Leben im Gleichgewicht

Stressbewältigung und -vermeidung

with you

abbvie care

www.abbvie-care.de

Vorwort **04**

Stress und Psoriasis **06**

Guter Stress und schlechter Stress 07
Wenn Stress unter die Haut geht 08
Psoriasis durch Stress – Stress durch Psoriasis 09
Psoriasis und Stressereignisse 10
Bewältigungsstrategien: nicht heilen, aber helfen! 10
Stressbarometer: Wie sehr belastet Sie die Psoriasis? 11
Stressbarometer: Ihr Ergebnis 12

Wege aus der Stressfalle **14**

Warnsignale bei zu viel Stress 15
Stressoren erkennen 15

Stressvermeidung **16**

Auf das Wesentliche konzentrieren 17
Verantwortlich mit den eigenen Ressourcen umgehen 17

Stressbewältigung **18**

Abstand gewinnen 19

Aktiver Umgang mit der Psoriasis **20**

Strategien zur Krankheitsbewältigung 22
Durch Information Ängste abbauen 23
Austausch in der Selbsthilfe 23
Ein Wort unter Freunden 24
Missverständnisse richtigstellen 24

Psychotherapie: Unterstützung für die Seele **26**

Was ist Psychotherapie? 27
Psychotherapeutische Verfahren bei Psoriasis 28
Wer ist der Spezialist? 29
Wie gehe ich es an? 30
Krisen ernst nehmen! 31

Entspannung: in der Ruhe liegt die Kraft **32**

Entspannungstechniken 33
Progressive Muskelrelaxation (PMR) 34
Autogenes Training (AT) 35
Qigong 36
Tai Chi 37
Meditation 38
Yoga 39
Mit Sport gegen Stress 40

Tipps für jeden Tag **42**

Kleine Atemübung 43
Fünf alltagstaugliche Tipps für mehr Entspannung 44
Entspannungsbaumeln 45
Orte der Entspannung 45
Entschleunigung: Tipps zum Zeitmanagement 46
Positiv formuliert: halbvoll, nicht halbleer! 47

Weniger Stress – leichter mit der Schuppenflechte leben **48**

Weitere Informationen **50**

with you

Vorwort

Prof. Uwe Gieler
Hautarzt und Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie,
Justus-Liebig-Universität Gießen

Stress ist zu einem Alltagsphänomen geworden und der Begriff „Stress“ fester Bestandteil in unserem Sprachgebrauch. Dabei bedeutet Stress weitaus mehr als nur Zeitmangel. Gerade auch im Zusammenhang mit der Psoriasis ist Stress von Bedeutung. Die Psoriasis ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung, bei der eine Fehlsteuerung des Immunsystems eine wichtige Rolle spielt. Neben genetischen Faktoren, durch die ein Mensch eine Veranlagung erhält, spielen Umweltfaktoren wie Stress für den Ausbruch der Psoriasis eine große Rolle. Nahezu alle Menschen mit Schuppenflechte geben bei Umfragen einen Einfluss von Stress auf den Verlauf ihrer Erkrankung an. Es bleiben jedoch immer die entscheidenden Fragen: Welche Stressfaktoren sind wirklich bedeutend, und ist es überhaupt möglich, dem Stress zu entgehen und damit die Psoriasis zu bessern?

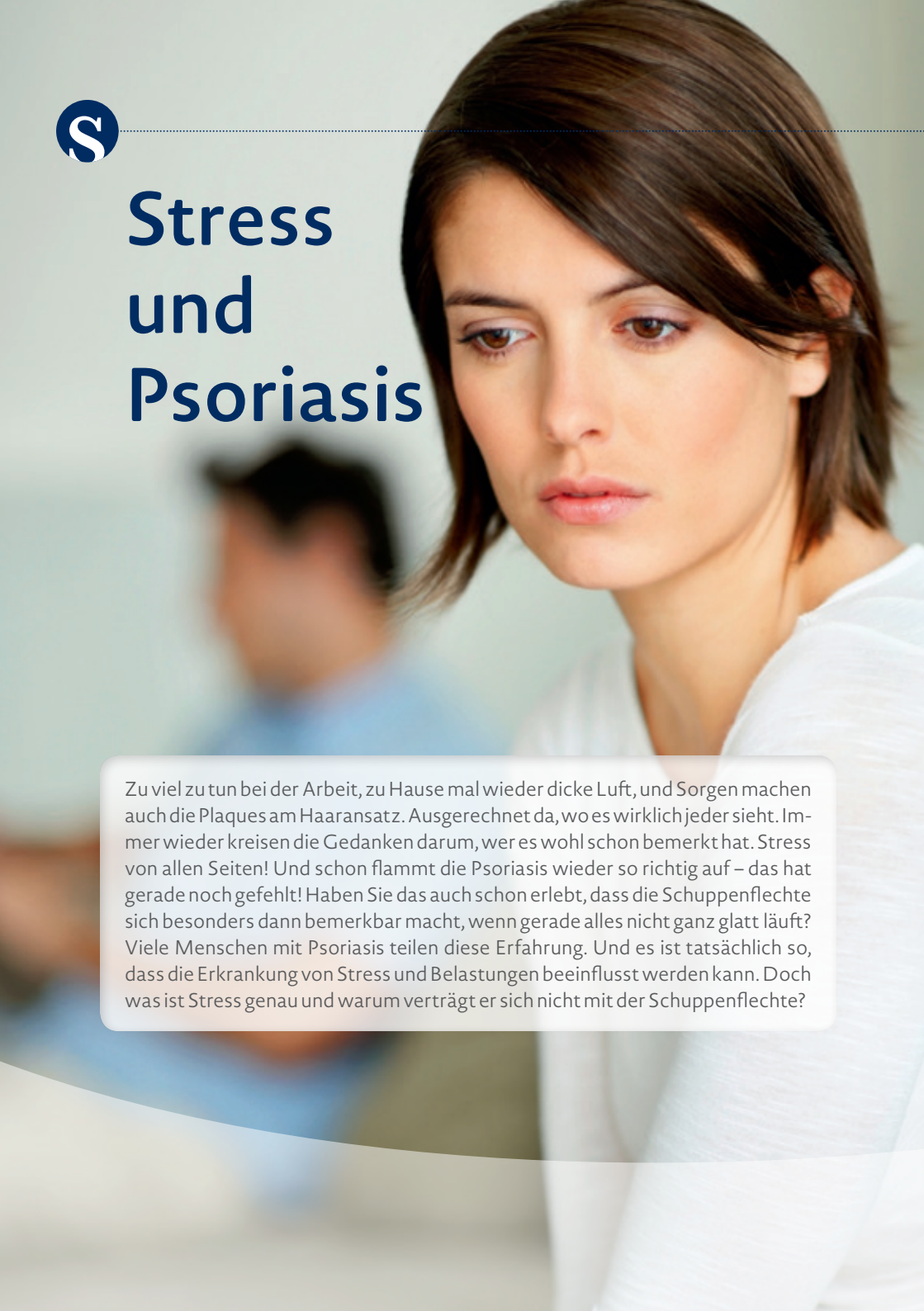
Die Forschung hat uns inzwischen deutlich gezeigt, dass Stress tatsächlich über Nervenbotenstoffe und Nervenendigungen in den obersten Hautschichten Emotionen in die Haut und damit direkt an die Stellen der Psoriasis-Entzündung bringen kann. Insbesondere der Stress, der psychisch kaum oder schlecht zu bewältigen ist, scheint hier die Entzündungsreaktion der Schuppenflechte negativ zu beeinflussen. Betroffene, denen der negative Einfluss von Stress bewusst ist und die aktiv versuchen, ihn durch persönliche Maßnahmen zu reduzieren, haben offenbar weniger Rückfälle und längere erscheinungsfreie Perioden. Es lohnt sich deshalb, sich mit den eigenen, ganz persönlichen Belastungen – sei es im Beruf, in der Partnerschaft, in der Familie, mit Freunden oder im Freizeitbereich – genauer zu beschäftigen.

