

Mehr Lebensqualität trotz Stress, Schmerz und chronischer Krankheit



Bei Menschen mit chronischen Erkrankungen und Schmerzen verengt sich der Blickwinkel oft und sie ziehen sich aus dem aktiven Leben zurück.

Isabella Gerstgrasser mit Vortragsreihe zum Umgang mit Autoimmunerkrankungen.

Feldkirch. Erkrankt jemand an rheumatoider Arthritis (RA), Morbus Bechterew, Psoriasis Arthritis oder Multipler Sklerose, ist davon nicht nur der Körper, sondern auch die Psyche betroffen. „Bei all diesen Krankheitsbildern weiß man heute schon einiges über die Zusammenhänge zwischen seelischen Prozessen und dem Immunsystem“, erklärt Isabella Gerstgrasser. Die psychische Seite der Erkrankung werde oft von Patienten selbst angesprochen, indem sie die Vermutung äußern, dass seelische Faktoren beim Ausbruch und im Krankheitsverlauf eine Rolle spielen könnten. „Sie berichten in Beratungsgesprächen von Krisen, Stresssituationen, Verlusten oder Trennungen vor dem Krankheitsausbruch und in Verbindung mit Schüben oder Symptomverschlechterungen“, erzählt die Psychologin aus der Praxis.

Dennoch fließen diese Informationen in die Behandlung von Autoimmunerkrankungen kaum ein, weil die medizinische Betreuung stark körperorientiert ist. Und so bleiben auch psychische Folgewirkungen, die durch chronische Schmerzen oder die Unsicherheit über den Verlauf der Erkrankung ausgelöst werden, weitgehend ausgeblendet. „Wie ein Mensch gefühlsmäßig auf seine Erkrankung reagiert und welche seelischen Möglichkeiten und Kräfte er hat, mit dieser Erkrankung umzugehen und zu leben, ist jedoch bedeutsam und beeinflusst die Lebensqualität entscheidend“, betont Gerstgrasser und hat aus diesem Grund eine Vortragsreihe organisiert. Psychologische Beratung und Psychotherapie können RA oder Morbus Bechterew nicht heilen, aber sehr viel für die erkrankte Person tun, indem sie ihr helfen, einen förderlichen Umgang mit der Erkrankung zu erreichen. „Unser Inneres hat entscheidenden Einfluss darauf, wie wir auf die Krankheit reagieren, wie wir damit umgehen und leben“, weiß Isabella Gerstgrasser aus eigener Erfahrung. In der Psyche liege deshalb auch der Schlüssel für das Finden einer guten Lebensqualität trotz Erkrankung. Erkrankte Menschen können lernen, ihren Schwierigkeiten so zu begegnen, dass effektive Lösungen gefunden werden, vor allem innere Ruhe und Ausgeglichenheit. „Wir Menschen besitzen nämlich die Fähigkeit, uns selbst innerlich so auszurichten, dass wir den Druck eines Problems zu seiner Überwindung einsetzen können.“

Fachliche Unterstützung

Betroffene können sich im Rahmen der Vortragsreihe unverbindlich informieren. Sie erhalten nützliche Tipps für die psychische und soziale Bewältigung von Autoimmunerkrankungen. Ergänzend dazu bietet Gerstgrasser auf Wunsch psychotherapeutische Unterstützung als Baustein neben der medizinischen Betreuung an. „Dabei verstehe ich mich als Begleiterin für den erkrankten Menschen und als Vermittlerin zwischen dem medizinischen System, Selbsthilfegruppen sowie Fach- und Beratungsstellen. Weil ich selbst von einer Autoimmunerkrankung betroffen bin weiß ich, wovon ich rede.“ Sie will mit ihrem Angebot Betroffenen helfen, mit der Erkrankung gut umzugehen.

Termine

» Freitag, 18. März 2016: Meine Psyche - Wer bin ich wirklich? Und wer bin ich, wenn ich krank bin? Im Anschluss an den Vortrag können Fragen gestellt werden. Auch OA Lothar Boso, Rheumatologe im LKH Bludenz, wird anwesend sein und für Fragen zur Verfügung stehen.

» Freitag, 29. April 2016: Beziehungen aktiv gestalten - Wie geht es eigentlich meinem Partner und meinen Kindern mit mir?

» Freitag, 24. Juni 2016: Schwierige Zeiten meistern - Darf ich meine Gefühle zeigen und sagen, was mich belastet?

» Wo: Gesunder Lebensraum Gisingen, Hauptstraße 46, Feldkirch

» Zeit: 17 bis 18.30 Uhr

Eintritt frei, um Anmeldung wird gebeten: Tel. 0650/6947114,
E-Mail: praxis@isabella-gerstgrasser.at; www.isabella-gerstgrasser.at