

Bewältigung chronischer Erkrankungen

Dipl.-Psych. Dieter Schmucker
Städtische Rehakliniken Bad Waldsee

Individuelle Folgen

- ▶ der Sturz aus der Normalität
- ▶ der Verlust der bisherigen Selbstverständlichkeiten, besonders der Selbstverständlichkeit zu leben
- ▶ die Amputation der Zukunft
- ▶ das Versagen der bisherigen Bewältigungsstrategien
- ▶ persönliche Katastrophe
- ▶ Krise

Allgemeine Folgen

- ▶ erhebliche körperliche Beeinträchtigung
- ▶ Verkürzung der individuellen Lebenszeit

Emotionale Folgen

- ▶ Angst
- ▶ Hilf- und Orientierungslosigkeit
- ▶ Depressivität
- ▶ Ohnmacht
- ▶ Ausgeliefertsein an die Krankheit

Krebs - Nomen est Omen

- ▶ Carcinom
- ▶ Tumor
- ▶ Metastasen
- ▶ maligne
- ▶ Knoten
- ▶ Geschwulst
- ▶ Geschwür
- ▶ Wucherung
- ▶ "bösartig"

Assoziationen zu Krebs

- ▶ die Operation kann den Krebs „wegmachen“
- ▶ Strahlen- und Chemotherapie können höchstens, den „Krebs“ aufhalten
- ▶ mit dem Nachteil der „Schwächung des Immunsystems“ sowie
- ▶ massiver leidensstiftender Nebenwirkungen
- * Krebs hat ein sehr negatives Image

Assoziationen zu Krebs

- ▶ die Diagnose „Krebs“ ist ein Todesurteil
- ▶ Krebs kommt, wann er will
- ▶ er ist wahllos, er kann jeden treffen
- ▶ wen „es“ trifft, der ist selbst irgendwie dafür verantwortlich
- ▶ nach Siechtum und Schmerz endet das Leben in einem schlimmen Sterben
- ▶ der Tod ist Erlösung vom unaufhaltsamen Zerfall

symbolische Bedeutung

K R E B S = „schlechter Tod“

Behandlungsbedürftigkeit - Literatur

- ▶ Depressivität 25% - 50%
- ▶ Angst 30% - 49%
- ▶ Insgesamt 35% - 65%

Phasen der Verarbeitung

- ▶ Schock und Verleugnung
- ▶ Aggression
- ▶ Depression
- ▶ Verhandeln
- ▶ Akzeptanz

Kübler-Ross 1969

Bewältigung - von was?

- ▶ des zugrundeliegenden Problems
- ▶ der Emotionen
- ▶ des Selbstwertes
- ▶ der sozialen Interaktionen

Schock und Verleugnung

- ▶ Sturz aus der Wirklichkeit
- ▶ Nicht-wahrhaben-wollen
- ▶ Einschränkung des Denkens
 - è Pufferwirkung, Filter
 - ¢ Verzögerung oder Verweigerung der Behandlung
- * Wärme, Verständnis, Konstanz

Aggression

- ▶ "Warum gerade ich?"
- ▶ Wut, Enttäuschung, Kränkung
- ▶ hadern mit Gott und der Welt
- ▶ ungeduldig, gereizt, uneinsichtig
- * Geduld, Gesprächsangebote

Verhandeln

- ▶ Handel mit Schicksal
- ▶ Erbringen von Opfern
- ▶ alternative Behandlungsmethoden
- ▶ Suche nach Lösungen

Depression

- ▶ "Was bin ich denn noch wert?"
- ▶ Funktionseinschränkungen
- ▶ Verluste (Rollen, Freiheiten, Zukunft, ...)
- ▶ Veränderungen (Körperbild, ...)
- ▶ Selbstwertgefühl, existentielle Verzweiflung
- * Beziehungsangebote, Da-Sein, Akzeptieren, Verständnis

Akzeptanz

- ▶ Erkrankung annehmen
- ▶ neue Rollendefinition
- ▶ neuen Lebenssinn
- ▶ neuen Platz im Leben gefunden

Bewältigungsstrategien

- ▶ Bedrohungsabwehr
- ▶ Rumination
- ▶ Suche nach Information und Erfahrungsaustausch
- ▶ Suche nach Halt in der Religion
- ▶ Suche nach sozialer Einbindung

