

welk



Stress und Bewältigungsstrategien

bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen
Gemeinsam erfolgreich!



Online lesen und herunterladen unter
www.abbvie-care.de/stressbewaeltigung



Inhaltsverzeichnis

5 Vorwort

Chronisch-entzündliche Erkrankungen und Stress

6 Guter Stress und schlechter Stress

8 Einfluss von Stress auf chronisch-entzündliche Erkrankungen

10 Die Erkrankung als Stressquelle

12 Stressbarometer: Wie sehr belastet Sie die Erkrankung?

Wege aus der Stressfalle

16 Zu viel Stress: Die Zeichen erkennen

17 Umgang mit Stress

18 Stressvermeidung

20 Stressbewältigung

Strategien zur Krankheitsbewältigung

22 Aktiver Umgang mit der Erkrankung

24 Wege zur Krankheitsakzeptanz

26 Körper und Psyche behandeln

Entspannung gegen Stress

32 In der Ruhe liegt die Kraft

34 Entspannungstechniken im Profil

38 Alltagstipps für mehr Entspannung



Liebe Patientin, lieber Patient,

bei der Arbeit oder privat, Stress ist in unserem Alltag allgegenwärtig. Häufig zählt auch die chronisch-entzündliche Erkrankung zu den Stressquellen. Umgekehrt kann Stress ebenfalls einen negativen Einfluss auf den Verlauf von Gesundheit und Krankheit haben.

Viele Menschen erleben die Belastung durch eine chronisch-entzündliche Erkrankung als Stress: Körperliche und psychische Beeinträchtigungen können das tägliche Leben erschweren. Auch die Ungewissheit, ob und wann ein nächster Schub kommt, kann zu Ängsten führen.

Die wichtigste Maßnahme im Umgang mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen ist eine konsequente und effektive medikamentöse Behandlung. Sie hat das Ziel, die Entzündungsprozesse langfristig zu kontrollieren, gegen die akuten Beschwerden zu helfen und auch möglichen Folgen entgegenzuwirken.

Darüber hinaus kann es für Sie hilfreich sein, dass Sie sich mit dem Thema Stress auseinandersetzen. Finden Sie heraus, welchen Einfluss er auf Sie und Ihre Erkrankung hat. Stressvermeidung und -bewältigung sowie eine positive Krankheitsverarbeitung können Sie dabei unterstützen, einen guten Umgang mit Ihrer Erkrankung zu finden, und zu Ihrem allgemeinen Wohlbefinden beitragen.

Diese Broschüre möchte Ihnen helfen, typische Stressphänomene zu erkennen, um besser damit umzugehen oder sie eventuell ganz ausschalten zu können.

Ihr AbbVie Care-Team

Chronisch-entzündliche Erkrankungen und Stress

Guter Stress und schlechter Stress

Stress ist eine Reaktion des Körpers auf Herausforderungen oder Belastungen. Diese können von innen oder von außen kommen, körperlich oder psychisch sein. So können z. B. eigene Einstellungen, Erwartungen oder Befürchtungen, Lärm oder auch Zeitmangel als Stressquellen wirken.

Kurzfristig setzt Stress Energien frei

Kurzfristig führt Stress zur Mobilisierung zusätzlicher körperlicher und psychischer Energien. Der Körper schüttet Stresshormone aus. Blutdruck, Puls und Atmung beschleunigen sich, das Herz und die Muskeln werden verstärkt mit Sauerstoff versorgt. Der Körper gerät in eine Art Alarmbereitschaft und bereitet sich auf den „Kampf“ gegen die Belastung vor.

Langfristig führt Stress zur Erschöpfung

Besteht längerfristig ein Ungleichgewicht zwischen Belastung und Bewältigungsmöglichkeiten, kann der Körper die „Alarmreaktion“ nicht länger aufrechterhalten. Es kommt zur Erschöpfung. Das kann sich körperlich äußern, etwa durch eine erhöhte Infektanfälligkeit oder Schmerzempfindlichkeit. Auch psychische Beschwerden können die Folge sein, z. B. Ängste oder gedrückte Stimmung.

Für unsere Vorfahren war die Stressreaktion überlebenswichtig. Sie löste bei Gefahr einen reflexartigen Flucht- oder Angriffsmechanismus aus. Auch heute ist ein gewisses Maß an Stress gut und wichtig.

Diesen **positiven Stress (Eustress)** erleben wir z. B. bei sportlichen Herausforderungen. Er wirkt anregend und hilft uns, leistungsfähig zu bleiben. Ungünstig ist Stress jedoch, wenn er überhandnimmt. Dieser **negative Stress (Distress)** ist schädlich und gesundheitsgefährdend.

Einfluss von Stress auf chronisch-entzündliche Erkrankungen



Acne inversa

Stress und Anspannung führen zu einer Verschlechterung der Erkrankung – diese Erfahrung machen mehr als ein Drittel der Betroffenen.



Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED)

Bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa zählt Stress nicht zu den Ursachen. Er kann die Erkrankung jedoch beeinflussen und die Beschwerden verstärken.



