Balint sollten wir uns klar darüber sein, dass es der größte Wunsch aller Patient:innen ist, verstanden zu werden. Diesen Wunsch können wir neben der somatischen Befunderhebung in unser ärztliches Gespräch miteinbeziehen.

Die dafür nötige **Zeit** wünschen sich Patient:innen wie auch Ärzt:innen. „Ohne Zeit können wir keine gute Medizin betreiben“, wie der Medizinethiker und Philosoph Giovanni Maio treffend anmerkte. Mit Kompetenz gilt es auch, im allgemeinmedizinischen Praxisalltag immer wieder für den notwendigen Zeitrahmen zu sorgen. Es ist Aufgabe der gesundheitspolitisch Verantwortlichen, die dafür erforderliche finanzielle Sicherheit zu schaffen. Die nicht vorhandene Zeit darf nicht zur selbstverständlichen Gepflogenheit in der Regelversorgung werden. Ausreichend vorhandene Zeit sollte nicht nur ein Privileg im kassenfreien Raum sein oder durch die Zuweisung zu anderen Berufsgruppen zur Verfügung stehen. ■

10. Tagung der ÖGPAM

Psychosomatische Kompetenz im Praxisalltag

Bereits zum 10. Mal fand die Tagung der Österreichischen Gesellschaft für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin in der Allgemeinmedizin am 4. Mai 2024 in Hybridform (in der Ärztekammer Salzburg und per Livestream) statt.



Bei ihrer Begrüßung aller anwesenden und online zugeschalteten Teilnehmer:innen verglich die ÖGPAM-Präsidentin Dr.ⁱⁿ Barbara Hasiba den realen und virtuellen mit dem somatischen und psychischen Raum und unterstrich die Bemühung der Psychosomatik, die Brücke vom Entweder-oder zum Sowohl-als-auch zu überwinden. Besonders bedankte sie sich beim „Doyen der PSY-Diplome“, dem ehemaligen Ärztekammerpräsidenten Dr. Reiner Bretenthaler, für sein Kommen.

Begleiten von Jugendlichen mit somatoformen Störungen

In einem sehr lebendigen Vortrag mit vielen Geschichten aus ihrem Arbeitsalltag sprach Dr.ⁱⁿ Anna Cavini, Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde, St. Veit an der Glan, über ihre „Superheld:innen und die Superheldenfamilien“, die es schaffen, mit der Er-



Dr.ⁱⁿ Susanne Felgel-Farnholz
2. Vizepräsidentin der ÖGPAM

krankung ihrer Kinder und Jugendlichen umzugehen. Sie betonte die Wichtigkeit der Allgemeinmedizin als 1. Anlaufstelle, da sie meist auch gute Kenntnisse des Familiensystems hat. Bei der Abklärung sollte immer sowohl die apparative Diagnostik als auch die psychosoziale Medizin ihren Stellenwert haben. Wachsamkeit, Zurückhaltung und Empathie sind ebenso wichtig wie eine ausführliche Beratung der Familien. Die Gesprächsführung mit Kindern und Jugendlichen

sowie ihren Eltern sollte immer transparent und beruhigend, keinesfalls zögerlich sein, die Hilfestellung dann mit vielen aktiven Interventionen für die ganze Familie. Wichtig ist das Erarbeiten von konkreten und realistisch erreichbaren Therapiezielen („Wo willst du hin?“, „Wofür zahlt es sich für dich aus zu kämpfen?“) und eine beschwerdeunabhängige Termingestaltung. Anschaulich erzählte Dr.ⁱⁿ Cavini über das von ihr mit einem multiprofessionellen Team gegründete Pro- ▶



gramm „Train to eat“, um damit überregional viele Familien mit an Essstörung leidenden Kindern zu unterstützen.

Psychosomatische Perspektive von Schmerz



Bereits im Kindesalter, so **Prim. Dr. Georg Weinländer**, LKH Hohenems, werden Unlustgefühle oft somatisiert als eine körperliche Konfliktverarbeitung. Positive und negative Erfahrungen prägen den Umgang mit Schmerz im Erwachsenenalter. Neurobiologische Forschung zeigt, dass die Wahrnehmung von sozialer Ausgrenzung zu einer starken Aktivierung der Hirnzentren für Körperschmerz führt. Frühe Gewalterlebnisse und Deprivation werden daher zu 50 % als „Schmerz“ erlebt. In England wurde bereits ein „Ministry of Loneliness“ gegründet und auch in den USA gegen die „Epidemie der Einsamkeit“ ein U. S. Surgeon General eingesetzt, eine Reaktion auf die drastisch ansteigenden Todesfälle durch Schmerzmittelkonsum. In einer Schweizer Studie wurde die Unzufriedenheit am Arbeitsplatz als wichtigste Ursache von Schmerz herausgearbeitet, die Prävalenz von chronischem Schmerz sind langanhaltende biopsychosoziale Belastungen, auch Migration als Schmerzsache darf nicht übersehen werden.

