
Der Lange Weg zur Diagnose
& Leben mit der Diagnose -
Psychologische Aspekte

Mag. Adriana Ackermann -
Klinische Psychologin





Endometriose - say what?

- ❖ **Endometriose** ist eine der häufigsten Unterleibs-Erkrankungen bei Frauen. Die Ursache sind Ansiedlungen von Gewebe, das der Gebärmutter Schleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter. Fachleute bezeichnen solche Gewebeinseln auch als "**Endometriose-Herde**". Sie können vorkommen, ohne dass eine Frau davon etwas spürt.04.10.2017

❖ Quelle: Google- Suche

- ❖ D.h. Ursache und Geschehen im Körper



Bild von [cristian priseccariu](#) auf [Pixabay](#)



Folgen der Endometriose

- ❖ Literaturrecherche zeigt:
 - ❖ Diagnoselatenz beeinflusst die Lebensqualität negativ
 - ❖ Endometriose ist assoziiert mit psychischen Problemen
 - ❖ Schmerz als zentraler Faktor beeinträchtigt viele Lebensaspekte
 - ❖ Distress & Schmerz beeinflussen sich gegenseitig negativ
 - ❖ Strategien der Emotionsregulation helfen
 - ❖ Schmerzmanagement hilft



Bild von [winterseitler](#) auf [Pixabay](#)



Warum befassen?

- ❖ “Unter Psychoedukation werden systematische didaktisch-psychotherapeutische Interventionen zusammengefasst, um die Patienten und ihre Angehörigen über die Hintergründe der Erkrankung und die erforderlichen Behandlungsmaßnahmen zu informieren, das Krankheitsverständnis und den selbstverantwortlichen Umgang mit der Krankheit zu fördern und sie bei der Krankheitsbewältigung zu unterstützen” (Bäuml & Pitschel-Walz , 2008, S. 3) (Stangl, 2021).

Verwendete Literatur

Stangl, W. (2021). Stichwort: 'Psychoedukation – Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik.

WWW: <https://lexikon.stangl.eu/7629/psychoedukation> (2021-03-19)

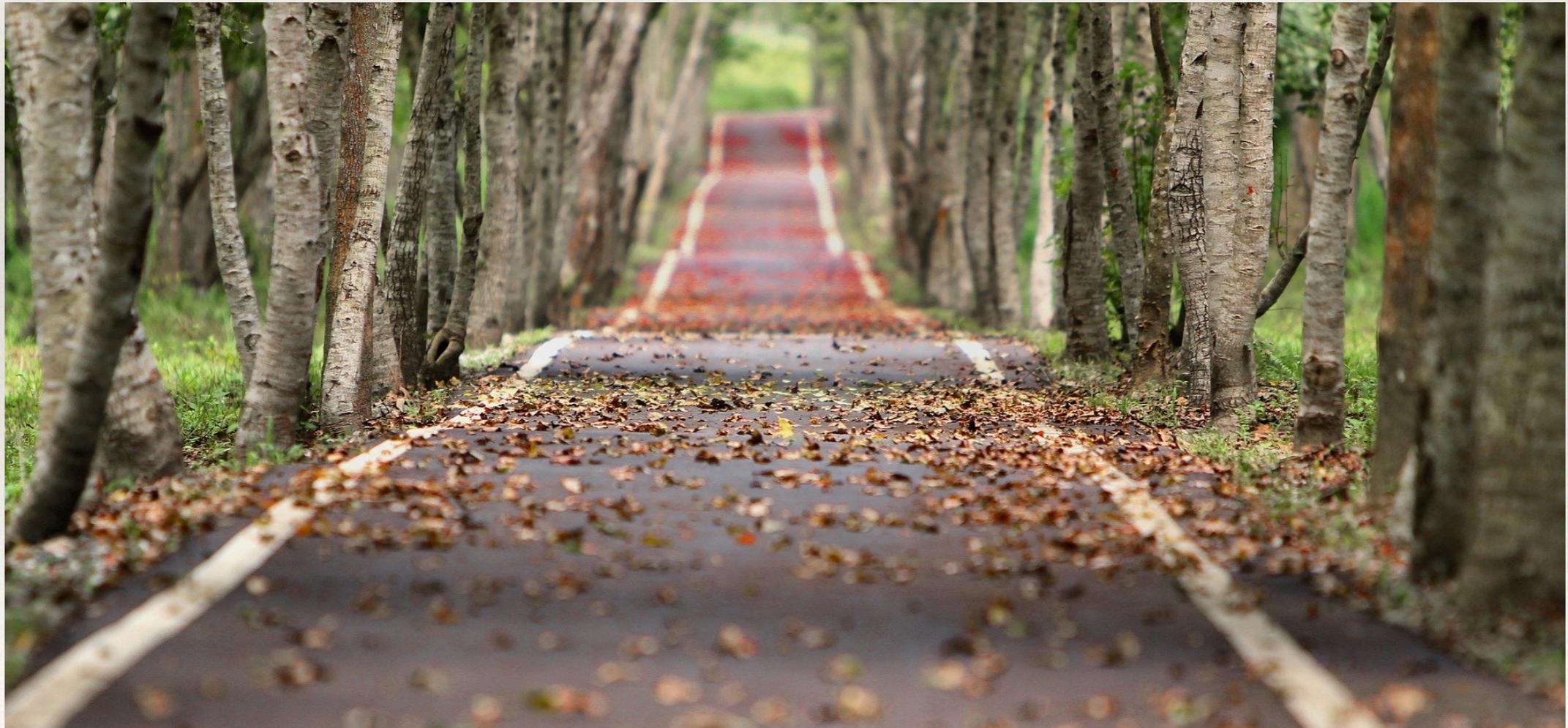
Warum befassen?

