

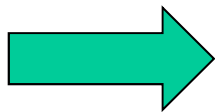
Krankheitsbewältigung und Partnerschaft bei chronischen neurologischen Erkrankungen



Heike Meißner
Klinische Neuropsychologin GNP
Psychologische Psychotherapeutin
Neurologisches Rehabilitationszentrum
Quellenhof Bad Wildbad

Krankheitsbewältigung

- **Krankheitsbewältigung umfasst alle Bemühungen einer Person, sich an krankheitsbedingte Veränderungen anzupassen (verhaltensorientiert, psychisch).**



Bewältigung erfordert Anstrengung und Aufwand!

Gelungene Krankheitsbewältigung

- **Funktionsstüchtigkeit und soziale Integration**
- **Wohlbefinden und Aktivität**
- **Psychische Gesundheit**

HSP: Typische Belastungsfaktoren

- **Angst vor zunehmender Behinderung**
- **Permanente Anpassungsleistung**
- **Insuffizienzgefühle / Selbstwertprobleme**
- **Verunsicherung im Kontakt zu Mitmenschen**
- **Schmerzen**
- **Erschöpfung / Ermüdung**
- **Verzicht auf Hilfsmittel / Scham**

Bedeutung der Partnerschaft

- **Wichtige Stütze bei der psychischen und physischen Bewältigung der Erkrankung**
- **Kommunikation als unverzichtbarer Bestandteil**
- **Emotionale Zuwendung kann psychische Belastungen durch die Erkrankung mildern**

Partnerschaft und chronische Erkrankung

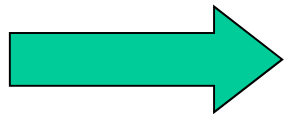
- **Krankheit als gemeinsame Aufgabe / Belastung**
- **Ängste und Sorgen können die Partnerschaft belasten**
- **Gemeinsame Aktivitäten?**
- **Rollenverschiebung**
- **Zukunftsängste, finanzielle und berufliche Veränderungen**

Häufige Partnerschaftsprobleme

- **Schuldgefühle / Ärger**
- **Unzufriedenheit wegen des Verzichts**
- **Überlastung des gesunden Partners**
- **Missverständnisse / Entfremdung**
- **Krankheit als Dauerthema**

Das Konzept der Salutogenese ***(Aaron Antonovsky)***

- **Was hält Menschen gesund?**
- **Warum bewältigen Menschen Probleme / Belastungen besser als andere?**



Kohärenzgefühl =

Die Grundhaltung des Menschen gegenüber der Welt und dem eigenen Leben.

3 Komponenten des Kohärenzgefühls (Gefühl der Stimmigkeit)

... das Bewusstsein darüber,

- 1. dass Lebensläufe strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind**
- 2. dass es Möglichkeiten zur Problembewältigung und Bedürfnisbefriedigung gibt**
- 3. dass Probleme Herausforderungen darstellen, für die es Lösungen gibt**

Weitere wichtige Ressourcen

- **Soziale Unterstützung /
ein funktionierendes Netzwerk**
- **Eine befriedigende Arbeits- und
Freizeitgestaltung**

Resilienz

**Resilienz bezeichnet
die innere Stärke eines
Menschen auch
schwere
Schicksalsschläge und
Lebenskrisen zu
meistern.**

Was macht Menschen widerstandsfähig?

Die Ergebnisse der Resilienzforschung

- **Persönliche Kompetenz und Entschlossenheit**
- **Aktive Suche nach Lösungen**
- **Positives Selbstwertgefühl und Flexibilität**
- **Erfahrungen der Selbstwirksamkeit / Optimismus**
- **Stabile emotionale Beziehungen und Vertrauen**
- **Realistische Wahrnehmung der Welt**

Was macht Menschen widerstandsfähig?

- **Positive Erfahrungen der Krisenbewältigung in der Vergangenheit**
- **Akzeptanz der neuen Situation / Anpassung**
- **Information suchen und teilen**
- **Bereitschaft zur Veränderung**
- **Fähigkeit, um Hilfe zu bitten**
- **Positive / freundliche Haltung anderen Menschen gegenüber**
- **Modelle positiver Bewältigung**



Und jetzt ganz praktisch:

Einige Anregungen und Vorschläge

Beitrag von Selbsthilfegruppen

- **Mut machen, gegenseitige Unterstützung**
- **Austausch darüber, wie man Belastungen überwunden hat (was hilft in Zukunft?)**
- **Austausch über angenehme Erfahrungen (mit wem, was?)**
- **Gemeinsame erfreuliche Erlebnisse teilen**

Bewertungen verändern

- **Negative Gedanken entkräften:**
 - **Versuchen Sie Veränderungen als Chance zum persönlichen Wachstum zu sehen**
 - **Stellen Sie sich Ihren Ängsten**
 - **Gespräche**
 - **Tagebuch führen**
 - **Tägliches Notieren positiver Erlebnisse („Glückstagebuch“)**
 - **Metta-Meditation**

Beziehungspflege

„Glück kommt selten allein“

- **Ehrlichkeit und Offenheit**
- **Konflikte klären, falsch verstandene Rücksichtnahme vermeiden**
- **Freundschaften pflegen, Kontakte erweitern**
- **Freiräume schaffen und zugestehen**

Beziehungspflege

- **Vorwürfe und Schuldzuweisungen vermeiden**
- **Beide Partner müssen ihre Bedürfnisse und Gefühle achten und beachten**
- **Nicht nur auf Defizite oder Verluste achten, sondern auch vorhandene Möglichkeiten erkennen**
- **Kommunikation auf Augenhöhe**

Stressbewältigung

- **Prioritäten setzen**
- **Pausenmanagement**
- **Delegieren (lernen)**
- **Bewegen Sie sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten
(z.B. Yoga, Reha-Sport)**
- **Entspannungsübungen**
- **Übungen zur Achtsamkeit...**

Mehr Lebensqualität durch bewusste Lebensführung

- **Was / wer trägt im positiven Sinn zu ihrem Wohlbefinden bei?**
- **Nehmen Sie Höhepunkte in Ihrem Leben bewusst wahr**
- **Pflegen Sie eine „To-feel-Liste“**
- **Planen Sie gezielt angenehme (gemeinsame) Tätigkeiten in den Alltag ein**
- **Entdecken Sie Ihre kreative Seite!**
- **Lernen Sie zu genießen!**

*Kreativität als Weg zur
Entspannung*



Genussregeln

- 1. Genuss braucht Zeit**
- 2. Genuss muss erlaubt sein**
- 3. Genuss geht nicht nebenbei**
- 4. Wissen, was gut tut**
- 5. Ohne Erfahrung kein Genuss**
- 6. Genuss ist alltäglich**