Die unsichtbare Verbindung: Ernährung, Darm-Gehirn-Achse, Entzündungen und psychische Gesundheit

PD Dr. Sabrina Mörkl referierte begeistert über ihr Forschungsgebiet, die „metabolische Psychiatrie und Psychosomatik“. Patient:innen mit psychischen Erkrankungen sind durch Bewegungsmangel und gestörtes Essverhalten sowie aufgrund von Psychopharmakaeinnah-



me, die das Darmmikrobiom verändert, häufig „überfüttert“, adipös und gleichzeitig „unterernährt“, sodass Neurotransmitter nicht in ausreichendem Ausmaß gebildet werden können. Das veränderte Darmmikrobiom kann zu Störungen der schnellen Signalübertragung über die Darm-Gehirn-Achse („Neuropods“ der sensorischen Nervenzellen in der Darmwand) und damit zu Entzündungsreaktionen im gesamten Körper beitragen. Die Ernährung ist ein ganz wichtiges „Psychobiotikum“, das in der Behandlung aller unserer Patient:innen einen hohen Stellenwert bekommen sollte.

Sicherheit und Unsicherheit – Möglichkeiten, damit umzugehen



ÖGAM-Präsidentin **Dr. Barbara Hasiba** sprang dankenswerterweise kurzfristig als Ersatzvortragende zu einem sehr aktuellen Thema – der derzeit erlebten raum-, zeit- und kontextabhängigen Unsicherheit – ein. Die weltpolitischen Veränderungen, mit gesellschaftlichen und gesundheitspolitischen Umbrüchen einhergehend, führen oft zu Flucht in geschlossene (Denk-)Räume (Beispiel: Impfgegner:innen). Gänzliche Sicherheit ist eine Utopie, trotzdem sollten in der ärztlichen Rolle Sicherheit vermittelt, Standpunkte bezogen, Entscheidungen getroffen und mit den Patient:innen Ziele erarbeitet werden.

Auch Unsicherheit kann als Ressource genützt werden, um sich abzusichern, nachzufragen, mehr Informationen zu sammeln. Wichtig ist, „Veränderbares“ von „Unabänderlichem“ abzugrenzen sowie „Verfügbares“ und „Unverfügbares“ (wie zum Beispiel gänzliche Sicherheit) zu unterscheiden. Eine sichere Insel kann der Schlaf sein, den wir Ärzt:innen in den Anamnesen mehr erfragen sollten. Auch „Aushandlungsräume“, in denen wir Ambivalenzen für unsere Patient:innen möglich sein lassen, sollten eröffnet werden.

Kurzinterventionen in der hausärztlichen Praxis



Dr. Johanna Leitner und **Dr. Elisabeth Wejhora**, Leiterinnen der Primärversorgungseinheit in Graz-Gries, stellten anhand einer bunten Palette von Fallbeispielen aus ihrer Praxis systemische Fragetechniken, Skalierungen, Herausarbeitung von Ressourcen sowie das „Verschreiben von sozialen Unternehmungen“ (Kochkursen, Bewegung, Tanzkursen, Theaterbesuchen) vor.

Dr. Barbara Hasiba erklärte ein von ihr erarbeitetes ABS-System (Atmung – Bewegung – Sinne) bei Patient:innen mit Panikattacken. Dies kann sowohl von Betroffenen in der Situation selbst angewandt werden als auch von Ärzt:innen in der Akutsituation als hilfreiche Intervention.

Nach den Vorträgen fanden 3 parallele **Workshops** zu folgenden Themen statt:

- **„Verschreibung, Verwaltung und Evaluierung psychoaktiver Medikamente“** (Dr. Renate Hoffmann-Doring, Wien, und Dr. Herbert Bachler, Innsbruck)
- **„Kriterien der Zusammenarbeit im psychosomatischen Kontext“** (MR Dr. Reinhold Glehr, Hartberg)

SAVE THE DATE

- „**Soziale Kompetenzen im Praxisalltag**“ (Mag.^a Sigrun Eder, Salzburg)

Wie jedes Jahr gab es einen künstlerischen und für alle anwesenden Teilnehmer:innen entspannenden **Nach:Hall**.

Auszüge aus dem Stück „**Da Jesus und seine Hawara**“ (von Wolfgang Teuschl) wurden von den Schauspielerinnen Michaela und Angela Schausberger genial präsentiert und bildeten einen sehr gelungenen Abschluss der 10. ÖGPAM-Tagung. ■



17. Mai 2025: 11. ÖGPAM-Tagung in Salzburg



Einladung zur philosophischen Wanderung in Bregenz

Samstag, 5. Oktober 2024

Herzliche Einladung zur philosophischen Wanderung am Samstag, den 5. Oktober, in Bregenz, zum Thema „**Zukünftiges – zwischen Ausdenken, Befürchten und Erhoffen**“.

Während der Wanderung gibt es Impulsvorträge, Zeit zum Innehalten und Platz für den gemeinsamen Austausch zu weiterführenden Gedanken:

- ... Verstehen – Respektieren – Tolerieren
- ... als das Wünschen noch geholfen hat
- ... zwischen Befürchtetem und Erwünschtem
- ... Vertrauen – Verlässlichkeit – Verantwortlichkeit
- ... „SelbstBewusstsein“ – „SelbstVertrauen“ – „SelbstWirksamkeit“



Wir laden alle Interessierten herzlich dazu ein, mitzugehen, den Gedanken zu folgen und weitere entstehen zu lassen.
Informationen und Anmeldung unter: www.oegpam.at