- ❖ Fördert Eigenkompetenz
- ❖ Stärkt Selbstwirksamkeit
- ❖ Förderung des Gesundheitsverhaltens



Weg zu Diagnose

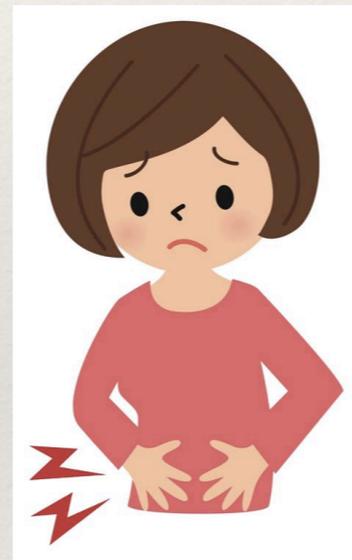
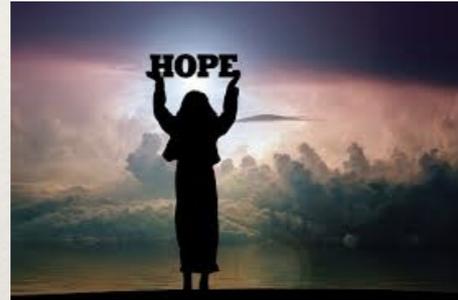
- ❖ Dauer : 3,9 bis 10,4 Jahre
- ❖ Negativer Effekt auf Lebensqualität







Weg zur Diagnose



書經
书经





Umgang mit Ungewissheit

- ❖ Reden hilft
- ❖ Thematik zeitlich begrenzen(Dauerschleifen vermeiden)
- ❖ Sorgen konkretisieren um „Einsatzpläne“ zu schmieden
- ❖ Spannung abbauen
- ❖ Routinen/ Normalität beibehalten
- ❖ Gedanken-Stop üben
- ❖ Genuss, Freude, Freunde, Frieden pflegen

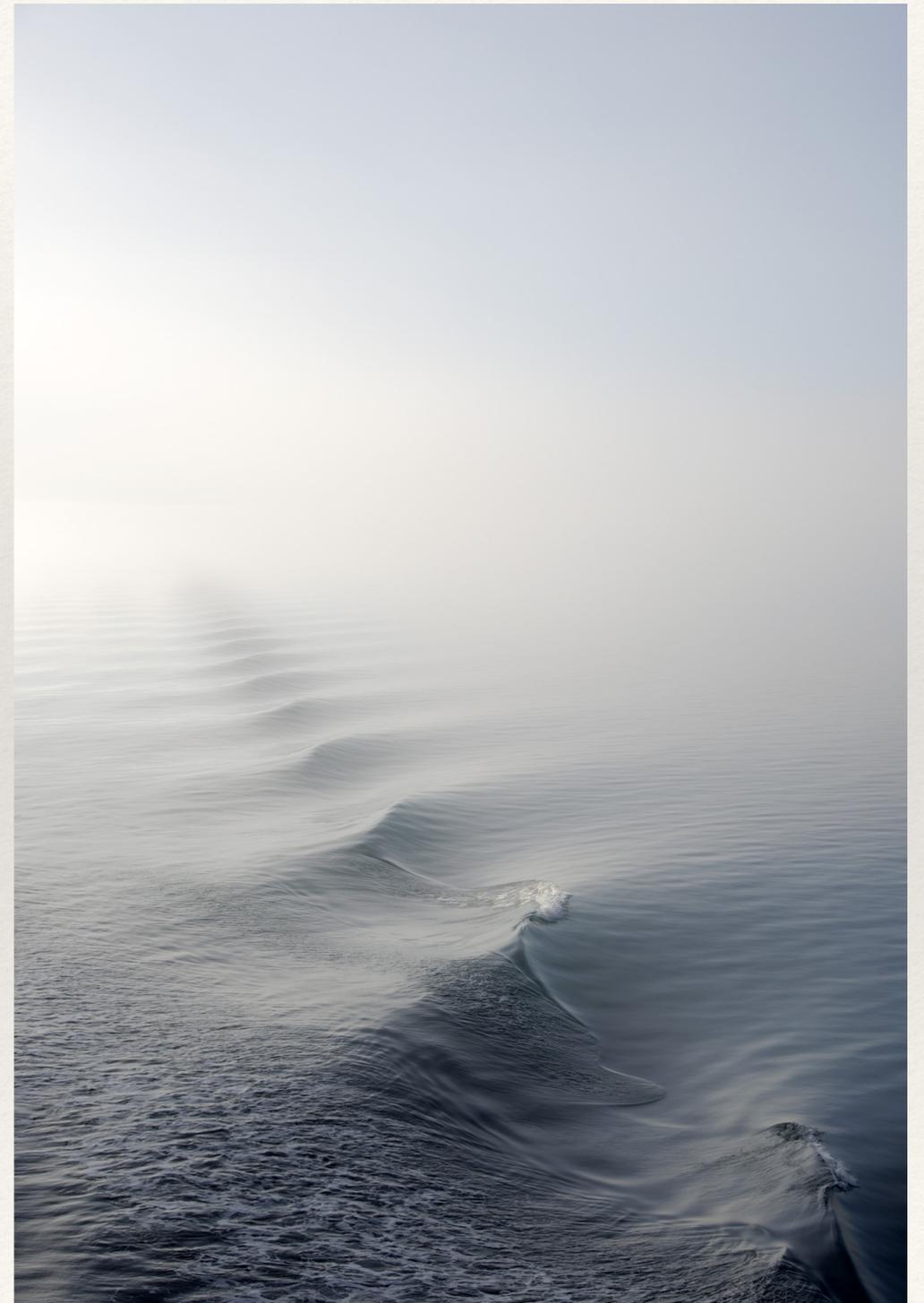


Bild von [jplenio](#) auf [Pixabay](#)

