Vortrag Krankheitsbewältigung

Begleitheft

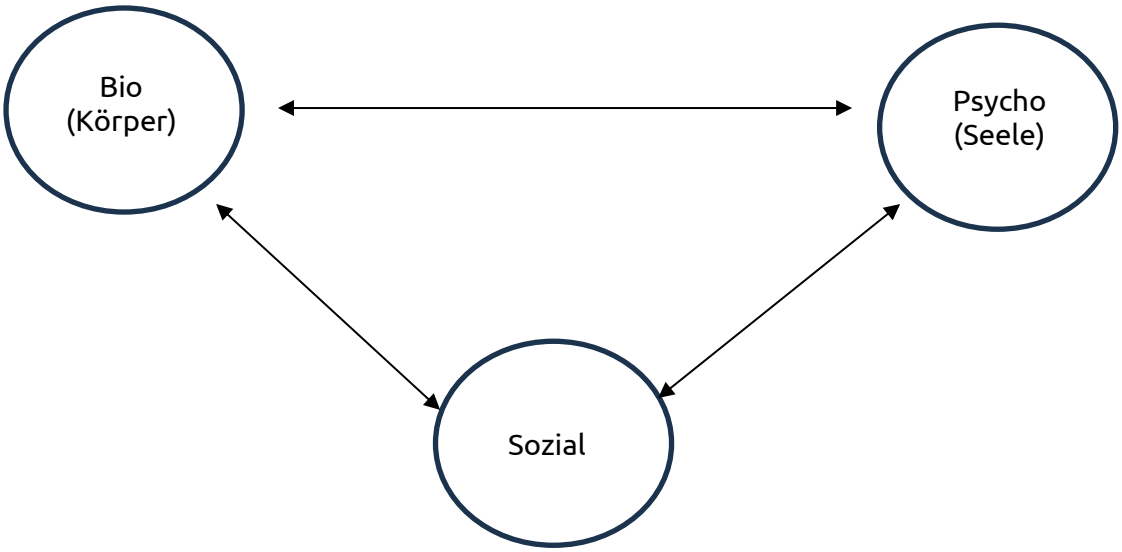
Einleitung

Begriffserklärung „Krankheitsbewältigung“

- Unter Krankheitsbewältigung versteht man alle psychischen, emotionalen und verhaltensbezogenen Prozesse, die dabei helfen, mit einer Erkrankung umzugehen.
- Es ist der Versuch, mit den Belastungen, Einschränkungen und Lebensveränderungen durch eine Erkrankung fertigzuwerden.
- Ziel ist es, die Lebensqualität zu erhalten und das emotionale Gleichgewicht wiederherzustellen (nach Dorsch, Lexikon der Psychologie). Dabei ist man nie final „fertig“. Vielmehr bleibt es ein dauerhafter, dynamischer Prozess, wo die Bewältigung mal besser, mal schlechter verläuft.
- Schwere und/oder chronische Erkrankungen wirken sich nicht nur auf das körperliche Wohlbefinden aus, sondern auch auf das psychische und soziale Leben der Menschen. Auch in diesen Bereichen gilt es, die Krankheit bzw. deren Auswirkungen zu „bewältigen“.

Das Bio-Psycho-Soziale Modell

- Das Bio-Psycho-Soziale Modell besagt, dass Gesundheit und Krankheit nicht allein von körperlichen Faktoren abhängig sind.
- Auch die Psyche und das soziale Umfeld nehmen maßgeblich **Einfluss** auf die Entstehung und den Verlauf von Krankheiten.
- Krankheiten wiederum haben **Auswirkungen** auf unsere drei zentralen Lebensbereiche:
  - Körper („bio“)
  - Seele („psycho“)
  - soziales Umfeld
- Zwischen den drei Bereichen bestehen dynamische Wechselwirkungen.

