



Institut und Poliklinik für Medizinische Psychologie
Universitäres Transplantations Centrum



Resilienz und Positive Psychologie

Wie können Transplantierte und Wartelistenpatient:innen ihre Widerstandskraft stärken?

PD Dr. Angela Buchholz

Unter Mitarbeit von:

Lara Christiansen (Illustration, Recherche), Sophie Faber und Doreen Eickhoff



Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf

Resilienz = Widerstandsfähigkeit

- ~~Symptome und Ursachen~~
- ~~Krankheit und Behandlung~~

„Von den Besten Lernen“

- Was hält uns gesund?
- Was zeichnet Menschen aus, die schwere Krisen überwinden?



Was braucht es zum Glück?

- ≠ Wohlstand
- ≠ Abwesenheit von Leid

- Wohlbefinden ↑
- Lebensqualität ↑

- ⇒ Sinn & Bedeutung
- ⇒ Positives Erleben
- ⇒ Positive Eigenschaften



Bogenhanf: widerstandsfähig bei jahrelangem Lichtentzug



Beziehungen zu anderen Menschen

- Aufrecht erhalten & positiv gestalten

Durch meine Erkrankung spreche ich viel offener mit meiner Familie. Das hat uns als Gemeinschaft gestärkt und für mehr Zusammenhalt gesorgt.

Auch wenn ich mich über die Anteilnahme freue, kann ich jetzt nicht jeden Anruf annehmen. Mein Partner übernimmt das im Moment für mich.



Beziehungen zu anderen Menschen

Aufbauen

- Im Krankenhaus
 - Mitpatient:innen?
 - Pflege?
 - Grüne Damen?
 - Seelsorge?
 - Tx-Psychologie?



HOME

COVID-19: TRANSPLANTATIONS-REGISTER

COVID-19: Aktuelle Informationen

PRESSEBEREICH

MITGLIEDERBEREICH

ÜBER DIE DTG >

GESETZE & RICHTLINIEN >

EMPFEHLUNGEN / LEITLINIEN >

FORT- U. WEITERBILDUNG >

WEITERE INFORMATIONEN >

DTG-MENTORING-PROGRAMM >

GERMAN TRANSPLANT STUDY GROUP



Selbsthilfegruppen

Filter

Anzeige #

Titel

Weblink **Arbeitskreis Herztransplantation e.V.**
für Menschen vor und nach einer Herztransplantation sowie für deren Angehörige, überwiegend aus dem Einzugsbereich des Herz-Zentrums Bad Krozingen und der Universitätsklinik Freiburg

Weblink **Bundesverband der Organtransplantierten e.V. (BDO)**
Vorstellung des BDO und seiner Tätigkeitsfelder. Verschiedene Artikel und Daten zur Organspende, Diskussionslisten und ein Forum für Ratsuchende gehören ebenfalls dazu

Weblink **Bundesverband Herzkranker Kinder e.V. (BVHK)**
Über geplante Projekte und Veranstaltungen sowie über Kontaktadressen verschiedener Arbeitskreise wird hier informiert

[Selbsthilfegruppen \(d-t-g-online.de\)](https://www.d-t-g-online.de)

- Zuhause



NEBENAN.DE

Verbinde dich mit deinen Nachbar:innen

Krisen nicht als unüberwindlich betrachten Änderungen als Teil des Lebens akzeptieren Auf Wachstumschancen achten

*Ich habe gelernt, mich selbst
und meine Bedürfnisse besser
wahrnehmen zu können und
sage jetzt auch mal „Nein“*

*Ich hatte eigentlich eine längere Reise
geplant, das wird jetzt wohl nicht mehr
gehen. Aber ich schaue nach vorn.*



©Lara Christiansen

Ein positives Selbstbild aufbauen

- Körpergefühl
- Anerkennung für den eigenen Körper
- Was macht mich aus?
- Was bleibt gleich (gut)?

*Die Niere war
sofort „meine“.*

*In meinem Job habe ich
viele Körperübungen
kennen gelernt. Das
hilft mir jetzt.*



Sich auf eigene Ziele zubewegen

*Nach der Transplantation
möchte ich mich
ehrenamtlich engagieren.*

*Ich möchte wieder
tanzen.*



Perspektive bewahren

*Ich möchte meine
Enkel aufwachsen
sehen.*

*Ich freue mich auf
unseren Garten.*



Optimistisch bleiben

*Auch wenn ich weiß, dass 20
von 100 Personen
Nebenwirkungen haben,
glaube ich so lange es geht
daran, dass ich zu den 80
gehöre.*



Für sich selbst sorgen Aktiv Entscheidungen treffen

*An den dialysefreien Tagen
unternehme meistens etwas
Schönes*

*Ich habe mir vor der
Entscheidung zur
Transplantation nochmal
ganz bewusst vor Augen
geführt, dass ich eine Wahl
habe*



©Lara Christiansen

Was sagt die Wissenschaft?

- Wenig spezifische Studien!

Training für Patient:innen (HTX, NTX, PTX, LTX, KMT) & Behandler:innen^A

- Stress, Depressivität, Ängstlichkeit, negative Emotionen ↓
- Wohlbefinden, positive Emotionen, Lebensqualität ↑

Training für Patient:innen (NTX) & Behandler:innen^B

- Selbstwirksamkeit, Soziale Anpassung, Empowerment ↑



Dankbarkeits-Workshop

- **Drei Online-Termine á 90 Minuten innerhalb eines Monats**
- **Zur Erhöhung des Wohlbefindens**
- **Förderung des Erlebens von positiven Emotionen**
- **Austausch mit ebenfalls Betroffenen**

Bei Interesse für eine Teilnahme melden Sie sich gerne hier:
sophie.faber@student.uni-luebeck.de





Institut und Poliklinik für Medizinische Psychologie

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Martinstraße 52
D-20246 Hamburg

PD Dr. Angela Buchholz
Institut und Poliklinik für
Medizinische Psychologie
Universitäres Transplantations Centrum

a.buchholz@uke.de
www.uke.de