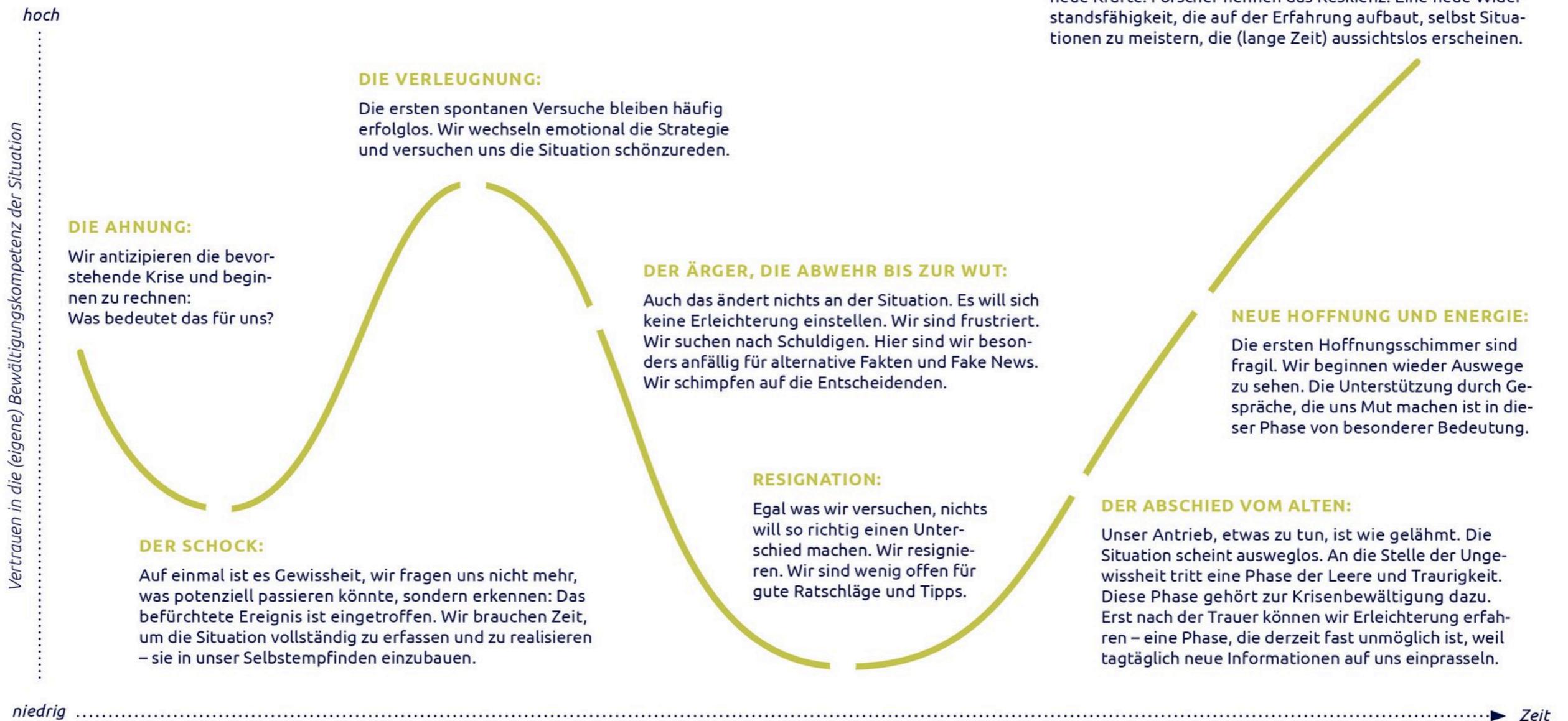


Krankheitsbewältigung

- ❖ Prozess mit Phasen und Wellen
- ❖ Ziel ist Anpassung an und Integration von Veränderung



PHASEN DER BEWÄLTIGUNG



Quelle: komprimiert nach „Roller Coaster Ride nach Hurst/Shepard 1986

„Wie stark einer leidet, ist nicht zu prüfen auf seine Richtigkeit, da es verschiedene Dicke der Haut gibt.“

Wilhelm Busch (1832-1908)

Krankheitsbewältigung



START



ZIEL

Krankheitsbewältigung

❖ Konfrontation

- regelmäßig
- begrenzt
- darf unangenehm sein
- soll nicht überlasten
- im eigenen Tempo
- Mehrere Kanäle (informativ, emotional, kreativ)
- Trainiert Toleranzfähigkeit

❖ Verdrängung

- sinnvoll und nützlich
- mehrere Kanäle (kognitiv, Verhalten)
- soll Erholung und
- Stärkung ermöglichen
- als alleinige Strategie auf Dauer nicht ausreichend
- Trainiert Abwehrfähigkeit