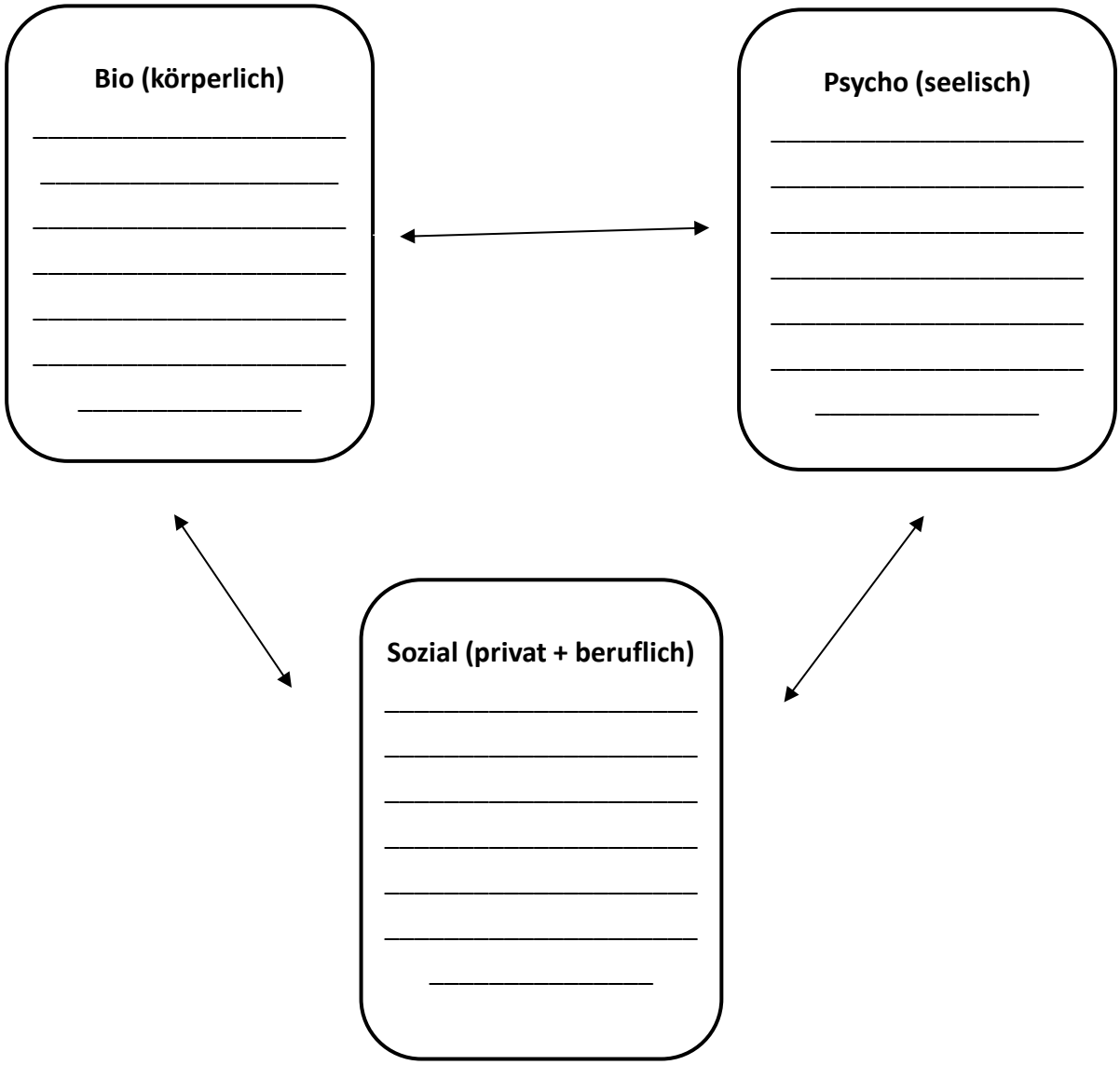


Vortrag Krankheitsbewältigung

Begleitheft

Das Bio-Psycho-Soziale-Modell – Ein Teufelskreis:

- Belastungen eines Bereiches wirken sich negativ auf andere Bereiche aus, aber auch auf die (chronische) Erkrankung. Es kommt zu einer spiralartigen, negativen Verstärkung.
- Beispiel: körperliche Einschränkungen aufgrund der Erkrankung führen möglichweise dazu, dass Sie sich mehr zurückziehen und sich weniger mit Freunden treffen oder Ihren Hobbies nachgehen. Dies kann wiederum das psychische Wohlbefinden negativ beeinflussen, z.B. durch Einsamkeitsgefühle. Körperliche Einschränkungen können auch das psychische Wohlbefinden direkt beeinflussen (Ängste, Katastrophisieren, gedrückte Stimmung, Frustration, weil manches nicht mehr geht).
  - ➢ Welche Veränderungen durch die Erkrankung haben Sie in Ihren drei Lebensbereichen festgestellt? Welche Einschränkungen erleben Sie?

