

Trotz Psoriasis nicht auf den Mund gefallen

Glauben Sie ernsthaft,
so ein Spruch würde
mich mehr jucken als
meine Psoriasis?

Nicht so
starren! Ihre
Freundin ist
schon ganz
eifersüchtig!

Sie
sehen so
verzweifelt aus,
kann ich Ihnen
helfen?

Noch eine
Minute länger
starren und
ich verlange
Eintritt!

L

Darum geht's

Vorwort	2
1. Wie kann mir Humor bei meiner Schuppenflechte helfen?	4
2. Ein Plädoyer für mehr freudvolle Momente	5
3. Vom Pessi- zum Optimisten	5
4. Das Immunsystem arbeitet am besten, wenn es uns gut geht.....	7
5. Lachen und das Immunsystem	10
6. Schlagfertigkeit	14
• Blöde Sprüche – g'scheite Antworten	14
• Lernen Sie die Retourkutsche fahren.....	15
• Verbale Attacken gegen Psoriatiker	18
• Angriff nach vorne?	22
• „Wie war das gemeint?“ – Schlagfertigkeit für Anfänger	22
• Erwartungen auf beiden Seiten	23
• Keine Mutmaßungen	24
• Ändern Sie sich, nicht den anderen.....	25
7. Besser leben mit Psoriasis, aber wie?	26
8. Das Beste kommt zum Schluss.....	28
9. Hilfreiche Kontakte und Informationsquellen.....	29
Impressum	31
Notizen	32

Vorwort

Diagnose: Positiv eingestellt

Aus dem humorvollen Rezeptblock eines begeisterten Humorexperthen Dr. Roman F. Szeliga.

Ja, Sie haben Psoriasis, eine chronische Erkrankung, die Sie wahrscheinlich Ihr Leben lang begleiten wird. Ob Sie darunter die meiste Zeit leiden werden, oder ob Sie diese als Teil Ihres Lebens akzeptieren und das Beste daraus machen, liegt nicht nur an guten Therapien, sondern letztendlich an Ihrer positiven Einstellung.

In diesem kleinen Büchlein wollen wir Ihnen mit vielen Beispielen, Ideen und praktikablen Ansätzen von unterschiedlichen Expertinnen und Experten und letztendlich mit dem so wichtigen Augenzwinkern zeigen, dass es oft Sinn macht, die Perspektive zu wechseln und das Positive im scheinbar Negativen zu sehen.

Wie sagte der bayrische Komiker Karl Valentin so schön: „Ich freue mich, wenn es regnet. Denn wenn ich mich nicht freue, regnet's auch!“

Unsere Expertinnen und Experten sind Doz. Wolfgang Weger, Universitätsklinik Graz, der sich sehr gut mit Psoriasis auskennt und viele Schuppenflechte-Patienten schon über Jahre betreut, sowie Mag. Karoline Urlesberger-Klaushofer, klinische Psychologin am Wilhelminenspital in Wien, die überaus engagiert Patienten mit chronischen Erkrankungen von psychologischer Seite betreut und begleitet.

Ebenfalls tatkräftig haben die beiden Psoriasis-Patientenorganisationen „pso austria“ und „Forum Psoriasis“ bei der Entstehung dieses Ratgebers mitgewirkt.

Anlass für diesen Ratgeber waren die beunruhigenden Ergebnisse einer Studie, die 2015 unter Psoriasis-Patienten an der MedUni Graz* durchgeführt wurde. Bei etwa der Hälfte der Teilnehmer leidet die Psyche unter der Erkrankung. Zwei Drittel gaben an, dass sich sowohl Stress als auch die psychische Belastung negativ auf die Haut auswirken. Auf Freizeitaktivitäten, bei denen man Haut zeigt, wie etwa Schwimmen, verzichten knapp 40 Prozent. Einem Drittel sind die starren Blicke fremder Menschen sehr unangenehm.

Daher dieser Ratgeber: um Ihnen zu helfen, mit Schuppenflechte im Alltag besser umgehen zu können. Wir wünschen Ihnen eine unterhaltsame und hilfreiche Lektüre!

*Wolf, P. et al. Lebensqualität und Behandlungsziele bei Psoriasis aus Patientensicht: Ergebnisse eines österreichweiten Querschnitt-Survey. JDDG 2018.

Zur besseren Lesbarkeit werden geschlechtsunspezifische Begriffe gebraucht. Die Personen- und Berufsbezeichnungen „Arzt“, „Patient“ usw. beziehen sich jedoch stets auf beide Geschlechter.

Wie kann mir Humor bei meiner Schuppenflechte helfen?

1

Worum geht es letztendlich bei jeder Form einer Erkrankung? Es geht darum, mit ihr gut leben zu können. Das ist, wie gesagt, nicht nur eine therapeutische „Einstellungssache“, sondern vor allem auch eine persönliche. Hier hilft oft der Humor als Therapie! Allen Ernstes! Ich verschreibe Ihnen auf den nächsten Seiten eine **hohe Dosis Humor** und die richtige Menge Schlagfertigkeit gleich dazu!

Haben Sie gewusst, dass Lachen viel weniger Muskelenergie braucht als ein ernstes Gesicht?

