



Krankheitsbewältigung

Dr. med. Elisabeth Eßer

Klinik und Poliklinik für Psychosomatik und Psychotherapie



Liebe Betroffene und Angehörige,

in Anlehnung an meinen Workshop zur Krankheitsbewältigung am Patient:innentag der Uniklinik Köln am 27.01.2024 möchte ich Ihnen die Möglichkeit geben, sich mit Ihrer eigenen Krankheitsverarbeitung auseinanderzusetzen. Ich möchte Sie darin bestärken, ein Verständnis für Ihre ganz persönlichen Verarbeitungsstrategien zu entwickeln, um diese positiv beeinflussen zu können. Eine Erkrankung kann Verunsicherung auslösen. Ich hoffe, dass ich Ihnen mit meinem Beitrag zu etwas mehr Sicherheit verhelfen kann, die Herausforderungen einer Erkrankung anzunehmen und zu bewältigen.



Überblick über die Inhalte



Theoretischer Hintergrund mit jeweiliger Übung

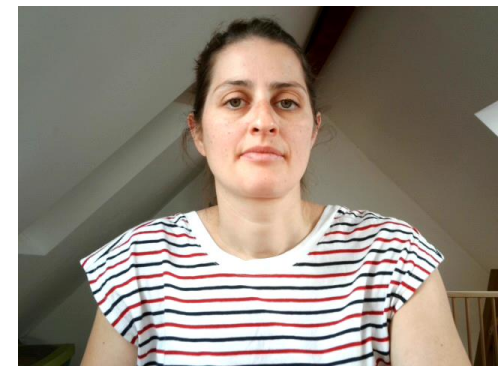
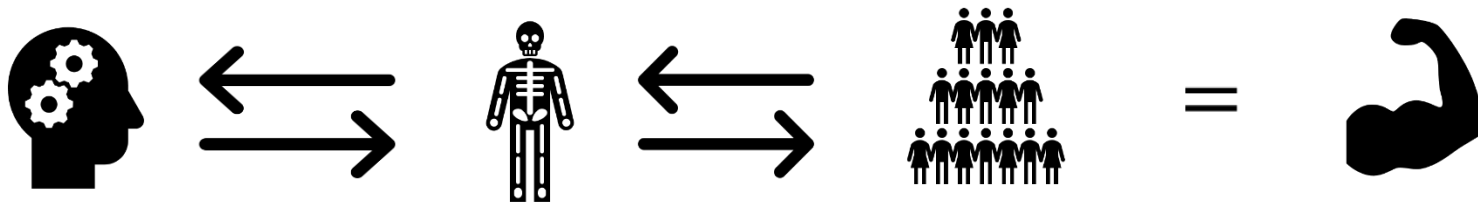
- Phasen der Krankheitsbewältigung
- Verarbeitungsmechanismen
- Resilienz-Wege (psychisch gesund bleiben)

Praktische Tipps

- Professionelle Hilfe
- Entspannungsverfahren

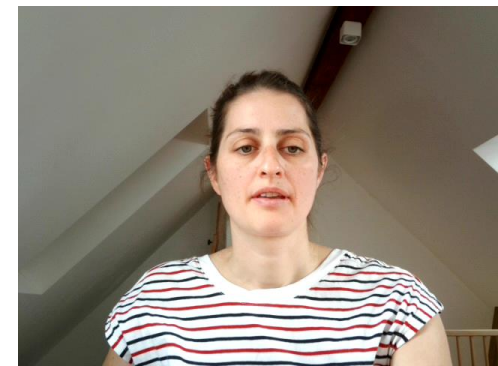
Krankheitsbewältigung

„Alle Bemühungen erkrankter Menschen, die subjektiv erlebten inneren und äußeren Belastungen, die im Rahmen einer Erkrankung auftreten und mit ihr verbunden werden, zu meistern.“



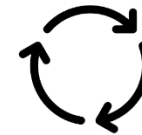
Krankheitsbewältigung

Durch eine Erkrankung verändert sich nicht allein Ihr Körper. Die Veränderungen betreffen Ihr Innenleben: Ihre Gefühle, Gedanken, Motivationen, Wertvorstellungen. Außerdem kann eine Erkrankung Veränderungen in Ihrem Alltag, Ihrer Beziehung, Ihrer Familie, Ihrem Beruf, Ihren Freundschaften, Ihren Freizeitbeschäftigungen, Ihren Reisen, Ihrem Sport, Ihrer Ernährung, ... mit sich bringen. In vielen Bereichen also.

