

AIDS-HILFE KÖLN

MED-INFO

Medizinische Informationen zu HIV und AIDS
Ausgabe 58
Dezember 2006

Stress, Stressbewältigung und HIV

Zu dieser Ausgabe

Stress kann sich auf vielerlei Weisen auswirken: innere Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten, permanente Verspannungen oder Depressionen. Nicht immer ist klar, woher er eigentlich kommt. Es können die Sorgen um die eigene Gesundheit, Konflikte in der Partnerschaft oder berufliche Überforderung sein, die das Gefühl „gestresst zu sein“ auslösen. Manchmal sind es auch „nur“ die kleinen täglichen Ärgernisse, die dafür verantwortlich sind.

Diese MED-INFO-Ausgabe soll in leicht verständlicher Sprache dem Phänomen Stress auf den Grund gehen. Es wird erläutert, was Stress ist, ab wann er gesundheitlich problematisch wird und was jeder selbst dagegen tun kann.

Was ist Stress?

Früher wurde Stress definiert als eine Alarmreaktion von Tieren und Menschen auf Bedrohung oder Belastung. Heute geht man davon aus, dass Stress nicht alleine von der Intensität der Stressauslöser abhängt, sondern, ob ein Mensch seine Situation als kontrollierbar erlebt. Nimmt er einen Stressfaktor als halbwegs lösbare Herausforderung an, braucht der Körper keine Alarmreaktion. Stressauslöser können äußere Einflüsse wie Lärm oder Hitze sein, aber auch persönliche Empfindungen wie berufliche Über- oder Unterforderung, Einsamkeit, ungelöste soziale Konflikte oder chronische Erkrankungen, wie die HIV-Infektion.

Stress als Notfallreaktion des Körpers

Stress ist prinzipiell kein Phänomen unserer neueren Zeit. Stressreaktionen sind sehr alte und lebenswichtige Reaktionen. Stressreaktionen sind menschengeschichtlich biologisch sehr alte und lebenswichtige Reaktionen auf die Wahrnehmung einer Gefahr oder einer besonderen Anforderung. Sah ein Steinzeitmensch zum Beispiel ein wildes Tier in seiner Umgebung, bekam er einen Schreck und der Körper wurde blitzschnell für Verteidigung oder Flucht mobilisiert. Durch diese noch heute so funktionierende Alarmreaktion wird dem Organismus Energie zur Verfügung gestellt. Die Wahrnehmung und Konzentration wird für den Moment der Bedrohung enorm geschärft. Im darauf folgenden Kampf oder in der Flucht wird diese Energie dann in Bewegung umgesetzt und abgebaut. Wenn alles gut ging, konnte sich unser Vorfahr anschließend beim Spießbraten am

Lagerfeuer entspannen und Kräfte sammeln für das nächste Abenteuer. (siehe Abb. 1, positiver Verlauf einer Stressreaktion). Das „Stress-System“ des Menschen stellt in diesem Sinne einen natürlichen Schutzmechanismus dar, der den Körper mobilisiert und zusätzliche Energien bereitstellt.

Das Wissen um die HIV-Infektion stellt jedoch eine Bedrohung dar, die weitaus weniger sichtbar und beeinflussbar erscheint. Sie lässt sich weder durch Angriff noch durch Fluchtverhalten langfristig bewältigen. Ähnliches gilt für andere existentielle Bedrohungen, wie lang anhaltende Arbeitslosigkeit oder der Verlust des Partners oder anderer enger Bezugspersonen. Im Körper jedoch laufen die selben Vorgänge ab, wie schon zu Zeiten unserer Vorfahren.

Guter Stress, schlechter Stress. Ab wann macht Stress krank?

Dass wir immer wieder in Situationen geraten, in denen unser Körper durch die Stressreaktion mobilisiert wird, ist normal. Stress lässt sich nicht vermeiden: Mal ist es die Aufregung vor einem wichtigen Gespräch oder einem Arztbesuch, mal ist es die schnippische Bemerkung eines Arbeitskollegen. Der Stress kann dabei helfen, sich ganz auf die bevorstehende Aufgabe zu konzentrieren. Ist die „stressige“ Situation bewältigt, entsteht oft große Erleichterung und nach einer gewissen Zeit das Bedürfnis nach Erholung. (Erschöpfungsphase). Wird die Erholung dann ausreichend umgesetzt, entspannt man sich und Körper und

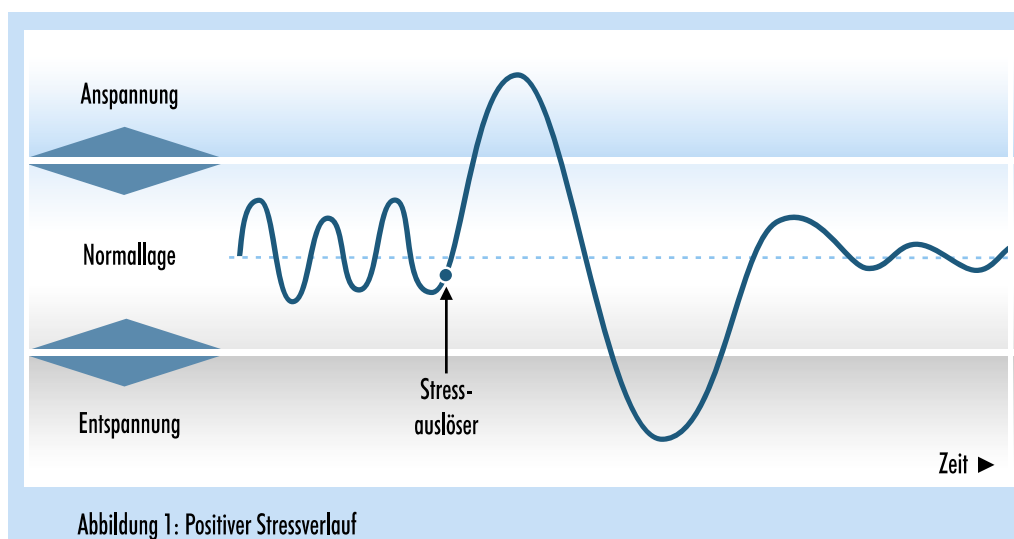
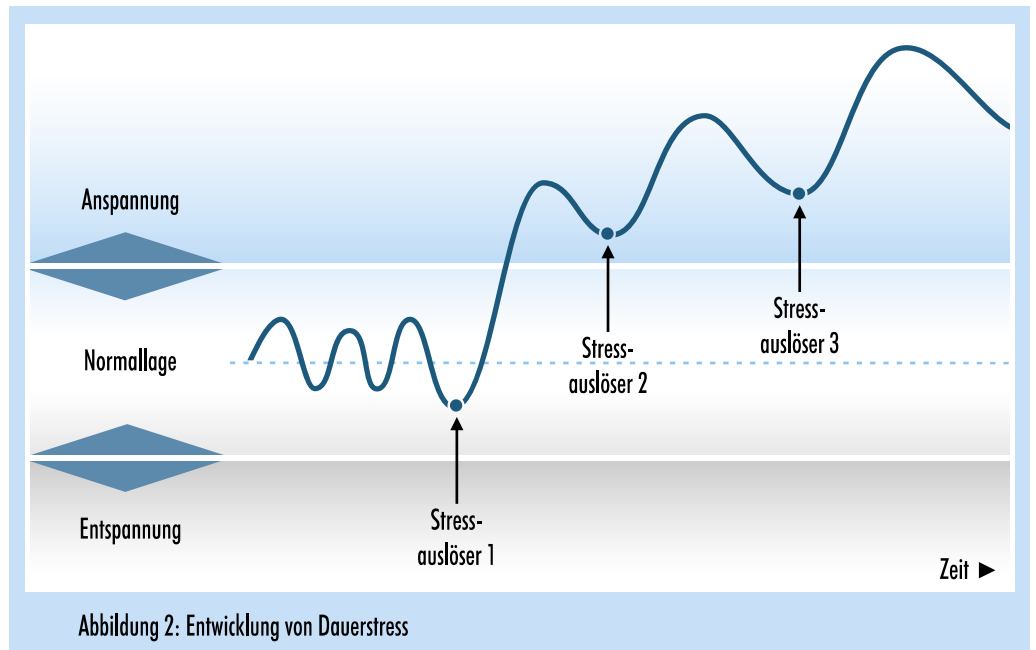


