



PIZOLCARE
MITGLIED VON MEDIX SCHWEIZ

Herzlich willkommen

Die PizolCare AG und deren
Patientenbeirat heissen alle
herzlich willkommen



23. PizolCare-Gesundheitsforum

Umgang mit Ängsten und Krisen

Haben Angststörungen zugenommen?

Was sind Gründe für Angststörungen - und was kann für mentale Gesundheit unternommen werden?

Einleitung und Moderation:

Dr. med. Joachim Leupold

FA für Psychiatrie und Psychotherapie FMH

Bad Ragaz



Nach einer kurzen Einführung diskutieren auf dem Podium und mit dem Publikum:

- **Sabina Mannhart** Sozialarbeiterin FH, Kinder-/Jugendhilfe SG
- **Renata Bleichenbacher** Erwachsenenbildnerin SVEB
- **Edith Kohler** Familienfrau, Politikerin und Unternehmerin
- **Gilles Schmid-Heeb** Psychotherapeut FSP, Buchs
- **Erich Scheibli** Leiter Care Management SWICA
- **Carmen Müntener** Hausärztin, Buchs
- **Michael Walser** Lehrlingsausbildner, Seez Mechanik

Moderation

Joachim Leupold, FA Psychiatrie u. Psychotherapie, Bad Ragaz





Angst und Angststörungen

«normale Angst»

Angst bei anderen psychiatrischen Erkrankungen

Angststörungen mit konkretem Auslöser:

Phobien (z.B. Spinnenangst, Flugangst, Agoraphobie,
Soziale Phobie)

Angststörungen ohne konkreten Auslöser:

Panikstörung

Generalisierte Angststörung





Körperliche Krankheitszeichen der Angst I

Herzrasen oder unregelmässiger Herzschlag

Schwitzen, Zittern oder Beben

Mundtrockenheit

Atemnot, Hyperventilation

Erstickungsgefühl, Enge im Hals, Schmerzen, Druck oder Enge in der Brust





Körperliche Krankheitszeichen der Angst II

Übelkeit oder Bauchbeschwerden inklusive Durchfall

Schwindel

Unsicherheit

Ohnmachts- oder Benommenheitsgefühle

Hitzewallungen oder Kälteschauer

Taubheits- oder Kribbelgefühle





PIZOLCARE

MITGLIED VON MEDIX SCHWEIZ

**Ängstliche junge Frauen –
die psychische Belastung
dieser Bevölkerungsgruppe
hat sich weiter erhöht**

NZZ

US Studie: Junge Erwachsene leiden doppelt so häufig an Ängsten und Depressionen wie Teenager

 zdf heute

Quelle: Making Caring Common. (2023). On Edge: Understanding and Preventing Young Adults' Mental Health Challenges.



ZERTIFIZIERTES GRUNDVERSORGER-NETZWERK



Die 5 wichtigsten Faktoren, die bei 18- bis 25-Jährigen zu Ängsten und Depressionen führen

- 1** Fehlender Sinn, Zweck und Richtung
- 2** Finanzielle Sorgen und Leistungsdruck
- 3** Der Eindruck, dass die Welt aus den Fugen gerät
- 4** Beziehungsdefizite und Einsamkeit
- 5** Soziale und politische Fragen

(Waffengewalt an Schulen,
Klimawandel, Politische Führung)

Vermischtes

AXA-Report: Jeder Dritte nennt sich mental erkrankt

Dienstag, 28. Februar 2023



Newsletter abonnieren

Zur Startseite



/Kittiphan, stock.adobe.com



ZERTIFIZIERTES GRUNDVERSORGER-NETZWERK



Köln – Drei von zehn Deutschen leiden einer Umfrage des AXA-Versicherungskonzerns zufolge nach eigenen Angaben derzeit an einer mentalen Krankheit. Laut dem heute veröffentlichten AXA Mental Health Report liegt Deutschland neben Großbritannien damit an der Spitze der untersuchten Länder in Europa.

