

# Krankheitsbewältigung aus psychologischer Sicht

U. Engst-Hastreiter  
Rehabilitationsklinik Wendelstein der BfA  
Rheumazentrum Bad Aibling

## Chronische Erkrankung

Im Verlauf chronischer Erkrankungen und den damit einhergehenden Auswirkungen auf das körperliche, psychische und soziale Leben des Betroffenen wird ein angemessener Umgang mit der Erkrankung und ihren Folgen - **die Krankheitsbewältigung** – entscheidend für die Lebensqualität.

## **Was ist Krankheitsbewältigung?**

Die Reaktionen sind so unterschiedlich wie die betroffenen Menschen selbst und lassen sich in keiner Weise nur aus der Schwere und dem Stadium der Erkrankung vorhersagen. Eine Vielzahl von Einflüssen bestimmt wie ein Mensch auf seine Erkrankung psychisch reagiert. Die Bemühungen (Bewältigungs-Strategien) des einzelnen Betroffenen, die Krankheit psychisch zu verarbeiten, sind sehr unterschiedlich.

## **Was ist Krankheitsbewältigung?**

Definition:

Krankheitsbewältigung, Krankheitsverarbeitung oder „Coping“ (englisch: to cope = fertig werden mit etwas) ist das Bemühen, bereits bestehende oder erwartete Belastungen durch die Krankheit innerpsychisch (emotional, kognitiv) und durch zielgerichtetes Handeln aufzufangen, auszugleichen, zu meistern und zu verarbeiten.

## **Krankheitsbewältigung**

Die Bewältigung der Probleme und Veränderungen, welche die Krankheit mit sich bringt, erfolgt aber nicht auf einmal, sondern ist ein prozesshaftes Geschehen, dass sich in zeitlich und inhaltlich unterschiedliche Verarbeitungsstile (coping-Strategien) differenzieren lässt.

## **Auswirkungen**

**auf verschiedene Lebensbereiche:**

- Arbeit, Beruf
- Partnerschaft, Sexualität
- Familie, Angehörige
- Freundeskreis
- Freizeit und Hobbies

## Auswirkungen

### auf das seelische Befinden:

- Erschöpfbarkeit
- Müdigkeit
- Schmerzempfinden
- Aggressivität
- Depressivität
- Angst

## Individuelle Bewältigungsstrategien

### aus psychologischer Sicht:

Es gibt **keine Patentrezepte**, keine Empfehlungen die für alle Erkrankte zu jedem Zeitpunkt günstig sind. Jeder Betroffene muss seinen **persönlichen Weg** im Umgang mit der Krankheit suchen und immer wieder Bilanz ziehen, welche Strategien für ihn selbst wirksam sind.

# Krankheitsbewältigung

## **vier wichtige Schritte:**

- sich informieren
- organisieren
- selbstständig bleiben
- aktiv bleiben

## ■ **sich informieren**

### **Sachliche Informationen über die Erkrankung**

- Gespräche mit den behandelnden Ärzten
- Gespräche mit Therapeuten
- Information durch sachlich, solide Fachliteratur
- Teilnahme an Patienten- Schulungsseminaren
- Gespräche mit anderen Betroffenen
- Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe

## ■ organisieren

### **Sich mit der Erkrankung vertraut machen**

- Alltag neu organisieren
- Erkrankung in den Alltag integrieren
- alltägliche Aktivitäten besser einteilen
- Freizeit genußvoller gestalten
- Hobbies bewußter ausüben
- sich nicht von der Krankheit beherrschen lassen

## ■ selbstständig bleiben

### **Alles was Sie selbst erledigen können, tun Sie selbst!**

- Leben weitgehend selbstständig gestalten
- Lebensinhalte weiterhin selbstständig bestimmen
- Prioritäten setzen
- Aktivitäten des täglichen Alltags bewältigen:
  - Nahrungsaufnahme
  - Körperpflege
- um Hilfe bitten – Hilfe ablehnen , Nein-sagen