Abbildung 1: Positiver Stressverlauf



Geist pendeln sich wieder in ein gesundes Gleichgewicht ein (siehe Abb. 1). Stresserfahrungen wie diese werden von den meisten Menschen als positiv erlebt.

Negativer Stress hingegen entsteht durch nicht ausreichend bewältigte Erlebnisse. Häufen sich belastende Alltagserfahrungen, insbesondere auf dem Hintergrund eines „chronischen Stressfaktor“, wie z.B. schlecht beeinflussbare Medikamentennebenwirkungen oder andauernde Konflikte mit dem Partner oder dem Vorgesetzten, kann sich dieser Stress zum krank machenden Dauerstress aufschaukeln. (Abb. 2)

Zu den bekanntesten Stresserkrankungen zählen: hoher Blutdruck, Herz- Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen und Magen-Darm-Erkrankungen sowie eine Vielzahl an psychosomatischen Beschwerden. Außerdem kann es zur Entwicklung von Depressionen oder chronischen Angstzuständen kommen.

Dauerstress kann sich auch auf den Verlauf der HIV-Infektion auswirken. In verschiedenen Studien wurde nachgewiesen, dass andauernder Stress und Depressionen (auch zeitweilige) unter anderem zu einem Absinken der Helferzellen führen kann. Daher kann der Verlauf einer unbehandelten HIV-Infektion durch Stress schneller fortschreiten. Aber auch unter einer HIV-Therapie kann sich Stress negativ auswirken. Oft werden Tabletten oder ärztliche Anordnungen vergessen oder Arztbesuche „verschoben“. So steigt die Gefahr, dass die HIV-Infektion nicht mehr optimal behandelt wird und sich der Krankheitsverlauf verschlechtert.

Stressreaktionen sind normal und für den Körper nicht schädlich. Stress wird erst dann zum gesundheitlichen Problem, wenn er nicht richtig abgebaut wird und sich über eine lange Zeit zum Dauerstress entwickelt.

Welche körperlichen Vorgänge laufen in einer Stresssituation ab?

Wenn unser Organismus durch eine Alarmreaktion mobilisiert wird, werden körpereigene Hormone wie Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet. Diese lösen in unserem Körper viele verschiedene Reaktionen aus, zum Beispiel:

- Beschleunigter Herzschlag
- Anstieg des Blutdrucks
- Verstärkte Durchblutung der Skelettmuskulatur
- Verminderte Durchblutung von Magen, Darm und Haut
- Starkes Schwitzen
- Beschleunigung des Atems (oft schnell und flach)
- Hemmung des Speichelflusses („trockener Hals“)
- Hemmung der sexuellen Funktionsfähigkeit
- Hemmung der Magen-Darmtätigkeit

Zeitlich etwas verzögert kommt es über die Nebennierenrinde zur Ausschüttung von Cortisol. Dieses Hormon verstärkt die Wirkung von Adrenalin und Noradrenalin und vermittelt eine vermehrte Bereitstellung von Blutzucker. Um dem Körper vermehrt Energie zur Verfügung zu stellen, werden Fettreserven und Proteine abgebaut und umgewandelt. Während Adrenalin und Noradrenalin in der akuten Stressreaktion die Immunabwehr eher mobilisieren, kommt es bei länger andauerndem Stress durch die Einwirkung von Cortisol zu einer Hemmung der Produktion und Funktion von unterschiedlichen Abwehrzellen des Immunsystems, so dass die Anfälligkeit für Infektionserkrankungen steigt.

Was sind „verdeckte“ Stresssymptome?

Als zivilisierte Menschen reagieren wir beim Warten auf dem Sozialamt oder vor einem medizinischen Eingriff, bei hoher Arbeitsbelastung oder beim Stau im Auto natürlich meist nicht mit Kampf oder Flucht. Möglicherweise versuchen wir die unangenehme Situation zu beeinflussen, lenken uns zum Beispiel mit Lesen ab oder unterhalten uns mit anderen. Doch oft reichen diese kurzfristigen Versuche der Stressbewältigung nicht aus. Die Folge: Der Organismus verbleibt im Spannungszustand, Stresshormone werden nicht oder nur ungenügend abgebaut.

Die körperlichen Stressreaktionen des modernen Menschen sind verdeckter. Neben den bereits geschilderten akuten Stressreaktionen zeigen sich vielgestaltige Veränderungen der Muskeltätigkeit, des Verhaltens, der Gefühle und Gedanken.

Eine besondere Form der Stressreaktion stellt der sogenannte Schreck- oder Todstellreflex dar. Anders als bei der klassischen Stressreaktion, bei der der Körper gewissermaßen in Alarmbereitschaft versetzt wird, kommt es hier zu einer Erschlaffung

von Skelett- oder Haltungsmuskulatur, vermehrter Aktivität von Darm und Drüsen, zu einer Verminderung der Herz- und Atemtätigkeit sowie zu einer allgemeinen Reduktion der körperlichen Energie. In einer akuten Bedrohungssituation ist auch dieser Schreckreflex zunächst sinnvoll, da er den Organismus für einen kurzen Moment zur Ruhe bringt, so dass der „Gestresste“ eine Lösung für die bedrohliche Situation zu entwickeln kann. Er ist in der normalen Stressreaktion der Aktivierung vorgeschaltet und dauert nur wenige Momente.

