

Stress und Bewältigungs- strategien

bei Morbus Crohn
und Colitis ulcerosa



abbvie
care



Vorwort

4



Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen: Folgen und Behandlung

06

Langfristige Kontrolle der Symptome

08

Wirksame Therapie und ergänzende Maßnahmen

09



Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen und Stress

10

Was ist Stress?

12

Einfluss von Stress auf die Erkrankung

12

Depression: Erkennen und Behandeln

14

Ängsten begegnen

15



Bewältigungsstrategien: aktiver Umgang mit der Erkrankung

16

Strategien zur Krankheitsbewältigung

18

Körper und Psyche behandeln

19

Möglichkeiten der psychotherapeutischen Behandlung

20

Wer führt eine Psychotherapie durch?

22

Der Weg zur Psychotherapie

23



Stress begegnen mit Sport und Entspannung

24

Sportlich Stress abbauen

26

Entspannungstechniken im Profil

28



Austausch und Information

32



Tipps für jeden Tag

34



Fazit

36



Weitere Informationen

38





Vorwort

Prof. Dr. med. Thomas Ochsenkühn

Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie
Crohn- und Colitis-Zentrum München
Isar Medizin Zentrum, München



Privatdozent Dr. Claas Lahmann

Oberarzt der Klinik für Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie am Klinikum rechts der Isar
Technische Universität München



Für viele Menschen mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa stellt der Umgang mit der chronisch-entzündlichen Darmerkrankung (CED) eine große körperliche und seelische Belastung dar. Schmerzen, Durchfälle, Blähungen – tabuisierte Beschwerden, aber auch die Unvorhersehbarkeit des nächsten Erkrankungsschubs können Ursache für Sorgen oder Ängste sein. Hinzu kommt, dass bei anhaltender Entzündung des Darms bleibende Veränderungen im Gewebe des Organs entstehen können, die seine Funktion dauerhaft einschränken. Diese Belastungen werden als Stress erlebt: Sei es, dass die aktuellen körperlichen und seelischen Beeinträchtigungen das tägliche Leben erschweren oder dass die möglichen Konsequenzen der Erkrankung als bedrohlich empfunden werden.

Wichtigste Maßnahme im Umgang mit CED ist daher eine konsequente und effektive medikamentöse Behandlung. Sie hat das Ziel, den Entzündungsprozess langfristig zu kontrollieren, so gegen die akuten Beschwerden zu helfen und auch mögliche Folgen der Erkrankung zu verhindern. Durch die Einführung moderner Therapieoptionen, z. B. Biologika, haben chronisch-entzündliche Darmerkrankungen viel von ihrer zerstörerischen Kraft verloren. Trotzdem sind sie bis heute nicht heilbar, und Sie als Patient müssen lernen, damit zu leben, ohne dass Ihr ganzes Leben dadurch bestimmt wird. Stressbewältigung und -vermeidung können dazu einen Beitrag leisten. Unsere Broschüre möchte Ihnen helfen, typische Stressphänomene von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa zu erkennen, besser damit umzugehen, und sie eventuell ganz ausschalten zu können.

Thomas Ochsenkühn und Claas Lahmann



Chronisch- entzündliche Darm- erkrankungen:

Folgen und
Behandlung



Vor einer gezielten Auseinandersetzung mit dem Phänomen Stress bei Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa steht die bestmögliche und langanhaltende Ausschaltung der Entzündung. Denn: Nur ein entzündungsfreies Organ kann vor akuten sowie vor Folgeschäden schützen.

Morbus Crohn kann den gesamten Darmtrakt befallen, meist beschränkt er sich aber auf das untere Ende des Dünndarms und den Dickdarm. Colitis ulcerosa ist durch eine Entzündung gekennzeichnet, die sich auf den Dickdarm beschränkt. In der Regel breitet sie sich vom Enddarm, dem untersten Bereich des Dickdarms, weiter im Dickdarm aus. Bei anhaltender Entzündung kann es zu einer fortschreitenden Schädigung der Darmschleimhaut oder sogar auch der darunter liegenden Gewebeschichten

(bei Morbus Crohn) kommen. Durchfälle, Verdauungsstörungen und Mangelerscheinungen gehören zu den Folgen von CED. Komplikationen wie Stenosen (Engstellen im Darm), Abszesse (Eiteransammlungen), Fisteln (Verbindungsgänge zwischen Organen oder der Körperoberfläche) können das Leben mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung dann noch schwerer machen, als es durch die häufigen Stuhlgänge ohnehin schon ist.



Langfristige Kontrolle der Symptome

Wir wissen heute, dass es bei einer anhaltenden Entzündung durch CED zu einem nicht wiederherstellbaren Umbau der Darmstrukturen kommt. Kern der Therapie ist daher die konsequente Bekämpfung der Entzündung. Wird eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung früh erkannt und erfolgreich behandelt, kann der Verlust des Gewebes verhindert bzw. aufgehalten werden. Ist bereits ein Schaden entstanden, der sich medikamentös nicht mehr behandeln lässt, können Operationen dazu beitragen, die Probleme zu reduzieren.

Entscheidend im Umgang mit der Erkrankung ist, dass man sich mit ihr auseinandersetzt – unterstützt vom behandelnden Gastroenterologen. Für Patient und Arzt ist es wichtig, das Ausmaß des Befalls genau zu kennen, um dann gemeinsam ein Behandlungskonzept zu erstellen. Eine gründliche Diagnostik mit Endoskopie, Ultraschall, Labor und Kernspintechneik tragen hierzu wesentlich bei. Auch wenn es keine immer gleichen Verläufe gibt, halten sich die Erkrankungen doch an ähnliche Muster.



