

Krankheitsbewältigung

Handout zum Vortrag



Krankheitsbewältigung

Definition: Einen passenden Umgang, eine Anpassung sowie eine Neuorientierung mit/an durch die Krankheit entstehenden Belastung und Veränderungen für sich finden. Oft kommt es zu Belastungen und Veränderungen auf verschiedenen Ebenen (Psyche, Körper, Alltag, soziales Umfeld) gleichzeitig.

Einflussfaktoren auf Erscheinungsbild der Krankheitsbewältigung: persönliche Lebenssituation (weitere „Baustellen“), persönliche Erfahrungen mit Krankheiten/Belastungen, individueller Krankheit- und Therapieverlauf, Unterstützungserleben durch soziales Umfeld und vorhandene Bewältigungsstrategien einer Person

Bewältigungsstrategien:

- Rational: Fokus auf Handlungskompetenz, Schaffen von Orientierung und Struktur
 - Emotional: Fokus auf das Zulassen von Gefühlen, auch anstrengende Gefühle wie Traurigkeit, Wut und Angst
 - Ablenkung: Fokus auf Tätigkeiten und Dinge, die Abstand schaffen zu belastenden Gefühlen und Gedanken, um Energie zu tanken
- ⇒ Welche Bewältigungsstrategie passend ist, hängt von der Art der Belastung & dem Empfinden der Person ab; Balance zwischen Strategien finden ist oft am hilfreichsten

Phasen der Krankheitsbewältigung:

1. Schock/Verleugnung: „Ich bekomme so etwas doch nicht.“
2. Aggression/Ablehnung: „Warum ich?“
3. Depression/Rückzug: „Was verändert sich alles?“
4. Verhandeln/Auseinandersetzung: „Was kann ich tun?“
5. Akzeptanz/Neuorientierung: „Wie kann mein weiteres Leben aussehen?“

Hilfreiche Ansätze:

- Sich Informieren und Strukturieren (offene Fragen klären, Zwischenziele setzen)
- Mit Gedanken/Gefühlen und Körper auseinandersetzen („Wie geht es mir im Moment? Was beschäftigt mich? Was brauche ich?“)
- Aktiv Unterstützung suchen (im sozialen Umfeld oder bei Fachpersonen)
- Bedürfnisse klar kommunizieren
- Ressourcen aktivieren (Hobbys, Interessen, Entspannungsmethoden)
- Sich „Erlauben“ („Ich darf auch mal schwach sein/um Hilfe bitten/mir die Zeit nehmen, die ich zur Verarbeitung meiner Krankheit brauche“)