Es gibt jedoch Menschen, die bei Stress in dieser Reaktionsweise verbleiben. Bei ihnen sind Gefühle von Angst und starker Hilflosigkeit vorherrschend. Menschen mit einer Neigung zu dieser Reaktionsweise, bleiben in der Schreckreaktion wie gelähmt stecken und kommen nicht zu einer aktiven Auseinandersetzung mit dem Stressauslöser. Typische Stresserkrankungen“ sind hier Magen-Darmerkrankungen (z.B. Gastritis), Bronchialasthma sowie depressive Zustände.

Oft sind aber auch beide Reaktionsweisen vermischt, so dass eine klare Trennung von aktiver und passiver Stressreaktionen nicht ganz leicht fällt. Die Symptome von Stress können deshalb auch sehr vielgestaltig und zum Teil auch widersprüchlich sein. Verstopfung und Durchfälle können sich abwechseln Verspannungen im Schulterbereich schließen keine Muskelschlaffheit in den Armen aus, Menschen mit ständigem übermäßigem Schlafbedürfnis können trotzdem an innerer Unruhe leiden.

Die Symptome des Stresses sind von der Persönlichkeit des einzelnen/der einzelnen abhängig sowie von der Art und Dauer des Stresses und seiner Bewältigung. Viele Menschen entdecken mit der Zeit bei sich „typische Reaktionsmuster“, die dann helfen, Stressreaktionen klarer zuzuordnen zu können.

Körper

- Müdigkeit und/oder Schlaflosigkeit
- Rückenschmerzen

- Schulter-, Nackenschmerzen
- Völlegefühl, Sodbrennen
- Atemnot, Brustenge
- Übermäßiges Schlafbedürfnis
- Kopfschmerzen
- Verstopfung, Durchfälle, Blähungen

Gedanken

- „Das schaffe ich nie!“
- „Das wird alles noch böse ausgehen“
- „Das kann nicht gut gehen“

Gefühle/Empfindungen

- Angst/Panik
- Nervosität
- Ärger, Wut
- Gereiztheit

Verhalten

- Hektisches Herumlaufen
- Schnelles Essen
- verlangsamte Bewegungen und vermehrtes Schlafen

Welche Stressauslöser gibt es bei HIV?

Mit der HIV-Infektion sind eine Vielzahl an Situationen verbunden, die Gefühle von Angst und Bedrohtheit auslösen können. Am Anfang ist es für die meisten die Mitteilung des positiven Testergebnisses, die starke Stressreaktionen verursacht: Innere Unruhe, Schlaflosigkeit, ständiges Grübeln verbinden sich mit Gefühlen wie Angst, Wut oder Trauer. Wie stark solche Reaktionen ausfallen, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und von einer Vielzahl an Faktoren abhängig. Ist die Diagnose überraschend, oder habe ich ohnehin damit gerechnet? Weiß ich, wie oder bei wem ich mich infiziert habe? Kenne ich andere, die infiziert sind? Wie schätze ich die Behandlungsmöglichkeiten der HIV-Infektion ein?

Nach der ersten Schockphase helfen oft Verdrängungsmechanismen, den Alltag wieder zu bewältigen, zumal die HIV-Infektion ja oft noch keine Symptome zeigt.

Die HIV-Infektion steht wieder im Mittelpunkt, wenn erste Krankheitszeichen auftauchen, die Blutwerte sich verschlechtern, der Beginn der HIV-Therapie ansteht oder diese schwere Neben-

wirkungen zeigt. Vielen hilft es, in diesen Phasen mit Freunden oder anderen Betroffenen über die eigenen Ängste zu sprechen und zu erleben, dass sie mit ihren Gefühlen nicht alleine da stehen. Ängste können auch durch Malen, Schreiben oder Tanz und Bewegung verarbeitet werden — eine Erkenntnis, die die Kunsttherapie und Körperorientierte Psychotherapie nutzen.

Neben den gesundheitlichen Sorgen gibt es noch viele zusätzliche Belastungen: Wen informiere ich über meine HIV-Infektion? Wie gehen andere mit dieser Information um? Schaffe ich meinen Job noch? Was sind meine Lebensziele mit und trotz HIV?

HIV „stresst“ somit auf zweierlei Weisen: Als eine chronische Erkrankung und als eine Infektion, die nach wie vor zur sozialen Ausgrenzung führen kann. Nicht jede(r) schafft es, diese zweifache Herausforderung über Jahre aus eigener Kraft zu bewältigen. Hier können Beratungseinrichtungen wie Aidshilfen wertvolle Hilfe leisten. Dort besteht auch die Möglichkeit, sich mit anderen Positiven auszutauschen.

HIV-bedingte Stressauslöser

- Mitteilung des positiven Testergebnisses
- Schwierigkeiten im Beruf
- Gespräche mit (Sex-)Partnern über die eigene HIV-Infektion (Angst vor Ablehnung)
- Gesundheitliche Verschlechterung
- Beginn der HIV-Therapie
- Finanzielle Sorgen (zum Beispiel bei Arbeitslosigkeit, Berufsunfähigkeit)

Welches sind „natürliche“ Schutzfaktoren gegen Stress?

Auch wenn unser Alltag voll mit Ereignissen ist, die uns Stress machen können, reagiert nicht jeder Mensch in gleicher Weise auf belastende Ereignisse. Eine Frau, die in einem Bewerbungsgespräch entspannt bleibt, ist bei einem Auffahrunfall möglicherweise „völlig neben der Spur“. Ein Mann, der mit Nebenwirkungen der HIV-Therapie relativ gelassen umgehen kann, gerät durch eine unachtsame Bemerkung seines Partners total „aus dem Häuschen“. Woher kommen diese Unterschiede?

Jeder bewertet herausfordernde Lebenssituationen aufgrund seiner bisherigen Erfahrung. Kommt er zu dem Urteil, dass alles halb so schlimm ist, da er schon ähnliche Situationen gut bewältigt hat, gibt es keine oder nur eine sehr milde Stressreaktion. Kommt er allerdings zu dem Urteil, dass er sich gerade in einer ganz besonders schwierigen und kaum lösbaren Lebenssituation befindet, wird er „gestresst“ reagieren.

Wie stark diese Stressreaktion nun ausfällt, ist zum Beispiel abhängig von:

Unterstützung durch Freunde und Familie. Zwischenmenschliche Unterstützung stellt einen wichtigen Schutz gegen Stress dar. Doch wie erlebe ich mein soziales Umfeld? Gibt es Menschen mit denen ich über das sprechen kann, was mich bewegt? Oder erlebe ich eher Distanz oder sogar Ausgrenzungen? Das Gefühl, in schwierigen Phasen nicht alleine zu sein sowie die eigenen Gefühle offen aussprechen zu können, hilft, Ängste zu reduzieren und Stressreaktionen abzumildern. Gespräche und gemeinsame Aktivitäten helfen

zudem, eigene Probleme zu relativieren und Ablenkung zu finden.

Verhältnis zum Arzt. Wie fit ist mein HIV-Schwerpunktarzt? Kann ich ihm vertrauen oder bin ich mit der Behandlung und Beratung unzufrieden?

