

LEBEN MIT CHRONISCHER KRANKHEIT

Mag.^a Cassandra Cicero

Klinische und Gesundheitspsychologin

Peerberaterin

FEM Süd FRAUENASSISTENZ

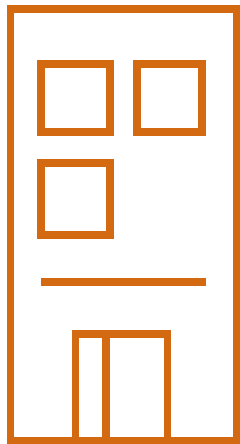
c_cicero@frauenassistenz.at

www.frauenassistenz.at

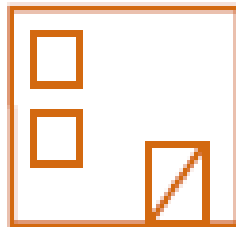
 Sozialministeriumservice



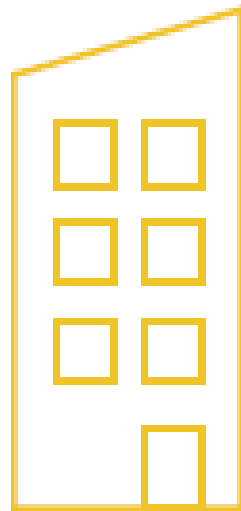
DAS INSTITUT FÜR FRAUEN- UND MÄNNERGESUNDHEIT



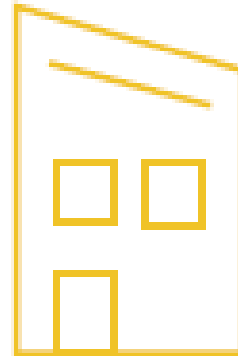
FEM



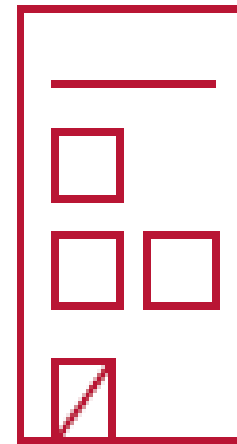
FEM
Eltern-
ambulanz



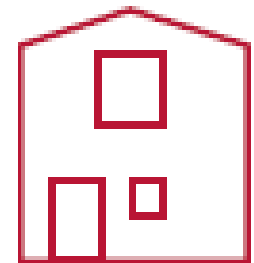
FEM Süd



FEM Süd
Frauen-
assistenz



MEN



MEN VIA

 Sozialministeriumservice

WAS VERSTEHT MAN UNTER EINER CHRONISCHEN ERKRANKUNG?

- Das Wort „Chronisch“, kommt vom griechischen Wort „chronos“ (Zeit) = „langsam“ bzw. „lange andauernd“.
- Unter chronischen Erkrankungen werden Krankheiten verstanden, die über einen langen Zeitraum hinweg andauern, langsam fortschreiten und nur schwer oder nicht (vollständig) heilbar sind.
- Zu den häufigsten Krankheiten zählen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Multiple Sklerose, Rheuma und Epilepsie. Auch Diabetes sowie Autoimmun- oder Atemwegserkrankungen werden als chronisch gewertet.
- Auch psychische Erkrankungen sind chronische Krankheiten.

- Andersherum können chronische Krankheiten aber auch psychische Erkrankungen auslösen, da die Betroffenen unter einer starken Belastung leiden (Schmerzen, Einschränkungen, Behinderungen) und sich meist auf ein neues Leben mit der Erkrankung einstellen müssen.
- Mittlerweile leidet jede/r dritte ÖsterreicherIn über 15 an einer chronischen Erkrankung. Die Tendenz ist steigend.
- Wird eine chronische Erkrankung diagnostiziert, ist das für die Betroffenen häufig ein Schock. Sie müssen sich in ein neues Leben einfinden, das oft von Therapien, Schmerzen und Unsicherheiten gekennzeichnet ist.

VERANTWORTUNG UND SCHULDGEFÜHL

- **Ursache der Krankheit wird oft im Leben der Betroffenen gesucht.**
- Indirekt steht damit der Erkrankte selbst zur Disposition: Hat er geraucht, getrunken, nicht genug Sport getrieben oder ausschweifend gelebt? Oder findet seine „problematische Persönlichkeit“ nun in der Krankheit Niederschlag?
- In solchen nicht immer ausgesprochenen Erwägungen zeigen sich Spuren der religiösen Schuldkultur, welche Krankheit als Bestrafung für Sünden und unstillen Lebenswandel auffasst.

