

# Herzlich willkommen!



## Rheuma

die psychische Herausforderung  
einer chronischen Erkrankung

Mag. Isabella Gerstgrasser  
Psychologin  
Clessinweg 7a  
6800 Feldkirch  
[www.isabella-gerstgrasser.at](http://www.isabella-gerstgrasser.at)

# Übersicht

- Diagnose Rheuma – verschiedene Zugänge
- Studienergebnisse zu psychischen Belastungen bei Arthritis-Erkrankten
- Depression als Folgeerkrankung von Arthritis
- Die menschliche Psyche als integrativer Bestandteil lebender Organismen
- Stress und Psychotrauma
- Wie körperliche Symptome damit zusammen hängen
- Plädoyer für eine neue Gesundheitskultur
- Psychische Widerstandskräfte



„Ich“ und die Diagnose Rheuma

## Verunsicherung und viele Fragen



- Kann ich geheilt werden?
- Wie wird die Krankheit mein Leben verändern?
- Wer hilft mir die ersten medizinischen Entscheidungen zu treffen?
- An wen soll ich mich noch wenden? Rheumatologe, TCM-Ärztin, Homöopath, Akkupunkturexpertin, energetischer Heiler, Psychologin?
- Wie kann ich lernen, meine Krankheit und meinen kranken Körper zu akzeptieren?

**Wie geht es Betroffenen mit der Diagnose Rheuma?**

## Nichts ist mehr wie vorher



- Ständig bin ich müde und erschöpft.
- Selbst kleine alltägliche Dinge rauben mir unglaublich viel Kraft.
- Ich kann mich nicht mehr erholen, weil ich in der Nacht kaum schlafen kann.
- Die Rheumaschübe sind unfassbar schmerzhaft. Keine Ahnung, wie lange ich das noch aushalten kann.
- Sport und Bewegung sind unmöglich geworden. Die kleinste Berührung ist die Hölle.
- Am Liebsten möchte ich mich verkriechen und keinen Menschen mehr sehen.
- Ich bin gestresst und habe Angst vor der Zukunft.

**Was hat sich verändert?**

## Was heißt das eigentlich – chronisch krank?



- Verletzung der körperlichen Integrität
- Bedrohung des Selbstbildes
- Subjektive und / oder objektive Lebensbedrohung
- Progredienz und Irreversibilität
- Reduzierte körperliche Leistungsfähigkeit
- Chronische Schmerzen
- Aversiv erlebte therapeutische Maßnahmen
- Abhängigkeit vom medizinischen System

## Merkmale chronischer Erkrankungen

Quelle: Jürgen Bengel, Abt. Reha-Psychologie und Psychotherapie, Universität Freiburg, 2010



*Du siehst  
super aus.*

EINFACH  
MAL  
OPTIMISTISCH  
SEIN

WER LACHT HAT NOCH RESERVEN

Das betrifft doch nur alte Leute, oder?

ALLES HALB SO SCHLIMM

**Zum Glück kein Krebs!**

Wie reagiert die Umwelt auf die Diagnose Rheuma?





# Behandlungsansatz der Klinischen Rheumatologie



Die Krankheitsursache von Arthritis ist nach wie vor unbekannt!

Hypothesen: Fehlverhalten des Immunsystems, spezifische onkologische Prozesse –  
stichhaltige Beweise fehlen

Die Erkrankung gilt nach dem derzeitigen Wissensstand als nicht heilbar

## **Arthritis-Therapie :**

Bei Arthritis werden fünf verschiedene Arzneimittelgruppen eingesetzt:

Schmerzmittel

Nicht-Steroidale Anti-Rheumatika (NSAR) = entzündungshemmende Schmerzmittel ohne  
Cortison (zB Diclofenac, Paracetamol)

Cortisonhaltige Präparate (zB Prednisolon)

Basistherapeutika: Immunsuppressive Mittel wie zB Methotrexat

hochkomplexe Arzneimittel aus dem Genlabor: Biologicals – zu Wirkungen und  
Nebenwirkungen gibt es noch wenig wissenschaftlich gesicherte Erfahrung

**Medikamente sind das Um und Auf**

# Esoterisches Heilungsverständnis



- **Heilung** geschieht durch Veränderung des Glaubens, der persönlichen Sichtweisen und Einstellungen
- **Lebenserfahrungen** werden umgedeutet (Krankheiten sind die Folgen von Sünde, mangelnder Gottverbundenheit, falschen Einstellungen, ...)
- **Ziel:** sich selbst eine heile Welt im Kopf erzeugen (die Schmerzen werden mich erlösen)
- **Glaube** an die Machbarkeit von Gesundheit im Geiste

Wer glaubt, dem wird geholfen









## Diagnose Rheuma und die Psyche

# Die Psyche leidet mit



Die Studie des russischen Staatlichen Instituts für Rheuma (RAMS) zeigt:

- 63 % aller RheumatikerInnen litten nicht nur körperlich, sie mussten zusätzlich psychische Belastungen bewältigen.
- 87 % der psychischen Belastungen entfallen auf Depressionen
- Rheumatisch erkrankte Menschen mit Depressionen hatten die stärksten körperlichen Beschwerden, litten an stärkeren Schmerzen, hatten aber nur selten eine effektive Therapie erhalten.
- 33 % der PatientInnen hatten Schlafprobleme
- 23 % hatten Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsstörungen
- 52 % berichteten von einem **Stressereignis** vor Ausbruch der Erkrankung