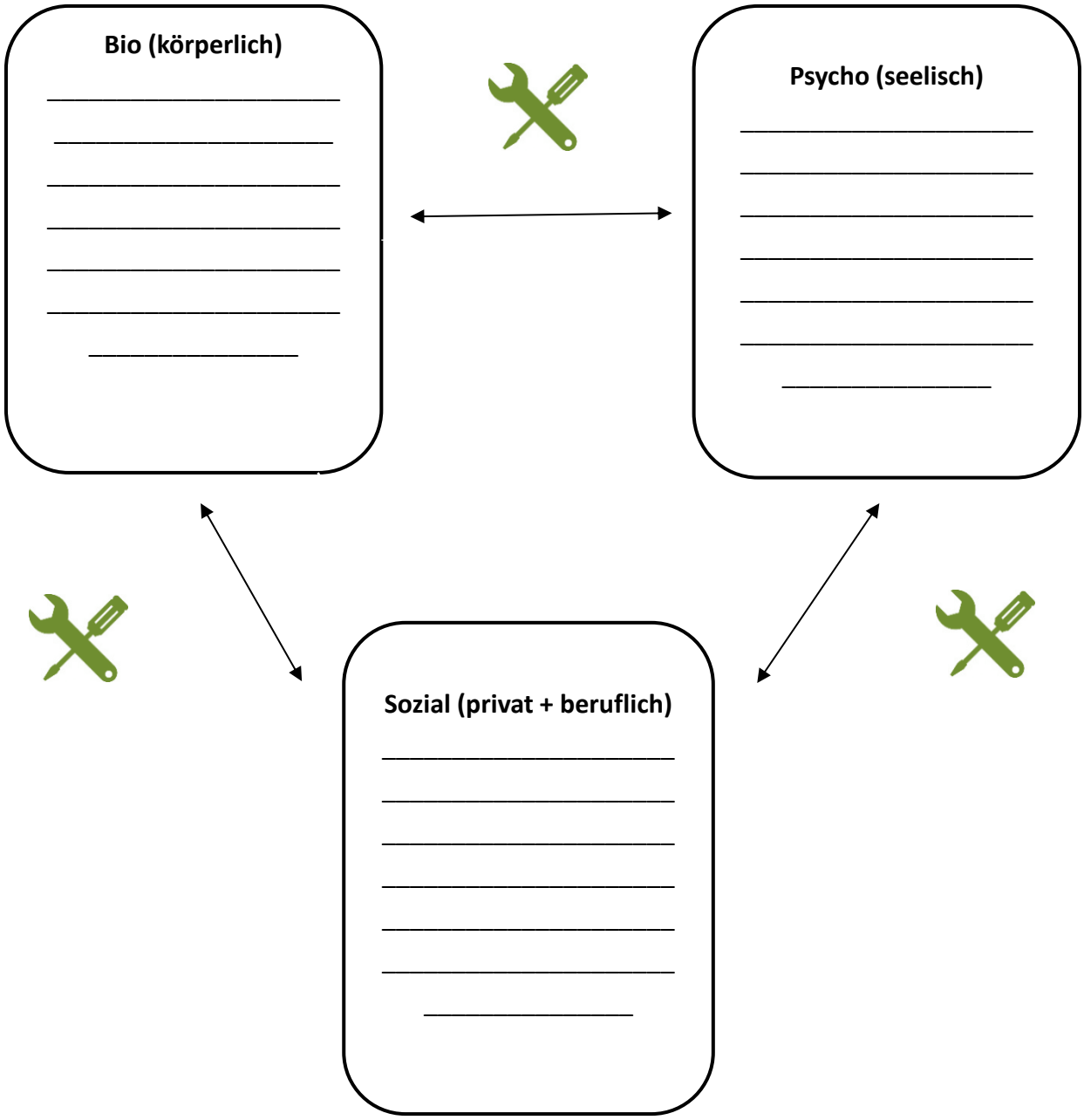


Vortrag Krankheitsbewältigung

Begleitheft

Das Bio-Psycho-Soziale- Modell – Der Bewältigungskreis

- Die gute Nachricht: Positive Änderungen in einem Bereich werden zu positiven Veränderungen in den anderen zwei Bereichen führen und das Leiden in Verbindung mit der Erkrankung positiv beeinflussen.
- Beispiel: Sie treffen sich wieder regelmäßig mit Freunden, dadurch haben Sie weniger das Gefühl sozialer Ausgrenzung und auch Ihre Stimmung ist besser. Sie sind nun auch wieder motivierter, Ihren Sportkurs zu besuchen und haben auch mehr Antrieb für andere Aktivitäten. Dies wirkt sich zum einen positiv auf Ihren Körper aus, zum anderen profitiert wiederum Ihr soziales Wohlbefinden.
  - ➢ Wo haben Sie bereits angesetzt? Was funktioniert für Sie persönlich schon gut? Was möchten Sie noch ausprobieren?