Diese Broschüre wurde aus diesem Grund nach aktuellen Erkenntnissen aus der umfangreichen Stressforschung zusammengestellt. Speziell für Menschen mit Psoriasis wurden diejenigen Aspekte herausgesucht, die es erleichtern sollen, mit den chronischen Belastungen aufgrund der Erkrankung umzugehen. Deshalb wurden insbesondere auch Themen wie Stigmatisierungsgefühle, Depression und erlebte soziale Zurückweisung aufgegriffen. Möglichkeiten, die eigene Stressbelastung einzuschätzen und Ansätze zu finden, diese in bestmöglicher Weise zu reduzieren, werden aufgezeigt. Durch zahlreiche Studien und Umfragen wissen Hautärzte heute sehr genau, wie beeinträchtigend Psoriasis sein kann und wie deutlich die Lebensperspektiven durch die Psoriasis eingeschränkt sind. Ich hoffe sehr, dass die hier zusammengestellten Informationen nicht nur interessant, sondern auch praktisch hilfreich sind! Ich wünsche allen Betroffenen mit Psoriasis und deren Angehörigen, dass die Erkrankung nur einen sehr geringen Anteil ihres Lebens einnimmt und trotz Schuppenflechte ein erfüllter und glücklicher Lebensweg möglich wird.

Ihr
Uwe Gieler

with you

Stress und Psoriasis



Zu viel zu tun bei der Arbeit, zu Hause mal wieder dicke Luft, und Sorgen machen auch die Plaques am Haaransatz. Ausgerechnet da, wo es wirklich jeder sieht. Immer wieder kreisen die Gedanken darum, wer es wohl schon bemerkt hat. Stress von allen Seiten! Und schon flammt die Psoriasis wieder so richtig auf – das hat gerade noch gefehlt! Haben Sie das auch schon erlebt, dass die Schuppenflechte sich besonders dann bemerkbar macht, wenn gerade alles nicht ganz glatt läuft? Viele Menschen mit Psoriasis teilen diese Erfahrung. Und es ist tatsächlich so, dass die Erkrankung von Stress und Belastungen beeinflusst werden kann. Doch was ist Stress genau und warum verträgt er sich nicht mit der Schuppenflechte?

Guter Stress und schlechter Stress

Stress ist eine Reaktion des Körpers auf Herausforderungen oder Belastungen. Diese Reize – auch Stressoren genannt – können von innen oder von außen kommen, körperlicher oder psychischer Natur sein. So können z. B. eigene Einstellungen, Erwartungen oder Befürchtungen, Lärm sowie Zeitmangel als Stressoren wirken. Unser Organismus antwortet darauf mit einer Stressreaktion. Ein bestimmter Teil des vegetativen Nervensystems, der sogenannte Sympathikus, tritt in Aktion. Er wirkt aktivierend auf viele Organe des Körpers und sendet Signale, durch die Adrenalin, Kortisol und andere Stresshormone ausgeschüttet werden. Blutdruck, Puls und Atmung beschleunigen, das Herz und die Muskeln werden verstärkt mit Sauerstoff versorgt. Dieses Stressprogramm setzt Energien frei. In kürzester Zeit befindet sich der Körper in einer Art Alarmbereitschaft.

Für unsere Vorfahren war die Stressreaktion überlebenswichtig, denn sie löste bei Gefahr einen reflexartigen Flucht- oder Angriffsmechanismus aus.

Auch heute ist ein gewisses Maß an Stress gut und wichtig für jeden Menschen. Diesen positiven Stress (Eustress) erleben wir z. B. bei sportlichen Herausforderungen. Er wirkt anregend und hilft uns, leistungsfähig zu bleiben. Schädlich wird Stress jedoch, wenn er überhand nimmt, dauerhaft auf uns einwirkt, überfordert oder belastet. Das kann z. B. bei einer beruflichen Überlastung der Fall sein oder wenn wir vor eine Aufgabe gestellt sind, die unlösbar scheint. Dann ist von negativem Stress (Disstress) die Rede. Negativer Stress ist für jeden schädlich und gesundheitsgefährdend. Bei Menschen mit Schuppenflechte hat er jedoch einen zusätzlichen schlechten Einfluss auf die Erkrankung.

Wenn Stress unter die Haut geht

Bei der Psoriasis handelt es sich nicht „nur" um ein Hautproblem, wenn die Plaques auch die auffälligsten Symptome darstellen. Die Schuppenflechte ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung, deren komplexer Krankheitsprozess durch eine Fehlsteuerung des körpereigenen Abwehrsystems (Immunsystem) bedingt wird. Ausgelöst wird die Psoriasis immer durch mehrere Faktoren. Belegt ist, dass Stress zu diesen auslösenden Faktoren zählen kann.

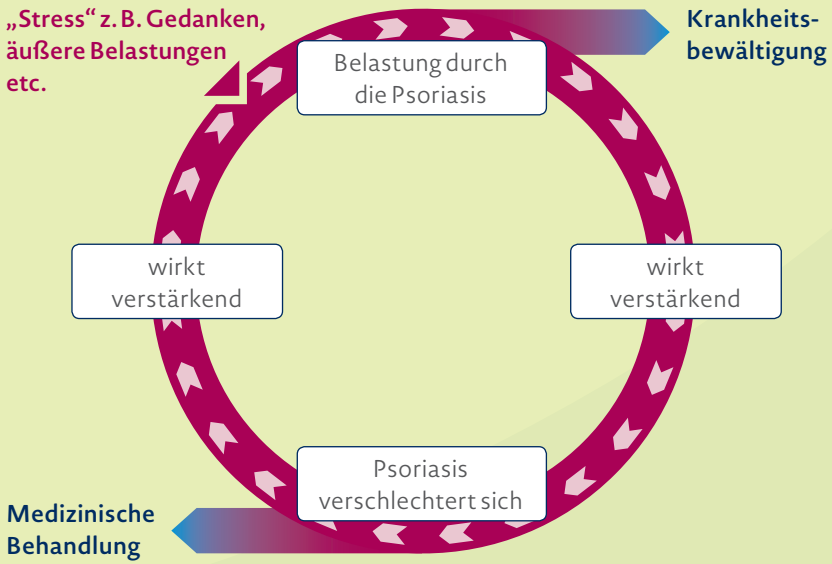
Zudem kann er für einen neuen Schub oder eine Verstärkung der Symptome verantwortlich sein. Dabei scheint es einen Zusammenhang zwischen der Stressreaktion und dem Immunsystem zu geben: Während einer Stressreaktion beeinflussen die engen Verflechtungen in der Haut zwischen Nerven- und Immunsystem das Entzündungsgeschehen in der Haut. Bestimmte Zellen des Immunsystems werden aktiviert und die Psoriasis dadurch gefördert.

Ein gewisses Maß an Stress ist gut. Dieser positive Stress wirkt anregend und hilft uns, leistungsfähig zu bleiben.

Psoriasis durch Stress – Stress durch Psoriasis

Nicht nur Stresseinflüsse von außen spielen bei der Psoriasis eine Rolle. Auch die Schuppenflechte selbst kann Auslöser von Stress sein. Sichtbare Plaques und ablehnende Reaktionen der Mitmenschen darauf, Behandlungen, die nicht wirken oder sehr zeitaufwendig sind, ständige Angst, dass die Erkrankung wieder ausbricht – viele Aspekte im Leben mit der Psoriasis können belastend sein. Wirkt dies als Stressor, verschlimmert sich die Erkrankung. Dadurch entsteht weiterer Stress, der sich wiederum auf die Psoriasis auswirkt… Ein wichtiger Schlüssel, um diesen Kreislauf zu durchbrechen, ist die Krankheitsbewältigung.

Teufelskreis Stress und Psoriasis



Psoriasis und Stressereignisse

Ob und wie stark ein Stressereignis auf die Psoriasis einwirkt, ist bei jedem Menschen mit Psoriasis ganz unterschiedlich. Kommt es zu solch einem Ereignis, zeigt sich die Reaktion der Haut in der Regel innerhalb von drei bis vier Wochen nach der belastenden Situation.