Wie sehr Gesundheit mit Humor und guter Stimmung zu tun hat, beweisen auch alte „Binsenweisheiten“, die Sie vielleicht auch schon oft verwendet haben:

Aussprüche wie „Das Problem liegt mir schwer im Magen“, „Das geht mir an die Nieren“ oder „Da kommt mir die Galle hoch“. Spezielle Beispiele aus Ihrem Bereich: „Da braucht man aber eine dicke Haut“ oder „Bei dem Gedanken allein bekomme ich Gänsehaut“ kennen Sie bestimmt alle.

Das heißt, auch wenn Sie lieber keine Schuppenflechte hätten und die Erkrankung unangenehm ist, kann es Ihnen damit besser gehen, wenn Sie es ein wenig mit Humor nehmen. Wie? Lesen Sie weiter!

Ein Plädoyer für mehr freudvolle Momente

2

Ein paar kleine Tipps zu Beginn gefällig?

- Beginnen Sie den Tag genussvoll: Lächeln Sie in der Früh in den Spiegel und ich verspreche, da lächelt jemand zurück! 😊
- Wie wäre es, wenn Sie Ihre Mitmenschen mit Humor und guter Laune „anstecken“? Das gelingt nämlich perfekt, im Gegensatz zur Psoriasis, die ja bekanntlich nicht ansteckend ist! 😊

Vom Pessimisten zum Optimisten

3

„Ein Optimist weiß genau, wie traurig die Welt sein kann, während es ein Pessimist allmorgendlich neu herausfindet.“

Peter Ustinov hätte es nicht besser formulieren können: Unsere innere Einstellung bestimmt unser Verhalten. Unsere positive Einstellung – manche nennen es Zuversicht – bestimmt auch die Intensität unserer eigenen Energiequellen.

Der Optimist hat nicht weniger oft unrecht oder Pech als ein Pessimist, lebt aber froher, weil er sich freuen kann. Wenn uns

das Freuen auf allen Ebenen so guttut, warum – glaubt man vielen Studien – tun wir Menschen das so selten?

Einer der Gründe könnte sein, dass unsere Erwartung für diverse Dinge so groß ist, dass die Realität nicht mithalten kann. Ein Lösungsansatz könnte daher sein: Wenn wir uns offen und frei mit geringerer Erwartung auf eine neue Erfahrung einlassen, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass wir angenehm und freudig überrascht werden, als wenn wir einem Ereignis mit einer sehr hohen Erwartung entgegenblicken.

Und auch das kennen Sie bestimmt: Wir erleben oft das, was wir erwarten: „Na klar, wie immer – hier gibt es keine Parkplätze“ oder „Natürlich hat mich mein Chef wieder ignoriert“, „Jetzt nimmt der Arzt schon wieder jemand anderen vor, eh logisch – ich bin ja nicht wichtig genug“ und so ähnlich. Erwarten wir etwas Negatives, finden wir meist auch leicht Beweise dafür.

Mein nächstes Geheimnis: Negative Erwartungshaltung ist keine artgerechte Haltung! 😊 Geben wir dazu den Energievampiren in unserem Umfeld immer weniger Raum.

Manchmal sind eine dauerhaft schlechte Stimmung und Pessimismus aber nicht notgedrungen eine Einstellungssache, sondern können auch (Begleit-) Erscheinungen sein, die mit Ihrer Psoriasis zu tun haben. Dies kann bis zu einer Depression führen, die eine Behandlung braucht und für die es gute Therapien gibt. Schämen Sie sich nicht dafür!



Medizin-Joker!

Schlechte Stimmung aufgrund meiner Haut oder wenn wieder einmal Vieles zusammenkommt, habe ich öfters. Ab wann und warum sollte ich aber meinen

Hautarzt darüber informieren?

Doz. Weger: Die Psoriasis ist eine chronische Erkrankung, die zu einer bedeutenden Verschlechterung der Lebensqualität der Betroffenen führen kann. Durch sie kann es im Alltag zu einer deutlichen Beeinträchtigung im Fühlen, Denken, Verhalten und Erleben der Psoriasispatienten kommen. Oftmals werden diese Beeinträchtigungen aus Scham von den Betroffenen nicht an- bzw. ausgesprochen. Durch psychologische bzw. psychotherapeutische Maßnahmen kann den Betroffenen auch in diesem Aspekt der Psoriasis eine effiziente Hilfestellung angeboten werden.

Das Immunsystem arbeitet am besten, wenn es uns gut geht

4

Hier starten wir gleich einmal mit ein paar spannenden Informationen unserer Psychologin Mag. Urlesberger: Wir wissen,

dass von der Haut zahlreiche Nerven nicht nur wegführen, sondern dass auch zahlreiche Nerven zu ihr hinführen. Zudem gibt es auch Verbindungen der Haut zu Zellen des Immun- und des Hormonsystems. Somit wird klar, dass die Haut mit dem Immunsystem, dem Hormonhaushalt und der Gefühlswelt stark in Verbindung steht, sodass sich die eigene Gefühlslage, zum Beispiel Stress oder Freude, negativ oder positiv direkt auf die Haut auswirken kann.

Aus wissenschaftlichen Studien wissen wir darüber hinaus, dass es einen Zusammenhang zwischen psychischen Belastungen und Krankheitsverschlechterung bei Psoriasis gibt. Daher können beispielsweise Techniken zur Stressreduktion oder eine Betreuung durch einen Psychologen durchaus Sinn machen. So kann sich zum Beispiel eine begleitende Psychotherapie positiv auf Schübe und den Krankheitsverlauf auswirken. Symptome werden dadurch abgeschwächt und Schübe vermindert und vor allem wird der Selbstwert gestärkt.

