



Die Krankheit positiv bewältigen

Patientenschulung Departement für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

1. Was tun bei psychischen Krisen?

Über Ihre Erkrankung haben Sie von uns nun schon viele wichtige medizinische Informationen erhalten und wissen, wie wir Sie – mit geeigneten Massnahmen – im Rahmen Ihres Reha-Aufenthalts in Ihrem Genesungsprozess begleiten und unterstützen können.

Die Krankheitsbewältigung – und damit verbunden auch die Sicherung einer bestimmten Lebensqualität – hängen jedoch nicht nur von einer guten Behandlung ab, sondern auch von Ihrer persönlichen Einstellung. Akzeptanz und ein angepasster Umgang mit der Situation, z.B. durch Veränderungen von Gewohnheiten und Verhaltensweisen, wirken sich bei langandauernden Erkrankungen günstig auf den Heilungsprozess aus und können Beschwerden lindern. Je besser sich ein Mensch auf neue Gegebenheiten einstellen kann, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit einer guten Krankheitsverarbeitung.



Zu jedem Menschen gehört sein ganz persönliches Erleben, das von Gefühlen, Gedanken und Wünschen bestimmt wird. Diese wiederum sind geprägt von den bisher gemachten Erfahrungen und Lebensereignissen, von Wertvorstellungen und Überzeugungen. Entscheidend sind dabei auch die aktuelle Lebenssituation und die familiären Verhältnisse.

Beziehungen spielen eine sehr wichtige Rolle beim Bewältigen von Herausforderungen und die Unterstützung

durch das nähere Umfeld ist ein wichtiger Faktor im Umgang mit der Krankheit.



Das Auftreten einer Erkrankung stellt für jeden Menschen eine schwierige Lebenssituation dar, wirft Fragen auf und kann eine psychische Krise auslösen. Angstgefühle, Ohnmacht oder depressive Stimmungen sind belastende Gefühle, die den Krankheitsverlauf negativ beeinflussen und positive Entwicklungen behindern.

Meist werden diese negativen Gefühle und Stimmungen von den Betroffenen aus eigener Kraft oder mit Unterstützung ihres nahen Umfelds überwunden – es gelingt den Betroffenen, sich auf die veränderte Situation einzustellen.

Falls dies bei Ihnen nicht der Fall sein sollte und Trauer, Mut- und Hoffnungslosigkeit zu ständigen Begleitern werden, ermutigen wir Sie, sich an Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren behandelnden Arzt zu wenden. Am besten eignet sich dafür die tägliche Visite.

Es stehen heute gute medikamentöse und psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung, die das seelische Leiden lindern und dadurch den körperlichen Heilungsverlauf positiv beeinflussen. Zögern Sie nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen! Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird mit Ihnen anschauen, welche Behandlungsformen für Sie in Frage kommen.

2. Wichtig: Aufmerksam bleiben!

Wichtig ist, dass Sie aufmerksam bleiben und Krankheitszeichen nicht ignorieren. Wenden Sie sich bei Bedarf ungeniert an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt und lassen Sie die nötigen Abklärungen vornehmen. Eine konsequente medizinische Behandlung ist wichtig für den Krankheitsverlauf und die Langzeitprognose.

Entscheidend ist, dass die Behandlungsstrategie, die Planung und die Umsetzung von therapeutischen Zielen in einem offenen Austausch zwischen Ärztinnen und Ärzten, Therapeutinnen und Therapeuten und Patientinnen und Patienten festgelegt werden. Eine gute Kommunikation fördert das Vertrauen und hilft, auch schwierige Krankheitsphasen besser zu bewältigen. Zögern Sie nicht, Fragen zu stellen, Ängste und Sorgen mitzuteilen und Wünsche und eigene Vorstellungen zu äussern! Nur wenn Ihre Ärztin oder ihr Arzt weiss, wie es Ihnen körperlich und psychisch geht, kann sie oder er Sie optimal behandeln.

Eine möglichst aktive und selbstbestimmte Alltagsgestaltung ist wichtig für Ihr Wohlbefinden. Sie ist jedoch nicht immer ganz einfach umzusetzen und erfordert Wille und Disziplin. Um sich durch Rückschläge nicht entmutigen zu lassen ist es wichtig, dass Sie sich motivierende, realistische und positive Ziele setzen.



3. Sich geeignete Ziele setzen

Sich realistische Ziele setzen

Realistische Ziele, z.B. die Wiederaufnahme einer gewohnten Aktivität oder eines Hobbys, sind deshalb so wichtig, weil sie Erfolgserlebnisse vermitteln und sich positiv auf die Stimmung auswirken. Unrealistische Ziele – z.B. zu hohe Erwartungen an die eigene Leistungsfähigkeit – führen hingegen zu Enttäuschungen, Verunsicherung und Resignation.