Ressourcen und Resilienz

Mit Resilienz das Beste aus neuen Lebensbedingungen machen

- Der Begriff **Resilienz** leitet sich ab vom Lateinischen „resilire“ = zurückspringen, abprallen, nicht anhaften.
- Resilienz ist die Fähigkeit, sich so an Lebensbedingungen (z.B. Veränderungen und Verluste durch die Erkrankung) anzupassen, dass kein dauerhafter Schaden eintritt.
- Es ist nicht etwas, „womit man eben geboren ist oder nicht“, sondern ein dynamischer Prozess, der sich im Zeitverlauf entwickeln kann.
- **Innere und äußere Ressourcen** bilden das Fundament für Resilienz.
- Diese psychische Widerstandskraft bietet über das Wiederherstellen einer ursprünglichen Balance hinaus auch eine Gelegenheit zum **positiven psychologischen Wachstum**, d.h. auch innerhalb eines negativen Lebensereignisses Gewinne für die eigene Entwicklung zu sehen, z.B. empathischer zu werden, sich besser um sich selbst zu kümmern, Prioritäten anders zu setzen, auch kleine, vermeintlich normale Dinge mehr zu würdigen etc.

Was macht Sie resilient?

- Inanspruchnahme sozialer Unterstützung: Schwierige Situationen müssen Sie nicht allein lösen. Bitten Sie Freunde, Familie und Bekannte um Hilfe und Beistand. Sie sprechen Mut zu und erinnern an die eigenen Stärken.

- Aktives Coping: aktives Auseinandersetzen mit der Erkrankung
  - Setzen Sie sich mit Ihrer Erkrankung auseinander und übernehmen Verantwortung, indem Sie den Genesungsprozess aktiv mitgestalten.
  - Statt über Probleme zu grübeln, konzentrieren Sie sich auf Ihre eigenen Stärken und Handlungsmöglichkeiten: „Was kann ich tun und was ist der nächste Schritt?“

- Emotionsregulation: Lernen Sie mit starken Gefühlen umzugehen, ohne von diesen überrannt zu werden oder sie zu unterdrücken, z.B. durch das Führen eines Gefühlstagebuchs oder durch Achtsamkeitsübungen.

- Wertecheck: Machen Sie sich Ihre persönlichen Werte bewusst und bemühen Sie sich darum, diesen entsprechend zu leben: „Was ist mir in meinem Leben wichtig? Worauf lege ich Wert? Wofür soll mein Leben stehen? Welche Richtung soll mein Leben haben?“

- Selbstwirksamkeitsüberzeugungen: Schauen Sie sich die Situation an und wägen Sie ab, welche Handlungsmöglichkeiten Sie haben. Sie können mit Ihren Fähigkeiten etwas bewegen und Dinge verändern.

- Realistischer Optimismus: Optimistisch eingestellte Personen blicken mit Zuversicht auf alles, was kommt. Sie beschönigen die Situation dabei aber nicht, sondern schätzen

sie realistisch ein. Treten Sie positiv eingestellt an Herausforderungen heran und gewinnen auch schwierigen Situationen etwas Gutes ab.

- Positive Emotionen: Erlauben Sie sich Freude, Gelassenheit, Entspannung und sorgen Sie bewusst dafür - „obwohl" oder „trotzdem": „Wobei geht es mir gut? Was macht mir Freude?".

Mit Ressourcen die Resilienz stärken

Ressourcen …

- … sind innere und äußere Faktoren, die uns helfen, Belastungen zu bewältigen, die (psychische) Gesundheit zu fördern und Resilienz zu stärken.
- … sind unsere „Kraftquellen".
- … können wie „Inseln" sein, um sich zu erholen und wieder zu Kräften zu kommen.

Man unterscheidet in innere Ressourcen und äußere Ressourcen.

