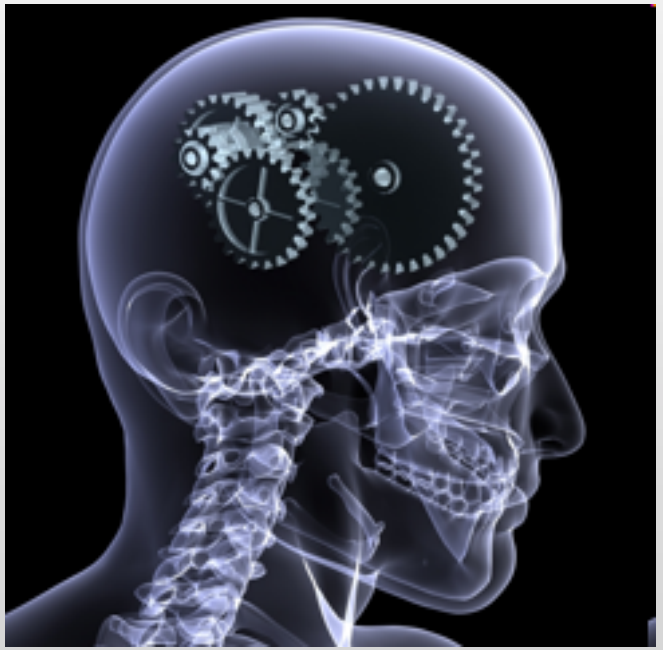
Resilienz, Coping

Kloster Kappel, 08./09.10. 2016

Prof. Dr. Pasquale Calabrese
Leiter der Abteilung Neuropsychologie und Verhaltensneurologie

Unversität Basel



Pasquale.Calabrese@unibas.ch

https://npvn.mcn.unibas.ch

UNI BASEL

Programm

- Verschiedene Bedeutungen einer Erkrankung...
- Lebensqualität
- Belastungen im Alltag
- Eine Erkrankung wirkt auf verschiedenen Ebenen...
- Symptome erzeugen Symptome
- Leben, liebe und Lifestyle
- Wie Leben gelingt...
- Seelisch gesund: was bedeutet das – wie kann ich das fördern?
- Coping

UNI BASEL

Was ist Multiple Sklerose…

- MS ist, wenn man...
  - ...nicht weiss, ob man sich am nächsten Tag noch so bewegen kann wie zuvor...
  - ...manchmal umhertorkelt, als wäre man volltrunken, obwohl man vollkommen nüchtern ist...
  - ...ein Buch lesen möchte und alles doppelt sieht...
  - ...eine bleierne Müdigkeit von einer Sekunde auf die andere verspürt...
  - ...sich bei nichtigen Anlässen traurig fühlt...
  - ...sich nur noch mit grösster Anstrengung über einen längeren Zeitraum konzentrieren kann...
  - ...sich nicht mehr unter Menschen traut...

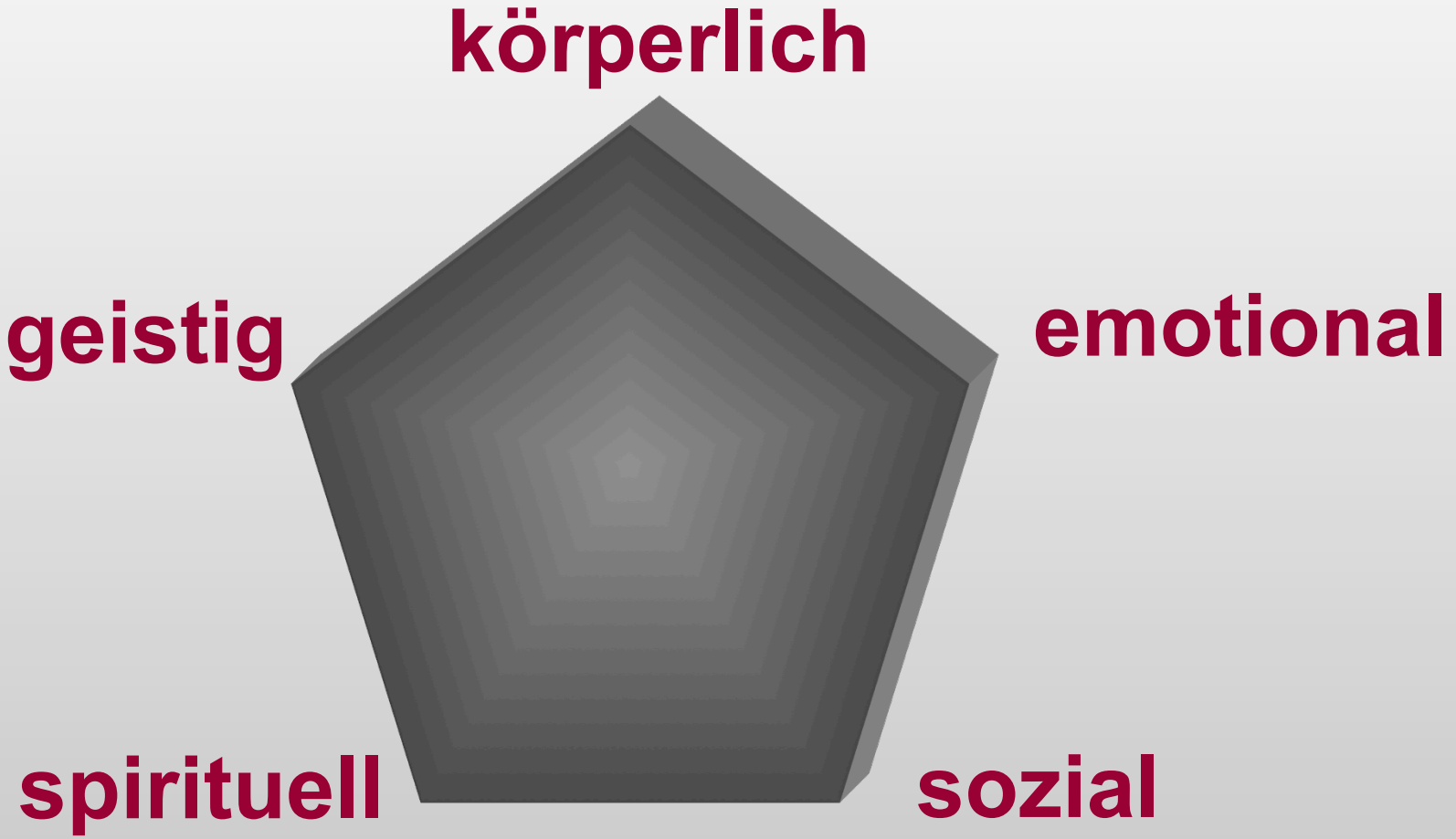
UNI BASEL

Lebensqualität

- Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Lebensqualität als die subjektive Wahrnehmung eine Person über ihre Stellung im Leben im Kontext der Kultur und dem Wertesystemen, in dem sie lebt, und bezogen auf ihre Ziele, Erwartungen, Standards und Anliegen.

