

„Es sind nicht die Dinge oder Ereignisse, die uns beunruhigen, sondern die Einstellungen und Meinungen, die wir zu den Dingen haben.“

Epiktet (griech. Philosoph der Stoa, 50 -138 n.Chr.)

- Wahrgenommene **emotionale Unterstützung**
 - Es gibt Menschen, die mich wirklich gern haben.
 - Wenn es mir schlecht geht, zeigen andere mir, dass sie mich mögen.
 - Wenn ich Trost und Zuspruch brauche, ist jemand für mich da.
 - Wenn ich traurig bin, gibt es Menschen, die mich aufmuntern.
- Wahrgenommene **instrumentelle Unterstützung**
 - Wenn mir alles zu viel wird, helfen mir andere.
 - Ich habe Menschen, auf die ich mich immer verlassen kann.
 - Wenn ich Sorgen habe, gibt es jemanden, der mir hilft.
 - Es gibt Menschen, die mir ihre Hilfe anbieten, wenn ich sie brauche.
- **Bedürfnis** nach Unterstützung
 - Wenn ich niedergeschlagen bin, dann brauche ich jemanden, der mich wieder aufbaut.
 - Bevor ich wichtige Entscheidungen treffe, brauche ich unbedingt die Meinung von anderen.
 - Ich komme am besten ohne fremde Hilfe zurecht.
 - Mir ist es wichtig, dass immer jemand da ist, der mir zuhört.
- **Suche nach** Unterstützung
 - Ich bitte andere um Hilfe.
 - Ich frage andere, was sie an meiner Stelle tun würden.
 - Ich hole mir Rat von anderen.
 - Bei Sorgen suche ich das Gespräch.
 - Bei Sorgen suche ich Trost.

Verunsicherung, Angst, Panik
Kardial erkrankt, fehlende soziale Unterstützung



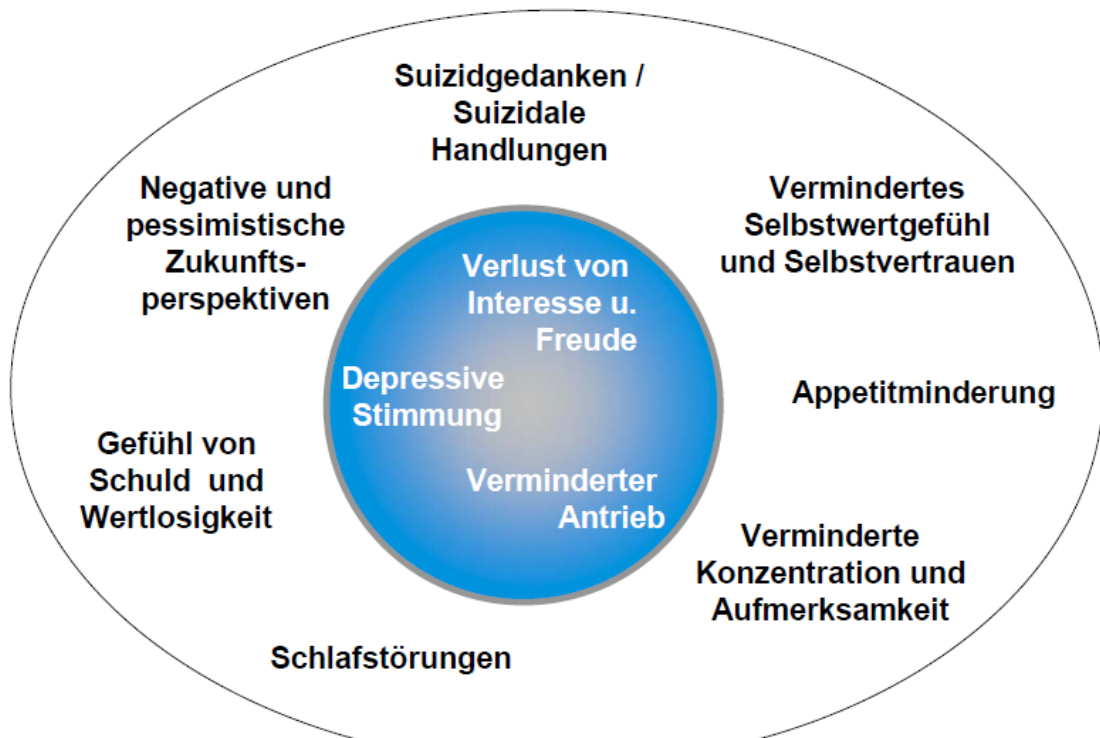
1. Erhöhte Anspannung, Patient kann sich nicht beruhigen
2. Verunsicherung hinsichtlich Körperlichen Funktionen und Missempfindung
3. „Body checking“ Permanente Beobachtung von Körpersymptomen, häufige Arztbesuche.
4. Katastrophengedanken:
 - Dem akuten Ereignis vorausgegangene Untersuchung haben nichts ergeben....
 - Kardialen Beschwerden sind nicht als solche interpretiert worden.
 - Informationsmangel oder zu viel an Information.
 - Geringe Sicherheit in den ärztlichen Kontakten.
 - Erfahrungen mit kardialen Erkrankungen in der Familie. Todesfälle.
 - Konfrontation mit dem Thema Endlichkeit Tod
5. Körperliche Schonhaltung, Sozialer Rückzug

