

Ressourcen für Leben mit Erschöpfungssyndrom

Dipl.-Psych. Heidje Richter

„gut leben“

Mein Leben funktioniert.

„sich wertvoll fühlen“

Mein Dasein kann ich verstehen.

„sinnvoll leben“

Mein Leben macht Sinn.

„gut leben“

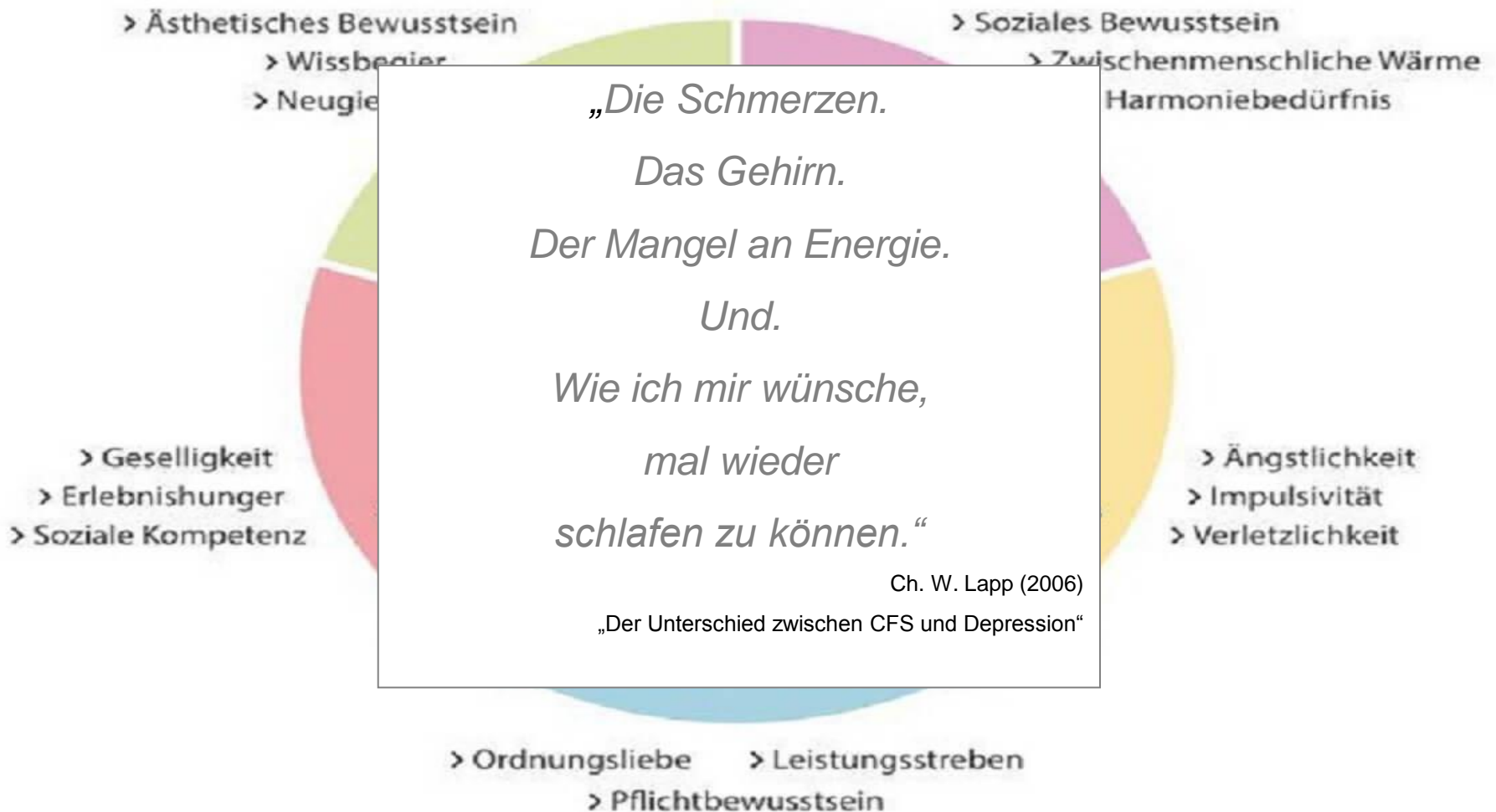
„sinnvoll leben“

„sich wertvoll fühlen“



Fatigue — „alles ist anders“

Kritisches Lebensereignis – eine Verunsicherung



*„Die Schmerzen.
Das Gehirn.
Der Mangel an Energie.
Und.
Wie ich mir wünsche,
mal wieder
schlafen zu können.“*