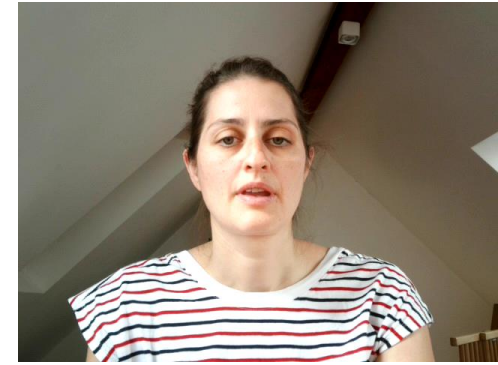


Phasen der Krankheitsbewältigung

Im Folgenden stelle ich Ihnen fünf Phasen der Krankheitsbewältigung vor. Sie sind allgemein gehalten, nicht jede:r erlebt sie in derselben Reihenfolge oder Intensität. Während manche Phasen nur oberflächlich durchlaufen werden, kann man andere wiederholt durchleben oder lange in einer Phase verharren. Die Krankheitsverarbeitung ist sehr individuell. Bei Veränderungen im Krankheitsverlauf (z.B. Verschlechterung von Organfunktionen) können die Phasen oder Teile davon erneut auftreten.



Phasen der Krankheitsbewältigung



Schock & Ungläubigkeit	Ärger & Wut	Verhandeln	Trauer & Deprimiertheit	Akzeptanz
<p>„das kann nicht wahr sein“</p> <p>Irrtum, Fehldiagnose</p>	<p>„warum ich“ „blöde Erkrankung“ „schlimmes Krankenhaus“</p> <p>Ärger gegenüber Behandler:innen und Angehörige</p>	<p>„wenn ich xy tue, dann werde ich geheilt“</p> <p>Deals mit der Erkrankung aushandeln</p>	<p>„was die Erkrankung mir alles genommen hat“</p> <p>Trauer um Verlorenes sich zurückziehen</p> <p>Angst vor der Zukunft</p>	<p>„für mich ist die Erkrankung Normalität geworden“ „ich komme klar damit“</p> <p>Anpassung an neue Strukturen u. Prioritäten, sich gut fühlen, Positives im neuen Alltag</p>

Phasen der Krankheitsbewältigung



Ungläubigkeit/Verleugnung:

Man weigert sich, die Realität anzuerkennen, zweifelt an der Richtigkeit der Diagnose oder hält sie für einen Irrtum. Diese Phase dient dazu, die Schocksituation langsam zu verarbeiten und Zeit für das Eindringen der Diagnose ins Bewusstsein zu geben. Die Psyche versucht damit oft unbewusst, völlige Überforderung abzumildern.

Phasen der Krankheitsbewältigung



Wut/Verärgerung:

Die Überforderung bleibt bestehen. Es herrscht Ärger darüber, dass man ausgerechnet von der Krankheit betroffen ist. Familienmitglieder und Freund:innen werden möglicherweise zum Ventil für diese Wut. Oder der Ärger verlagert sich auf medizinisches Personal. Letztendlich ist diese Verärgerung ein Ausdruck von Hilflosigkeit und Verzweiflung, und ein Versuch der Psyche die überfordernde Situation mit dem Gefühl des Kontrollverlusts zu bewältigen.

Phasen der Krankheitsbewältigung



Verhandeln:

Man beginnt langsam zu begreifen, dass die Krankheit real ist. Dennoch versucht man, mit der Krankheit zu "verhandeln", indem man Deals abschließt, wie etwa: "Ich werde ab sofort gesünder leben und mich regelmäßig bewegen, dafür erwarte ich eine schnelle Heilung!" Dies dient dazu, ein Gefühl der Kontrolle zurückzugewinnen.

Phasen der Krankheitsbewältigung



Trauer/Deprimiertheit:

Das frühere „unbeschwerte“ Leben, ohne Krankheit zu leben, gehört der Vergangenheit an. Man beginnt um das zu trauern, was verloren gegangen ist. Die frühere Sorglosigkeit mit dem oft unbewussten Gefühl, dass man von der Krankheit verschont bleiben und es einen nicht treffen würde, geht verloren. Die Angst vor der Zukunft und dem, was kommen mag, wird stärker. Diese Phase tritt im Rahmen der Krankheitsverarbeitung häufig auch mehrmals auf.

