

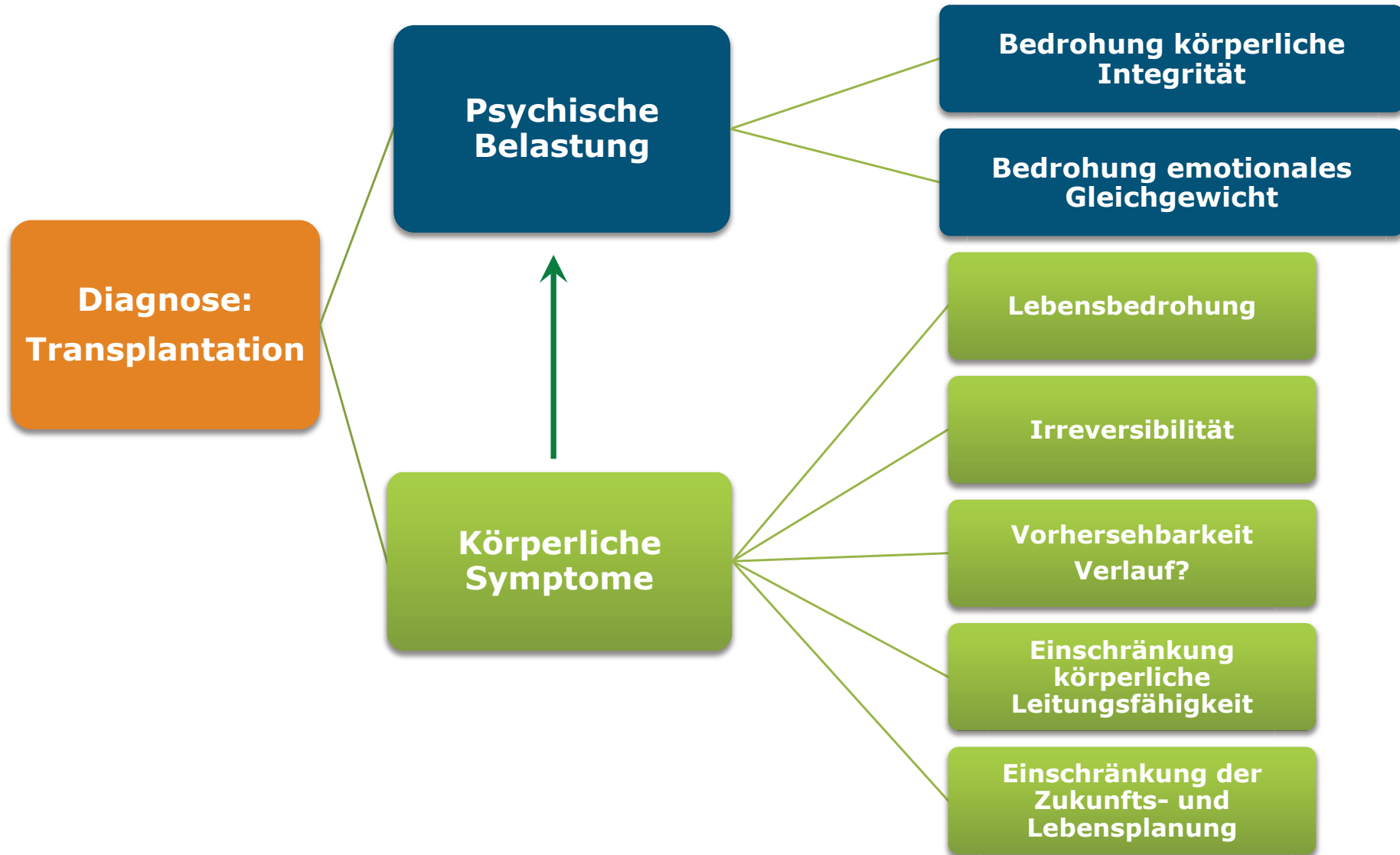
Psyche und Transplantation – Was kann jeder für sich tun?

5. Deutscher Patiententag Lebertransplantation

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
23.10.2021 | Daniela Eser-Valeri



Psychische Belastungsfaktoren während Transplantation



„Transplantationsdiagnose“ = chronische Stressquelle!