Krankheitsbewältigung

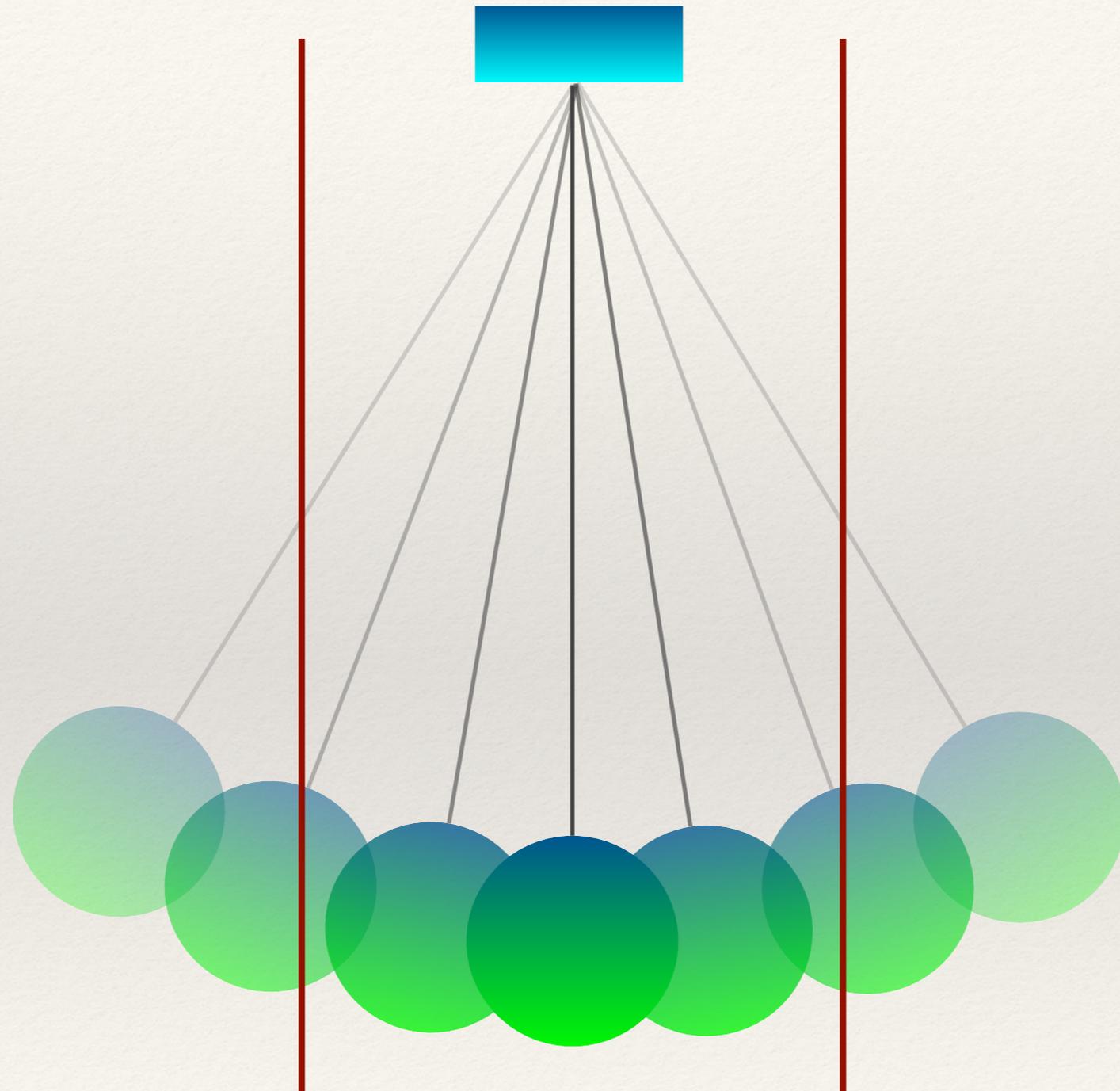
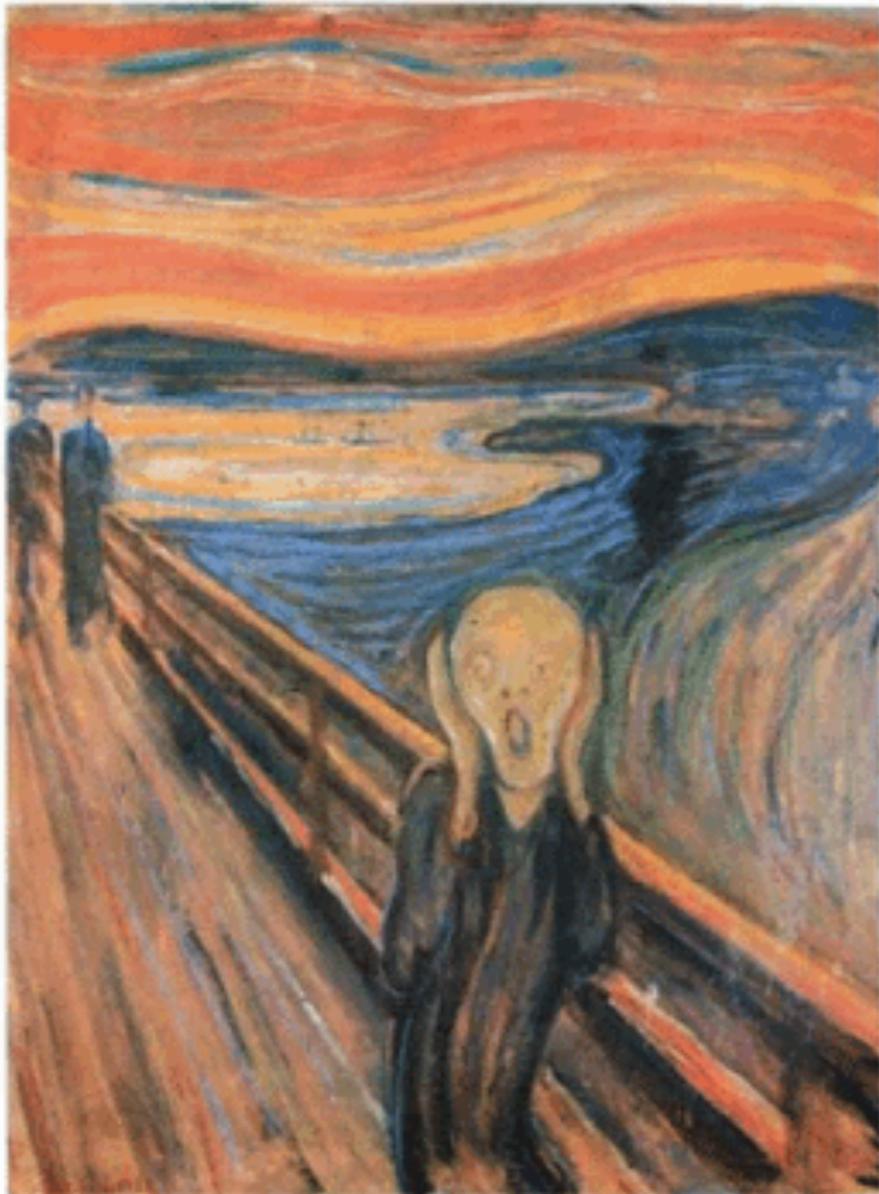




