

Krankheitsbewältigung

Eine psychotherapeutische Betrachtung

Dipl.-Psych. Holger Pahl



Gliederung

- Vorstellung meiner Person und Familie
- Krankheit - was ist darunter zu verstehen?
- Krankheitsbewältigung/Coping
- Psychotherapie - wie kann sie helfen?
- Vorstellung von ACT
- Fragen? Fragen!

Vorstellung meiner Person und Familie



Vorstellung meiner Person und Familie

- *Beruflich:*
 - Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten (Verhaltenstherapie) in Bad Dürkheim
 - Selbständige Tätigkeit seit 2016 in Heppenheim
- *Privat:*
 - Hochzeit in 2013
 - Geburten von Marie (2016) und Sarah (2022)

Marie



Marie

- Diagnosestellung Dezember 2017:
Retts-Syndrom
- ICD-10: F84.2 (Autismus-Spektrumsstörung)
- Keine Sprachentwicklung, kein eigener Lagerungswechsel möglich, kein Gebrauch der Hände, Epilepsie, Skoliose, GdB 100, Pflegegrad 5, keine Heilung...
- „den Boden unter den Füßen verloren“

Krankheit – was ist darunter zu verstehen?

- Begriff stammt vom mittelhochdeutschen Wort „krancheit“ ab, was „Schwäche“ oder „Dürftigkeit“ bedeutet
- Moderne Medizin definiert Krankheit als „Störung der normalen physischen oder psychischen Funktionen“
- Gesundheit laut WHO: Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Gebrechen

Krankheit – was ist darunter zu verstehen?

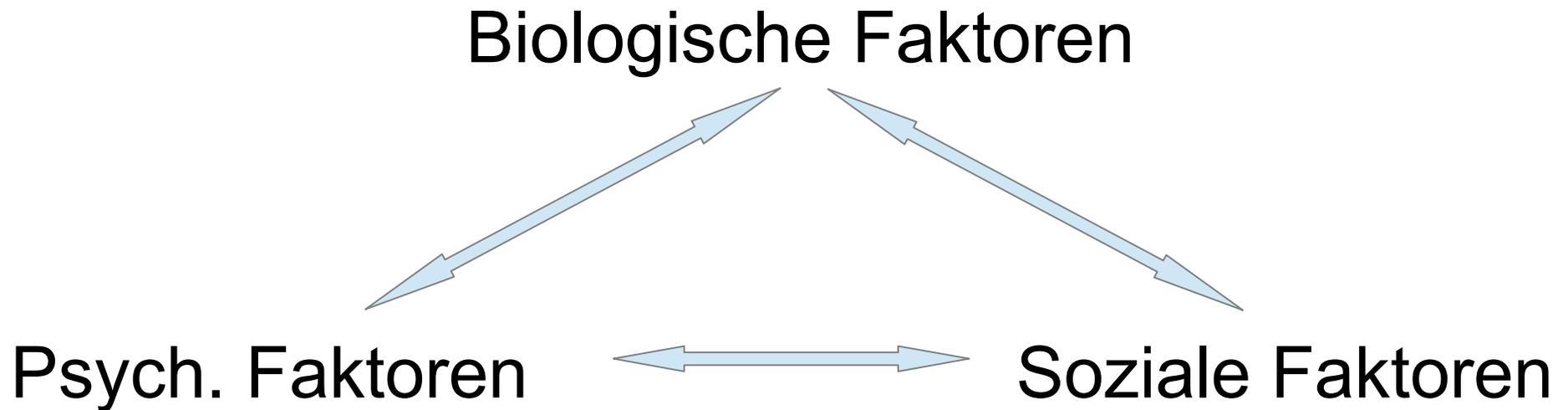
- Unterscheidung in Dauer und Verlauf
 - Akut (z.B. Grippe)
 - Chronisch (z.B. Diabetes)
 - Progredient (z.B. Multiple Sklerose)
- Unterscheidung der Form
 - Genetische Krankheiten (z.B. Rett-Syndrom)
 - Körperliche Krankheiten (z.B. Bluthochdruck)
 - Psychische Krankheiten (z.B. Depression)

Krankheit – was ist darunter zu verstehen?

- Das bio-psycho-soziale Modell (Engel, 1977) ist ein integrativer Ansatz, der die Entstehung und Aufrechterhaltung von Gesundheit und Krankheit durch das Zusammenspiel der verschiedenen Faktoren erklärt
 - Biologische Faktoren: Genetische Veranlagungen, biochemische Prozesse
 - Psychologische Faktoren: Emotionen, Gedanken, Verhaltensweisen, psych. Zustände
 - Soziale Faktoren: Soziales Umfeld, kulturelle Einflüsse, familiäre Beziehungen

Krankheit – was ist darunter zu verstehen?

