

Eine Initiative der AstraZeneca GmbH

Mentale Gesundheit schützen und fördern

bei chronischer Nierenkrankheit (CKD)



Gemeinsam stark bei CKD



**Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,
sehr geehrte Angehörige, sehr geehrter Angehöriger,**

eine Krankheit wie die chronische Nierenkrankheit (CKD) ist eine unerwünschte Begleitung, die man nicht abschütteln kann. Sie beeinflusst Ihren Alltag und Ihre Lebenspläne. Das kann psychisch belastend sein. Dabei können viele nachempfinden, was Sie erleben: Mehr als 40 Prozent der Deutschen leiden mindestens an einer chronischen Erkrankung.¹

Da gerade für Menschen mit chronischen Erkrankungen innere und emotionale Stabilität wichtig sind, zeigen wir Ihnen Wege auf, wie Sie lernen können, mit der Herausforderung umzugehen und mit der Krankheit zu leben, ohne sich von ihr beherrschen zu lassen.

Sie werden erfahren, warum es wichtig ist, die Krankheit anzunehmen, wie Sie Ihre Psyche stärken und wo Sie weitere Hilfe finden können.

Abschließend geben wir auch Ihnen als Angehörigen Anregungen an die Hand, mit denen Sie eine wertvolle Unterstützung sein und dabei selbst gesund und positiv bleiben können.

Willkommen im #TeamNiere!

Inhalt

01 Belastungsprobe chronische Erkrankung	4
02 Der erste Schritt: Akzeptanz	6
03 Der Psyche Gutes tun	8
04 Hilfe finden	12
05 Unterstützung für Unterstützende	14

01

Belastungsprobe chronische Erkrankung

Multiple Sklerose, Diabetes mellitus oder CKD – chronische Erkrankungen gibt es viele. Eines haben alle diese Erkrankungen gemeinsam – sie gehen meist nicht spurlos an der Psyche vorbei, da sie Betroffene vor viele Herausforderungen stellen:



Existenzielle Erschütterung:
Eine chronische Krankheit führt einem vor Augen, dass der eigene Körper nicht mehr gesund ist.



Verunsicherung:
Es drängen sich Fragen auf, wie „Wie verändern sich meine Beziehungen zu Familie und Freundinnen und Freunden?“ oder „Was ändert sich in meinem Arbeitsleben?“



Auseinandersetzung mit der Therapie:
Medikamenteneinnahme, Arztbesuche, Nierenwerte – eine fremde Welt, der Sie eigentlich lieber aus dem Weg gehen würden.

Herausforderungen wie diese können Gefühle wie Ohnmacht, Trauer, aber auch Wut und Scham auslösen. Viele versuchen daher, ihre Erkrankung so gut es geht zu verdrängen. Dabei sind in einer solchen Situation innere Stärke, Stabilität und Umsicht im Umgang mit der Erkrankung besonders wichtig. Es gilt daher, die Herausforderungen anzunehmen.