Morbus Bechterew

Stress wirkt sich ungünstig auf die Krankheitsaktivität aus, insbesondere unerwartete stressreiche Lebensereignisse, etwa eine Trennung oder der Verlust des Arbeitsplatzes.



Neurodermitis

Stress bzw. emotionale Belastung können bei Neurodermitis ein Provokationsfaktor sein. Das bedeutet, sie können zu einem Schub beitragen oder dafür sorgen, dass sich Symptome verstärken.

Stress kann sich ungünstig auf chronisch-entzündliche Erkrankungen auswirken. Welchen Einfluss er genau hat, ist jedoch nicht nur von Mensch zu Mensch verschieden, sondern variiert auch bei den unterschiedlichen Erkrankungen.



Rheumatoide Arthritis

Andauernder leichter Stress kann die Krankheitsaktivität steigern. Auf kurzzeitigen starken Stress trifft das nicht zu.



Schuppenflechte (Psoriasis)

Stress zählt zu den auslösenden Faktoren der Schuppenflechte. Er kann auch für einen neuen Schub oder eine Verstärkung der Symptome sorgen.



Uveitis

Es gibt Hinweise, dass Stressbelastung und Uveitis in Zusammenhang stehen. Nicht geklärt ist, ob Stress zu den Auslösern zählt oder die Erkrankung als Stressquelle wirkt.

Die Erkrankung als Stressquelle

Stress wirkt sich auf chronisch-entzündliche Erkrankungen aus, doch auch die Krankheit selbst ist vielfach Ursache für Stress und Belastung.

Abhängig von der Erkrankung, ihrer Schwere und ihrem Verlauf können Sie unterschiedlichen Stresssituationen ausgesetzt sein.

Dazu zählen etwa

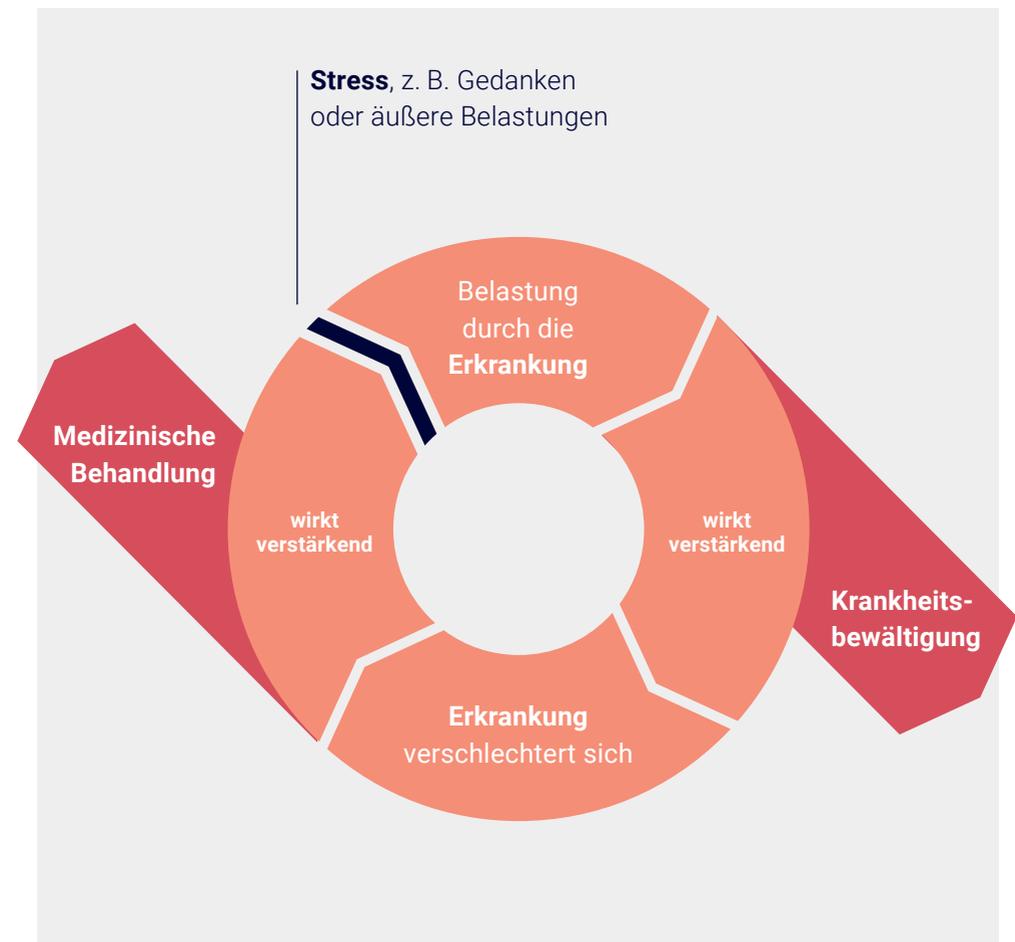
- die Beschwerden
- die Ungewissheit, wann der nächste Schub kommt
- Ängste, das normale Leben nicht meistern zu können
- Scham durch sichtbare Hautveränderungen oder Narben
- das Gefühl, der Erkrankung ausgeliefert zu sein

Krankheitsbewältigung

Ein aktiver und positiver Umgang mit der Erkrankung kann zu einer geringeren Belastung durch sie und in manchen Fällen auch zu weniger Schüben führen. Durch Krankheits- und Stressbewältigung kann die Therapie unterstützt, jedoch nicht ersetzt werden.