Noch einmal sei an dieser Stelle ganz deutlich gesagt:

- Niemand hat Schuld an Psoriasis zu erkranken.
- Man hat sie oder man hat sie nicht.
- Wir wissen, dass unser Abwehrsystem (Immunsystem) auf unangenehmen Stress (Distress) reagiert und dass dies die Symptome der Psoriasis verstärken oder einen Schub auslösen kann.



Psychologie-Joker!

Was bedeutet „negativer Stress“ (Distress) und wie kann ich ihn eindämmen?

Mag. Urlesberger: Es gibt guten Stress (Eustress) und negativen Stress (Distress). Guter Stress ist jener, der uns in eine angenehme Anspannung versetzt und uns zu Leistung und Konzentration verhilft. Guter Stress überfordert uns nicht und wechselt sich mit Phasen der Entspannung ab. Wenn Stress die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten übersteigt, kommt es zu negativem Stress, dem sogenannten Distress. Dieser Stress schwächt uns auf Dauer und hat negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

Tipps, um negativen Stress einzudämmen:

- Am wichtigsten ist es, sich zu Beginn die Frage zu stellen, **was den „negativen Stress“ verursacht** und an diesen Auslösern zu arbeiten.
- Machen Sie sich **Stressfaktoren**, die Sie unbewusst belasten, bewusst und versuchen Sie sie zu **reduzieren**.
- **Wie reduzieren?** Indem Sie sie durch geeignete Bewältigungsstrategien ersetzen.
- Was sind geeignete Bewältigungsstrategien? „Sich Gutes tun, **entspannen und genießen**“! Oder sich um einen ausgewogenen Terminkalender zu bemühen, in dem auch täglich **Zeit für sich selbst** ist, zum Beispiel in Form eines netten Telefonats mit einem Freund oder Zeit, um ein Kapitel eines guten Buchs zu lesen.

Und was sagt unser Mediziner dazu?



Medizin-Joker!

Können Humor und meine positive Einstellung zu meiner Erkrankung wirklich dazu führen, dass ich besser mit Schuppenflechte leben kann?

Doz. Weger: Eine positive Einstellung zu einer chronischen Erkrankung führt zu einer Verminderung von negativem Stress (z. B. negativen Gedanken, Überforderung, Wut etc.). Negativer Stress kann eine Psoriasis massiv verschlechtern. Stressabbau und eine positive Lebenseinstellung können hingegen zu einer Verbesserung der Symptome der Psoriasis führen.

Lachen und das Immunsystem

5

Jetzt haben wir also gehört, welchen Einfluss das eigene Wohlbefinden auf das Immunsystem und auf unseren ganzen Körper hat. Aber es gibt noch mehr zu wissen und das ist sogar richtig gut für die Psyche!

Der amerikanische Immunologe Lee S. Berk hat festgestellt, dass bei lachenden Personen die Blutwerte von bestimmten,

„guten“ Blutzellen und Antikörpern steigen. Selbst einige Tage, nachdem man sich zum Beispiel einen lustigen Film angesehen hat, sind wesentlich höhere Werte feststellbar als bei Menschen, die in den letzten Tagen keinen Grund zum Lachen hatten. Der Humor zieht dem Schmerz den Zahn!

Immunsystem und Humor hängen also zusammen. Psoriasis und das Immunsystem auch, denn die Schuppenflechte kann nicht nur die Haut betreffen:



Medizin-Joker!

Was bedeutet es, dass Psoriasis mehr als eine Hauterkrankung ist?

Doz. Weger: Allein durch den Umstand, dass Psoriasis nicht nur die Haut, sondern in 20 bis 40 % der Fälle auch die Gelenke betreffen kann, zeigt sich, dass es sich nicht um eine reine Hauterkrankung handelt. Das bedeutet, dass Psoriasis mit einer Reihe von Begleiterkrankungen (z. B. Psoriasis-Arthritis, Bluthochdruck (Hypertonie), „Zuckerkrankheit“ (Diabetes mellitus), Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Depression etc.) gemeinsam auftreten kann. Grund: In der Entstehung dieser Begleiterkrankungen spielen teilweise dieselben Entzündungsbotenstoffe des Immunsystems eine Rolle, die auch für die Psoriasis verantwortlich sind.

Worauf soll ich achten, um möglichst rasch eventuelle Begleiterkrankungen der Psoriasis zu bemerken? Ist der Hautarzt wirklich auch für mehr als

meine Haut zuständig?

Doz. Weger: Um Begleiterkrankungen (sogenannte Komorbiditäten) rasch zu bemerken, ist es zuerst einmal notwendig, darüber Bescheid zu wissen, welche mit der Psoriasis gehäuft auftreten können. Hier kommt der Information über die möglichen Begleiterkrankungen (und deren Symptome) durch den Hautarzt große Bedeutung zu. Daher: Sprechen Sie darüber mit Ihrem Hautarzt. Die Therapie der betreffenden Komorbiditäten sollte dann durch den Hausarzt oder Spezialisten (Facharzt) erfolgen.



Eine Hilfestellung, die wir Ihnen nicht vorenthalten wollen, ist ein Selbsttest, wie Sie ihn aus der Sonntagszeitung kennen, zum Thema

Anzeichen für Begleiterkrankungen:

www.schuppenflechte.online

Was kann ich tun, um mein Risiko für Begleiterkrankungen zu reduzieren? Gibt es Therapien oder Lebensstilanpassungen, die auch Begleiterkrankungen der Psoriasis positiv beeinflussen?