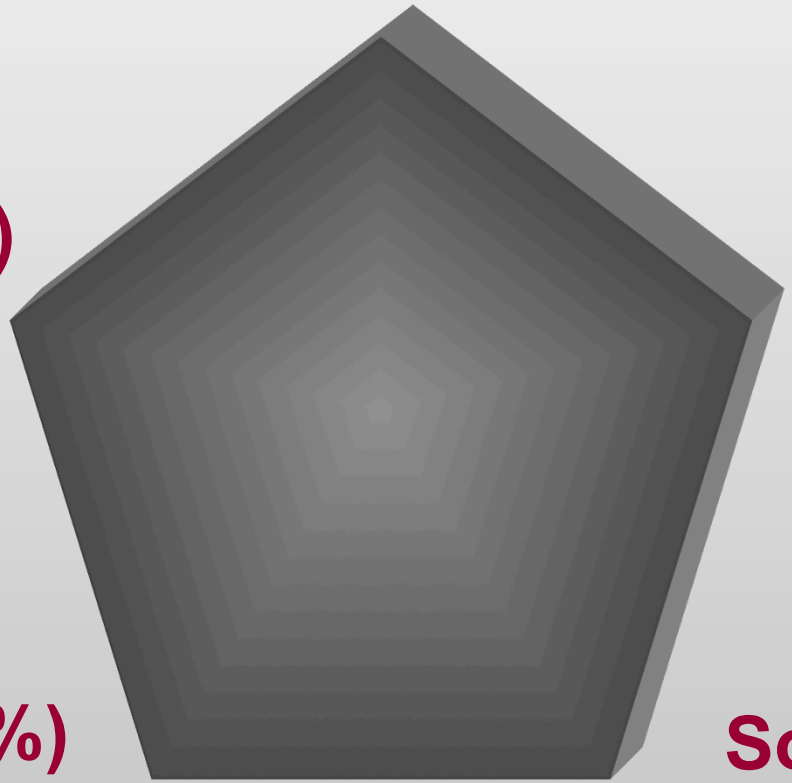
UNI BASEL

Gesundheitsbezogene Lebensqualität



Die gesundheitsbezogene Lebensqualität bezieht sich auf den ***subjektiv*** wahrgenommenen Gesundheitszustand

1. Übung: wieviel % investiere ich in welche Dimension meiner Lebensqualität?



Unterschiede zwischen Arzt und Patient

- Körperlicher Status
- Behinderungsgrad
- Gehfähigkeit
- Allgem. Wohlbefinden
- Selbständigkeit
- Sozialkontakte
- Denkfähigkeit
- Finanzielle Absicherung

Die Bedeutung rein körperlicher Symptome auf die Lebensqualität wird ärztlicherseits eher überschätzt!

UNI BASEL

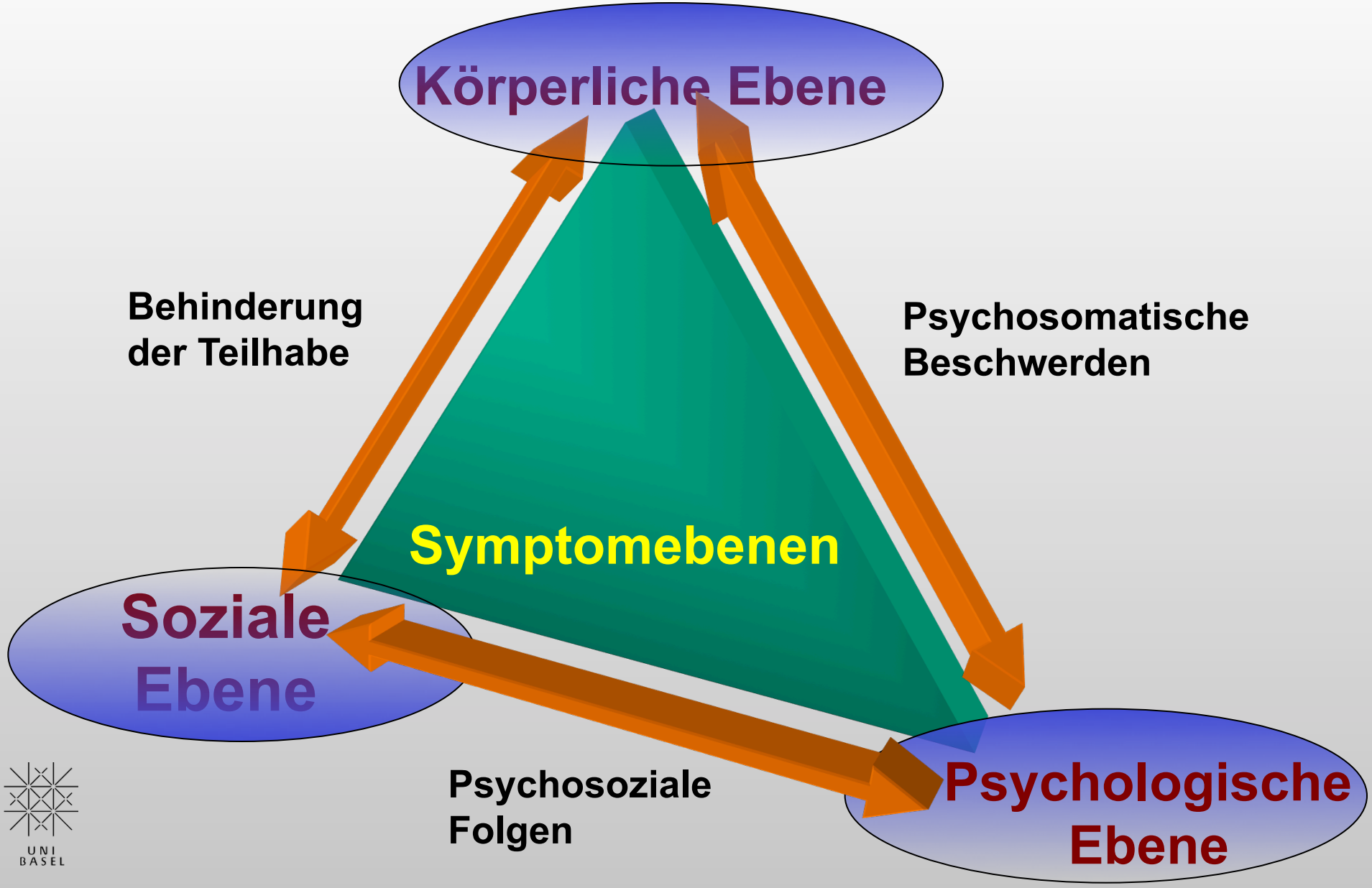
Belastung von MS-Betroffenen…

- Irreversibilität und/oder Progredienz d. Erkrankung
- Subjektiv od. objektiv empfundene Lebensbedrohung
- Un
- Ei ktiven
- R
- Be ostbild
- St
- Er
- Cl
- Aversiv erlebte medizinische Massnahmen
- Abhängigkeit vom medizinischen System
- Zeitweilige Krankenhausunterbringung

„...Belastungsfaktoren und Auslöser Für psychisches Unwohlbefinden und psychische Erkrankungen...“