Den Stress-Teufelskreis durchbrechen

Mit der Erkrankung als Stressquelle und dem negativen Einfluss von Stress auf die Erkrankung kann eine Art Teufelskreis entstehen. Ein wichtiger Schlüssel, um diesen zu durchbrechen, ist, neben der medizinischen Behandlung, die Krankheitsbewältigung. Sie kann bei Bedarf durch eine psychotherapeutische Behandlung oder ein Coaching unterstützt werden.



Stressbarometer: Wie sehr belastet Sie die Erkrankung?

Wie belastend die chronisch-entzündliche Erkrankung wirkt und wie stark sie den Alltag beeinträchtigt, ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Zudem ist unsere Widerstandskraft gegen Stress nicht immer die gleiche. Es gibt Zeiten im Leben, in denen wir großen Druck leichter wegstecken, und Zeiten, in denen unsere Kraft schnell an ihre Grenzen kommt.

Das Stressbarometer kann Ihnen einen Anhaltspunkt geben, als wie belastend Sie Ihre chronisch-entzündliche Erkrankung empfinden.



Kreuzen Sie die jeweils zutreffende Aussage an und zählen Sie anschließend die Punkte zusammen. Auf der folgenden Seite finden Sie die Einschätzung zu Ihrem Ergebnis.

Stressbarometer

	Trifft nicht zu	Trifft manchmal zu	Trifft zu	
Ich schlafe schlecht und fühle mich nicht erholt, wenn ich morgens aufstehe.	0	1	2	Punkte
Die Erkrankung ist mir sehr unangenehm und mein Selbstwertgefühl leidet darunter.	0	1	2	Punkte
Seit ich die Erkrankung habe, sehe ich die Welt mit anderen Augen. Meine Lebenseinstellung hat sich grundlegend verändert.	0	1	2	Punkte
Wenn ich Stress habe oder es mir nicht gut geht, dauert es nicht lange und es geht mir schlechter oder die Erkrankung zeigt sich erneut.	0	1	2	Punkte
Die Erkrankung schränkt mich bei der Arbeit ein, ich kann meine beruflichen Ziele wegen ihr nicht wie geplant umsetzen.	0	1	2	Punkte
Ich ertappe mich immer wieder bei dem Gedanken, dass das Leben nur noch schwer ist.	0	1	2	Punkte
Wenn ich mit anderen zusammen bin, fühle ich mich oft außen vor und nicht gleichwertig.	0	1	2	Punkte
Mit der Erkrankung sind auch Probleme hinsichtlich Partnerschaft und Sexualität in mein Leben getreten.	0	1	2	Punkte
Auch wenn es mir gerade nicht gut geht, frage ich eigentlich nie nach Unterstützung.	0	1	2	Punkte
Mir ist es unangenehm, über die Erkrankung zu reden. Ich versuche eigentlich immer, mir nichts anmerken zu lassen und sie zu verbergen.	0	1	2	Punkte
Zählen Sie die Punkte zusammen und erfahren Sie mehr über Ihr persönliches Ergebnis auf der nächsten Seite!	_____ + _____ = _____			

