



25

25

25



Unser Jubiläum!

25



Claudia Richter

JEMAH

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

„Psychokardiologie aus der Sicht einer Herzpatientin und Psychotherapeutin“



oder ...



*Wir sind
Held_innen!*

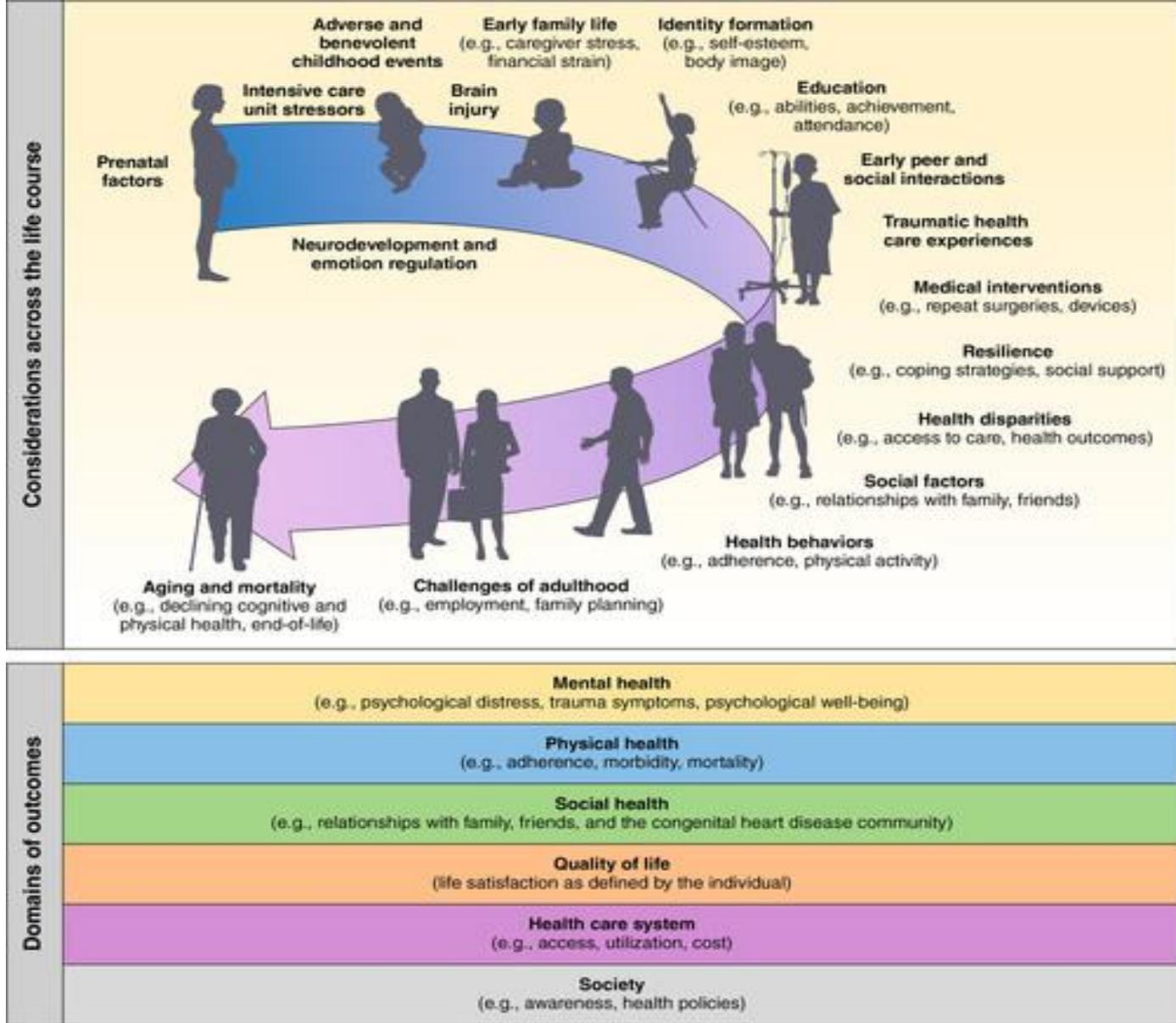


Megan Schultz
'22

Welche Folgen hat unser angeborener Herzfehler
für unser psychisches Befinden?