Wirksame Therapie und ergänzende Maßnahmen

Die früher häufig abwartende Haltung in der Therapie von Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa und die langfristige Gabe von Glukokortikoiden (Kortison) müssen unbedingt vermieden werden. Sie sind zwar seit vielen Jahren nur für die Kurzzeittherapie empfohlen, werden aber nach wie vor oftmals über einen längeren Zeitraum eingesetzt. Zahlreiche belastende Nebenwirkungen, z.B. Osteoporose, das sogenannte „Vollmondgesicht“, Stimmungsschwankungen, Depressionen, Bluthochdruck und Diabetes können die Folge sein. Immunsuppressiva (z.B. Azathioprin) oder Biologika (TNF-alpha-Blocker) ermöglichen eine langfristige Kontrolle der Entzündung bei einem schweren Krankheitsverlauf.

Außerdem ist es wichtig, den Mangel an bestimmten Nährstoffen, wie Eisen, Vitamin B12 oder den Gallensäurenverlust zu erkennen und zu behandeln, da z.B. Blutarmut durch Eisenmangel ein unnötiger, leistungsmindernder Faktor ist.

Ist die Basis für die Behandlung der CED geschaffen, eine konsequente und wirksame medikamentöse Therapie, lohnt es sich, den Blick auf weitere Faktoren zu richten, die Einfluss auf den Erkrankungsverlauf und die Lebensqualität haben können. Die Auswirkungen von Stress sowie die eigenen Krankheitsbewältigungsstrategien können dabei ein lohnender Ansatzpunkt für ergänzende Maßnahmen sein.





Chronisch- entzündliche Darm- erkrankungen und Stress



Menschen mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa sehen sich je nach Schwere und Verlauf ihrer Erkrankung verschiedenen Stresssituationen ausgesetzt. Typische und häufige Symptome, die als Stress erzeugend empfunden werden, sind Durchfälle, Schmerzen, Krämpfe und Mangelerscheinungen mit Unterernährung, Blutarmut, Kraftlosigkeit, blutige Stühle oder Fisteln. Häufig bestehen Ängste, das normale Leben nicht meistern, die Arbeit nicht ausüben oder am Sozialleben nicht mehr teilnehmen zu können. Auch Scham, z. B. in Bezug auf das Sexualleben, kann als Belastung empfunden werden. Minderwertigkeitsgefühle oder depressive Verstimmungen können die Folge sein.

Zu weiteren Herausforderungen gehört der Umgang mit den nicht umkehrbaren Folgen von Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, Entscheidungen hinsichtlich langfristiger Medikamenteneinnahmen oder anstehender Operationen. Bei Diagnosestellung oder Verschlechterungen sehen sich Menschen mit CED womöglich in ihrer Existenz bedroht oder fühlen sich hilflos und müssen Lösungen herbeiführen. Manchmal werden auch Symptome und Wahrheiten verdrängt oder verheimlicht. Jugendliche sind oft gefordert, aus der elterlichen Betreuung heraus plötzlich Eigenverantwortung zu übernehmen.



Was ist Stress?

Unter Stress wird allgemein die Beanspruchung durch innere oder äußere Belastungen verstanden. Auch chronische Erkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa stellen eine solche Belastung dar. Allerdings hängt es sehr stark von anderen Faktoren ab, wie etwa den eigenen Bewältigungsmechanismen oder auch der Unterstützung durch das persönliche Umfeld, wie sehr diese objektive Belastung als Beanspruchung empfunden wird.

Kurzfristig führt Stress zu einer Mobilisierung zusätzlicher körperlicher Kräfte – der Körper schüttet Stresshormone aus und bereitet sich auf einen „Kampf“ gegen die Belastung vor. Besteht jedoch längerfristig ein Ungleichgewicht zwischen Belastung und Bewältigungsmöglichkeiten, kann der Körper die „Alarmreaktion“ nicht länger aufrechterhalten, und es kommt zu einer Erschöpfung. Diese kann sich sowohl in körperlichen Symptomen wie erhöhter Infektanfälligkeit oder Schmerzempfindlichkeit als auch in psychischen Beschwerden wie verstärkter Müdigkeit, Ängsten oder gedrückter Stimmung äußern.

Einfluss von Stress auf die Erkrankung

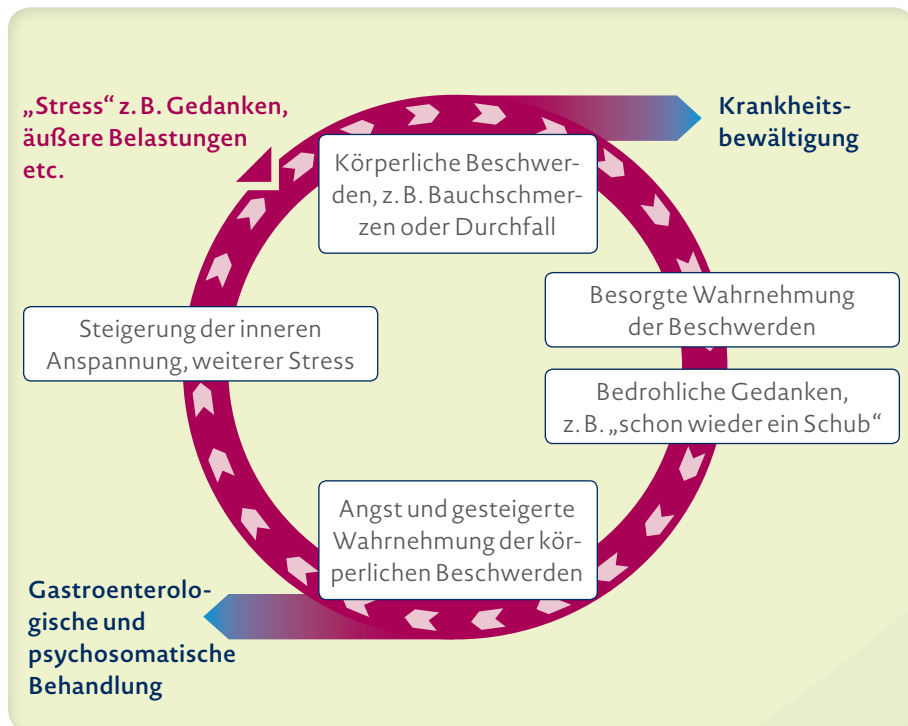
Eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien zeigt, dass Schübe einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung nicht durch Stress ausgelöst werden. Trotzdem berichten Menschen mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa immer wieder von dem eigenen Eindruck, dass einem neuen Krankheitsschub subjektiv belastende Lebensereignisse vorangegangen sind.