Ausgleich. Gibt es Lebensbereiche außerhalb der Erkrankung, die mir gut tun? (Hobbys, Sport, Partnerschaft, Spiritualität ...)

Umgang mit negativen Gedanken. Wie gut bin ich in der Lage, aufkommende Ängste und Grübeleien zu stoppen und mit positiven Gedanken entgegenzuwirken? Denn Grübeleien und sich wiederholende, sorgenvolle Gedanken dienen eher als Stressverstärker. Sie sind in den wenigsten Fällen geeignet, ein Problem zu lösen.

Optimistische Grundeinstellung. Menschen, die mit einem vielleicht auch unberechtigten Optimismus dem Leben begegnen, scheinen Stress besser verarbeiten zu können, als Menschen, die sich auf alle eventuell eintretenden Ereignisse sorgenvoll vorbereiten. Es ist sicherlich sinnvoll, sich konkrete Gedanken, zum Beispiel über Fragen der Absicherung im Alter oder Berufsunfähigkeit zu machen. Dabei soll man versuchen, konstruktiv an Lösungen heranzugehen, statt sich von negativen Angstbildern leiten zu lassen.

Kontrollfähigkeit. Je stärker man das Gefühl hat, auf seine Umwelt Einfluss nehmen zu können, um so geringer erlebt man in der Regel Belastungen. Der Verlauf der HIV-Infektion kann vom Einzelnen zwar nur gering beeinflusst werden. Eine Teilkontrolle kann jedoch zum Beispiel durch die Wahl

eines geeigneten Arztes, die regelmäßige Medikamenteneinnahme oder das Vermeiden von weiteren Gesundheitsrisiken ausgeübt werden. Natürlich ist die Kontrollierbarkeit der Umwelt immer nur bis zu einem gewissen Grad möglich. Doch selbst bei schwerer Erkrankung gibt es oft noch Lebensbereiche, die beeinflussbar sind. Dies können zum Beispiel die intensive Beschäftigung mit Hobbys, die Hinwendung zu spirituellen Erfahrungen oder das Vertiefen und Klären bestehender zwischenmenschlicher Beziehungen sein.

Distanzierungsfähigkeit. Wie stark „Stressgedanken“ den Alltag bestimmen, ist auch wesentlich von der Fähigkeit abhängig, sich ablenken zu können. Jeder hat hier andere Strategien: Eine Fahrradtour am Wochenende, ein spannendes Buch, die Pflege der Balkonpflanzen, ein Kino- oder Kneipenbesuch oder Gespräche mit Freunden. Die Fähigkeit, das Leben zu genießen oder in schwierigen Zeiten auch mal über sich selbst lachen zu können, hilft Stress abzubauen.

Stress oder Gelassenheit? – Die Bewertung macht's

Erst wenn ein Ereignis – bewusst oder unbewusst – als Bedrohung oder Angriff interpretiert wird, reagiert der Körper mit Stress.

Beispiel: Nach der routinemäßigen Blutuntersuchung auf Viruslast und Helferzellen einer bisher unbehandelten HIV-positiven Frau sagt der Arzt: „Die Viruslast ist etwas angestiegen. Noch nichts dramatisches. Wir müssen mal beobachten, wie sich das weiter entwickelt.“

Die Nachricht des Arztes, hier als möglicher Stressauslöser bezeichnet, kann verschiedene Bewertungen bei der HIV-positiven Frau hervorrufen:

Das Modell zeigt, dass eine körperliche Stressreaktion erst dann einsetzt, wenn die Situation tatsächlich auch als bedrohlich eingestuft wird (3 Bewertung). Eine moderate Bewertung (2) wird schon eine wesentliche geringere Reaktion auslösen, eine positive Bewertung (1) löst gar keine Stressreaktion aus.

Natürlich werden in unserem Beispiel neben der fachlichen Information auch eine Vielzahl an anderen Informationen aufgenommen: die Betonung, in der der Arzt die Diagnose mitteilt, seine Körperhaltung, Gestik und Mimik etc. All diese Eindrücke werden in Sekundenschnelle verarbeitet und tragen dazu bei, wie eine Situation bewertet wird.

Ob ein Mensch in einer Belastungssituation eher stressbezogen oder gelassen reagiert, hängt in hohem Maße von gelernten Denkweisen ab. Diese Denkweisen werden in der Regel schon als Kind gelernt und haben viel mit dem generellen Selbstverständnis zu tun, mit dem wir auf die Welt blicken. Auch wenn die Art und Weise, wie dramatisch oder gelassen wir auf Stressauslöser reagieren eine lange persönliche Geschichte hat, können Selbstvertrauen und Gelassenheit auch im Erwachsenenalter erworben und weiterentwickelt werden. Durch gezieltes Training können pessimistische Gedankensysteme aufgedeckt und neue Betrachtungsweisen erprobt werden.

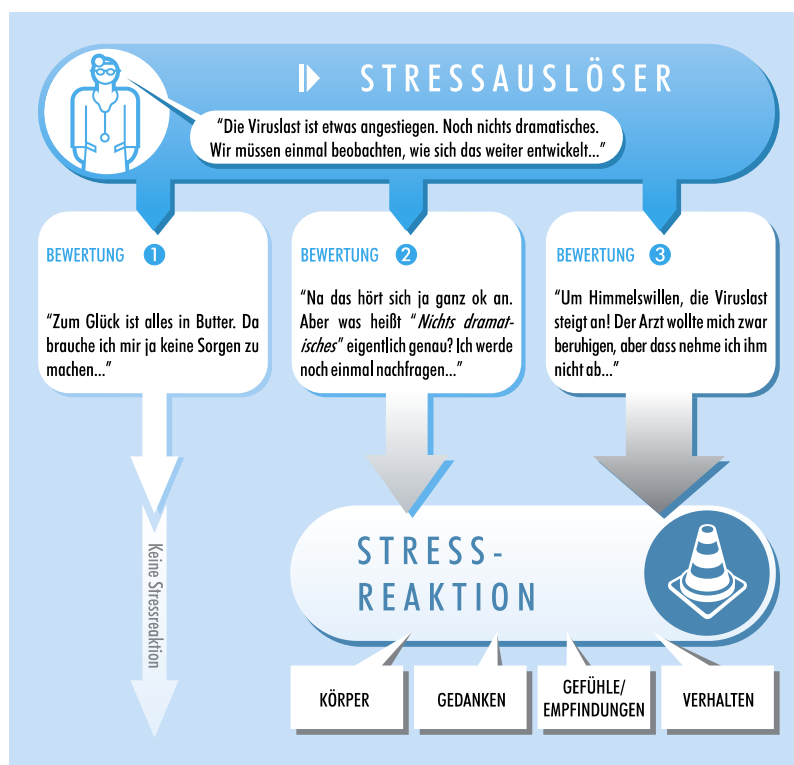


Abbildung 3: Stressreaktions-Modell

Welche Möglichkeiten der Stressbewältigung gibt es?

