

# Chronisch krank und trotzdem stark: So meistern Sie den Alltag!

*Der Alltag mit einer chronischen Erkrankung, wie z. B. mit Spina bifida, und den damit verbundenen täglichen Zusatzaufgaben ist herausfordernd und kann belastend sein. Nicht nur für die betroffene Person selbst, ebenso für die Familie, die Geschwister und weitere Betreuungspersonen.*

*Text: Mag. phil. Alexandra Drechsel  
Fachpsychologin & eidg. anerkannte  
Psychotherapeutin*

Bei einer chronischen Erkrankung geht es unter anderem immer wieder um Anpassungsprozesse, die geleistet werden müssen: Anpassungsleistungen sind ein wichtiger Aspekt der psychosozialen Entwicklung und der langfristigen Lebensqualität. Sie umfassen die Fähigkeit, mit der Krankheit und den damit verbundenen Herausforderungen umzugehen und sich bestmöglich in die Lebenssituation zu integrieren. Dabei spielen sowohl familiäre als auch soziale und therapeutische Faktoren eine entscheidende Rolle. Hier sind einige wesentliche Ansätze, die dabei helfen können, dies zu fördern:

## Frühzeitige und kontinuierliche Unterstützung durch Fachkräfte

- **Multidisziplinäre Teams:** Ein Team aus Ärzten, Pflegekräften, Therapeuten, Psychologen und Sozialberatern kann die Anpassung unterstützen, indem es nicht nur die medizinischen, sondern ebenso die psychologischen, sozialen und emotionalen Bedürfnisse adressiert.

- **Familienorientierung:** Die Familie spielt eine zentrale Rolle bei der Anpassung an die Krankheit. Sie sollte in den gesamten Behandlungsprozess integriert werden und profitiert gegebenenfalls von psychologischer Unterstützung, um Konflikte und Belastungen zu bewältigen.
- **Psychologische Begleitung:** Eine kontinuierliche psychosoziale Betreuung hilft, mit den emotionalen Belastungen einer chronischen Krankheit umzugehen. Dies kann in Form von Einzelgesprächen, Gruppeninterventionen oder auch Familientherapie geschehen.

## Förderung von Selbstmanagement und Autonomie

- **Selbstbestimmung:** Wenn chronisch kranke Betroffene frühzeitig lernen, Verantwortung für ihre eigene Gesundheit zu übernehmen, fördert das ihr Selbstwertgefühl und ihre Selbstwirksamkeit. Dazu gehören z. B. das Verstehen der Krankheit und das Erlernen von körperlich-medizinischen Interventionen.
- **Anpassung von Schul- und Alltagsstrukturen:** Personen können ihre Krankheitsbewältigung besser meistern, wenn sie Unterstützung erhalten, die an ihre speziellen Bedürfnisse in der Schule oder bei der Arbeit angepasst ist.
- **Peer-Gruppen:** Der Austausch mit Gleichaltrigen bzw. -gesinnten, die ähnliche Erfahrungen machen, kann eine wichtige Quelle emotionaler Unterstützung und Normalisierung bieten.

– Freizeitgestaltung: Freizeitaktivitäten, die auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt sind, können helfen, das Selbstwertgefühl und die soziale Integration zu fördern. Das Engagement in Sport, Musik oder anderen Hobbys stärkt die psychische Gesundheit und ein Gemeinschaftsgefühl.

### Förderung von Resilienz

- Psychische Widerstandsfähigkeit: Resilienz-Training und die Förderung von positiven Coping-Strategien (z. B. Achtsamkeit, Entspannungsübungen, Atemtraining etc.) helfen, stressige oder belastende Situationen besser zu bewältigen.
- Positive Zukunftsperspektiven: Ein wichtiger Bestandteil der Anpassungsleistung ist die Entwicklung realistischer, positiver

Zukunftsperspektiven. Betroffene Personen sollten ermutigt werden, ihre Lebensziele zu verfolgen, trotz gewisser Einschränkungen.

- Stärkenorientierung: Das Erkennen und Fördern von persönlichen Stärken und Ressourcen trägt dazu bei, als eine eigenständige und kompetente Person mit einer Vielzahl von Fähigkeiten wahrgenommen zu werden.

Die Anpassung an eine chronische Erkrankung ist ein dynamischer Prozess, der Zeit braucht und sich immer wieder verändert. Eine Kombination dieser verschiedenen Entlastungsstrategien kann Betroffenen und ihren Angehörigen helfen, mit den Anforderungen umzugehen, um ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu führen.



Bild: WOKANDAPIX/Pixabay