Im Verlauf kann subjektiv erlebter Stress, der häufig durch die Belastungen eines neuen Schubs noch verstärkt wird, allerdings die Fähigkeit zur Krankheitsbewältigung einschränken und in eine Art Teufelskreis aus Stress, körperlichen Beschwerden und noch stärkerem Stress führen. Nicht selten gehen die Beschwerden in ihrer Ausprägung über ein medizinisch klar erklärbares Ausmaß hinaus und können auch zu seelischen Problemen führen. Man spricht dann von funktionellen oder somatoformen Störungen.

Stress ...

... ist die Anpassung an Belastungen und mobilisiert psychische und körperliche Ressourcen. Dies ist kurzfristig wichtig und sinnvoll. Langfristiger Stress ohne Erholungsphasen führt zu körperlicher und psychischer Erschöpfung und macht krank.

Teufelskreis funktioneller Beschwerden



Depression: Erkennen und behandeln

Es ist wichtig, den Teufelskreis funktioneller Beschwerden zu erkennen und zu durchbrechen, damit er sich nicht so weit verstärkt, dass es zu einer depressiven Störung kommt. Menschen mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa leiden etwas häufiger darunter als der Bevölkerungsdurchschnitt. Auch wenn die Entstehung einer depressiven Störung in diesen Fällen im Zusammenhang mit den Belastungen durch die CED zu sehen ist, ist sie doch eine eigenständige Erkrankung. Sie bringt nicht nur seelische, sondern auch körperliche Beschwerden mit sich und sollte speziell behandelt werden.

Das Erleben psychischer Beeinträchtigung hat nichts mit persönlichem Versagen, Schuld oder Schwäche zu tun. Allerdings ist es Teil einer depressiven Verstimmung, dass derartige Gedanken immer wieder auftauchen. Sie bessern sich mit Abklingen der übrigen Beschwerden. Entsprechend ist es auch in den meisten Fällen – insbesondere ab einem bestimmten Schweregrad – nicht möglich, die depressiven Symptome durch „sich Zusammenreißen“ oder „gut Zureden“ zurückzudrängen. Vielmehr ist es wichtig, eine depressive Störung zu behandeln.

Bin ich depressiv?

Wenn Sie über einen Zeitraum von mehr als zwei Wochen Symptome einer Depression an sich beobachten, sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt darüber. Er kann im Gespräch mit Ihnen und unter Beachtung der CED feststellen, ob die Beschwerden durch Ihre Darmerkrankungen zu erklären sind oder möglicherweise eine depressive Störung besteht. Diese kann und sollte dann entsprechend behandelt werden.

Zu den typischen Symptomen einer depressiven Störung gehören:

- eine niedergeschlagene, gedrückte Stimmung
- eine Verminderung des Antriebs (die Aufgaben des Alltags gehen Ihnen nur noch mit großer Mühe von der Hand)
- eine zunehmende Freudlosigkeit (Dinge, die Ihnen früher wichtig und angenehm waren, bereiten Ihnen keine Freude mehr)

Ängsten begegnen

Nicht nur depressive Symptome, auch Ängste können die Folge von Belastungen durch Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa sein. Werden z.B. zu Beginn der Erkrankung aus Angst vor plötzlichen Durchfällen längere Reisen gemieden, können sich die Ängste ausweiten und sich auf andere Situationen, wie z. B. kürzere Reisen, Kinobesuche oder Einkaufen, ausweiten. Möglich sind auch Zustände plötzlicher Angst mit Herzrasen, Schwindel, Schwitzen oder weiteren Symptomen – sogenannte Panikattacken. Diese treten scheinbar wie aus heiterem Himmel auf und führen nicht selten zusätzlich zum Vermeiden bestimmter Situationen. Die Konsequenz ist, einfach zu Hause zu bleiben und nicht mehr hinausgehen zu wollen – oder zu können. Scheinbar endloses, nicht zum Ziel führendes Grübeln über die Erkrankung mit Sorgen über mögliche Komplikationen kann ebenfalls Ausdruck einer Angststörung, der sogenannten generalisierten Angsterkrankung, sein.

Diese Angststörungen sind eigenständige und gezielt zu behandelnde Erkrankungen, die nichts mit allgemeiner Ängstlichkeit oder mangelnder Selbstbeherrschung zu tun haben. Die Behandlung dieser Erkrankungen bessert zwar nicht unmittelbar die CED, da es sich um getrennte Krankheitsbilder handelt. Eine entsprechende Therapie kann jedoch die Lebensqualität deutlich verbessern und den Gesamtverlauf der Erkrankung günstig beeinflussen.

CED: Im Ganzen betrachten

Aus der ganzheitlichen Perspektive, die körperliche, psychische und soziale Aspekte gleichermaßen berücksichtigt, stellen sich Morbus Crohn und Colitis ulcerosa als komplexe Erkrankungen dar. Sie wirken sich auf verschiedene Lebensbereiche aus. Die daraus resultierenden Belastungen beeinflussen letztendlich auch wieder die körperliche Verfassung.