Von den jungen Frauen zwischen 18 und 34 Jahren in Deutschland sagten sogar 41 Prozent, dass sie aktuell psychisch krank seien.

Dabei nannten sie unter anderem Depressionen, Angst- und Essstörungen sowie Zwangsneurosen. Die Zahl der Menschen, die ihre mentale Krankheit mithilfe des Internets selbst diagnostizierten, sei auf 16 Prozent gestiegen, heißt es in dem Bericht weiter. Unter den 18- bis 24-Jährigen seien es sogar 40 Prozent – und damit beinahe genau so viele wie die, deren Krankheit professionell diagnostiziert worden sei.



[Medienmitteilungen > 2022 > Neue Studie](#)

Neue Studie zeigt Gründe für psychisch verursachte Krankschreibungen auf

57 Prozent aller psychisch bedingten Arbeitsunfähigkeiten werden durch Konflikte am Arbeitsplatz ausgelöst. Rund die Hälfte der Krankgeschriebenen verliert den Arbeitsplatz. Arbeitsunfähigkeiten aus psychischen Gründen dauern im Durchschnitt 218 Tage und sind in 95 Prozent der Fälle Vollzeit-Krankschreibungen. Dies sind Erkenntnisse aus einer repräsentativen Studie, die WorkMed, ein Kompetenzzentrum der Psychiatrie Baselland, gemeinsam mit SWICA durchführte. Als Basis der Auswertung dienten rund 1350 Krankentaggeld-Dossiers von Arbeitnehmenden, die aus psychischen Gründen krankgeschrieben waren. In den Schlussfolgerungen der Studie wird aufgezeigt, welche Massnahmen dazu beitragen könnten, um längere Krankschreibungen und damit Arbeitsplatzverluste zu vermeiden.

Medienmitteilung – Winterthur, 23. März 2022



Rechner



Kontakt



ZERTIFIZIERTES GRUNDVERSORGER-NETZWERK

Gesundheitsbefragung 2022

Zwischen 2017 und 2022 stieg der Zahl der psychisch mittel bis stark belasteten jungen Erwachsenen von 15 auf 18 Prozent an. Besonders hoch war der psychische Druck im vergangenen Jahr in der Altersgruppe von 15 bis 24 Jahren (22 Prozent), und hier vor allem bei Frauen: 9 Prozent gaben an, stark belastet zu sein, weitere 20 Prozent fühlen sich mittel belastet, 18 Prozent sagten, sie hätten 2022 unter Angststörungen gelitten.

Das zeigt die Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022.

Quelle: NNZ / Instagramm

Tendenz seit einigen Jahren steigend

Die Frage, weshalb sich die psychische Gesundheit der jungen Bevölkerungsgruppe in den vergangenen Jahren verschlechtert hat, beantwortet die Erhebung, die auf der Befragung von 21 930 Personen beruht, nicht.

