

Online-Vortag mit Austausch Recovery College Südbaden am 22.02.26

Motivation zur Krankheitsbewältigung

Wie kann uns eine bewusst gestaltete Motivation helfen, als Bipolar Betroffene/r noch mehr Schritte zur Prävention (Vorbeugung und Besserung) in der Bipolarität und Ihren begleitenden körperlichen Erkrankungen zu beginnen und diese Schritte auch beizubehalten?

Es geht dabei um Lifestyle und Gesundheitsverhalten.

Kurz zu mir: Mein Name ist Gabriele Schöck; Ich bin 64 Jahre alt, mit 21 Jahren hatte ich meinen 1. Erkrankungsschub. Das sind nun mehr als 40 Jahre leben mit der bipolaren Störung. Das Thema Prävention bei körperlichen Erkrankungen hat mich auch beruflich begleitet: Ich bin Allgemeinärztin und habe auch lange in der Rehabilitation gearbeitet. Dort suchten wir immer nach vorhandenen Ressourcen zur Prävention im Hinblick auf Erkrankungsfolgen. Ich greife auch auf meine ehrenamtlichen Erfahrungen in der 10jährigen Leitung der Email-Beratung der Selbst Betroffenen Profis für Arbeitende aus dem Gesundheitswesen zurück. Was ich dort von Betroffenen und Ihrer Krankheitsgeschichte gelernt habe.

Hinzu kommt noch meine Mitarbeit an den Schnittstellen von Psyche und Körper im **Handbuch für Betroffene und Angehörige (erschienen 2022 im Psychiatrie Verlag)** der DGBS

(DGBS= Dt. Gesellschaft für Bipolare Störungen) = eine Übersetzung der wissenschaftlichen S3 Leitlinie in allgemeinverständliche Sprache).

Dort musste ich lesen, dass Menschen mit einer schweren psychischen Erkrankung (worunter auch die Bipolare Störung zählt) in Studien

- eine 2 fach erhöhte Sterblichkeit im Vgl zur Allgemeinbevölkerung
- Sowie eine Lebenszeitverkürzung um ca. 9 Jahre aufwiesen.

Warum?

- begleitende Herz-Kreislauferkrankungen
- Metabolisches Syndrom und Diabetes, die meist mit Übergewicht, und Fettstoffwechselstörungen einhergehen.
- Erkrankungen des Muskel-Skelettsystems

Wie kann man/frau eine gute u. nachhaltige Motivation aufbauen, wenn wir schon mit der Bipolaren Störung und ihrem chron. Verlauf immer wieder konfrontiert und damit gut beschäftigt sind?

Eigene Erfahrungen mit Motivation kennzeichne ich.

Die übrigen Empfehlungen sind durch wissenschaftliche Studien abgesichert.
Diese nenne ich aus Zeitgründen nicht.

Motivation ist unsere eigene innere Kraft, die uns dazu bringt, aktiv zu werden und unsere Handlung auf bestimmte Ergebnisse auszurichten.

Es ist demotivierend, wenn man/frau immer externem Druck ausgesetzt ist.

Als Hausärztin und in der Rehabilitation von Menschen habe ich früh erkannt, dass nur Aufklärung bei vielen Menschen nicht greift. Warum?

Sie bleibt oft als extrinsische Motivierung (von außen kommende) beim bloßen Vorsatz.

Beispiel: Mein Arztkollege und sein Trainingsbesuch.

Ich gebe ihnen nun fortlaufend Anreize/Beispiele, wie Sie Ihre Motivation aufbauen und beibehalten können. Das ist sehr individuell.

Bewegung und Sport:

- kleine Trainingsziele; z.B. Spaziergänge, Intervalltraining statt Dauerlauf
- z.B. 2x /Woche kontinuierlich
- Feste Zeiten mit langsamer Steigerung
- Verabredung mit Bekannten u. Freunden mit dem gleichen Ziel
- VHS oder Sportverein mit festen Terminen u. Verbindlichkeit
- Bewegung/Sportart muss Spaß machen, etwas zurückgeben

Eigentest: 2 Wochen tgl. notieren: Wieviel Std/Tag sitze ich?