Phasen der Krankheitsbewältigung



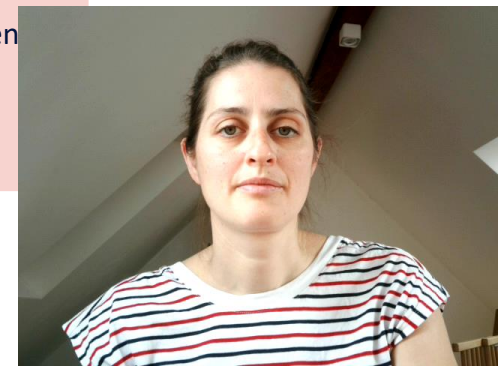
Krankheitsakzeptanz:

Schließlich akzeptiert man die Diagnose und arrangiert sich mit den neuen Gegebenheiten und Veränderungen. Das Leben nimmt eine andere Form an und erfordert neue Strukturen und Prioritäten. Trotzdem kann man sich gut fühlen und auch Positives im Alltag finden.

Übung

Bitte nehmen Sie sich etwas Zeit, sich über Ihre eigenen Phasen der Krankheitsbewältigung oder die Ihrer Angehörigen nachzudenken. Nehmen Sie hierfür bitte die oben bereits vorgestellte Tabelle mit den Phasen der Krankheitsbewältigung zur Hilfe und beantworten Sie bitte die Fragen auf der nächsten Seite. Am wirkungsvollsten ist es, wenn Sie die Antworten aufschreiben.

Schock & Ungläubigkeit	Ärger & Wut	Verhandeln	Trauer & Deprimiertheit	Akzeptanz
„das kann nicht wahr sein“ Irrtum, Fehldiagnose	„warum ich“ „blöde Erkrankung“ „schlimmes Krankenhaus“ Ärger gegenüber Behandler:innen und Angehörige	„wenn ich xy tue, dann werde ich geheilt“ Deals mit der Erkrankung aushandeln	„was die Erkrankung mir alles genommen hat“ Trauer um Verlorenes sich zurückziehen Angst vor der Zukunft	„für mich ist die Erkrankung Normalität geworden“ „ich komme klar damit“ Anpassung an neue Strukturen u. Prioritäten, sich gut fühlen, Positives im neuen Alltag



Übung



In welcher Phase befinden Sie sich oder befindet sich Ihre erkrankte Angehörige oder Ihr erkrankter Angehöriger?

.....

Welche anderen Phasen haben Sie bei sich bzw. Ihrer erkrankten Angehörigen, Ihrem erkrankten Angehörigen bereits wahrgenommen?

.....

Welche Reaktionen, Gefühle, Gedanken hatten Sie oder Ihre erkrankte Angehörige, Ihr erkrankter Angehöriger sonst noch (die Sie ggf. nicht direkt einer Phase zuordnen können)