Bewältigungs- strategien:

aktiver Umgang mit
der Erkrankung



Unter Krankheitsbewältigung, dem sogenannten Coping, versteht man alle Verhaltensweisen, die Menschen im Umgang mit den Belastungen durch eine chronische Erkrankung zeigen. Den meisten Menschen mit CED gelingt es dadurch im Laufe der Zeit, ihre Erkrankung anzunehmen. Sie entwickeln individuelle Strategien, die den Umgang mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa erleichtern. Einige Bewältigungsmuster sind sinnvoll und erleichtern den Umgang mit der Erkrankung, andere können sich auf lange Sicht aber auch ungünstig auswirken.

Vorübergehend können ungünstige Bewältigungsstrategien bei allen Menschen in belastenden Lebensphasen auftreten. Wenn sich diese Verhaltensmuster jedoch über einen längeren Zeitraum eingeschlichen haben, sollte der behandelnde Arzt darauf angesprochen werden. Vielleicht lassen sich in einem Gespräch mit ihm andere Strategien erarbeiten oder er kann beraten, ob eine intensivere psychosomatische oder psychotherapeutische Mitbehandlung zu empfehlen ist.



Strategien zur Krankheitsbewältigung

Geeignet	Ungünstig
Akzeptanz der Erkrankung	Resignation
Aktive Problemlösung	Passive Grundhaltung
Eigenverantwortlich mit der Erkrankung umgehen	Bagatellisierung, Herunterspielen der Probleme
Selbstermutigung	Selbstbeschuldigung, Selbstzweifel
Suche nach Unterstützung	Sozialer Rückzug
Informationssuche	Grübeln
Gefühle zulassen	Gefühle unterdrücken
Abstand gewinnen	Selbstmitleid



Körper und Psyche behandeln

Jeder Mensch mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa geht unterschiedlich mit seiner Erkrankung um. Verschiedene Maßnahmen können dabei helfen, die Belastungen durch die Erkrankung besser zu verarbeiten. Gezielte Entspannungstechniken oder Sport können eine Möglichkeit der Unterstützung sein, der Austausch mit anderen Patienten in der Selbsthilfe eine weitere.

Zeigen sich Probleme bei der Krankheitsbewältigung oder Anzeichen einer depressiven Störung, kann eine Psychotherapie ein guter Weg sein. Auch wenn Morbus Crohn und Colitis ulcerosa körperliche Erkrankungen sind, ist die Psychotherapie als ergänzende Methode gut geeignet. Sie kann in Situationen, die festgefahren, aussichtslos und unveränderbar scheinen, günstige Veränderungen bewirken. Wer psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nimmt, ist übrigens in keinsten Weise „verrückt“. Es handelt sich vielmehr um eine Unterstützung in einer belastenden Situation, damit diese besser bewältigt werden kann.

Während einer psychosomatischen oder psychotherapeutischen Behandlung wird die organmedizinische Therapie der CED immer entsprechend der Empfehlung des behandelnden Gastroenterologen weitergeführt. Die psychische Unterstützung kann helfen, individuelle Strategien im Umgang mit den Beschwerden zu erarbeiten, negatives Grübeln zu reduzieren und die verlorene Lebensfreude wiederzugewinnen. Insbesondere wenn sich bereits eine eigenständige depressive Störung oder Angsterkrankung entwickelt hat, sind psychotherapeutische oder psychosomatische Behandlungsstrategien langfristig sehr erfolgreich. Bei schweren Verläufen kann auch die Gabe von modernen Antidepressiva sinnvoll sein, die nicht nur Depressionen, sondern auch Ängste lindern. Diese Medikamente führen nicht zu einer Abhängigkeit oder Veränderung der Persönlichkeit. Die modernen Präparate sind im Allgemeinen gut verträglich und lassen sich problemlos mit den meisten Medikamenten zur Therapie von Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa kombinieren.

Möglichkeiten der psychotherapeutischen Behandlung

Psychotherapie ist die Behandlung von psychischen oder psychosomatischen Störungen mit Krankheitswert durch psychologische Maßnahmen. Dazu zählen neben verschiedenen Formen psychotherapeutischer Gespräche auch körperorientierte Techniken, die körperliche und psychische Aspekte in die Therapie einbeziehen, oder traumaorientierte Methoden, die sich auf Erlebnisse beziehen, die psychisch schwer verarbeitet werden können. Zu den mit Psychotherapie gut zu behandelnden Krankheitsbildern zählen neben psychischen Beschwerden wie Depressionen, Ängsten oder Zwängen auch psychosomatische Erkrankungen wie organmedizinisch nicht ausreichend erklärbare

Körperbeschwerden oder Schwierigkeiten bei der Bewältigung chronischer Erkrankungen, z.B. Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa.

Psychotherapie ist eine therapeutische Leistung, die bei Vorliegen bestimmter Voraussetzungen, wie etwa einer klaren Diagnose, von den gesetzlichen Krankenkassen und den meisten privaten Krankenversicherungen – je nach Versicherungsvertrag in unterschiedlichem Umfang – übernommen wird. Von den gesetzlichen Krankenkassen werden derzeit die Kosten für drei Verfahren erstattet: Verhaltenstherapie, analytische Psychotherapie und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie.



Die **Verhaltenstherapie** umfasst ein breites Spektrum effektiver psychotherapeutischer Techniken. Psychische und psychosomatische Symptome werden im Zusammenhang mit bestimmten inneren und/oder äußeren Situationen gesehen. Das kann z.B. eine depressive Störung sein, die mit einem ungünstigen Umgang mit der CED verknüpft ist. Dabei wird stärker auf lebensnahe Bewältigungsmöglichkeiten als auf mögliche Ursachen fokussiert. Die Therapie dauert bis maximal 80 Stunden – meist deutlich weniger – und findet in den meisten Fällen mit einer Sitzung à 50 Minuten pro Woche im Sitzen statt. In einigen Fällen, z.B. bei der Expositionsbehandlung von Angst, bei der der Patient mit der angstausslösenden Situation konfrontiert wird, können aber auch mehrere Sitzungen zusammengelegt und außerhalb der Praxis durchgeführt werden.

