



Leben mit einer chronischen Erkrankung

Heike Mehmke
Diplom-Psychologin

Klinik Hoher Meissner, Hardtstrasse 36, 37242 Bad Sooden-Allendorf
Telefon 05652 55-0, E-Mail info@reha-klinik.de

Allgemeine Bewältigungsaufgaben, -bereiche

- Gefühlsleben - das emotionalen Gleichgewichts
- Selbstwahrnehmung, Selbstkonzept und Selbstbild
- Soziales Umfeld - Beziehungen zu Familie, Freunden, Bekannten
Kollegen
- Zukunftsplanung

Einflussfaktoren bei der Krankheitsbewältigung

- Abwehr (Verdrängung, Verleugnung)
- psychische Belastbarkeit, Angst-Spannungstoleranz
- Selbstkonzept (Beweglichkeit und Adaptationsmöglichkeit)
- Einstellungen und Wertorientierungen
- Kontrollüberzeugungen und Ursachenzuschreibungen
- soziodemographische Variablen, Alter, Geschlecht, Bildung, finanzielle Ressourcen

1. Phase des Schocks, „Nicht-wahrhaben-Wollens“

- Empfindungslosigkeit, Schmerz wird abgespalten
- Gefühl der Leere, wie versteinert
- Eindruck, man träume und die Diagnose sei nicht real,
Schockreaktion
- Leugnen des Problems, der Krankheit

2. Phase der aufbrechenden, chaotischen Emotionen

- Schmerz, Wut, Zorn, Freude, Angst vor Leben und Tod
- Angst vor dem Verlassen sein oder nicht mehr geliebt zu werden
- Schuldgefühle
- Suche nach Schuldigem mit der Frage: Warum ich?
- Gefühl, sich zusammen nehmen zu müssen

3. Phase des Suchens, Findens, und Sich Trennens

- Einsichtsphase, in der man beginnt, sich konstruktiv mit der Erkrankung auseinander zu setzen
- Akzeptieren des Geschehenen
- Übernehmen der Eigenverantwortung für das Leben

4. Phase des neuen Sich-Findens

- Experimentieren mit der Selbstwirksamkeit
- Einfinden ins Hier und Jetzt
- Öffnung nach Außen

aus Sicht
eines
Patienten

Bewältigungsaufgaben

- Auseinandersetzung mit der Rolle des Patienten/der Bezugsperson
- Wahrnehmung/Akzeptanz der eigenen Grenzen
- Balance des seelischen Gleichgewichtes
- Konfrontation mit einer unsicheren Zukunft
- Aufrechterhaltung des Selbstwertgefühls
- Erhaltung von Autonomie
- Verzicht auf gewohnte Aktivitäten
- Bestimmung neuer Herausforderungen
- Neubestimmung sozialer Beziehungen

aus Sicht
eines
Angehörigen

Belastungen für Angehörige

- Veränderung der Beziehung zum Patienten – Ängste, Unsicherheiten...
- materielle Belastungen und Einschränkungen
- Notwendigkeit für finanziellen Ausgleich zu sorgen
- Notwendigkeit der Unterstützung des Patienten (emotional und praktisch)
- Veränderung der eigenen psychischen Befindlichkeit – eigene Bedürfnisse und Wünsche

Unterstützungs-"Fehlschläge"

- Bagatellisierung des Leidens
- Überfürsorgliche Entlastung
- Ungefragte Ratschläge
- Vermeidung/Tabuisierung offener Kommunikation über die Erkrankung

Das Gerüst der Widerstandsfähigkeit:

- **Beziehungsfähigkeit**
- **Hoffnung** **Mut**
- **Selbstständigkeit**
- **Fantasie**
- **Kreativität**
- **Unabhängigkeit**
- **Humor**
- **Reflexionsfähigkeit** **Entschlossenheit**
- **Einsicht**

- Chronische, fortschreitend beeinträchtigende Erkrankungen beeinflussen den Patienten und die Umgebung in ähnlicher Weise
- Von beiden Seiten ist ein wiederkehrender Prozess der Anpassung gefordert
- Die Anpassungsphasen verlaufen verzögert, häufig dann, wenn die Krise vorüber ist.



Betroffen ist das gesamte soziale Netz!

Was kann hilfreich sein?

Bewusstmachung der eigenen Bedürfnisse und Wünsche

Erfragen der Bedürfnisse und Wünsche des Gegenüber

Kommunikation

Bausteine der Bewältigungsstrategien:

- Auseinandersetzung mit den Stressoren
- Gedankliche Auseinandersetzung
- Problemlösestrategien entwickeln
- Mobilisierung sozialer Unterstützung
- Entspannung und Genuss

Hilfreiche Fragen zur Standortbestimmung

- Wie ist es aktuell um meine Kräfte bestellt?
- Was überfordert mich derzeit noch?
- Wo kann / wo will ich meinen Alltag umgestalten?
- Wo brauche ich Unterstützung?
- Wo bekomme ich meine Kraft her, wo erhole ich mich?
- Was/Wer ist mit wirklich wichtig, wo liegen derzeit meine Prioritäten?

Problemlöse - Strategien

- Wie wichtig ist diese Sache wirklich für mich?
- Wie werde ich später, morgen, in einem Monat oder einem Jahr über die Situation denken?
- Was kann schlimmstenfalls geschehen?
Wie wahrscheinlich ist das?
- Habe ich schon einmal eine ähnliche Situation gemeistert? Wie?
- Was würde ich einem Freund zur Unterstützung sagen, der sich in einer ähnlichen Situation befindet?

Umgang mit SMA



VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT

- Gruhl, M., Körbächer, H. (2012). Mit Resilienz leichter durch den Alltag. Freiburg: Herder Verlag.
- Diegelmann, C., Isermann, M. (2011). Kraft in der Krise – Ressourcen gegen die Angst. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Welter-Enderlin, R., Hildenbrand (Hrsg.) (2008). Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände.
- Jurack, U. : Krankheitsbewältigung bei chronischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter (2009), URL:
http://www.dsai.de/fileadmin/user_upload/Vortraege/Jurack__Krankheitsbewaeltigung.pdf
(Stand: 21.05.14).
- Schneider, Wolfgang: Körperliche Krankheiten und Krankheitsbewältigung (WS 2011/12), URL:
<http://www-kpm.med.uni-rostock.de/download/Vorlesung%202013/Vorlesung%20K%C3%B6rperliche%20Krankheiten%20und%20Krankheitsverarbeitung.pdf> (Stand: 21.05.14).
- Name, Vorname: Titel (Datum der Veröffentlichung), URL: <http://www-kpm.med.uni-rostock.de/download/Vorlesung%202013/Vorlesung%20K%C3%B6rperliche%20Krankheiten%20und%20Krankheitsverarbeitung.pdf> (Stand: 21.05.14).