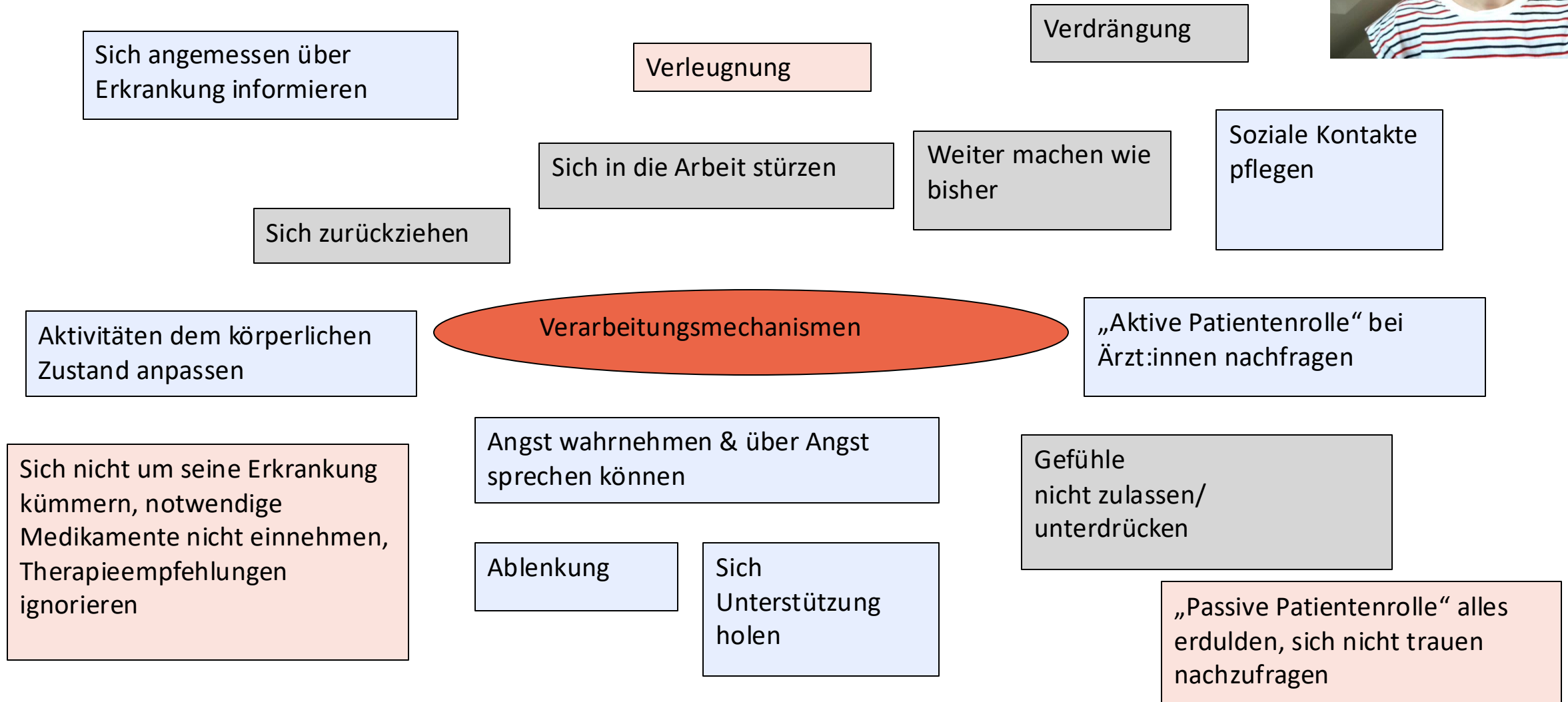
.....

Verarbeitungsmechanismen

Im Folgenden werden Verarbeitungsmechanismen vorgestellt, durch die Betroffene versuchen, mit einer Erkrankung umzugehen. Hier werden nur einige genannt, es gibt natürlich noch weitere. Schauen Sie sich bitte die folgende Seite mit möglichen Verarbeitungsmechanismen an und nehmen Sie sich bitte Zeit, über Ihre eigenen Verarbeitungsmechanismen nachzudenken. Beantworten Sie dann bitte die Fragen zu Verarbeitungsmechanismen („Übung“). Am wirkungsvollsten ist es, wenn Sie die Antworten aufschreiben.



Verarbeitungsmechanismen



Verarbeitungsmechanismen



Die Verarbeitungsmechanismen in den blauen Kästchen



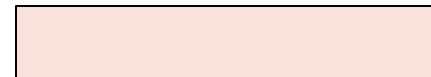
können als hilfreich angesehen werden, sofern sie nicht in einem Maße durchgeführt werden, die Sie überfordert oder erschöpft. Es ist kein Aktionismus notwendig.

Die Verarbeitungsmechanismen in den grauen Kästchen



können zwischendurch hilfreich sein, als kurzfristiger Mechanismus, sollten aber keine Dauerlösung und nicht zu lange durchgeführt werden. Bei der Verdrängung gilt: Sie ist nur dann hilfreich, solange Sie sich an die ärztlichen Empfehlungen halten. Therapien und Therapieempfehlungen (Ernährungsempfehlungen etc.) ohne Rücksprache abzusetzen oder zu ignorieren kann Sie selbst schädigen und sind nicht empfehlenswert.

Die Verarbeitungsmechanismen in den roten Kästchen



können im Falle der Verleugnung auch während der Phasen der Krankheitsbewältigung vorkommen, sollte dann aber nur sehr kurz andauern, damit keine notwendigen Therapien versäumt werden. Sonst kann es zu selbstschädigendem Verhalten kommen, indem notwendige Maßnahmen zur Behandlung der Erkrankung nicht durchgeführt werden, was die Erkrankung unnötig verschlechtert (s.o.)

Übung



Welche Verarbeitungsmechanismen kennen Sie von sich selbst?

