



Unser Auftrag

- ist der caritative Dienst für den Menschen
- als lebendiges Zeugnis der frohen Botschaft Jesu
 - in der Tradition der Orden.





Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier

Leben mit körperlichen Erkrankungen – was man für sich selbst tun kann

Dr. Sabine Schumacher-Bittner
Diplom-Psychologin

Fachpsychologisches Zentrum

Gesundheit

- Für die meisten Menschen ist die eigene Gesundheit und die der Familie einer der wichtigsten Faktoren für ihr persönliches Wohlbefinden
- Das Potential einer Erkrankung, vor allem einer ernsthaften und/ oder chronischen Erkrankung, das innere Gleichgewicht eines Menschen zu irritieren, ist groß

Was ist Glück?

- **87 % Gesundheit**
- 74 % Aufwachsen in intaktem Elternhaus
- 69 % Freude über kleine Dinge
- 56 % Arbeitsplatz haben
- 64 % Freunde haben
- 63 % Partnerschaft haben

Umfrage Emnid (2008)

Gesundheit – Versuch einer Definition

- „stark und kräftig“ „glücklich, gut, unversehrt“
- „Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen“ (Weltgesundheitsorganisation WHO)
- Leistungsfähigkeit im Alltag
- Handlungsfähigkeit
- Wohlbefinden und Wohlergehen

Gesundheit – Krankheit als Kontinuum

- Wir sind nie ganz gesund oder ganz krank, sondern immer irgendwo zwischen den Polen Gesundheit und Krankheit
- Salutogenese: Was hält uns gesund bzw. was hilft uns dabei, uns auf dem Kontinuum wieder mehr in Richtung Gesundheit zu bewegen?
- Gesundheit als Ergebnis der dynamischen Balance zwischen Risiko- und Schutzfaktoren

Resilienz

- Resilienz ist das Endprodukt eines Prozesses, der Risiken und Stress nicht eliminiert, der es den Menschen aber ermöglicht, effektiv damit umzugehen (Emmy Werner, Züricher Kongress, 2005)
- Resilient sein heißt gedeihen trotz widriger Lebensbedingungen bzw. die körperliche und seelische Gesundheit erhalten und Freude am Leben finden (Boss, 2008: zitiert in Diegelmann & Isermann, 2010)

10 Wege zur Stärkung von Resilienz

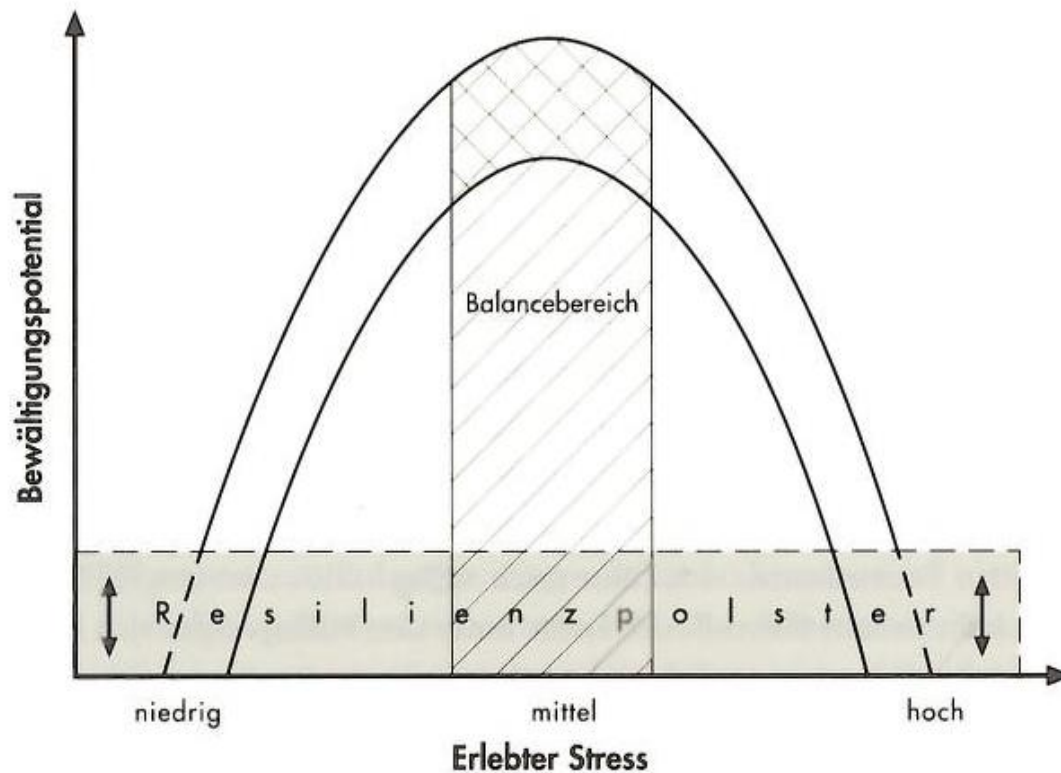
1. Soziale Beziehungen pflegen
2. Krisen nicht als unüberwindbar ansehen
3. Veränderungen als Teil des Lebens akzeptieren
4. Eigene Ziele anstreben
5. Aktiv werden
6. Belastungen als Gelegenheit zum Wachstum ansehen
7. Ein positives Selbstbild pflegen
8. Eine breitere Perspektive behalten
9. Optimistisch und hoffnungsvoll bleiben
10. Für sich sorgen