Doz. Weger: Ein jährlicher Check im Rahmen der Gesundheitsuntersuchung respektive Vorsorgeuntersuchung wäre hierbei eine besonders sinnvolle Maßnahme.

Eine häufige Komorbidität der Psoriasis stellt Übergewicht (Adipositas) dar. Hierbei kommt es zu einer Vermehrung der Fettzellen (Adipozyten), die wiederum den Botenstoff TNF- α produzieren. Dieser Botenstoff fördert Entzündungen im Körper und spielt deshalb auch eine zentrale Rolle in der Entstehung der Psoriasis. In Studien konnte gezeigt werden, dass es zu einer deutlichen Besserung der Psoriasis kommt, wenn es den Betroffenen gelingt, ihr Übergewicht zu reduzieren. Ebenso konnte gezeigt werden, dass bei diesen Patienten Medikamente (Systemtherapeutika*) besser wirken.

Soweit ein Einschub zur Schuppenflechte und zu ihren Begleiterkrankungen sowie zur Theorie über die Kraft des Humors in unserem Leben. Sie wissen jetzt: Humor ist universell einsetzbar, vor allem in der Kommunikation mit anderen, wenn es um die Vielschichtigkeit Ihrer Krankheit geht.

Treffend pointiert hier auch unsere klinische Psychologin, Mag. Urlesberger: „Im Tierreich gibt es große, kleine, dicke, dünne Tiere. Tiere mit Fell, mit Panzer, mit Federn, mit Schuppen, bunte, einfarbige, fliegende, kriechende, elegante, sportliche oder tollpatschige, mit Flügeln, Beinen, mit Flossen usw. Bei den Menschen gibt es große, kleine, dicke, dünne, schwarze, weiße, gelbe, braune und rote, mit Haaren und ohne Haare, elegante, sportliche und tollpatschige Menschen. Menschen mit Falten und ohne Falten, mit Sommersprossen, mit Narben, mit

* Systemische Medikamente wirken innerhalb des Körpers. Sie kommen bei Menschen mit mittleren bis schweren Krankheitsverläufen zum Einsatz und/oder wenn zusätzlich Begleiterkrankungen auftreten. Biologika zählen zu den modernsten systemischen Behandlungen.

Tattoos, mit Piercings, mit Botox, mit Psoriasis und ohne Psoriasis.“

Recht hat sie, unsere Psychologin, und deswegen habe ich Ihnen mit meinem geschätzten Kollegen Dr. Ronny Tekal hier die besten Tipps, die frechsten Tricks und die coolsten Sprüche zusammengestellt, damit Sie immer und in jeder Situation das letzte Wort haben! Auf los geht's los zur ...

Schlagfertigkeit

6

Schlagfertigkeit ist etwas, worauf man meistens erst 24 Stunden später kommt. Das wird aber bald ganz anders sein, denn dazu gibt es ja nun dieses kleine Druckwerk!

Blöde Sprüche – g'scheite Antworten

Sicher kennen Sie das: Irgendwer gibt einen flapsigen Kommentar zu Ihnen oder Ihrer Krankheit ab und in diesem Moment fehlen Ihnen die richtigen Worte, um darauf pointiert zu reagieren. Sie lächeln verlegen und bleiben stumm. Manchmal Stunden später, oft auch kaum fünf Minuten später, haben Sie sie dann – eine Antwort, die humorvoll ist. Auf den Punkt gebracht. Aber leider zu spät! Sie denken sich: „Mensch, wäre ich bloß schlagfertiger.“

Wem es an Schlagfertigkeit mangelt, der wirkt oft unsicher. Schlagfertigkeit hingegen ist eine Möglichkeit, um nicht Opfer unfairer Angriffe zu werden, sondern sich selbstbewusster, aber charmant durchzusetzen und scheinbar peinliche Situationen zu meistern. Oftmals auch witzig, amüsierend und sym-

pathisch. Denn schlagfertige Argumente sind ironisch oder kreativ und helfen so, sich charmant aus einer ungunstigen Lage zu manövrieren. Man wirkt souverän, verschafft sich dadurch Respekt bei anderen und steigert letztendlich sein eigenes Wert- und Wohlfühl.

Schlagfertig zu sein ist aber gar nicht so leicht! Denn man steht immer unter Zeitdruck, direkt auf eine Situation oder eine Aussage zu reagieren.

Kinder zum Beispiel können beim Anblick von Plaques auf Ihrer Haut ganz schön gemein sein. Erwachsene noch mehr. Nur wenige Psoriatiker mit der Gelassenheit eines tibetischen Mönches lassen die dämlichen Sprüche und gutgemeinten Ratschläge anderer Menschen kalt.

Meine gute Nachricht für Sie: Mit der Schlagfertigkeit ist es genauso wie mit der Kreativität. Man kann sie trainieren. Und dabei möchte ich Ihnen mit diesen Ideen und Ansätzen helfen.

Lernen Sie die Retourkutsche fahren

Auch wenn es für Außenstehende so aussehen mag: Schlagfertigkeit ist keineswegs spontan. Es gibt ein paar wenige Menschen, denen das Talent zum flapsigen Schlagabtausch in die Wiege gelegt wurde. Der Großteil muss es sich aber erarbeiten. Es bedarf also Vorbereitung, um spontan zu sein.