- Diese Schuldthematik verbindet sich mit der Ausrichtung der westlichen Welt auf **Kontrolle, Autonomie und Selbstverantwortung**: Ein gesundes, erfolgreiches Leben wird zum anzustrebenden Ideal, wer es nicht schafft, fällt durch gesellschaftliche Raster.
- Dabei, so der deutsche Mediziner Manfred Lütz, ist das, was uns gesund hält, v.a. Anlage. „**Die Gesundheit wird wohl bloß in etwa 30 Prozent von Umwelt und Lebensstil beeinflusst, alles andere ist Genetik.**“
- Auch der Medizinjournalist Matthias Martin Becker schreibt: „**Weder kann man mit Gewalt gesund bleiben, noch ist Vorbeugung tatsächlich so erfolgreich, wie weithin behauptet.**“
- Eine Loslösung von Schuldgefühlen kann daher bei Betroffenen langfristig viele Energien freisetzen.

KRANKHEIT ALS SCHEITERN?

- Viele Betroffene erleben ihre Erkrankung als beschämend, als persönliches Versagen und **empfinden die Krankheit als Scheitern**, v.a. wenn trotz optimalen „Krankheitsmanagement“ keine Heilung möglich ist.
- Es kann befreiend sein, anzuerkennen, dass eine Krankheit weder restlos erklärbar, noch restlos kontrollierbar ist. Dass sie da ist, weil sie eben kam, dass sie Teil der menschlichen Disposition ist, aber niemals gänzlich der Kontrolle unterliegt.
- Dies bedeutet aber nicht, dass man Krankheit generell ohnmächtig gegenüber steht!

 Sozialministeriumservice

AUSWIRKUNGEN EINER CHRON. ERKRANKUNG

- **Man ist nicht mehr (voll) leistungsfähig zu → wirtschaftlichen Einbußen.** Manchmal ist nur noch eine Teilzeitbeschäftigung möglich, oder es findet eine Umschulung statt oder gar der Ausstieg aus dem Arbeitsleben.
- Wenn chronisch Kranke sich auch noch mit der wirtschaftlichen Absicherung ihrer Familie befassen müssen, bindet die zusätzliche Energie.
- **Isolation.** Aufgrund der Beschwerden können die Betroffenen nicht mehr an bestimmten sozialen Aktivitäten teilnehmen, weil sie **zu schwach oder zu müde** sind oder einfach **Schmerzen** haben od. sich mit ihrem Körperbild unwohl fühlen.

WAS MAN TUN KANN

Für eine erhöhte Lebensqualität mit einer chronischen Krankheit gibt es einige hilfreiche Strategien, die generell unter **Selbstachtsamkeit, Selbstfürsorge und Abgrenzung** zusammengefasst werden können:

Zehn Tipps für den Umgang mit und die Erhöhung der Lebensqualität bei chronischer Erkrankung

 Sozialministeriumservice

10 TIPPS:

1. **Wissen ist Macht – die eigene Krankheit kennen, den eigenen Körper kennen**
2. **Stressmanagement**
3. **Freude und Flow – Augenblicke genießen**
4. **Energiemanagement**
5. **Ablenkung als Strategie**
6. **Probleme offen ansprechen**
7. **Für Krisen gewappnet sein**
8. **Druck herausnehmen**
9. **Hilfe annehmen**
10. **Den Alltag regeln**

1. WISSEN IST MACHT – DIE EIGENE KRANKHEIT KENNEN, DEN EIGENEN KÖRPER KENNEN

- Chronisch Kranke benötigen in besonderem Maß ein Wissen, wie sie mit ihrer Krankheit umgehen und was für ihre Gesundheit gut oder schlecht ist. Ob Medikamente, (neue) Behandlungsmöglichkeiten oder Risikofaktoren: Wer gut über seine Krankheit Bescheid weiß, kann seine Symptome besser managen.
- Den eigenen Körper zu kennen und zu wissen, was einem selbst gut – oder auch nicht gut - tut, verhilft Betroffenen mit einer chronischen Erkrankung zu mehr Lebensqualität und auch mehr Kontrolle und Einfluss.

2. STRESSMANAGEMENT

- Stress schüttet im Körper Hormone aus, die einige Symptome von fast allen Erkrankungen verschlimmern können. Daher: Erlernen, was einem persönlich stresst, ist ein wichtiger Schritt. Auch positive Events, z. B. Geburtstage oder ein Theaterbesuch, können Stress verursachen.
- Versuchen Sie, den Stresspegel so niedrig wie möglich zu halten – welche Sachen kann man meiden, welche Möglichkeiten senken Stress bei mir? Lernen Sie Entspannungsstrategien, sei es Yoga, autogenes Training oder Meditation, auch bestimmte Kräuter und Tees können unterstützend wirken.

3. FREUDE UND FLOW - AUGENBLICKE GENIEßEN

- Die Hormone, die der Körper bei interessanten, angenehmen und/oder freudigen Ereignissen ausschüttet, sind das Gegenteil der Stresshormone.
- Es ist daher immer für die körperliche und seelische Gesundheit gut angewandte Zeit, wenn Sie sich mit angenehmen Tätigkeiten, Hobbies, Freundschaften beschäftigen.
- Suchen Sie nach schönen Momenten. Dies hilft der Gesundheit sehr!