- Herausforderungen
- Psychische Reaktionen
- Bewältigungsmöglichkeiten

bei angeborenen Herzfehlern



Adrienne H. Kovacs. Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes. Psychological Outcomes and Interventions for Individuals With Congenital Heart Disease: A Scientific Statement From the American Heart Association, Volume: 15, Issue: 8, Pages: e000110, DOI: (10.1161/HCQ.000000000000110)



Stadien von chronischen Erkrankungen

(nach J. S. Rolland)

- Krisenstadium: Symptome treten auf; erste Versuche einer Neuausrichtung und Behandlung.
- Chronisches Stadium: Konstanz, Progression oder wiederholte Krankheitsepisoden.
- Endstadium: Unvermeidbarkeit des Todes wird offenkundig.

Anforderungen im Krisenstadium

- **Erklärung** für die Krankheit finden
- **Abschied** von der Situation vor der Krankheit
- **Akzeptanz** der möglichen Dauerhaftigkeit
- Kurzfristige **Neustrukturierung** des Lebens
- Der Unsicherheit mit **Flexibilität** begegnen
- Mit Symptomen/ **Behandlungen** leben lernen
- **Arbeitsbeziehung** zu Behandlern aufbauen

Anforderungen im chronischen Stadium

- Eigenen **Rhythmus** finden; Ausgebrannt-sein vorbeugen
- **Autonomie** wahren
- **Beziehungen** zu Bezugspersonen klar und sorgsam gestalten
- **Vertrautheit** zu anderen aufrecht erhalten
- **Ziele** wahren oder neu definieren

Anforderungen im Endstadium

- Unvermeidbarkeit des Todes **akzeptieren**
- Kontrolle abgeben, **loslassen**
- Möglichst emotionale **Offenheit**
- Unerledigtes zum **Abschluss** bringen
- **Abschied** nehmen
- Ev. **Beteiligung** an der Neuorganisation der Hinterbliebenen

Besondere Herausforderungen für JEMAHs

z. B.

- Anders sein als Gleichaltrige
- Probleme werden nicht ernst genommen
- Probleme werden zu ernst genommen
- Wenig 'Vorbilder'
- Unsicherheit bzgl. des Verlaufs

Häufige psychische Probleme bei JEMAHs

- Ängste
- Depressive Symptome
- Posttraumatische Symptome

Psychisches Trauma

kann entstehen durch

- Todesgefahr oder
- (drohende) Verletzung der körperlichen Unversehrtheit

➤ Mögliche akute Reaktionen:

- intensive Furcht
- Hilflosigkeit
- Entsetzen

Posttraumatische Symptome

➤ Wiedererleben:

Als ob das Trauma immer wieder geschieht.

➤ Vermeidung

- von Hinweisreizen auf das Trauma,
- von Gefühlen.

➤ Übererregung.

Posttraumatisches Wiedererleben

- Wiederkehrende, belastende Erinnerungen oder Träume
- Handeln oder Fühlen, als ob das Ereignis wiederkehrt
- Psychische oder körperliche Reaktionen auf Hinweisreize

Posttraumatische Vermeidung und Abflachung

- Bewusstes Vermeiden von Gedanken, Gefühlen, Gesprächen, Aktivitäten, Orten oder Menschen, die an das Trauma erinnern
- Erinnerungslücken bzgl. des Traumas
- Verringerung von Interesse oder Aktivitäten
- Gefühle verringert; Gefühl der Entfremdung von anderen oder einer eingeschränkten Zukunft