Stressbarometer: Ihr Ergebnis

0–6 Punkte

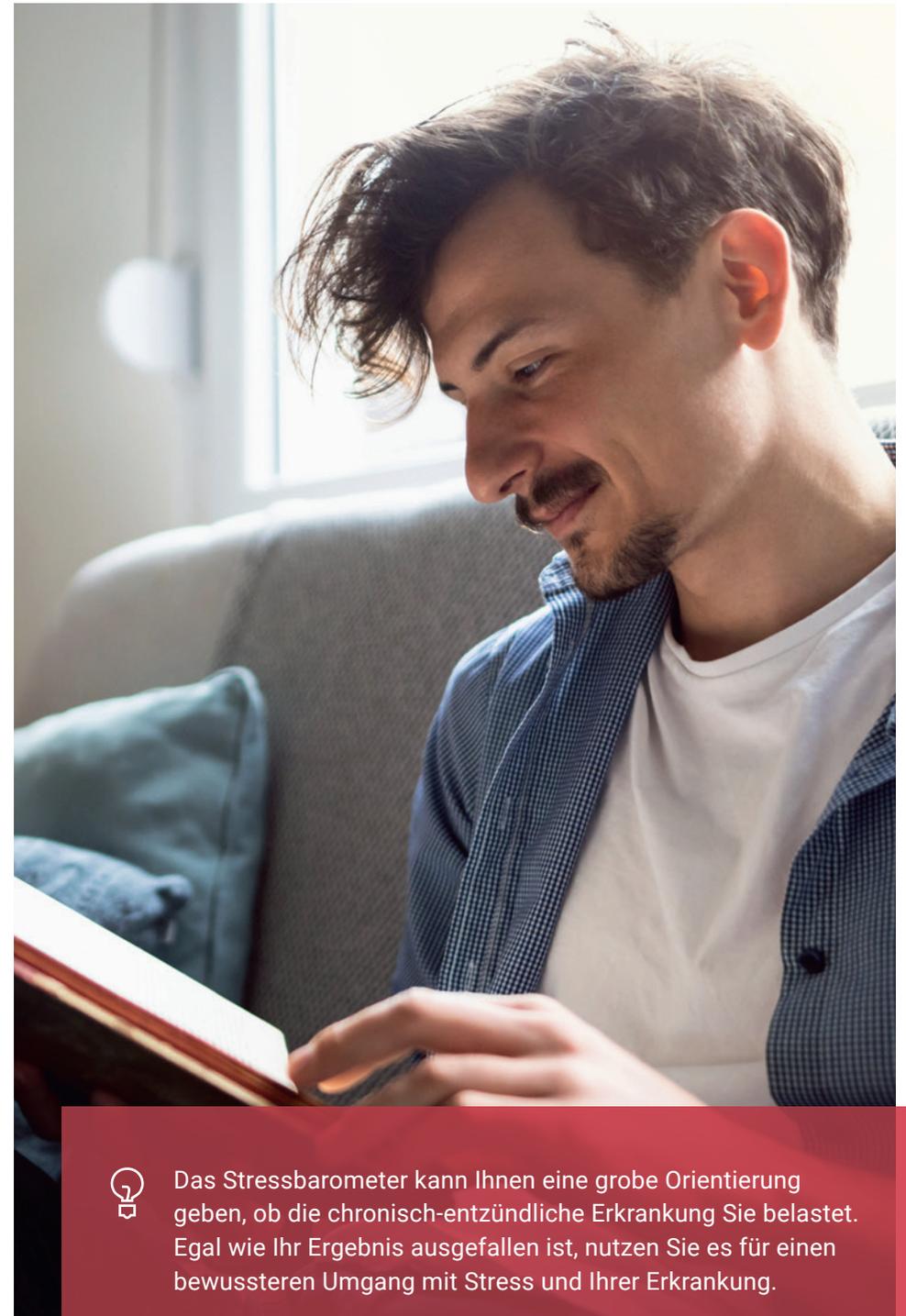
Sie haben für sich einen positiven Weg gefunden, mit der Erkrankung zu leben. Auch belastende Situationen können Sie gut verarbeiten. Behalten Sie kritische Punkte, die Sie mit „trifft zu“ oder „trifft manchmal zu“ bewertet haben, trotzdem im Blick. Sollten Sie irgendwann merken, dass die Erkrankung doch beginnt, Schatten auf Ihren Stresslevel zu werfen, scheuen Sie sich nicht, sich Unterstützung zu suchen. Es kann darüber hinaus generell nützlich sein, wenn Sie sich mit dem Thema „Stress und Stressvermeidung“ beschäftigen. Das kann einen Beitrag dazu leisten, dass Ihr Leben auch in Zukunft nicht vom Stress bestimmt wird.

7–12 Punkte

Die chronisch-entzündliche Erkrankung ist anscheinend eine Belastung in Ihrem Leben und bereitet Ihnen immer mal wieder Stress. Sie schaffen es jedoch, sich nicht von der Krankheit beherrschen zu lassen. Setzen Sie sich trotzdem mit Ihrer Krankheitsbewältigung auseinander. Neue Strategien zum Umgang mit bzw. zur Vermeidung von Stress kennenzulernen kann Ihnen helfen, leichter mit den Belastungen umzugehen. Horchen Sie in sich hinein und beantworten Sie sich ehrlich die Frage, ob eine professionelle Unterstützung für Sie hilfreich sein könnte. Vielleicht sprechen Sie Ihre behandelnde Ärztin bzw. Ihren behandelnden Arzt beim nächsten Besuch darauf an.

13–20 Punkte

Der Stress, den die chronisch-entzündliche Erkrankung bei Ihnen auslöst, scheint Ihr Leben erheblich zu belasten. Doch das ist kein Grund aufzugeben! Denn: Dies zu erkennen, ist der erste Schritt, aktiv zu werden. Lassen Sie nicht locker und suchen Sie sich professionelle Hilfe. Sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin bzw. Ihrem behandelnden Arzt oder suchen Sie sich direkt psychotherapeutische Hilfe. Auch ein Coaching kann viel bewirken! Sie haben nun die Chance, das Blatt zu wenden und einen Weg aus dieser Situation zu finden. Darüber hinaus ist es eine gute Möglichkeit, mit anderen Betroffenen Kontakt aufzunehmen, z. B. über eine Patientenorganisation oder online z. B. über Social Media. Der Erfahrungsaustausch kann bei der Krankheitsbewältigung unterstützend wirken.



Das Stressbarometer kann Ihnen eine grobe Orientierung geben, ob die chronisch-entzündliche Erkrankung Sie belastet. Egal wie Ihr Ergebnis ausgefallen ist, nutzen Sie es für einen bewussteren Umgang mit Stress und Ihrer Erkrankung.