Stress kann sehr unterschiedliche Ursachen haben: Es kann sich um einzelne Ereignisse handeln, eine Scheidung, eine Prüfung oder einen Unfallschock, wie auch um anhaltende Stressbedingungen im Alltag, z. B. durch eine berufliche Überforderungssituation. Dauerhaft anhaltende alltägliche Stresssituationen zeigen sich gravierender in ihrer Wirkung auf die Erkrankung als einzelne Ereignisse.

Stress kann bei der Psoriasis für einen neuen Schub oder eine Verstärkung der Symptome verantwortlich sein.

Bewältigungsstrategien: nicht heilen, aber helfen!

Übermäßiger oder dauerhafter Stress beeinträchtigt nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, sondern kann auch negativ auf die Psoriasis wirken. Stress zu vermeiden und Stressoren auszuschalten kann somit einen Beitrag zu einem schubärmeren Leben mit der Erkrankung leisten. Doch nicht jede Art von Stress kann umgangen oder abgestellt werden. Insbesondere die Schuppenflechte selbst wird jeden Betroffenen ein Leben lang begleiten. Ein aktiver und positiver Umgang mit der Psoriasis jedoch führt zu einer geringeren Belastung durch die Erkrankung und häufig auch zu weniger Schüben. Wichtig zu wissen dabei ist allerdings, dass Strategien zur Krankheits- und Stressbewältigung die Psoriasis-Therapie unterstützen, sie aber in keinem Fall ersetzen können. Auch sind die Wege aus dem Stress so unterschiedlich wie seine Ursachen. Ein Patentrezept gibt es nicht. Jeder Mensch kann jedoch individuell für sich herausfinden, was ihm persönlich hilft, stressfreier und unbeschwerter durchs Leben zu gehen.

Stressbarometer: Wie sehr belastet Sie die Psoriasis?

Die Psoriasis kann selbst zu einem Stressor werden. Das Stressbarometer gibt Ihnen Anhaltspunkte, wie belastend die Erkrankung auf Sie wirkt. Wie erleben Sie die Schuppenflechte? Wie stark beeinträchtigt Sie die Erkrankung im Alltag oder im Umgang mit anderen Menschen?

Kreuzen Sie bei den folgenden 10 Aussagen das für Sie zutreffende Feld an und zählen Sie anschließend die dazugehörenden Punktwerte zusammen. Auf der folgenden Seite lesen Sie die Einschätzung zu Ihrem Ergebnis.

Stressbarometer Punktwert	Trifft nicht zu 0	Trifft manchmal zu 1	Trifft zu 2
Ich schlafe schlecht und fühle mich nicht erholt, wenn ich morgens aufstehe.	☐	☐	☐
Die Psoriasis ist mir sehr unangenehm, und mein Selbstwertgefühl leidet unter der Erkrankung.	☐	☐	☐
Seit ich Psoriasis habe, sehe ich die Welt mit anderen Augen. Meine Lebenseinstellung hat sich grundlegend verändert.	☐	☐	☐
Wenn ich Stress habe oder es mir nicht gut geht, dauert es nicht lange und ich bekomme einen Schub bzw. die Plaques werden schlimmer.	☐	☐	☐
Die Psoriasis schränkt mich bei der Arbeit ein, ich kann meine beruflichen Ziele wegen ihr nicht wie geplant umsetzen.	☐	☐	☐
Ich ertappe mich immer wieder bei dem Gedanken, dass das Leben keinen Sinn hat.	☐	☐	☐
Wenn ich mit anderen zusammen bin, fühle ich mich oft außen vor oder spüre Ablehnung.	☐	☐	☐
Mit der Psoriasis sind auch Probleme hinsichtlich Partnerschaft und Sexualität in mein Leben getreten.	☐	☐	☐
Mehr Haut zeigen als unbedingt notwendig? Gar ins Schwimmbad oder in die Sauna gehen? Nur, wenn es sich gar nicht vermeiden lässt!	☐	☐	☐
Wegen der Psoriasis angeschaut zu werden, ist unangenehm, aber noch schlimmer ist es, wenn ich darauf angesprochen werde.	☐	☐	☐
Zählen Sie Ihre Punkte zusammen und lesen Sie Ihr persönliches Ergebnis auf der nächsten Seite!		☐ + ☐ =	

with you

Stressbarometer: Ihr Ergebnis

Bis 6 Punkte: Die Psoriasis hat Sie nicht aus der Bahn geworfen. Sie haben für sich einen positiven Weg gefunden, mit der Erkrankung zu leben. Auch belastende Situationen können Sie gut verarbeiten. Behalten Sie die Aspekte, denen Sie ein oder zwei Punkte gegeben haben, trotzdem im Blick. Sollten Sie merken, dass die Psoriasis doch beginnt, Schatten auf Ihr Wohlbefinden zu werfen, scheuen Sie sich nicht, Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Es kann übrigens generell nützlich sein, wenn Sie sich mit dem Thema Stressbewältigung und -vermeidung beschäftigen. Sie könnten damit einen Beitrag leisten, dass Ihr Leben auch in Zukunft nicht vom Stress bestimmt wird.

7 bis 12 Punkte: Die Psoriasis ist eine Belastung in Ihrem Leben und sie verursacht in unterschiedlichen Bereichen Stress. Sie schaffen es jedoch immer wieder, sich nicht von der Erkrankung beherrschen zu lassen. Setzen Sie sich trotzdem mit Ihrer Krankheitsbewältigung auseinander. Neue Strategien zur Stressbewältigung und -vermeidung kennenzulernen, kann Ihnen helfen, besser mit den Belastungen durch die Psoriasis umzugehen. Horchen Sie in sich hinein und beantworten Sie sich ehrlich die Frage, ob eine professionelle Unterstützung für Sie hilfreich sein könnte. Vielleicht sprechen Sie Ihren behandelnden Arzt beim nächsten Besuch darauf an.

Menschen mit Psoriasis, die sich über den Zusammenhang zwischen einem Schub und einer Stresssituation bewusst sind, können besser mit der Erkrankung umgehen und haben weniger Rückfälle.

13 bis 20 Punkte: Die Psoriasis stellt eine erhebliche Beeinträchtigung in Ihrem Leben dar. Der Stress, den die Erkrankung bei Ihnen verursacht, überfordert häufig Ihre Bewältigungsstrategien. Doch das ist kein Grund, aufzugeben! Diese Erkenntnis ist der erste wichtige Schritt, aktiv zu werden. Lassen Sie nicht locker und suchen Sie sich professionelle Hilfe. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt oder wenden Sie sich direkt an einen Psychotherapeuten. Sie haben nun die Chance, das Blatt zu wenden und einen Weg aus der belastenden Situation zu finden. Darüber hinaus ist es eine gute Möglichkeit, mit einer Selbsthilfeorganisation Kontakt aufzunehmen. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen kann bei der Krankheitsbewältigung unterstützend wirken.

Der richtige Ansprechpartner

Adressen für eine Therapeutensuche, sowie Selbsthilfeorganisationen, andere hilfreiche Links und Kontakte finden Sie ab Seite 50.

with you

Wege aus der Stressfalle

Eine Psoriasis kann erhebliche seelische Belastungen mit sich bringen, die als Stressoren wirken. Doch auch unabhängig von der Erkrankung wird unser Leben heute oft von einer Vielzahl von Situationen und Dingen bestimmt, die Stress auslösen. Wenn diese Einflüsse überhand nehmen und die eigenen Bewältigungsmechanismen überfordern, sollte dringend etwas unternommen werden, um das Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen und somit dem Teufelskreis zu entkommen. Anzeichen und Warnsignale für Stress werden jedoch schnell übersehen, verdrängt oder nicht ernst genommen. Es kommt also darauf an, die Zeichen zu erkennen, die unser Körper aussendet, wenn er mit zu viel Stress konfrontiert ist. Diese Signale können sich sowohl körperlich (physisch) also auch seelisch (psychisch) äußern.

Wer effektiv Stress vermeidet oder verarbeitet, dem steht mehr Energie für schöne, kreative und wichtige Ziele im Leben zur Verfügung.