.....

Welche Verarbeitungsmechanismen erkennen Sie bei Ihrer erkrankten Angehörigen, bei Ihrem erkrankten Angehörigen?

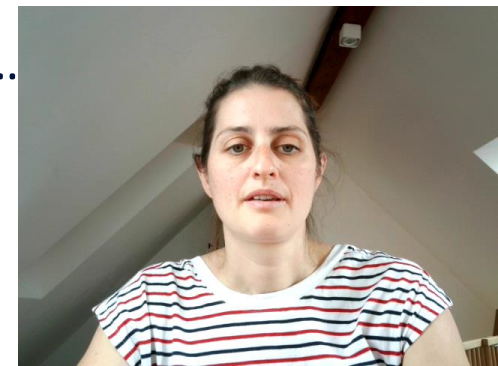
.....

Welche Verarbeitungsmechanismen machen Ihnen Sorgen?

.....

Welche Verarbeitungsmechanismen möchten Sie mehr nutzen?

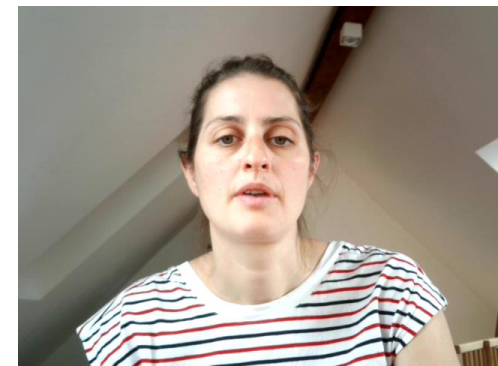
.....



Resilienz-Wege = weitere hilfreiche, positive Verarbeitungsmechanismen



Resilienz bedeutet Fähigkeiten zu nutzen, schwierige Lebenssituationen wie Erkrankungen ohne anhaltende psychische Beeinträchtigung zu überstehen. Sie können auch als weitere hilfreiche Verarbeitungsmechanismen gesehen werden, da Sie helfen, positiver mit einer Erkrankung umgehen zu können. Nehmen Sie sich bitte etwas Zeit, sich mit möglichen Resilienz-Weegen auseinanderzusetzen und beantworten Sie bitte die Fragen („Übung“). Auch hier gilt wieder, dass die Übung am besten wirkt, wenn Sie die Antworten notieren.





Übung



Resilienz-Wege, die Sie bereits regelmäßig nutzen:

.....

Resilienz-Wege, die Ihre erkrankte Angehörige bzw. Ihr erkrankter Angehöriger bereits regelmäßig nutzt:

.....

Resilienz-Wege, die Sie mehr nutzen möchten:

.....



Professionelle Hilfe

Wenn die Aussagen in den roten Kästchen



auf der folgenden Seite für Sie zutreffen, empfehle ich Ihnen professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Aber auch wenn Sie das Gefühl haben, überfordert zu sein, Ängste oder andere Gefühle zu haben, die Ihren Alltag beherrschen oder bemerken, dass Sie an Ihre eigenen Grenzen kommen, kann es sehr hilfreich sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Es geht darum, dass Sie jemand dabei unterstützt, Wege zu finden mit Ihrer Erkrankung umzugehen und Ihre Lebensqualität zu verbessern. Wenn Sie sich für professionelle Hilfe interessieren, möchte ich Ihnen Informationen geben, wie Sie diese finden können.



Professionelle Hilfe

Wenn notwendige Therapien
versäumt werden oder notwendige
Medikamente ohne Rücksprache
abgesetzt werden bzw.
Therapieempfehlungen ignoriert
werden, so dass Ihre Erkrankung
schlechter wird

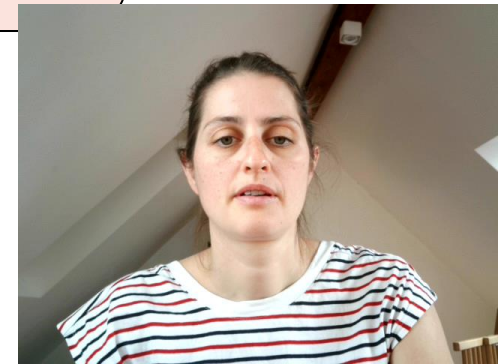
Dauerhafte Gefühle von
Hilflosigkeit und
Hoffnungslosigkeit

Professionelle Hilfe nötig?