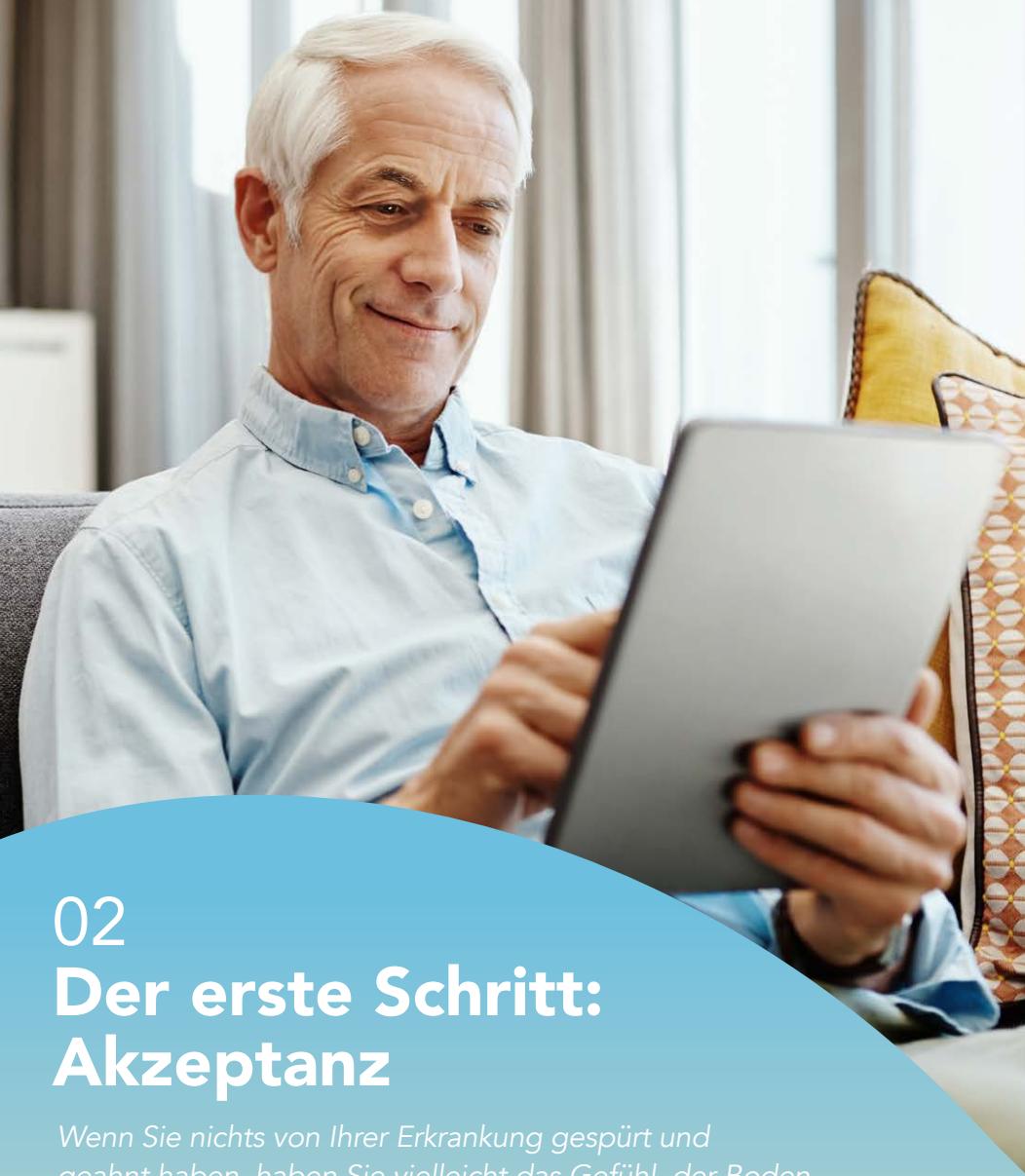
Psychische Gesundheit mehr im Fokus

Lange Zeit wurde die psychische Gesundheit von chronisch erkrankten Menschen wenig beachtet, doch dies hat sich zum Glück gewandelt. Tun Sie sich selbst, Ihrem Körper und Ihrer Psyche etwas Gutes und versuchen Sie, einen Weg zu finden, mit Ihrer Erkrankung umzugehen – wir helfen Ihnen dabei.



02 Der erste Schritt: Akzeptanz

Wenn Sie nichts von Ihrer Erkrankung gespürt und geahnt haben, haben Sie vielleicht das Gefühl, der Boden würde unter Ihren Füßen weggezogen. Haben Sie schon einen langen Leidensweg hinter sich, kann die Diagnose eine Erleichterung sein – endlich herrscht Klarheit.



In beiden Fällen gilt:

Die Krankheit wird Sie von nun an begleiten. Daher ist es auf Dauer besser, „mit“ der Krankheit zu leben, nicht „gegen“ sie zu leben. In der Psychologie nennt man diesen Schritt „Akzeptanz“. Wenn Sie Ihre Erkrankung akzeptieren, können Sie sich bewusst mit ihr auseinander-

setzen und lernen, ihr und der Behandlung den Raum zu geben, der notwendig ist, ohne dass dabei Ihr Leben aus den Fugen gerät.

Wenn Sie Ihre Erkrankung akzeptieren, bedeutet das nicht den Verlust, sondern den Gewinn von Kontrolle.

