



Informationen, Selbsttest und Anlaufstellen für Menschen mit
psychischen Belastungen nach einem Herzinfarkt

EIN HERZINFARKT TRIFFT NICHT NUR DEN KÖRPER

Was tun, wenn die Folgen auch seelisch spürbar sind?



FRIEDE SPRINGER
Cardiovascular
Prevention
Center@Charité

Ein Herzinfarkt ist ein einschneidendes Erlebnis.

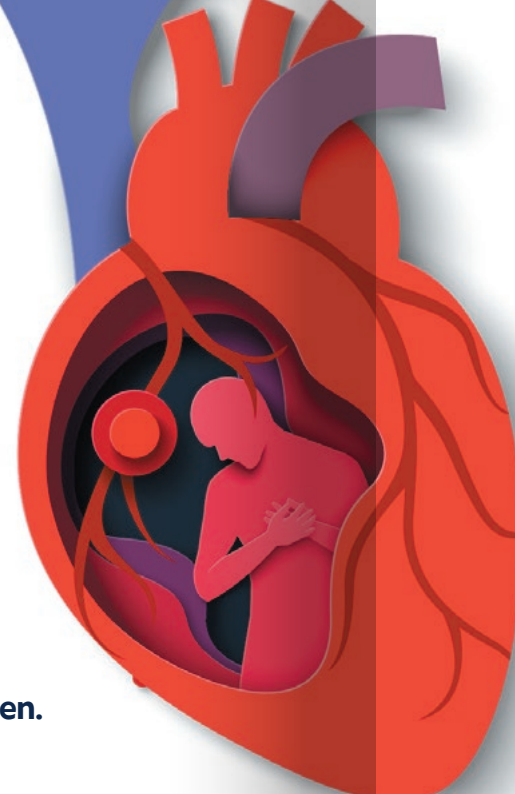
Neben körperlichen Beschwerden kann er auch seelisch stark belasten. Angst, Niedergeschlagenheit oder das Gefühl, die Kontrolle verloren zu haben, können die Erholung und Lebensqualität beeinträchtigen.

Nach einem Herzinfarkt können sich Veränderungen im Denken, Fühlen und Verhalten zeigen, zum Beispiel:

- ▶ anhaltende Angst vor einem erneuten Herzereignis
- ▶ Niedergeschlagenheit oder Interessenverlust
- ▶ geringeres Vertrauen in den eigenen Körper
- ▶ Schlafstörungen oder belastende Träume
- ▶ Konzentrationsschwierigkeiten
- ▶ sich immer wieder aufdrängende Erinnerungen an das Ereignis

Solche Reaktionen treten häufig auf und sind gut behandelbar.

Professionelle Unterstützung kann helfen. Hier erfahren Sie, was Sie tun können.



Was können Sie selbst für Ihre mentale Gesundheit tun?



Nehmen Sie Ihre Gefühle ernst!



Achten Sie auf Ihre Tagesstruktur mit festen Zeiten für Schlaf, Essen, Bewegung und Erholung.



Fördern Sie soziale Kontakte. Gemeinschaft gibt Halt!



Finden Sie die passende Atem- oder Entspannungstechnik für Ihren Alltag.



Fordern Sie Unterstützung an: Sprechen Sie mit Fachleuten & nutzen Sie psychosoziale Angebote. Auf Seite 10 finden Sie nützliche Anlaufstellen!



Wie geht es Ihnen wirklich?

Machen Sie den Selbsttest auf Seite 4–9

DEPRESSIONEN

Depressionen treten bei Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen häufiger auf als in der Allgemeinbevölkerung. Besonders betroffen sind ältere Menschen und Frauen.

Depressive Symptome äußern sich häufig durch:

- ▶ Anhaltende Traurigkeit oder innere Leere
- ▶ Verlust von Freude oder Interesse
- ▶ Erschöpfung, Antriebslosigkeit
- ▶ Schlaf- oder Appetitveränderungen
- ▶ Schuld- oder Wertlosigkeitsgefühle
- ▶ Konzentrationsprobleme



EIN KLEINER IMPULS FÜR DEN MOMENT

Kleine Schritte können helfen.

Wählen Sie eine kleine Aktivität, die Ihnen normalerweise guttut¹. Zum Beispiel ein Anruf oder Spaziergang. Planen Sie konkret, was Sie heute wann tun möchten – auch wenn Ihnen nicht danach ist. Schon ein kleiner Schritt ist ein Anfang.



Dieser kurze, wissenschaftlich geprüfte Fragebogen kann erste Hinweise geben. Er dient der Orientierung und ersetzt keine ärztliche oder psychologische Diagnose.

Zeigen Sie Anzeichen von Depressionen?

Denken Sie an die vergangenen zwei Wochen: Wie ging es Ihnen in dieser Zeit? Kreuzen Sie bei den beiden Fragen jeweils die Antwort an, die am besten auf Sie zutrifft.