Die **analytische Psychotherapie** ist die umfangreichste Form psychotherapeutischer Methoden. Sie hat einen Umfang von bis zu 300 Stunden. In zwei bis drei Sitzungen à 50 Minuten pro Woche, die im Sitzen oder im Liegen auf der Behandlungscouch durchgeführt werden,

werden unbewusste, den Beschwerden zugrunde liegende Konflikte bearbeitet. Häufig wird auch an der Persönlichkeitsstruktur und der Verfügbarkeit sogenannter Ich-Funktionen gearbeitet. Hierzu zählen unter anderem die differenzierte Wahrnehmung von sich und anderen, die Fähigkeit Bindungen einzugehen sowie die Fähigkeit zur Regulation von Gefühlen und Impulsen oder von Belastungen, wie sie durch chronische Erkrankungen verursacht werden.

Die **tiefenpsychologische Psychotherapie** leitet sich von den Grundprinzipien der Psychoanalyse bzw. analytischen Psychotherapie ab, ist jedoch zeitlich und inhaltlich deutlich stärker fokussiert. Die Therapie findet in ein bis zwei Sitzungen à 50 Minuten pro Woche im Sitzen statt. Sie widmet sich meist einem klar umgrenzten Lebenskonflikt, z.B. einem veränderten Selbstbild oder spezifischen Ängsten in der Folge von Erkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa. Dabei unterstützt der Therapeut in einer Art „Lotsen-Funktion“. Er leistet eher eine Hilfe zur Selbsthilfe, statt konkrete Handlungsanweisungen zu geben.

Wer führt eine Psychotherapie durch?

Es gibt sowohl Ärzte als auch Psychologen, die eine Ausbildung zum Psychotherapeuten haben und die richtigen Ansprechpartner für eine therapeutische

Unterstützung sind. Die Schwerpunkte der Behandlung können etwas variieren, die Übergänge sind jedoch fließend.

Psychotherapeuten: Wer ist der Spezialist?



Der Weg zur Psychotherapie

Sowohl psychologische als auch ärztliche Psychotherapeuten können entweder direkt oder mit Überweisung des Hausarztes bzw. eines anderen Arztes aufgesucht werden. Entsprechende Therapeuten können vom Hausarzt oder behandelnden Gastroenterologen empfohlen oder in Arztverzeichnissen, z.B. im Internet, gefunden werden. An größeren Krankenhäusern, Universitätskliniken oder psychotherapeutischen Weiterbildungsinstituten gibt es zudem psychotherapeutische Ambulanzen, die neben einer vertieften Diagnostik und Beratung auch Therapieplätze vermitteln können.

Die ersten Gespräche mit einem Psychotherapeuten dienen der Diagnostik, dem gegenseitigen Kennenlernen sowie der Planung der Therapieinhalte und -ziele.

Sie werden von den Krankenkassen generell übernommen. Im Rahmen dieser anfänglichen Sitzungen gilt es auch herauszufinden, ob sich eine entsprechende Arbeitsbeziehung zwischen Patient

und Therapeut entwickelt, also „die Chemie stimmt“. Dies ist neben der Erfahrung und Kompetenz des Therapeuten eine wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie. Findet sich keine gemeinsame „Wellenlänge“, sollte der Mut aufgebracht werden, einen anderen Psychotherapeuten zu suchen. Nach Ablauf der anfänglichen Sitzungen stellt der Therapeut einen Antrag auf Kostenübernahme bei der Krankenkasse. Nach einer Bearbeitungszeit von ca. vier bis sechs Wochen kann dann die eigentliche Psychotherapie beginnen.

Möglichkeiten für die Therapeuten-suche finden Sie auf Seite 38.



Stress begegnen mit Sport und Entspannung



Entspannung löst Spannung und baut dadurch Stress ab. Durch Entspannung kann es gelingen, Stressreaktionen zu entschärfen und negative Spannungen abzubauen. Unabhängig davon, ob psychotherapeutische Maßnahmen in Anspruch genommen werden, geben daher gezielte Entspannungstechniken oder auch regelmäßiger Ausdauersport die Möglichkeit, Stresssituationen gelassener anzugehen und so zum allgemeinen Wohlbefinden beizutragen. Beide Ansätze wirken ausgleichend auf das vegetative Nervensystem, das – ähnlich des Betriebssystems eines PC – im Hintergrund alle Körpervorgänge, z.B. Atmung, Verdauung und Stoffwechsel, reguliert.

Dabei ist die Art der Entspannungstechnik nicht entscheidend. Vielmehr kommt es darauf an, die persönlich passende Methode zu finden und sie regelmäßig anzuwenden. Dies können Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Yoga, Meditation, Funktionelle Entspannung oder andere körperorientierte Techniken, wie z. B. Tai-Chi, sein. Kurse, z. B. in der leicht zu erlernenden und wirksamen Methode der Progressiven Muskelrelaxation, werden an Volkshochschulen oder auch von einigen Krankenkassen angeboten.



Sportlich Stress abbauen

Auch Sport kann bei der Stressbewältigung unterstützen. Mit Sport kann es gelingen, Energien zu kanalisieren. Stresshormone werden verarbeitet, Stress wird abgebaut und die Stresstoleranz wird erhöht. Besonders gut eignen sich Ausdauersportarten wie Laufen, Fahrradfahren oder Schwimmen. Sie sollten idealerweise dreimal wöchentlich über mindestens 30 Minuten betrieben werden. Das individuelle Pensum sollte aber selbstverständlich an die eigene körperliche Verfassung angepasst und gegebenenfalls mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden.