Auf Ihrem Weg zur Akzeptanz der neuen Situation möchten wir Sie mit diesen Tipps unterstützen:



Seien Sie gut informiert!

Wenn Sie Ihre Erkrankung, die Risiken und Therapien kennen und verstehen, dann hilft Ihnen das, mit alldem zu leben. Die erste Ansprechperson bei Fragen sollte immer Ihre Ärztin oder Ihr Arzt sein. Natürlich können Sie sich auch selbst informieren. Hilfreiche Links finden Sie zum Beispiel in der Broschüre „Chronische Nierenkrankheit (CKD) – was bedeutet das für mich?“ in Kapitel 06.



Glauben Sie an sich!

Die Erkrankung wird immer wieder Einfluss auf Ihren Alltag nehmen – doch die Zügel haben immer noch Sie in der Hand! Sicherlich haben Sie schon andere Herausforderungen gemeistert – rufen Sie sich das in Erinnerung.



Sprechen Sie Probleme offen an!

Ob bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, im familiären oder beruflichen Umfeld, indem Sie Probleme offen ansprechen, können Sie sich den Alltag mit Ihrer Erkrankung deutlich erleichtern und für Verständnis beim Gegenüber sorgen.



Bewahren Sie eine positive Haltung zu Ihrem Körper!

Ja, stimmt, Ihre Nieren leisten nicht mehr das, was sie sollen. Aber Ihr Körper ist und bleibt ein Wunderwerk der Natur, auf das Sie sich – mit einer Ausnahme – auch künftig verlassen können. Bewahren Sie eine positive Haltung zu Ihrem Körper und hegen und pflegen Sie ihn.



Seien Sie für Krisen gewappnet!

Vorbereitung ist alles: Was tun Sie, wenn Sie stärkere Krankheitssymptome oder einen Krankheitsschub bekommen? Regeln Sie den Alltag für den Fall, dass Sie mal länger ins Krankenhaus müssen: Wer gießt die Blumen? Wer geht mit dem Hund spazieren? Zu wissen, dass an alles gedacht ist, wird Sie entspannen und Ihnen ein Gefühl von Sicherheit geben!

03

Der Psyche Gutes tun

Ihre innere Stabilität ist entscheidend dafür, wie Sie die chronische Nierenkrankheit (CKD) annehmen und zugleich unter Kontrolle halten können. Aber nicht nur deshalb sollten Sie sich gut um Ihr mentales Wohlbefinden kümmern und fürsorglich mit sich umgehen – es macht ganz einfach auch glücklicher.

Wann haben Sie sich selbst das letzte Mal ganz bewusst etwas Gutes getan?

Probieren Sie es aus mit unseren Tipps:

Den Stresspegel niedrig halten

Stress kann schnell eine Abwärts-spirale für die Gesundheit auslösen – auch für die emotionale Stabilität. Bei chronisch Erkrankten kann der Alltag besonders schnell aus dem Gleichgewicht geraten.

Beugen Sie vor und unterschätzen Sie sich lieber, als dass Sie sich überschätzen. Dann können Sie in dem Rahmen, in dem es die chronische Nierenkrankheit (CKD) zulässt, zuverlässig und leistungsstark sein.

