

Tipps für Angehörige und Nahestehende

Viele Angehörige und Nahestehende möchten Verwandte oder Freunde, die unter Schuppenflechte leiden, im Umgang mit ihrer Erkrankung unterstützen. Für Betroffene kann das eine enorme Stütze im Psoriasis-Alltag sein, die mitunter aber auch Energie und ehrliches Engagement erfordert. Daher gilt: Die beste Unterstützung kann ich als Angehörige*r leisten, wenn meine eigenen Energiereserven gut gefüllt sind. Daher hat „Bitte berühren“ Denkanstöße und Hilfestellungen für die richtige Balance zwischen Unterstützung und eigener Achtsamkeit für Angehörige und Nahestehende zusammengefasst.



Achtsam sein

Achtsamkeit heißt, nicht auf Autopilot zu schalten, sondern im Hier und Jetzt zu sein – ganz ohne Wertung, einfach den Moment erleben. Es lädt u.a. dazu ein, seine Batterien aufzuladen und das eigene Wohlbefinden zu steigern. Angehörige und Nahestehende einer von Schuppenflechte betroffenen Person sollten sich daher immer wieder fragen: Achte ich genug auf mich und Sorge ich dafür, dass es auch mir gut geht?



Offen und ehrlich sein

Ihre Gefühle sind wichtig. So sehr Sie sich um das Wohlbefinden eines geliebten Menschen sorgen, so wichtig ist, dass auch Sie sich mitteilen können. Über offene Gespräche mit Freunden oder der von Schuppenflechte betroffenen Person können Sie Ängste und Sorgen teilen – oft werden diese dadurch von allein kleiner und die Last schrumpft.



Das richtige Maß finden

Es ist wichtig zu verstehen, dass Selbstfürsorge und Egoismus nicht das gleiche sind. Selbstfürsorge heißt, mit den eigenen Energiereserven sorgsam umzugehen. Nur so können Sie anderen wirklich helfen.



Eigene Grenzen respektieren

Ihr Körper sendet unaufhörlich wichtige Signale über das eigene Wohlbefinden. Stress, Ängste und Traurigkeit spüren Sie im Bauch, der Blutdruck steigt, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Stimmungsschwankungen sind weitere Signale. Manchmal empfiehlt es sich zum Schutz der eigenen Unversehrtheit „nein“ zu sagen. Unterstützung zu leisten ist ein Kraftakt. Nehmen Sie sich deshalb eine Pause genau dann, wenn Sie sie brauchen und achten Sie auf sich!



Sich auch Zeit für sich nehmen

Mitunter kann die Unterstützung einer bzw. eines Betroffenen viel Zeit in Anspruch nehmen und wird schnell zum einzigen Thema. Wenn Sie das Gefühl haben, von allem überfordert zu sein, erlauben Sie sich eine Auszeit. Hobbies, Zeit mit Freunden, oder eine Freude, die Sie sich selbst machen, sind Geschenke, die ihrem Körper und Geist guttun.



Hilfsangebote nutzen

Es kann hilfreich sein, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. In Selbsthilfegruppen treffen Sie z.B. Personen, die sich in derselben Situation befinden. Sie möchten etwas zur Entspannung oder zur sportlichen Aktivität tun? Viele Krankenkassen bieten hierfür ein umfangreiches Angebot an. Auch psychologische Unterstützung kann eine Hilfe sein, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen alles über den Kopf wächst.