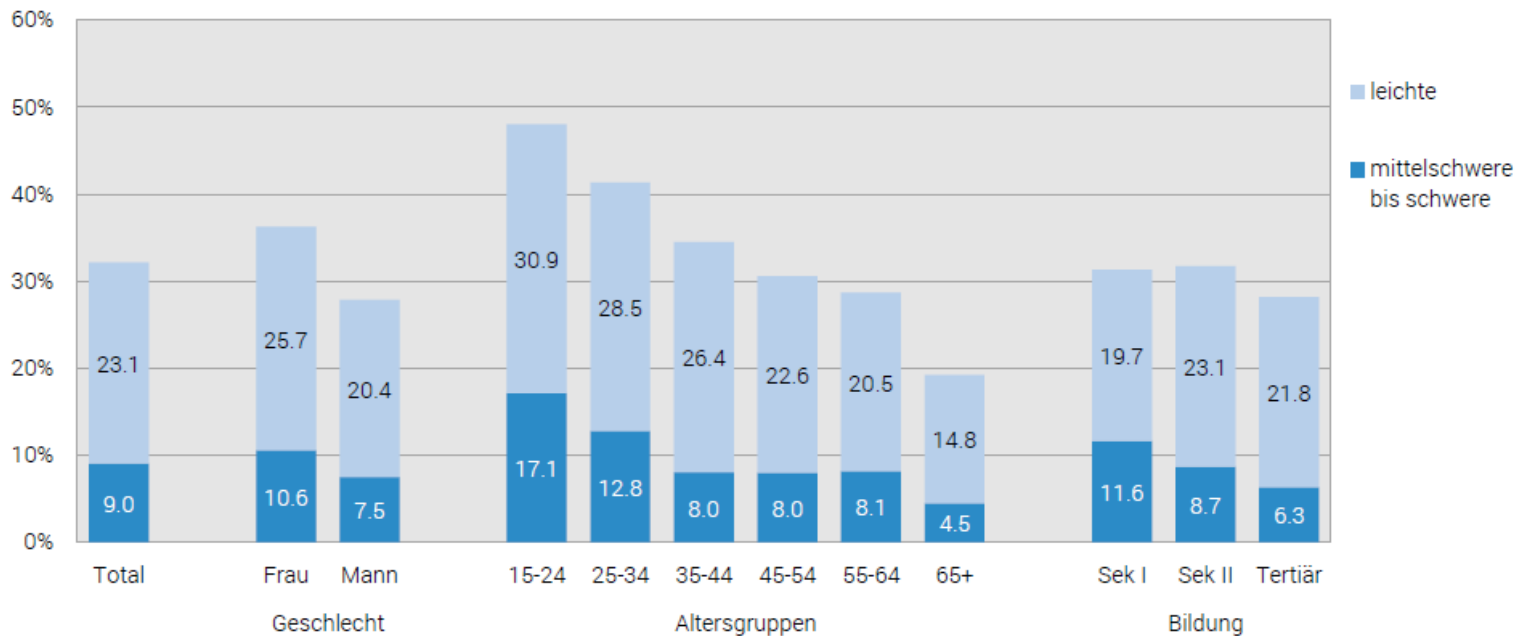
In Fachkreisen hat man sich mittlerweile darauf geeinigt, dass die Tendenz seit einigen Jahren steigend ist und sich während der Pandemie noch verstärkt hat.



ZERTIFIZIERTES GRUNDVERSORGER-NETZWERK

G 3.11 Symptome generalisierter Angststörung, nach Geschlecht, Alter und Bildung, 2022

