



Das psychosoziale Umfeld chronisch kranker Menschen

Selbsthilfe in fünf Schritten

Das psychosoziale Umfeld chronisch kranker Menschen aus der Sicht des Deutschen Psoriasis Bundes e.V. – Selbsthilfe bei Schuppenflechte – erfordert fünf Schritte, wobei ein Schritt ohne einen weiteren keinen Gang ergibt.

Öffentlichkeit

Ausgrenzung von Betroffenen sowohl durch sich selbst als auch von seiten der Mitmenschen ist die problematische Realität: Lebensqualität, Berufsleben, gesellschaftlicher Umgang und Familie werden beeinträchtigt. Vor allem eine sichtbare chronische Erkrankung wie die Schuppenflechte, obwohl nicht ansteckend, grenzt aus, weil sie stigmatisiert. Den Umgang mit der Stigmatisierung können chronisch Kranke lernen, besonders, wenn die Gesunden ihnen helfen.

Familie

Mit den medizinischen Problemen der chronischen Erkrankung leben zu lernen, ist nicht die einzige Belastung dieser Patientengruppe, hinzu kommen psychosoziale Folgen. Die Betroffenen müssen mit der sozialen Stigmatisierung und daraus folgenden Problemen in Partnerschaft, Sexualität, Familie und Freizeit umgehen lernen. Eine erfolgreiche Krankheitsbewältigung hängt da-

her in besonderem Maße vom Verständnis und der Unterstützung durch die Familie ab.

Ärztliche Information

Informieren ist die wichtigste Fähigkeit, die chronisch Kranke erwerben können, um Experten ihrer eigenen Krankheit zu werden. Die chronisch kranken Psoriatiker sollten also die von ihnen konsultierten Ärzte mit der Erwartung konfrontieren, von ihnen ausreichend informiert zu werden. Der Arzt als Informant vermittelt dem chronisch Kranken die Fähigkeit, sich zu ändern und zu stärken, indem er ihn über das für ihn Wichtige informiert.

Akzeptanz

Leider denken viele chronisch Kranke negativ und abwertend über sich selbst, und sie kämpfen gegen ihre Krankheit. Doch ein Kampf gegen die Krankheit ist ein Kampf gegen sich selbst, denn die Krankheit ist innig und untrennbar mit der Person/dem Wesen des chronisch Kranken verwoben. Anstelle einer Verstärkung dieses Kampfes sollte lieber die "Akzeptanz" treten. Sie bedeutet, mit sich und seiner Krankheit in Einklang zu kommen, um die eigenen Ressourcen und interaktiven Kräfte zu stärken. Dazu gehört, seine Einstellung zu sich zu ändern und sich selbst mit "Vorzügen" und "Fehlern" zu akzeptieren.

Selbsthilfe

Gesundheitliche Selbsthilfe bedeutet, sich um die Kooperation mit Ärzten und die Aufklärung der Betroffenen zu bemühen, ohne professionelle Dienstleister zu sein. Denn aus dem Austausch von Erfahrungen einzelner Menschen untereinander erwachsen Erkenntnisse darüber, was hilfreich und günstig für möglichst viele umgestaltet werden kann.

Selbsthilfe ist das Werben um die Solidarität der Kranken und Gesunden.

Selbsthilfe ist ein Geben und Nehmen.

Selbsthilfe ist Motivation, sich nicht aufzugeben.

Selbsthilfe ist auch, seine Krankheit besser kennenzulernen.

Selbsthilfe will Lebensfreude.

Selbsthilfe will der Wissenschaft Fragen aufgeben dürfen.

Selbsthilfe will helfen, sich selber zu helfen.

Selbsthilfe braucht Hilfe.

Auch Ihre...

Deutscher Psoriasis Bund e.V.
Seewartenstrasse 10, 20459 Hamburg
Telefon 040 / 22 33 99 - 0
Telefax 040 / 22 33 99 - 22

Regionalgruppe Köln
Agi Berger, Telefon 0221 / 36 46 69
info@psoriasis-koeln.de