



Wicker. Wir sorgen für Gesundheit.



### Wege der Krankheitsbewältigung

Der Umgang mit CMT unter  
psychologischen Gesichtspunkten

12.11.2022

Moritz Ehrlich

wicker.de



Wicker. Wir sorgen für Gesundheit.

## Inhalt

### Allgemeine Aspekte zu Krankheitsbewältigung

- Definition – Krankheitsbewältigung
- Konsequenzen chronischer Erkrankungen in Alltag und Freizeit
- Ziele der Krankheitsbewältigung
- Phasen der Krankheitsbewältigung
- Einflussfaktoren

### Bewältigungsstrategien: Psychologische Ansätze

- Wozu psychologische Unterstützung?
- Dysfunktionale Bewältigungsstrategien
- Problemorientierte Bewältigungsstrategien
- Emotionsorientierte Bewältigungsstrategien



Wicker. Wir sorgen für Gesundheit.

## Definition: Krankheitsbewältigung

Das in einem Prozess verlaufende Bemühen, bereits bestehende oder erwartete Belastungen durch die Krankheit innerpsychisch (emotional, kognitiv) oder durch zielgerichtetes Handeln aufzufangen, auszugleichen, zu meistern und zu verarbeiten (= Adaptionsprozess).

Folie 3



Wicker. Wir sorgen für Gesundheit.

## Warum Krankheitsbewältigung notwendig ist:

### Mögliche Konsequenzen von CMT

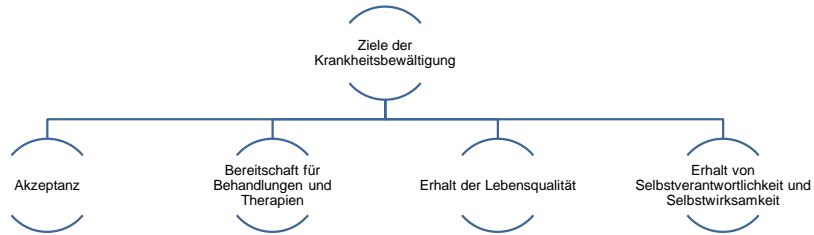
- Einschränkung der Mobilität und Alltagsaktivitäten
- Probleme im Erwerbsleben
- Rollenverlust bzw. -Wechsel
- Abhängigkeit von Unterstützung durch andere - Eindringen in die Intimsphäre
- Erhöhter Zeit- und Planungsaufwand
- Raschere Erschöpfung
- Psychische Belastungen: Depressivität, Ängste, Vermeidungsverhalten

Folie 4



Wicker. Wir sorgen für Gesundheit.

## Ziele der Krankheitsbewältigung

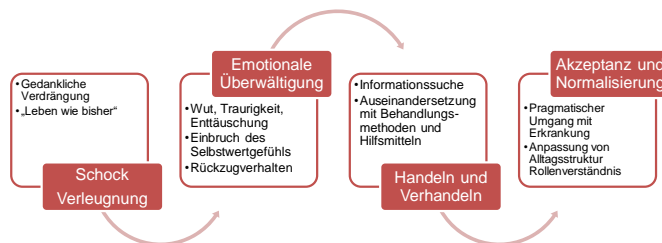


Folie 5



Wicker. Wir sorgen für Gesundheit.

## Phasen der Krankheitsbewältigung



Folie 6



Wicker. Wir sorgen für Gesundheit.

## Einflussfaktoren auf den Verlauf der Krankheitsbewältigung

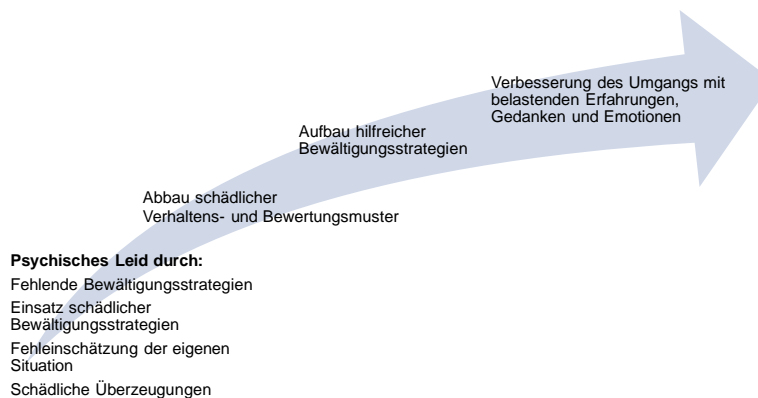
- Grad der Beeinträchtigung im Alltag
- Vorerfahrungen mit Leid und Krankheit
- Umstand der Diagnosestellung
- Progredienz der körperlichen Beschwerden
- Toleranz für Veränderung
- Hohe eigene Ansprüche
- Ausmaß der Unterstützung durch das soziale Umfeld

Folie 7



Wicker. Wir sorgen für Gesundheit.

## Wozu psychologische Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung?



Folie 8



Wicker. Wir sorgen für Gesundheit.