Wie können Sie üben, schlagfertig zu sein oder es zu werden? Es gibt verschiedene Tricks, seine Schlagfertigkeit zu trainieren:

1. Bauen sie eine kleine Schlagfertigkeitenbank auf

Bauen Sie eine „Datenbank“ aus coolen Zitaten und Sprüchen auf, die zu Ihnen und Ihrer Persönlichkeit passen. Nur dann setzen Sie diese auch spontan ein bzw. fallen sie Ihnen im Bedarfsfall schnell ein. Mit Zitaten und Redewendungen können Sie gut kontern! Legen Sie sich daher eine Zitatensammlung an und prägen Sie sich einige Redewendungen und Zitate ein, um diese im richtigen Moment parat zu haben.

Zum Beispiel dieses Zitat von Kurt Tucholsky, mit dem sich gehässige Bemerkungen gut kontern lassen: „Der Vorteil der Klugheit liegt darin, dass man sich dumm stellen kann. Das Gegenteil ist schon schwieriger.“

Oder von Goethe: „Mancher klopft mit dem Hammer an der Wand herum und glaubt, er treffe jedes Mal den Nagel auf den Kopf.“

Oder etwas böser: „Ich möchte mich ja gerne mit Ihnen geistig duellieren, aber ich merke, Sie sind unbewaffnet.“

Dazu auch ein köstliches Zitat eines Schweizer Kollegen: „Glauben Sie mir, wir Schweizer sind unheimlich schlagfertig, wenn man uns genug Zeit dafür lässt.“

2. Die Technik der überraschenden Zustimmung

Gerade, wenn Sie sich für nicht schlagfertig halten, ist dies eine wunderbar einfache Technik. Jemand konfrontiert Sie mit einem Vorwurf – und Sie rechtfertigen sich nicht, sondern stimmen ganz gelassen zu. Hier ein paar allgemeine Beispiele, um das Prinzip zu verstehen:

„Sie fahren aber schlecht Auto!“ - „Ja, das stimmt! Sie glauben gar nicht, was mich der Führerschein am Schwarzmarkt gekostet hat!“

„Sie sind aber ein teurer Anbieter!“ - „Ja, wir sind unbezahlbar, aber käuflich!“

Das Prinzip: Ihr Gegenüber erwartet einen Gegenangriff, aber Sie kontern mit pointierter Zustimmung! Wie cool ist das denn!

3. Ganz wichtig: die Würde des anderen wahren

Schlagfertigkeit hat wirklich nichts mit „Schlagen“, sondern mit „Parieren“ zu tun – einen Angriff kreativ, humorvoll, witzig, aber immer respektvoll der Person gegenüber abzuwehren. Wer andere in die Pfanne haut und sie bloßstellt, ist nicht schlagfertig, sondern unverschämt. Damit wird eine schlagfertige Antwort schnell destruktiv und vergiftet die Atmosphäre.

Also unbedingt die Schärfe der Antwort dem potenziellen Verbalangriff anpassen. Auch gilt es abzuschätzen, ob eine spontane Aussage als Scherz zu verstehen ist oder wirklich eine boshafte Aktion darstellt.

4. Üben Sie!

Proben Sie Ihre Konterfähigkeiten in unverfänglichen Situationen, etwa privat, wenn Ihnen etwas vorgeworfen wird, was gar nichts mit Ihrer Krankheit zu tun hat, wie: dass Sie „nie im Haushalt helfen“ oder sich ein Freund beschwert: „Nie hast du mal Zeit!“

Sie können das aber auch ganz bewusst als Spiel üben. Das

Spielprinzip ist folgendes: Ihr Freund/Ihre Freundin schießt einen Verbaltorpedo gegen Sie ab und Sie müssen spontan und schnell kontern, und zwar in drei Schritten: erstens ganz sachlich, dann noch einmal mit Humor und beim dritten Mal auf die nicht ganz so feine Art. Versuchen Sie, dieses Vorausschauen in vielen Situationen zu üben – was könnte in dieser oder jener Situation entgegnet werden?

Denken Sie immer mit, auch wenn eine andere Person und nicht Sie angesprochen wird. Sie können dies auch daheim während Fernsehfilmen oder vor allem Talkrunden üben („Wie hätte ich jetzt auf diesen Verbalangriff kreativ reagiert“?).

Wenn Sie so trainieren, entwickelt sich Ihre Fertigkeit, einen Gedanken oder ein Stichwort rascher aufzunehmen und darauf basierend zu reagieren. Und diese Fertigkeit brauchen Sie dann, wenn es darum geht, die diversen bekannten und klassischen Vorurteile gegenüber Ihrer Krankheit pointiert und schlagfertig ins rechte Licht rücken zu wollen.

Verbale Attacken gegen Psoriatiker

Leider gibt es immer wieder Situationen, in denen man deutlich zu spüren bekommt, dass es mit der Akzeptanz dessen, was anders ist, noch nicht weit her ist.

Hier ein paar Schankerln aus Psoriasis-Internetforen: (spöttisch) „Waschen Sie sich, dann geht das weg!“, (belehrend) „Da gibt es Salben gegen so was!“, (ermahnend) „Das ist eine Zumutung für die anderen Gäste!“, (auf Verständnis hoffend) „Bitte, hier sind Kinder!“, (drohend) „Sie haben jetzt aber nicht ernsthaft vor, in das Becken zu gehen!“, (zum Kind) „Geh weg

dort, du steckst dich womöglich noch an!“

Schon mal die eine oder andere Formulierung gehört? Und kräftig darüber geärgert? Überlegen Sie, was man denn hier entgegenn könnte. Nehmen Sie sich jetzt ein paar Minuten Zeit, Papier und Bleistift zur Hand und überlegen Sie sich, welche unangebrachten Fragen Sie aus dem Häuschen bringen und wie man darauf antworten kann. Wenn Sie damit fertig sind, können Sie sich hier noch paar Anregungen holen.