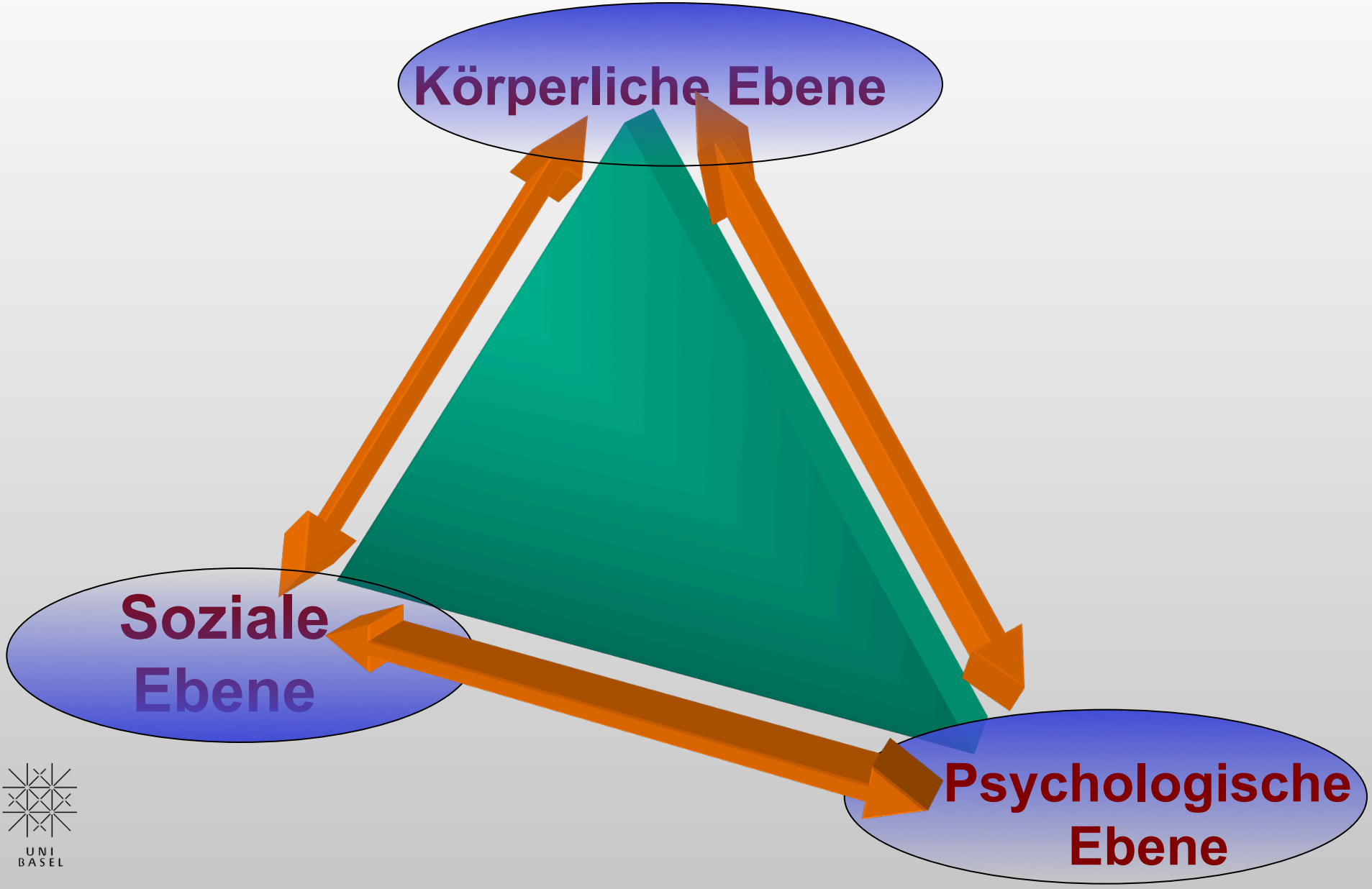
UNI BASEL

Eine Erkrankung „wirkt“ auf vielen Ebenen



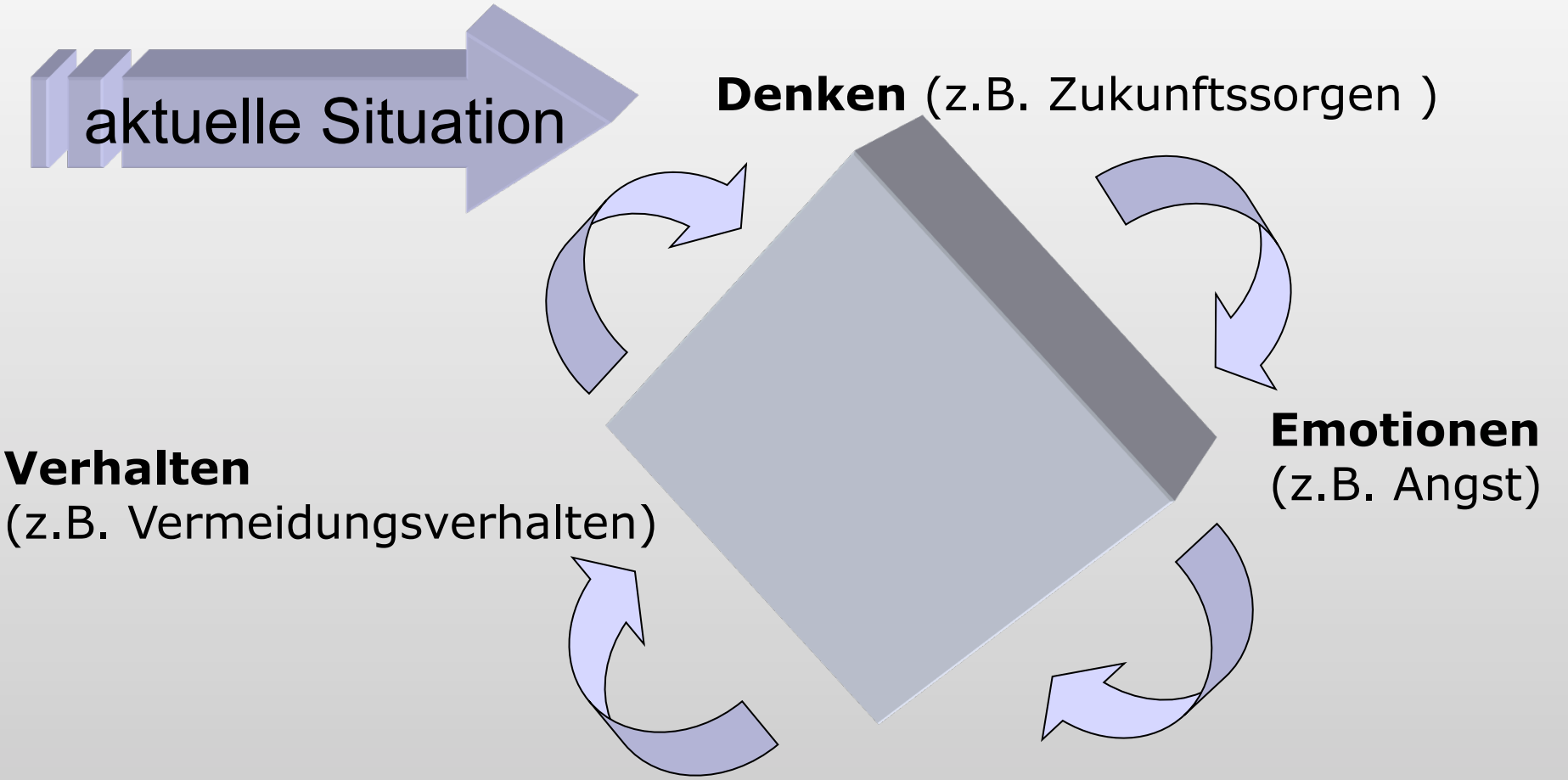
UNI BASEL

2. Übung: wie wichtig (in %) ist mir welche „Ebene“?



UNI BASEL

Symptome erzeugen Symptome…



UNI BASEL

Kleine Sorgen – grosse Wirkung

sog. „Subthreshold Syndrome“

- …Auch minderschwere psychische Störungen die z.B. durch Belastungssituationen entstehen können (sog. *subsyndromale Beschwerden*) können die Gesamtsituation der Grunderkrankung deutlich verschlechtern…

UNI BASEL

(Barth et al., 2004)

Nicht-medikamentöse Therapien

UNI BASEL

Definition Gesundheit nach WHO

„ Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.

Sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen ist ein Grundrecht jedes Menschen, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Situation.“

UNI BASEL

Definition Gesundheit nach WHO

„ Grundlegende Bedingungen und konstituierende Momente von Gesundheit sind Frieden, angemessene Wohnbedingungen, Bildung, Ernährung, Einkommen, ein stabiles Öko-System, eine sorgfältige Verwendung vorhandener Naturressourcen, soziale Gerechtigkeit und Chancengleichheit.“

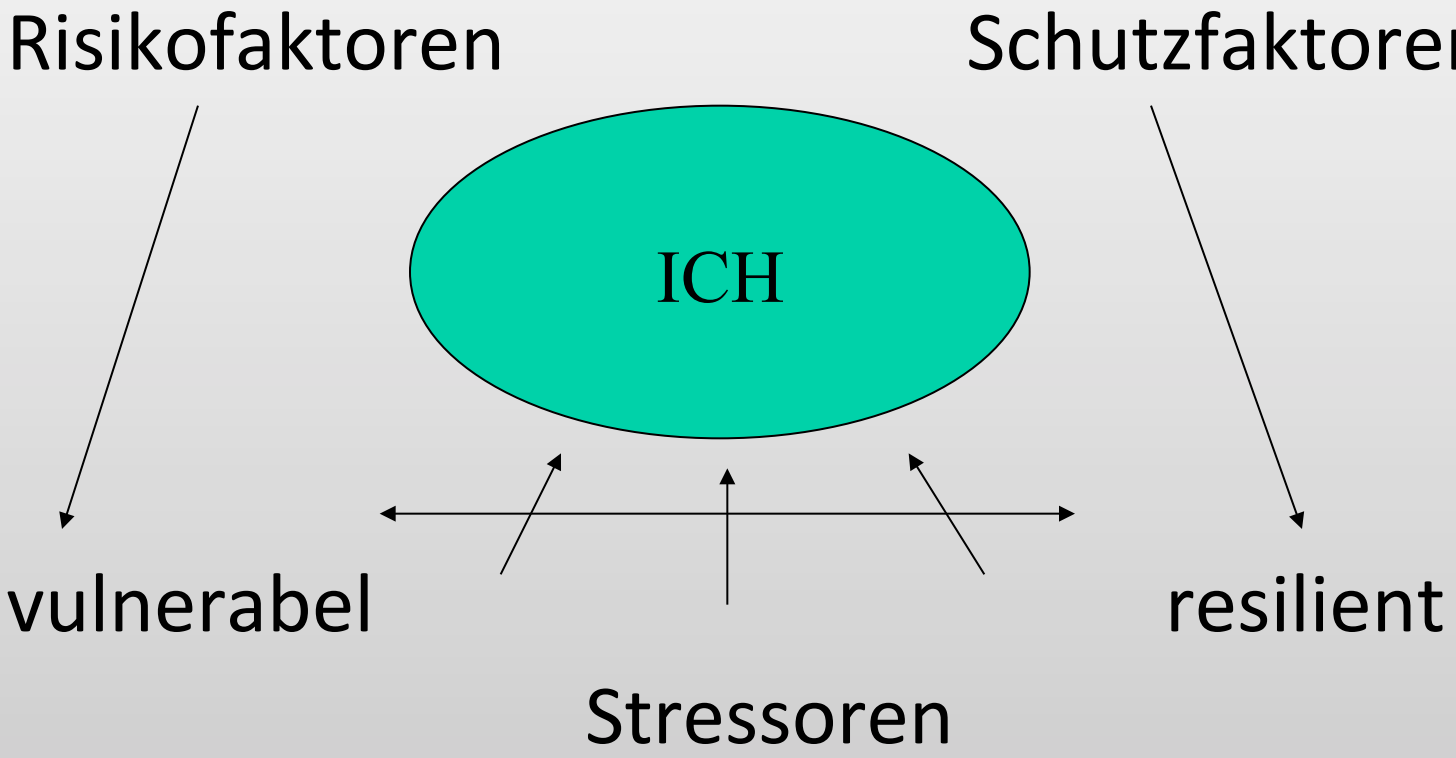
UNI BASEL

Gesundheit

- Ist kein einmal erreichter und dann unveränderlicher „Zustand“, sondern eine lebensgeschichtlich und alltäglich immer wieder neu und aktiv herzustellende „Balance“.

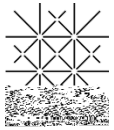
- Ist nicht durch den Arzt „machbar“.
- Kann jedoch durch Arzt und Patient gefördert bzw. wieder hergestellt werden.

Salutogenese



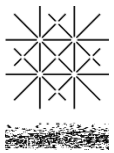
Resilienz als psychische Widerstandsfähigkeit

1. Fähigkeit, Krisen durch persönliche und soziale Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.
2. Prozess und Fähigkeit, trotz herausfordernder oder belastender Bedingungen eine erfolgreiche Anpassung zu bewirken.
3. Kohärenz-Gefühl: Ist das, was gegen Stressoren gesund hält:
   - Verstehbarkeit (kognitive Komponente)
   - Handhabbarkeit (pragmatische Komponente)
   - Sinnhaftigkeit (emotionale Komponente)



Schutzfaktor Kohärenzgefühl (sense of coherence)

- „sense“ (engl.) – „Sinn, Empfindung, Gefühl, Verstand, Bedeutung“; „coherence“ (engl.) = „Zusammenhang, Stimmigkeit“
- Kein Gefühl im engeren Sinn: Neben der gefühlsmäßig – affektiven Seite eher ein Wahrnehmungs- und Beurteilungsmuster, ein kognitives Raster
- Eine globale Orientierung, sich dem Leben und seinen Herausforderungen gewachsen zu fühlen und einen Sinn darin zu sehen, die Anforderungen zu bewältigen



Schutzfaktor: Resilienz

- Kein angeborenes, stabiles und generell einsetzbares Persönlichkeitsmerkmal.
- Entwickelt sich in der Auseinandersetzung mit Herausforderungen.
- Bezieht sich auf einen Interaktionsprozess zwischen Individuum und Umwelt. Das heißt, ein Individuum erzeugt Resilienz nicht primär aus sich heraus, sondern aus Interaktion.

UNI BASEL

Schutzfaktoren

1. Soziale und wirtschaftliche Faktoren,
   - z. B. Bedingungen am Arbeitsplatz.
2. Umweltfaktoren,
   - z. B. Wohnbedingungen, soziale Netze
3. Faktoren des Lebensstils,
   - z. B. Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung
4. Psychologische Faktoren,
   - z. B. Eigenverantwortung, Motivation
5. Zugang zu gesundheitsrelevanten Leistungen,
   - z. B. Krankenversorgung, Bildungs- und Sozialeinrichtungen

Stress-Quellen

External:

- Lärm
- Zeitdruck
- Konflikte
- Körperliche Belastungen
- Überforderungssituationen
- Veränderungen
- Unverarbeitete Verluste
- Soziale Herausforderungen
- Schicksalsschläge

Internal:

- Motive
- Einstellungen (Leistungsstreben, Ehrgeiz, Konkurrenzdenken, Perfektionismus)
- Selbstwert
- Konfliktfähigkeit