Wege aus der Stressfalle

Zu viel Stress: Die Zeichen erkennen

Wenn Stress und Belastung überhandnehmen und die eigenen Bewältigungsmechanismen überfordern, ist es Zeit, etwas zu unternehmen, um das Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Es kommt also darauf an, die Anzeichen zu erkennen, die unser Körper gibt, wenn er mit zu viel Stress konfrontiert ist. Diese können sich sowohl körperlich als auch psychisch äußern.

Mögliche Warnsignale bei übermäßigem Stress

Körperlich

- Atemschwere
- Schweißausbrüche
- Müdigkeit und Abgeschlagenheit
- Schlafstörungen
- Verspannungen
- Verdauungsstörungen
- Kopfschmerzen

Psychisch

- Konzentrationsschwäche
- Negative Gedanken
- Innere Unruhe und Nervosität
- Gereiztheit und Ungeduld
- Sorgen oder Ängste
- Fehlende Entscheidungskraft
- Gefühl der Überforderung

Umgang mit Stress

Mit oder ohne Stressalarm, es lohnt sich, mögliche Stressquellen aufzudecken. Wenn es Ihnen gelingt, Belastungen vorab zu vermeiden, können Sie es womöglich verhindern, in die Stressfalle zu tappen. Der erste Schritt dabei ist, Stressquellen zu erkennen. Sie können ganz unterschiedlich sein: Termindruck, Lärm, Über- oder Unterforderung, Zeitmangel, Versagensangst, soziale Ausgrenzung, Schlafmangel oder Konflikte. Manchmal ist auch ein einzelnes Ereignis, z. B. eine Kündigung, eine Trennung oder eben die chronisch-entzündliche Erkrankung, die Ursache.

Es gibt unterschiedliche Strategien, mit Stress besser umzugehen:

- Stressvermeidung
- Stressbewältigung
- Bezogen auf die Erkrankung: eine positive Krankheitsverarbeitung

Wer effektiv Stress vermeidet oder verarbeitet, dem steht mehr Energie für schöne, kreative und wichtige Ziele im Leben zur Verfügung.

Stressvermeidung

Der effektivste Weg, mit Stress umzugehen, ist, belastende Einflüsse im Leben zu beseitigen oder zu verändern. Das können kleine oder große Schritte sein. Manchmal helfen schon geringe Veränderungen, ein klärendes Gespräch oder die eigenen bzw. die Anforderungen anderer an sich selbst zu relativieren.

Fokus auf das Wesentliche

Zeitmangel kann Stress auslösen, aber auch, wenn wir uns in einer Vielzahl von Interessen, Erwartungen oder Gedanken verstricken. Achten Sie darauf, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden, Prioritäten zu setzen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Nutzen Sie Ihre Energie für wenige, ausgewählte Ziele, die Ihnen besonders wichtig sind. Sie sollten auch verantwortlich mit Ihren eigenen Ressourcen umgehen. Die eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu akzeptieren kann dabei helfen, Belastungen und Stress zu vermeiden. Machen Sie sich Ihre persönlichen Einstellungen oder Ansprüche bewusst und überdenken Sie diese.



Es ist kein Zeichen von Schwäche, Hilfe anzunehmen oder danach zu fragen. Suchen Sie sich Unterstützung, wenn Sie diese benötigen.

Tipps fürs Zeitmanagement

- **Machen Sie eine Liste** mit den Dingen, die erledigt werden müssen. Sortieren Sie nach Dringlichkeit und nach Wichtigkeit. Was muss heute erledigt werden und was kann warten?
- **Erledigen Sie Dinge, die schnell gehen, direkt.**
- **Sorgen Sie für Zeitpuffer.** Verplanen Sie nicht den gesamten Tag, lassen Sie Raum für Unvorhergesehenes, Spontanes und Pausen.
- **Lernen Sie, Nein zu sagen.** Es fällt manchmal schwer, doch es kann vor Überlastung schützen.
- **Bemessen Sie Ihren Zeitplan großzügig** und teilen Sie die Zeiträume realistisch ein.

Stressbewältigung

Nicht jede Stressquelle lässt sich einfach ausschalten. Die chronisch-entzündliche Erkrankung etwa zählt zu den Ursachen von Stress, die Sie womöglich stetig begleiten.

Neben der Stressvermeidung sind daher weitere Strategien im Umgang mit Stress gefragt. Dazu zählt eine gezielte Stressbewältigung.

Auf diese Weise können wir unseren Körper wappnen, Stress zu verarbeiten. Es können große oder auch ganz kleine Maßnahmen sein, die uns helfen, zur Ruhe zu kommen, zu uns selbst zu finden und im Gleichgewicht zu bleiben.