Beim „Angestarrtwerden“:

- „Ich bin leider allergisch auf Starren. Könnten Sie bitte woanders hinsehen, damit die Flecken wieder weggehen?“
- „Ich finde Sie auch attraktiv!“
- „Noch eine Minute länger und ich verlange Eintritt!“
- (zurückstarren) „Ich habe noch nie so eine einfallslose Haut gesehen!“
- „Sie sehen so verzweifelt aus, kann ich Ihnen helfen?“
- „Nicht so starren! Ihr Freund/Ihre Freundin ist schon ganz eifersüchtig!“

„Für so was gibt’s Ärzte!“:

„Was glauben Sie, was mich diese Hautstellen schon gekostet haben? Ich kann mir keine weiteren leisten!“

„Ist das ansteckend?“:

- „Wenn man ganz fest daran glaubt, dann ja!“
- „Nein, aber Sie sollten das Essen hier lieber meiden.“
- „Keine Sorge, das bekommen nur intelligente Menschen!“
- „Nur durch übermäßigen Blickkontakt!“

„Bitte verlassen Sie das Schwimmbad, andere Badegäste fühlen sich von Ihnen gestört.“ :

- „Würden Sie bitte dann gleich auch eine Durchsage machen, dass die 80 Prozent der Badegäste mit wirklich ansteckendem Fußpilz nach Hause sollen?“
- „In Ordnung. Würden Sie nur bitte der Delegation der UNO-Antidiskriminierungsstelle, mit der ich mich heute zum Wasserball treffe, mitteilen, dass ich schon gegangen bin?“
- (lautstark für alle Gäste hörbar) „Um Himmels Willen, was haben Sie in das Wasser getan? Sehen Sie nicht, wie ich hier aussehe?“

„Mit so einem Ausschlag dürfen Sie bei uns nicht ins Becken.“
 „Meine Haut ist ein Indikator. Haben Sie etwa zu viel Methylendiphenylidiiocyanat im Wasser? Sehen Sie mal rasch nach!“

Oder generell:

„Glauben Sie ernsthaft, so ein Spruch würde mich mehr jucken als meine Psoriasis?“

„Wie sieht denn der/die aus? Was ist mit Ihrer Haut los?“

- „Die alte hat mir nicht so zugesagt. Ich lass mir grad eine neue wachsen.“
- „Wenn Ihnen die gefällt, kann ich Ihnen auch eine bestellen!“
- „Sie wirken, als ob Sie eine dermatologische Einschulung brauchen.“

Ja, das mag für Außenstehende eine Mischung aus (zu) frech, (zu) gewagt und amüsan sein. Aber wie heißt es so schön: „Wie man in den Wald hineinruft, ...“ Deswegen: einfach mal ausprobieren, das kostet auch nicht den Kopf.

Gerade im Familien- und Freundeskreis ist es aber nicht immer so einfach, die richtigen Worte zu finden und über seine Erkrankung so cool zu reden, denn schließlich sind einem diese

Menschen ja wichtiger als fremde Starrer oder medizinisch halbgebildete Passanten. Daher die Frage an unsere Psychologin, Mag. Urlesberger:



Psychologie-Joker!

Und wie sag ich's ... meinen Freunden, dass es mir gerade wegen meiner Psoriasis nicht so gut geht?

Mag. Urlesberger: Oft hilft es, der Partnerin/dem Partner oder Freunden klar zu signalisieren, dass man gerade jemanden braucht, der einem „nur“ zuhört, ohne dass er einen Lösungsvorschlag bringen muss. Nicht erwarten, dass sein Gegenüber die eigenen Bedürfnisse errät, sondern klar sagen, was man gerade benötigt, wie zum Beispiel: „**Ich habe heute einen Psoriasis-Schub, ich bin deswegen sehr verzweifelt, könntest du mich mit deiner guten Laune etwas ablenken oder einfach nur in den Arm nehmen?**“

Wichtig ist es, das Problem klar anzusprechen, damit der Gesprächspartner versteht, sich auskennt und nicht überfordert ist. Zum Beispiel: „**Aufgrund meiner Schuppenflechte bin ich gerade wütend, verzweifelt und traurig. Ich fühle mich anders als alle anderen, einsam und schäme mich für meine Haut.**“ Am besten ist es, immer klar zu sagen, wieso man sich gerade so fühlt, wie man sich fühlt, denn dann versteht der Freund die Problematik und bezieht die schlechte Stimmung nicht auf sich.

Angriff nach vorne?

Diese Strategie ist das genaue Gegenteil davon, seine Schuppenflechte vor anderen zu verbergen. Man spricht sie einfach geradeaus an und wagt damit den Angriff nach vorne. Witze auf eigene Kosten zu machen, bevor es andere tun („Kommt ein Psoriatiker zum Arzt...“), bei jeder neuen Erkenntnis zu betonen: „Jetzt fällt es mir wie Schuppen von der Haut!“ oder der Hinweis, nicht auf die Derma-Ambulanz, sondern ins „Schuppig-Center“ zu gehen, können zwar nerven, schulen aber die eigene Fähigkeit, die Dinge etwas lockerer zu nehmen.