UNI BASEL

Gefühle

Stimmung

Psychisches Befinden

Emotionen

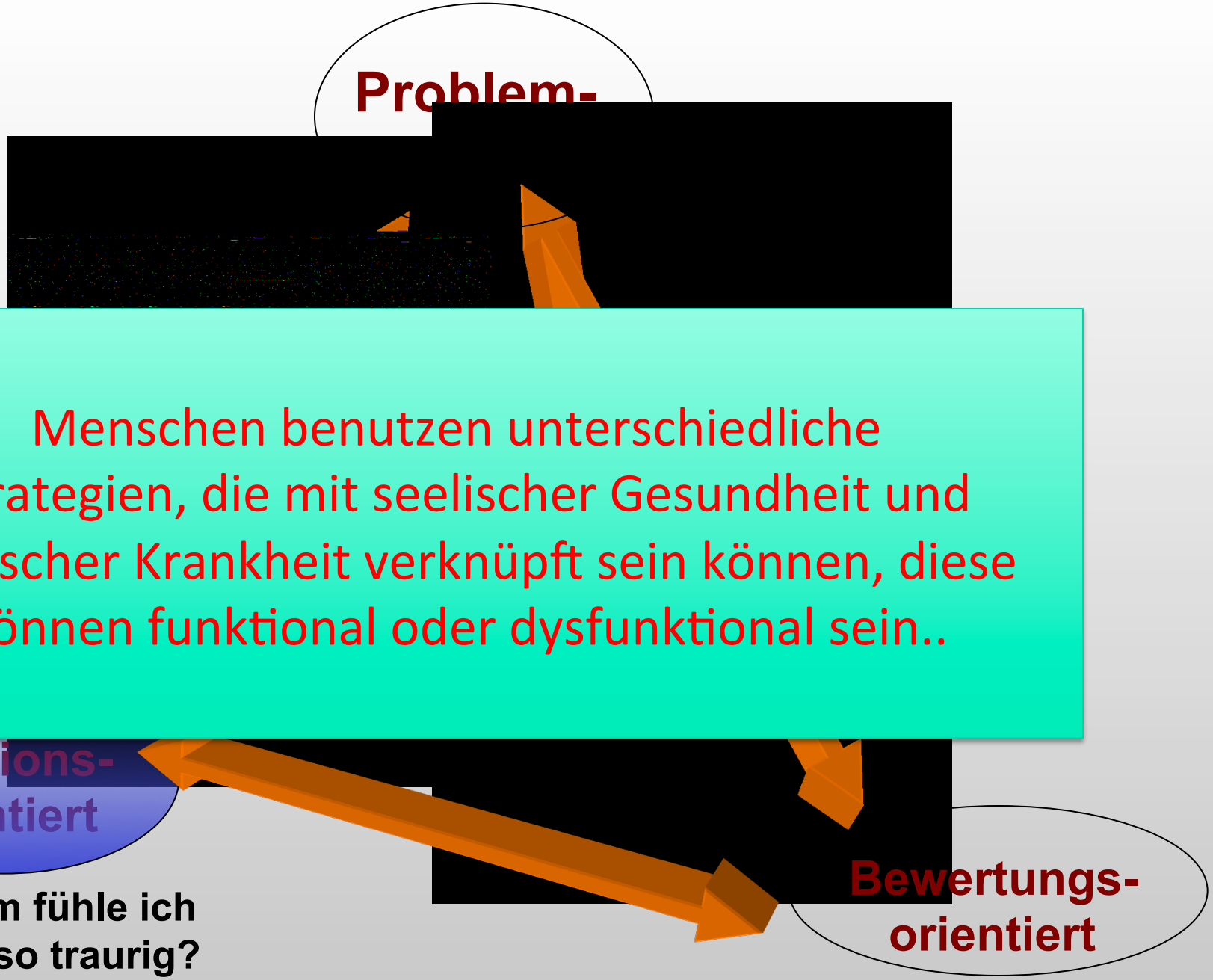
STRESS-AUSMASS...

Wie gut wir uns kennen

Selbstwertegefühl

Was wir uns zutrauen

UNI BASEL


Problem-
Menschen benutzen unterschiedliche Strategien, die mit seelischer Gesundheit und seelischer Krankheit verknüpft sein können, diese können funktional oder dysfunktional sein..
Emotions-orientiert
Warum fühle ich mich so traurig?
Bewertungs-orientiert
Ist das auch eine Chance?

Bewältigungsstrategien

- „Problemorientierter“ Typ
  Das Problem wird aktiv angegangen, d.h. eine Veränderung der Situation wird durch direkte Handlungen aktiv herbeigeführt.

- „Emotionszentrierter“ Typ
  Das durch Probleme verursachte Unbehagen wird zu verringern versucht.

- „Bewertungszentrierter“ Typ
  Das Problem wird kognitiv neu bewertet (z.B. eine Belastung wird als Herausforderung gesehen...)

UNI BASEL

Stress-Bewältigungsstrategien

- Funktional
  - Aktive Beseitigung von Ursachen
  - Sich informieren
  - Suchen nach emotionaler Unterstützung
  - Suchen nach praktischer Unterstützung
  - Humor
  - Religiöse Coping-Strategien
  - Positives Denken
- Dysfunktional
  - Aufgeben
  - Abreagieren
  - Ablenken
  - Verleugnen
  - Gebrauch von Alkohol und Drogen
  - Selbstvorwürfe

UNI BASEL

Regenerative Stresskompetenz: Ausgleich schaffen

- Freizeit als Quelle der Erholung aktiv gestalten
- Soziale Kontakte
- Genießen im Alltag
- Körperlich entspannen und abschalten
- Sport treiben und mehr Bewegung in den Alltag bringen
- Gesunde Ernährung

UNI BASEL

Mentale Stresskompetenz: Förderliche Einstellungen entwickeln

- Annehmen der Realität
- Herausforderungen und Anforderungen neu bewerten
- Selbstwirksamkeit und eigene Kompetenz
- Entschärfung eigener Stressverstärker

UNI BASEL

Instrumentelle Stresskompetenz: Den Alltag stressfreier gestalten

- Sach- und Fachkompetenzen erweitern
  (lebenslanges Lernen)
- Aufbau und Pflege sozialer Netzwerke
  (Familie, Freunde)
- Selbstbehauptung, eigene Interessen vertreten
  (Nein sagen lernen)
- Eigenständige Ziele und Werte
  (Was ist mir wichtig)
- Organisation und Zeitmanagement
  („grosse“ und „kleine“ Pläne)

UNI BASEL

Stressbewältigung

Leitsatz:

Unveränderliches akzeptieren, Veränderbares aktiv verändern und damit die Energie in mehr Lebensfreude und zielführende Aktivitäten investieren.

UNI BASEL

Stress-Prophylaxe

Stressanalyse:

- Welches sind die aktuellen Stressoren in meinem Leben?
- Wie reagiere ich auf Belastungen?
- Was sind meine persönlichen Stressverstärker?
- Welche Möglichkeiten stehen mir zur Verfügung, die Belastungssituation zu bewältigen?
- Wo/bei wem finde ich Unterstützung/Hilfe?

UNI BASEL

Stress-Prophylaxe

1. Ansatzpunkt: Stressoren

- Stressoren reduzieren oder ausschalten
- Alltag entspannter und energiesparender gestalten
- Realistische Zeitplanung
- Arbeitszeiten, Pausen, Freizeit, Alltagszeit fest definieren und voneinander abgrenzen
- Step by step (kein Multi-Tasking)
- Evtl. Arbeitsort wechseln
- Störquellen ausschalten
- Lerngruppen bilden
- Delegieren
- Konflikte „vertagen“
- „Grübelbuch“ einrichten
- Hilfe/Unterstützung holen

UNI BASEL

Stress-Prophylaxe

2. Ansatzpunkt: Persönliche Stressverstärker

- Sich die eigenen, Stress erzeugenden Bewertungen und Einstellungen bewusst machen.
- Sich erlauben, eigene Bewertungen zu verändern.
- Förderliche Gedanken einüben.