Broschüre rund um den Sport

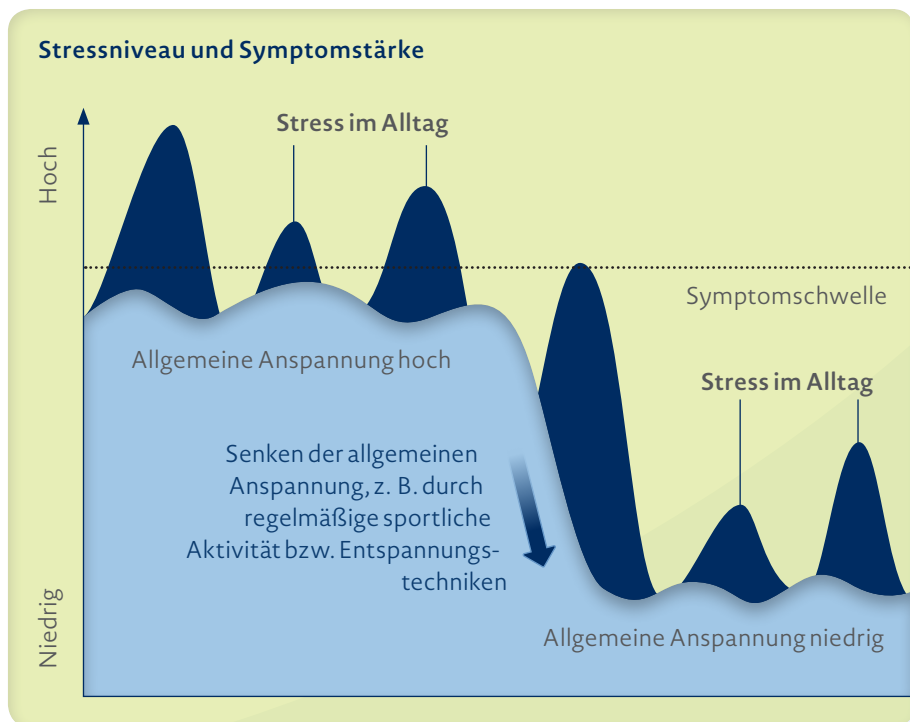
Viele Motivationstipps und Informationen, warum Sport für Menschen mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa zu empfehlen ist, erhalten Sie in der Broschüre „Sport und Bewegung mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen“.

Zu bestellen über die kostenfreie AbbVie Care-Rufnummer **08 000 - 48 64 72** oder im Internet unter www.abbvie-care.de.



Übersteigt der Stress im Alltag ein bestimmtes Niveau (Symptomschwelle), kann er sich auf die Beschwerden der CED auswirken. Ist die allgemeine Anspannung niedrig, fällt auch der Stress weniger ins Gewicht. Entspannungstechniken oder Ausdauersport können

den Stress im Alltag zwar nicht auflösen, sie können aber die allgemeine Anspannung nachhaltig absenken. Dafür müssen sie jedoch konsequent und regelmäßig ausgeübt werden.



Entspannungstechniken im Profil

Das Angebot an Entspannungstechniken ist groß. Entscheidend für die Auswahl des Verfahrens ist die persönliche Vorliebe bzw. eigenes Gefallen an der Methode. Schlussendlich wird die Entspannungsform den größten Effekt haben, die persönlich als interessant oder anregend erlebt wird und somit die größte Chance hat, regelmäßig praktiziert zu werden. Oft muss für das Erlernen einer Methode etwas Geduld an den Tag gelegt werden. Benötigt werden daher besonders am Anfang Ausdauer, Zeit und Regelmäßigkeit. Sie sind jedoch gut investiert und zahlen sich langfristig aus.

Progressive Muskelrelaxation (PMR), oder auch Tiefenmuskelentspannung, wurde in den 1930er Jahren vom amerikanischen Physiologen Edmund Jacobson entwickelt und ist eine der am weitverbreitetsten Entspannungsmethoden. Durch bewusstes und willentliches Anspannen einiger Muskelgruppen für wenige Sekunden mit anschließender Entspannung kann eine tiefe muskuläre Entspannung erreicht werden. Da sich körperliche Entspannung und psychische Anspannung gegenseitig ausschließen, kommt es bei regelmäßigem Üben auch zu einer psychischen Entspannung. Die PMR kann sowohl in Akutsituationen eingesetzt werden, um kurzfristig zur Ruhe zu kommen, als auch, um langfristig eine stabile Gelassenheit zu erreichen. Die Methode ist einfach zu erlernen, kann im Sitzen oder Liegen angewandt werden und hat sich bereits in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen als wirksam erwiesen.



Autogenes Training wurde in den 1920er Jahren vom Berliner Neurologen und Psychiater Heinrich Schulz entwickelt und ist eine der bekanntesten Entspannungstechniken. Die Methode basiert auf Selbst-Beeinflussung durch Formeln wie „Beide Arme sind ganz schwer und warm“ oder „Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig“. So können die Muskulatur entspannt und Atem sowie Puls beruhigt werden. Regelmäßige Übung verstärkt die Wirkung und überträgt sie auf den gesamten Körper. Das Autogene Training wird meistens in der Gruppe unter Anleitung innerhalb von sechs bis acht Wochen erlernt und muss fortlaufend geübt werden. Bei regelmäßiger Anwendung lässt sich eine Stabilisierung und Regulation des vegetativen Nervensystems erreichen, sodass gezielt ein Entspannungszustand herbeigeführt werden kann. Die Wirksamkeit ist auch für das Autogene Training wissenschaftlich belegt; die Effekte scheinen allerdings etwas geringer zu sein als bei der Progressiven Muskelrelaxation.