Innere Ressourcen können sein:

- Persönliche Eigenschaften, Fähigkeiten und Kompetenzen
- Interessen und Hobbies
- Wichtige Ziele im Leben, Überzeugungen, Werte
- Eigene Ideen, der Glaube oder Spiritualität
- Arbeit oder eine andere regelmäßige Tagesstruktur im Alltag
- Erinnerungen und Erfahrungen aus der Vergangenheit
- Hoffnungen für die Zukunft
- Die kleinen alltäglichen Eindrücke und Begegnungen

Äußere Ressourcen können sein:

- Freunde, Partner, Eltern, Arbeitskollegen, …
- Vereine oder Gruppen
- Materielle Dinge, wie eine Wohnung, Geld, ein Auto, ein Garten, …
- Gesundheitswesen
- Gute Infrastruktur
- Natur
- Haustiere

➢ Was sind Ihre Kraftquellen und Stärken? Was macht Ihnen Spaß und Freude? Was tut Ihnen gut? Und was hat Ihnen schon mal geholfen, sich in einer schwierigen Situation besser zu fühlen?

- Gibt es etwas, was die chronische Erkrankung in Ihnen verändert hat, wofür Sie (vielleicht sogar) dankbar sind oder was Sie als Chance für Wachstum betrachten? Was Sie heute anders sehen als vor der Erkrankung?

Vielleicht helfen Ihnen folgende **Übungen**, um den Blick für die eigenen Ressourcen zu schärfen:

- Dankbarkeitstagebuch: Nehmen Sie sich jeden Tag kurz Zeit, um mind. zwei Dinge zu notieren, über die Sie sich über den Tag hinweg gefreut haben und für die Sie dankbar sind.
- Kaffeebohnen-Übung: Tun Sie zehn Kaffeebohnen in eine Hosentasche. Wann immer Ihnen am Tag etwas Schönes widerfährt, lassen Sie eine Kaffeebohne in die andere Hosentasche wandern.
- Ressourcen-ABC: Finden Sie zu jedem Buchstaben des Alphabets eine Ressource.

Der Umgang mit der Angst

- Diagnosen schwerer und/oder chronischer Erkrankungen können viele Ängste auslösen.
- Häufig sind sie absolut begründet und eine Reaktion auf eine reale, manchmal sogar existenzielle Bedrohung.
  - Angst stellt dann eine normale, adaptive Furchtreaktion dar und keine psychische Störung.
  - Ihre Funktion besteht darin, Kraft und Motivation für Selbstfürsorge bereitzustellen.
- Zu viel Angst, die Sie in Ihrem „normalen Alltag“ lähmt, kann sich jedoch negativ auf Ihre Lebensqualität und Krankheitsbewältigung auswirken.
- UND: anhaltende Sorgen um den Gesundheitszustand können schleichend zu Depressionen und Angsterkrankungen führen.

<u>Formen der Angst</u>

- Krankheitsspezifische Ängste
- Progredienzangst: die Angst vor dem Fortschreiten, Ausbreiten oder Wiederauftreten einer Erkrankung
- Angst vor sozialer Ausgrenzung
- Angst vor Hilfsbedürftigkeit und Siechtum
- Todesangst

Umgang mit der Angst

Ziel in der Therapie ist es, die Angst umzubewerten und zu nutzen, nicht sie „aufzulösen"! Angst ist nämlich in ihrer ursprünglichen Form hilfreich und überleben-sichernd. Es gilt also, das „gesunde Mittelmaß" zu finden.

Zum Umgang mit der Angst gehört:

- die Angst erkennen
- als Ressource anerkennen
- sich mit den Angstinhalten konfrontieren (dosiert)
- und diese auch „zu Ende zu denken", um z.B. vorsorgende Maßnahmen zu planen.

Beispiel Progredienzangst:

- Sorgen bzw. Angst vor dem Fortschreiten/Wiederauftreten der Krankheit zu haben ist nicht angenehm. Und gleichzeitig kann sie dabei helfen, Motivation und Kraft bereitzustellen, um Vorsorgeuntersuchungen einzuhalten, einen gesunden Lebensstil zu verfolgen (z.B. mit dem Rauchen aufzuhören), Behandlungen zu planen, …
- Kann ich die Angst aktuell nutzen? (Angst als Erinnerung an Selbstfürsorge)
    - Ärztlichen Kontrolltermin vereinbaren
    - Ruhezeiten einplanen
    - Angenehme Aktivitäten einplanen
    - Etwas lieber nicht tun

