

Das Depersonalisations-Derealisationssyndrom

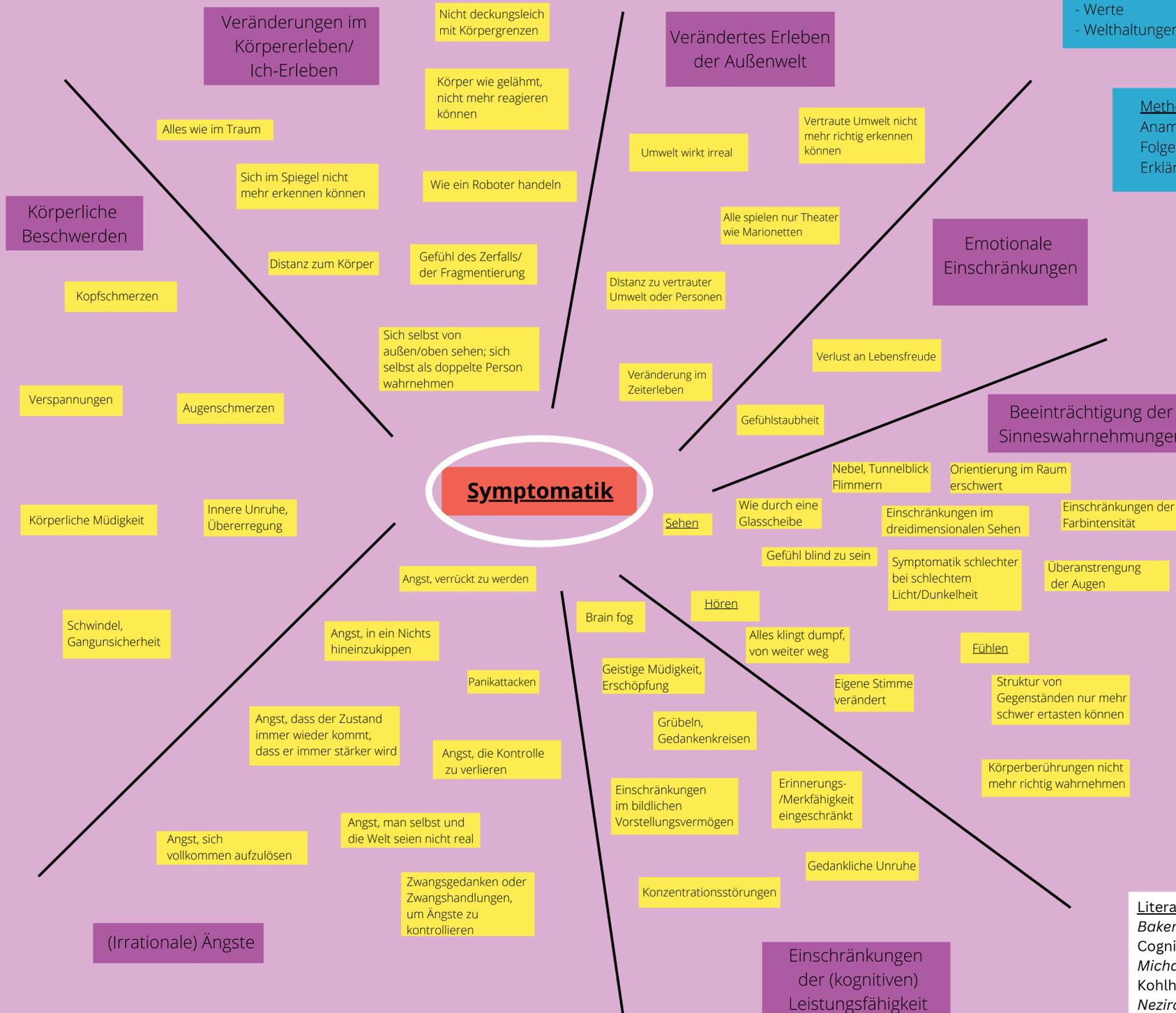
Symptomatik und therapeutisches Vorgehen