Anteil der Bevölkerung in %



Bildung: Personen ab 25 Jahren
n=5488

Quelle: OBSAN, BFS – Omnibuserhebung Psychische Gesundheit

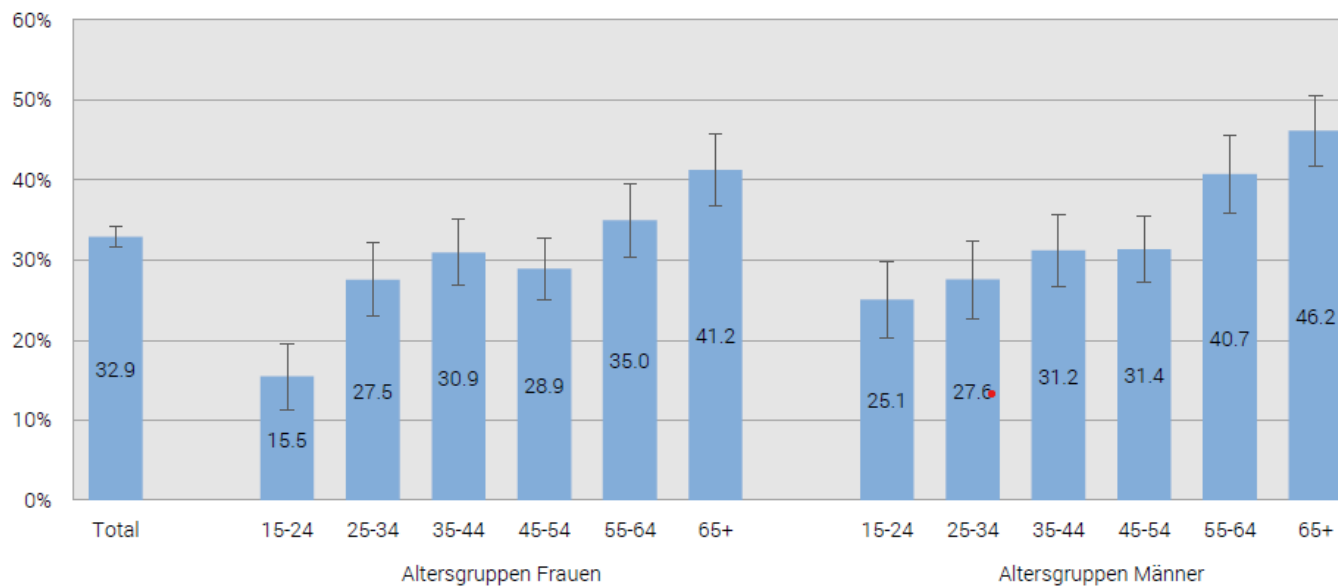
© Obsan 2023



ZERTIFIZIERTES GRUNDVERSORGER-NETZWERK

G 3.2 Sehr hohe Lebenszufriedenheit, nach Bildung und Erwerbsstatus, 2022

Anteil der Bevölkerung in %



Fehlerbalken=Vertrauensintervall 95%
n=5498

Quelle: OBSAN, BFS – Omnibuserhebung Psychische Gesundheit

© Obsan 2023



ZERTIFIZIERTES GRUNDVERSORGER-NETZWERK

AUTISMUS, ADHS, TOURETTE

Aktualisiert 20. November 2022, 14:49

Jugendliche «kopieren» psychische Störungen wegen Tiktok-Videos

Der Begriff «Mental Health» wird oft gegenteilig verstanden. Auf Tiktok trenden Videos, die psychische Störungen dokumentieren. Der Konsum davon könnte bei Jugendlichen einen negativen Effekt haben.



von
Jonas Bucher



502



234

Quelle: 20 Minuten



ZERTIFIZIERTES GRUNDVERSORGER-NETZWERK



Ursachen für Angststörungen

- > Lebenserfahrungen (frühkindlich, Bindung)
- > Traumata
- > akuter oder chronischer Stress
- > konditionierte dysfunktionale Verhaltensmuster
- > genetische resp. biologische Faktoren



So bleiben Sie psychisch gesund:

Sich entspannen

Hilfe annehmen ist eine Stärke

Kreatives tun

Neues lernen

Aktiv bleiben

Sich beteiligen – zusammen sind wir stark

Sich nicht aufgeben – hinfallen,
aufstehen, Krone richten, weitergehen

Darüber reden

Mit Freunden in Kontakt bleiben

Nobody is perfect – sich selbst annehmen

Quelle: Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz



ZERTIFIZIERTES GRUNDVERSORGER-NETZWERK

<https://www.medix.ch/wissen/gesundheitsdossiers/angst/>

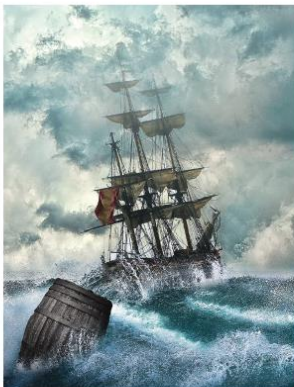
Gesundheitsdossier



Angst

Informationen für Betroffene und Angehörige

Angststörungen verursachen oft erhebliches psychisches und teils auch körperlich wahrgenommenes Leid. Insbesondere un- behandelt können Ängste in krankhafter Ausprägung auch in die soziale Isolation führen. In diesem Gesundheitsdossier stellen wir verschiedene Angsterkrankungen vor und zeigen therapeutische Möglichkeiten auf, diese zu überwinden.



Angst ist eine natürliche und überlebenswichtige Emotion, die uns vor Bedrohungen und Gefahren warnt und uns in die Lage versetzt, geeignete Abwehrmassnahmen zu ergreifen. Ist die Bedrohungssituation vorbei, legt sich normalerweise auch die Angst.

