



IMD

GERINNUNGSZENTRUM
HOCHTAUNUS

ITP-Patiententag 2023

Herzlich willkommen

Mein Thema:

Coping

Coping....Was ist das eigentlich?

- Der Begriff **Coping** leitet sich von dem englischen Verb **to cope with** ab
 - jemandem gerecht werden
 - es mit jemandem aufnehmen
 - bekämpfen
 - bewältigen
 - schaffen
 - verkraften
 - gewachsen sein
- Es geht also letztlich darum handlungsfähig zu bleiben

Klassische Copingstrategien:

- Problemorientiert bzw. lösungsorientiert
 - Vermeidungsorientierte Strategien
 - Emotionsorientierte Strategien
 - Soziale Bewältigungsstrategien

Problemorientiertes Coping

Ein wichtiger hierbei Aspekt ist *Wissen!*

- Was bedeutet die Diagnose für mich persönlich?
- Welche Bereiche meines Lebens sind betroffen?
- Was sind z.B. meine Therapiemöglichkeiten?
- Wo bekomme ich Informationen her?
- Wer unterstützt mich bei der Bewältigung dieser Informationen?

- Besonders gut ist diese Strategie, wenn es eine konkrete Problemlösung gibt.
- Aber auch wenn nicht, hilft es sich nicht ausgeliefert zu fühlen!
- Man kann mitgestalten!
- Man gibt nicht die Kontrolle ab!
- Hilfreich kann bei der Problemorientierung die Zusammenarbeit mit Fachpersonal wie Ärzten, Therapeuten und Beratern sein
- Sie können helfen die eigene Bewältigungsstrategie zu entwickeln!

Vermeidungsorientiertes Coping

- Ablenkung
- Vermeidung
- Verleugnung
- Rückzug und Isolation

- Substanzmissbrauch

Wozu kann Vermeidungsorientierung führen?

- Kurzfristige Erleichterung
- Notwendige Schritte werden verzögert!
- Langfristig droht durch die mangelnde Auseinandersetzung eventuell Angst, Stress und Depression

Emotionsorientiertes Coping

- Der Schwerpunkt liegt darauf, die emotionalen Auswirkungen zu bewältigen
- Welche Emotionen, wie z.B. Traurigkeit, Wut oder Angst, empfinde ich?
- Wie kann ich diese annehmen?
- Wer kann mir helfen gut damit zurecht zu kommen?
- Welche positiven Dinge sind in meinem Leben, welche neuen Möglichkeiten ergeben sich vielleicht...
- Was oder auch wer hilft mir in „Krisensituationen“?

- Was/wer könnte mir dabei helfen?

 - Gespräche mit Freunden, Familie oder anderen betroffenen
 - auch professionelle Gesprächstherapien
 - Atemtechniken
 - Meditation
 - Entspannungstechniken
 - Entspannende Therapien
 - Yoga
 - Spaziergänge
 - Malen
 - Tanzen
 - und vieles mehr!
-
- Einfach alles, was das Herz hüpfen lässt!

Sozial orientiertes Coping

- Setzt auf soziale Beziehungen und Bindungen
- Es geht z.B. um emotionale Unterstützung, Empfehlungen, Erfahrungsaustausch, Trost, gemeinsame Aktivitäten und eventuell aktive Hilfe beim der Umsetzung anderer Strategien.
- Es wird möglicher Isolation und Rückzug entgegen gewirkt durch:
 - Gespräche mit Freunden und Familie
 - Unterstützungs-/Selbsthilfegruppen
 - Therapeutische Unterstützung
 - Online-Communities und Foren
 - Aktive Hilfe von anderen

Was bringen Bewältigungsstrategien?

- Ziel all dieser Strategien ist es eine emotionale und psychische Stabilität zu erhalten oder zu erreichen.
- Wichtig ist es, dass jeder Mensch seine eigene für ihn ganz persönlich passende Strategie findet bzw. entwickelt.
- Häufig wird es eine Kombination aus mehreren **Coping**strategien sein.
- Die gerade „beste“ Strategie kann sich auch wandeln!

Ein konkretes Beispiel: Achtsamkeit!

- Im Ursprung enge Verknüpfung mit buddhistischen Traditionen und Meditation
- In der Theorie geht es darum im hier und jetzt zu sein und nicht in der Vergangenheit oder Zukunft
- Man nimmt wahr, ohne zu bewerten oder zu urteilen, ohne zu leugnen und zu verdrängen - man akzeptiert, was ist
- In der Praxis fokussiert man sich z.B. auf den Atem, den Körper, eine durchaus auch alltägliche Tätigkeit
- Diese Übungen können eine Tagesroutine werden und sind mit zunehmender Übung schnell auch in kritischen Situationen durchführbar

Mögliche Bereiche oder Situationen für Achtsamkeit können sein:

- Bewusstes Atmen
- Bewusstes Essen
- Bewusstes Gehen

Aber auch:

- Pausen!!!
- Sogenannte digitale Entgiftung
- Das führen eines Achtsamkeitstagebuches
- „geführte“ Achtsamkeit z.B. beim Yoga, über Apps oder YouTube

Warum ist die emotionale und psychische Stabilität wichtig?

- Gute Laune ist gut fürs Immunsystem!
- Das Hormonsystem und das Nervensystem sind eng verbunden.
- Stresshormone können die Funktion bestimmten Immunzellen hemmen und so Entzündungsreaktionen verstärken.
- Positive emotionale Zustände wie Glück, Freude und Entspannung fördern entzündungshemmende Substanzen und unterstützen die Heilung
- Eine gute soziale Bindung und Unterstützung können sich positiv auf das Immunsystem auswirken.

Was bedeutet **Coping** also konkret?

- Seien sie informiert!
- Definieren sie, welche Veränderungen gibt es für sie ganz konkret?
- Finden sie Dinge, die ihnen Freude machen!
- Wer ist ein guter Ansprechpartner?
- Bauen sie sich ein Netzwerk auf!
- Wer kann mich unterstützen, wenn ich alleine gerade nicht zurecht komme!
- Entdecken sie ihre persönlich „Achtsamkeitsoase“

Danke für ihre Aufmerksamkeit!