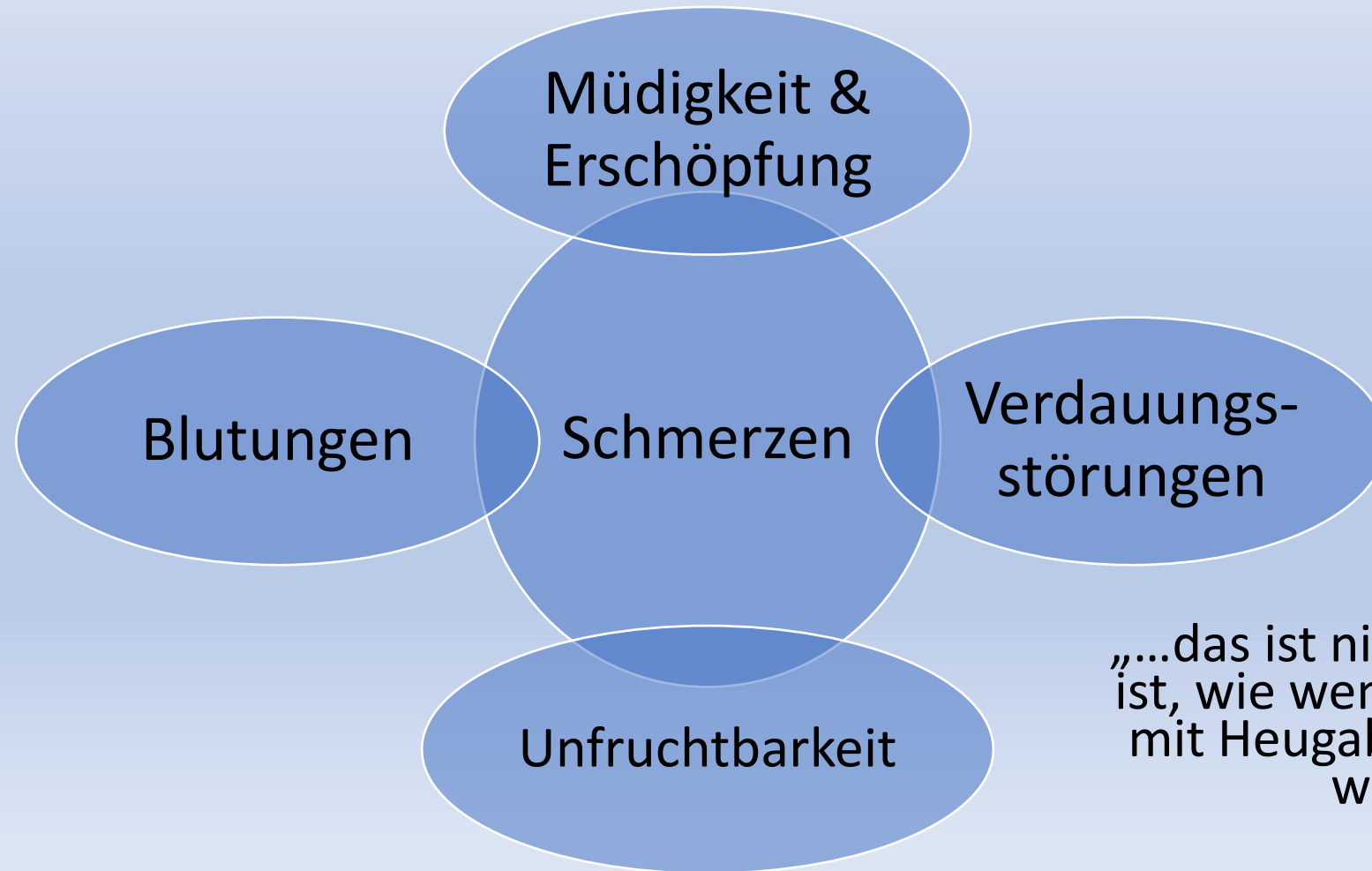


# Psychologische Aspekte der Endometriose

# Überblick

- Der Weg zur Diagnose
- Symptome
- Herausforderungen
- Persönliche Bewältigungsstrategien