- Das bio-psycho-soziale Modell

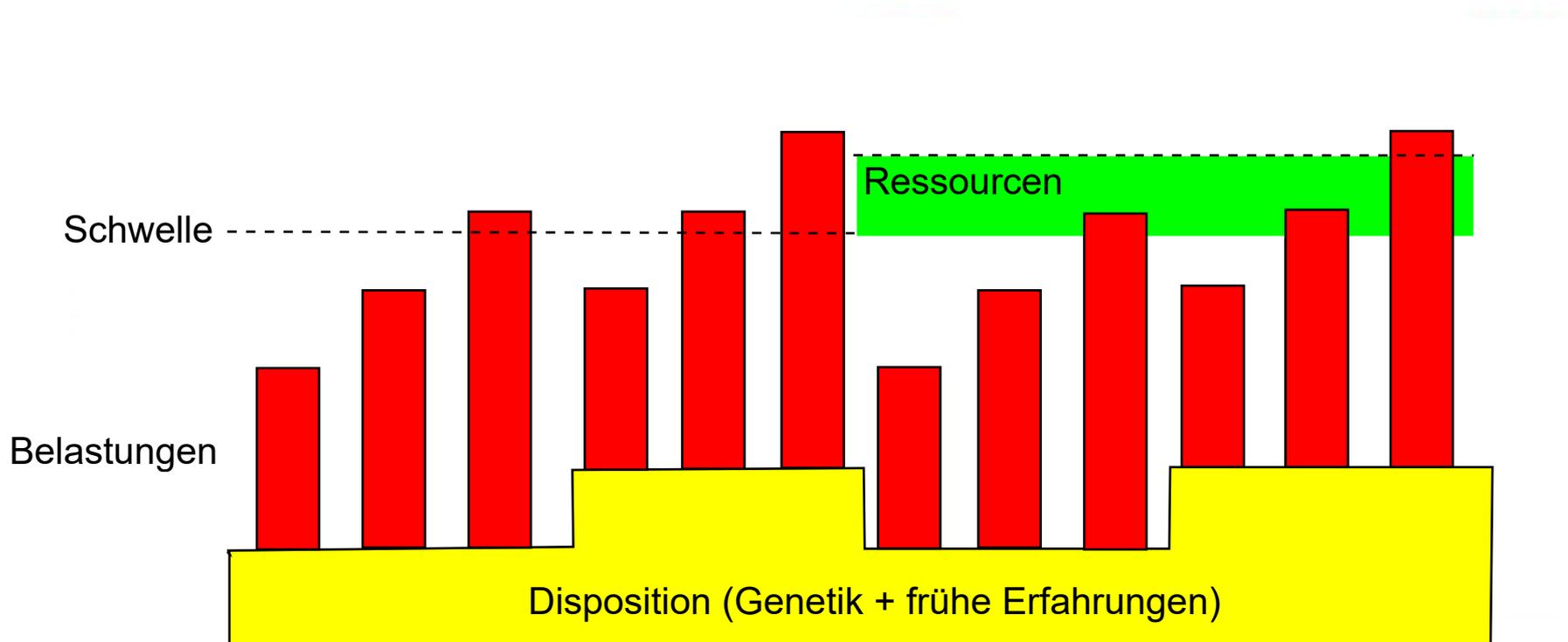


Krankheit – was ist darunter zu verstehen?

- Das Diathese-Stress Modell (Meehl, 1960)
 - Psychische Störungen entstehen durch die Wechselwirkung von Diathese (genetische oder erfahrene Veranlagung) und Stress (externe oder interne belastende Ereignisse)
 - Betont die hohe Bedeutung von Risiko- und Schutzfaktoren

Krankheit – was ist darunter zu verstehen?

$$\text{Störung} = \frac{\text{Disposition} + \text{Belastung}}{\text{Ressourcen (innere, äußere)}} \quad (\text{Schwelle})$$