So lassen sich Strategien entwickeln, die einem potenziellen Angreifer den Wind aus dem Segel nehmen. Die Bestätigung eines Vorwurfes kann dabei durchaus Wirkung zeigen: „Sie haben großes Glück, dass Sie mich getroffen haben. Denn so ein schönes Beispiel für eine Psoriasis sieht man nicht so oft! Das ist für Ihr Kind eine großartige Gelegenheit zu lernen, dass so etwas nicht ansteckend ist und sich trotzdem so viele Leute davor fürchten.“

„Wie war das gemeint?“ – Schlagfertigkeit für Anfänger

Man muss kein Experte für Schlagfertigkeit werden, sich nach Strich und Faden verbiegen, um eine pointierte Meldung herauszubringen. Das wirkt meist gekünstelt und hilft auch nicht dabei, sich besser zu fühlen. Wenden Sie sich einfach dem verbalen Angreifer zu und fragen Sie doch erst einmal nach: „Wie meinen Sie das?“ Damit haben Sie den Ball zurückgespielt und der Gegner muss sich erklären.

Man kann variieren und den angriffigen Kommentar in eigenen

Worten wiedergeben: „Habe ich Sie richtig verstanden? Sie finden, ich soll wegen meiner nicht ansteckenden Hauterkrankung das Bad verlassen, damit Sie nicht gestört werden?“, „Wollen Sie damit sagen, ich wäre selber schuld an meiner Krankheit?“

Wie auch immer diese Frage lautet – Ihr Gegenüber ist nun im Zugzwang sich genauer auszudrücken. Damit wird aus dem unbedacht hingeworfenen Vorwurf ein Gespräch – Vielleicht sogar ein gutes, bei dem Sie die Führung übernehmen, denn „wer fragt, der führt“.

Erwartungen auf beiden Seiten

Wird eine verbale Attacke vom Stapel gelassen, eine Person angegriffen, so erwartet der Angreifer auch eine entsprechende Reaktion: ein schüchternes Zurückziehen etwa, oder einen beleidigten Angriff. Gönnen wir ihm diesen Triumph nicht! Alles, was unerwartet ist, lässt die Situation in eine völlig neue Richtung gehen: „Ich gebe Ihnen 100 Euro, wenn Sie mir ein Mittel geben, das die Hautstellen verschwinden lässt!“ Damit rechnet man nicht. Vielleicht bekommt man dann zu hören: „Ich bin ja kein Arzt!“ - „Na, sehen Sie!“

Kein Meister ist vom Himmel gefallen, wohl aber einige Male auf die Nase. Auch wenn es am Anfang noch etwas holzig zugeht, mit jedem Mal wird es besser. Unser Gehirn baut sich um, der kleine überwucherte Pfad der Schlagfertigkeit muss ein paar Mal begangen werden, bevor er zum Feldweg, zur Bundesstraße und letztlich zur Autobahn wird.

Keine Mutmaßungen

So wie viele mit Bewertungen über das Aussehen anderer schnell sind, gibt man auch als Psoriatiker rasch eine Beurteilung über den Angreifer ab. Auch das erfolgt überaus vorschnell. Wir haben ja schließlich keine Ahnung, was in einem Sie (mutmaßlich) anstarrenden Menschen so vorgeht: Irritiert ihn das Hautbild? Fasziniert ihn das Hautbild? Faszinieren Sie ihn selbst?

Wir sollten nicht von vorneherein davon ausgehen, dass man uns etwas Schlechtes will. Möchte Sie die Person kritisieren? Möchte Sie Ihnen vielleicht helfen? Oder, was oft der Fall ist, merkt der starrende Mensch gar nicht, dass er starrt?

Gehen Sie aus Prinzip davon aus, dass weder das Starren noch etwaige Bemerkungen böse gemeint sind. Damit erspart man sich zum einen eine falsche, überzogene Reaktion (wenn es nun wirklich nett gedacht war) und entwaffnet durch unerwartete Freundlichkeit (wenn es nicht nett gedacht war).

Viele der von unseren Mitmenschen abgegebenen Kommentare entspringen keiner bösen Absicht. Natürlich können Unsicherheit und mangelndes Selbstwertgefühl dahinterstecken, dass man sich besser fühlt, indem man einen anderen Menschen beleidigt. Der Neid, dass jemand, der einen sichtbaren „Makel“ hat, aber dennoch fröhlich sein, dasselbe Freibad besuchen, dieselbe Liegewiese benutzen und dieselbe Arschbombe machen kann wie man selber, kann für viele ein Auslöser für dumme Bemerkungen sein.

Dennoch kann man davon ausgehen, dass die meisten aus Angst, Unsicherheit oder einem falsch verstandenen Auftrag zur Hilfe agieren – Angst, sich möglicherweise anzustecken,

Unsicherheit, nicht zu wissen, wie man angemessen auf die Situation reagieren soll, das Gefühl einer Verpflichtung, gleich mit einem guten Ratschlag helfen zu wollen. All diese Gefühle sind uns nicht fremd.

Ändern Sie sich, nicht den anderen

Vergessen Sie nie: In einer Situation, in der ein Nicht-Psoriatiker auf einen Psoriatiker trifft, sind Sie der Profi! Sie kennen solche Gespräche, die sich um Haut, Ekel, Stigmatisierung, Angst und Tabus drehen. Die andere Person betritt allerdings Neuland. Helfen Sie ihr da durch.