Ergebnis dann z.B. googlen, ob der ermittelte Wert gut oder schlecht ist?

Realistisches Ziel:

Der Satz: ich will nie mehr bipolar erkranken, ist nach heutigem Stand der Forschung (noch) ziemlich unrealistisch.

Wenn ich dagegen meine Krankheitssymptome früh erkennen will, ist das ein realistisches Ziel, um Episoden zu mildern, bzw. rechtzeitig abzufangen.

Ich darf kein Kilo unter der Medikation zunehmen ist ziemlich unrealistisch

Zu wenig Zeit? Zeitarmut?

- Sportliche Betätigung zu gering/fehlt weitgehend
- Wenig frische Zutaten gekocht
- Nicht genug geschlafen
- Keine Vorsorgeuntersuchungen (Stoffwechsel, Herz-Kreislauf)
- Präventionsangebote (Gesunde Ernährung, Entspannungskurse, Sport, mehr Bewegung als Angebot der Krankenkassen) nicht wahrnehmen.
Schade, weil diese oft kostenlos oder gut bezuschusst von Kassen angeboten werden.
- Schlimmstenfalls kein Arztbesuch

Lösungsvorschlag:

Sich klarmachen, dass unsere Zeit begrenzt ist und z.B. schönes Essen wieder genießen lernen.

Motivation ist auch Ausdruck einer tiefen Sehnsucht nach Glück

- Was hat wieviel Punkte auf meiner Glücksskala:
- 30 Min soziale Medien / 30 Spaziergang/
- 30 Minuten Kaffeetrinken mit Freunden
- Puffer in der Zeit einbauen; Zeit verteidigen/ /in Pause seinen Blick schweifen lassen/ungenutzt Zeit verstreichen zu lassen.

Lt. Studien hilft schon **5 Minuten** langsam tief ein- und auszuatmen, um ein Gefühl von **Zeitgewinn** zu haben.

„**Lebensentscheidend ist nicht, wovon wir reden, sondern wofür wir leben.**“

(Ernst Ferstl)

Ziele loslassen:

Sich von einem Ziel zu lösen statt daran festzuhalten hat offenbar einen größeren Einfluss auf unsere psychische und körperliche Gesundheit:

Wer seine Ziele im Verlauf des Lebens besser an veränderte/schwierige Lebensumstände anpassen konnte, litt weniger an Depressionen, weniger das Stresshormon Kortison im Blut sowie weniger Entzündungsprozesse im Körper.

Je mehr Alternativen vorhanden sind (z.B. die sich bei einem Blick neben der Hauptspur zeigen), desto leichter fällt es uns, sich von einem Ziel zu lösen.

„**Alle, die noch nie einen Fehler gemacht haben, haben noch nie etwas Neues ausprobiert.**“ (Albert Einstein)

Wenn-dann- Methode: WOOP Methode z.B. bei TK kostenlos angeboten

Mentaltraining, das aktiv WUNSCH und HINDERNIS im Kontrast formuliert, entwickelt von **Prof. Gabriele Oettingen** (Schwerpunkt Motivationsforschung)

Klaren, konkreten, realistischen und kurzfristig umsetzbaren Wunsch formulieren

1. Sich vorstellen, wie es sich anfühlt, dass Ziel erreicht zu haben
2. Ehrlich, innere Hindernisse erkennen
3. Konkreter Plan: wenn dann um Hindernis zu umgehen
4. Täglich den Plan prüfen
5. Erreichte kleine Schritte selbst belohnen z.B. neues T-Shirt, Verabredung mit Freunden, sich loben, Wochenendausflug mit Essen gehen

Prof. Oettingen „Die Psychologie des Gelingens“, Droemer TB

„**Man muss es so einrichten, dass einem das Ziel entgegenkommt.**“

(Theodor Fontane)