## Problematische Bewältigungsstrategien

- Verleugnung der Diagnose und der Symptome, Gedankliche Verdrängung der Erkrankung
- Nichtzulassen von Emotionen
- Vermeidung von Situationen in denen sich die Erkrankung bemerkbar machen könnte
- Symptomstress
- Ablehnung, Kampf gegen die Erkrankung
- Festhalten an alten Ansprüchen, eigene Grenzen überschreiten
- Übermäßige Auseinandersetzung mit der Erkrankung, übermäßige Schonung

Folie 9



Wicker. Wir sorgen für Gesundheit.

## Problemorientierung: Ressourcenaktivierung und Tagesstruktur

- Aufbau neuer Aktivitäten und Hobbies
- Anpassung alter Aktivitäten
- Verwendung von Wochenplänen um neue Alltagsstruktur zu finden
  - Sammlung eigener Ressourcen erstellen (5-Finger Imagination):
    - Daumen: Fähigkeiten und Kompetenzen
    - Zeigefinger: Werte und Ziele
    - Mittelfinger: Möglichkeiten für Ausgleich, Ruhe und Entspannung
    - Ringfinger: Wichtige und unterstützende Beziehungen
    - Kleiner Finger: Hobbys, Freizeitaktivitäten

Folie 10



Wicker. Wir sorgen für Gesundheit.

## Problemorientierung: Achten auf Grenzen und Selbstfürsorge

- Bewusstsein für eigene Grenzen schaffen (Kriterien festlegen)
- Regelmäßiger Selbstcheck
- Regelmäßige Pausen planen

Folie 11



Wicker. Wir sorgen für Gesundheit.

## Problemorientierung: gezielte Beschäftigung mit der Erkrankung

- Informationssuche
- Austausch mit anderen Betroffenen
- Therapien und Behandlungen annehmen
- Auseinandersetzung mit Hilfsmitteln
- Konzentration auf Hier und Jetzt, nähere Zukunft

Folie 12



Wicker. Wir sorgen für Gesundheit.

## Emotionsorientierung: Distanzierung von Grübeln und Sorgen

- Gedankenstopp:
  - Bei Grübelgedanken bewusst „STOPP!“ sagen
  - Gezielte Ablenkung durch Aufmerksamkeitsverlagerung (Knobelaufgaben, Tier-ABC, Handyspiele, Lesen, etc.)
- Gedankenaufschub und Grübelstuhl:
  - Feste Zeit und Ort für Auseinandersetzung mit Krankheit festsetzen (z.B. Donnerstag 18:00, Arbeitszimmer)

Folie 13



Wicker. Wir sorgen für Gesundheit.

## Emotionsorientierung: Fokussierung auf das Positive

- Liste von allen positiven Aspekten machen die weiterhin bestehen bleiben/ weiterhin funktionieren, was andere an einem mögen, was man an sich selbst mag
- Positiv-Tagebuch: Jeden Abend 3 Dinge positive Dinge notieren:
  - Was ist mir heute gut gelungen?
  - Was war heute schön?
  - Wer oder was hat mir heute Freude gemacht?
- Bohnen-Übung:
  - Mehrere Bohnen in die linke Hosentasche nehmen
  - Immer wenn untertags etwas positives passiert eine Bohne von der linken in die rechte Hosentasche geben

Folie 14



Wicker. Wir sorgen für Gesundheit.

## Emotionsorientierung: Akzeptanz entwickeln

- Nicht krampfhaft gegen Symptome, negative Emotionen ankämpfen
- Emotionen zulassen, sich schlechte Tage zugestehen, Geduld mit sich haben
- Mit anderen darüber sprechen
- Metaphern (Krankheit als Begleiter vorstellen)

Folie 15



Wicker. Wir sorgen für Gesundheit.

## Ambulante Ansprechpartner bei psychischen Problemen:

- Hausarzt/Hausärztin (erster Ansprechpartner, Indikationsstellung, ggf. Psychopharmaka)
- Psychosoziale Beratungsstellen (Beratung bei akuten Problemen, Vermittlung zur Weiterbehandlung)
- Sozialpsychiatrische Dienste (Beratung, Indikationsstellung, Begleitung vor/nach Therapie)
- Psychotherapeutische Praxen (Sprechstunden zur Indikationsstellung, Psychotherapie)
- Psychiater (medikamentöse Behandlung, regelm. Kontrolltermine, selten Psychotherapie)
- Psychiatrische Institutsambulanzen (Zuständig wenn keine Anbindung an niedergelassene Therapeuten möglich)

Folie 16





Wicker. Wir sorgen für Gesundheit.

---

## Literaturverzeichnis

---

Beese, R., Büttner, D., Heinicke, A. & Kühnemuth, S. (2012). Aspekte der Krankheitsverarbeitung bei neuromuskulären Erkrankungen. *Neurologie & Rehabilitation* 2012; (1): 63-69.

Hoffmann, N. & Hoffmann, B. (2008). *Anpassungsstörung und Lebenskrise: Material für Therapie, Beratung und Selbsthilfe*. Weinheim: Beltz.

Illhardt, A. (2011). Allgemeine Aspekte der Krankheitsbewältigung. In: Bundesverband zur Förderung und Unterstützung rheumatologisch erkrankter Kinder und deren Familien e.V. (Hrsg.), *Kinderrheuma (er)leben: Alltags und Krankheitsbewältigung*. Sendenhorst.

Sharoff, M. (2007). *Leben mit chronischen und unheilbaren Krankheiten: Manual*. Huber.