

Psychologische Belastungen

10.1 Umgang mit sich selbst

- zuerst muss man mit sich selbst zurechtkommen
- Krankheit akzeptieren
- Motivation, realistische Ziele setzen
- Dinge die noch machbar sind tun
- neue Hobbys suchen

10.2 Umgang mit solchen Belastungen in der Familie

- offener Dialog in der Familie, sich nicht zurückziehen
- für die Belange Familienangehöriger, ein offenes Ohr haben
- Teilnahme an Hausarbeiten
- Partner in der Ausführung eigener Interessen unterstützen
- Partner eine Freude bereiten
- Förderung / Unterstützung der Kinder
- Teilnahme an machbaren Aktivitäten

10.3 Umgang mit solchen Belastungen im Freundeskreis

- Freundeskreis informieren / ändern
- sich nicht aus dem Leben zurückziehen
- Freizeitstress vermeiden
- Weltoffene Einstellung > Akzeptanz
- Fragestellung „was kann ich noch“
- Hilfestellung von anderen annehmen
- techn. Hilfsmittel akzeptieren

10.4 Berufliche Belastungen

- offener Umgang im Kollegen / Vorgesetztenkreis anstreben
- Hilfestellungen annehmen
- Konkurrenzkämpfe vermeiden
- Mobbing / Stress vermeiden
- Kompetenz beweisen
- nicht zurückziehen

10.5 Vor- und Nachteile der genetischen Untersuchung bei Kindern betroffener Eltern

Vorteile:

Sicherheit über Gesundheitszustand der /des Kindes
Sicherheit bei Berufswahl
Frühe Erkennung der Krankheit > Auswahl Therapien u. Sport
Lebensplanung mit betroffenem Kind besprechen

Nachteile:

Unbefangene Kindheit wird belastet
Gentests werden gespeichert > evtl. Nachteile (Versicherung, Arbeitgeber etc)
Befund sagt nichts über den Verlauf aus

10.6 Psychopharmaka

Vorteile:

Aufhellende Wirkung
Kann Krankheit pos. beeinflussen

Nachteile:

Zus. Medikamentenbelastung
Evtl. Abhängigkeit