FACHLICHER HINWEIS: Der PHQ-2 (Patient Health Questionnaire-2)² ist ein wissenschaftlich etablierter Kurzfragebogen zu den Hauptsymptomen einer Depression. Er dient einer ersten Orientierung und ersetzt keine ärztliche Diagnose.

Wie oft fühlten Sie sich im Verlauf der letzten 2 Wochen durch die folgenden Beschwerden beeinträchtigt?

A Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten

Überhaupt nicht	An einzelnen Tagen	An mehr als der Hälfte der Tage	Beinahe jeden Tag
0	1	2	3

B Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit

Überhaupt nicht	An einzelnen Tagen	An mehr als der Hälfte der Tage	Beinahe jeden Tag
0	1	2	3

Bitte tragen Sie die Summe Ihrer Ergebnisse hier am Rand ein!

Ergebnis

Die Auswertung finden Sie hier auf Seite 11

ANGST

Angst ist ein häufiges Begleitsymptom und eine natürliche Reaktion auf bedrohliche Situationen. Nach einem Herzinfarkt kann sie jedoch anhalten oder sehr stark werden.

Typische Anzeichen sind:

- ▶ Innere Anspannung
- ▶ Ständige Wachsamkeit gegenüber Körpersignalen
- ▶ Vermeidungsverhalten



EIN KLEINER IMPULS FÜR DEN MOMENT

Mit ruhigem Atmen gegensteuern.

Atmen Sie sanft durch die Nase ein und etwas länger wieder aus. Versuchen Sie dabei nicht, besonders tief zu atmen. Wiederholen Sie dies für einige Atemzüge und konzentrieren Sie sich auf einen ruhigen Atemrhythmus.³

Haben Sie Ängste?

Blicken Sie auf die vergangenen zwei Wochen zurück: Wie oft haben Sorgen, innere Unruhe oder Ängste Ihren Alltag begleitet? Kreuzen Sie die jeweils passende Antwort an.

FACHLICHER HINWEIS: GAD-2 (Generalized Anxiety Disorder-2)⁴ ist ein kurzer Fragebogen auf Deutsch mit zwei Fragen. Er hilft dabei, Anzeichen für eine generalisierte Angststörung in den letzten zwei Wochen schnell zu erkennen.

Wie oft fühlten Sie sich im Verlauf der letzten 2 Wochen durch die folgenden Beschwerden beeinträchtigt?

	Überhaupt nicht	An einzelnen Tagen	An mehr als der Hälfte der Tage	Beinahe jeden Tag
A Nervosität, Ängstlichkeit oder Anspannung	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
B Nicht in der Lage sein, Sorgen zu stoppen oder zu kontrollieren	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3

Bitte tragen Sie die Summe Ihrer Ergebnisse hier am Rand ein!

Ergebnis

Die Auswertung finden Sie hier auf Seite 11

POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG

Ein Herzinfarkt kann als Schockereignis erlebt werden und eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) mit sich bringen.

Die möglichen Symptome sind:

- ▶ Belastende Erinnerungen oder Alpträume
- ▶ Vermeidung erinnernder Situationen
- ▶ Innere Unruhe, Reizbarkeit, Schreckhaftigkeit
- ▶ Schlafstörungen



EIN KLEINER IMPULS FÜR DEN MOMENT

Im Hier und Jetzt orientieren.

Schauen Sie sich bewusst um und benennen Sie einige Dinge, die Sie sehen und hören. Spüren Sie Ihre Füße auf dem Boden und machen Sie sich bewusst, wo Sie gerade sind⁹. Das kann helfen, die Aufmerksamkeit wieder auf den gegenwärtigen Moment zu richten.



In welchem Maße sind Sie belastet?

Manche Menschen machen Erfahrungen, die ungewöhnlich oder besonders beängstigend, schrecklich oder traumatisch sind. Bezogen auf Ihren Herzinfarkt und den letzten Monat:

FACHLICHER HINWEIS:

Der PC-PTSD-5⁶ fragt nach Reaktionen auf ein oder mehrere traumatische Ereignisse im Verlauf des letzten Monats.

- A** Hatten Sie Alpträume davon oder haben Sie daran gedacht, wenn Sie es nicht wollten?
- B** Haben Sie sich sehr bemüht, nicht daran zu denken oder haben Sie sich große Mühe gegeben, Situationen zu vermeiden, die Sie daran erinnerten?
- C** Waren Sie ständig auf der Hut, wachsam oder leicht zu erschrecken?
- D** Haben Sie sich wie abgestumpft gefühlt oder entfremdet von anderen Menschen, Aktivitäten oder Ihrer Umgebung?
- E** Haben Sie sich schuldig gefühlt oder konnten Sie nicht damit aufhören, sich selbst oder anderen Vorwürfe zu machen/die Schuld zu geben für die schlimmen Ereignisse oder für Probleme, die von den Ereignissen verursacht wurden?

Ja Nein

☐ ☐

1 0

☐ ☐

1 0

☐ ☐

1 0

☐ ☐

1 0

☐ ☐

1 0

Bitte tragen Sie die Summe Ihrer Ergebnisse hier am Rand ein!