Meditation ist eine sehr alte und in vielen Religionen und Kulturen verbreitete spirituelle Praxis. Das Wort Meditation stammt vom lateinischen Begriff für „nachdenken, nachsinnen“ ab. Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen wird ein vom Alltagsbewusstsein abgegrenzter Bewusstseinszustand angestrebt, in dem das gegenwärtige Denken und Wahrnehmen frei von subjektiven Bewertungen ist. Insbesondere adaptierte Meditationstechniken, die z. B. im Rahmen von Volkshochschulkursen erlernt werden können, sind weit verbreitet und bei regelmäßiger Durchführung als Entspannungsverfahren wirksam. In wissenschaftlichen Untersuchungen konnten neben positiven Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem auch Veränderungen der Hirnaktivität nachgewiesen werden. Meditation sollte idealerweise unter fachkundiger Anleitung erlernt werden.



Laden Sie sich hier zwei kleine
Entspannungsübungen herunter
(www.abbvie-care.de).

Entspannungstechniken im Profil

Yoga ist eine der sechs klassischen Schulen der indischen Philosophie und umfasst eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen einschließlich spezieller Atemübungen. Es existieren viele unterschiedliche Formen, die sich in der zugrunde liegenden Philosophie und Praxis zum Teil deutlich unterscheiden. Yoga-Übungen erfreuen sich weltweit großer Beliebtheit, da sie einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen, der Körper und Geist in Einklang bringen soll. Dabei werden bestimmte Körperhaltungen, sogenannte Asanas, mit Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditations-einheiten kombiniert. Ziel ist eine gesteigerte Vitalität bei zugleich größerer innerer Gelassenheit. Entsprechende Yoga-Angebote gibt es in großem Umfang in Fitness-Studios und an Volkshochschulen. Bei regelmäßiger Praxis hat Yoga einen positiven Effekt auf die psychische und physische Gesundheit, der für einige Beschwerdebilder wie Ängstlichkeit, Depressivität, Schlafstörungen oder Schmerzen auch wissenschaftlich belegt ist.

Auch **andere Entspannungsmethoden wie Tai Chi oder Qigong** können unterstützend wirksam sein. Qigong z.B. ist eine traditionelle chinesische Form von Konzentrations-, Meditations- und Bewegungsübungen. Auch das als chinesisches Schattenboxen bekannte Tai Chi hilft, Geist und Körper zu entspannen. Beide Verfahren kombinieren fließende Bewegungen mit Übungen zur verbesserten Selbstwahrnehmung und haben so bei regelmäßiger Anwendung einen stressregulierenden Effekt.



Vier Pfoten gegen Stress

Gute Nachrichten für alle Haustierbesitzer: Auch Vierbeiner helfen, Stress abzubauen. Das Streicheln des Fells z.B. entspannt und hilft so auch gegen Stress. Auf den Hund gekommen? Prima, denn das hat einen weiteren Vorteil. Das tägliche „Gassigehen“ bringt automatisch Bewegung ins Leben.



Austausch und Information



Sich selbst mit seiner Erkrankung gut auszukennen, über die Zusammenhänge und Therapiemöglichkeiten gut informiert zu sein, kann neben Entspannungstechniken ein weiterer hilfreicher Aspekt im Umgang mit CED sein. Informationen über Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa können helfen, Ängste und Unsicherheiten abzubauen und Lösungswege zu finden. Dabei helfen Patientenschulungen, mehr über die Erkrankung zu erfahren. Zu den Inhalten gehören z.B. Informationen zum Krankheitsbild, der Diagnose und Therapie wie auch die psychosozialen Aspekte der Erkrankung. Ansprechpartner für eine Patientenschulung sind der

behandelnde Arzt oder die Patientenorganisation Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung DCCV e.V. Auch durch die Möglichkeit des persönlichen Austauschs mit anderen Betroffenen kann die Selbsthilfe unterstützen, geeignete Wege im Umgang mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen zu finden.

DCCV e.V.
Inselstraße 1
10179 Berlin
info@dccv.de
www.dccv.de



Tipps für jeden Tag

üben Sie sich in gutem Selbstmanagement: Jeder Mensch hat eine individuelle Belastungsgrenze. Setzen Sie sich im Berufs- und Privatleben realistische Ziele und unterteilen Sie diese in Teilziele, die Sie in überschaubaren Zeitabschnitten erreichen können. Überdenken Sie Ihr Engagement in den wichtigen Lebensbereichen wie Familie, Beruf und Freizeit. Weniger ist manchmal mehr.

Beachten Sie die alten hausärztlichen Empfehlungen zu gesunder Lebensführung: Ausreichend Schlaf in einer gewissen Regelmäßigkeit, Spaziergänge an der frischen Luft und eine ausgewogene Ernährung verbessern bei konsequenter Umsetzung spürbar das Wohlbefinden.



Neben dem Erlernen und kontinuierlichen Praktizieren eines Entspannungsverfahrens, regelmäßigem Ausdauersport und gegebenenfalls dem Aufsuchen eines Psychosomatikers oder

Psychotherapeuten gibt es im Alltag viele weitere Möglichkeiten, den Belastungen durch allgemeinen Stress bzw. durch die chronisch-entzündliche Darmerkrankung entgegenzuwirken:

Leben Sie achtsam: Erlauben Sie es sich selbst, die kleinen Freuden des Alltags zu entdecken und zu genießen. Es müssen nicht immer größere Unternehmungen sein – auch das bewusste Wahrnehmen der unscheinbar schönen Ecken der Heimatstadt auf dem Weg zur Arbeit, des Baums vor dem Bürofenster oder die bewusst gespürten Minuten in einer kurzen Pause fördern das innere Gleichgewicht. Besonders wertvoll ist der achtsame Umgang mit sich selbst: Das Wahrnehmen des eigenen Körpers, der oft Signale für Momente der Überforderung oder Überlastung gibt.