„Das Leben hat
keinen Sinn mehr.“

Dauerhafte
Angstgefühle

Sich dauerhaft zu nichts
mehr motivieren zu können,
sich nicht mehr freuen
können



Professionelle Hilfe



Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin, Ihrem Hausarzt
(psychosomatische Grundversorgung)

Hausärztinnen und Hausärzte sind ausgebildet in der sogenannten psychosomatischen Grundversorgung, das kann man als eine Art „Mini-Psychotherapie-Ausbildung“ verstehen. Wenn Sie eine Vertrauensbasis zu Ihrer Hausärztin, Ihrem Hausarzt haben, ist das eine erste gute Anlaufstelle und für viele Menschen sind die Gespräche bereits sehr hilfreich. Wenn Sie dies bereits versucht haben und nicht ausreicht, finden Sie hier Zugangswege zur ambulanten Psychotherapie. Hierfür benötigen Sie keine Überweisung von Ärzt:innen, Sie können entweder direkt mit ambulanten Psychotherapeut:innen Kontakt aufnehmen oder sich über die Servicestelle (s.u.) melden. Ambulante Psychotherapeut:innen können sowohl psychologische als auch ärztliche Psychotherapeut:innen sein.

Professionelle Hilfe - Ambulante Psychotherapie

Terminservicestelle:

<https://www.116117.de/de/psychotherapie.php>



Sie haben die Möglichkeit, sich telefonisch beraten zu lassen oder sich über die Internetseite zu informieren. Eingetragene ambulante psychologische oder ärztliche Psychotherapeut:innen finden Sie hier über die Arzt- und Psychotherapeutensuche. Hier können Sie direkt Kontakt aufnehmen.

Arzt- und Psychotherapeutensuche

Bitte geben Sie noch einen Suchort an für Ihre Suche nach Ärzten/Ärztinnen mit **Fachgebiet Kategorie** Psychotherapie x

Wo

PLZ oder Ort eingeben

Umkreis



5 km ▼

Suchen

Bitte geben Sie einen Suchort an!

Neue Suche

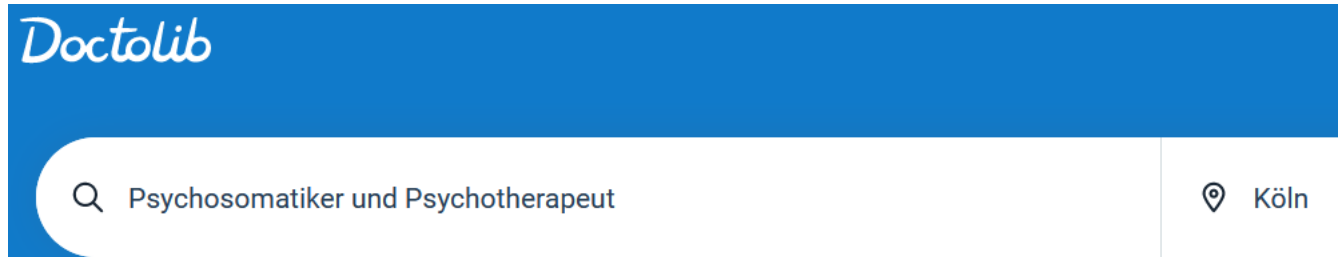
Umkreis: 5 km ▼



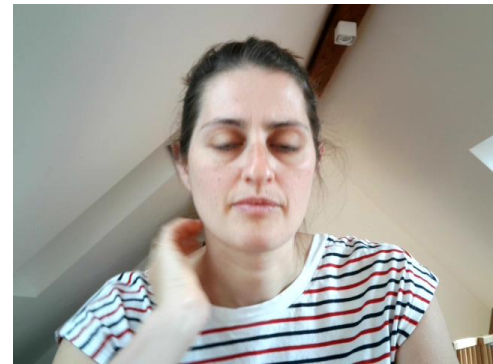
Professionelle Hilfe - Ambulante Psychotherapie

<https://www.doctolib.de/>

Die online Plattform doctolib bietet die Möglichkeit direkt Termine bei ambulanten Psychotherapeut:innen zu vereinbaren. Oft brauchen Sie etwas Geduld, es werden immer mal wieder Termine frei.