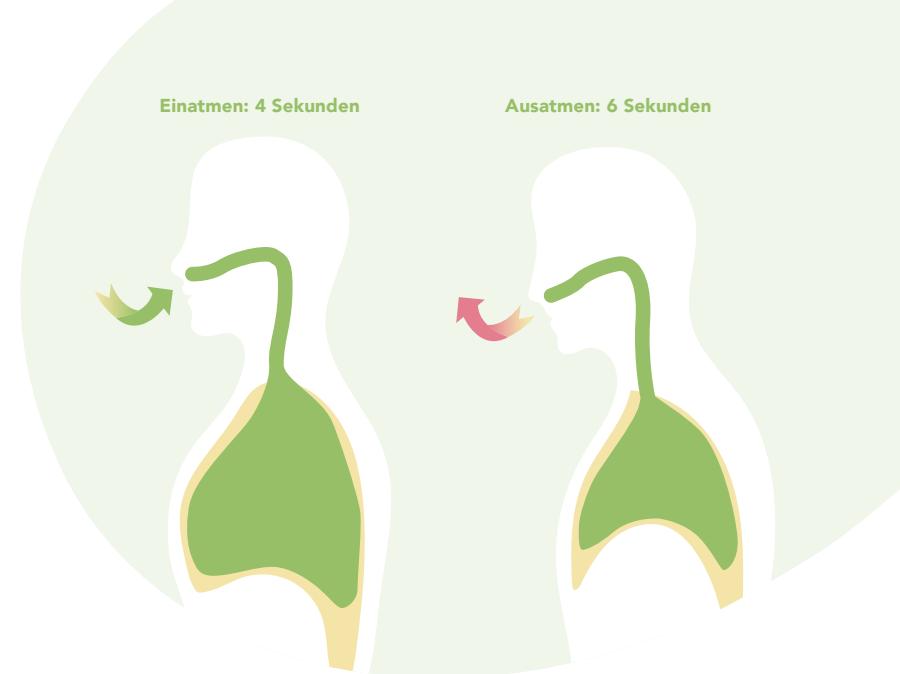
Entspannung tut gut

Entspannung ist Balsam für die Seele. Besonders bewährt haben sich Yoga- und Meditationsübungen. Neben dem Besuch von Kursen können auch kurze Übungen wie diese Entspannung im Alltag schaffen:



Einatmen: 4 Sekunden

Ausatmen: 6 Sekunden



1. Atempause

Die Atmung spielt eine bedeutende Rolle bei der Entspannung. Mit der Atmung können Sie sogar Ihren Puls verlangsamen: Das lässt sich erreichen, indem Sie länger ausatmen als einatmen.

Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief ein, während Sie innerlich bis vier zählen.

Anschließend atmen Sie sechs Sekunden lang durch den leicht geöffneten Mund oder die Nase aus.

Konzentrieren Sie sich ausschließlich auf die Atmung und spüren Sie, wie die Luft durch die oberen Atemwege fließt. Wenn Sie regelmäßig eine „Atempause“ einlegen, wird es Ihnen sicher immer leichter fallen, bei der Übung zur Ruhe zu kommen und das Grundrauschen des Alltags für eine Zeit zu vergessen.²

2. Achtsames Wahrnehmen

Unter „Achtsamkeit“ versteht man das bewusste Wahrnehmen der Umgebung, des eigenen Körpers oder eines Gegenstands – zum Beispiel einer Rosine:

Nehmen Sie eine Rosine in die Hand. Schauen Sie sie sich zunächst genauer an, halten Sie sie ins Licht. Streichen Sie über die winzigen Furchen. Wenn man leicht drückt, gibt sie etwas nach, es entsteht eine Delle, die dann langsam wieder verschwindet. Wie riecht die Rosine? Wie fühlt sie sich auf der Zunge an? Beißen Sie zu und genießen Sie den Geschmack, den diese kleine Trockenfrucht freisetzt.

Den Augenblick auskosten

Genießen Sie die Zeit, die ganz Ihnen gehört und die Sie nicht in Kliniken oder Praxen verbringen müssen. Planen Sie schöne Unternehmungen mit Ihren Liebsten oder machen Sie Spaziergänge in der Natur – was immer Sie glücklich macht.

Verdrängen ist mal okay

So wichtig Akzeptanz auch ist – seien Sie nicht zu streng mit sich und Ihrer Psyche, wenn Sie das Bedürfnis haben, allem einfach für eine Zeitlang zu entfliehen. Lenken Sie sich ab – mit einem Buch, einer Serie oder einem Treffen mit Bekannten.

Nicht zu viel grübeln

Wie geht es weiter? Was, wenn ich wieder ins Krankenhaus muss? Vor allem vor dem Schlafengehen kommt das Grübeln, das einfach nicht aufhören will. Versuchen Sie, das Grübeln in geordnete Bahnen zu lenken. Wenn Sie ein Problem haben, versuchen Sie, es tagsüber systematisch in einem festgelegten Zeitraum anzugehen, und notieren Sie sich Ihr Vorgehen.