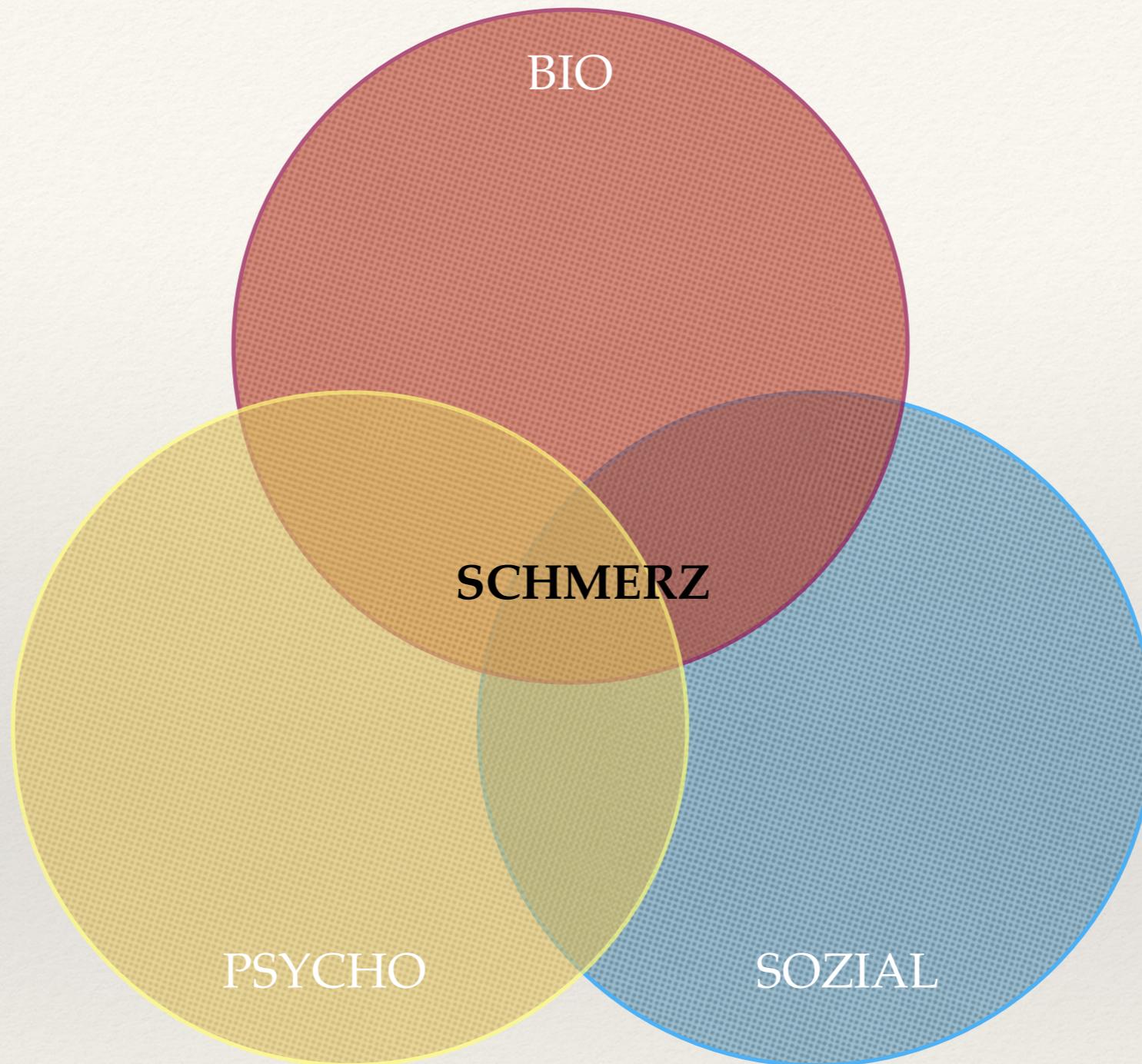
Bild von [David Mark](#) auf [Pixabay](#)