Eine Angststörung entsteht dann, wenn Angstreaktionen nicht mehr in einem angemessenen Verhältnis zur tatsächlichen Bedrohung stehen oder ohne tatsächliche Gefahr aufrecht erhalten bleiben. Diese Angst kann dabei im Denken, Fühlen und Handeln des Betroffenen manifest werden und auch

auf der körperlichen Ebene intensiv wahrgenommen werden. Betroffene erkennen unter Umständen zwar, dass ihre Angst unangemessen oder unbegründet ist, sie können sie aber nicht überwinden oder unter Kontrolle bringen.

Welche Ursachen haben Angststörungen?

Wie genau Angststörungen entstehen, ist noch nicht abschliessend geklärt. Es wird aber davon ausgegangen, dass verschiedene Faktoren dabei zusammenspielen. Zu den möglichen Entstehungsfaktoren von Angststörungen gehören:

- Einschneidende persönliche Lebensereignisse in der Vergangenheit
- Akuter oder chronischer Stress und traumatische Belastungen
- Falsch erlernte und verinnerlichte Verhaltensmuster
- Biologische Faktoren wie etwa ein Ungleichgewicht bestimmter Botenstoffe im Gehirn
- Bestimmte Erbanlagen (Gene).

Bei den spezifischen Phobien (z.B. Schlangenphobie) wird vermutet, dass erblich verankerte Urängste eine Rolle spielen. Solche Urängste haben in fer- ner Vergangenheit einmal einen Überlebensvorteil geboten, wie zum Bei- spiel die Angst vor gefährlichen Tieren.

Folgen und Begleit- erkrankungen von Angst- störungen

Nicht selten sind krankhafte Ängste mit Depressionen (siehe [medix_GD Depressionen](#)), Zwangsstörungen oder anderen psychischen Erkrankungen verbunden.

Viele Menschen mit Angststörungen haben früher oder später die Tendenz, angstauslösende Situationen oder Orte zu vermeiden. Das Vermeidungsver- halten kann sehr ausgeprägt sein und



ZERTIFIZIERTES GRUNDVERSORGER-NETZWERK

23. PizolCare-Gesundheitsforum

Umgang mit Ängsten und Krisen

Haben Angststörungen zugenommen?

Was sind Gründe für Angststörungen - und was kann für mentale Gesundheit unternommen werden?



23. PizolCare-Gesundheitsforum

Umgang mit Ängsten und Krisen

Danke für Ihr
Interesse
und Ihre
aufmerksame
Teilnahme.

Alles Gute!!!





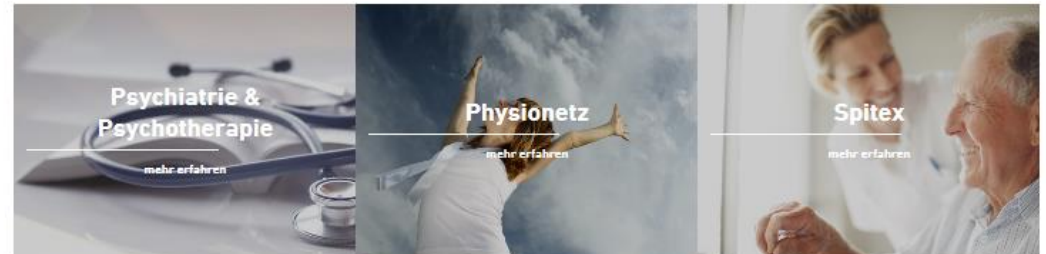
PizolCare

Aktuell: Gesundheitsförderung

Willkommen bei PizolCare

Das Gesundheits-Netzwerk der Region Werdenberg-Sarganserland

Die PizolCare ist die positive Antwort auf die heutigen gesundheitspolitischen Herausforderungen. Das Netzwerk von Ärztinnen und Ärzten in den Regionen Sarganserland und Werdenberg gestaltet das Gesundheitsumfeld in diesen Regionen aktiv mit. Dem Netzwerk gehören gegen 100 Hausärztinnen und Hausärzte, Spezialärztinnen und -ärzte mit eigener Praxis und Spitalärztinnen bzw. -ärzte an. Die Zusammenarbeit mit weiteren Partnern aus dem ganzen Spektrum des Gesundheitswesens wird gezielt und auf das Angebot ausgerichtet gepflegt.