So unterschiedlich Menschen auf Stress reagieren, so unterschiedlich sind auch die Versuche, Stress zu bewältigen. Die eine lädt ihren Stress beim Telefonat mit der besten Freundin ab, der andere zieht sich zurück und hört Musik oder stemmt Hanteln im Fitnessstudio.

Doch nicht immer bringen die gewohnten Techniken einen Erfolg. Hilft Musikhören oder ein längerer Spaziergang vielleicht gut, den Stress mit einem unfreundlichen Sachbearbeiter abzubauen, reichen diese Strategien bei auftauchenden Existenzängsten höchstwahrscheinlich nicht aus. Viele Menschen sind jedoch nicht imstande, ihr Stressbewältigungsverhalten den Stressauslösern anzupassen, sondern verhalten sich in Belastungssituationen immer ähnlich.

Folgende Fragen können helfen zu erkennen, welches Stressbewältigungsverhalten angebracht ist und welches nicht:

- Was tue ich gewöhnlich bei Stress, damit es mir besser geht?
- Wann und wie helfen mir diese Strategien?
- In welchen Situationen sind meine Bewältigungsstrategien eher nutzlos?
- Was gibt es noch für Möglichkeiten, mit Stress umzugehen, die ich kenne, aber selten nutze?

Stressbewältigung und Drogen

„Entspannen kann ich mich am Besten bei ein, zwei Gläsern Rotwein oder einem Joint“, mag der eine oder andere denken. Die weit verbreitete Strategie, Entspannung durch Alkohol, Zigaretten und andere Drogen zu suchen ist verlockend und in der Tat zunächst wirksam. Viele Drogen helfen durch ihre entspannende Wirkung, Abstand vom Alltag zu bekommen. Die langfristigen gesundheitlichen Folgen sind bekannterweise weniger erfreulich. Hinzu kommt, dass durch häufigen Alkoholkonsum die natürliche Fähigkeit, sich zu entspannen, weiter abnimmt. Außerdem muss die Menge an Drogen, die benötigt wird, um die gewünschte Wirkung zu erzeugen kontinuierlich gesteigert werden. Vernachlässigt wird dabei, die Möglichkeit, die Ursache des Stresses aktiv

anzugehen und somit Probleme auch nachhaltig zu lösen.

Stressauslöser vermeiden – Probleme gezielt angehen

Stress gehört zu unserem Leben und Stressauslöser sind nicht immer vermeidbar. Trotzdem gibt es Möglichkeiten, den Einfluss von stressauslösenden Belastungen zu verringern. Lärm-Stress durch ein zu lautes Wohnumfeld kann gegebenenfalls durch Lärmschutzfenster oder einen Umzug nachhaltig abgestellt werden. Doch nicht immer lassen sich Stressauslöser so leicht abstellen. Dann hilft es zunächst einmal das Problem und die eigenen (Stress-)Reaktionen genauer zu untersuchen.

Stressanalyse: Zunächst sollte man möglichst genau die Situationen beobachten, in denen das Stress auftritt, und die eigene Reaktion darauf.

Beispiel: Seit drei Jahren nimmt Klaus HIV-Medikamente. Dabei fällt es ihm nicht immer leicht, die Medikamente regelmäßig, zweimal am Tag, einzunehmen. Insbesondere am Wochenende, wenn er auf Partys geht oder er bei einer neuen Bekanntschaft übernachtet, vergisst er schon einmal die Tabletteneinnahme. Am Montag kommt dann ein ungutes Gefühl auf: Hoffentlich hat sich dass nicht auf die Wirksamkeit der Therapie ausgewirkt ...

Ideen-Sammlung (Brainstorming): Der nächste Schritt ist, möglichst viele unterschiedliche Ideen zu sammeln, wie die Situation zu bewältigen wäre. Dabei sollten erst einmal alle Ideen, auch wenn sie noch so abwegig erscheinen oder schon mal ausprobiert wurden, aufgeschrieben werden. Es kann auch helfen, Freunde, Bekannte, Kollegen zu fragen, wie sie das Problem angehen würden.

Lösungsideen für das oben beschriebene Beispiel:

- Den Arzt fragen, welche Folgen für seine HIV-Infektion das Auslassen der Medikamente hat.
- Mit dem Arzt besprechen, ob eine Umstellung auf Medikamente, die nur einmal täglich genommen werden müssen, in Frage kommt.

- Merktzettel machen
- Neutrale Pillendose besorgen und immer zwei Tabletten-Rationen dabei haben.
- Sich mit anderen Positiven über dieses Problem austauschen.
- Überlegen, wie das Thema HIV und Medikamenteneinnahme mit neuen Partnern angesprochen werden kann.

Für eine Lösung entscheiden: Es empfiehlt sich, unvoreingenommen an die einzelnen Vorschläge heranzugehen und Ideen nicht zu verwerfen, weil sie vielleicht als zu kompliziert erscheinen.

Klaus entscheidet sich

- a) sich mit anderen Positiven über das Problem auszutauschen
- b) mit dem Arzt über eine Therapieumstellung auf Einmaldosis zu sprechen

Konkrete Schritte planen: Bei der praktischen Umsetzung der Lösungsvorschläge ist es wichtig, die Schritte genau zu planen.

- Arzttermin vereinbaren (noch heute für nächste Woche)
- Fragezettel für den Arzttermin schreiben
- Termine für die Treffen der Positivengruppe bei der Aids-Hilfe erfragen und nächstmöglichen Termin wahrnehmen (unter Umständen andere Termine dafür verschieben)

Umsetzen des Plans und danach Bilanz ziehen: War die Problemlösung erfolgreich? Falls nicht: Waren die konkreten Schritte genau genug geplant? Was für Schwierigkeiten sind aufgetreten und wie können diese beseitigt werden, damit die Lösungs idee doch noch umgesetzt werden kann. Gegebenenfalls sollten andere Ideen der „Brainstorming“-Liste ausprobiert werden.

Gelingt es nicht, das Problem alleine zu lösen, sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden. Haben sich Belastungen über eine sehr lange Zeit aufgestaut, entstehen mitunter chronische Zustände von Angst, Lustlosigkeit, Antriebsarmut und Niedergeschlagenheit. Diese Symptome können Hinweise auf eine sich entwickelnde, ernst zu nehmende Depression sein. Oft werden Depressionen von Ärzten nicht erkannt. Wenn Symptome einer Depression wahrgenommen werden, sollte man den Arzt direkt darauf ansprechen.