Ch. W. Lapp (2006)

Körper, Denken, Fühlen und Tun sind betroffen.

„wie aus der Normalität gefallen“

Persönlichkeit bekommt Gestalt.

Wir fühlen uns im Leben richtig.

*Wenn wir unsere Situation **verstehen**.*

*Wenn das, was wir tun, **funktioniert**.*

*Wenn das alles einen **persönlichen Sinn**
hat.*

Nach Bernhard Kleiming (2003) „Spiritualität ohne Gott? Gedanken eines nachdenklichen Atheisten“

Fatigue verstehen

Ursache

in der zugrundeliegenden Erkrankung,
in den tumorspezifischen Therapien.

Ähnlichkeit mit Depression.

Unterschiede zur Depression!

Unterschied zu Depression

- Akuter Beginn.
- Schwere Erschöpfung – stark beeinträchtigend.
- Schmerz – grippeähnlich.
- Verschiedene Schlafprobleme – insbesondere der nicht erholsame Schlaf.
- Kognitive Dysfunktionen.
- Hoffnung und Initiative sind da.
- Zustandsverschlechterung nach Belastung.
- Übelkeit.

Behandlungsziel

Persönlich annehmbares Leben mit Fatigue -
funktionierend und sinnerfüllt.

„Die gute Nachricht ist, dass einige der Symptome
behandelt und gemanagt werden können ...“

Eckpunkte der Behandlung

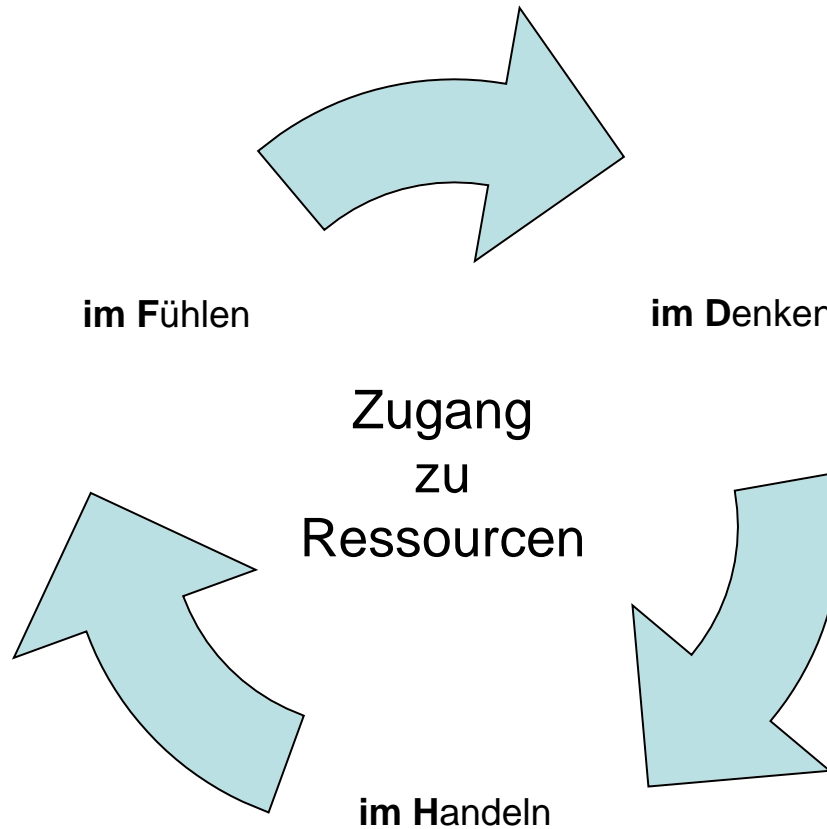
Individuell.