Warnsignale bei zu viel Stress

physisch	psychisch
Atemschwere, Schweißausbrüche, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schlafstörungen, Verspannungen, Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen	Konzentrationsschwäche, negative Gedanken, innere Unruhe, Nervosität, Gereiztheit, Ungeduld, Sorgen oder Angst, fehlende Entscheidungskraft, Gefühl der Überforderung

Doch auch wenn noch keine Warnsignale vorhanden sind, lohnt es sich, potenzielle Stressoren aufzudecken. Wer Belastungen vorab vermeidet, verhindert es, in die Stressfalle zu tappen. Der erste Schritt der Stressbewältigung und -vermeidung ist also, Stressoren zu erkennen. Sie können ein ganz unterschiedliches Gesicht haben: Termindruck, Lärm, Über- oder Unterforderung, Zeitmangel, Versagensangst, soziale Ausgrenzung, Schlafmangel oder Konflikte. Manchmal ist auch ein einzelnes Ereignis, z.B. eine Kündigung, die Trennung des Partners oder die Schuppenflechte, der Stressor.

Stress und auch der Teufelskreis (siehe Seite 9), der durch die sich gegenseitig verstärkende Wirkung von Stress und Psoriasis entsteht, können durch verschiedene Strategien durchbrochen werden:

- Stressvermeidung
- Stressbewältigung
- und bezogen auf die Schuppenflechte: eine positive Krankheitsverarbeitung

Stressoren erkennen

Was sind Ihre eigenen Stressoren? Wo sind Ihre Stressfallen? Was raubt Ihnen Energie und belastet Sie? Machen Sie sich bewusst, wo sich Ihre persönlichen Stressfaktoren verbergen. So können Sie herausfinden, wo Sie bei Ihrer Stressvermeidung oder -bewältigung ansetzen müssen.

Stressvermeidung

Der effektivste Weg, mit Stressoren umzugehen, ist, belastende Einflüsse im Leben zu beseitigen oder zu verändern. Das können kleine oder große Schritte sein. Manchmal helfen schon geringe Veränderungen, ein klärendes Gespräch oder die eigenen bzw. die Anforderungen anderer an sich selbst zu relativieren.

Auf das Wesentliche konzentrieren

Eine der zahlreichen Ursachen von Stress kann Zeitmangel sein. „Wenn der Tag doch nur mehr als 24 Stunden hätte!“ Nicht selten haben wir den Eindruck, nicht genug Zeit zu haben. Es kann aber auch passieren, dass wir uns unabhängig vom Zeitaspekt in einer Vielzahl von Interessen, Erwartungen oder Gedanken verstricken, die uns den Blick auf das Wesentliche versperren. Das kann auf Dauer sehr belastend sein, Druck oder Überforderung und damit Stress auslösen. An einem solchen Punkt hilft es, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden und die eigentlichen Ziele klarzustellen. Wir müssen Prioritäten setzen, auch wenn dies bedeutet, auf etwas anderes zu verzichten. Nein sagen kann auch dazu gehören. Das fällt vielen Menschen schwer. Doch es kann wichtig sein, um Überforderung und Überlastung aus dem Weg zu gehen.

Fokussieren Sie Ihre Energie auf wenige, ausgewählte Ziele, die Ihnen besonders wichtig sind.

Verantwortlich mit den eigenen Ressourcen umgehen

Um Belastungen und Stress zu vermeiden, kann es wichtig sein, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu akzeptieren. Auch persönliche Einstellungen oder Ansprüche können Stress verursachen. Es kann helfen, diese zu erkennen und zu überdenken. Es ist übrigens kein Zeichen von Schwäche, Hilfe anzunehmen oder um Unterstützung zu bitten. Sollte Zeitmangel die Ursache für Überlastung sein, kann es mit einem guten Zeitmanagement gelingen, die zur Verfügung stehende Zeit optimal aufzuteilen. Eine Liste mit den anstehenden Aufgaben verschafft den Überblick, was ansteht. Die Aufgaben werden dann nach Priorität sortiert. Es sollte jedoch nicht der gesamte Tag verplant werden, damit ein Puffer für Unerwartetes zur Verfügung steht.

Stressbewältigung

Manche Stressoren lassen sich nicht einfach abschalten, sie werden uns stetig begleiten. Um uns und unseren Körper für die Verarbeitung dieses Stresses zu wappnen, gilt es für jeden, die optimale Stressbewältigungsstrategie zu finden. Das können große oder auch ganz kleine Maßnahmen sein, die uns helfen, zur Ruhe zu kommen, zu uns selbst zu finden und im Gleichgewicht zu bleiben. Dabei geht es darum, nicht den Stressor, sondern die eigene Einstellung zu ihm zu ändern.

Abstand gewinnen

Bei der Stressbewältigung kann es helfen, einen Schritt zurückzutreten und eine Situation oder Tatsache mit ein wenig Abstand zu betrachten. Wenn Stressoren auf uns einwirken, kann es schnell passieren, dass die Situation uns vereinnahmt und wir die Übersicht verlieren. Das Wichtige kann nicht mehr vom Nebensächlichen unterschieden werden. Kräfte und Emotionen werden für das Falsche eingesetzt und Energie geht verloren. Es fällt schwerer, Lösungen für Probleme zu finden. Abstand gewinnen kann helfen zu erkennen, welche Dinge in unserem Einflussbereich liegen und welche Wege aus einer Situation führen. Psychotherapie und gezielte Entspannung können Wege sein, diesen Abstand aufzubauen.

Stressbewältigung bedeutet, nicht den Stressor, sondern die eigene Einstellung zu ihm zu ändern.

with you

Aktiver Umgang mit der Psoriasis

Während einige Menschen mit der Psoriasis gut leben und sich kaum beeinträchtigt fühlen, bedeutet sie für andere eine Hürde, mit der sie täglich zu kämpfen haben. Das zeigt, dass die Krankheitsverarbeitung (auch „Coping“ genannt), unterschiedlich umgesetzt wird. Sichtbare Plaques und unzulängliche Reaktionen der Mitmenschen darauf, Hilflosigkeit, weil kein Einfluss darauf genommen werden kann, wann es zum nächsten Schub kommt: die Herausforderungen durch die Psoriasis sind vielfältig. Die Erkrankung hat fast immer schwerwiegende Auswirkungen auf den gesamten Lebensbereich und führt zu einer Veränderung des Lebensweges. Zu den Faktoren, die Einfluss auf die Art des Umgangs mit der Erkrankung nehmen, gehören ganz unterschiedliche Dinge. So zeigt sich z. B.: je später im Leben die Psoriasis erstmals auftritt, je besser ein Betroffener in sein soziales Umfeld integriert ist und je positiver seine Lebenseinstellung insgesamt ist, desto besser kann er mit der Erkrankung umgehen. Die Psoriasis wirkt weniger als Stressor, wenn ein aktiver und offener Umgang mit ihr gelingt. Offenheit kann z. B. im nahen persönlichen Umfeld Missverständnissen vorbeugen oder im Alltag Vorurteile abbauen. Wer lernt, die Erkrankung zu akzeptieren und mit ihr zu leben, kann sein Selbstbewusstsein stärken und auch auf andere selbstsicherer zugehen.

with you

Strategien zur Krankheitsbewältigung

geeignet	nicht geeignet
Akzeptanz der Erkrankung	Resignation
Aktive Problemlösung	Sich selbst aufgeben
Eigenverantwortlich mit der Psoriasis umgehen	Bagatellisierung, Herunterspielen der Probleme
Suche nach Unterstützung	Selbstbeschuldigung
Selbstermutigung	Sozialer Rückzug
Informationssuche	Gefühle unterdrücken
Gefühle zulassen	Grübeln
Abstand gewinnen	Selbstmitleid
Ablenkung suchen	Angst vor Stigmatisierung

Positive Krankheitsbewältigung bedeutet, dass Sie die Psoriasis als Teil Ihres Lebens akzeptieren – es aber nicht von ihr bestimmen lassen.