Wege aus der Angst

- Mehr Wissen: Werden Sie zum Experten Ihrer eigenen Erkrankung!
    - Woran erkenne ich eine Exazerbation und was ist in einem solchen Fall von mir zu tun?
    - Welche Körperhaltungen erleichtern mir das Atmen?
    - Mit welchen **Atemtechniken** erlange ich wieder Kontrolle über meine Atmung?
        - *Lippenbremse*
        - *4711-Atmen:* Bis vier Zählen beim Einatmen über die Nase, bis sieben zählen bei Ausatmen über die Lippenbremse, das Ganze etwa elf Mal wiederholen
        - *Fensteratmung:*
          1. Einatmen (4 Sekunden): Der Blick wandert am Fensterrahmen von links unten nach rechts unten.
          2. Atem anhalten (4 Sekunden): Der Blick wandert am Rahmen nach rechts oben.
          3. Ausatmen (4 Sekunden): Der Blick folgt der oberen Kante nach links oben.
          4. Leere halten (4 Sekunden): Der Blick wandert zurück nach links unten.
        - *Ruhehand:*
          1. Hand positionieren: Strecken Sie eine Hand vor sich aus und spreizen die Finger leicht ab.
          2. Den Startpunkt finden: Setzen Sie den Zeigefinger der anderen Hand ganz unten an die Außenkante Ihres Daumens.
          3. Hochfahren & Einatmen: Fahren Sie mit dem Zeigefinger langsam an der Außenseite des Daumens nach oben bis zur Fingerspitze. Atmen Sie dabei tief und ruhig durch die Nase ein.
          4. Kurz halten (optional): Halten Sie an der Fingerspitze angekommen den Atem

für einen kurzen Moment an.
5. Runterfahren & Ausatmen: Fahren Sie nun auf der Innenseite des Daumens wieder nach unten. Atmen Sie dabei langsam und vollständig aus (durch den Mund oder die Nase).
6. Wiederholen: Wiederholen Sie diesen Ablauf Finger für Finger (vom Zeigefinger bis zum kleinen Finger), bis Sie die gesamte Hand umrundet haben. Wenn Sie noch mehr Ruhe gebrauchen können, wandern Sie den Weg einfach wieder zurück oder wechseln Sie die Hand.

- Ablenkung: Wie schaffe ich Distanz zur Angst und zu katastrophisierenden Gedanken?
  - *5-4-3-2-1-Methode:* Benennen Sie fünf Dinge aus Ihrer Umgebung, die Sie *sehen* können, vier, die Sie *hören* können, drei, die Sie *fühlen* können, zwei, die Sie *riechen*, eine Sache, die Sie *schmecken* können.
  - *Wohlfühl-ABC:* Was sind Dinge/Aktivitäten, die Ihnen guttun? Suchen Sie für jeden Buchstaben des Alphabets mind. einen Punkt.
  - Musik hören, TV schauen, Rätsel lösen
  - Sich unterhalten
  - Wohlfühl-Ort oder andere Imaginationen
  - Sich selbst gut zureden
  - „Angstsprechstunde“ oder auch Gedanken-/Angststopp (genug ist genug - Sie dürfen die Angst auch in ihre Schranken weisen)

- Achtsamkeit und Akzeptanz der Angst
  Akzeptanz ist ein bewusster, aber sanfter Weg, der den Raum für Gefühle öffnet und es erlaubt, sie ohne Abwehr wahrzunehmen. Diese offene Haltung kann Ihnen helfen, die Intensität der Angstgefühle zu verringern, weil Sie sich nicht mehr in einem ständigen Kampf befinden, sondern die Angst als etwas Vorübergehendes betrachten können.

Weiterführende Links zum Schluss

Fachzeitschrift „Atemwege und Lunge“ mit Artikeln von PatientInnen, Selbsthilfegruppen, FachärztInnen sowie Forschenden, kostenlos als PDF downloadbar
https://patienten-bibliothek.org/

Die Lungencouch: stellt Informationen zum Thema „Lunge und Psyche“ bereit für Menschen mit chronischen Lungenerkrankungen, ihre Angehörigen (Kümmerer) und Behandler
https://www.psychopneumologie.de/

Leichter atmen bei Atemwegserkrankungen: u.a. Blogbeiträge von Fachpersonal mit Tipps zur Selbsthilfe
https://www.leichter-atmen.de/

Deutsche Atemwegsliga e.V.: bietet vielfältiges medizinisches Informationsmaterial zum Lesen und Anschauen sowie Spezialistensuche
https://www.atemwegsliga.de/

Atemnotambulanz des LMU Klinikums München: stellt den Ratgeber „Umgang mit Atemnot bei chronischer Erkrankung“ und Achtsamkeitsübungen zum Anhören zum kostenlosen Download zur Verfügung.
https://www.lmu-klinikum.de/palliativmedizin/patienten-und-angehorige/atemnotambulanz/7c7349cce237f3f9