Bedrohungsabwehr

positive Effekte

- ▶ funktionale Einstellung
- ▶ "normaler Alltag"
- ▶ wenig Hilflosigkeit
- ▶ wenig Belastungen

negative Effekte

- ▶ später Beginn der Behandlung
- ▶ fragliche Compliance

Bedrohungsabwehr

- ▶ belastungsmindernde, intrapsychische Aktivitäten
 - positives Denken
 - rationalisieren
 - bagatellisieren
- ▶ Verleugnung
- ▶ Nichtbeachtung (Symptome, Diagnose, Folgerungen, eigene Affekte)

Rumination

- ▶ grüblerische Suche nach sinnhaften autobiographischen Bezügen vor der Erkrankung
- ▶ "Warum ..."
 - gerade ich?, gerade jetzt?
 - trotz Vorsorgeuntersuchungen!

Rumination

positive Effekte

- ▶ Krankheit als Krise
- ▶ > neuer Lebensstil

negative Effekte

- ▶ depressive Verarbeitung
- ▶ Resignation
- ▶ Hilflosigkeit

Suche nach Information und Erfahrungsaustausch

- ▶ andere Betroffene, Selbsthilfegruppe
- ▶ medizinisches Personal
- ▶ Orientierung
- ▶ Struktur
- ▶ Zukunftsplanung
- ▶ bewältigbare Herausforderung

Suche nach Halt in der Religion

- ▶ Sinnfindung
- ▶ Kraft und Trost im Glauben
- ▶ Klarheit

Suche nach sozialer Einbindung

- ▶ Partnerschaft, Familie, Freundeskreis.
Gratwanderung zwischen den Polen:
 - ⌘ dauerhaft hilflos > Überforderung der Mitmenschen > Rückzug
 - ⌘ zu stark > keine Unterstützung
- * Balance: Krankheit verursacht Leiden und Belastung, aber man ist selbst zuständig

günstige Strategien

- ▶ Krankheit als Herausforderung
- ▶ aktive, problemorientierte Haltung
- ▶ kämpferische Einstellung
- ▶ durchgehaltene Verleugnung bzw. Bagatellisierung
- ▶ Leben besitzt einen Sinn, Krankheit erhält einen individuellen Sinn
- ▶ Aggression kann nach außen gezeigt werden
- ▶ soziale Unterstützung

Unterstützung und Förderung

- ▶ aktiv in die Behandlung einbinden
- ▶ individuelles Eingehen auf Sorgen und Nöte
- ▶ korrekte Informationen geben
- ▶ aktives, strukturiertes Problemlösen fördern
- ▶ Ausdruck von Gefühlen zubilligen

ungünstige Strategien

- ▶ persistierende depressive Verstimmung
- ▶ persistierende Hoffnungslosigkeit, dass keine Kontrolle möglich ist
- ▶ unzureichende soziale Unterstützung
- ▶ ausschließlich stoisches Akzeptieren
- ▶ soziale Überangepaßtheit
- ▶ negativ-aggressive Gefühle werden gegen die eigene Person gerichtet

Unterstützung und Förderung

- ▶ Entspannungstechniken vermitteln
- ▶ unterstützende, begleitende Gespräche
- ▶ Kontaktmöglichkeiten anbieten
- ▶ sozialen Anschluss und Öffnung fördern
- ▶ Unterstützung von SHG

Regeln für ein hilfreiches Gespräch

- ▶ Stellen Sie sich auf Ihren Gesprächspartner ein.
- ▶ Sprechen Sie ruhig, langsam, abwägend, suchend.
- ▶ Achten Sie auf das, was hinter den Worten steckt.
- ▶ Lassen Sie die negativen, dunklen Gefühle Ihres Gesprächspartners uneingeschränkt zu.
- ▶ Lassen Sie den anderen in seinem Anderssein ohne moralische Bewertung gelten.

Regeln für ein hilfreiches Gespräch

- ▶ Vieles kann Ihr Gegenüber auch mit Ihrer einfühlsamen Begleitung nicht in Worte fassen, obwohl er es Ihnen gerne mitteilen würde.
- ▶ Seien Sie zurückhaltend mit Empfehlungen und Ratschlägen.
- ▶ Versuchen Sie, Nähe und Wärme zu vermitteln.
- ▶ Versuchen Sie, anschaulich und verständlich zu sprechen.

Rommel et al. 1997