Stress entsteht durch:

- Symptome
- Ungewissheit über Verlauf
- Ängste wie es weitergeht
- Gefühl ausgeliefert zu sein
-



Stresssymptome

Körperlich

+

Psychisch

- Atemschwere
- Schweißausbrüche
- **Müdigkeit , Abgeschlagenheit**
- **Schlafstörungen**
- **Verspannungen**
- Verdauungsstörungen
- **Kopfschmerzen**
- Konzentrationsschwäche
- **Negative Gedanken**
- **Innere Unruhe**
- **Sorgen**
- **Ängste**
- **Grübeln**
- **Sozialer Rückzug**

Was kann man dagegen tun?

- Stressvermeidung
- ✓ Stressbewältigung

→ Entwicklung von Strategien,
die den Umgang mit der Erkrankung erleichtern!

➤ bezogen auf körperliche Erkrankung
= positive Krankheitsbewältigung

KRANKHEITSBEWÄLTIGUNG = COPING

positiv:

Verhalten:

zupackend

Kognition:

Problemanalyse
Problemlösung

Emotion:

zuversichtlich
optimistisch

negativ:

Verhalten:

passive Haltung
sozialer Rückzug

Kognition:

Grübeln
Resignation

Emotion:

Sinnlosigkeit
Hoffnungslosigkeit

Was kann man für sich tun?

→ *Positive Krankheitsbewältigungsstrategien können
(sollten, müssen.....)
gestärkt + verbessert + trainiert werden!*

1. Informationen sammeln



- Informationen helfen Ängste und Unsicherheiten abzubauen + Lösungswege zu finden

ABER:

- Kein übermäßiger Medienkonsum!
- Vermeidung von Panikmachern!
- Info nur aus sicheren Quellen!



- Wissen über die eigene Erkrankung wirkt gegen Gefühle des Kontrollverlustes + Hilflosigkeit
→ **Selbstverantwortung** wird gestärkt
- Solange Nachfragen, wie es nötig ist!
- ***Zum Experten in eigener Sache werden!***

2. Struktur gibt Sicherheit

Struktur

- hilft gegen Chaos + stärkt in Stresssituationen
- erzeugt **Vorhersehbarkeit**
- reduziert **Gefühle von Hilflosigkeit**

- Regelmäßiges Aufstehen/Zu-Bett-Gehen
- Essenszeiten einhalten
- Anpassen der Tagesstruktur an die aktuelle Situation:
 - Realistische Ziele setzen
 - Nicht nur „to-do“ Listen, sondern auch „done“-Listen
 - Erzeugt Gefühl die Situation aktiv mitzugestalten
- Positive Aktivitäten (auch Bewegung) aktiv einplanen!
→ *Struktur auch in scheinbar unplanbaren Situationen (Krankenhaus) beibehalten!*

3. Neue Kraftquellen finden

Wichtige Ressourcen durch Erkrankung beeinträchtigt:

- **Berufstätigkeit, Hobbys, soziale Kontakte, Rolle in Familie.....**
- **Folge: es entsteht keine neue Kraft/Energie!**

Neue Kraftquellen finden:

- Lesen, Malen, Musik hören
- Handarbeiten
- Puzzeln
- Meditieren
- Neue Internetangebote nutzen (Museum, Konzerte)
- Dinge neu ausprobieren + neu lernen.....

→ *Neue Aktivitäten + Auswirkung auf Stimmung schriftlich festhalten!*

→ Anerkennung dafür entwickeln, dass man etwas für sich tut!

4. Umgang mit Angst und Grübeln

Voraussetzung:

- **Gefühle wahrnehmen!**
- **Angst + Stress sind verstärkte ABER normale Reaktionen!**
- **Bewusste Wahrnehmung + Ausdruck machen negative Gefühle oft besser beherrschbar**
 - Gefühle ausdrücken (Malen, Scheiben, Stimmungsbarometer...)
 - Gefühle aussprechen (kommunizieren)

4. Umgang mit Angst und Grübeln

- über angstausslösende Situationen oder Stresssituationen denken wir ganz besonders intensiv nach!

= GRÜBELN



- zu viel Nachdenken erzeugt zusätzliche Angst und Stress!

