

Aspekte der Krankheitsbewältigung

am Beispiel der psychologischen Behandlung bei Multiple Sklerose –
Bericht aus der Praxis

Aspects of Coping with Illness Examined on the Basis of the Example of Multiple Sclerosis –
Report taken from practical experience

Andrea Fahlböck

Zusammenfassung

Wie Menschen die Diagnose einer chronischen Erkrankung erleben und wie sie sich mit der Diagnose auseinandersetzen, ist sehr unterschiedlich. Die Reaktionsweisen sind so verschieden, wie die betroffenen Menschen selbst. Es gibt keinen richtigen oder falschen Umgang mit der Erkrankung, auch wenn gewisse Bewältigungsarten eine bessere Anpassung ermöglichen würden. Das einzig Sichere an einer chronisch fortschreitenden Erkrankung ist die unsichere Zukunft. Chronisch Kranke benötigen andere Behandlungsansätze als akute, da die aktive Kooperation des Betroffenen ein mehr an Eigenverantwortung, sowie die Zielsetzung der Veränderung des Lebensstiles im Mittelpunkt stehen. Das Ausmaß der Lebensqualität hängt entscheidend von der immer wieder neuen Anpassung an die veränderte Lebenssituation ab. Die psychologische Diagnostik und Behandlung hat dabei das Ziel der Unterstützung beim Anpassungsprozess an die neuen Bedingungen und die Förderung der Krankheitsverarbeitung.

Abstract

The way people experience the diagnosis of a chronic illness and how they cope with it varies greatly. The reactions are as different as the patients themselves. There is no right or wrong way of coping with the illness, even though some ways of coping would make it easier for the sick person to adjust to the illness. The only thing that is for sure during a chronic illness is the unpredictability of the future. Chronically ill people need other methods of treatment than patients with acute illnesses since the main focus of interest in the treatment of chronically ill people is put on active cooperation of the patient, an extra amount of self-responsibility, as well as the objective of a lifestyle change. The quality of life depends decisively on how the patient manages to continually adjust to the illness. Psychological diagnostics and treatment are supposed to support the process of adjusting to the new conditions, as well as the process of coping with the illness.

1. Einleitung

Generell zählt die Versorgung von chronisch Kranken nicht zu den klassischen Aufgaben der Psychologie bzw. Psychotherapie. Obwohl gerade in den letzten Jahren in der Versorgung von chronisch Kranken Spezialgebiete wie Psychoonkologie, die Psychokardiologie oder die Psychonephrologie entstanden sind (Broda et al. 2002). Wie dies zeigt, scheint die psychologische Beratung und Behandlung bei chronischen Erkrankungen essentiell. Bereits im Klassifikationsschema der WHO zur Behinderung wird die Verflechtung zwischen biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren bei der Entstehung und dem Verlauf von Krankheiten deutlich (bio-psycho-soziales Krankheitsmodell; vgl. Lamprecht, 1996). Der Betroffene hat nicht nur eine Krankheit, sondern diese wird von ihm erlebt und erlangt individuelle Bedeutung. Im Bereich der medizinischen Versorgung zeigte sich eine immer bessere apparative und medikamentöse Versorgung. Dies hatte ein Ansteigen der Lebenserwartung zur Folge. Parallel zu dieser Entwicklung hat die Entwicklung bzw. Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen nicht Schritt halten können. Die Bewältigungskompetenz jedes Einzelnen und deren Familien stoßen mehr denn je an Grenzen. Es ist nicht zu übersehen, dass die Psychotherapiepatienten der Zukunft sich Richtung Multimorbidität und chronischer Erkrankung entwickeln werden.

2. Bewältigung (Coping)

Der Begriff der Bewältigung (Coping) beschreibt verschiedenste Versuche der Auseinandersetzung mit einer dramatisch veränderten Lebenslage. Nach Zimbardo (1995) bezieht sich die Bewältigung auf den Versuch, den Anforderungen unserer Umwelt so zu begegnen, dass negative Konsequenzen vermieden werden. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten der Bewältigung, von denen einige für bestimmte Personen in bestimmten Situationen effektiver sind als andere. Die Bewältigung einer chronisch verlaufenden Erkrankung in eine regelhafte Abfolge zu gliedern, ist nicht möglich. Die einzelnen Phasen folgen in der Regel nicht schrittweise aufeinander, sondern überspringen sich, wechseln sich ab, können sich wiederholen oder können auch parallel zueinander laufen. Die Vielfältigkeit der Verhaltens- und Erlebensphänomene, welche im Bewälti-