Körperliche Aktivität

Bewegung tut Ihrem Körper gut – und Ihrer Psyche. Sie werden widerstandsfähiger (resilienter) gegenüber schwierigen Situationen. Gerade bei einer chronischen Nierenkrankheit (CKD) sollte Sport allerdings individuell dosiert werden. Doch schon ein wenig Bewegung kann viel bringen!

Persönliche Kraftquellen

Was half Ihnen, vor der chronischen Erkrankung, mit dem „täglichen Wahnsinn“ des Lebens klarzukommen? Nutzen Sie auch im Leben mit chronischer Nierenkrankheit (CKD) Ihre bewährten Quellen für Kraft und Erholung – ob es Humor, der Kirchbesuch oder ein Haustier ist. All dies wirkt auf ganz unterschiedliche Weise, mal über Ablenkung, mal über Geborgenheit oder über Distanzierung. Aber immer stärkt es Ihre Psyche!





04 Hilfe finden

Nicht nur Ihre Liebsten sind für Sie da. Auch das Gesundheitssystem ist längst darauf ausgerichtet, nicht nur die chronische Erkrankung zu behandeln, sondern auch die Psyche zu stärken und zu schützen.

Ihre erste Ansprechperson sollte Ihre Ärztin oder Ihr Arzt sein. Sprechen Sie ihm oder ihr gegenüber alle Ihre Fragen und Bedenken offen an – insbesondere, wenn Sie sich psychisch stark belastet fühlen.

Der oder die Behandelnde kann Sie bei der Suche nach Hilfsangeboten unterstützen und Sie auch an Psychotherapeuten oder Psychoterapeutinnen überweisen. Auch ein psychologisches Coaching kann neue Impulse setzen.

In Selbsthilfegruppen treffen Sie auf Menschen, die etwas sehr Ähnliches wie Sie durchleben. Im Austausch erfahren Sie, wie andere damit umgehen, und können wertvolle Ratsschläge mitnehmen. Und Sie können wiederum für andere da sein – gerade am Anfang einer chronischen Erkrankung, wenn Sie oft selbst Hilfe in Anspruch nehmen müssen, aber selbst wenig geben können, kann das eine wertvolle Erfahrung sein.

Hier finden Sie Selbsthilfegruppen in Ihrer Umgebung:

[bundesverband-niere.de/angebot/ selbsthilfe-vor-ort](http://bundesverband-niere.de/angebot/selbsthilfe-vor-ort)

Auf der Seite des Bundesverbands Niere e.V. gibt es allgemeine Infos zur Erkrankung und viele weitere interessante Angebote – unter anderem auch die Möglichkeit, deutschlandweit die passende Selbsthilfegruppe zu finden, um sich mit anderen Betroffenen zu vernetzen und auszutauschen.

teamniere.de

Hier finden Sie umfassende Informationen rund um die Erkrankung CKD – nachvollziehbar aufbereitet für Sie und Ihre Angehörigen. Von grundlegenden Infos über praktische Hilfestellungen bis hin zu speziellen Themen finden Sie hier alles, um der Krankheit informiert und motiviert zu begegnen.

[Website des Unternehmens AstraZeneca GmbH](http://www.astrazeneca.com)

facebook.com/TeamNiere

Sie sind von einer chronischen Nierenerkrankung betroffen und möchten eine Community oder besser noch: ein Team? Dann haben wir gute Nachrichten für Sie – das #TeamNiere ist da! Ab sofort versorgen wir Sie mit Wissen rund um Ernährung, Sport, Gesundheit & Co. – exklusiv für Menschen mit Nierenerkrankungen und deren Angehörige. Doch in unserem Team muss niemand auf der Ersatzbank warten: Beteiligen Sie sich gerne aktiv an den Unterhaltungen und teilen Sie Ihre Erfahrungen und Wünsche mit Ihrer Community. Auf die Plätze, fertig, los – wir wünschen Ihnen eine gute Zeit in Ihrem neuen Team!

05 Unterstützung für Unterstützende

Die wichtigste Stütze für chronisch Erkrankte sind die Angehörigen. Bevor es darum geht, wie Sie als Angehörige oder Angehöriger bei einer chronischen Nierenkrankheit (CKD) am besten unterstützen können, versetzen Sie sich bitte einmal in die Betroffenen hinein.