Einbindung des sozialen Umfeldes.

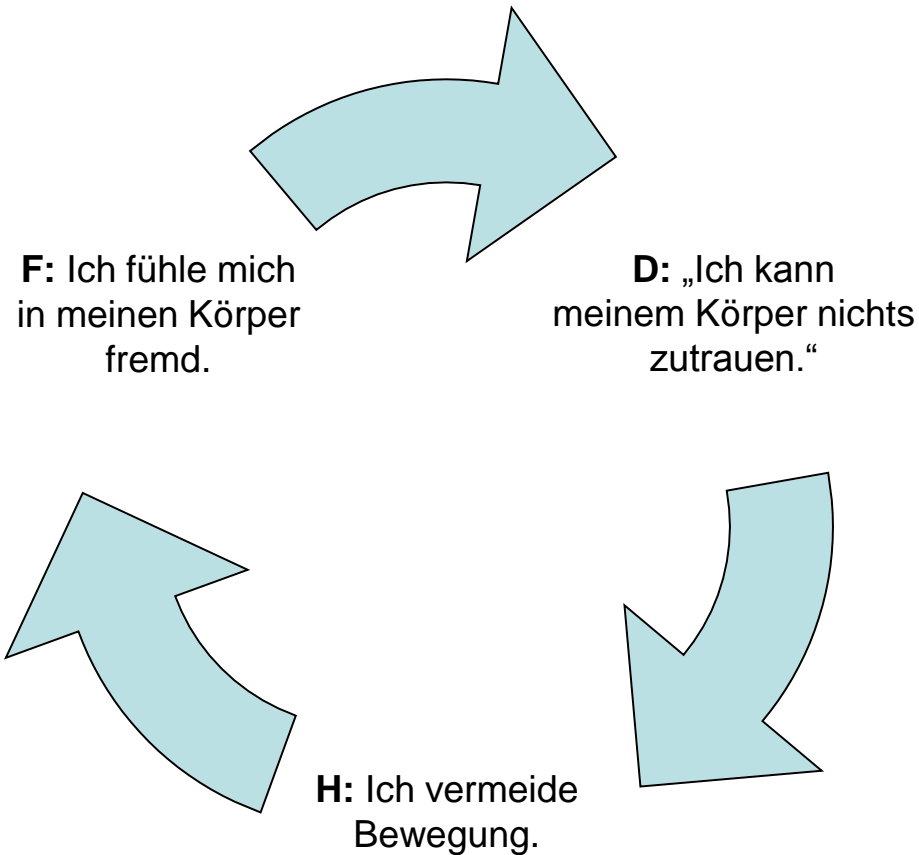
Im Alltag.

Ärztlich. Psychosozial. Physiotherapeutisch. Ergotherapeutisch.