Schmerz



E. Munch

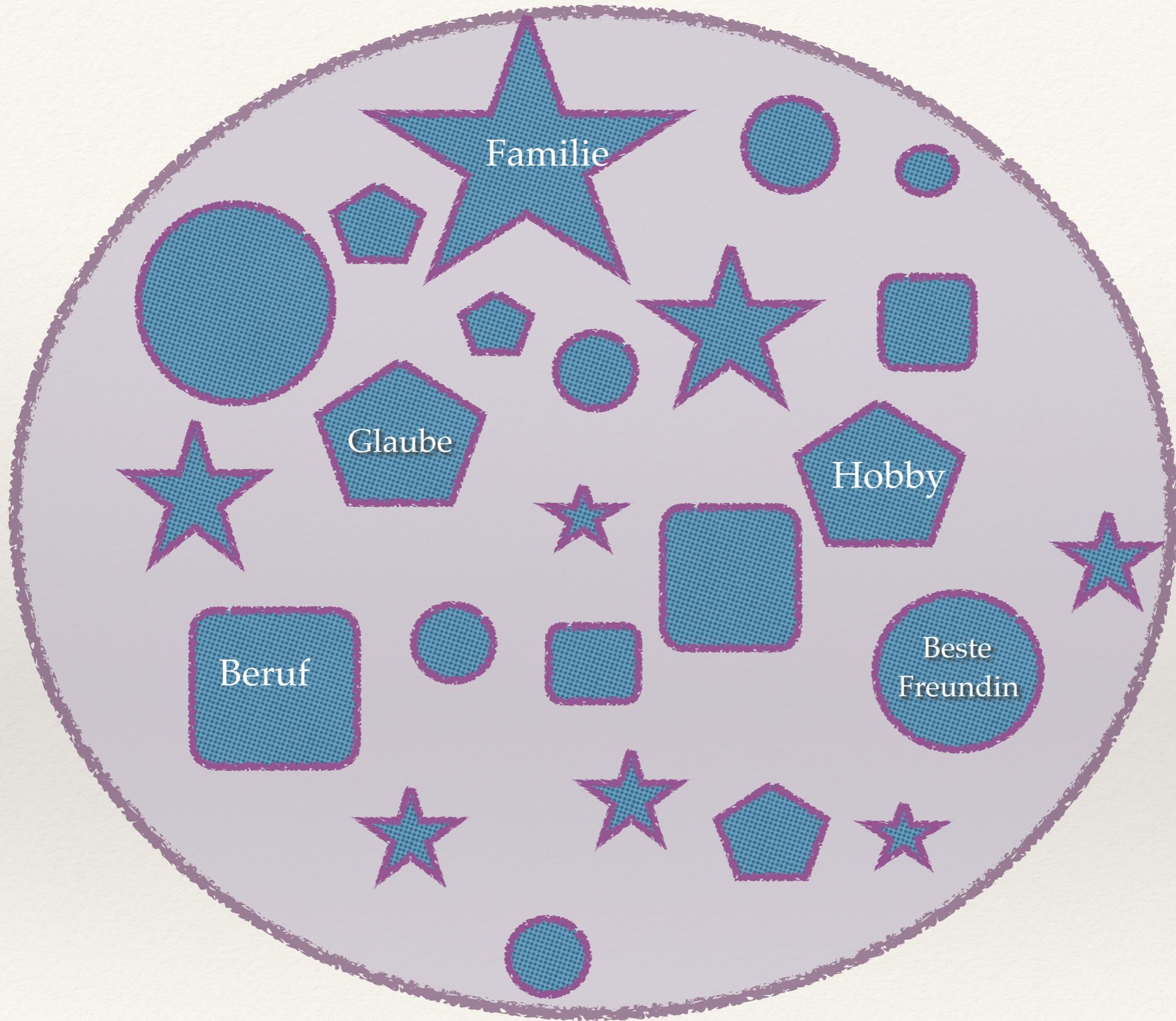
- ❖ Definition:
- ❖ "Der Schmerz ist ein unangenehmes Sinnes- oder Gefühlserlebnis, das mit aktuellen oder potentiellen Gewebeschädigungen verknüpft ist oder mit Begriffen solcher Schädigungen beschrieben wird" (Definition der International Association for the Study of Pain [IASP], 1979).



BIO-PSYCHO-SOZIALES MODELL

Schmerzbewältigung

- ❖ Ziel: mit Schmerz leben lernen
- ❖ Weg:
 - ❖ Psychoedukation (Krankheit, Schmerz)
 - ❖ Förderung der Entspannungsfähigkeit
 - ❖ Förderung der Lebensqualität
 - ❖ Aufmerksamkeitslenkung
 - ❖ Positive Imagination
 - ❖ Aufbau hilfreicher Überzeugungen