Ergebnis

Die
Auswertung
finden Sie hier
auf Seite 11

FINDEN SIE UNTERSTÜTZUNG – FÜR IHR HERZ UND IHRE SEELE.

Nach einem Herzinfarkt leidet fast jeder Zweite unter psychischen Belastungen.

Wichtige Anlaufstellen (kostenfrei & anonym):

- ▶ Telefonseelsorge: 0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222
- ▶ Beratungsstellen des BIÖG: <https://www.bioeg.de/service/beratungsstellen>
- ▶ Selbsthilfegruppen: herzstiftung.de | charite.de

Arzt- und Psychotherapeutensuche

- ▶ Servicetelefon der Psychotherapeutenkammer: (030) 887140-20
- ▶ Online-Such-Plattformen: <https://psych-info.de>
- ▶ <https://www.psychotherapiesuche.de> | Telefonnummer: (030) 2 09 16 63 30
- ▶ <https://arztsuche.116117.de> | Telefonnummer: 116 117
- ▶ Online Terminvergabe für Arzt- und Psychotherapeutentermine von den Kassenärztlichen Vereinigungen: <https://www.eterminservice.de/terminservice>

Psychokardiologische Spezialisten und Institutionen

- ▶ <https://www.psychokardiologie.org/adressliste.html>

Auswertung Ihrer Ergebnisse

Die Fragebögen können erste Hinweise darauf geben, wie stark Sie im Moment psychisch belastet sind. Sie ersetzen keine ärztliche oder psychologische Diagnose.

Wenn Ihr Punktwert erhöht ist, empfehlen wir Ihnen, das Ergebnis mit einer Fachperson zu besprechen.

Tipp: Nehmen Sie das Testergebnis als Gesprächsgrundlage mit.

DEPRESSIONEN

Ein höherer Punktwert kann darauf hindeuten, dass Sie derzeit stärker unter depressiven Beschwerden leiden. Wenn Sie 3 Punkte oder mehr erreicht haben, ist es sinnvoll, das Ergebnis ärztlich oder psychologisch abklären zu lassen.

ANGST

Wenn Sie 3 Punkte oder mehr erreicht haben, können Sorgen, Ängste oder innere Anspannung bei Ihnen eine größere Rolle spielen. Wir empfehlen Ihnen, darüber mit einer Ärztin, einem Arzt oder einer psychologischen Fachperson zu sprechen.

PTBS

Ein Wert von 4 Punkten oder mehr kann ein Hinweis darauf sein, dass belastende Erlebnisse Sie noch stärker beschäftigen. Eine fachliche Abklärung kann helfen, Ihre Beschwerden besser einzuordnen und gemeinsam zu schauen, welche Unterstützung für Sie sinnvoll ist.

Ergebnis



Die
Auswertung
finden Sie hier
auf Seite 11



Herausgegeben von

FRIEDE SPRINGER – Cardiovascular Prevention Center

Charité – Universitätsmedizin Berlin

Campus Benjamin Franklin | Hindenburgdamm 30 | Haus IIIA | D-12203 Berlin

T +49 30 450 - 543 775 | fs-cpc@charite.de | fs-cpc.charite.de

Quellen:

- ¹ Richards, D. A., et al. (2016). Cost and outcome of behavioural activation versus cognitive behavioural therapy for depression (COBRA): A randomised, controlled, non-inferiority trial. *The Lancet*, 388(10047), 871–880. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31140-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31140-0)
- ² PHQ-2 – Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2003). The Patient Health Questionnaire-2: Validity of a two-item depression screener. *Medical Care*, 41(11), 1284–1292. <https://doi.org/10.1097/01.MLR.0000093487.78664.3C>
- ³ Balban, M. Y., et al. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*, 4(1), 100895. <https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100895>
- ⁴ GAD-2: Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B., Monahan, P. O., & Löwe, B. (2007). Anxiety disorders in primary care: prevalence, impairment, comorbidity, and detection. *Annals of Internal Medicine*, 146(5), 317–325.
- ⁵ Bisson, J. I., Ariti, C., Cullen, K., Kitchiner, N., Lewis, C., Roberts, N. P., Simon, N., Smallman, K., Addison, K., Bell, V., Brookes-Howell, L., Cosgrove, S., Ehlers, A., Fitzsimmons, D., Foscari-Craggs, P., Harris, S. R. S., Kelson, M., Lovell, K., McKenna, M., ... Williams-Thomas, R. (2022). Guided, internet based, cognitive behavioural therapy for post-traumatic stress disorder: Pragmatic, multicentre, randomised controlled non-inferiority trial (RAPID). *BMJ*, 377, e069405. <https://doi.org/10.1136/bmj-2021-069405>.
- ⁶ PC-PTSD-5 Primary Care PTSD Screen für DSM-5 Prins, A., Bovin, M. J., Kimerling, R., Kaloupek, D. G., Marx, B. P., Pless Kaiser, A., & Schnurr, P. P. (2015). The Primary Care PTSD Screen for DSM-5 (PC-PTSD-5)