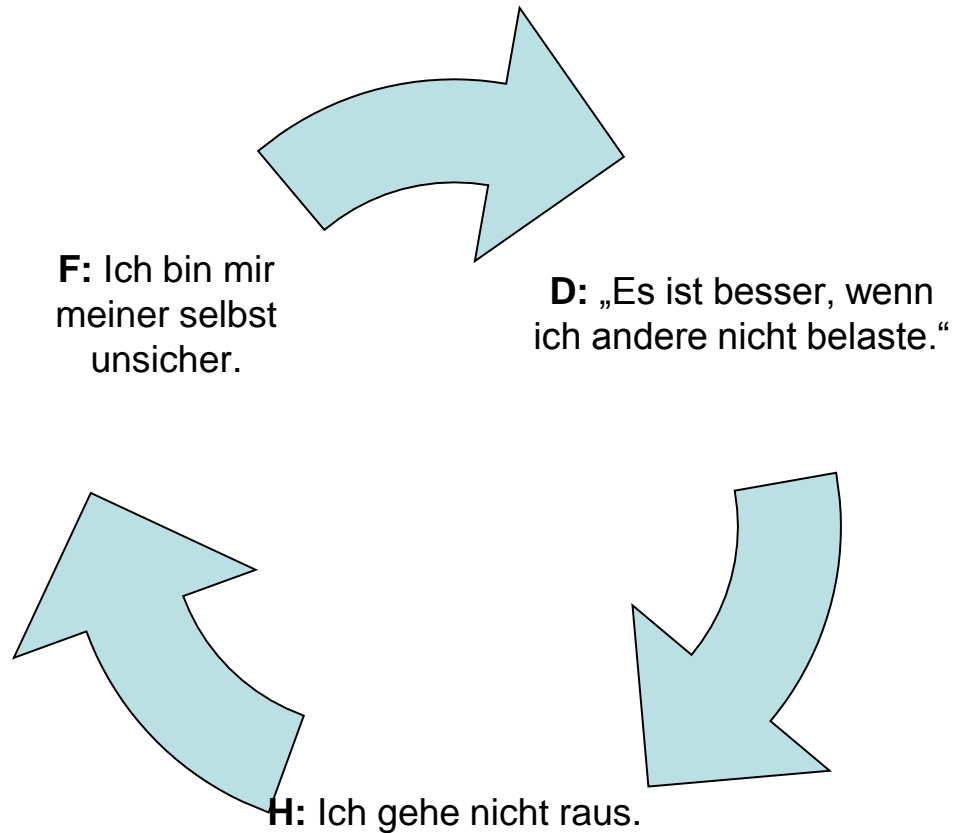
Psychoonkologische Behandlung



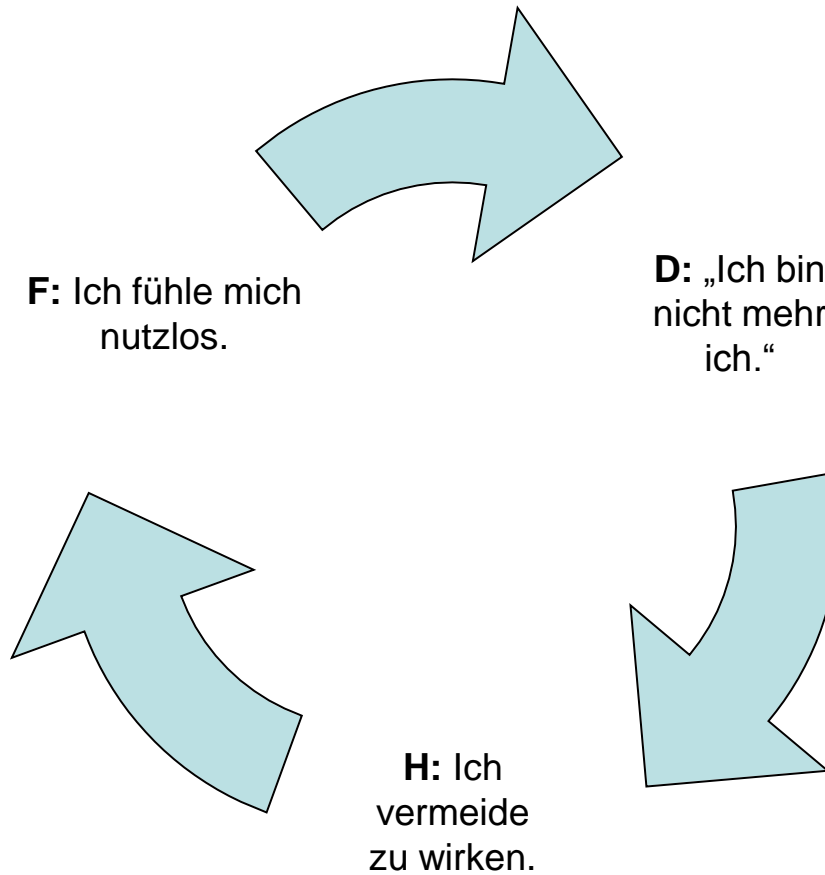
Problemspirale: Körpergefühl



Problemspirale: Bindung/ Beziehung



Problemspirale: Selbstbild



KÖRPER pflegen



Wahrnehmen.

