

Resilienz und Positive Psychologie

Wie können Transplantierte und Wartelistenpatient:innen ihre Widerstandskraft stärken?

PD Dr. Angela Buchholz

Unter Mitarbeit von:

Lara Christiansen (Illustration, Recherche), Sophie Faber und Doreen Eickhoff







Resilienz = Widerstandsfähigkeit

- **■** Symptome und Ursachen
- Krankheit und Behandlung

"Von den Besten Lernen"

- Was hält uns gesund?
- Was zeichnet Menschen aus, die schwere Krisen überwinden?





UKE Positive Psychologie



Was braucht es zum Glück?

- ≠ Wohlstand
- ≠ Abwesenheit von Leid

- Wohlbefinden **↑**
- Lebensqualität **↑**
- ⇒ Sinn & Bedeutung
- ⇒ Positives Erleben
- ⇒ Positive Eigenschaften







Bogenhanf: widerstandsfähig bei jahrelangem Lichtentzug







Beziehungen zu anderen Menschen

Aufrecht erhalten & positiv gestalten

Durch meine Erkrankung spreche ich viel offener mit meiner Familie. Das hat uns als Gemeinschaft gestärkt und für mehr Zusammenhalt gesorgt.

Auch wenn ich mich über die Anteilnahme freue, kann ich jetzt nicht jeden Anruf annehmen. Mein Partner übernimmt das im Moment für mich.







Beziehungen zu anderen Menschen

Aufbauen

- Im Krankenhaus
 - Mitpatient:innen?
 - Pflege?
 - Grüne Damen?
 - Seelsorge?
 - Tx-Psychologie?











Krisen nicht als unüberwindlich betrachten Änderungen als Teil des Lebens akzeptieren Auf Wachstumschancen achten

Ich habe gelernt, mich selbst und meine Bedürfnisse besser wahrnehmen zu können und sage jetzt auch mal "Nein"

> Ich hatte eigentlich eine längere Reise geplant, das wird jetzt wohl nicht mehr gehen. Aber ich schaue nach vorn.



©Lara Christiansen





Ein positives Selbstbild aufbauen

- Körpergefühl
- Anerkennung für den eigenen Körper
- Was macht mich aus?
- Was bleibt gleich (gut)?

Die Niere war sofort "meine".

In meinem Job habe ich viele Körperübungen kennen gelernt. Das hilft mir jetzt.









Sich auf eigene Ziele zubewegen

Nach der Transplantation möchte ich mich ehrenamtlich engagieren.

Ich möchte wieder tanzen.







Perspektive bewahren

Ich möchte meine Enkel aufwachsen sehen.

Ich freue mich auf unseren Garten.

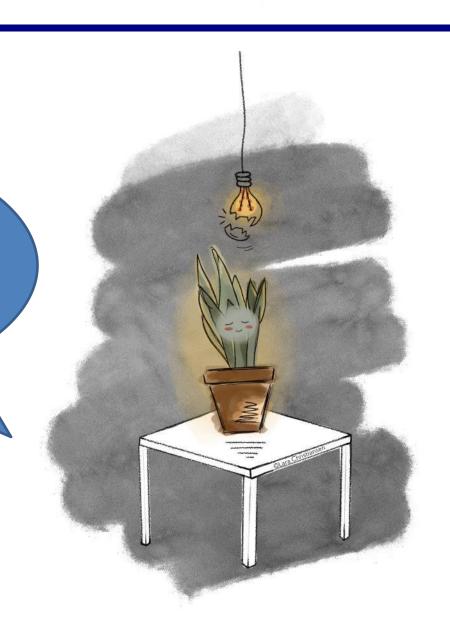






Optimistisch bleiben

Auch wenn ich weiß, dass 20 von 100 Personen Nebenwirkungen haben, glaube ich so lange es geht daran, dass ich zu den 80 gehöre.







Für sich selbst sorgen Aktiv Entscheidungen treffen

An den dialysefreien Tagen unternehme meistens etwas Schönes

Ich habe mir vor der
Entscheidung zur
Transplantation nochmal
ganz bewusst vor Augen
geführt, dass ich eine Wahl
habe







Was sagt die Wissenschaft?

Wenig spezifische Studien!

Training für Patient:innen (HTX, NTX, PTX, LTX, KMT) & Behandler:innen^A

- Stress, Depressivität, Ängstlichkeit, negative Emotionen ↓
- Wohlbefinden, positive Emotionen, Lebensqualität ↑

Training für Patient:innen (NTX) & Behandler:innen^B

Selbstwirksamkeit, Soziale Anpassung,
 Empowerment







Dankbarkeits-Workshop

 Drei Online-Termine á 90 Minuten innerhalb eines Monats

- → Zur Erhöhung des Wohlbefindens
- → Förderung des Erlebens von positiven Emotionen
- → Austausch mit ebenfalls Betroffenen



Bei Interesse für eine Teilnahme melden Sie sich gerne hier: sophie.faber@student.uni-luebeck.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Martinistraße 52 D-20246 Hamburg

PD Dr. Angela Buchholz Institut und Poliklinik für Medizinische Psychologie Universitäres Transplantations Centrum

a.buchholz@uke.de

www.uke.de