Sich positive Ziele setzen

Mit positiven Ziele sind attraktive Ziele gemeint, welche z.B. die körperliche Leistungsfähigkeit soweit verbessern, dass Sie eine notwendige, erwünschte oder befriedigende Tätigkeit wieder ausführen können. Dadurch steigern sich Lebensfreude und Zuversicht.



Versuchen Sie, zu beschwerlich gewordene Aufgaben an andere Personen zu delegieren. Vielleicht ist es auch notwendig, Ihre Wohnsituation anzupassen oder sich von der Gartenarbeit oder andern Verpflichtungen zu trennen.

Wie vorgehen?

Gehen Sie bei der Erreichung Ihrer Ziele in Etappen vor. Durch ein gezieltes und sorgfältiges Vorgehen re-

duzieren Sie das Risiko von Überforderung und Rückfällen. Besprechen Sie Ihre Vorstellungen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und Ihren Therapeutinnen und Therapeuten. Sie werden Sie begleiten und mit Ihnen das mögliche Vorgehen, z.B. in Bezug auf Ihre körperliche Belastbarkeit, besprechen.

Um ein Ziel zu erreichen braucht es Ausdauer, Selbstvertrauen und Zuversicht. Negative Gefühle wie Angst, Hoffnungslosigkeit und depressive Stimmung begünstigen ein passives Verhalten, wodurch mögliche Fortschritte ausbleiben oder wieder verloren gehen können.



Der regelmässige Austausch mit Ihrem therapeutischen Team ist deshalb sehr wichtig. Gleichzeitig können Ihre Angehörigen und Freundinnen und Freunde unterstützend und motivierend wirken. Eine wohlwollende und liebevolle Begleitung ist hilfreich, lenkt von Sorgen ab und erleichtert den Umgang mit der Krankheit. Nehmen Sie also die Unterstützung Ihres Umfelds an.

4. Eigenverantwortung wahrnehmen

Gleichzeitig ist es wichtig, dass Sie die eigenen Möglichkeiten im Umgang mit Ihrer Erkrankung wahrnehmen. Eigenverantwortliches Handeln bedeutet, die medizinischen Empfehlungen umzusetzen und den Lebensstil sinnvoll anzupassen. Für das behandelnde Team ist es dabei wichtig, dass Sie Ihre Erfahrungen mitteilen und bei Bedarf aktiv Hilfe und Unterstützung

einfordern. So kann der therapeutische Prozess auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt werden.

Der Austausch mit anderen Patientinnen und Patienten erlaubt es Ihnen zudem, aus anderen, sehr persönlichen Erfahrungen zu lernen und hilfreiche Strategien auszutauschen. Nutzen Sie die Gelegenheit, mit anderen Betroffenen zu sprechen – Sie werden neue Anregungen und Ideen erhalten, die vielleicht auch für Sie geeignet sind.

Sind Sie von einer chronischen Erkrankung betroffen, müssen Sie lernen, mit Rückfällen und gesundheitlichen Schwierigkeiten umzugehen. Dies gelingt umso besser, je genauer Sie sich und Ihren Körper kennen und wissen, was Ihnen gut tut.



Deshalb ist es nicht nur von Bedeutung, wie Sie mit Ihrer Krankheit umgehen, sondern auch, wie Sie Ihre Gesundheit fördern.

5. Gesundheitsförderung aktivieren

Mit dem Rauchen aufhören

Mit dem Rauchen aufhören (Nikotinabstinenz) ist gesundheitsfördernd und damit wünschenswert. In unserer Nikotinberatung erhalten Sie hilfreiche Unterstützung bei der Raucherentwöhnung. Nutzen Sie dieses

Angebot während Ihres Klinikaufenthalts – es könnte der Beginn Ihres Ausstiegs sein!

Den Alkoholkonsum einschränken

Auch den Umgang mit Alkohol sollten Sie – unter Berücksichtigung Ihres Allgemeinzustands – anpassen. Schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein und fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, ob und wie sich Alkohol mit Ihren Medikamenten verträgt.



Sich gesund ernähren

Mit einer ausgewogenen, gesunden Ernährung können Sie viel für Ihren Körper, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun. Probleme wie Übergewicht, Untergewicht oder Mangelernährung lassen sich mit einer angemessenen Ernährung positiv beeinflussen. Beachten Sie dazu die Unterlagen der anderen Schulungen.