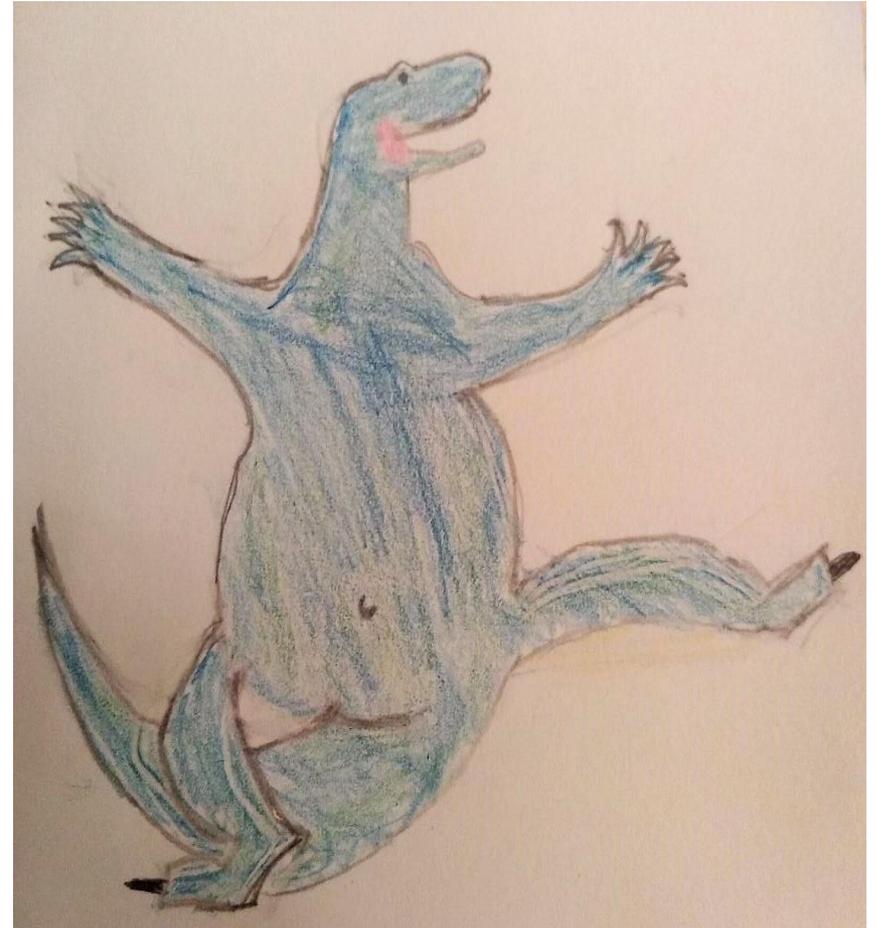
Posttraumatische Übererregung

- Schlafstörungen
- Reizbarkeit oder Wutausbrüche
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Übermäßige Wachsamkeit oder Schreckhaftigkeit

Persönlichkeit

=

Gesamtheit der
individuellen
Eigenschaften, die sich
im Denken, Fühlen und
Handeln zeigt



Eigenschaftspole

aktiv – passiv

unbekümmert - ängstlich

rational – emotional

unabhängig – hilfesuchend

sensibel – robust

leistungsorientiert – „faul“

strukturiert – lässig

überlegt - spontan

beharrlich - nachgiebig

„Hans Dampf“ – zurückhaltend ...

Coping = Krankheitsbewältigung

(von englisch: *to cope* = bewältigen, umgehen mit)

Bemühen, die durch Krankheit aufgetretenen und zu erwartenden Belastungen

- emotional,
- kognitiv,
- durch Handeln zu bewältigen.

Coping = Krankheitsbewältigung

durch

- nicht wahrhaben (wollen),
- aktive Auseinandersetzung,
- passiven Rückzug.

Bewältigungsformen (Coping-Strategien)

- Verleugnung der Krankheit
- Herunterspielen von Krankheitserscheinungen
- Gefühlsisolation: Nichtwahrnehmen von Gefühlen
- Aktives Zupacken
- Problemanalyse
- Sich ablenken
- Rückzug und Resignation
- Schuldzuweisung an andere
- Haltung bewahren

Resilienz

ist die psychische Widerstandsfähigkeit, die es uns ermöglicht Belastungen und Krisen unter Rückgriff auf persönliche und soziale Ressourcen zu meistern.

- Stress in Maßen kann Resilienz fördern.
- Aber: Werden belastende Lebensereignisse zu schwerwiegend und zahlreich, kann das überfordern.

Meine fabelhaften 4

- Was brauche ich gerade?
- Meine Anliegen sind berechtigt!
- Flexibel bleiben.
- Das eigene Tun würdigen!



Persönliche Definition:
Held_in =
jemand der/ die
versucht, trotz aller
Widrigkeiten, ein gutes
Leben für sich und die
Umgebung zu
gestalten.

*Wir sind
Held_innen!*



Megan Schultz
'22