Abstand gewinnen

Oft ist es hilfreich, einen Schritt zurückzutreten und eine Situation oder Tatsache mit ein wenig Abstand zu betrachten. Unter Stress kann es schnell passieren, dass eine Situation uns vereinnahmt und wir die Übersicht verlieren. Wichtiges kann nicht mehr vom Nebensächlichen unterschieden werden. Energie und Emotionen werden an der falschen Stelle eingesetzt, Lösungen scheinen nicht in Sicht zu sein. Wenn Sie Abstand gewinnen, kann Ihnen das helfen zu erkennen, welche Dinge in Ihrem Einflussbereich liegen und wo ein möglicher Ausweg ist. Psychotherapie und Coaching oder auch gezielte Entspannung können dazu beitragen, diesen Abstand zu schaffen.



Mehr zu Psychotherapie und Coaching erfahren Sie ab Seite 26. Infos rund um die Entspannung gibt es ab Seite 32.



Stressbewältigung bedeutet, nicht die Stressquelle, sondern die eigene Einstellung zu ihr zu ändern.

Strategien zur Krankheitsbewältigung

Aktiver Umgang mit der Erkrankung

Zur Krankheitsbewältigung (auch Coping) zählen Verhaltensweisen, die Menschen im Umgang mit den Belastungen durch eine chronische Erkrankung zeigen. Die Krankheitsverarbeitung ist sehr individuell. Ziel sollte es jedoch sein, dass es im Laufe der Zeit gelingt, Strategien zu entwickeln, die den Umgang mit der Erkrankung erleichtern und zu ihrer Akzeptanz führen.

Einige Bewältigungsmuster sind sinnvoll und erleichtern den Umgang mit der Erkrankung, andere können sich auf lange Sicht auch negativ auswirken. Vorübergehend können ungünstige Bewältigungsstrategien bei allen Menschen in belastenden Lebensphasen auftreten. Schleichen sie sich jedoch über einen längeren Zeitraum ein, sollten Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin bzw. Ihrem behandelnden Arzt darüber sprechen, um zu beraten, ob z. B. eine psychotherapeutische Mitbehandlung empfehlenswert ist.

Bewältigungsstrategien

geeignet	↔	nicht geeignet
Aktive Problemlösung	↔	Resignation
Eigenverantwortlich mit der Erkrankung umgehen	↔	Bagatellisierung der Probleme
Selbstermutigung	↔	Selbstbeschuldigung, Selbstzweifel
Suche nach Unterstützung	↔	Sozialer Rückzug
Informationssuche	↔	Grübeln
Gefühle zulassen	↔	Gefühle unterdrücken
Abstand gewinnen	↔	Selbstmitleid

Mit einer positiven Krankheitsbewältigung kann es gelingen, die chronisch-entzündliche Erkrankung als Teil des Lebens zu akzeptieren – es aber nicht von ihr bestimmen zu lassen.

Wege zur Krankheitsakzeptanz

1

Informieren

Werden Sie Expertin bzw. Experte in eigener Sache

Informieren Sie sich über die Erkrankung, ihre Behandlungsmöglichkeiten und darüber, was Sie selbst tun können, um positiv auf die Krankheit einzuwirken – etwa durch Ernährung oder Bewegung. Information kann Ängste und Unsicherheiten abbauen und helfen, Lösungswege zu finden.

2

Kommunizieren

Gehen Sie offen mit Ihrer Erkrankung um

Erwägen Sie einen offenen Umgang mit der Erkrankung, etwa im persönlichen Umfeld. Nicht immer ist es Ihnen anzusehen, wie es Ihnen geht. Offenheit – in der Partnerschaft, in der Familie oder im Freundeskreis – kann anderen womöglich helfen zu verstehen, was die Erkrankung bedeutet, und Verständnis fördern.

3

Fokussieren

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Möglichkeiten

Oft scheint es, dass die chronisch-entzündliche Erkrankung überall Grenzen setzt. Manchmal ist das jedoch auch eine Frage des Blickwinkels. Wählen Sie den Fokus neu und setzen Sie Ihre Möglichkeiten in den Mittelpunkt, auch wenn sie nicht gleich ins Auge springen und neue Wege erfordern.

4

Austauschen

Erfahren Sie, wie es anderen ergeht

Zu sehen, dass andere Menschen ganz ähnliche Erfahrungen mit der Erkrankung machen und wie sie damit umgehen, kann Ihnen bei der Krankheitsbewältigung helfen. Patientenorganisationen, aber auch viele andere Initiativen wie Facebookgruppen, Foren oder Beiträge auf Instagram bieten Austausch.

5

Entspannen

Sorgen Sie für Stressabbau

Stress kann die Erkrankung negativ beeinflussen – die Erkrankung kann Stress auslösen. Aktivieren Sie Ihre persönlichen Entspannungsstrategien, um Stress abzubauen. Probieren Sie aus, wie Sie persönlich am besten zur Ruhe kommen und abschalten können.

Körper und Psyche behandeln

Auch wenn es sich um eine körperliche Erkrankung handelt, können ergänzende Maßnahmen zur Therapie, die die Psyche einbeziehen, sinnvoll sein.

Wird die Krankheitsbewältigung zu einer großen Herausforderung, kann daher eine Psychotherapie oder auch ein Coaching helfen.