# Hauptsymptome



„...das ist nicht normal. Das ist, wie wenn mich jemand mit Heugabeln abstechen würde.“

# Herausforderungen

- Wahrnehmung und Akzeptanz der Erkrankung
- Alltagsbewältigung und Schmerz
- Kinderwunsch & Sexualität

„...das man sich wirklich überwindet in der Früh aufzustehen und sich trotz Schmerzen anzuziehen und in die Arbeit fährt.“

„... die größte Herausforderung für mich ist die Unwissenheit der Gesellschaft und dass diese Krankheit nicht anerkannt ist. Endometriose ist ganz wenigen Menschen ein Begriff. Das macht etwas mit Betroffenen wie mir.“

# Psychosoziale Auswirkungen

- Partnerschaft und Sexualität, unerfüllter Kinderwunsch

„... in der Partnerschaft hat es oft weh getan, wenn wir Sex hatten und natürlich ist es dann immer weniger geworden.“

„... ich fühle mich selbst nicht mehr als Frau und sage mir, ich kann meinem Partner nicht das schenken, was wir uns beide am meisten wünschen. Mein Körper schafft das nicht.“

„...Kinderwunsch sowieso ganz, ganz schlimm. Weil man sich selbst so viele Vorwürfe macht..“

# Psychosoziale Auswirkungen

- Gesellschaftliches Umfeld

„Ich war früher sehr viel unterwegs früher und hatte einen großen Freundeskreis. Der hat sich über die letzten Jahre sehr minimiert.“

„...im Berufsleben dieses schlechte Gewissen den Kollegen gegenüber, weil man nicht mehr so leistungsfähig ist, was aber keiner versteht.“

„Da sucht man halt Ausreden und ist ständig krank und keiner weiß eigentlich warum - dabei ist es immer das Gleiche. Man traut es sich nicht zu sagen.“

# Psychosoziale Auswirkungen

- Selbstwert, Wahrnehmung und Psyche

„...ganz dominanten Kontrollverlust über meinen Körper, über mein Leben. Ich habe mich einfach fremdbestimmt und auch gefangen in meinem Körper gefühlt.“

„Es gibt Phasen, da bin ich immer mit einem Bein in der Depression, auch wenn es mir gut geht.“

„Man baut sogar Ängste auf, weil man Angst hat vor den Schmerzen.“

# Fachliche Unterstützung

- Psychosoziale / psychologische Beratung und Begleitung
  - Anamnese
  - Zielformulierung
  - Teilzielvereinbarung
- Psychotherapie
- Sexualberatung, Paarberatung





# Fachliche Unterstützung

- Physiotherapie (viszerale Therapie), Osteopathie
- TCM und Akupunktur
- Massagen und Wärmebehandlungen
- Ernährungsanpassung und Nahrungsergänzung

# Persönliche Bewältigungsstrategien

- Wissen und Annahme
- Eigenverantwortung
- Kraftquellen/Ressourcen entdecken und nutzen
  - Strukturelle (Fachliche Angebote, Reha/Kur, Selbsthilfegruppe, Vereine...)
  - Soziale (Partnerschaft, Familie, Freundschaften, Haustiere...)
  - Persönliche (Glaube und Spiritualität, Sport und Bewegung, Hobbys, Reisen, Entspannungstechniken...)



# Selbstfürsorge

- Abgrenzung und Grenzen setzen



# Selbstfürsorge

- Abgrenzung und Grenzen setzen
- Mit den Kräften haushalten
- Zeit für sich selbst nehmen





# Selbstfürsorge



# Selbstfürsorge

- Abgrenzung und Grenzen setzen
- Mit den Kräften haushalten
- Zeit für sich selbst nehmen
- Persönliche Rituale und Ressourcen nutzen

# Selbstfürsorge





# Selbstfürsorge





# Selbstfürsorge

- Abgrenzung und Grenzen setzen
- Mit den Kräften haushalten
- Zeit für sich selbst nehmen
- Persönliche Rituale und Ressourcen nutzen

Bleib nicht allein – du bist nicht allein!

*„Es ist möglich,  
ein erfülltes Leben zu führen,  
trotz oder gerade mit  
Endometriose.“*