



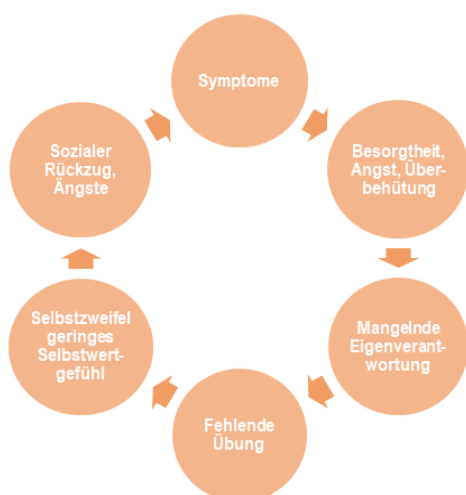
Krankheitsbewältigung und Entspannungsmethoden



Bei der Bewältigung einer chronischen Erkrankung spielen die Selbstwirksamkeit und das Selbstmanagement eine große Rolle. Das Selbstmanagement ist nach der Definition der WHO die Fähigkeit von Einzelpersonen, Familien und Gemeinschaften, mit und ohne Unterstützung eines Gesundheitsdienstleiters die Gesundheit zu fördern, Krankheiten vorzubeugen, die Gesundheit zu erhalten und mit Krankheit und Behinderung umzugehen. Dabei spielt auch der Umgang mit den körperlichen und psychosozialen Folgen und den Auswirkungen auf die Lebensführung eine wichtige Rolle. Der Patient soll ein aktiver Partner in der Therapie sein.

Die eigene Selbstwirksamkeit wird verbessert, durch realistische Ziele (z.B. bei Asthma keinen Marathon laufen aber regelmäßige moderarte sportliche Betätigung). Dabei ist es sinnvoll, Zwischenziele zu definieren (z.B. von 10 Minuten joggen langsam steigern auf 30 Minuten). Aus „Fehlern“ sollte gelernt (z.B. an diesem Tag waren auch noch Pollen unterwegs, das war kein guter Zeitpunkt zu joggen) sowie Herausforderungen gesucht und angenommen werden. Erfolgserlebnisse, auch in Verbindung mit einem inneren Dialog, sind eine gute Erfahrung und die Ermutigung sowie Lob durch das soziale Umfeld oder die Orientierung an Vorbildern (z.B. in Selbsthilfegruppen) können hilfreich sein.

Ziel ist es, einen Weg aus dem „Teufelskreis“ zu finden, indem sich Menschen mit einer chronischen Erkrankung befinden können (siehe Grafik).



Der „Teufelskreis“

Mögliche Wege aus dem Teufelskreis sind die Teilnahme an einer Patientenschulung, um Kompetenzen und krankheitsspezifisches Wissen zu erwerben (z.B. Lippenbremse bei Asthma, Stufenplan bei Neurodermitis oder Notfallplan bei Anaphylaxie). Entspannung im Alltag hilft, besser mit den täglichen Belastungen einer chronischen Erkrankung zurechtzukommen (Coping). Bei starker Belastung oder ausgeprägten Ängsten und Vermeidungsverhalten kann über eine individuelle Psychotherapie nachgedacht werden.



Krankheitsbewältigung und Entspannungsmethoden



Ziel eines guten Selbstmanagements und einer hohen Selbstwirksamkeit ist die Steigerung der Lebensqualität. Ein gutes Selbstmanagement zeichnet sich dadurch aus, dass Verantwortung für die eigene Gesundheit übernommen wird, um Symptome und funktionelle Beeinträchtigungen zu reduzieren und Bedürfnisse zu identifizieren. Dafür müssen persönliche Ziele festgelegt und geeignete Strategien gefunden werden, um diese Ziele zu erreichen. Eine gute Therapiemitarbeit (Compliance) ist dabei essentiell.

Entspannung kann helfen, die persönlichen Energiereserven wieder aufzufüllen. Ziel ist die Entspannungsreaktion auf neuronaler, körperlicher und psychologischer Ebene. Durch häufiges Wiederholen der Entspannungsreaktion kommt es zu einem Lerneffekt. Die Entspannungsreaktion erfolgt also nicht auf Knopfdruck, sondern muss geübt werden

Dabei werden verschiedene Maßnahmen unterschieden.

- Imaginative Verfahren (z.B. Fantasie-, Körper- oder Traumreisen)
- Kognitive Verfahren (z.B. autogenes Training, Meditation)
- Körperbezogene Verfahren (z.B. Massagen, progressive Muskelentspannung)

Wie individuell entspannt wird ist dabei (fast) egal. Wichtig ist, dass Entspannung zur Regeneration im Alltag regelmäßig einen Platz hat. Bereits Kinder im Vorschulalter können dies lernen, hier eignen sich besonders die imaginativen Verfahren. Die Geschichten können dabei vorgelesen oder vorgespielt werden. Kinder, die bereits lesen können, können auch selbst lesen. Die Auswahl der Geschichten sollte individuell erfolgen. Bei Neurodermitis sollte beispielsweise auf Wärmesuggestionen verzichtet werden, da dadurch der Juckreiz verstärkt werden kann. Auch die Beschreibung von Allergenen (z.B. die blühende Sommerwiese) kann Symptome, wie Niesen auslösen.

Kinder profitieren bei dem Erlernen von Entspannungsverfahren von positiven Vorbildern und hier besonders den Eltern. Zeigen die Eltern, dass sie an stressigen Tagen ein paar Atemübungen machen oder sich mit einer Fantasiegeschichte entspannen, so erhöht dies die Wahrscheinlichkeit, dass auch die Kinder dies probieren. Wird Entspannung regelmäßig geübt, dann kann die Entspannungsreaktion auch besser bei Stress, wie einem Asthmaanfall oder einer allergischen Reaktion auf ein Lebensmittel abgerufen werden. Zudem fördert Entspannung den Schlaf, was sich wiederum positiv auf die Leistungstärke und auch auf die Lebensqualität bei einer chronischen Erkrankung

Im **Mitgliederbereich** des DAAB finden Sie über 100 Expertenvideos sowie Webinare rund um Allergien, Anaphylaxie, Atemwege, Haut und Ernährung – dazu Downloads, Hilfsmittel, Artikel, Rezept-Datenbank und vieles mehr. Das Expertenteam des DAAB berät Sie individuell und unabhängig auf der Basis von über 30.000 Rückmeldungen weiterer Betroffener jährlich. Jetzt für die Gesundheit aktiv und **Mitglied werden: www.daab.de**