Daraus Folgt:

Weitere Schädigung des erkrankten Organs

Depressionen

Depression: Erkennen
Schonhaltung - Sozialer Rückzug - Verlust positiver Aktivitäten





Dauer

Depressionen halten mindestens zwei Wochen an.

Durchgängigkeit

Schlechte Laune kommt und geht – Depressionen halten durchgehend an.

Alltagsbeeinträchtigung

Depressionen erschweren erheblich die Alltagsbewältigung.

Abgrenzung Persönlichkeitsstörung

Aktueller Zustand klar abgrenzbar von früheren Zuständen = episodischer Charakter.

Zwei zentrale Säulen:

1. Medikamentöse Behandlung: vor allem Antidepressiva



2. Psychotherapie

Psychokardiologie

- Tiefenpsychologische fundierte Psychotherapie
- Verhaltens-therapie
- Psycho-traumatologie
- Psycho-onkologie

Psychotherapie zur Behandlung von Depressionen

Zu Zeit **Wirksamkeit** am besten belegt für die *kognitive Verhaltenstherapie*:

- **Aufbau angenehmer Aktivitäten**
 - Trotz Herzerkrankung gehe ich einer regelmäßigen Betätigung nach, die mir Spaß macht.
- **Abbau von Belastungen**
 - Wegen der Erkrankung sage ich Tätigkeiten ab, die mich belasten.
- **Tagesstrukturierung**
 - Mein Ausdauertraining führe ich an festen Zeitpunkten des Tages durch.
- **Korrektur fehlerhafter Überzeugungen**
 - Sei perfekt, sei beliebt, sei stark, sei vorsichtig, ich kann nicht....
- **Verbesserung des Sozial- und Kommunikationsverhaltens**
 - Pflege des sozialen Netzwerkes (BDO-Gruppentreffen)
 - Problemlösetraining

Wegfall angenehmer Aktivitäten:

Wenn die Häufigkeit angenehmer Aktivitäten unter einen kritischen Wert fällt, steigt die Wahrscheinlichkeit für Depression.

1. Sie fühlen sich niedergeschlagen und haben keine Lust, etwas zu tun.
2. Sie haben im Alltag keine positiven Erlebnisse.
3. Ihre Stimmung wird schlechter und sie tun nur noch das Nötigste.
4. Sie haben überhaupt nichts mehr, an dem sie sich erfreuen können.
5. Ihre Stimmung ist auf dem Nullpunkt und ihnen ist alles zu viel

Aufbau angenehmer Aktivitäten:

Verlusterlebnisse, die durch Erkrankung bedingt sind, ausgleichen!