Erkrankung als Krise

- Verletzung der körperlichen Integrität
- Unvorhersagbarkeit des individuellen Krankheitsverlaufs
- Unsicherheit
- Therapieabhängige Belastungen
- Sich an mögliche Langzeiteffekte oder weiter bestehende Einschränkungen/Nebenwirkungen anpassen
- Beeinflussung vieler Lebensbereiche
- Krankheit lernen zu akzeptieren
- Wechselnde Gefühlszustände

=> Mentaler Stress ist oft das Resultat

Das Resilienz-Stressbewältigungsmodell



Ressourcen und Bewältigungsverhalten

Entspannung

Achtsamkeit

Emotionale Stabilität fördern

Ausbalancieren durch Positives

Soziale Vernetzung

Akzeptanz kultivieren

Lebensqualität fokussieren

Eigenes Sicherheitsgefühl stärken

Emotionale Stabilität fördern

„Sicheres Basislager“ schaffen:

- Bewegung
- Ernährung
- Erholsamer Schlaf

Entspannung

- Unsystematische Maßnahmen: Musik, Lesen, Spazierengehen, Baden, Tagträumen, ... die durch Erleben von Zufriedenheitserlebnissen ihren entspannenden Effekt haben
- Systematische Entspannungsverfahren: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Phantasiereisen, Atementspannung

=> Senkung der psychophysischen Erregung, Wohlbefinden, Selbstregulation, Kontrolle über „inneren Zustand“, Selbstwirksamkeit

Sicherheitsgefühl stärken

Kontrollieren, was sich tatsächlich kontrollieren lässt!

- Sich informieren
- Entscheidungen (mit-)treffen
- Konkrete Planungen
- Bei Bedarf professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen

Ausbalancieren durch Positives

- Sich nicht ausbremsen lassen von störenden „Wenn-dann“-Gedanken ... „Wenn ich keine Schmerzen hätte, dann würde ich...“
- Was ist möglich und machbar **trotz** Krankheit?!
- Es ist besser etwas „eigentlich recht Schönes“ zu machen, als gar nichts zu machen und sich zurückzuziehen
- Was in meinem Leben ist mir geblieben, was funktioniert?

Achtsamkeit

- Aus dem Trubel des Alltags aussteigen und sich selbst bewusst, aber wertfrei wahrnehmen.
- Achtsamkeit bedeutet, ganz in der Gegenwart zu sein, d.h. was fühle, denke, tue ich im **Jetzt**
- Respektvolles und ernsthaftes Wahrnehmen
- Achtsamkeit schafft Raum. In diesem Raum können sich Mut, Vertrauen und Ausdauer entfalten

Akzeptanz

- Annehmen der Situation so wie sie ist.
- Die Erkrankung selbst und ihre Auswirkungen als existent wahrnehmen, anstatt sie zu verleugnen
- Eine Lebensperspektive als Ziel, in der Schmerzliches und Freudiges nebeneinander stehen.
- Das ändert die Situation nicht, aber das Erleben kann sich ändern. Neue Erfahrungs- und Handlungsräume können entstehen.
- Gelingt es, diese zu nutzen, z.B. für positive Aktivitäten, soziale Kontakte, Sinnggebung, ändert sich das Ausmaß an Leid, das die Situation mit sich bringt.
- Akzeptanz bedeutet **nicht** positives Denken

Gesundung mitgestalten

- Wir können aktiv werden in der Erkrankungssituation
- Körperliche Gesundung ist nicht immer das Ziel, das erreicht werden kann
- Es kann gut tun zu merken,
 - dass verschiedene „Anteile“ in uns sich positiv entwickeln trotz der Erkrankung, die wir haben
 - dass wir spüren, was uns gut tut,
 - dass wir Wertigkeiten und Prioritäten klar bekommen, eigene Vorlieben und Bedürfnisse entdecken und ihnen Raum geben, Beziehungen so gestalten, wie wir es vielleicht schon immer wollten ...

„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt“ Albert Camus

VIELEN DANK für Ihr Interesse!

Dr. rer. nat. Sabine Schumacher-Bittner
Krankenhaus der Barmherzigen Brüder
Fachpsychologisches Zentrum
Nordallee 1
54292 Trier

Tel.: 0651/208-2253
Fax: 0651/208-2259
eMail: s.schumacher-bittner@bk-trier.de
www.bk-trier.de