## ■ aktiv bleiben

### Ressourcen mobilisieren

- aktiv am Leben teilnehmen
- physisch und psychisch aktiv bleiben
- mit den Energien besser haushalten
- mehr auf sich selbst achten
- persönliche Stärken besser einsetzen
- Lebensqualität erhalten

## Interaktion

### die Angehörigen fühlen sich:

- verunsichert
- belastet
- überfordert
- macht- / hilflos



### der Erkrankte wünscht sich:

- Verständnis
- Einfühlsamkeit
- Rücksicht
- macht- / hilflos



„Bleiben Sie im Dialog“  
„Sagen Sie genau, was Sie meinen,  
damit Sie bekommen, was Sie brauchen“

## Ziele

- Selbstvertrauen
- Selbstwert
- Selbstkompetenz
- Selbstwirksamkeit
- Selbstverantwortung

**„Werden und bleiben Sie  
Ihr eigener Experte für Ihre Erkrankung !“**

## Zukunfts - Sorgen / Ängste

Das Nachdenken über den weiteren Verlauf einer Erkrankung kann sich belastend auf das seelische Befinden auswirken.

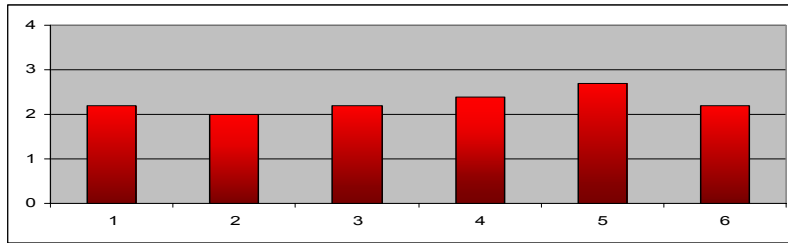
Im Folgenden finden Sie Aussagen, die sich alle auf Ihre Erkrankung und mögliche Zukunfts – Sorgen / Ängste beziehen.  
Bitte kreuzen Sie bei jeder Aussage an, was für Sie zutrifft.

Sie können wählen zwischen „nie“, „selten“, „manchmal“, „oft“, und „sehr oft“.

	nie	selten	manch- mal	oft	sehr oft
- Wenn ich an den weiteren Verlauf meiner Erkrankung denke, bekomme ich Angst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ich habe Angst vor Schmerzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Wenn ich Angst habe, spüre ich das auch körperlich (z.B. Herzklopfen, Magenschmerzen, Verspannung).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Es beunruhigt mich, daß ich im Alltag auf fremde Hilfe angewiesen sein könnte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ich mache mir Sorgen, daß meine Medikamente meinem Körper schaden könnten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Der Gedanke, ich könnte wegen Krankheit in der Arbeit ausfallen, beunruhigt mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Zukunfts-Sorgen / -Ängste



1. > Ich mache mir Sorgen, dass meine Medikamente meinem Körper schaden könnten.
2. > Es beunruhigt mich, dass ich im Alltag auf fremde Hilfe angewiesen sein könnte.
3. > Der Gedanke, ich könnte wegen Krankheit in der Arbeit ausfallen, beunruhigt mich.
  - > Wenn ich Angst habe, spüre ich das auch körperlich.
  - > Wenn ich an den weiteren Verlauf meiner Erkrankung denke, bekomme ich Angst.
4. > Ich habe Angst vor Schmerzen.

## Progredienzangst (PA)

Engst-Hastreiter U. et al.: Progredienzangst bei chronischen Erkrankungen. Aktuelle Rheumatologie 2004: 29

### Hauptängste

Angst vor ...

- medikamentöser Langzeitbehandlung
  - Nebenwirkungen
- Arbeitsverlust
  - Arbeitsunfähigkeit
- Autonomieverlust
  - Hilfsbedürftigkeit