Psychische Belastungen bei Arthritis: EULAR Studie 2009

# Depressionen als Begleitbeschwerden von Rheuma



- Energie und Interessen sind verschwunden
- Soziale Kontakte werden vernachlässigt
- Verminderter oder gesteigerter Appetit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Überwältigende Gefühle von Traurigkeit, Ohnmacht, Hoffnungslosigkeit oder Angst
- Sich nicht mehr wertvoll fühlen können
- Ständige Unruhe oder verlangsamtes Bewegen oder Sprechen
- Existenz- oder lebensbedrohende Gedanken

**Depressive Episoden erkennen**



# Wozu ist die Psyche da?

- Hauptfunktionen: Wahrnehmen, Fühlen, Denken, Erinnern, Wollen, Ich-Bewusstsein, Identität
- Stellt Kontakt zur natürlichen und sozialen Umwelt her
- Verschafft verschiedene Zugänge zur Außen- und Innenwelt



# Wie macht die Psyche das?

- Sie hilft dem lebenden Organismus einen Zugang zur Realität zu bekommen innerhalb des eigenen Körpers, um zu überleben und sich fortzupflanzen.

Die menschliche Psyche

## Drei Hauptzustände der menschlichen Psyche



### Wohlfühlzustände:

keine existenzielle Gefahr, daher optimale Realitätsoffenheit

### Stressprogramme:

drohende existenzielle Gefahr, die Realität verengt sich

### Traumanotfallreaktionen:

Gefahr ist überwältigend, die Realität wird ausgeblendet

## Die menschliche Psyche

# Psychotrauma und Stresserleben



Eine Erfahrung wird zum Trauma, wenn in einer lebensbedrohlichen Situation alle unsere Stressprogramme versagen und die Lebensgefahr sogar noch weiter steigern und wir diese deshalb unterdrücken müssen, um zu überleben.

- Existenztrauma (zB schwerer Unfall, Naturkatastrophe, Abtreibungsversuch)
- Verlusttrauma (zB früher Tod einer Bindungsperson, elterlicher Scheidungskrieg)
- Trauma der Liebe (zB Kind wird von „gefühlslinden“ Eltern emotional vernachlässigt)
- Bindungssystemtrauma (zB Kind entsteht aus Inzest oder Vergewaltigung, nicht aufgearbeitete Kriegsfolgen)
- Opfer/Täterspaltungen (zB schwere körperliche, sexuelle Gewalt) können Psychosen, Autoimmunerkrankungen auslösen

**Was ist ein Trauma?**

## Auswirkungen von Psychotraumata verstehen lernen



- vom eigenen Körper verraten worden zu sein,
- von Freunden / Familienangehörigen, dem medizinischen System im Stich gelassen worden zu sein,
- dem Schmerz ausgeliefert zu sein,
- Wut, Enttäuschung, Selbsthass, Hilflosigkeit, Chancenlosigkeit

**Gibt es einen Ausweg?**



## Zusammenhänge zwischen Psychotraumata und körperlichen Krankheitssymptomen



- Körperliche Symptome machen das Psychotrauma sichtbar und fühlbar - dazu gibt es bereits zahlreiche wissenschaftliche Hinweise und Studien
- Traumanotfallreaktionen spalten Bewegungen, Gefühle und Gedanken auf, diese führen dann ein Eigenleben
- Körper bzw. Körperteile gehen durch das Psychotrauma in eine Erstarrungs- und Totstellreaktion und bleiben darin fest stecken
- Abgespaltene Traumaerfahrungen sind im impliziten Gedächtnis gespeichert und dem Bewusstsein nicht mehr zugänglich
- Der traumatisierte Mensch ist chronisch gestresst und zugleich über- und untererregt

**Die Frage nach den Zusammenhängen**



# Gesundheit und Psychotraumata



- Nicht alle chronisch Erkrankten sind traumatisiert, aber Psychotraumata sind weit verbreitet
- Wenn wir unsere Psyche ernst nehmen, nehmen wir uns insgesamt selbst wichtig
- Wer sich als Subjekt erlebt, lässt sich nicht zum Objekt von Krankheitsbehandlung machen
- Wer selbst ein „Anliegen“ hat, nimmt seine Gesundheit in eigene Hand und gibt selbst das Tempo der Heilungsschritte vor
- Therapeutische Gruppenarbeit bedeutet sich gegenseitig zu helfen
- Psychotraumata nicht zu verleugnen, trägt dazu bei, eine neue Kultur von Gesundheit zu entwickeln.

## Neue Kultur von Gesundheit entwickeln

Quelle: Dr. Franz Ruppert, Stiftungsfachhochschule München, 2015, Prof. für Psychologie

# Psychische Widerstandskräfte entwickeln



- Akzeptanz – aufhören zu kämpfen, körperliche Symptome nicht als Feind, sondern als Freund annehmen
- Optimismus – darauf vertrauen, dass eine positive Veränderung möglich ist
- Aktive Lösungsorientierung – dran bleiben, nach Lösungen suchen, es braucht seine Zeit
- Selbstwirksamkeit – die Opferrolle verlassen, für sich selbst sorgen
- Günstiger Attributionsstil – die eigene Verantwortung erkennen und wahrnehmen, nicht in Schuldgefühlen versinken
- Netzwerkorientierung – um Hilfe fragen (Freunde, soz. Umfeld, Psychotherapie)
- Nicht im Vergangenen verhaftet bleiben, in der Gegenwart leben, sich dem Leben anvertrauen

**Was die Psyche von uns will**



**Danke für Ihre Aufmerksamkeit!**