

Das 5-Stufen-Schema bei Verdacht auf Körper-Stress

Körper-Stress-Erkrankung ?



>3 Monate Symptomatik
Leidensdruck
Viele Abklärungen

1

Beziehung



Zuhören
Fokus auf Leidensdruck statt Einzelsymptome

2

Diagnostik



PHQ 15 und HADS

3

Benennen



PHQ 15 > 9 : Körper-Stress-Erkrankung
Diagnose vermitteln

4

Edukation



Stress = Resilienz vs. Stressoren
Vegetatives Nervensystem = Auslöser der Symptome
Edukationsmaterial

5

Therapie



Schlaf – Bewegung – Achtsamkeit