4. Umgang mit Angst und Grübeln

GRÜBELSTOPP:

- **Persönliches Stoppsignal:** „*Stopp, Halt, Es reicht..*“
- **stattdessen:** positive Gedanken/Tätigkeiten/ Lied/ Bild

GRÜBELZEIT:

- **Grübeln auf feste Zeiten begrenzt** (10-20 min/ Tag)
- **Zeitpunkt festlegen** (z.B. 14.00 Uhr)
- „*Darüber denke ich heute Nachmittag in meiner Grübelzeit nach.*“
- **Grübelzeiten nie am Abend oder in Nacht**

→ muss in unbelastenden Zeiten geübt werden

→ Üben hilft gedankliche Prozesse zu automatisieren

5. Entspannung und Achtsamkeit trainieren

- **Angst + Entspannung können nicht gleichzeitig bestehen!**
- **leicht zugängliche + erlernbare Techniken**
 - Progressive Muskelentspannung
 - Autogenes Training
 - Yoga, MBSR
 - Achtsamkeitstraining
- **die eigene Methode finden!**

→ *Entspannungstechniken ändern nicht die Stressauslöser, aber den Umgang damit*

- *am Anfang Zeit, Ausdauer, Regelmäßigkeit nötig!*
- *nur wenn in „Ruhe“ trainiert wurde, auch in Krise anwendbar!*

6. Für Krisen gewappnet sein

Sich im Vorfeld damit auseinander setzen, dass Krisen kommen können:

- Was oder wer hilft?
- Strategie, für kritische Situationen bereithaben
 - Mit vertrauten Personen sprechen
 - Kleine Ziele setzen
 - Soweit als möglich in Bewegung bleiben
 - Sich Zeit nehmen: Gefühle an einem passenden Ort ausdrücken
 - Trotzdem Dingen zuwenden, die gut tun.....

→ *Jeder Mensch ist verschieden + auch seine Reaktion auf Krisen!*

→ *Es gibt keine falsche Reaktion auf Krisen!*

→ *Einen Notfallkoffer für Krisen „bereithalten“?*

(Bilder, positive Gedanken, Gerüche.....)

7. Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen (können)

- Eine psychische Beeinträchtigung hat nichts mit persönlichem Versagen, Schuld oder Schwäche zu tun!
- Belastungen können so groß sein, dass Bewältigungsstrategien nicht ausreichen:

„Reaktive“ Depression:

- niedergeschlagene Stimmung
- Antriebslosigkeit
- Freudlosigkeit

→ *Bei einer Depression ist es nicht möglich, die Symptome durch „Sich-Zusammenreißen“ oder „Gut-Zureden“ zu bewältigen!*

→ *Gezielte Behandlung ist nötig!*

7. Professionelle Hilfe annehmen

Psychotherapie

Verbesserung der

Krankheitsbewältigung + Lebensqualität

- Perspektive entwickeln, Veränderungsprozesse anstoßen
- Kostenübernahme durch die Krankenkasse

Medikamentöse Therapien

- wenn Indikation für Behandlung mit Psychopharmaka : Auswahl unter Berücksichtigung der somatischen Erkrankung + Komedikation
- **DENN: Transplantationspatienten sollte diese Therapieoption nicht vorenthalten werden!** (S3 Leitlinie Psychosoziale Versorgung TX)
- Mitbehandlung durch Fachärzte Psychosomatik/Psychiatrie sinnvoll

KVB

Suche

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Startseite / Psychiatrie und Psychotherapie / Fach- und Arztinfo / Konsiliardienst

Patientenportal

Klinik kompakt

Fach- und Arztinfo

Informationen für Zuweiser

Konsiliardienst

Notaufnahme

Psychische Gesundheit im Alter

Lehren und Weiterbildung

Konsiliardienst

Leitung: PD Dr. Daniela Eser-Valeri

Der Konsiliardienst betreut alle Abteilungen des gesamten Klinikums: psychotherapeutischen und psychosomatischen Fragestellungen. F. Patient*innen mit psychischen Erkrankungen, die sich in somatische Somatisierungsstörungen) oder bei denen somatische Symptome a auftreten (z.B. körperliche Folgen bei Abhängigkeitserkrankungen) in Behandlungskonzeptes versorgt.

Patienten mit schweren somatischen Erkrankungen, bei denen neben

KVB » Service » Patienten » Koordinationsstelle Psychotherapie

PATIENTENSERVICE

Koordinationsstelle Psychotherapie

→ NEU: Psychotherapeutisches Unterstützungsangebot per Videosprechstunde während der Coronakrise

Tel. Erreichbarkeit von Psychotherapeuten → weitere Informationen

Beratung

Formulare und Anträge

Arztverzeichnis

Arztregisteränderungen

Bürokratieabbau

Zusammenfassung

Was kann jeder für sich tun?

Informiert sein

Struktur beibehalten

Kraftquellen finden

Gefühle wahrnehmen

Mit Angst umgehen

Entspannung trainieren

Hilfe in Anspruch nehmen

Seine Bewältigungsfähigkeiten anerkennen + stärken!

Vielen Dank

für Ihre Aufmerksamkeit!