4. ENERGIEMANAGEMENT

- Generell haben chronisch kranke Menschen im Schnitt weniger Energie zur Verfügung als gesunde. Auch kosten schon einfache Tätigkeiten (Haare waschen, Einkauf...) mehr Energie. Übernimmt man sich, kann es zu einem Schub oder Anfall führen.
- Hier hilft es, sich mit Energiemanagement zu beschäftigen und quasi eine Art „Buchhaltung der täglichen Energie“ zu führen: Was kostet mich wie viel Energie, wie kann ich die mir zu Verfügung stehende Energie einteilen, was bringt mir Energie, unter welches Energielevel darf ich nicht kommen?

5. ABLENKUNG ALS STRATEGIE

- So gut es ist, sich mit der eigenen Befindlichkeit und dem Wissen um Symptome auseinander zu setzen: Ständig darüber nachzudenken kostet Energie.
- Sich mit angenehmen Dingen abzulenken, ist daher eine gute Strategie für den Alltag!
- Nutzen Sie diese Strategie auch ganz bewusst! Kann man die Situation (Krankheit, Schmerzen etc.) gerade nicht ändern, so doch vielleicht die Tätigkeit oder Beschäftigung.

6. PROBLEME OFFEN ANSPRECHEN

- Menschen, die Ihnen nahestehen, sollten wissen, wenn Sie zwischenzeitlich bleierne Müdigkeit überfällt, Sie Schmerzen haben oder eine depressive Phase Sie aus der Bahn wirft. So kann Ihre Umwelt besser Rücksicht nehmen.
- Sich zu verstellen oder allen etwas vorzuspielen, kann sehr viel Energie kosten.
- Achten Sie auf Freiräume, in denen Sie sich und ihr Befinden offen und ehrlich zeigen können.

7. FÜR KRISEN GEWAPPNET SEIN

- Ob Schmerzattacke oder ein taubes Gefühl in den Fingern: Es kann sein, dass sich so ein Krankheitsschub ankündigt.
- Setzen Sie sich im Vorfeld damit auseinander. Was oder wer hilft dann?
- Überlegen Sie sich eine Strategie, die Sie in solchen kritischen Situationen bereithaben.
- Vorsorgen hilft hier, sich in der Situation Stress zu ersparen.

8. DRUCK HERAUSNEHMEN

- Wü rdigen Sie, dass Sie krank sind. Bauen Sie für sich selbst ein tiefes Verständnis auf. Machen Sie sich bewusst: Sie müssen nicht wie früher/wie ein gesunder Mensch funktionieren. So können Sie besser Schritt für Schritt die Dinge ins Auge fassen, die Sie für sich erreichen möchten. Lernen Sie, nein zu sagen und sich abzugrenzen: Man muss nicht weiterhin immer alles für jeden tun.
- Gerade Frauen haben durch Erziehung und Gesellschaft sehr stark verinnerlicht, dass es ihre Aufgabe ist, für alle in der Familie und im Bekanntenkreis da zu sein. Es hilft, sich hier abzugrenzen und zu erklären, dass man nicht immer für alles verantwortlich sein kann und möchte.

 Sozialministeriumservice

9. HILFE ANNEHMEN

- Vielen fällt es schwer, weil es gesellschaftlich oft als ein Zeichen von Schwäche gewertet wird, aber es kann das Leben mit chronischer Erkrankung sehr viel einfacher machen, wenn man Hilfsangebote auch wahr nimmt.
- Nehmen Sie alle Leistungen in Anspruch, die helfen könnten (Reha, Kur, Physiotherapien, Ernährungsberatung...), überlegen Sie, ob eine psychologische oder psychotherapeutische Beratung helfen könnte, lassen Sie sich bezüglich Hilfsangebote (Pflegegeld, Förderungen für einen Badezimmerumbau u. v. m.) beraten.
- Und zu guter Letzt: überlegen Sie, ob sie auch im privaten Alltag etwas abgeben können.

 Sozialministeriumservice

10. DEN ALLTAG REGELN

- Was, wenn Sie einmal in ein Krankenhaus müssen oder sich nicht um Ihren Alltag kümmern können?
- Sorgen Sie für diesen Notfall vor.
- Regeln Sie, wer sich um etwaige Kinder kümmert, den Hund spazieren führt, die Pflanzen gießt oder Ihnen die Wäsche macht.
- Das gibt ein beruhigendes Gefühl der Sicherheit.

FAZIT:

- Das Leben mit chronischer Krankheit kann dennoch eines mit einer guten Lebensqualität sein! Insgesamt hilft es, sich selbst, seinem Körper und seinen Gefühlen mit Achtsamkeit zu begegnen, dadurch Bedürfnisse zu erkennen und diese dann, im Zuge der Selbstfürsorge, auch zu erfüllen.