UNI BASEL

Stress-Prophylaxe

Gedankliche „Stress-Entschärfer“

- Annehmen der Realität oder „shit happens“
- Anforderungen konstruktiv bewerten: Gibt es Ausnahmen? Was ist das Gute an dieser Situation?
- Überzeugung in die eigene Kompetenz stärken: Welche schwierigen Situationen in meinem Leben habe ich bereits gemeistert?, Welche meiner Fähigkeiten hat mir dabei geholfen?
- Die eigenen „Gesetze“ entschärfen: Von „Ich muss immer….“ hin zu „Ich darf auch mal…..“

UNI BASEL

Stress-Prophylaxe

3. Ansatzpunkt: Stressreaktionen

- Bestehende innere Anspannung lösen
- Innere Unruhe dämpfen
- Widerstandskraft gegenüber Belastungen langfristig erhalten

Regenerative und präventive Stresskompetenz

UNI BASEL

Stress-Prophylaxe

„Die Kunst des Ausruhens ist Teil der Kunst des Arbeitens“

(John Steinbeck, amerikanischer Schriftsteller, Nobelpreisträger, 1902 – 1968)

UNI BASEL

Stress-Prophylaxe

Regenerative und präventive Strategien:

- Alltagsgenüsse wieder oder neu aktivieren
- „Innehalten“
- Ausreichend und regelmäßig schlafen
- „Auszeiten“ nehmen
- Freude bringende Freizeitaktivität / Hobby
- Gesunde Ernährung
- Jede Art von körperlicher Aktivität
- Soziale Kontakte
- Anwenden einer Entspannungstechnik

UNI BASEL

Stress-Prophylaxe

„Erholung besteht nicht unbedingt im Nichtstun, sondern in dem, was wir sonst nicht tun.“

(Paul Hörbiger)

Stress-Prophylaxe

„Es gibt wichtigeres im Leben, als beständig dessen Tempo zu erhöhen.“

(Mahatma Gandhi)

Gedicht „Seelische Gesundheit“

Ein Mensch frisst viel in sich hinein:
Missachtung, Ärger, Liebespein.
Und jeder fragt mit stillem Graus:
Was kommt da wohl einmal heraus?
Doch sieh! Nur Güte und Erbauung.
Der Mensch hat prächtige Verdauung.
(Eugen Roth)

UNI BASEL

Coping-Strategien

UNI BASEL

Bewältigungsaufgaben

(1) Bestimmung neuer Herausforderungen
(2) Anerkennung eigener Grenzen
(3) Verzicht auf gewohnte Aktivitäten
(4) Aufrechterhaltung des emotionalen Gleichgewichts
(5) Aufrechterhaltung des Selbstwertgefühls
(6) Konfrontation mit einer unsicheren Zukunft
(7) Erhaltung von Autonomie
(8) Lernen, Patient zu sein
(9) Neubestimmung sozialer Beziehungen
(10) Konzentration auf das Positive

Bensing et al. 2002

UNI BASEL

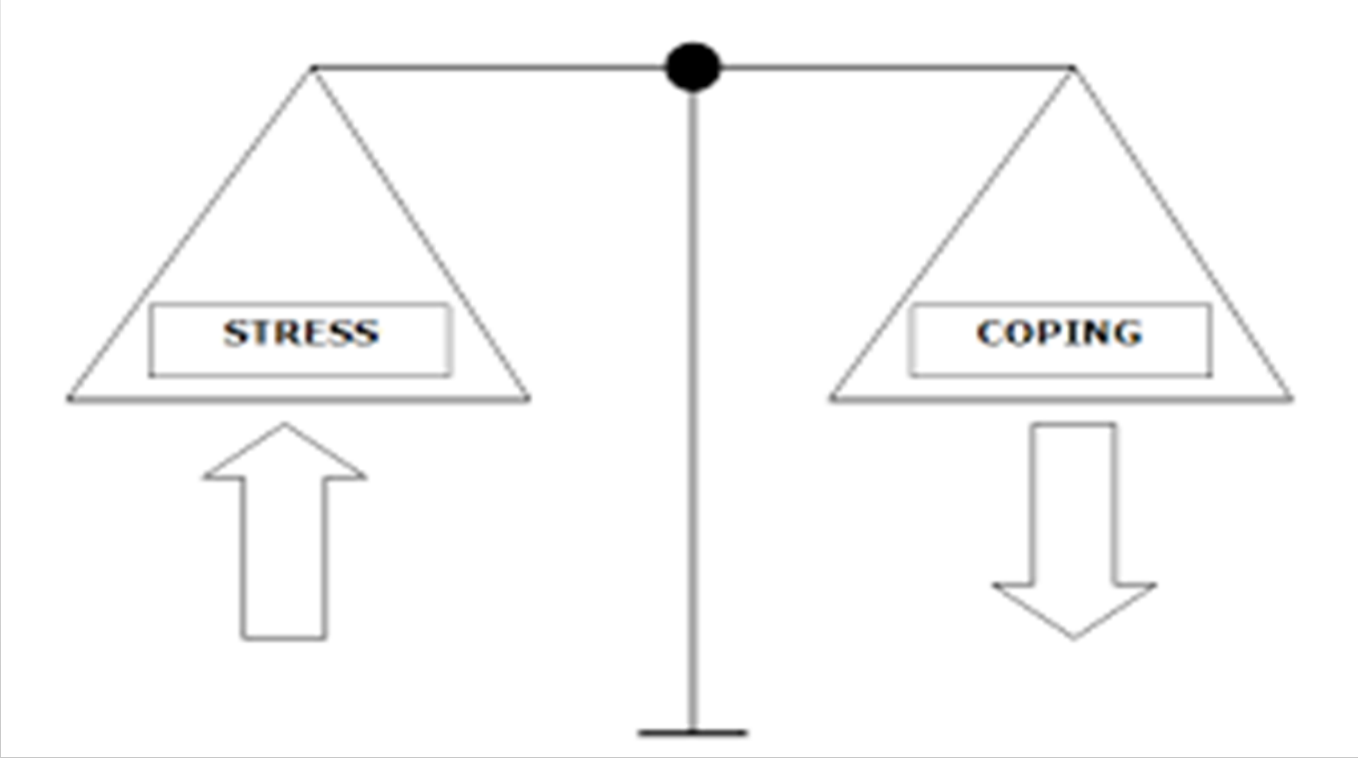
Mögliche Reaktionen

- Schock - Verleugnung
- Aggression - Zorn - Wut
- Depression
- Verhandeln mit dem Schicksal
- Akzeptanz - Annehmen