Durch Information Ängste abbauen

Eine Patientenschulung kann den positiven Umgang mit der Erkrankung unterstützen. Sie gibt Ihnen und vielleicht auch den Menschen in Ihrem Umfeld die Möglichkeit, mehr über die Erkrankung zu erfahren. Zu den Inhalten gehören z. B. Informationen zum Krankheitsbild, der Diagnose und Therapie wie auch die psycho-sozialen Aspekte der Erkrankung. Informationen über die Erkrankung helfen, Ängste und Unsicherheiten abzubauen und Lösungswege zu finden. Ansprechpartner für eine Patientenschulung ist der behandelnde Hautarzt oder der Deutsche Psoriasis Bund.

Austausch in der Selbsthilfe

Der Austausch mit anderen Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe kann zeigen, dass niemand mit der Erkrankung allein ist. Zu sehen, dass andere Menschen ganz ähnliche Erfahrungen machen und wie sie damit umgehen, kann Ihnen bei der Krankheitsbewältigung helfen. Darüber hinaus stellen Selbsthilfeorganisationen wie der Deutsche Psoriasis Bund eine Vielzahl von Informationen bereit. Regionalgruppen bieten zudem die Möglichkeit des regelmäßigen persönlichen Austauschs.

Deutscher Psoriasis Bund e. V.
Seewartenstraße 10
20459 Hamburg
Tel. (040) 22 33 99 - 0
www.psoriasis-bund.de

with you

Ein Wort unter Freunden

Bei der Herausforderung, die eine chronische Erkrankung wie die Psoriasis darstellt, ist der Rückhalt von Freunden, Partner oder Familie besonders wichtig. Offenheit im privaten Umfeld hilft anderen zu verstehen, was die Schuppenflechte bedeutet und welche Bedürfnisse der Betroffene hat. Es ist in Ordnung, sich zurückzuziehen, wenn man Ruhe braucht. Ein offenes Gespräch kann dabei gegenseitiges Verständnis fördern und vor allem Konflikten vorbeugen.

Missverständnisse richtigstellen

Besonders belastend für viele Menschen mit Psoriasis sind unangemessene oder ablehnende Reaktionen von Mitmenschen. Diese sind oft durch Unwissen geprägt, z. B. durch die Annahme, es handele sich um eine ansteckende Erkrankung, ein Problem mangelnder Hygiene oder man müsste den richtigen Arzt noch finden. Zudem kommt es durch Neugier zu verschämten Blicken, denn direktes Ansehen oder Ansprechen „gehört sich schließlich nicht“.

Wichtig ist, sich klarzumachen, dass es die anderen sind, die Unwissen, Vorurteile und Unhöflichkeit an den Tag legen. Wer sich ein paar passende Reaktionen und Antworten zurechtlegt, wird nicht so leicht von der Situation überrumpelt. Kommt es bei Menschen aus dem näheren Umfeld immer wieder zu diesen Reaktionen, sollte ein klärendes Gespräch geführt werden.

with you

Psychotherapie:

Unterstützung für die Seele

Eine psychotherapeutische Unterstützung kann bei einer Psoriasis zu großen Erfolgen bei der Verarbeitung der Erkrankung führen, was sich auch positiv auf den Erkrankungsverlauf auswirken kann. Diese Chance ist z. B. gegeben, wenn ein deutlicher Zusammenhang zwischen Stress und dem Erkrankungsverlauf zu erkennen ist. Auch bei großen Problemen, die Erkrankung zu verarbeiten, und Zeichen einer Depression oder bei Rückzug aus Alltagssituationen kann dieser Weg hilfreich sein. Wer psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nimmt, ist übrigens in keinster Weise „verrückt“. Eine Psychotherapie ist vielmehr ganz normal, wenn seelische Faktoren drohen, die Lebensqualität dauerhaft zu beeinträchtigen.

Was ist Psychotherapie?

Ziel der Psychotherapie ist es, Menschen dabei zu unterstützen, mit dem eigenen Leben und mit ihrem Umfeld besser zurechtzukommen. Durch eine Psychotherapie werden Veränderungsprozesse auf den Weg gebracht, die der Patient dann selbst aktiv im täglichen Leben umsetzt. Im Falle der Psoriasis kann die Psychotherapie helfen, sich selbst und den eigenen Umgang mit der Erkrankung besser zu verstehen. Die Auseinandersetzung damit unterstützt, besser mit der Erkrankung zu leben und neue Wege des Umgangs zu erkennen und zu gehen. Wichtig ist, dass der Patient dazu bereit ist, aktiv etwas an seiner Situation zu verändern, denn für den Erfolg einer Psychotherapie muss der Patient am Veränderungsprozess selbst mitarbeiten.

Psychotherapeutische Verfahren bei Psoriasis

Bei einer Psoriasis kommen in der Regel zwei psychotherapeutische Verfahren zum Einsatz: Bei der tiefenpsychologisch orientierten Psychotherapie – auch psychodynamische Psychotherapie genannt – werden im Gespräch die Einstellungen und Mechanismen, die hinter einer seelischen Belastung stehen, erschlossen und verändert. Die Sitzungen finden etwa über ein halbes bis ein Jahr einmal wöchentlich statt, können aber bei Bedarf auch häufiger und länger erfolgen.

Die Verhaltenstherapie, die zwei- oder einwöchentlich etwa über ein halbes oder ein Jahr stattfindet, baut auf die Veränderung von Verhaltensweisen, um die Fähigkeit, mit Herausforderungen umzugehen, zu erlernen bzw. zu verbessern. Oft werden dabei Aufgaben eingesetzt, die man selbst erarbeiten soll. Dazu gehört unter anderem auch, dass man sich – manchmal gemeinsam mit dem Therapeuten – den für den Patienten kritischen Situationen außerhalb des Sprechzimmers aussetzt.

Wer ist der Spezialist?

Es gibt sowohl Ärzte als auch Psychologen, die eine Ausbildung zum Psychotherapeuten haben und die in diesem Fall die richtigen Spezialisten für eine therapeutische Unterstützung sind. Empfehlenswert ist es, einen Arzt oder Psychologen mit Erfahrung im Bereich chronischer Hauterkrankungen bzw. zumindest der Krankheitsbewältigung von chronischen Erkrankungen allgemein auszuwählen. Darüber hinaus ist bei der Auswahl wichtig, ob dem Therapeuten gegenüber Sympathie vorhanden ist und sich ein Vertrauensverhältnis aufbauen kann. Findet sich keine gemeinsame „Wellenlänge", sollte der Mut aufgebracht werden, und eine andere Psychotherapeutin, ein anderer Psychotherapeut gesucht werden.

Wie gehe ich es an?

Ob eine psychotherapeutische Betreuung sinnvoll ist, wird individuell entschieden. Wenn Sie unsicher sind, sprechen Sie am besten mit Ihrem behandelnden Hautarzt darüber. Vielleicht kann er Ihnen einen Spezialisten empfehlen. Der Therapeut vereinbart vorerst ein paar Stunden mit Ihnen, bevor er den Antrag der Kostenübernahme bei der Krankenversicherung stellt. In der Regel übernimmt diese die Kosten für die Psychotherapie, wenn sie von einem anerkannten psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten durchgeführt wird. Ob dies der Fall ist, erkennen Sie an der Bezeichnung auf dem Praxisschild und daran, dass ein Antrag bei der Krankenkasse gestellt werden muss, den Sie selbst unterschreiben müssen.

Ziel der Psychotherapie ist es, Menschen dabei zu unterstützen, mit dem eigenen Leben und mit ihrem Umfeld besser zurechtzukommen.

Krisen ernst nehmen!