Denken Sie zurück an das letzte Mal, als es Ihnen körperlich schlecht ging:

Was machte das mit Ihnen, mit Ihrer Laune, mit Ihrem Energilevel, mit Ihrer Lust aufs Leben? Welche Auswirkungen hatte Ihre Situation auf die Menschen um Sie herum? Wie haben Sie sich Ihrem Umfeld gegenüber verhalten? Wollten Sie niemanden sehen oder haben Sie sich ausgiebig umsorgen lassen?

Was haben Sie empfunden, als Sie langsam wieder gesund wurden? Da war sicher ein Glücksgefühl, das das Erlebte schnell wieder in den Hintergrund rücken ließ.

Das abschließende Gefühl der Erleichterung erleben Menschen mit chronischen Erkrankungen nicht. Sie können die Krankheit nicht ablegen, sondern müssen sie akzeptieren und mit ihr leben.

Sie können Menschen mit einer chronischen Krankheit auf verschiedene Wege dabei unterstützen und im Umgang mit der Erkrankung positiv begleiten.

- **Informieren Sie sich über die Erkrankung.** So können Sie sich gemeinsam austauschen und beraten, wenn es etwa um nächste Schritte in der Therapie geht.
- **Helfen Sie im Krankheitsalltag.** Koordinieren Sie die Termine in ärztlichen Praxen, die Medikamenteneinnahme oder helfen Sie bei der Suche von Selbsthilfegruppen.
- **Halten Sie an gemeinsamen Aktivitäten fest.** Die Krankheit verändert vieles – führen Sie deshalb Hobbys und Gewohnheiten weiter, die weiterhin möglich sind.
- **Unterstützen Sie einen gesunden Lebensstil.** Bei einer chronischen Nierenkrankheit (CKD) ist die richtige Ernährung wichtig – bestärken Sie die Betroffene oder den Betroffenen darin, auch darauf zu achten.
- **Seien Sie wachsam.** Falls Sie psychische Auffälligkeiten beobachten, nehmen Sie Kontakt zur Ärztin oder zum Arzt auf.

• **WICHTIG:** Reduzieren Sie die Betroffene oder den Betroffenen unter keinen Umständen auf die Erkrankung. Die Erkrankung gehört jetzt zu Ihrem Gegenüber, aber sie definiert sie oder ihn nicht.

Als Angehörige oder Angehöriger einer Person mit chronischer Nierenkrankheit (CKD) sind auch Sie psychischen Belastungen ausgesetzt. Womöglich wollen Sie ebenso wie die oder der Betroffene die Erkrankung

zuerst nicht wahrhaben, empfinden Angst, Trauer und Wut oder fühlen sich erschöpft. Auch für Sie als Angehörige oder Angehöriger gilt: Akzeptieren Sie Ihre Gefühle. Nur dann können Sie die Erlebnisse verarbeiten – und für den Menschen an Ihrer Seite da sein. Wenn Sie Unterstützung brauchen, wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. In manchen Regionen gibt es auch Selbsthilfegruppen für Angehörige, in denen Sie sich mit anderen austauschen können.



Achten Sie darauf, Ihre eigene mentale Gesundheit zu schützen und nicht mehr Energie zu investieren als Sie haben. Nehmen Sie sich immer wieder eine Auszeit und planen Sie im Alltag Zeit für sich, für Hobbys und Freundinnen oder Freunde ein. Denn nur, wenn Sie einen gewissen Abstand zur Erkrankung wahren, können Sie der oder dem Betroffenen dauerhaft helfen.

Gemeinsam stark bei CKD



Mehr Informationen unter
teamniere.de oder auf
facebook.com/TeamNiere



**BUNDESVERBAND
NIERE e.V.**

Referenzen

- 1 Vgl. Chronisch krank sein in Deutschland. Report des Instituts für Allgemeinmedizin der Goethe-Universität Frankfurt. 2020. Online unter: http://publikationen.ub.uni-frankfurt.de/files/55045/Chronische_Krankheit_Deutschland.pdf (zuletzt zugegriffen am 8.2.2022).
- 2 Vgl. Manandhar SA et al. Mymensingh Med J. 2019 Oct; 28(4):925-929.