Planung gegen Zeit- und Terminstress

Ein hoher beeinflussbarer Stressfaktor ist für viele Menschen der Zeit- und Terminstress. Häufig sind es mehrere Faktoren, die Zeitstress verursachen:

Innere Antreiber. Zeitstress entsteht, wenn zu viele Aufgaben in zu wenig Zeit umgesetzt werden. Manchmal sind es Glaubenssätze, die wie eine innere Stimme antreiben, mehr zu tun, als gut tut. „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!“ — „Das kannst du doch nebenbei erledigen!“ — „Andere schaffen doch auch so viel!“ — Sätze, die oftmals von Eltern oder anderen Erziehungspersonen mit auf den Weg gegeben wurden.

„Innere Antreiber“ sollten enttarnt und gegen neue Glaubenssätze ausgetauscht werden. Zum Beispiel:

„ alles braucht seine Zeit!“ oder „eile mit Weile.“

Unrealistische Zeitplanung. Wenn viele Aufgaben anstehen, ist es wichtig, eine feste Zeit für die Zeitplanung einzurichten. Am Abend vorher oder am morgen sollten zehn Minuten eingeplant werden, um alle Aufgaben für den Tag inklusive ihrer Dauer und Dringlichkeit aufzulisten.

Viele Menschen neigen dazu die Dauer von Aufgaben zu unterschätzen. Um nicht zu viele Aufgaben in einen Tag zu packen, sollte stets Zeit für Pausen und für Unvorhergesehenes eingeplant werden.

Keine klaren Ziele. Für viele Menschen verändert die Diagnose der HIV-Infektion den Blick auf die Zukunft. Dies führt zuweilen dazu, dass zur Vermeidung von Enttäuschungen ganz auf die Formulierung von Lebenszielen verzichtet wird. Ohne persönliche Ziele können jedoch keine Pläne gemacht werden. Gefühle von Enttäuschung und Selbstzweifel nehmen zu. Auch wenn die Zukunft ungewiss scheint, sollten Träume und Wünsche verfolgt und auf eine Zielplanung nicht verzichtet werden.

Beruhigende Gedanken

Wie bereits gezeigt, kann die innere Einstellung zu einer Situation zu Stress führen oder auch nicht. Stressverstärkende Gedanken können durch positivere Einstellungen ersetzt werden.

Beispiele für Stress verstärkende Gedanken

- „Das schaffe ich nie!“
- „Mir gelingt auch nichts richtig.“
- „Ich bin vom Pech verfolgt.“
- „Jetzt bloß nicht die Kontrolle verlieren.“
- „Was wohl die anderen von mir denken.“

Stress vermindernde Gedanken

- „Fehler können jedem passieren.“
- „Das habe ich schon einmal durchgestanden.“
- „Wird alles nicht so heiß gegessen wie gekocht.“
- „Wie wichtig ist diese Sache wirklich für mich?“

Wer sich in einer Stresssituation in einer negativen „Gedankenspirale“ bewegt, kann aktiv gegensteuern:

- Gezielt die Gedanken auf Freunde, Verwandte, professionelle Helfer lenken, die mit Rat und Tat beiseite stehen könnten („Was würde ein guter Freund jetzt wohl zu mir sagen?“).
- An ähnliche Situationen erinnern („ich habe schon andere, schwierige Situationen gemeistert, also werde ich auch diese Situation bewältigen“).
- Relativieren („Wie werde ich diese Situation wohl in einem Jahr beurteilen?“, „Was kann schlimmstenfalls passieren?“).
- An ein positives Erlebnis von Stärke und/oder Freude denken, das in der Situation Mut und Sicherheit gibt (Urlaub, Erfolgserlebnis).

Welche Entspannungsverfahren gibt es?

Entspannungsverfahren helfen in Zeiten, in denen Stress, innere Unruhe oder Zeitnot nicht oder kaum zulassen, sich spontan zu entspannen. Spezielle Verfahren, wie das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung, ermöglichen geübten Personen einen sekunden- bis minuten-schnellen Wechsel von Anspannung zu tiefer körperlicher und seelischer Entspannung. Durch das „Auftanken“ in der Entspannungsphase erhöht sich die persönliche Leistungsfähigkeit und nach und nach auch die Resistenz gegenüber Stress.

Beispielhaft sollen hier vier der in Deutschland am häufigsten angewendeten Verfahren vorgestellt werden.

Autogenes Training

Das Autogene Training wurde in den zwanziger Jahren vom Berliner Nervenarzt Prof. Johann Schultz (1884 – 1970) entwickelt. Der Begriff „Autogenes Training“ bedeutet aus dem Selbst (griech. = autos) entstehendes (griech. = genos) Üben (=Training) Durch Autosuggestion, eine Art der Selbsthypnose, wird beim Autogenen Training der Zustand von Entspannung in der eigenen Vorstellung vorweggenommen. Dies wird erreicht, in dem man sich entspannte Körperempfindungen, wie Schwere, Wärme oder ruhiger Atem, innerlich vorstellt. Nach einer gewissen Übungszeit werden diese Vorstellungen allmählich Realität

und lösen einen angenehmen, ganzkörperlichen Tiefenentspannungszustand aus.

Die Wirkungen des Autogenen Trainings sind vielfältig. Es kann allgemein zur besseren Entspannung, Stressbewältigung und Leistungssteigerung angewendet werden. Es kann aber auch konkrete Beschwerden, wie Schlafstörungen, Ängste, Schmerzen, Verspannungen oder psychosomatische Erkrankungen lindern.

Progressive Muskelentspannung/ Jacobson-Training (PMR)

Bei der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson handelt es sich um eine Selbstentspannungstechnik auf der Grundlage von bewusster An- und Entspannung. Im Kern geht es darum, nacheinander verschiedene Muskelgruppen anzuspannen und wieder zu entspannen und sich dabei auf die Wahrnehmung der Unterschiede zwischen den beiden Zuständen zu konzentrieren. Ziel ist, wie beim Autogenem Training, das Erzeugen eines ganzkörperlichen Entspannungszustandes. Der Blutdruck sinkt leicht, Herzschlag und Atmung werden langsamer. PMR wird bei Schlafstörungen, Bluthochdruck, Spannungskopfschmerz, Angst- und Spannungsgefühlen sowie verschiedenen körperlichen Beschwerden, die mit Anspannung und Schmerzen verbunden sind, angewendet.

Yoga (Hatha-Yoga)

Das klassische Yoga ist eine Jahrtausende alte, in der indischen Kultur verwurzelte, spirituelle Lehre. Ziel ist die Selbstvervollkommnung. Bei uns wird Yoga meist in der Form des Hatha-Yoga unterrichtet. Beim Hatha-Yoga soll ein inneres Gleichgewicht durch die Umsetzung von bestimmten Haltungen (Asanas), Bewegungs-Reinigungsübungen (Kriyas), Körper- und Handgesten (Mudras) sowie Atemübungen (Pranayama) erreicht werden. Ein weiterer wichtiger Bestandteil vom Hatha-Yoga sind Entspannungsphasen und meditative Techniken. Durch das bewusste Atmen und die Körperübungen können körperliche Stressreaktionen abgebaut und vorgebeugt werden.