Suchbegriffe, die Sie zu ambulanten Psychotherapeut:innen führen, sind:
„Psychotherapeut“, „Psychologischer Psychotherapeut“, „Psychosomatiker und Psychotherapeut“, „Ärztliche Psychotherapie“



Professionelle Hilfe - Ambulante Psychotherapie

<https://www.psychotherapiesuche.de/>

Die online Plattform Therapiesuche.de hat zusätzlich eine Suchoption, bei der Sie nach Psychotherapeut:innen suchen können, die eine ambulante online Psychotherapie anbieten.

PSYCHOTHERAPIESUCHE.DE

Erste

Psychotherapie gesucht?
Wir helfen Ihnen!

In der Praxis

Online

📍 PLZ oder Ort

Ganzer Ort



🔍 Suchen



Entspannungsverfahren



Entspannungsverfahren können sehr hilfreich bei der Krankheitsbewältigung sein. Krankheiten bringen oft Stress, Angst und Unwohlsein mit sich, sowohl körperlich als auch emotional.

Entspannungsverfahren können dazu beitragen, diese Symptome zu lindern und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Hier sind einige Gründe, warum Entspannungsverfahren bei der Krankheitsbewältigung helfen können:

Stressreduktion: Entspannungsverfahren können dazu beitragen, den Stresspegel zu senken.

Schmerzlinderung: Entspannungsverfahren können helfen, Schmerzen zu lindern, indem sie die Muskelspannung reduzieren und das Schmerzempfinden verringern.

Verbessertes Schlafmuster: Entspannungsübungen können dabei helfen, den Schlaf zu verbessern, indem sie die Entspannung fördern und den Geist beruhigen.

Entspannungsverfahren



Hier finden Sie weitere Gründe, warum Entspannungsverfahren bei der Krankheitsbewältigung helfen können:

Verbesserte psychische Gesundheit: Krankheiten können auch zu Angstzuständen, Depressionen und anderen psychischen Gesundheitsproblemen führen. Entspannungsverfahren können dazu beitragen, diese Symptome zu lindern und das emotionale Gleichgewicht wiederherzustellen.

Stärkung des Immunsystems: Studien haben gezeigt, dass regelmäßige Entspannungspraktiken das Immunsystem stärken können, indem sie den Körper in einen Zustand der Ruhe versetzen und die natürlichen Abwehrmechanismen des Körpers stärken.

Im Folgenden finden Sie die konkreten Verfahren und Übungen, die als „Entspannungsverfahren“ gelten:

Entspannungsverfahren



- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Achtsamkeitsübungen:
- Atemübungen
- Bodyscan
- Meditation
- Bewegung: Yoga, Pilates, Qigong, Thai-Chi

Entspannungsverfahren



Informationen und Anleitungen finden Sie unter offiziellen Gesundheitsportalen wie <https://gesund.bund.de/entspannungsmethoden>

Hier finden Sie eine Übung für zwischendurch, die das Bundesgesundheitsministerium zur Verfügung stellt:

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/P/Pauls_Schreibtischebungen/Pauls_Schreibtischebungen.pdf

Viele Krankenkassen in Deutschland haben eigene Gesundheitsportale, auf denen sie Informationen zu Gesundheitsthemen zur Verfügung stellen, darunter auch Entspannungstechniken.

Die Techniker Krankenkasse bietet z.B. auch für Nicht-Mitglieder kostenfreie Downloads mit angeleiteten Entspannungsverfahren (z.B. Bodyscan)

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/themenspecials-life-balance/stress-entspanndich/stress-entspannungstechniken-2092752>

Dr. med. Elisabeth Eßer

Oberärztin Psychosomatischer Konsildienst



Klinik und Poliklinik für Psychosomatik und Psychotherapie

Direktor: Prof. Dr. Christian Albus, FESC

Postanschrift

Universitätsklinikum Köln (AÖR)

50924 Köln

Besucheradresse

Klinikum Weyertal

Weyertal 76, 50931 Köln

Telefon +49 221 478-39540

Telefax +49 221 478-39562

E-Mail psychosomatik@uk-koeln.de

<https://psychosomatik-psychotherapie.uk-koeln.de/>

Hinweis: Ich möchte darauf hinweisen, dass ich keine Werbung für Internetanbieter mache und keine finanzielle Vergütung erhalte. Die genannten Internetseiten sollen Ihnen als Hilfe dienen und stellen nur mögliche Zugangswege zu ambulanter Psychotherapie bzw. Entspannungsverfahren dar und haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.