Gut betten.

Dehnen.

Bewegen.

Kraft spüren.

Schmücken.

STRUKTUR schaffen



Die Dinge des Alltags passend anordnen.

Pausen bekommen einen festen Platz.

Die Familie erschafft sich einen anderen Alltag.

SCHLAF pflegen



Knospe der Nacht

Regelmäßigkeit.

Die Stunde vor dem Schlafen.

Entspannungsübungen praktizieren.

Das DENKEN pflegen

Es gezielt einsetzen.

Organisieren

Spielen

Initiieren

Zusammenfassen

Erstellen

.....



Neues Leben

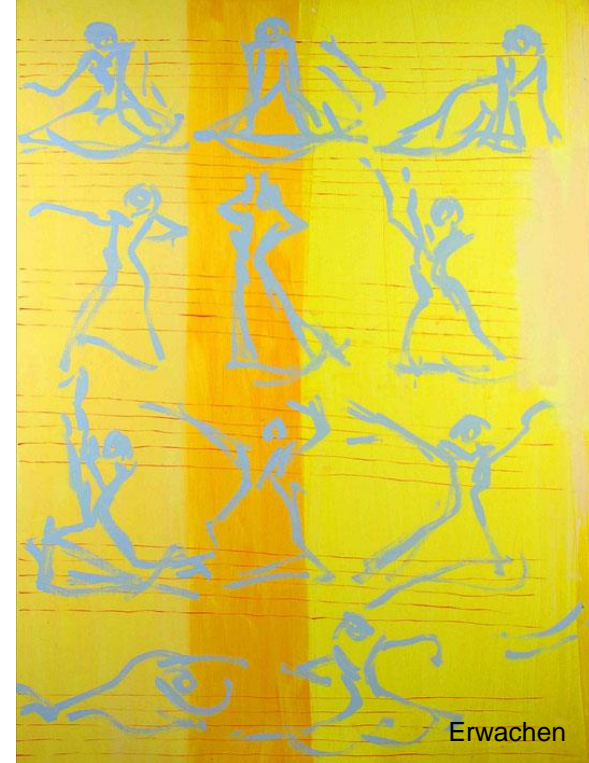
SOZIALE KONTAKTE pflegen



Musizieren und Tanzen

Eigene Bedürfnisse leiten uns.
Mit Leidensgenossen.
Abschiede sind erlaubt.

Meinen KREATIVEN TEIL ...



- ... wach werden lassen.
- ... - ihm etwas anbieten (Zeit, Raum, Material).
- ... im Austausch mit Menschen anregen lassen.

KRANKHEIT verarbeiten (1)

„Leiden
kann
ein
aktiver
Lebensvorgang
werden/sein.“

Mit den medizinischen Dingen
nach Interessenlage vertraut werden.

Nehmen, dass die Krankheit
da ist.

Nehmen, dass die Krankheit
zu meinem Leben gehört.

KRANKHEIT verarbeiten (2)

„Leiden
kann
ein
aktiver
Lebensvorgang
werden/sein.“

Menschen erkennen, die beistehen.
Bindungen beleben.

Gefühlen Raum und Zeit geben.

Den Kontakt zu gesunden eigenen
Anteilen pflegen.

Das **ganze** Leben annehmen.

Ich
leide
unter
Krankheit und
Erschöpfung.

Ich versorge
mich
mit Verständnis
mit Gelingen
mit Sinn.



Psychoonkologie

supportive Gespräche
Verhaltenstherapie
Körperwahrnehmung
Entspannungsverfahren
Hypnotherapie/
selbsthypnotische
Verfahren

Neubrandenburg
Dietrich-Bonhoeffer-Klinikum
Psychologischer Dienst

über
Sekt. des Ärztlichen Direktors
0395-7752061