

Bericht zum Arbeitskreis 4 vom Treffen 2008 in Braunlage:

Moderator: Rolf Endris

Experte: Dipl.-Psych. Rainer Beese (Rehaklinik Bad Sooden)

Protokoll: Selami Gümüstekin

Thema: Täglicher Umgang mit psychologischen Probleme bei der HSP

An diesem Arbeitskreis haben etwa 35 Personen teilgenommen. Es wurde zunächst eine Vorstellungsrunde aller Teilnehmer durchgeführt. Hierbei hat jeder sein persönliches tägliches, psychologisches Problem im Umgang mit der HSP kurz geschildert.

Es ging hierbei um Themen wie „körperliche Einschränkungen“ im Haushalt oder tägliche Probleme am Arbeitsplatz.

Es wurde von mehreren Teilnehmern festgestellt, dass man als HSP'ler seine Grenzen der körperlichen Machbarkeit immer wieder von neuem bestimmen muss, da die Grenzen sehr stark von der körperlichen Tagesform abhängig sind. Es wurde auch betont, dass die Akzeptanz der körperlichen Einschränkung manchmal schwer fällt. Hierdurch kann Angst entstehen und das Selbstvertrauen sinkt. Eine Depression kann somit entstehen. In einer solchen Situation kann nur die Unterstützung durch Ärzte und Psychologen helfen.

Weiter kam zum Ausdruck, dass die Krankheitsverarbeitung nicht wie in der Theorie der Psychologie beschrieben funktioniert, sondern immer sehr individuell abläuft.

Es wurden auch psychologische Probleme in der Familie, welche bedingt durch die Erkrankung des Vaters oder der Mutter, entstehen können angesprochen. Hierdurch können sich Konflikte in der Familie bilden. Diese Zielkonflikte können sich manchmal auf die Kinder in Form von „mangelndem Verständnis“ auswirken.

In diesem Zusammenhang kam die Frage auf, ob wir HSP'ler eine Schuld daran haben, dass unsere Kinder auch diese Krankheit bekommen können. Aus dem Kreis der Teilnehmer kam sehr klar hervor, dass auch unser Leben lebenswert ist, solange wir uns auf die Handicaps einstellen. Auch wir sind wertvolle Mitglieder der Gesellschaft. Wir sind doch auch stolz darauf, dass es uns gibt; Warum sollten das unsere Kinder nicht sein? Ein Schuldgefühl ist also fehl am Platz. Unser Leben ist lebenswert.

Als Ergebnis wurde in diesem Arbeitskreis festgestellt, dass man sich im täglichen Umgang mit der HSP immer selbst einen Plan machen muss, um Stress im Alltag zu vermeiden. Denn bei Stress verstärken sich die Symptome der Erkrankung und man fühlt sich schlecht.

Hierbei ist auch die eigene Aura (Ausstrahlung) sehr von Bedeutung. Denn man muss sich selbst mögen und akzeptieren, dass man etwas „seltsam“ läuft.

Es hat sich herausgestellt, dass man trotz der Diagnose HSP sehr wohl ein erfülltes Leben führen kann. Man darf sich von der Erkrankung nicht unterkriegen lassen.