Fragen an den Psychologen

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): **- (2001)**

Heft 63

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Fragen an den Psychologen

Ich gerate häufig in der Öffentlichkeit in Stress, entweder wegen plötzlicher Bewegungseinschränkungen oder weil ich mit dem Tempo anderer Leute nicht mehr mithalte. Jetzt traue ich mich kaum mehr, alleine auszugehen.

Obwohl es sich bei der parkinsonschen Krankheit um eine neurologische Erkrankung handelt, spielen auch psychologische Faktoren im Umgang mit dieser Erkrankung eine Rolle. Stresssituationen können einen stark negativen Effekt auf die motorischen Symptome haben, was dann wiederum die Wirkung der Medikamente verändern kann. Gerade in der Öffentlichkeit lösen unvorhersehbare Situationen oft Stress aus und verstärken die typischen Symptome zusätzlich. Dies kann langfristig nicht selten sogar zu generellem sozialen Rückzug, zu Ohnmachtsgefühlen und Depressionen führen.
In einer Befragung von über 3000 Parkinsonpatienten gaben zwei Drittel an, dass sich schon bei den geringsten Anzeichen von Stress die Symptome steigern würden. Damit es aber nicht zu dem Teufelskreis kommt, der umso schwerer zu durchbrechen ist, je länger er dauert, sollte man durch psychologische Massnahmen möglichst früh etwas dagegen tun. In einer psychologischen Beratung werden zunächst die belastenden Situationen analysiert. Ein Stressbewältigungstraining soll dann den Rückzugstendenzen entgegen wirken. Hierzu gehört die gedankliche Auseinandersetzung mit der Erkrankung. Wichtig ist dabei auch das Erlernen verschiedener Möglichkeiten, wie man unterschiedlich vertrauten Personen gerade das über die Erkrankung mitteilt, was in der jeweiligen Situation wichtig ist. Unter Umständen werden dafür auch Rollenspiele mit Videofeedback eingesetzt: So lassen sich neue Verhaltensweisen für immer wiederkehrende Problemsituationen einüben. Es geht also darum, den Spielraum, den die Medikamente zulassen, optimal zu nutzen.

Trotz Medikamenten sind vor allem die Phasen der Akinese für mich sehr belastend, ich fühle mich dann wie «lebendig begraben».

Besonders für Parkinsonpatienten, die gesellig sind, sind die akinetischen Phasen, in denen Bewegungsabläufe eingeschränkt oder sogar gehemmt sind, eine grosse Belastung. Sie verschlechtern die Lebensqualität unmittelbar. Negative Emotionen wie Angst, Panik, Hilflosigkeit oder Ohnmachtsgefühle verschlimmern die Situation noch zusätzlich. Entspannungsmethoden können die eigene Gefühlslage verbessern, um wieder mehr Selbstvertrauen und Stabilität herzustellen. So kann es möglich sein, solche akinetische Krisen besser «durchzustehen», ohne sich vollständig zurückziehen zu müssen.
Man kann auch die eigene soziale Rolle überdenken und eventuell verändern. Es ist z.B. nicht nötig, in Gesellschaft immer das «Zugpferd» zu sein. Es gibt auch andere Varianten, am sozialen Leben teilzunehmen, etwa durch aufmerksames Zuhören. Wenn die anderen über die Krankheitsymptome informiert sind und die Bedürfnisse des Betroffenen kennen, lassen sich Missverständnisse oder Peinlichkeiten vermeiden. Es gibt jedoch kein Patentrezept. Die geeignete Bewältigung sollten Sie am besten in einer persönlichen Beratung selbst herausfinden und entwickeln.

Haben Sie Fragen zu Parkinson?
Schreiben Sie an
Redaktion **Parkinson**
Gewerbestrasse 12a, 8132 Egg
Fax 01 984 03 93
oder E-Mail:
johannes.kornacher@
parkinson.ch

Joachim Kohler, 41, Dipl.-Psychologe und Informationswissenschaftler, ist leitender Neuropsychologe und Psychotherapeut des 1999 gegründeten Parkinsonzentrums in der HUMAINE Klinik Zihlschlacht, TG, einer neurologischen Rehabilitationsklinik. Er lebt mit seiner Frau und seinen Kindern in Kreuzlingen am Bodensee.

Ich betreue meine parkinsonkranke Frau. Manchmal bin ich ungeduldig mit ihr, dann tut es mir leid und ich mache mir Vorwürfe. Bin ich ihr ein schlechter Partner?

Partner von Parkinsonkranken tendieren zu überfürsorglicher Haltung. Dann kann es passieren, dass sie den eigenen, oft überhöhten Ansprüchen für die Betreuung nicht mehr gerecht werden. Einerseits will man dem Patienten so viel wie möglich abnehmen. Aber es entstehen auch mehr eigene Bedürfnisse an Freiräumen. Dazu gibt es Situationen, in denen man dazu neigt, der kranken Person Böswilligkeit zu unterstellen. Ausgerechnet dann, wenn es darauf ankommt (z.B. Arzttermin), geht plötzlich nichts mehr, obwohl alles genau geplant war. Dann fährt man unter grosser Mühe los und im Wartezimmer ist alles wieder ganz normal: typische Stresssituationen, in denen Angehörigen der Geduldsfaden reisst. Sie haben hinterher Schuldgefühle, weil sie sich nicht so verhalten, wie sie es von sich selbst als gutem Partner erwarten. Sicher müssen die alltäglichen Aufgaben anders verteilt werden. Aber man muss den Patienten noch möglichst viele Dinge erledigen lassen, die er – zwar verlangsamt – aber dennoch selbst machen kann. In diesem Spannungsfeld haben auch Sie als Partner ein Recht auf psychologische Unterstützung.