



## Leben mit Parkinson

This information was prepared by professional and lay members of the Infopark Project

Last updated : 07/02/04



This study is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303

# Der Umgang mit Parkinsonscher Krankheit - die Bewältigung von Stress, Gefühlen und Depression

*„Manchmal lasse ich mich davon unterkriegen und das macht alles noch schlimmer.“*

- Das Wohlergehen von Menschen mit Parkinson und ihre Bewältigungsfähigkeiten werden sehr stark von ihrer psychologischen Reaktion auf ihre Erkrankung beeinflusst. Eine positive Einstellung ist unerlässlich um das Selbstwertgefühl und eine gute Stimmung zu erhalten und das Beste aus dem Leben zu machen.
- Ein umfassendes Verständnis der Natur der Parkinsonschen Krankheit und ihrer Auswirkungen wird ihnen helfen, ihr Selbstwertgefühl zu erhalten, unangemessene Befürchtungen abzubauen, Stress zu reduzieren und ihre Unabhängigkeit zu fördern. Beteiligen sie sich aktiv an den Entscheidungen über die Behandlung ihrer Erkrankung. Das wird ihnen helfen ein Gefühl von Kontrolle zu erhalten und zuversichtlicher in die Zukunft zu blicken.
- Menschen mit Parkinson sind besonders anfällig für Stress und es kann sein, dass es für sie schwieriger ist, Stress zu bewältigen, als für andere Leute. Dadurch können unangenehme Gefühle wie Anspannung, Ärger, Angst oder Reizbarkeit hervorgerufen werden. Möglicherweise entstehen auch körperliche Symptome wie Schwitzen, Kopfschmerzen, Herzklopfen, und Muskelverspannungen oder uncharakteristisches Verhalten wie die Vermeidung von Situationen oder Überreaktionen. Es ist auch möglich, dass es zu einer Verschlechterung von sozialen Beziehungen und erschwertem Umgang mit sozialen Situationen kommt.

•Sogar Alltagssituationen können für Menschen mit Parkinson mit großem Stress verbunden sein; zum Beispiel wenn es darauf ankommt, schnell vor anderen zu unterschreiben, oder wenn es darum geht, im Supermarkt zu bezahlen oder aus öffentlichen Verkehrsmitteln auszusteigen. Desto größer der Stress, desto stärker sind die Symptome, wie Tremor, Steifigkeit und Wackligkeit und das wiederum macht es noch schwieriger, die Situation zu bewältigen.

•Es gibt viele Ansätze, wie man den Stress reduzieren kann. Es ist wichtig, dass sie sich immer reichlich Zeit geben und Eile vermeiden. Versuchen sie Prioritäten zu setzen und sich realistische Ziele vorzunehmen. Sie werden auch profitieren, wenn sie sich fit halten und regelmäßig Sport treiben. Viele berichten auch, dass Entspannungsübungen, Atemtechniken, Meditation oder Yoga für sie sehr nützlich sind. Einige profitieren auch davon, einen Psychologen oder eine Beratungsstelle aufzusuchen.

•Gefühle von Niedergeschlagenheit und Angst sind verbreitet bei Menschen mit Parkinson. Sie können in jeder Phase auftreten und scheinen mehr von den der Krankheit zugrunde liegenden chemischen Veränderungen im Gehirn abzuhängen, als dass sie eine Reaktion auf die Probleme sind, die durch die Krankheit entstehen. Bei Depressionen kann durch die richtige medizinische und psychologische Behandlung erheblich geholfen werden. Gespräche über ihre Ängste und Befürchtungen mit Experten können ihnen helfen, neue Bewältigungsformen zu finden und eine positivere Einstellung zu entwickeln. Medikamente (Antidepressiva) wirken zwar nicht sofort, können aber in vielen Fällen hilfreich sein.



This study is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303

•Probleme mit dem Sprechen, reduzierte Körpersprache und die Verlangsamung des Denkens, die mit Parkinson einhergehen, können große Auswirkungen auf ihr Sozialleben haben und zu Vereinsamung und Isolation führen. Sie sollten versuchen ein aktives soziales Netz aufrecht zu erhalten und verloren gegangene Kontakte durch neue zu ersetzen.

•Sexuelle und familiäre Beziehungen können ebenfalls beeinträchtigt sein. Zögern sie nicht ihre Befürchtungen über die Veränderungen in persönliche Beziehungen zu Menschen, die ihnen nahe stehen, offen anzusprechen und zu diskutieren. Beide Seiten können dann die notwendigen Anpassungen vornehmen, um eine anhaltende und erfüllende Beziehung sicher zu stellen.

#### **WEITERE INFORMATIONEN**

Sprechen sie über ihre Gefühle und Sorgen mit ihrem Arzt oder anderen Fachkräften, sie werden sie an Spezialisten weiter verweisen, wenn dies nötig sein sollte.

Die **Deutsche Parkinson Vereinigung** (Tel.: 02131/4 10 16/7) kann ihnen ebenfalls mit detaillierten Informationen weiterhelfen.

Im Internet: <http://www.parkinson-vereinigung.de/>

Bei der die Deutsche Parkinson Vereinigung können sie auch eine CD/Kassette „**Entspannung für Parkinson Patienten**“ mit Anleitungen für Entspannungsübungen zur Belastungs- und Symptomreduktion bestellen (6,15 Euro (CD) bzw. 5,15 Euro (MC)).

#### ***Psychologische Telefonberatung der Deutschen Parkinson Vereinigung:***

Frau Diplom-Psychologin Renate Annecke , Mitglied und Koordinatorin des Psychologischen Beirates der dPV, steht Patienten und Angehörigen wöchentlich an jedem Donnerstag von 15 bis 17 Uhr unter folgender Telefonnummer zur Verfügung: 0172-459 69 91

#### ***Nützliche Literatur:***

Steinwachs, K. C. (1994). **Der Parkinson-Patient**. Hans Huber.



This study is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303