20.10.2018

PizolCare-Diabetikertreffen

PizolCare organisiert dreimal jährlich ein Diabetikertreffen – denn die beste Therapie im Alltag ist der/die aufgeklärte und informierte Patient/in. Die...

22.10.2018

Achtsamkeit in Atem und Bewegung

In diesem Kurs werden wir durch Haltungs- und Bewegungsübungen und Dehnungen ein Atembedürfnis schaffen, um die Atemdruckwelle in Kraft, Brüste...

25.10.2018

PizolCare-KOMEXON-Schulungen für Patienten mit Typ-2-Diabetes

KOMEXON steht für Komplette Metabolische Kontrolle. Das Schulungsprogramm wurde speziell für Patienten mit Typ-2-Diabetes entwickelt. Ziel ist es, das Wissen...

31.10.2018

WORK life Balance – Design your Life!

Wie willst du arbeiten, wie willst du leben? Lerne spielend leicht, Arbeit und Leben nach deinen Vorstellungen neu zu gestalten...

Events

Kontakt

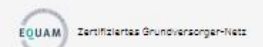
PizolCare AG
Sekretariat
Flurstrasse 12
8887 Mels
Auf Karte anzeigen
info@pizolcare.ch
Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 9:00-18:00

Quicklinks

Über uns
Ärztinnen & Ärzte
Ärzte-Finder
Praxis
Angebote

Rechtliche Hinweise

Impressum



Homepage:

23. PizolCare-Gesundheitsforum

PizolCare

[Home](#) / [Für PatientInnen / Angebote](#) / [Vorsorgedokumente](#)

Vorsorgedokumente

[Palliative Care im Sarganserland](#)

[Forum Palliative Care Buchs](#)

Patientenverfügung

[Patientenverfügungen \(Zusammenstellung Curaviva\)](#)

[Patientenverfügung \(Einfach, einseitig PizolCare\)](#)

Vorsorgeauftrag

[Grundlagen-Vorsorgeauftrag](#)

www.pizolcare.ch

Patientenverfügung

Wenn ich in schwerer Krankheit nicht mehr über mein Schicksal entscheiden kann, bitte ich, diesen letzten Willen als meinen definitiven Wunsch anzuerkennen.

Wenn keine Hoffnung mehr besteht, dass mein schweres Leiden entscheidend gebessert werden kann und ich geistig nicht mehr in der Lage sein werde, für weitere Massnahmen selbständige Entscheide zu fällen, dann verlange ich, dass man mich sterben lässt oder der Natur ihren Lauf lässt und keine Mittel mehr einsetzt, um mein Dasein zu verlängern. Ich bitte allenfalls um genügend schmerzlindernde Mittel, damit mein Leben sich in Würde und Stille vollende.

Dieser letzte Wille ist bei klarem Bewusstsein und ohne Druck Dritter unterschrieben worden.

Ort/Datum: Ort/Datum:

Betroffene/r: Zeuge/n:
Name, Vorname, Geburtsdatum Name, Vorname, Geburtsdatum

Unterschrift: Unterschrift:

Original: bei den eigenen Akten belassen
Kopie: bei den Zeugen und dem Hausarzt/ärztin

www.pizolcare.ch
- Patientenbeirat

Einladung zu
einem Apero im
Foyer

23. PizolCare-Gesundheitsforum



Nächstes Forum:

24. PizolCare-Gesundheitsforum:

Thema: Noch offen

Aula BZBS, Sargans: 5.11.2024

Vielen Dank

Die PizolCare AG und deren
Patientenbeirat wünschen Ihnen

- en Guete und Prost!
- eine gute Heimreise