In einigen Fällen kann die Beeinträchtigung durch die Psoriasis als so gravierend erlebt werden, dass es aus eigener Kraft nicht mehr gelingt, sich aus dem Tief zu befreien. Als Folgen entwickeln sich z. B. eine Depression, starke Ängste oder soziale Isolation. Depressionen sind bei Menschen mit Psoriasis z. B. 1,8-mal häufiger als bei Gesunden. Solche Situationen sollten sehr ernst genommen werden. In der Regel ist dann eine psychotherapeutische Behandlung sinnvoll und wichtig. Vorsicht ist darüber hinaus im Umgang mit Alkohol geboten: Alkohol scheint oft ein einfaches Mittel zu sein, um leichter mit belastenden Situationen umgehen zu können. Dabei handelt es sich jedoch um einen Trugschluss, da der Alkohol keine Lösung bietet. Hinzu kommt, dass sich regelmäßiger Alkoholkonsum wiederum negativ auf den Erkrankungsverlauf auswirkt. Leider sind Menschen mit Psoriasis für eine Alkoholabhängigkeit besonders gefährdet.

Möglichkeiten für die Therapeutensuche finden Sie auf Seite 50.

with you

Entspannung:

in der Ruhe liegt die Kraft

Entspannung löst Spannung und baut dadurch Stress ab. Auf diese Weise kann es gelingen, Stressreaktionen zu entschärfen und negative Spannungen abzubauen. Darüber hinaus trägt Entspannung zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Wer wieder durchatmen kann, kann neue Stressoren besser erkennen und die nächste Stresssituation gelassener angehen. Neben gezielten Entspannungstechniken können auch ganz andere Dinge ausgleichend wirken. Das kann ein gutes Buch sein, die Gartenarbeit, ein Hobby, der Spaziergang durch den Wald oder die Lieblingsmusik.

Entspannungstechniken

Entspannungstechniken reduzieren Belastungen oder Stress zwar nicht, sie helfen jedoch, besser damit umgehen zu können. Wie auch beim Erlernen einer Sportart, muss für das Aneignen von gezielten Methoden etwas Geduld an den Tag gelegt werden. Benötigt werden Ausdauer, Zeit und Regelmäßigkeit, die jedoch gut investiert sind und sich langfristig auszahlen. Denn wenn eine dieser Methoden zur Gewohnheit wird, kann es gelingen, dauerhaft mehr Entspannung, Ruhe, Achtsamkeit und Gelassenheit ins Leben zu bringen.

Entspannungstechniken eröffnen den Weg, sich selbst bei Bedarf in körperliche und psychische Entspannung zu versetzen. Dabei gibt es verschiedene Techniken, und es kommt darauf an, herauszufinden, welche für das eigene Wohlbefinden am besten geeignet ist.

Einige Methoden sind sehr bekannt, weit verbreitet und beliebt, denn sie haben sich für viele Menschen als geeignet bewährt. Die Progressive Muskelrelaxation ist besonders einfach und schnell zu erlernen und daher sehr empfehlenswert. Sehr beliebt sind auch das Autogene Training sowie Qigong, Tai Chi, Meditation und Yoga. Vorteil einiger Methoden ist darüber hinaus, dass der Entspannungszustand in konkreten Stresssituationen, wenn es z. B. zu verstohlenen Blicken auf die Psoriasis kommt, herbeigeführt werden kann. Dies kann bei der Progressiven Muskelrelaxation, beim Autogenen Training wie auch beim Yoga gelingen, wenn die Technik sehr gut beherrscht wird.

Große oder auch ganz kleine Maßnahmen können es sein, die uns helfen, zur Ruhe zu kommen, zu uns selbst zu finden und im Gleichgewicht zu bleiben.

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Progressive Muskelrelaxation (PMR nach Jacobson) bedeutet fortschreitende Muskelentspannung. Sie wurde 1934 vom amerikanischen Physiologen Edmund Jacobson entwickelt. Heute ist sie eine der am weitesten verbreiteten Entspannungsmethoden. Mit der PMR kann schon nach kurzer Zeit eine tiefe Entspannung erreicht werden. Sie kann sowohl in Akutsituationen eingesetzt werden, um kurzfristig zur Ruhe zu kommen, als auch, um langfristig eine stabile Gelassenheit zu erreichen.

Prinzip: Durch gezieltes und bewusstes Anspannen einzelner Muskelgruppen, Halten der Spannung und anschließender Entspannung wird eine tiefe Entspannung des ganzen Körpers erreicht. Durch eine bessere Körperwahrnehmung gelingt es so, die Muskelentspannung unter das Normalmaß zu senken. PMR wird im Liegen oder im Sitzen erlernt.

Besonderheit: Kann auch ohne Lehrer erlernt werden, z. B. mit einer CD oder einem Buch.

Entspannungs-Check

Entspannungseffekt	☺☺☺
Einfach zu erlernen	☺☺☺
Überall anwendbar	☺☺☺
Keine Hilfsmittel notwendig	☺☺☺

Loslassen und entspannen

Autogenes Training (AT)

Autogenes Training (AT) wurde in den 20er Jahren vom Berliner Neurologen Johannes Heinrich Schultz entwickelt und ist eine der bekanntesten Entspannungstechniken. AT kann die Muskulatur entspannen und Atem sowie Puls beruhigen. Regelmäßige Übung verstärkt die Wirkung und überträgt sie auf den gesamten Körper. Zum Erlernen bietet sich ein Kurs an. Wird die Technik beherrscht, lässt sich in wenigen Minuten eine tiefe Entspannung herbeiführen.

Entspannungs-Check	
Entspannungseffekt	☺☺☺
Einfach zu erlernen	☺☺
Überall anwendbar	☺☺
Keine Hilfsmittel notwendig	☺☺☺

Prinzip: Mittels der eigenen Vorstellungskraft werden gezielt bestimmte Funktionen des Körpers beeinflusst. Abhängig vom Bild, das vorgestellt wird, können unterschiedliche körperliche Reaktionen erreicht werden. Durch Formeln wie „Atmung ruhig und gleichmäßig“ kann z. B. die Atmung beeinflusst werden.

Vorgestellte Schwere, Wärme oder Kühle führen so zu körperlicher Entspannung und innerer Ruhe. AT wird im Sitzen oder im Liegen erlernt. Zur Durchführung wird eine ruhige Umgebung benötigt.

Besonderheit: Mit einer Übungsformel speziell für die Haut („Haut ganz ruhig und angenehm kühl“) kann sogar gezielt auf die Empfindung der Haut eingewirkt werden.

Qigong

Qigong (auch Chigong) ist eine sehr alte traditionelle chinesische Form von Gesundheits- und Meditationsübungen sowie Teil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Während „Qi“ Lebensenergie bedeutet, kann „Gong“ verschiedene Bedeutungen haben, z. B. Übung, Aufgabe, Entfaltung oder Wohltat. Neben dem entspannenden Effekt soll Qigong die Abwehrkräfte steigern und die Stressresistenz erhöhen. Um die Methode zu erlernen, ist regelmäßiges Üben unter fachlicher Anleitung notwendig.

Prinzip: Qigong verknüpft Atem- und Körperübungen mit Meditation. Die Bewegungsabläufe der Übungen sind sanft und fließend. Atmung, Körperhaltung und Bewusstsein sollen durch Qigong in Einklang gebracht werden. Ungleich verteilte Energien können so wieder ungestört fließen.

Besonderheit: Fördert die ganzheitliche Gesundheit.

Entspannungs-Check

Entspannungseffekt	☺☺☺
Einfach zu erlernen	☺☺
Überall anwendbar	☺☺
Keine Hilfsmittel notwendig	☺☺☺

In der Ruhe liegt die Kraft

Tai Chi

„Chi“ ist chinesisch und bedeutet Lebensenergie. Die heute angewendeten modernen Tai-Chi-Stile haben ihren Ursprung in einer chinesischen Kampfkunst. Als Entspannungstechnik wird eine meditative, langsame Richtung des Tai Chi ausgeübt. Nach chinesischer Vorstellung fließt die Lebensenergie in jedem Menschen. Wird der Strom unterbrochen, entstehen Beschwerden. Die Übungen des Tai Chi sorgen dafür, dass die Lebensenergie harmonisch fließen kann. Bei regelmäßiger Anwendung hat Tai Chi eine entspannende Wirkung und fördert die Beweglichkeit. Erlernt werden sollte die Technik in einem Kurs.

Prinzip: Sanfte Bewegungsfolgen werden langsam, entspannt und ineinander überfließend ausgeführt.

