

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

- *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)

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?

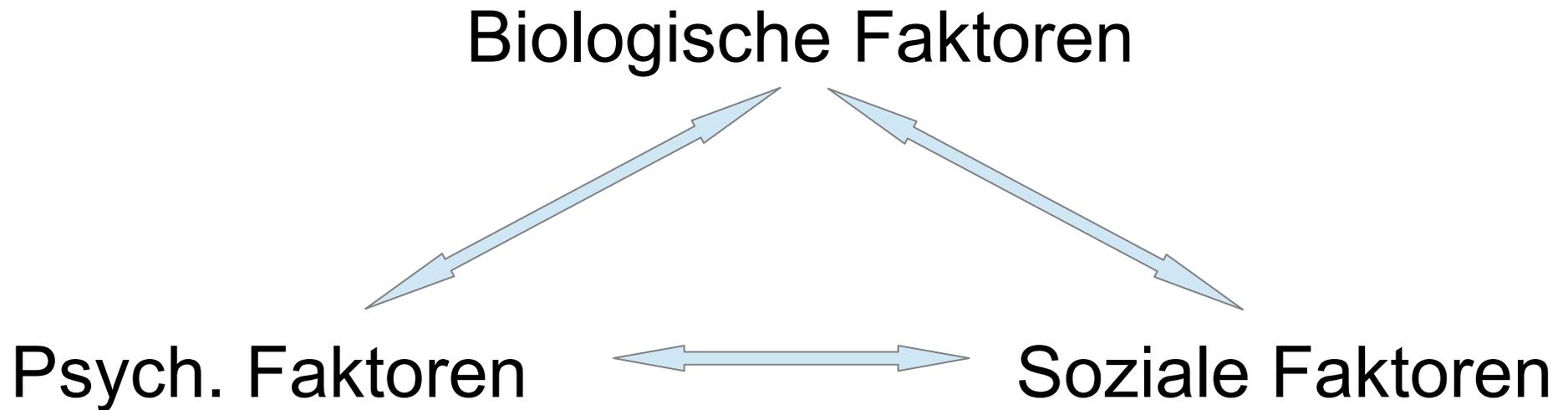
- Unterscheidung in Dauer und Verlauf
 - Akut (z.B. Grippe)
 - Chronisch (z.B. Diabetes)
 - Progredient (z.B. Multiple Sklerose)
- Unterscheidung der Form
 - Genetische Krankheiten (z.B. Rett-Syndrom)
 - Körperliche Krankheiten (z.B. Bluthochdruck)
 - Psychische Krankheiten (z.B. Depression)

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

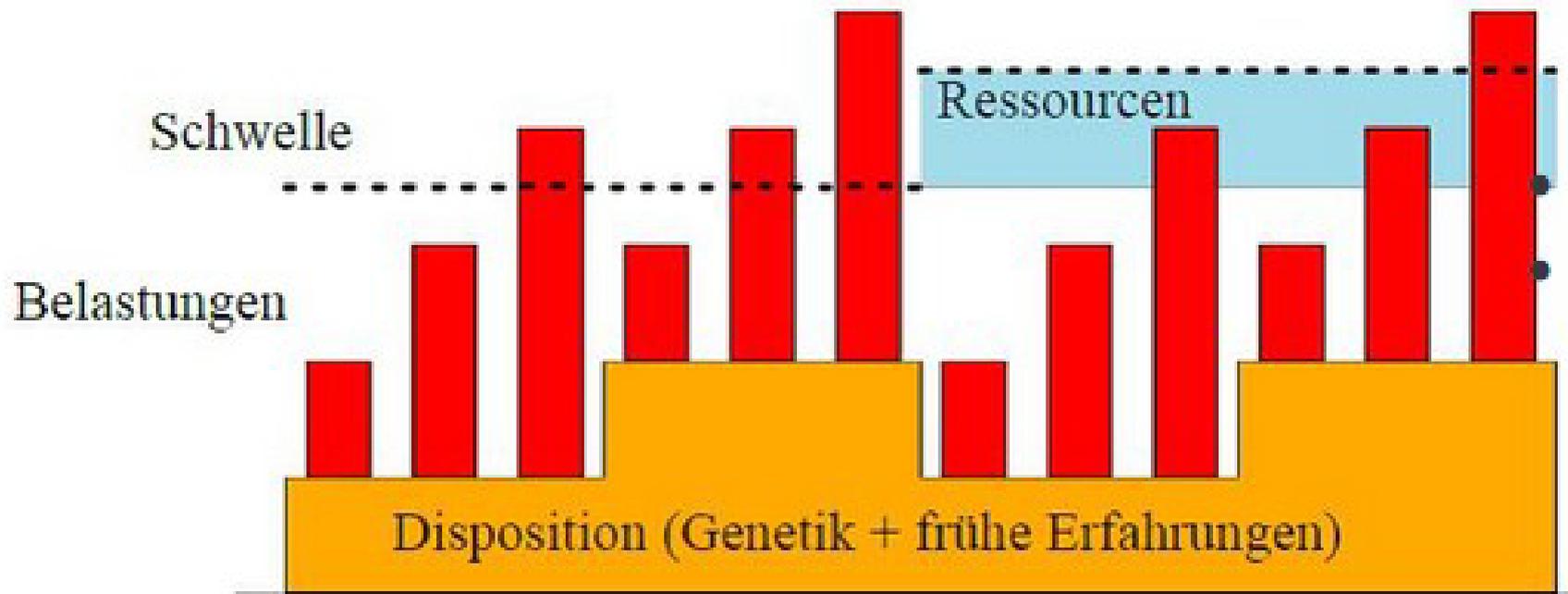


Krankheit – was ist darunter zu verstehen?

- 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?

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



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

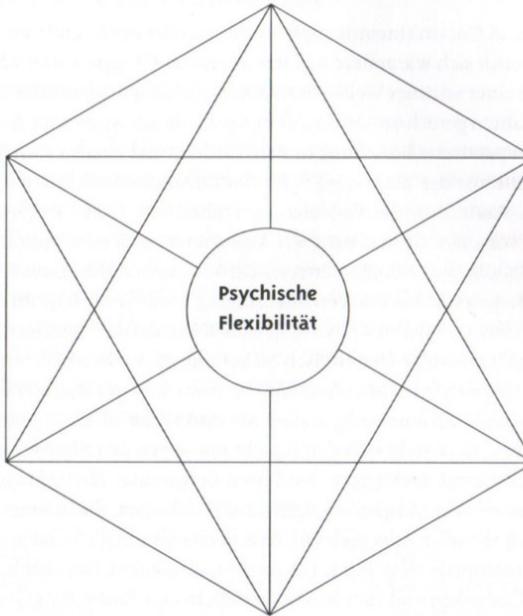
- Acceptance and Commitment Therapy
- Teil der „dritten Welle“ der Verhaltenstherapie
- Entwicklung in den 80er-Jahren, das Standardwerk wurde 1999 von Hayes veröffentlicht
- Vereint klassische verhaltenstherapeutische Techniken mit achtsamkeits- und akzeptanzbasierten Strategien

Vorstellung von ACT

Achtsamkeit:
Anwesend sein im jetzigen Augenblick.

Akzeptanz:
Sich öffnen, Raum geben für das was ist.

Defusion:
Nicht alles glauben was ich denke. Gedanken sind Worte – nicht mehr und nicht weniger.



Werte:
Wissen und wählen was wichtig ist, was mir am Herzen liegt.

Selbst-als-Kontext:
Die Ebenen des Selbst

Commitment/Handeln:
Tun was wichtig ist.
Werteorientiertes Handeln

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

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**