Krankheitsbewältigung

- Kübler-Ross-Modell (fünf Phasen)
 - **Leugnen:** „Ich bekomme so etwas doch nicht.“ Der Pat. glaubt, dass ein Fehler vorliegt oder eine Heilung möglich wäre
 - **Wut:** „Warum ich?“ Der Pat. sucht nach einem Verantwortlichen; wichtige Phase zur Verarbeitung
 - **Verhandeln:** „Was kann ich tun?“ Der Pat. zeigt den Wunsch die Kontrolle zurückzugewinnen
 - **Depression:** „Was verändert sich alles?“ Das Unvermeidliche wird erkannt; natürlicher Teil des Trauerprozesses
 - **Akzeptanz:** „Wie kann mein weiteres Leben aussehen?“ Der Pat. findet Frieden ggü. der Situation und konzentriert sich auf das Wesentliche

Krankheitsbewältigung

- Nicht jeder Mensch durchlebt dabei alle Phasen oder die gleiche Reihenfolge im Ablauf
- Und: Jeder Mensch ist einzigartig und verarbeitet eine Krankheit auf eigene Weise!

Coping

- Synonym für Krankheitsbewältigung
- Beschreibt den Prozess mit Belastungen und Herausforderungen umzugehen, die durch eine Krankheit entstehen
- *Ressourcen* sind die Werkzeuge und Unterstützung, die man hat, während *Coping* die Art und Weise ist, wie man diese Werkzeuge einsetzt, um mit Stress umzugehen

Gesunde Coping-Strategien

- *Problemorientiertes Coping*: Versuch die stressauslösende Situation direkt zu verändern bzw. bewältigen (Problemlösung, Zeitmanagement, Informationssuche)
- *Emotionsorientiertes Coping*: Versuch die emotionalen Reaktionen auf Stress zu regulieren (Entspannungstechniken, soziale Unterstützung, positive Neubewertung)
- *Bewertungsorientiertes Coping*: Versuch die Bewertung der stressigen Situation zu ändern (Akzeptanz, Humor, Relativierung)

Hilfe annehmen bei Krankheitsbewältigung?

- Einzigartigkeit des Menschen beachten!
 - Selbständige Problemlöser („alleine lösen“)
 - Konsultierende Problemlöser („Rat von außen einholen“)
 - Kollaborative Problemlöser („Lösung in Gruppe suchen“)
 - Dependente Problemlöser („alleine unsicher“)
 - Integrative Problemlöser („individuelle und kollektive Kombination“)
 - Proaktive Problemlöser („erkennt Probleme bevor sie entstehen“)

Psychotherapie – wie kann sie helfen?

- Emotionale Unterstützung erhalten
- Verhaltensänderungen erarbeiten
- Stressbewältigung erlernen
- Akzeptanz und Anpassung statt Vermeidung
- Vorbeugung von psychischen Störungen durch Erlernen verschiedener Techniken

Psychotherapie – wie kann sie helfen?

- Wahl der Technik hängt vom Patienten und seiner Lerngeschichte ab
 - Depressive Störung (u.a. Kogn. Umstrukturierung)
 - Angststörung (u.a. Expositionstraining)
 - Traumatisierung (u.a. EMDR)
 - Schmerzstörung (u.a. Aufmerksamkeitsumlenkung)
 - ...

Vorstellung von ACT

- Acceptance and Commitment Therapy
- Teil der „dritten Welle“ der Verhaltenstherapie
- Entwicklung in den 80er-Jahren, das Standardwerk wurde 1999 von Hayes veröffentlicht
- Vereint klassische verhaltenstherapeutische Techniken mit achtsamkeits- und akzeptanzbasierten Strategien