Sich regelmässig bewegen

Sorgen Sie mit genügend Bewegung an der frischen Luft, mit Spaziergängen und sportlichen Aktivitäten für Ihre körperliche, geistige und seelische Gesundheit.



Sonne, Naturerlebnisse und Begegnungen mit anderen Menschen haben positive Auswirkungen auf Ihre Stimmung und wirken belebend bei Energielosigkeit, chronischer Müdigkeit und Lustlosigkeit.

Sich Zeit zum Erholen geben

Es ist wichtig, dass Sie sich – neben den regelmässigen körperlichen und geistigen Aktivitäten – auch genug Raum zum Erholen geben. Achten Sie auf genügend Schlaf und einen guten Tag-Nacht-Rhythmus. Gehen Sie immer etwa zur gleichen Zeit zu Bett und stehen Sie am Morgen zur gewohnten Zeit auf. Essen Sie regelmässig und planen Sie ihren Tag möglichst so, dass Stress und Zeitdruck vermieden werden.

Die Tagesstruktur anpassen

Therapien benötigen Zeit und verändern den Tagesablauf. Wichtig ist deshalb, dass Sie Ihre Tagesstruktur mit regelmässigen Pausen planen und genügend Zeit für Ihre Aktivitäten einberechnen. Versuchen Sie, eine regelmässige, immer ähnlich ablaufende Tagesstruktur einzuhalten. Routine und geregelte Abläufe vermindern Stress, Unruhe und Aufregung und wirken sich positiv auf Ihr Wohlbefinden aus. Wichtig ist auch, dass Sie lernen, sich selbst zu ermutigen und positiv zu bestärken mit Gedanken wie: «Das schaffe ich schon!» oder «Ich kann das!».

6. Sich mit der neuen Situation auseinandersetzen

In der Regel ist es bei einer schweren Erkrankung nicht möglich, das Leben unverändert fortzuführen. Setzen Sie sich deshalb aktiv mit Ihrer neuen Lebenssituation auseinander und definieren Sie für sich persönliche Schwerpunkte. Die körperlichen Einschränkungen verlangen, dass Sie bewusst mit Ihren Kräften und Ressourcen umgehen und auf die Signale Ihres Körpers hören.

Häufig fällt es Betroffenen schwer, alle Anforderungen, die im Laufe eines Tages anfallen, wie gewohnt zu erledigen. Wichtig ist, dass Sie sich, sollten Sie bei sich Schwierigkeiten feststellen, ungeniert Entlastungs- und Unterstützungsmöglichkeiten holen. Damit vermeiden Sie eine körperliche und psychische Überforderung mit Erschöpfung oder depressiver Stimmung.



Überlegen Sie sich, welche Lebensbereiche – z.B. Familie, Beruf, Selbstständigkeit usw. – Ihnen besonders am Herzen liegen und verlegen Sie Ihre Tagesschwerpunkte dorthin. Machen Sie sich auch rechtzeitig Gedanken darüber, aus welchen Verpflichtungen (z.B. Vereinsarbeit, berufliche Aufgaben, freiwillige Tätigkeiten) Sie sich zurückziehen möchten. Entlasten Sie sich möglichst in Ihrem Alltag, um genügend Energie für das Wesentliche zu haben. Vielleicht gibt es auch Möglichkeiten, Neues zu entdecken und sich vermehrt Tätigkeiten zu widmen, die bis jetzt zu kurz kamen (z.B. sich

mehr Wissen in einem bestimmten Gebiet aneignen, ein Hobby wieder aufnehmen oder neu damit starten, Gesellschaftsspiele spielen oder vermehrt soziale Kontakte pflegen).

7. Soziale Kontakte pflegen

Gönnen Sie sich regelmässige Auszeiten aus dem Alltagstrott und unternehmen Sie Dinge, die Ihnen Freude bereiten. Sehr hilfreich ist beispielsweise die Pflege sozialer Kontakte. Sprechen Sie mit Angehörigen und Freunden über Themen, die Sie bewegen, tauschen Sie sich über interessante Dinge aus und sprechen Sie mit Ihrer Familie und Freundinnen und Freunden über Ihre aktuelle Situation – in der Regel werden Sie auf grosses Verständnis stossen und Unterstützung erfahren. Isolieren Sie sich nicht, auch dann nicht, wenn Sie Hilfsgeräte wie Sauerstoff, Rollator usw. benötigen.

Die Krankheit, vor allem wenn sie lang andauert, ist zwar Teil Ihres Lebens, sie sollte es jedoch nicht bestimmen.



Das Leben in seiner Vielfalt ermöglicht auch mit einer chronischen Erkrankung eine gute Lebensqualität und Lebensfreude.