Beides kann unterstützen, in Situationen, die festgefahren und aussichtslos scheinen, individuelle Strategien im Umgang mit der Erkrankung auf den Weg zu bringen. Es werden Veränderungsprozesse angestoßen, die anschließend aktiv im täglichen Leben umgesetzt werden können. Während einer psychotherapeutischen Behandlung oder eines Coachings wird die medikamentöse Therapie der chronisch-entzündlichen Erkrankung wie gewohnt weitergeführt.

Ein Coaching in Angriff zu nehmen kann im Gegensatz zu einer Psychotherapie eine geringere Hürde darstellen. Gerade wenn das Thema Stress beleuchtet werden soll, kann Coaching eine große Chance sein, um die eigenen Ressourcen zu aktivieren. Die Tipps in dieser Broschüre sind als Anregungen zu verstehen. Ein Coaching kann Sie darin unterstützen, individuell in die für Sie passende Umsetzung zu kommen, und ist deshalb eher eine Motivation als eine Therapie. Bei starken Einschränkungen im Alltag oder gar einer depressiven Störung ist in der Regel die Psychotherapie der geeignete Weg.



Psychotherapie und Coaching: Was ist der Unterschied?

Psychotherapie	Coaching
Meist längerfristig angesetzt, mehrere Sitzungen über einige Wochen oder Monate	Oft nur einige wenige individuell vereinbarte Sitzungen
In der Regel Kostenübernahme durch die Krankenkasse	In der Regel direkte Vereinbarung mit dem bzw. der Coach*in, keine Kassenleistung
Ein*e Psychotherapeut*in hat ein abgeschlossenes Hochschulstudium	„Coach“ ist kein geschützter Begriff, es gibt viele verschiedene Coaching-Ausbildungen
Oft lange Wartezeiten für einen Psychotherapieplatz	Oft kurzfristige Termine möglich
Ein Vorgespräch ist Teil der Leistung	Ein Vorgespräch sollte kostenlos angeboten werden

Psychotherapie oder Coaching: Wie gehe ich es an?

Es gibt sowohl ärztliche als auch psychologische **Psychotherapeut*innen**. Sie sind die richtigen Ansprechpersonen für eine Therapie. Günstig ist es, wenn der bzw. die Therapeut*in Erfahrungen im Bereich Krankheitsbewältigung von chronischen Erkrankungen hat. Ein*e Psychotherapeut*in kann direkt oder mit ärztlicher Überweisung aufgesucht werden.

Ein*e **Coach*in** kann direkt kontaktiert werden, eine Überweisung ist nicht notwendig. Oft handelt es sich um Einzelpersonen, die online über ihre Arbeitsweise und Schwerpunkte informieren. Es kann von Vorteil sein, wenn ein*e Coach*in Sie nicht als jemand mit einer chronischen Erkrankung sieht, sondern einfach als Mensch, der Unterstützung sucht. Und Menschen gibt es viele – mit und ohne chronische Erkrankung.

Unabhängig davon, welchen Weg der Unterstützung Sie wählen, wichtig ist, dass Sympathie vorhanden ist und sich ein Vertrauensverhältnis aufbauen kann. Findet sich keine **gemeinsame „Wellenlänge“**, sollte der Mut aufgebracht werden, eine Alternative zu suchen.

Voraussetzung für eine Psychotherapie oder ein Coaching ist die Bereitschaft, sich mit der Erkrankung und sich selbst auseinanderzusetzen und aktiv etwas an der eigenen Situation zu ändern.



Krisen ernst nehmen!

Wird die Belastung durch die chronisch-entzündliche Erkrankung als zu gravierend empfunden, gelingt es aus eigener Kraft manchmal nicht mehr, sich aus dem Tief zu befreien. Depression oder starke Ängste können die Folge sein. Wenn Sie bei sich Zeichen einer Depression feststellen oder das Gefühl haben, mit der Krankheit überfordert zu sein, suchen Sie ärztliche oder psychotherapeutische Unterstützung. Eine Depression kann sich u. a. durch eine andauernde niedergeschlagene, gedrückte Stimmung, Antriebslosigkeit und Freudlosigkeit zeigen.

Eine psychische Beeinträchtigung hat nichts mit persönlichem Versagen, Schuld oder Schwäche zu tun. Zudem ist es bei einer Depression in der Regel nicht möglich, die Symptome durch „Sich-Zusammenreißen“ oder „Gut-Zureden“ zurückzudrängen. Vielmehr ist es wichtig, sie gezielt zu behandeln.

Entspannung gegen Stress

In der Ruhe liegt die Kraft

Entspannung hat einen besonderen Stellenwert bei der Stressbewältigung. Sie löst Spannung und baut dadurch Stress ab. So kann es gelingen, Stressreaktionen zu entschärfen und negative Spannungen abzubauen. Darüber hinaus trägt Entspannung zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Neben gezielten Entspannungstechniken können auch ganz andere Dinge ausgleichend wirken. Das kann ein gutes Buch sein, die Gartenarbeit, ein Hobby, der Spaziergang durch den Wald oder die Lieblingsmusik.