Vorstellung von ACT

Akzeptanz

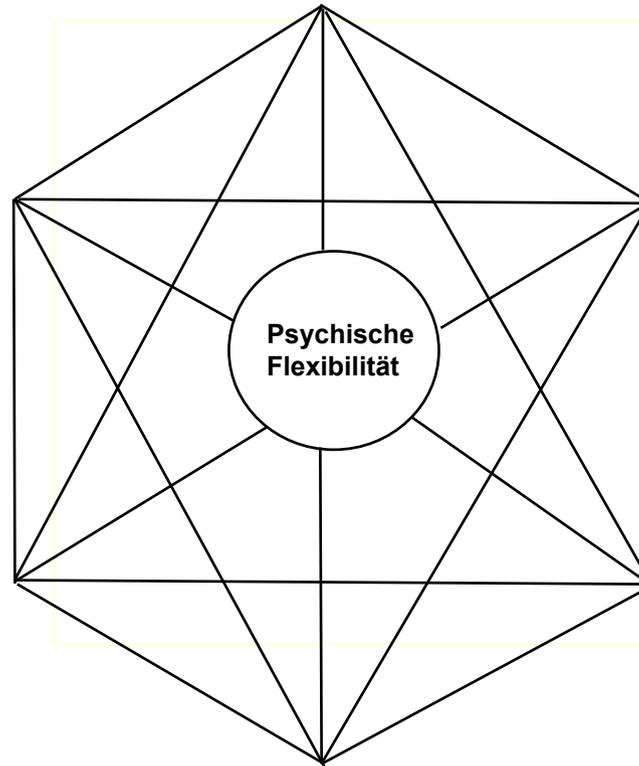
Raum geben, für das was ist
Sich öffnen

Commitment

Handeln nach den selbstgewählten
Werten

Defusion

Gedanken sind Worte - nicht mehr
Nicht alles glauben was ich denke



Werte

Was will ich, wer will ich sein?

Achtsamkeit

Anwesend sein im jetzigen Augenblick
Hier und Jetzt

Selbst als Kontext

Ich bin der Beobachter meiner Erfahrungen

Vorstellung von ACT

- **Akzeptanz:** Bewusste und urteilsfreie Annahme von Gedanken und Gefühlen ohne sie zu unterdrücken oder zu vermeiden
- **Defusion:** Gedanken als solche erkennen, um ihre Macht über das Handeln zu verringern
- **Achtsamkeit:** Bewusster Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment, um das Hier und Jetzt vollständig zu erleben
- **Selbst als Kontext:** Selbst als Beobachter der eigenen Erfahrungen erkennen unabhängig derer Inhalte
- **Werte:** Kompass für das Verhalten
- **Commitment:** Zielgerichtetes Handeln in Richtung der Werte trotz möglicher Hindernisse

Vorstellung von ACT (Beispiele)

Bereitschaftstagebuch

Führen Sie eine Zeitlang Tagebuch über Ihren Umgang mit schwierigen Gefühlen. Machen Sie sich Notizen zu einzelnen Situationen, in denen Sie ein hohes oder niedriges Maß an Bereitschaft an den Tag gelegt haben. Beschreiben Sie kurz die Situation, in der das Gefühl aufgetreten ist (oder hätte auftreten können), das Ausmaß Ihrer Bereitschaft (hoch vs. niedrig) und das, was sich daraus ergeben hat. Betrachten Sie zunächst die folgenden beiden Beispiele:

Datum	Situation und Gefühl	Bereitschaft	Folgen
12.9.	Wurde im Gespräch mit Freundin traurig, mir stiegen Tränen in die Augen	niedrig	Habe das Thema rasch gewechselt, war erst erleichtert, hinterher enttäuscht darüber, dass es so oberflächlich war. Eigentlich bin ich niemandem wirklich nah, fühle mich sehr einsam.
14.9.	Hatte Angst, dass ich auf der Party bei den anderen blöd überkommen würde	hoch	Bin trotzdem gegangen. Hab mich da unbeholfen und eingeschüchtert gefühlt, vor allem am Anfang. Dann ein interessantes Gespräch mit einer netten Frau geführt. War hinterher froh, dass ich hingegangen bin. Auch einige Gedanken darüber gehabt, ob ich mich nicht doch blamiert habe.

Vorstellung von ACT (Beispiele)

Was will ich meinem Kind vorleben?

Stellen Sie sich vor, Sie wären Mutter oder Vater eines Klein- oder Schulkindes. Wenn Ihre Kinder schon älter sind, erinnern Sie sich zurück an diese Jahre mit Ihrem Kind, wenn Sie keine Kinder haben, stellen Sie sich vor – wenn Sie bereit dazu sind – Sie hätten einen Sohn oder eine Tochter in diesem Alter. Als Vater oder Mutter sind Sie ein ganz wichtiger Mensch für Ihr Kind, es beobachtet Sie und lernt durch Sie viel über die Welt, das Leben und was darin wichtig und wertvoll ist. Überlegen Sie einmal: Was möchten Sie diesem kleinen Wesen vermitteln? Was möchten Sie ihm vorleben? Was soll es dadurch, dass es Sie beobachtet und mit Ihnen in Kontakt ist, mitbekommen über die Dinge, auf die es ankommt?