1. Ihre Stimmung ist auf dem Nullpunkt und ihnen ist alles zu viel.
2. Sie raffen sich auf und machen das, was Sie schon lange tun wollten.
3. Sie freuen sich über ihren Erfolg und ihre Laune wird besser.
4. Heute tun Sie außer ihrer Pflichten noch etwas, was Ihnen Spaß macht.
5. Ihre Stimmung wird besser und Sie planen weitere Aktivitäten, die ihnen Freude machen.

Aufbau eines sozialen Netzes

Soziale Beziehungen, soziale Integration und soziale Unterstützung sind wichtige Ressourcen für die körperliche und seelische Gesundheit! (z.B. regelmäßiges Treffen in Selbsthilfevereinen (BDO-Gruppentreffen))

„Wer seine Netze nicht pflegt, braucht sich über mangelnden Ertrag nicht zu wundern“

Korrektur fehlerhafter Überzeugungen

Depression:

Negatives Selbstbild
Erfahrungen werden negativ interpretiert
Negative Zukunftserwartung

Konstruktives

gegenüber

destruktives Denken

Realität annehmen

„Ich bin krank“

Fachliche Kompetenzen erwerben

„Ich bin zu nichts gut.“

Herausforderung statt Bedrohung

„Ich fürchte mich

„Ich bin schuld, wertlos,
benachteiligt“

„Ich kann lernen mein Leben zu gestalten.“

Überzeugung in eigene Kompetenzen stärken

„Ich finde vieles interessant.“

„Das möchte ich nicht verpassen.“

Aufforderung zur Tat:

**Kommt zu unseren Gruppentreffen und baut Kontakte auf mit anderen
Transplantationsbetroffenen.**

Nach Beendigung dieses interessanten, verständlich gehaltenen Vortrags beantwortete Frau Prof. Hamann die zahlreichen Fragen der Teilnehmer.

Wolfgang Kothe bedankte sich im Namen aller Teilnehmer bei Frau Prof. Dr. Hamann und bat alle Teilnehmer zum anschließenden Gedankenaustausch in gemütlicher Runde bei Plätzchen, Kaffee, Tee, Säfte und Mineralwasser, die uns die Kerckhoff-Klinik liebenswerter Weise kostenlos zu Verfügung stellte, ein.

Bei diesem Gedankenaustausch, auch bei uns als „Babbeltreff“ genannt, können, dem Vortrag folgend, soziale Kontakte geknüpft werden.

Da wir alle Transplantationsbetroffene sind und die gleichen Nöte, Sorgen und Ängste haben, kann man sich mit **allen** Tabulos über das jeweilige Befinden austauschen.

Am 10.12. 2019 16:00 Uhr findet in der UKGM-Gießen unser nächstes Treffen mit dem Thema

„Sicher und Lecker“

Ernährung nach Transplantation

statt.

Hierzu konnten wir Frau Huberta Eder (Autorin vieler Kochbücher) als Referentin gewinnen.

Frau Eder, hat unter anderem Kochbücher für Nierenerkrankte, Nierentransplantierte und für Dialyse-Patienten geschrieben. Für den Vortrag am 10.12.2019 hat Frau Eder expliziert für Herz-LungenTransplantierte recherchiert und wird uns die 10 Regeln einer gesunden Ernährung näher bringen.

Bei “Fleisch”, “Fisch” werden auf Nährwerte, aber auch auf Risiken hinweisen.

Dann folgen Wurst, Käse, Eier, Gemüse etc.

Gefolgt von Hinweisen zu Einkäufen, Umgang in der Küche, Vorratshaltung etc

Ich glaube man sollte den 10.12.2019 schon jetzt fest in den Terminkalender vormerken.