Codierung F48.1 nach ICD-10: *Depersonalisations- und Derealisationssyndrom*

A. Entweder 1 oder 2:

1. *Depersonalisation*: Die Betroffenen klagen über ein Gefühl von entfernt sein, von „nicht richtig hier“ sein. Sie klagen z.B. darüber, dass ihre Empfindungen, Gefühle und ihr inneres Selbstgefühl losgelöst seien, fremd, nicht ihr eigen, unangenehm verloren oder, dass ihre Gefühle und Bewegungen zu jemand anderem gehören scheinen, oder sie haben das Gefühl, in einem Schauspiel mitzuspielen.
2. *Derealisation*: Die Betroffenen klagen über ein Gefühl von Unwirklichkeit. Sie klagen z.B. darüber, dass die Umgebung oder bestimmte Objekte fremd aussehen, verzerrt, stumpf, farblos, leblos, eintönig und uninteressant sind, oder sie empfinden die Umgebung wie eine Bühne, auf der alle spielen.

B. Die Einsicht, dass die Veränderungen nicht von außen durch andere Personen oder Kräfte eingegeben wurde, bleibt erhalten.



Therapeutisches Vorgehen beim DP/DR-Syndrom

Das Symptom verstehen

Vulnerabilität

-> Was macht mich aus? Wer bin ich? Was bringe ich mit mir?

- Biografie
- Persönlichkeit
- Werte
- Welthaltungen

Auslöser

-> In welcher Situation oder Phase ist die Symptomatik aufgetreten?

Häufig: Überforderung, Emotionalität, als ausweglos erlebte Situationen, (Drogenkonsum)

-> manchmal kein Auslöser feststellbar

Aufrechterhaltende Faktoren

-> was führt dazu, dass die Symptomatik immer noch besteht und aufrecht bleibt?

- Anhaltende Stressoren
- Negative Bewertungen
- Ungünstige Haltungen zur Symptomatik
- Fokussierung auf Symptomatik
- Vermeidungsverhalten
- Sicherheitssuchendes Verhalten

-> sind frühere Vulnerabilitätsfaktoren hier noch relevant?

Methoden:

Anamnese, Biografiearbeit, Biografie des Symptoms, Folgen des Symptoms (pos./neg.), DP-Tagebuch, DP-Waage, Erklärungsmodell der PatientInnen, Problemanalyse, SORKC

Symptomreduktion

Maßnahmen und Methoden, um Situationen großer Anspannung und mit Verstärkung der Symptomatik ohne destruktive Verhaltensweisen zu überstehen, meist nur kurzzeitig hilfreich

Methoden:

v.a. klassisches Skillstraining

Auf Umwegen führt auch
- Arbeit an aufrechterhaltenden Faktoren und
- Arbeit an Verbesserung der Lebensqualität zu einer (langsamen, aber langfristigen) Symptomreduktion

Verbesserung der Lebensqualität

LQ zumeist sehr niedrig: die meisten von DP/DR Betroffenen leiden unter einer Verminderung ihrer Lebensqualität und mangelnden Perspektiven ihrer selbst und ihrer Zukunft

Von Beginn an immer parallel mitbedenken und mitbearbeiten, da
- Arbeit an aufrechterhaltenden Faktoren Zeit braucht
- Skills oft nur kurzzeitig wirken
- es keine Garantie gibt, dass Symptomatik ganz verschwindet

Methoden:

Perspektiven entwickeln, Lebens- und Rahmenbedingungen verändern, Vermeidungsverhalten abbauen, ressourcenorientierte Ansätze, ACT

Literatur:

Baker, D. et al (2010), *Overcoming Depersonalization & Feelings of Unreality. A self-help guide using Cognitive Behavioural Techniques*, Eigenverlag.

Michal, M. (2015), *Depersonalisation und Derealisation. Die Entfremdung überwinden*, Stuttgart: Kohlhammer.

Neziroglu, F. & Donnelly, K. (2010), *Overcoming Depersonalization Disorder*, Oakland: New Harbinger Publications.

Philipp, S. (2022), *Das Depersonalisations-Derealisationssyndrom. Ein Leitfaden für die Therapie*, Stuttgart: Kohlhammer.