Dies erfolgt ohne Kraft- oder Hebeleinwirkung auf Knochen und Gelenke. In der Bewegung wird der gesamte Körper entspannt. Die Selbstwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert, und es kommt zum Stressabbau.

Besonderheit: Verbessert die Koordination.

Entspannungs-Check

Entspannungseffekt	☺☺☺
Einfach zu erlernen	☺
Überall anwendbar	☺☺
Keine Hilfsmittel notwendig	☺☺☺

Fließende Bewegungen

with you

Meditation

Das Wort Meditation stammt vom lateinischen Begriff für „nachdenken, nachsinnen“ ab. Es gibt unterschiedliche meditative Verfahren. Viele von ihnen sind sehr alt und sind religiösen Ursprungs. So stammt die Zen-Meditation z. B. aus dem Buddhismus. Im religiösen Zusammenhang dient Meditation häufig der Erweiterung des Bewusstseins. Den Nebeneffekt der Entspannung macht sich die Anwendung von Meditation als gezielte Entspannungstechnik zunutze. Bei regelmäßiger Anwendung wirkt Meditation beruhigend, vertieft die Atmung und reduziert die Muskelspannung. Meditation sollte in jedem Fall unter fachkundiger Anleitung erlernt werden, und es braucht Geduld, bis sie beherrscht wird. Sehr Geübte können überall meditieren.

Prinzip: Die gesamte Aufmerksamkeit fokussiert sich beim Meditieren auf eine Sache. Das kann ein Wort sein, der eigene Atem oder eine Empfindung. Wenn der Gedanke an etwas anderes auftaucht, lässt man ihn einfach vorüber ziehen. Dieser Zustand schafft Distanz zu den eigenen Gedanken. Auf diese Weise hilft Meditation, sich vom Alltag zu lösen. Meditation wird in der Regel im Sitzen erlernt.

Besonderheit: Bringt tiefe Ruhe in die Seele.

Entspannungs-Check

Entspannungseffekt	☺☺☺
Einfach zu erlernen	☺
Überall anwendbar	☺☺
Keine Hilfsmittel notwendig	☺☺☺

Yoga

Yoga gehört zu der traditionellen indischen Heilkunde Ayurveda. Sie macht sich den engen Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Seele zunutze. Die bei uns bekannteste Form des Yoga ist das Hatha-Yoga, das Entspannungs-, Atmungs- und Körpertraining verknüpft. Ziel ist es, dadurch den Körper und seine inneren Prozesse besser wahrzunehmen. Yoga sollte in jedem Fall unter qualifizierter Anleitung erlernt werden. So wird auch vermieden, dass nicht korrekt durchgeführte Übungen z. B. zu Verspannungen führen.

Prinzip: Yoga ist eine Kombination von Körperstellungen, Atemübungen und Tiefenentspannungstechniken. Regelmäßig durchgeführt, führt Yoga zur Entspannung und wirkt stressbedingten Beschwerden entgegen. Die Konzentrationsfähigkeit und innere Ausgeglichenheit werden gefördert.

Besonderheit: Schafft ganz nebenbei Beweglichkeit

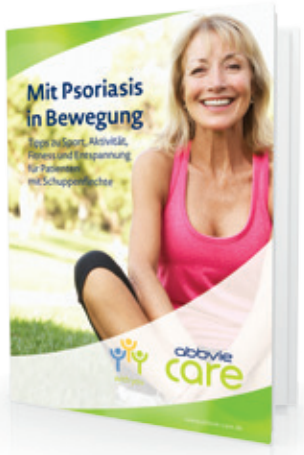
Entspannungs-Check

Entspannungseffekt	☺☺☺
Einfach zu erlernen	☺
Überall anwendbar	☺☺
Keine Hilfsmittel notwendig	☺☺☺

Sanft Spannungen abbauen

Mit Sport gegen Stress

Sport und Bewegung sind eine weitere Option, mit der Stress abgebaut werden kann. Die körperliche Stressreaktion mobilisiert Kräfte. Mit Sport kann es gelingen, diese überschießenden Energien zu kanalisieren. Stresshormone werden dadurch verarbeitet, Stress abgebaut und die Stresstoleranz erhöht. Manchmal ist es jedoch nicht einfach, in Bewegung zu kommen. Gerade wenn die Belastung groß ist, kann es zunächst Überwindung kosten, Zeit für sportliche Aktivitäten freizuschaufeln. Doch es lohnt sich, denn regelmäßige Bewegung sorgt nicht nur für Stressabbau. Ganz nebenbei wird auch noch die Grundstimmung erhöht, das Selbstvertrauen gefördert und es werden positive Impulse in den Alltag gebracht!



Broschüre rund um den Sport

Wie Sie in Bewegung kommen, Ihre Lieblingssportart finden und warum Sport für Menschen mit Psoriasis in vielerlei Hinsicht eine Wohltat ist, erfahren Sie in der Broschüre „Mit Psoriasis in Bewegung“. Zu bestellen über die kostenfreie kostenfreie AbbVie Care-Rufnummer **0 80 00 – 48 64 72** oder im Internet unter **www.abbvie-care.de**.

with you

Tipps für jeden Tag

Wenn der Alltag uns vereinnahmt, Hektik versucht, die Oberhand zu gewinnen, sich die Gedanken ausschließlich auf die Psoriasis konzentrieren, ist es Zeit, dem Stress, der auf uns einströmt, Einhalt zu gebieten. Erlernte Entspannungstechniken, Sport oder gezieltes Zeitmanagement können dies bewirken.

Es gibt jedoch auch Kleinigkeiten – kurze einfache Übungen, simple Tricks –, die dann einen Moment der Ruhe bringen können und Gelegenheit geben, innezuhalten, um der inneren Balance ein wenig näher zu kommen.

Kleine Atemübung

Atmung und Entspannung sind eng verknüpft. Mit dieser kleinen Übung kann es auf einfache Art gelingen, einen Moment der Entspannung in den Alltag zu holen.

So geht's:

1. Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin.
2. Atmen Sie einige Male langsam tief ein und aus.
3. Atmen Sie nun tief ein und anschließend mit zusammengepressten Lippen durch die Nase so tief wie möglich aus, anschließend noch zweimal stoßweise durch die Nase ein wenig Luft ausatmen.
4. Lassen Sie los und spüren Sie beim Einatmen, wie der Atem in die Lunge strömt.
5. Wiederholen Sie die Übung dreimal.

with you

Fünf alltagstaugliche Tipps für mehr Entspannung

1. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst. Planen Sie z.B. einen Abend in der Woche fest ein, der nur für Sie und Dinge reserviert ist, die Ihnen guttun.

2. Sie merken, dass Sie eine verspannte Körperhaltung haben, z.B. beim Sitzen? Recken und strecken Sie sich einmal gründlich und lockern Sie Ihre Muskeln.

3. Achten Sie auf eine tiefe und ruhige Atmung: Tiefes und bewusstes Ein- und Ausatmen kann entspannen.

4. Abschalten im wahrsten Sinne des Wortes: Machen Sie Ihr Handy aus, schalten Sie das Telefon ab, fahren Sie das E-Mail-Programm herunter, schließen Sie die Tür, wenn Sie entspannen wollen.

5. Um Sie herum herrscht Hektik? Entfliehen Sie dem Trubel für einen Moment. Einen Moment nichts tun, einfach mal ins Leere schauen und die Gedanken kommen und gehen lassen.

Enstpannungsbaumeln

Es müssen nicht immer aufwendige Techniken oder komplizierte Bewegungsfolgen sein, die uns in Entspannung versetzen. Mit dieser einfachen kleinen Übung, bei der gar nichts getan und an nichts gedacht werden muss, kann es gelingen, ein wenig Anspannung loszuwerden. Sie brauchen dazu lediglich einen Stuhl mit Rücken-, aber ohne Armlehne.

1. Verkehrt herum auf den Stuhl setzen.
2. Oberkörper vorbeugen und Kopf sowie Arme über die Lehne baumeln lassen.
3. Locker ein- und ausatmen.
4. Bei jedem Atemzug spüren, wie mehr Spannung den Körper verlässt.
5. Übung fortführen, solange sie angenehm ist.
6. Aufstehen und den Körper strecken.