Atemtechniken, Meditation und Achtsamkeit

Durch Atemübungen können Stressreaktionen oft sehr wirksam beeinflusst werden. Ziel der meisten Atemtechniken ist es, den Atem zu vertiefen und so der mit Stress oft einhergehenden flachen Atmung entgegenzuwirken. Ein tiefer und langsamer Atem führt zur körperlichen Entspannung. Bekannteste Form des Atemtrainings ist die Atemtherapie nach Middendorf. („Erfahrbarer Atem“)

Von gezielter Atemgymnastik abzugrenzen sind meditative Atemübungen. Hierbei geht es darum, den Atem einfach nur wahrzunehmen. Dies geschieht z.B. an der Nasenspitze, im Brust- oder Bauchbereich. Der Atem wird dabei willentlich nicht verändert. Durch die Konzentration auf den Atem wird der Geist dabei unterstützt, sich nicht mit anderen Dingen zu beschäftigen. Gedanken an Vergangenheit und Zukunft, Pläne oder sorgenvolles Grübeln sollen immer wieder losgelassen werden. Mit der Zeit können sich Körper und Geist zunehmend entspannen.

Meditative Übungen sind auch Bestandteil des Stressbewältigungsprogramms MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) in Deutschland auch „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ genannt. Entwickelt wurde es von dem Verhaltensmediziner Jon Kabat-Zinn in der Stress Reduction Clinic an der Universität von Massachusetts. Achtsamkeit bedeutet in diesem Zusammenhang, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen und die innere und äußere Wirklichkeit direkt wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Durch das Training sollen die Kursteilnehmer ler-

nen, auch bei Stress-Situationen, Schmerzen oder Krankheit bewusst achtsam zu handeln, anstatt automatisch „gestresst“ zu reagieren

Stressabbau durch Sport

Sport hilft Stresshormone abzubauen, erhöht die körperliche Fitness und verbessert die psychische Befindlichkeit. Wichtig ist, sich nicht zu überfordern und den Sport regelmäßig (etwa 2 – 3 mal pro Woche) zu betreiben. Gesundheitlich besonders wertvoll sind Ausdauersportarten, wie Laufen, Schwimmen oder Walking. Neben dem Abbau von überschüssiger Energie aus Stressreaktionen, scheinen Sportler auch generell weniger anfällig gegenüber Stress zu sein. Dauerlauf, so neuere Studien, hilft sogar bei milden Formen von Depressionen.

Wer Schwierigkeiten hat regelmäßig Sport auszuüben, sollte überlegen, ob es andere Möglichkeiten gibt, mehr Bewegung in den Alltag einzubauen: Täglich ein Spaziergang (am besten in angenehmer Umgebung), häufiger das Fahrrad anstatt Bus oder Bahn zu nutzen oder am Wochenende im Club auch mal tanzen, anstatt nur an der Theke zu stehen.

Körper-Psychotherapien

Einige Menschen leiden, als Folge von nicht verarbeiteten Konflikten, an körperlichen Dauerstresssymptomen, wie chronischen Muskelverspannungen, Atemblockaden („Brustpanzer“), unklaren Schmerzzuständen oder Magen-Darm-Störungen.

Hinter so geheimnisvoll klingenden Begriffen, wie Bioenergetik, Biodynamik oder Biosynthese stecken Methoden der körperorientierten Psychotherapie, die insbesondere für Menschen mit psychosomatischen Beschwerden Hilfe bieten können. Diese Methoden verbinden die Arbeit am Körper mit der Lösung von seelischen Problemen. Durch besondere Körper- und Atemübungen werden die körperlichen Symptome erforscht und versucht, die zur Blockade führenden Ursachen zu ergründen. Hinter schmerzhaften Muskelverspannungen im Schulterbereich steckt möglicherweise nicht ausgedrückter Ärger, hinter Nacken- oder Kopfschmerzen eine festsitzende Trauer. Die Körper- und Atemübungen ermöglichen diese Gefühle im therapeutischen Zusammenhang angemessen auszudrücken und somit

die körperlichen Spannungszustände zu lösen. Im anschließenden, psychotherapeutischem Gespräch werden die (wieder)erlebten Gefühle mit dem ursächlichen Problem in Verbindung gebracht und Problemlösungen angeregt.

Ablenkung und Ausgleich schaffen

Viele Menschen vernachlässigen in Stresszeiten ihre Hobbys und (außerberuflichen) Interessen. Doch gerade in belastenden Lebensphasen ist es wichtig, sich immer wieder auch kleine „Auszeiten“ und Ablenkungen zu organisieren wie zum Beispiel Kino, Theater, Schwimmen oder Shoppen oder Tanzen gehen ... Sollten Sie merken, dass Sie schon lange nichts unternommen haben, was ihnen Spaß macht, lohnt es eine Liste mit möglichen, interessanten Aktivitäten anzulegen. Fallen Ihnen spontan keine Dinge ein, versuchen sie sich an früher zu erinnern. Möglicherweise gibt es Dinge, die sie gerne gemacht haben, aber schon lange, aus Zeitgründen, aufgegeben haben.

Soziale Kontakte

Es ist nachgewiesen, dass Menschen, die in Partnerschaften leben oder andere stabile Bezie-

hungen haben, Krisen und Krankheiten besser bewältigen als Andere. Für sie entsteht das Gefühl, nicht alleine dazustehen und „im Falle eines Falles“ Unterstützung erhalten zu können. Die Unterstützungsfunktion durch Partner, Freunde und Familie sind vielfältig, egal ob „man sich mal richtig aussprechen“, sich durch Erlebnisse mit anderen ablenken oder finanzielle Unterstützung bekommen möchte. Insbesondere bei der Bewältigung chronischer Belastungen, wie z.B. bei der HIV-Infektion, wird der sozialen Unterstützung eine Schlüsselrolle eingeräumt.

Viele Menschen neigen jedoch in Stressphasen dazu, sich eher zurückzuziehen und Beziehungen zu vernachlässigen. Durch den selbstgewählten Rückzug können negative Gefühle von Ausweglosigkeit verstärkt werden. Ein stabiles soziales Netz hilft nicht nur bei der Krisenbewältigung, sondern erhöht Selbstwertempfinden sowie die allgemeine Lebenszufriedenheit. Gestärkt durch einen „sozialen Rückhalt“ können auch neu entstehende Probleme aktiver und sicherer angegangen werden.

Was bieten die Krankenkassen an?

Einige der vorgestellten Stressbewältigungsmethoden werden in Kursen vermittelt, die von vielen Krankenkassen gefördert werden. Dies sind zum Beispiel:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Yoga
- Qi Gong

Es werden auch Kurse angeboten, die sich sehr ausführlich mit dem Thema Stress beschäftigen. So werden zum Beispiel im Kursprogramm „Gelassen und Sicher im Stress“ Methoden vermittelt, die das Stressgeschehen auf mehreren Ebenen angehen. Der Kurs unterstützt die Teilnehmer/innen dabei, langfristig einen anderen Umgang mit Stress zu entwickeln. Viele der in diesem Heft beschriebenen Strategien sind Bestandteil dieses 10-wöchigen Kursprogramms.