Aktivieren Sie Ihre Ressourcen: Dies sind alle Dinge, die im Leben hilfreich und angenehm sind. Das sind für viele Menschen z. B. die Partnerschaft, Familie oder Freunde – ganz allgemein zwischenmenschliche Beziehungen. Das soziale Umfeld kann Halt und Sicherheit geben und wirkt sich sogar messbar positiv auf die allgemeine Gesundheit aus. Allerdings müssen Beziehungen auch gepflegt werden. Weitere Ressourcen sind beispielsweise Hobbys, aber auch all die kleinen Dinge, die uns Freude bereiten können wie Spaziergänge, ein Entspannungsbad und der Gang zur Eisdiele.



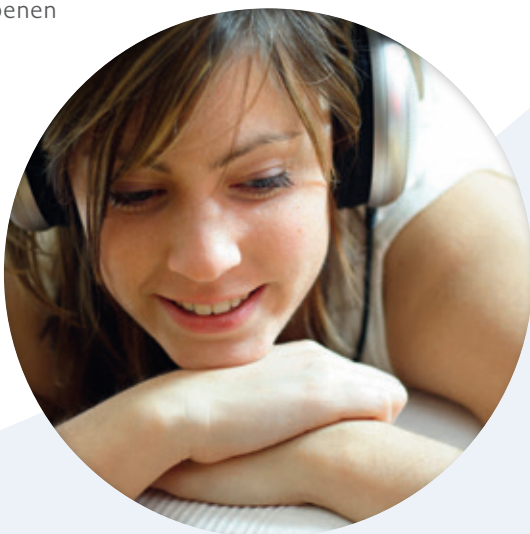
Fazit



Körperliches und psychisches (Er-)leben und Leiden sind bei Menschen kaum zu trennen. Auch wenn die Psyche niemals die Ursache einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung ist – wie auch eine rein psychologisch orientierte Therapie diese Erkrankung nie ausreichend zu behandeln vermag –, können im Krankheitsverlauf doch vielfältige Belastungsfaktoren auftreten. Diese wiederum können den weiteren Verlauf der Erkrankung ungünstig beeinflussen, weil sie z. B. die Lebensqualität weiter reduzieren.

Es geht also nicht um die Entscheidung für eine psychische oder organmedizinische Erklärung und Therapie der Beschwerden, sondern darum, im Sinne eines „Sowohl-als-auch“ beide Ebenen ausreichend zu berücksichtigen.

Durch einen derart integrativen Ansatz lassen sich subjektive Belastungen zwar oft nicht auflösen, aber sehr viel besser bewältigen. Zusammen mit einem guten medizinischen Behandlungskonzept wird der Gesamtverlauf einer CED so nachhaltig günstig beeinflusst, damit Menschen mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa ein Leben wie alle anderen führen können.





Weitere Informationen

Klinik für Gastroenterologie

Crohn- und Colitis-Zentrum
München
Isar Medizin Zentrum
Sonnenstraße 24-26
80331 München
Telefon: 0 89 - 14 99 03 81 00

Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

am Klinikum rechts der Isar der
TU München
Langerstraße 3
81675 München
Telefon: 0 89 - 41 40 43 13
www.psychosomatik.med.tum.de

Psychotherapeutensuche

Eine Psychotherapeutensuche bieten verschiedene Institutionen im Internet an. Die Suche ärztlicher Psychotherapeuten wird u. a. auf der Seite der Deutschen Gesellschaft für psychosomatische Medizin und ärztliche Psychotherapie angeboten (www.dgpm.de). Auch die Kassenärztliche Bundesvereinigung bietet eine Arzt-suche nach Bundesländern unterteilt, über die nach Psychotherapeuten gesucht werden kann (www.kbv.de). Psychologische Psychotherapeuten können z. B. über die Deutsche Psychotherapeutenvereinigung gefunden werden (www.dptv.de).

AbbVie ist ein globales BioPharma-Unternehmen, das auf die Erforschung und Entwicklung innovativer Arzneimittel für einige der schwersten Krankheiten der Welt spezialisiert ist. Ziel des Unternehmens ist es, die Gesundheit und Lebensqualität von Patienten nachhaltig zu verbessern. Daher bietet das Unternehmen in Deutschland eine Reihe von Initiativen und Programmen an, um Patienten beim Umgang mit ihrer Krankheit zu unterstützen, Behandlungsergebnisse durch eine rechtzeitige Diagnose und Therapie zu verbessern und die Aufmerksamkeit und das Verständnis für ihre Erkrankungen in der Öffentlichkeit zu steigern.

DCCV e. V.

Die Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV) e. V. ist eine der größten nationalen Patientenorganisationen und bietet vielseitige Unterstützung in allen Fragen zu chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen.
www.dccv.de

AbbVie Care

Wenn diese Broschüre Ihr Interesse an weiteren Informationen rund um das Thema chronisch-entzündliche Erkrankungen geweckt hat, besuchen Sie uns auch im Internet. Hier finden Sie viele Informationen zum Erkrankungsverlauf, der Diagnose und Behandlung chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen sowie zu weiteren Themen wie Ernährung, Reise oder Sport und Bewegung.
www.abbvie-care.de



Ihre **kostenfreie**
Service-Rufnummer

 **0 80 00 – 48 64 72**
Montag bis Freitag von 8.00 – 20.00 Uhr

AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG
Mainzer Straße 81
65189 Wiesbaden
Tel. (+49) 611 17200
Fax (+49) 611 17201220

7840077_1403



abbvie
care