

Umgang mit chronischen Schmerzen

Krisenbewältigung beginnt im Kopf

Wer viel über seine Krankheit weiß, hat bessere Chancen, ein gutes Leben mit seiner Erkrankung zu führen. Der mündige Patient kann auf Augenhöhe mit dem Arzt sprechen und Eigenverantwortung bei der Therapie übernehmen. Was Patienten selber tun können, webt sich wie ein roter Faden durch das Programm der diesjährigen Patienteninformationsveranstaltung „Rheuma aktuell“ am 18. Mai im Uniklinikum Münster.

Beispiel Selbsthilfe bei Morbus Bechterew. Betroffene, die diese Form der fortschreitenden Wirbelsäulenversteifung haben, finden in der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew Beratung, unabhängige und neutrale Informationen zu ihrer Erkrankung, ein großes Reha-Sportangebot sowie Begegnungs- und Austauschmöglichkeiten. „Unser Ziel ist es, den Patienten auf Augenhöhe mit dem Arzt zu bringen. Wissen über die eigene Krankheit gibt dem Patienten Sicherheit, worauf es im Gespräch mit dem Arzt und bei der Therapie ankommt“, erläutert Peter de Beyer, Landesvorsitzender der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew.

Eigenverantwortung bei der Therapie der eigenen Erkrankung zu übernehmen, darauf geht de Beyer übrigens auch bei seinem Vortrag zum Thema Berufsalltag ein. Denn mit einem ergonomischen Arbeitsplatz, technischen Hilfsmitteln und besonderen Arbeitszeitmodellen sei Berufstätigkeit auch mit Morbus Bechterew sehr gut möglich.

Krankheitsbewältigung beginnt aber auch im Kopf: Akzeptanz der Krankheit gilt als ein wichtiger Schlüssel zu mehr Lebensqualität. Menschen mit einer chronischen Erkrankung wie zum



Ständig Schmerzen spüren und gleichzeitig wissen, dass sie chronisch sind – für viele Menschen ist das kaum erträglich. Betroffene und Therapeuten setzen deshalb auf Strategien der Selbsthilfe. Foto: dpa

Beispiel Rheuma haben nur einen Wunsch: Wieder ein Leben ohne Schmerzen und Beeinträchtigungen führen! Trotz neuer Medikamente und Therapien bleibt dieses Ziel manchmal unerreichbar; der Frust wächst.

► Das Kooperative Rheumazentrum Münsterland e.V. richtet am Samstag (18. Mai) von 10 bis 13.30 Uhr eine Patienteninformationsveranstaltung zum Thema „Rheuma aktuell“ aus. Die für alle Interessierten zugängliche Veranstaltung findet von 10 bis 13.30 Uhr im Uniklinikum Münster (Lehrgebäude, Hörsaal L 20, Albert-Schweitzer-Campus 1, Gebäude A6) statt. Vorgesehen sind zehn Kurzvorträge und Gespräche mit Experten.

Zwei Fragen an Alexander Tombrink

Alexander Tombrink ist Psychologischer Psychotherapeut im St. Josef-Stift Sendenhorst.

Warum braucht es neben Medizin auch Akzeptanz, um mit einer chronischen Erkrankung ein gutes Leben zu führen?

Tombrink: Es liegt in der Natur der Sache, dass Patienten versuchen, Kontrolle über die Schmerzen und ihre Krankheit zu bekommen. Das Denken erfolgt aus der Haltung heraus: Mehr Lebensqualität gewinnen, indem etwas

anderes weggeht. Aus einer inneren Haltung der Akzeptanz nehme ich die Situation an, wie sie ist und schaue auf das, was jetzt an Lebensqualität da ist und wie sich das noch ausbauen lässt. Der Aufmerksamkeitsfokus verschiebt sich: Wenn man nur auf das guckt, was früher ohne die Erkrankung besser ging, dann werden der Gram und Kummer über die aktuelle Situation immer größer.

Wie kann man Akzeptanz für die eigene Krankheit gewinnen?

Tombrink: Bei der Bewälti-

gung chronischer Erkrankungen spielt die Akzeptanz- und Commitment-Therapie, kurz ACT, eine immer größere Rolle. Ihre Wirksamkeit ist wissenschaftlich nachgewiesen. Die Kunst besteht darin, eine innere Haltung der Akzeptanz zu entwickeln und einen Zugang zu finden, zu dieser Art zu denken. Wer sich damit näher befassen möchte, kann sich im Rahmen einer Therapie professionelle Unterstützung suchen oder sich in Selbsthilfenetzwerken oder mit Sachliteratur damit auseinandersetzen.