Während einige Kassen, wie die AOK, Kurse für Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Stressbewältigung selber anbieten, haben die meisten anderen Krankenkassen ein Erstattungsprinzip. Die Kurse werden in Beratungsstellen, Volkshochschulen oder Praxen angeboten und müssen zunächst voll bezahlt werden. Nach Abschluss des Kurses werden dann etwa 80 % der Kosten von den gesetzlichen Krankenkassen zurückerstattet. Da nicht jeder Anbieter von Entspannungskursen die von den Kassen geforderten Qualifikationen hat, sollte man sich vor Kursbeginn bei dem Kursanbieter und seiner Krankenkasse erkundigen, ob der Kurs erstattungsfähig ist.

Wie finde ich Beratung & Psychotherapie?

Wenn Stressphasen sehr lange andauern und sich kein Ausweg abzeichnet, kann es sinnvoll sein professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die meisten Aidshilfen bieten regelmäßige Termine für psychosoziale Beratungen an. Eine aktuelle Adresse aller regionalen Aidshilfen in Deutschland findet sich im Internet unter: www.aidshilfe.de.

Ängste und Depressionen könne eine Folge von unbewältigten Belastungssituationen sein. Sie können jedoch auch Auswirkungen der HIV-Infektion oder der Nebenwirkungen der Therapie sein. In jedem Fall sollten psychische Veränderungen dem HIV-behandelnden Arzt mitgeteilt und gegebenenfalls ein Facharzt hinzugezogen werden.

Auch bei einer medikamentösen Behandlung der psychischen Verstimmungen sollte – wenn sie länger andauern – über eine Psychotherapie nachgedacht werden. Aidshilfen, insbesondere in den größeren Städten, können mit Empfehlungen für Psychotherapeuten weiterhelfen, die Erfahrung mit HIV, Schwulsein oder Drogengebrauch haben.

Anhang

Selbsttest

Neben krankheitsbedingten Stressauslösern gibt es natürlich auch eine Menge an „Alltags-Stressauslöser“, die belastend wirken können. Mit der nachfolgenden Auflistung von typischen Stressauslösern kann ein persönliches Stressprofil erstellt werden. Die aufgeführten Stressauslöser sind quasi „die Klassiker“. In der Regel hat jedoch jeder Mensch weitere, ganz persönliche Stressauslöser. Diese können in die freien Felder eingefügt werden.

Welche der folgenden Stressauslöser sind Ihnen bekannt. Wie stark erleben Sie diese Stressauslöser?

Intensität der Stressbelastung

	sehr belastend	belastend	wenig belastend	gar nicht
Ausbildung und Beruf				
Zeitdruck				
unklare Anforderungen und Arbeitsaufträge				
ungerechtfertigte Kritik				
Ärger mit Kollegen				
Mangelnde Wertschätzung				
Arbeitslosigkeit				
Freizeit und Privat				
Autofahren im Stau				
Konflikte in der Partnerschaft				
Konflikte mit der Herkunftsfamilie				
Unbefriedigende Wohnsituation				
Lärmeinflüsse				

IMPRESSUM

MED-INFO, Medizinische Informationen zu HIV und AIDS

herausgegeben von der

AIDS-Hilfe Köln e.V.
Beethovenstraße 1
Tel.: 0221/20 20 30

in Zusammenarbeit mit der
Deutschen AIDS-Hilfe Berlin e.V.

Text:

Steffen Taubert, Berlin

Grafik:

CHECK UP, Köln

Redaktionsgruppe

Leitung:

Carlos Stemmerich

Ehrenamtliche Mitarbeit:

Andrea Czekanski
Christoph Feldmann
Eckhard Grützediek
Daniela Kleiner
Rebecca Poage
Christine Schilha

V.i.S.d.P.:

Carlos Stemmerich

Gesamtherstellung:

Prima Print, Köln

Auflage:

4000

Hinweis:

Das MED-INFO ist bei der Deutschen AIDS-Hilfe e.V. zu bestellen
Tel: 030/69 00 87-0
Fax: 030/69 00 87-42
www.Aidshilfe.de

Das MED-INFO dient der persönlichen Information und ersetzt nicht das Gespräch mit einem Arzt des Vertrauens. Geschützte Warennamen, Warenzeichen sind aus Gründen der besseren Lesbarkeit nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Alle Angaben in dieser Ausgabe entsprechen dem Wissensstand bei Fertigstellung des Heftes.

Bestellnummer dieser Ausgabe: 140058

Folgende Ausgaben der MED-INFO-Reihe sind aktuell:

- Nr. 32: PCP
- Nr. 33: Toxoplasmose
- Nr. 34: Kaposi-Sarkom
- Nr. 35: Zytomegalie (CMV)
- Nr. 36: Therapiepausen
- Nr. 37: Lymphome (Bestellnummer: 140001)
- Nr. 38: Sexuelle Störungen (Bestellnummer: 140002)
- Nr. 39: Resistenzen (Bestellnummer: 140003)
- Nr. 40: Magen-Darm-Beschwerden (Bestellnummer: 140004) Neuauflage 2004!
- Nr. 41: Haut und HIV (Bestellnummer: 140005)
- Nr. 42: Feigwarzen, HPV und AIDS (Bestellnummer: 140007)
- Nr. 43: HIV-Therapie (Bestellnummer: 140010)
- Nr. 44: HIV und Hepatitis B (Bestellnummer: 140009)
- Nr. 45: Fettstoffwechselstörungen (Bestellnummer: 140011)
- Nr. 46: HIV und Depressionen (Bestellnummer: 140012)
- Nr. 47: Neurologische Erkrankungen (Bestellnummer: 140013)
- Nr. 48: Lipodystrophie (Bestellnummer: 140014)
- Nr. 49: Medikamentenstudien (Bestellnummer: 140015)
- Nr. 50: Laborwerte (Bestellnummer: 140016)
- Nr. 51: HIV und Hepatitis C (Bestellnummer: 140017)
- Nr. 52: HIV und Niere (Bestellnummer: 140018)
- Nr. 53: Compliance – Umgang mit der HIV-Therapie (Bestellnummer: 140019)
- Nr. 54: HIV und Reisen (Bestellnummer 140020)
- Nr. 55: HIV und Immunsystem (Bestellnummer 140055)
- Nr. 56: Wechselwirkungen der HIV-Therapie mit freiverkäuflichen Medikamenten (Bestellnummer 140056)
- Nr. 57: HIV und Kopfschmerz (Bestellnummer 140057)
- Nr. 58: Stress und Stressbewältigung bei HIV (Bestellnummer 140058)

Alle MED-INFO-Broschüren sind auf der neuen Homepage:

www.HIV-MED-INFO.de

einzusehen und als PDF-Datei runterzuladen.