Mit Sport gegen Stress

Sport und Bewegung sind eine weitere Option zur Stressbewältigung. Besonders gut eignen sich Ausdauersportarten wie Laufen, Fahrradfahren oder Schwimmen. Wenn Sie ein Trainingsprogramm starten, passen Sie die Sportart und das individuelle Pensum an Ihre körperliche Verfassung an.

Sport

- verarbeitet Stresshormone
- erhöht die Stresstoleranz
- hebt die Grundstimmung
- fördert das Selbstvertrauen
- bringt positive Abwechslung in den Alltag



Entspannungstechniken im Profil

Entspannungstechniken eröffnen einen Weg, sich selbst bei Bedarf in körperliche und psychische Entspannung zu versetzen. Sie reduzieren Belastungen oder Stress zwar nicht, helfen jedoch, besser damit umgehen zu können. Oft muss für das Erlernen einer Methode etwas Geduld an den Tag gelegt werden. Besonders am Anfang sind etwas Ausdauer, Zeit und Regelmäßigkeit gefragt – eine gute Investition, die sich langfristig auszahlt. Die meisten Entspannungstechniken werden am besten unter qualifizierter Anleitung in einem Kurs erlernt.

Autogenes Training

- Durch die eigene Vorstellungskraft werden gezielt bestimmte Funktionen des Körpers beeinflusst
- Vorgestellte Schwere, Wärme oder Kühle führen so zu Entspannung und innerer Ruhe
- Zur Durchführung ist eine ruhige Umgebung notwendig

Yoga

- Kombination aus Körperstellungen, Atemübungen und Tiefenentspannungstechniken
- Führt zur Entspannung, wirkt stressbedingten Beschwerden entgegen, fördert Konzentrationsfähigkeit und innere Ausgeglichenheit

Meditation

- Durch Konzentration der gesamten Aufmerksamkeit auf eine Sache wird Distanz zu den eigenen Gedanken geschaffen



Es gibt eine Vielfalt von unterschiedlichen Entspannungstechniken. Finden Sie heraus, welche zu Ihnen passt und für Ihr Wohlbefinden am besten ist.

Progressive Muskelentspannung

- Durch gezieltes und bewusstes Anspannen einzelner Muskelgruppen, Halten der Anspannung und anschließende Entspannung wird eine Tiefenentspannung des gesamten Körpers erreicht
- Kann in Stresssituationen wie auch für die langfristige stabile Entspannung angewendet werden
- Schnell und einfach zu erlernen, auch ohne Kurs, z. B. mit einer CD oder einem Buch

Achtsamkeitstraining

- Man lernt, Momente bewusst zu erleben und auf sein Inneres zu horchen – ohne zu bewerten
- Ziel ist, solche Übungen ganz einfach in den Alltag zu integrieren, da sie nur wenige Minuten dauern

Qigong

- Verknüpft Atem- und Körperübungen mit Meditation, die Bewegungsabläufe der Übungen sind sanft und fließend
- Soll Atmung, Körperhaltung und Bewusstsein in Einklang bringen und ungleich verteilte Energien ungestört fließen lassen

Tai-Chi

- Es werden sanfte, langsam ineinander überfließende Bewegungsfolgen ausgeführt, die den ganzen Körper entspannen
- Selbstwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit werden gesteigert und Stress abgebaut



Vier Pfoten gegen Stress

Gute Nachrichten für alle, die ein Haustier haben: 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.

Wenn Sie eine Entspannungstechnik erlernen möchten, erkundigen Sie sich auch bei Ihrer Krankenkasse, ob die Kosten für ausgewählte Kurse übernommen werden.

Alltagstipps für mehr Entspannung

1 Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst: Planen Sie z. B. Zeiten fest ein, die nur für Sie und Dinge reserviert sind, die Ihnen guttun.

2 Sie merken, dass Sie eine verspannte Körperhaltung haben, z. B. beim Sitzen? Recken und strecken Sie sich einmal gründlich und lockern Sie Ihre Muskeln.

3 Achten Sie auf eine tiefe und ruhige Atmung: Ein paar tiefe und bewusste Atemzüge können zur Entspannung beitragen.

4 Schalten Sie auch einmal ab: Machen Sie Ihr Handy aus, schalten Sie das Telefon auf stumm, fahren Sie Ihr E-Mail-Programm herunter und schließen Sie die Tür. Genießen Sie die Ruhe.

5 Um Sie herum herrscht Hektik? Entfliehen Sie dem Trubel: Einen Moment nichts tun, einfach mal ins Leere schauen und die Gedanken kommen und gehen lassen.



AbbVie Care

Wenn diese Broschüre Ihr Interesse an weiteren Informationen rund um chronisch-entzündliche Erkrankungen geweckt hat, besuchen Sie uns auch im Internet. Hier finden Sie viele Infos und Tipps zu Krankheitsbildern, zur Diagnose und Behandlung sowie zu weiteren Themen, z. B. Reise, Ernährung oder Sport.

www.abbvie-care.de





www.abbvie-care.de

AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG
Mainzer Straße 81 | 65189 Wiesbaden