Orte der Entspannung

Zum Abschalten und um den Kopf frei zu bekommen, bietet es sich an, einen Ort aufzusuchen, den man mit Ruhe und Entspannung verbindet. Das kann ganz nach Temperament und Bedürfnis der Garten, der Wald oder auch ein Park, eine Kirche, Bibliothek oder Buchhandlung sein. Probieren Sie es einfach aus!

Entschleunigung: Tipps zum Zeitmanagement

Bei Hektik und Überlastung im Alltag scheint vor allem eines zu fehlen: genug Zeit. Mit ein paar einfachen Tricks kann es gelingen, seine Zeit besser einzuteilen und zu nutzen.

1. Machen Sie eine Liste mit den Dingen, die erledigt werden müssen. Sortieren Sie alles nach Dringlichkeit. Was muss wirklich heute erledigt werden? Was kann auch noch ein paar Tage warten?
2. Sorgen Sie für Zeitpuffer. Wenn Sie Pläne schmieden, verplanen Sie nicht den gesamten Tag. So bleibt auch Raum für Unvorhergesehenes und Spontanes.
3. Lernen Sie, Nein zu sagen. Es fällt manchmal schwer, doch es kann vor Überlastung schützen.
4. Erledigen Sie Dinge, die schnell gehen, direkt.
5. Bemessen Sie Ihren Zeitplan nicht zu knapp. Planen Sie zur Erledigung der einzelnen Aufgaben oder Vorhaben einen realistischen Zeitraum ein.

Positiv formuliert: halbvoll, nicht halbleer!

„Denken Sie jetzt nicht an einen rosa Elefanten!“ – was passiert bei dieser Aussage? Vor dem inneren Auge erscheint das Bild eines rosa Elefanten. Denn das Wort „nicht“ wird erst nach dem „rosa Elefanten“ wahrgenommen. Worte haben großen Einfluss auf unsere Empfindungen. Wir können uns durch sie gut oder auch schwach fühlen. Negative Worte aktivieren negative Gefühle, auch wenn sie verneint werden. „Ich brauche keine Angst zu haben“ lässt an Angst denken. Nutzen Sie daher bewusst positive Formulierungen, um bei sich selbst und auch bei Gesprächspartnern positive Assoziationen auszulösen. Achten Sie auf negative Formulierungen, die Sie benutzen, und finden Sie positive Alternativen, z. B.:

☺ „Ich habe heute immerhin ein Ziel erreicht“	**statt**	☹ „Heute ist fast alles schiefgelaufen“
☺ „Das ist ein guter Grund, neuen Mut zu fassen“	**statt**	☹ „Das ist kein Grund, sich Sorgen zu machen“
☺ „Ich werde das schaffen“	**statt**	☹ „Hoffentlich werde ich nicht scheitern“

Mit positiven Formulierungen lösen Sie bei sich selbst und auch bei Gesprächspartnern positive Assoziationen aus.

with you

Weniger Stress – leichter mit der Schuppenflechte leben

Stress beeinflusst uns, unsere Gesundheit und Lebensqualität in vielerei Hinsicht. Auch die Psoriasis kann oft „stressempfindlich“ sein und auf Anspannung und Belastungen mit einem neuen Schub oder einer Verschlechterung reagieren. Menschen mit Psoriasis, die in solcher Art auf Stress reagieren, haben die Möglichkeit, selbst aktiv den Krankheitsverlauf in gewissem Maße mitzubestimmen.

Doch auch die Erkrankung selbst kann sich als Stressor bemerkbar machen. Es ist daher besonders wichtig, einen verträglichen Umgang mit der eigenen Erkrankung zu verfolgen. Eine aktive und offene Krankheitsverarbeitung trägt dazu bei, gut mit der Psoriasis zu leben, ohne dass sie das gesamte Leben bestimmt. Der Weg dahin, das Leben entspannter und stressfreier zu gestalten, ist für jeden Menschen ganz unterschiedlich. Es tut jedoch gut, diesen Weg nicht allein zu bestreiten. Rückhalt und Unterstützung gibt es auf viele Weise: bei Freunden und Familie, in der Selbsthilfe oder auch beim behandelnden Arzt. Mit der Stressbewältigung und -vermeidung stehen eine Vielzahl von Strategien, Methoden und Erkenntnissen zur Verfügung, die zu einem Leben im Gleichgewicht beitragen können.

Eine aktive und offene Krankheitsverarbeitung trägt dazu bei, gut mit der Psoriasis zu leben, ohne dass sie das gesamte Leben bestimmt.

Weitere Informationen

Psychotherapeutensuche
Verschiedene Institutionen bieten im Internet eine Psychotherapeutensuche an. Psychologische Psychotherapeuten können z. B. über die Deutsche Psychotherapeutenvereinigung gefunden werden.
www.dptv.de

Die Suche nach ärztlichen Psychotherapeuten wird u. a. auf der Seite der Deutschen Gesellschaft für psychosomatische Medizin und ärztliche Psychotherapie angeboten.
www.dgpm.de

Auch die Kassenärztliche Bundesvereinigung bietet eine Arztsuche nach Bundesländern unterteilt, über die nach Psychotherapeuten gesucht werden kann.
www.kbv.de

Arbeitskreis Psychosomatische Dermatologie e.V.
Der Arbeitskreis Psychosomatische Dermatologie (APD) ist eine Sektion der medizinischen Fachgesellschaft der Hautärzte in Deutschland, die sich mit psychischen Faktoren von Hauterkrankungen beschäftigt. Auf der Internetseite des APD finden sich Literaturhinweise und eine Liste mit Kliniken, die sich auf die Psychosomatik der Haut spezialisiert haben.
www.akpsychderm.de

AbbVie ist ein globales BioPhama-Unternehmen, das auf die Erforschung und Entwicklung innovativer Arzneimittel für einige der schwersten Krankheiten der Welt spezialisiert ist. Ziel des Unternehmens ist es, die Gesundheit und Lebensqualität von Patienten nachhaltig zu verbessern. Daher bietet das Unternehmen in Deutschland eine Reihe von Initiativen und Programmen an, um Patienten beim Umgang mit ihrer Krankheit zu unterstützen, Behandlungsergebnisse durch eine rechtzeitige Diagnose und Therapie zu verbessern und die Aufmerksamkeit und das Verständnis für ihre Erkrankungen in der Öffentlichkeit zu steigern.

Deutscher Psoriasis Bund e.V.
Der Deutsche Psoriasis Bund (DPB) ist die größte nationale Selbsthilfeorganisation im Bereich Hauterkrankung und bietet vielseitige Informationen und Unterstützung in allen Fragen zur Schuppenflechte.

Deutscher Psoriasis Bund e.V.
Seewartenstraße 10
20459 Hamburg
Tel. (040) 22 33 99 - 0
www.psoriasis-bund.de

Psoriasis-Netz
Das Psoriasis-Netz ist ein abwechslungsreiches und umfassendes Internetportal mit einer Vielzahl von Informationen zu der chronischen Hauterkrankung. Ein Forum und Chat laden darüber hinaus zum interaktiven Austausch ein.
www.psoriasis-netz.de

AbbVie Care
Wenn diese Broschüre Ihr Interesse an weiteren Informationen rund um das Thema Schuppenflechte geweckt hat, besuchen Sie uns auch im Internet. Hier finden Sie viele Informationen zum Krankheitsverlauf, zur Diagnose und Behandlung der chronisch-entzündlichen Systemerkrankung sowie zu weiteren Themen, z. B. Reise, Stressbewältigung, Sport oder Schwangerschaft.
www.abbvie-care.de

with you

Ihre **kostenfreie Service-Rufnummer**

0 80 00 – 48 64 72

Montag bis Freitag von 8.00 – 20.00 Uhr

AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG
Mainzer Straße 81
65189 Wiesbaden
Tel. (+49) 611 1720 0
Fax (+49) 611 1720 1220

7840068_1404

with you

abbvie care