

## 12. Patientenveranstaltung vom 4. November 2016

Spannende Patientenveranstaltung vom 4. November 2016 im Sorell Hotel Zürichberg

„Erfüllte Beziehungen – auch unter Belastungen“

Zu Beginn begrüsst die Präsidentin Dorothea Vollenweider die knapp 30 Teilnehmer der diesjährigen Patientenveranstaltung.

Anschliessend beginnt Herr Andreas Dörner seinen Vortrag zum Thema "Kommunikation in Situationen mit erhöhter psychischer Belastung". Herr Andreas Dörner ist Diplom-Psychologe. Er ist Leiter psycho-onko-logische Therapien im St. Claraspital in Basel.

Herr Andreas Dörner beschreibt zu Beginn des Vortrags die Merkmale chronischer Erkrankungen. Es sind dies: (1) Verletzung der körperlichen Integrität, (2) Bedrohung des Selbstbilds, (3) subjektive und/oder objektive Lebensbedrohung, (4) Progredienz und Irreversibilität, (5) reduzierte körperliche Leistungs-Fähigkeit, (6) aversiv erlebte therapeutische Massnahmen, sowie (7) Abhängigkeit vom medizinischen System.

Einerseits ist man aufgrund von Gerechtigkeitsvorstellungen oft der Ansicht, dass chronisch Kranke benachteiligt sind, und deshalb Anspruch auf Fürsorglichkeit und Menschlichkeit haben (Bringschuld der Gesellschaft/des Gesundheitssystems). Andererseits sind Angehörige chronisch Kranker physischen, psychischen und sozialen Belastungen ausgesetzt. — Chronisch kranke Personen sind körperlichen, beruflichen und sozialen Einschränkungen unterworfen. Sie haben Angst, den Anderen zu sehr zu belasten. Angehörige/Lebenspartner stellen oft ihre eigenen Bedürfnisse zurück oder verzichten vollständig auf diese. Sie haben Angst vor Überforderung. Aus diesen Rollenunterschieden bzw. den unterschiedlichen gegenseitigen Erwartungen können Beziehungsprobleme resultieren.

Anschliessend erläutert uns der Referent Merkmale einer beziehungsschädigenden Konfliktkultur, sowie beziehungsschädigende Gewohnheiten und Verhaltensweisen.

Merkmale einer beziehungsschädigenden Konfliktkultur sind (1) Rückzug/Anpassung, (2) Wut und Ärger mit "vernichtenden" Botschaften, sowie (3) Wissen aufeinander angewiesen zu sein. "Vernichtende" Botschaften (Du bist ... egoistisch, gefühllos, dominierend, kontrollierend, ...) sind Bewertungen, und Bewertungen sind oft Beziehungskiller.

Beziehungsschädigende Gewohnheiten sind (1) falsche Fehlerzuschreibung (das Gegenüber ist im Unrecht), (2) Verteidigungs-/Abwehrhaltung, (3) Ziehen voreiliger Schlüsse, (4) Zurückweisung von Aussagen des Gegenübers, sowie (5) Verachtung.

Beziehungsschädigende Verhaltensweisen sind (1) Kritik/Abwertungen, (2) mangelnde Kompromissbereitschaft, (3) Arroganz (auf dem hohen Ross sitzen), (4) Ignoranz (mauern, davon laufen) und (5) Schuldzuweisung.

Beziehungsfördernde Verhaltensweisen basieren auf der Grundlage, dass Bedürfnisse beider Partner gleichwertig sind, dass es kein richtig oder falsch gibt, dass Bedürfnisse unterschiedlich sind und ausgehandelt werden können.

Im Umgang mit Unterschieden empfiehlt der Referent folgende beziehungsfördernden Gewohnheiten: (1) vermeide eine urteilende/wertende Haltung, (2) versuche, den verständlichen Anteil zu finden, (3) erkläre, was für Dich auf dem Spiel steht, (4) biete Zusicherungen an, (5) biete Gleichwertigkeit an und fordere sie ein, (5) stehe für Dich selbst ein.

Zum Schluss empfiehlt der Referent folgende Gewohnheiten zur Beziehungspflege: (1) neugierig auf die Welt des Anderen sein, (2) Positives bemerken und anerkennen, (3) nach einem gemeinsamen Sinn suchen, (4) in Verbindung gehen. Er lässt uns weiter wissen, dass fünf positive Interaktionen eine negative wettmachen. Für eine gute Beziehung zählen somit die "guten" Zeiten.

Der Vortrag von Herrn Andreas Dörner wird mit viel Applaus belohnt. Nach einer kurzen Pause begeben sich die Veranstaltungsteilnehmer zur Diskussion in eine von vier Gesprächsgruppen.

Eine Gruppe – geleitet von Andreas Dörner – beschäftigt sich vertieft mit dem obigen Thema. Die Teilnehmer in dieser Gruppe diskutieren verschiedene, selbst erlebte Beispiele.

Eine andere, von Dr. Alfred Künzler (Fachpsychologin FSP – Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz) moderierte Gruppe, diskutiert Anliegen und Sorgen von betroffenen Patienten. Einige Teilnehmer belastet die Unsicherheit, was mit ihren ebenfalls von der Erbkrankheit betroffenen Kinder und Enkelkinder passieren wird (Schuldgefühl). Die Teilnehmer sind sich einig, dass es wichtig ist seine Hobbys zu pflegen um besser über schwierige Momente im Leben hinwegzukommen.

Eine dritte, von Martina Berchtold-Neumann (Diplom-Psychologin FSP) moderierte Gruppe, diskutiert mit Angehörigen. Die Gruppe stellt am Schluss ernüchternd fest, dass weniger über die Bedürfnisse der Angehörigen, als vielmehr über die betroffenen Patienten und deren Bedürfnisse gesprochen wurde. Auch Angehörigen brauchen ihre Freiräume und sie sollen nicht vergessen ihre Hobbys zu pflegen.

In einer vierten Gruppe, erhalten betroffene Patienten die Gelegenheit Fragen an Frau Dr. Albina Nowak (Ansprechpartnerin für Speicherkrankheiten am Universitätsspital Zürich) zu stellen: Welche neuen Ansätze werden erforscht? Gibt es neuere effektivere Therapie? Gibt es die Möglichkeit sich umschulen zu lassen? Wer bezahlt dies? Etc.

Nachmittags findet dann die Generalversammlung von Fabrysuisse statt. Die Veranstaltung findet einen gemütlichen Ausklang bei einem Apéro.

19.11.2017 Martin Mannhart