UNI BASEL

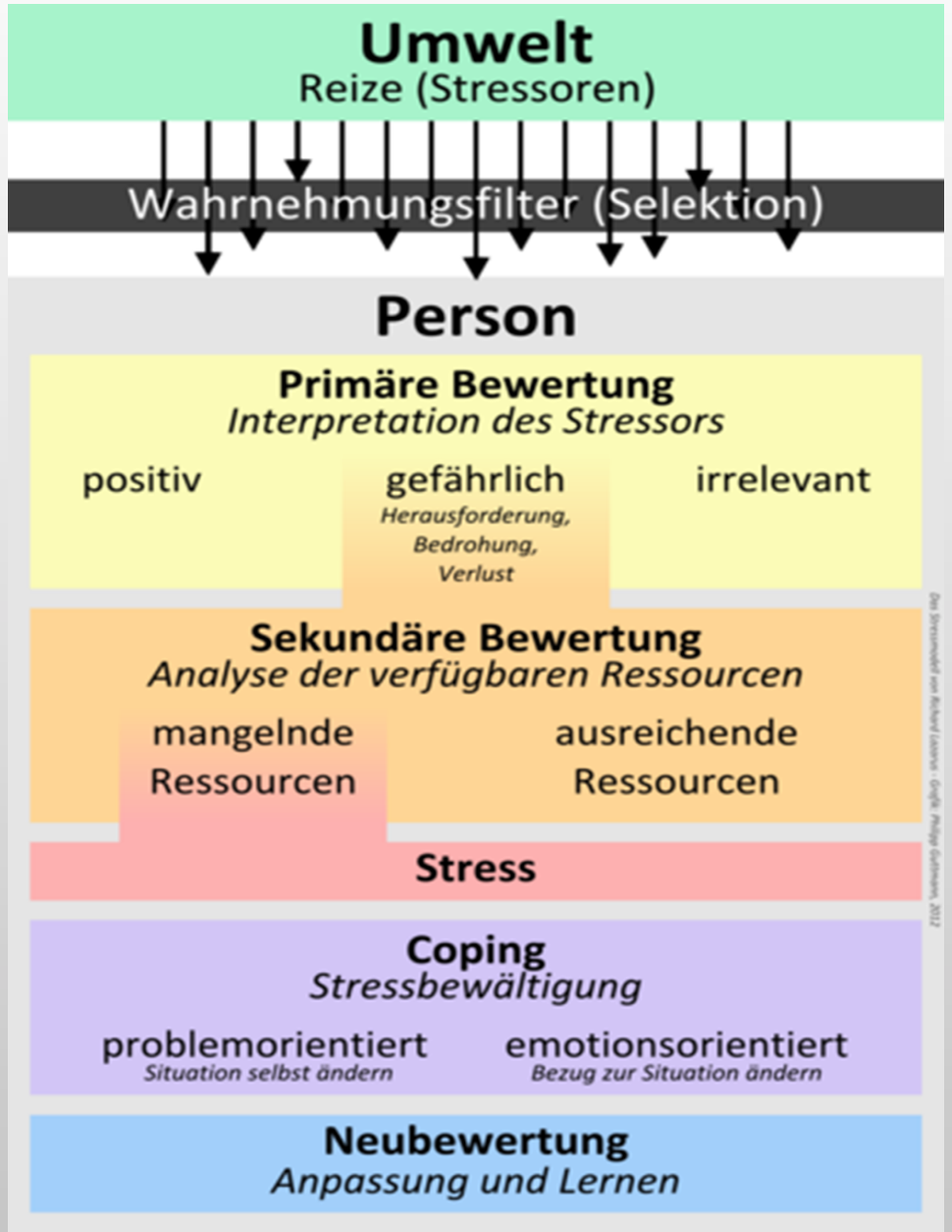
Was bedeutet eigentlich „Coping“?

- to cope (engl.) = zurechtkommen, bewältigen, meistern, gewachsen sein



UNI BASEL

Ein Konzept der Stressforschung: Coping



UNI BASEL

Was bedeutet eigentlich „Coping“?

- «sich ständig verändernde kognitive und verhaltensbezogene Bemühungen einer Person, mit spezifischen externen und/oder internen Anforderungen fertig zu werden, die als die eigenen Ressourcen beanspruchend oder übersteigend eingeschätzt werden» (Lazarus und Folkman, 1984, S.141)

Krankheitsbewältigung ist Spezialfall von Coping

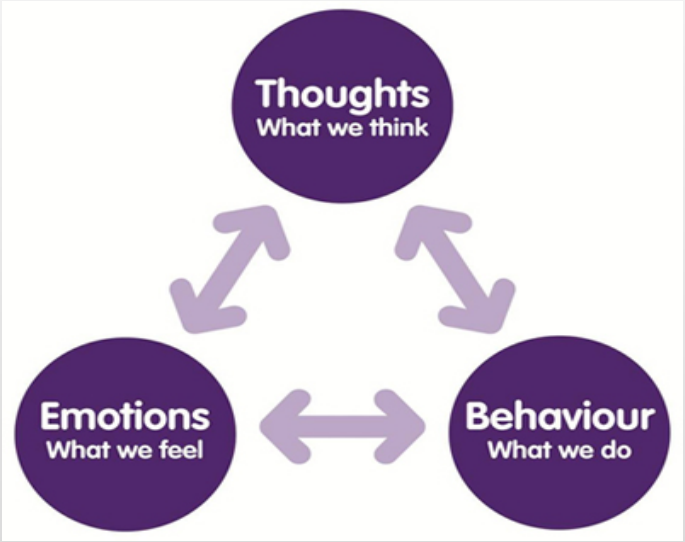
UNI BASEL

Krankheitsbewältigung (Coping)

Krankheitsbewältigung ist die Gesamtheit der Prozesse, um...

- *bestehende* oder
- *erwartete* Belastungen

im Zusammenhang mit Krankheit



- emotional,
- kognitiv oder
- aktional

...zu meistern.

UNI BASEL

Mythen rund ums Coping

1. Es gibt „gutes“ und „schlechtes“ Coping...
2. Gutes Coping bedeutet ein positives Resultat...
3. Coping verläuft in Phasen, die jeder durchlaufen muss...
4. Man muss seine Krankheit und Behinderung einfach akzeptieren...

….

UNI BASEL

Was wir aber auch wissen…

- Keine Hinweise auf generell „überlegene“ Bewältigungsformen
- Stand der Forschung liefert keine eindeutigen krankheitsspezifischen Hinweise zur Indikation psychologischer Interventionsmaßnahmen
- Psychologische Interventionsmaßnahmen (Bewältigungstrainings) sind erfolgversprechend und relevant
- Rolle unterstützender Sozialbeziehungen ist wichtig!

UNI BASEL

„Erlaubt ist, was hilft.“

UNI
BASEL

Coping

Problemorientiert
= Situation verändern

- Symptommanagement
- Informationssuche
- Fitness verbessern durch Ausdauersport
- Rehabilitation
- Berufliche Umorientierung
- Rechtsberatung
- Haushaltshilfe
- Hilfsmittel nutzen
- Umzug
- …

Emotionsorientiert
= Bewertung der Situation

- „richtig“ leiden
- Positive Selbstinstruktionen
- Selbstachtung aufbauen
- Umgang mit Angst und Unsicherheit
- Anwalt in eigener Sache werden
- Umgang mit Hilflosigkeit
- Umgang mit Verbitterung
- Optimismus aufbauen
- Sinnfindung
- …

UNI BASEL

Zentrale Bausteine von Bewältigungstrainings

(1) Stressorkontrolle
(2) Problemlösetraining
(3) Gedankliche Neueinschätzung
(4) Entspannung und Genuss
(5) Mobilisierung sozialer Unterstützung

UNI BASEL

Baustein 1: Stressorkontrolle

Ziele:	Vermeidbare Belastungen verhindern, bevor sie auftreten
	„Nein“-Sagen lernen
	Wichtiges von Unwichtigem trennen
Techniken:	Prioritätenliste, Zielanpassung

Baustein 2: Problemlösen

Ziele:

Unterscheidung kontrollierbarer und unkontrollierbarer Probleme

Kreative Lösungen finden

Techniken:

Brainstorming,

Probieren und Bewerten

UNI BASEL

Baustein 3: Kognitive Neueinschätzung

Ziele:

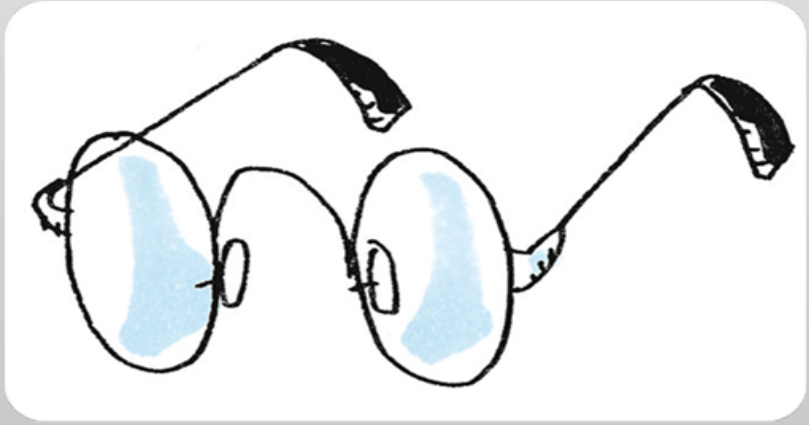
Identifikation stressverschärfender Gedanken
Verbesserung des „inneren Dialogs“

konstruktives Denken

Techniken:

