

Bewältigung von chronischen Erkrankungen

Matthias Hartmann

Wegweiser Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention

**Arbeitskreis „Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention“
der Sektion Klinische Psychologie im Berufsverband Deutscher Psychologen**

Redaktion: Maximilian Rieländer, Wolf-Ulrich Scholz & Ulrich Ott

2. Auflage redaktionell bearbeitet 1998

Erkrankungen sind für die Betroffenen, und oft auch für die Angehörigen, nicht nur ein Problem des Körpers, sondern des ganzen Menschen. Entscheidungen für oder gegen medizinische Behandlungen sind zu treffen, der Alltag ist weiterzuführen (so wie bisher oder anders) und neue ungewohnte Möglichkeiten werden ahnbar, denkbar, spürbar. Stressbelastungen, Ängste und die Ungewißheit über die Zukunft sind dabei psychisch zu bewältigen.

Menschen mit Krebserkrankungen, rheumatischen Erkrankungen, MS, Herzkrankheiten oder HIV, können bei der Bewältigung dieser Lebenskrisen aus Erkenntnissen der Klinischen Psychologie, Psychotherapie, Psychosomatik und Gesundheitspsychologie Nutzen ziehen. Beispielsweise lassen sich Entspannungsverfahren erlernen und zu psychischer Schmerzbewältigung erfolgreich nutzen. Belastend wirkende Verständigungsprobleme mit den Angehörigen oder mit Behandlern lassen sich bewältigen. Viele suchen nach einem Verstehen des eigenen Krankwerdens; oft zielen sie dann an, die Erkrankung und ihre Symptome durch Verhaltensänderungen (wie Ernährung, Fitness), Änderung psychischer Einstellungen und aktives Tun zu beeinflussen.

Entstressung, Entängstigung und Entspannung lassen sich durch psychologische Interventionen fördern und können zur Bewältigung und ggf. auch zur Überwindung krankheitsbedingter Einschränkungen führen. Voraussetzung für positive Prozesse ist natürlich die Bereitschaft des Patienten, selbst aktiv zu werden und sich helfen lassen zu wollen; z.B. durch Anwendung und Üben spezieller Techniken (z.B. bei Schmerzproblemen), durch das Durchführen von problem- oder symptomorientierten Aufgaben oder auch durch Förderung bereits vorhandener Fähigkeiten. Für viele Probleme bei chronischen Erkrankungen gibt es heutzutage psychologische Hilfen, die Betroffenen eine aktive Selbsthilfe ermöglichen, um Lebensqualität zu erhalten, weiterzuentwickeln und diese neu zu bestimmen.

Wie neuere Forschungsergebnisse belegen, können Menschen mit chronischen körperlichen Erkrankungen durch eine psychologische Betreuung, als Ergänzung zur medizinischen Behandlung, ihre Krankheitsbewältigung verbessern. Maßnahmen der Gesundheitsförderung können zu seelischer Erweiterung und allgemeiner Revitalisierung bei chronischen Erkrankungen beitragen.

Literatur

HARTMANN, M. (1991): Praktische Psycho-Onkologie. Selbsthilfe bei Krebserkrankungen. München: Pfeiffer.

LESHAN, L. (1993): Diagnose Krebs. Stuttgart: Klett-Cotta.

SIMONTON, O.C. (1993): Auf dem Wege der Besserung. Hamburg: Rowohlt.