

Eine Rheumaerkrankung ist wie eine Ballonfahrt ins Ungewisse. Es kommen Höhen und Tiefen, oft ändert sich die Richtung. Klinische PsychologInnen begleiten Sie bei Rheuma professionell und helfen, **Ihren Heißluftballon auf Kurs zu halten.**

Hypnose
Entspannungstraining
Information
Schmerzmanagement
Stressmanagement
Lebensstil-Veränderungen
Umdenken & Glaubenssätze
Familie & Freundschaften
Therapiemotivation fördern
Bewältigungsstrategien
Akzeptanz der Erkrankung
Lebensfreude & Lebensqualität
Liebe & Sexualität
Opferrolle verlassen und Selbstwirksamkeit erlangen
Nebenwirkungen reduzieren

Alle Informationen zur BÖP-Arbeitsgruppe Psychorheumatologie sowie eine Liste mit Klinischen PsychologInnen, die auf rheumatische Erkrankungen spezialisiert sind, finden Sie unter

www.boep.or.at

Sie brauchen psychologische Hilfe oder haben noch Fragen zum Thema Rheuma und Psychologie?

Unsere
Helpline
ist für
Sie da!



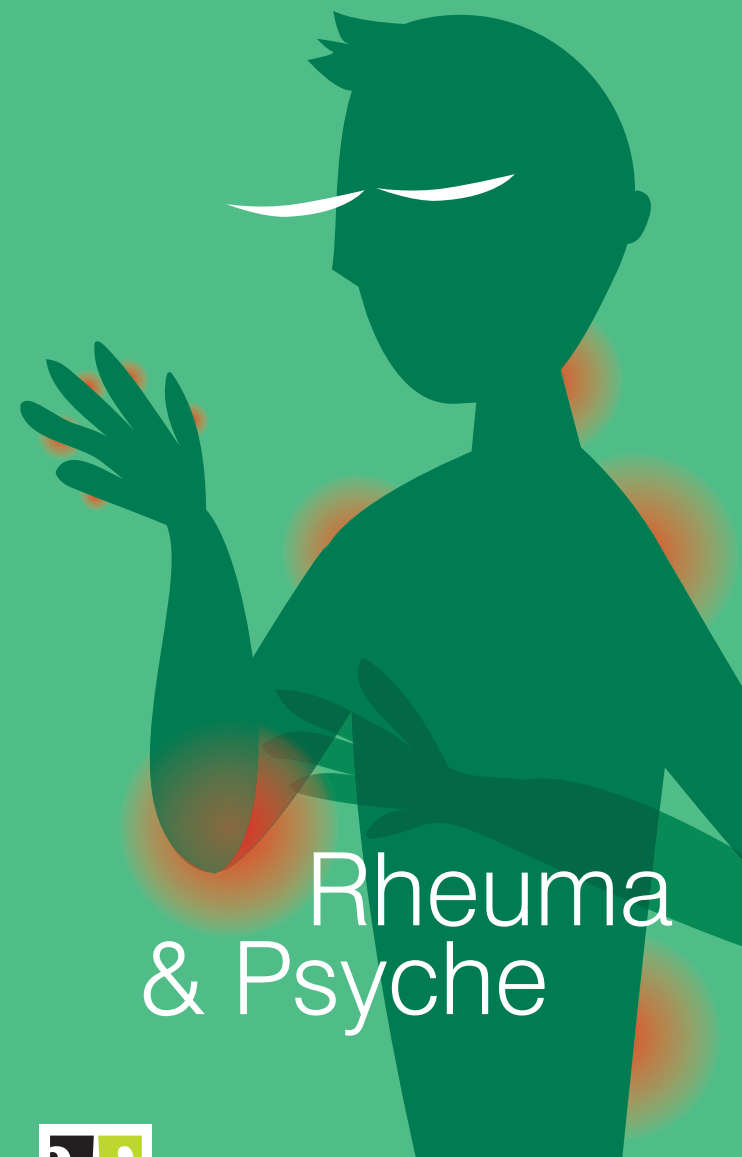
01 504 80 00
helpline@boep.or.at

Sie suchen eine/n PsychologIn in Ihrer Nähe? Dann nutzen Sie Psychnet, die größte PsychologInnen-Suchmaschine Österreichs:

www.psychnet.at



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP

Was versteht man unter Rheuma?

In Österreich leiden rund zwei Millionen Menschen an rheumatischen Beschwerden. Rheuma kann schon ab dem frühen Kindesalter auftreten und betrifft alle Altersstufen. Ab einem Alter von 80 Jahren gilt eine hundertprozentige Wahrscheinlichkeit, dass man an einem rheumatischen Leiden erkrankt.

Circa 450 verschiedene Erkrankungen zählen zum sogenannten „rheumatischen Formenkreis“: Die Rheumatoide Arthritis und die Spondyloarthritiden (z.B. Morbus Bechterew, Psoriasisarthritis) sind die häufigsten. Seltener sind Kollagenosen (Systemischer Lupus, Erythematodes, Sjögren-Syndrom etc.), Vaskulitiden (Morbus Behçet, Polymyalgie etc.) sowie Weichteilrheuma (Fibromyalgie).

Rheuma und Psyche

Bis die richtige Diagnose gestellt wird, haben Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung oftmals einen langen Leidensweg hinter sich. Auf die Erleichterung hin, doch kein Hypochonder zu sein, folgt meist die Ernüchterung, an einer chronischen Erkrankung zu leiden.

Studien zeigen: Der Alltag von RheumapatientInnen ist geprägt von chronischen Schmerzen (75 %), Mobilitätseinbußen (50%) sowie Einschränkungen bei täglichen Aktivitäten (50 %) wie Aufstehen, Essen/Trinken oder Gehen. Dies hat direkte Folgen auf die Psyche der Betroffenen.

Depressionen, Angstzustände, Krankheitsstress oder Einsamkeit sind nur drei der psychischen Belastungen mit denen Betroffene neben ihren körperlichen Beschwerden umgehen müssen. Insgesamt haben 60% der Erkrankten Depressionen – 30% schwere, 30% leichte bis mittlere depressive Verstimmungen.

Rheuma und Schmerzen

Das Leitsymptom rheumatischer Erkrankungen sind Schmerzen. Eine individuelle Schmerzanalyse, klinisch-psychologische Schmerzdiagnostik, Informationen über Schmerzentstehung, Schmerzverstärkung, Schmerzaufrechterhaltung sowie Schmerzmodifikationstechniken können Betroffenen dabei helfen, Schmerzen zu verringern und in den Griff zu bekommen.

Zum Behandlungsangebot von Klinischen PsychologInnen zählen individuell maßgeschneiderte Schmerzbewältigungstechniken und unterschiedliche Entspannungsmethoden wie Selbsthypnose. Biofeedbacktechniken unterstützen bei verschiedenen rheumatischen Erkrankungen (z.B. Morbus Raynaud) und bieten Hilfe zur Selbsthilfe.