Vorstellung von ACT (Beispiele)

Das Schachbrett

Wir können unser Leben mit einem Schachspiel vergleichen: Weiß gegen Schwarz. Gute, positive, angenehme Gefühle und Gedanken gegen schlechte, negative, unangenehme. Mal haben die weißen Figuren die Oberhand, mal die schwarzen. Wenn wir uns ganz mit dem Geschehen auf dem Schachbrett identifizieren, leben wir ständig in einem Kampf, den wir letztendlich nicht gewinnen können. Wir können es aber auch so sehen: Eigentlich sind wir nicht die Figuren, die miteinander kämpfen, sondern das Brett. Das Brett – unser Ich – steht in Kontakt mit allen Figuren und ihren Bewegungen, aber es verändert sich selbst nicht. Es bleibt, was es immer war. Das Brett sieht alles kommen und gehen, es muss keine Angst davor haben, ob Schwarz oder Weiß die Partie gewinnt.

Überlegen Sie bitte einmal: Welche Dinge tun Sie, wenn Sie sich mit den Figuren Ihres inneren Schachspiels identifizieren? Wie sieht es aus, wenn Sie mithilfe der weißen Figuren gegen die schwarzen kämpfen?

Und nun versuchen Sie sich einmal vorzustellen, was möglich wäre, wenn Sie den Kampf Schwarz gegen Weiß aufgeben, wenn Sie Ihre Perspektive verändern und das ganze Spiel aus der Sicht des Bretts beobachten. Welche Dinge könnten dadurch in Ihrem Leben möglich werden?

Vorstellung von ACT - Eine kleine Lebensphilosophie

Suche keine Glücksgefühle, suche das wertvolle Leben. Dann wirst du dich manchmal glücklich fühlen und manchmal nicht. Frage dich nicht: »Wie will ich mich fühlen?« Frage dich: »Wie will ich leben?«

Wenn du liebst, wenn du arbeitest, wenn du die Welt kennen lernst, wirst du Schmerz erleben. Und Angst. Und Traurigkeit.

Liebst du nicht, arbeitest du nicht und verschließt du dich vor der Welt, weil du den Schmerz und die Angst und die Traurigkeit nicht spüren willst, wirst du leiden. Und dieses Leid wird ein stumpfes, lähmendes, erdrückendes Leid sein. Das Leid, zu leben ohne lebendig zu sein.

Dein Verstand ist wichtig. Du brauchst ihn. Aber er ist nicht immer dein Freund. Und vor allem: Er soll dir dienen, er ist dein Werkzeug – und nicht umgekehrt. Er neigt dazu, das zu vergessen. Vergiss du es nie.

Vorstellung von ACT - Eine kleine Lebensphilosophie

Deine Gefühle sind wichtig. Du brauchst sie. Geh gut mit ihnen um. Aber denk daran: Sie sind Spuren deiner persönlichen Geschichte. Nicht mehr und nicht weniger.

Du bist ein Mensch, keine Maschine. Erwarte niemals, eine Maschine zu sein. Keine Angst zu haben, kein Herzklopfen, keine Zweifel, keinen Schmerz – das können Maschinen. Menschen nicht. Jedenfalls keine lebendigen.

Du musst nicht der Beste sein, nicht der Klügste, nicht der von sich am meisten Überzeugte. Du wirst dich viel kritisieren. Das ist gut so. Du brauchst deine Zweifel, auch die an dir selbst. Aber gehe gut mit dir um.

Sei anteilnehmend, offen, tröstend und liebevoll, zu anderen und zu dir selbst. Lerne zu verzeihen. Dir selbst und anderen.

Vorstellung von ACT - Eine kleine Lebensphilosophie

Schöpfe aus deinen Erfahrungen, mache dir das im Leben Gelernte zunutze. Nutze deine Vergangenheit, aber benutze sie nicht als Waffe gegen andere und auch nicht als Entschuldigung dafür, dass du nicht das Leben lebst, das du leben könntest.

Akzeptiere deine Vergangenheit. Sie ist nicht mehr zu ändern.

Akzeptiere, dass das Leben die Karten nicht gerecht verteilt. Du kannst dich über die Karten beklagen, die du bekommen hast. Du kannst sie hinwerfen. Oder du kannst sie annehmen und spielen. Du hast die Wahl.

Fragen? Fragen!

- Gibt es leichte und einfache Methoden für die Krankheitsbewältigung? Jede 5 Minuten singen? Jeden Tag 5 Minuten Yoga oder Entspannung? Einmal im Monat zum Psychotherapeuten?
- Kognitiv/mental oder körperlich entgegentreten?
- Gibt es ein festes Muster oder muss/darf jeder selbst individuell diese Krankheit bewältigen?
- Rückhalt im privaten Umfeld (Freunde treffen, Hobbies) wichtig?

**Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit und alles
Gute für Sie!**

**Schritt für Schritt in Richtung der
Krankheitsbewältigung**