



**Sani Team
Care Team**

keil



Fünf Tipps für mehr Zuversicht – trotz Handicap

Gut leben mit

Die Diagnose „Krebs“ stürzt Betroffene in eine tiefe Krise. Wenn der Arzt dann eine weitere bittere Wahrheit ankündigt, nämlich die Anlage eines Stomas, ist die Verzweiflung noch größer. In der Tat bedeutet die Operation einen schmerzhaften Einschnitt - nicht nur am Körper, sondern auch an der Seele. Doch es gibt hilfreiche Ratschläge für eine Bewältigung der schwierigen Situation: besser. bringt fünf „Rezepte“ für neue Lebensfreude und mehr Zuversicht.

Angst gehört zum Leben

Auf Krisen reagiert jeder Mensch anders. Wenn man die Sorge aber annehmen kann als eine gesunde Reaktion, die uns zu einer erhöhten Aufmerksamkeit und verstärkten Offenheit mahnt, dann ist das ein aussichtsreicher Weg: Allein das Sprechen über die Nöte, die einen bewegen, bedeutet oft schon Trost, und damit den Abbau von Angst.

Frieden schließen mit der Veränderung

In einem ersten Schritt ist das Wissen wichtig, warum man fortan mit einem veränderten Körperbild leben muss. Eine Studie des Deutschen Zentrums für Altersfragen hat ergeben: Wer sein Handicap genau kennt, kann die Tatsachen, die sich nicht mehr ändern lassen, eher annehmen - eine wichtige Voraussetzung, um aus der neuen Lebenslage das Beste zu machen.

Offenheit ist gefragt

„Soll ich meinen Bekannten von dem Handicap erzählen? Was werden die Arbeitskollegen denken? Vor allem: Wie sag ich's am besten?“ Patentrezepte gibt es nicht. Aber - in dem Moment, wo der Betroffene das Stoma akzeptiert und es selber nicht mehr als beschämend erlebt, kann er gegenüber anderen zum richtigen Zeitpunkt leichter die richtigen Worte finden.



Professionelle Versorgung ist das A und O

Der individuelle Umgang mit dem Stoma ist erlernbar. Im besten Falle mit Hilfe einer vertrauten Person, die in der Lage ist, zu stützen, zu beraten und zu verstehen - hier sind die erfahrenen Pflegefachkräfte in den Gesundheitshäusern mit dem 😊 genau richtig. Die geschulten Berater sorgen dafür, dass die Grundlage für neues Selbstvertrauen stimmt: eine maßgeschneiderte Versorgung des Stomas. Denn ein absolut dichtes, geruchsneutrales und hautfreundliches System ist das A und O für neue Lebensfreude.

Positiv denken - ein Geheimnis zufriedener Menschen

Psychologen raten, negative Gedanken mit einem lauten „Stopp“ zu vertreiben und sich stattdessen in bunten Farben auszumalen, welche wohltuenden Seiten das Leben doch noch bietet. Überdies tut Austoben an Tagen trüber Stimmung richtig gut: Joggen im Stadtpark, auf dem Drahtesel eine Runde drehen oder den längst fälligen Hausputz anpacken - und damit ganz „nebenbei“ mächtig Stresshormone abbauen...

Quelle: besser. 1/15

Sani & Care Team Keil GmbH & Co. KG

Kreuzberger Ring 20, 65205 Wiesbaden

Telefon: 0611-999430, Telefax: 0611-9994310

www.sanikeil.de