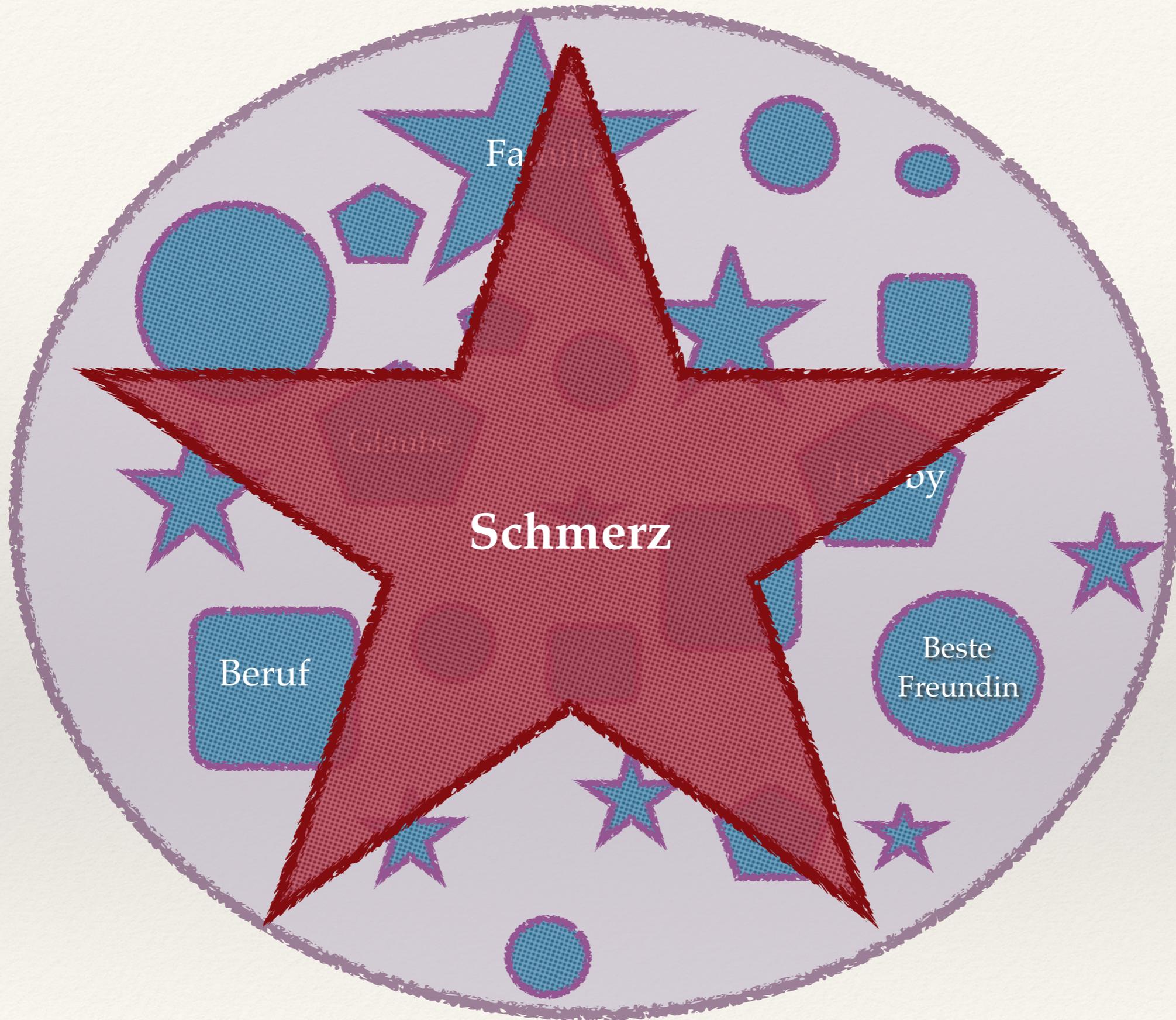
Familie

Glaube

Hobby

Beruf

Beste
Freundin



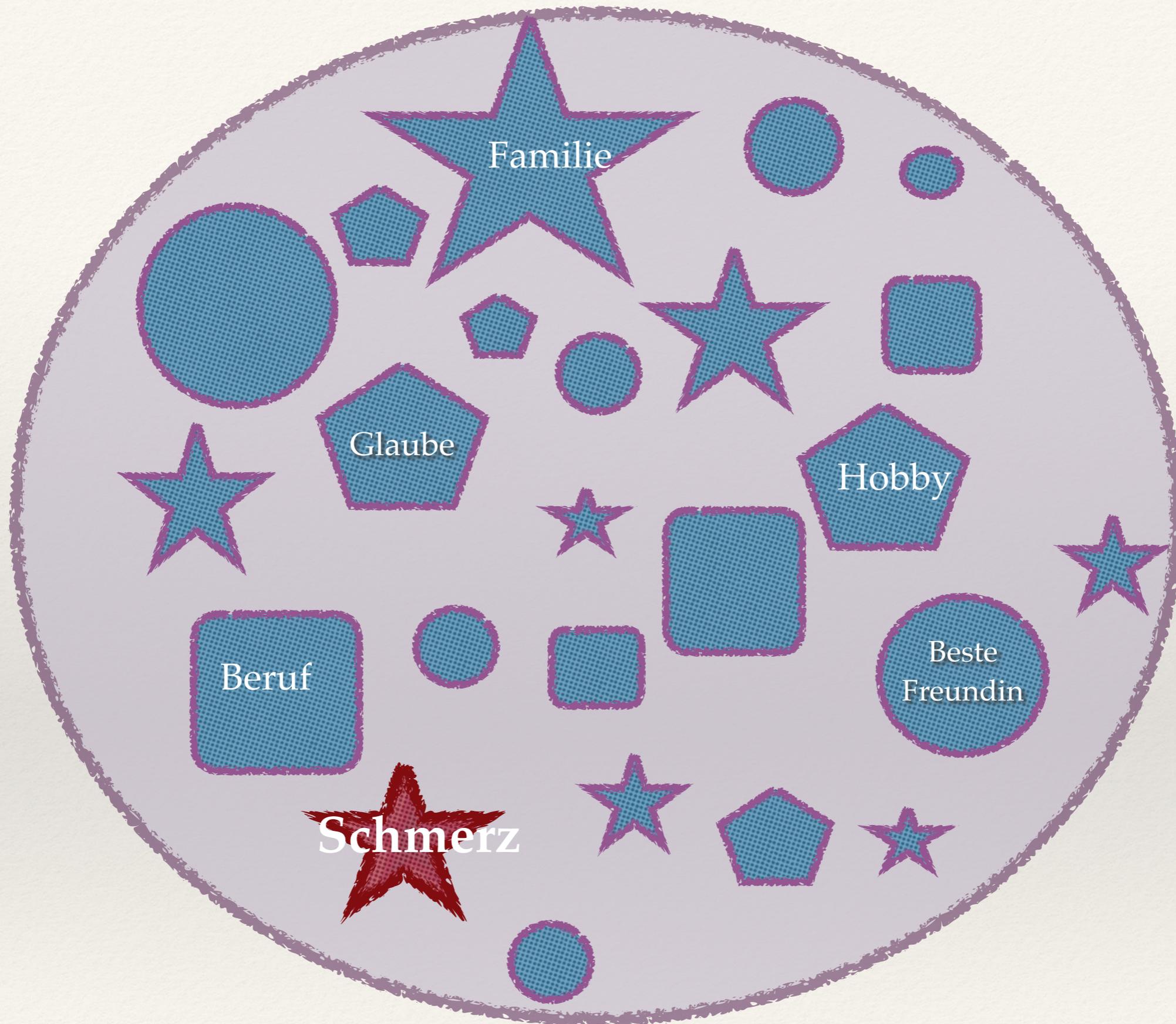
Schmerz

Fa

Beruf

Beste
Freundin

by



Familie

Glaube

Hobby

Beruf

Beste
Freundin

Schmerz

Schmerzbewältigung

- ❖ Aufmerksamkeit schafft Fokus (z.B. Tickende Uhr)



Schmerzbewältigung

- ❖ Aufmerksamkeit ist lenkbar



Schmerzbewältigung

- ❖ Wie?

- ❖ Ablenkung

- ❖ Entspannung

- PMR, Autogenes Training, Meditation, Imagination, ..

- ❖ Gedankenkontrolle

- Von „ich halte es nicht aus“ zu „es ist hart, ich bin härter“

- ❖ Normalität bewusst erhalten und pflegen



Bild von [kien virak](#) auf [Pixabay](#)

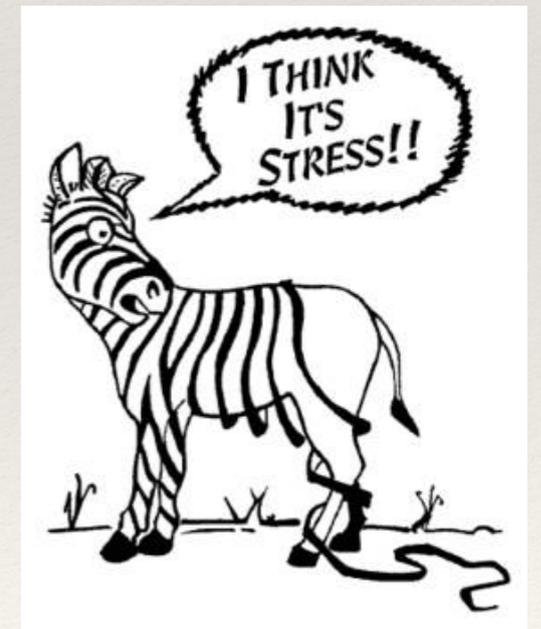
Emotionsregulation

- ❖ Hilfreicher Umgang mit Emotionen



Emotionsregulation

- ❖ Bedeutet:
 - ❖ Wissen zu Emotionen und deren Bedeutung
 - Warum treten sie auf?
 - Wodurch werden sie ausgelöst?
 - Wie heisst die Emotion?
 - ❖ Emotionen erkennen, spüren, benennen
 - ❖ Lernen Emotionen sinnvoll zu ertragen





Danke für Ihre Aufmerksamkeit!



Literatur

Broll-Zeitvogel E, Bauer J, Blunk R, Vormann U. (2007) Schmerzbewältigung. Orthopäde 2007 36:66 - 72, online publiziert 24. Nov. 2006, Springer Medizin Verlag

Bodden-Heidrich. (2007) Schmerzsyndrome in der Gynäkologie. Gynäkologe 2007 40:178-183, Online publiziert: 27 Februar 2007, Springer Medizin Verlag

Eismann G, Lammers C. (2017) Therapie-Tools- Emotionsregulation, Beltz

Marki G, Bokor A, Rigo J, Rigo A. Physical pain and emotion regulation as the main predictive factors of health-related quality of life in women living with endometriosis. Human Reproduction, Vol. 32, No. 7, pp 1432-1438, 2007

Von Wachter M, Hendrichke A. (2016) Psychoedukation bei chronischen Schmerzen, Manual und Materialien, SpringerVerlag Berlin- Heidelberg

*weitere Quellenangaben in der Präsentation beinhaltet