auch „Krankheitsbewältigung“, „Akzeptanz“ – dies sind Schlagworte, die Menschen mit MS erfahren, wenn sie sich mit der Erkrankung auseinandersetzen. Doch was genau steckt dahinter und – wesentlich wichtiger – wie kommt man dahin?

Bewältigungsstile können sich je nach Lebensphase ändern

Ein wichtiges Ziel der Krankheitsbewältigung ist, die Krankheit zu akzeptieren und mit ihr bestmöglich zu leben. Sie verläuft in Phasen, von Schock und Verleugnung über Aggression, Depression, Verhandeln mit dem Schicksal bis hin zur Akzeptanz, und ist immer individuell zu betrachten. Je nach Menschentyp werden unterschiedliche Bewältigungsstile befolgt, die sich auch je nach Lebensphase ändern können. Die Bewältigungsphasen und der Bewältigungsstil haben einen großen Einfluss auf den Alltag und die Partnerschaft, damit auf die Lebensqualität insgesamt. Miteinander reden, dem Partner vermitteln, wie man sich gerade fühlt und was man denkt, ist für das gegenseitige Verständnis und Zusammenleben in einer Partnerschaft daher sehr wichtig.

Die vier Bewältigungsstile

1. Verleugnung der Krankheit

Durch Verdrängen und Bagatellisieren kann eine Krankheit an Bedrohlichkeit verlieren. Der Betroffene lenkt sich mit alltäglichen Aktivitäten wie Arbeit, Hobbys oder Partnerschaft ab. Auftretende Krankheitssymptome blendet er aus.

2. Die Suche nach dem Sinn

Der Erkrankte macht sich Vorwürfe: „Was habe ich falsch gemacht?“ oder „Warum gerade ich?“. Dieser Weg kann mit einem hohen Ungerechtigkeitsempfinden bezüglich der Erkrankung einhergehen und zu Resignation und Depression führen. Andererseits kann die Erkrankung dabei auch als Lebenskrise gesehen werden, die das bisherige Selbstverständnis hinterfragt. Neue Lebenswege und Möglichkeiten können sich eröffnen und der Betroffene lernt, nicht nur für andere Menschen da zu sein, sondern wieder auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Diese Veränderungen können erste wichtige Schritte auf dem Weg der Krankheitsbewältigung sein.

3. Aktiv sein und zupacken

Die Erkrankung kann auch als Herausforderung verstanden werden, die es zu bewältigen gilt. Dabei informieren sich Erkrankte über ihre Krankheit und setzen sich problemorientiert mit dieser auseinander. Als mündiger Patient werden in Arztgesprächen oder in therapieunterstützenden Programmen wie der Psychoedukation (Patientenschulung) nach individuellen Strategien und Lösungen gesucht. Eigene Lebensweisen werden überdacht und geändert. Bei dieser Form der Krankheitsbewältigung versucht der Betroffene, durch einen bewussten Umgang und eine gesunde Lebensweise, aktiv Einfluss auf den Krankheitsverlauf zu nehmen.

den, dass Betroffene wieder an Lebensqualität und -freude gewinnen und am sozialen und beruflichen Leben teilnehmen können.

Die Rolle der Psychoedukation in der Krankheitsbewältigung

Wissenschaftler und Ärzte haben mittlerweile für die ganzheitliche Therapie chronischer Erkrankungen einige therapieunterstützende Programme ins Leben gerufen, die sich auf die seelische Verarbeitung der Krankheit beziehen. Eines dieser Programme ist die sogenannte Psychoedukation. Hier werden komplizierte medizinisch-wissenschaftliche Fakten sachgerecht, systematisch, leicht verständlich und in angemessenem Umfang vermittelt und einfühlsam über Gefühle, Ängste und die Zukunft gesprochen. So können betroffene Patienten ein tiefes Verständnis für die Krankheit entwickeln und lernen, die Krankheit zu akzeptieren und durch ihr Verhalten selbst Einfluss auf ihre Lebensqualität zu nehmen. Auch Angehörige werden dazu eingeladen, an diesen Schulungen teilzunehmen und erfahren ein besseres Verständnis für die Bedürfnisse der Betroffenen. Das wirkt sich wiederum positiv auf das Zusammenleben im Alltag aus. Fragen Sie Ihren Neurologen oder behandelnden Arzt nach einer Gruppe oder einem Therapeuten in Ihrer Nähe. Auch Selbsthilfeverbände können dabei unterstützen.

Damit die Krankenkassen notwendige, weiterführende Therapien rechtzeitig zur Verfügung stellen, sollte man sich vorab über die Kostenerstattung,

Seite 4:

++ BUCHTIPP ++



Herta Dangl
Mit Multipler Sklerose leben: Werden Sie zum Experten in eigener Sache – Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige und Fachleute

Verlag: Schulz-Kirchner
72 Seiten, 9,49 €
ISBN: 978-3824808915

In diesem Ratgeber finden Sie einen Überblick über Symptome und Krankheitsverlauf, mögliche Therapiemethoden und -konzepte, Strategien, wie Sie Ihren Alltag bewältigen können, hilfreiche Adressen und Literatur. Werden Sie zum Experten in eigener Sache.



Andrea Jolander
Da gehen doch nur Bekloppte hin
Aus dem Alltag einer Psychotherapeutin

Heyne Verlag
224 Seiten, 8,99 €
ISBN: 978-3453630123

Voller Humor und Selbstironie erzählt Andrea Jolander aus ihrem Alltag als Therapeutin. Leicht verständlich erläutert sie, wann überhaupt eine Therapie in Frage kommt und welche unterschiedlichen Therapieformen für wen geeignet sind.