„Pro und Contra“-Technik,

Entwicklung alternativer Denkweisen



UNI BASEL

Streßverschärfende Gedanken (Beispiele):

Schwarzmalerei:

„Ich halte das nicht aus“
„Das geht über meine Kräfte“

Selbstvorwürfe:

„Ich bin selbst schuld“
„Ich hab‘s zu leicht genommen“

Selbstüberforderung:

„Auf mich ist immer noch 100%iger Verlass“
„Mir dürfen keinerlei Fehler unterlaufen“
„Ich will immer mit allen gut auskommen“

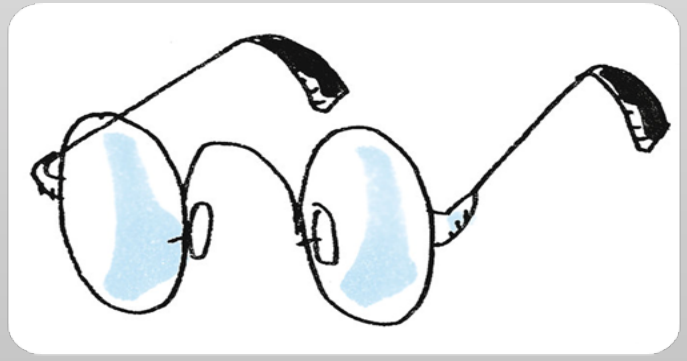
Besorgnis um Ablehnung:

„Die anderen lachen mich aus“
„Ich werde nicht mehr für voll genommen“

UNI BASEL

Strategien kognitiver Neueinschätzung

- Was denkt jemand, den die Krankheit weniger belastet als mich?
- Was würde ich einem Freund zur Unterstützung sagen, der sich in einer ähnlichen Lage befindet?
- Was würde ein guter Freund mir in dieser Situation sagen?
- Was wäre schlimmer als diese Situation?
- Was kann ich in dieser Situation lernen?
- Welchen Sinn finde ich in dieser Situation?



UNI BASEL

Baustein 4: Entspannungs- und Genusstraining

Ziele:

Direkte Veränderung von Stress-emotionen (Angst, Traurigkeit, Ärger)
Entwicklung und Stärkung von Gelassenheit und Genussfähigkeit

Techniken:

Autogenes Training,

Genussprotokoll/-übungen,

Achtsamkeitsübungen

UNI BASEL

Acht Gebote des Genießens

1) Gönne dir Genuss
2) Nimm dir Zeit zum Genießen
3) Genieße bewusst
4) Schule deine Sinne für Genuss
5) Genieße auf deine eigene Art
6) Genieße lieber wenig, aber richtig
7) Überlasse Deinen Genuss nicht dem Zufall
8) Genieße die kleinen Dinge des Alltags

UNI BASEL

Baustein 5: Mobilisierung sozialer Unterstützung

Ziele:

Stärkung der Fähigkeit, bedürfnisgerechte Hilfen von anderen zu aktivieren

Stärkung von Vertrauen

Richtig um Hilfe bitten

Techniken:

z.B. Gespräch und Rollentausch mit Angehörigen/Freunden

UNI BASEL

Stärken entwickeln

Weg vom Defizit, hin zur Stärke

Teufelskreis durchbrechen

UNI BASEL

Stärken entwickeln

Bei Schub etc.:

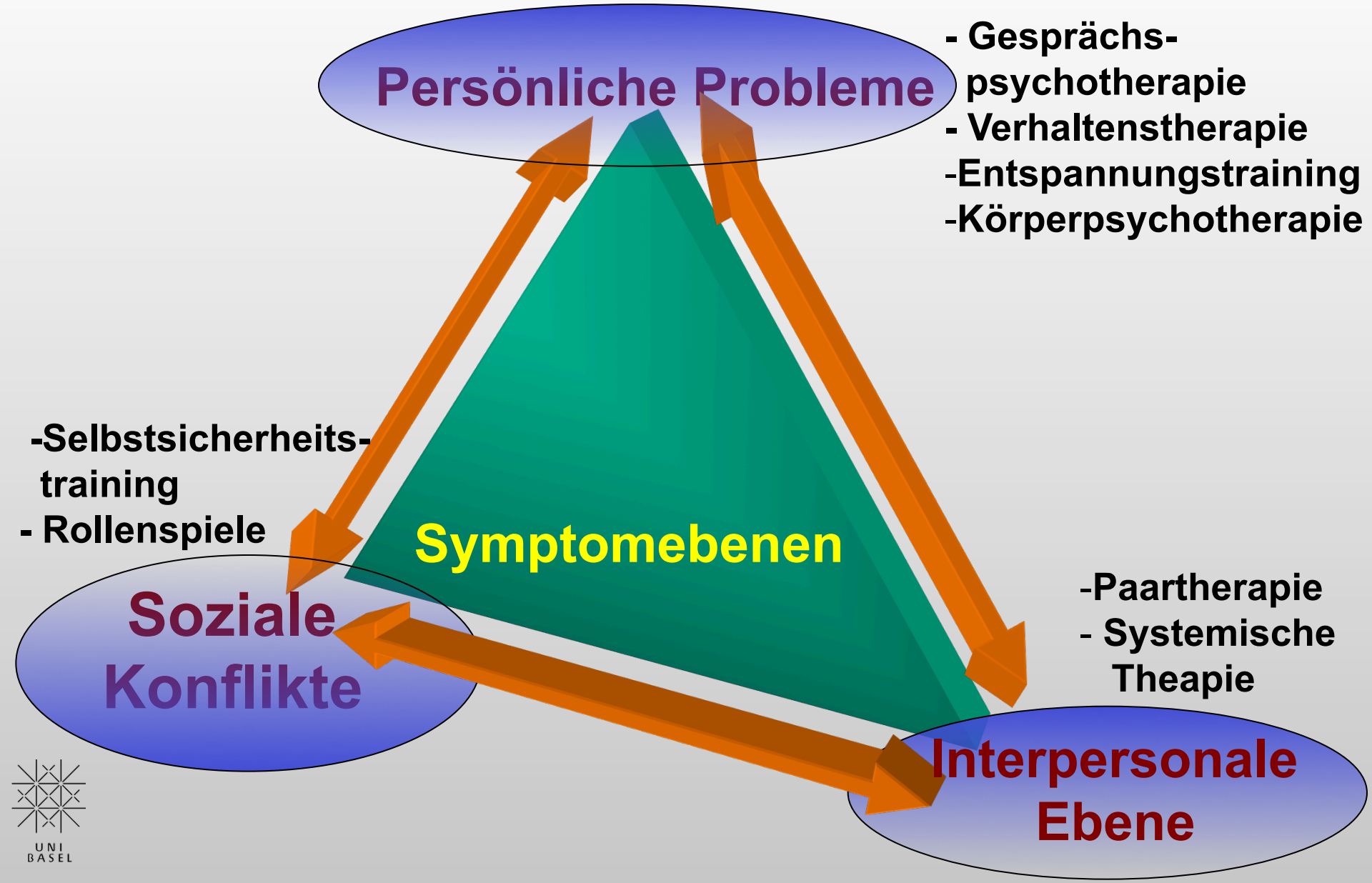
Kräfte in Symptom- und Alltagsorganisation investieren

In „ruhigen“ Zeiten:

gedanklich auseinandersetzen,
Kompetenzen erwerben,
Konzept erarbeiten,
Beziehungen knüpfen

UNI BASEL

Wann ist eine Psychotherapie angezeigt?



UNI BASEL