Oft misslingt der Versuch, die Erkrankung in wenigen Worten umschreiben zu wollen. Natürlich kann man erklären, dass es sich dabei um eine chronisch entzündliche Hauterkrankung handelt. Entzündung klingt aber irgendwie ansteckend. Man kann auch erklären, dass hier eine Erkrankung des Abwehrsystems des Körpers vorliegt. Manchmal hilft es – medizinisch nicht ganz korrekt – zu sagen, das sei eine Art Allergie. Das klingt beruhigend, denn das ist klarerweise nicht ansteckend.

Wenn es Ihnen gelingt, den Angreifer als eine Person zu sehen, der Sie helfen können, ihre Ängste zu überwinden, informierter zu werden oder einfach den eigenen Horizont zu erweitern, dann spüren Sie bereits eine gehörige Portion Selbstsicherheit. Die Psychologin ergänzt: „Wichtig ist es, sich bei allen dauerhaften (chronischen) Erkrankungen zu öffnen und mit vertrauten Personen (Freunden, Verwandten, Experten) über Ihre Sorgen und Bedürfnisse zu sprechen und sich bestmöglich zu entlasten. Damit geben Sie Ihrer Seele und dem Körper wieder Kraft, besser mit der Erkrankung zurechtzukommen.“

In diesem Sinne: Viel Erfolg und Spaß bei Ihrer Mission, die Welt ein wenig informierter und angstfreier zu machen.

Besser leben mit Psoriasis, aber wie?

7

Niemand kennt die Anliegen und Herausforderungen der Psoriasis-Betroffenen besser, als die, die entweder selbst betroffen sind, oder jene, die viel mit Psoriasis-Patienten zu tun haben. Daher möchten wir Ihnen an dieser Stelle die guten Tipps von den beiden Patientenvereinen, dem „Forum Psoriasis“ und der „pso austria“, nicht vorenthalten.

Wenn man tagein, tagaus mit einer chronischen Krankheit lebt, einer Erkrankung, die einen das ganze Leben begleiten wird, fällt es nicht immer leicht, einen kühlen Kopf zu bewahren. Da heißt es dann, sich selbst immer wieder anzuspornen, immer wieder neuen Mut im Umgang mit der Erkrankung zu entwickeln. Lassen Sie sich aber nicht Ihre Lebensfreude nehmen! Bitte finden Sie hier fünf Tipps & Tricks der beiden Gruppen für ein besseres Leben mit Psoriasis:

1. Achten Sie auf die Zeichen!

Erkennen Sie die Warnsignale Ihres Körpers? Handeln Sie, wenn sich die Vorboten eines Schubes ankündigen? Alle Anzeichen wahrzunehmen gilt als Basis für den bewussten und eigenverantwortlichen Umgang mit der Erkrankung. Bei entzündeten Hautstellen, Nägeln und Gelenken gilt es, rasch Abhilfe zu schaffen, denn gegen den Juckreiz, das Brennen und die Schmerzen kann viel getan werden.

2. Finden Sie den Arzt Ihres Vertrauens!

Nicht nur die Psoriasis begleitet uns ein Leben lang, sondern auch die Ärzte. Sie sind unsere Partner und es ist wichtig, in einem guten Dialog zu stehen. Suchen Sie den Hautarzt, der zu Ihnen passt, der Ihre Bedürfnisse versteht und Sie gut über alle Optionen aufklärt und berät. Wenn Sie unsicher sind, können Sie auch eine Zweitmeinung einholen!

3. Wissen, was man vom Arzt will!

Friederike Schönauer, Obfrau des „Forums Psoriasis“, ergänzt: „Oft war ich vor Arztgesprächen so nervös, dass ich vergaß, was ich eigentlich fragen wollte. Daraus habe ich gelernt: Eine gute Vorbereitung auf das Arztgespräch ist die halbe Miete.“ Ein Spickzettel mit Stichworten hilft, damit alle wichtigen Fragen rund um die Erkrankung und die Therapie zu stellen.

4. Lassen Sie Unterstützung zu!

Sich zurückzuziehen und in Selbstmitleid zu verfallen, bringt hier leider nicht weiter. Als Angehörige weiß Gabi Schranz, Obfrau der „pso austria“, wie wichtig Gespräche für Betroffene sind. „Liebe Menschen und Freunde, die gute Zuhörer sind, können Sie dabei unterstützen, die Belastung besser in den Griff zu bekommen und neuen Mut zu gewinnen.“ Sich zu öffnen braucht manchmal Überwindung, aber es lohnt sich und schafft Selbstvertrauen! Auch die beiden Patientenvereine sind für Sie da!

5. Durchatmen und entspannen!

Haut, Psyche und Stress hängen eng zusammen. Umso wichtiger ist es auch mal durchzuatmen und sich selbst Gutes zu tun. Trommeln hat etwa Friederike Schönauer dabei geholfen, Frust abzulassen. Aber auch bei Spa-

ziergängen in der freien Natur mit Freuden schöpft sie heute viel Energie. Suchen Sie deshalb nach Ihrem persönlichen Ausgleich.

Das Beste kommt zum Schluss...

8

Zu guter Letzt noch eine gute Nachricht zum Schluss, in einem Ratgeber voller Optimismus und Humor:



Medizin-Joker!

Es gibt so viele neue Therapien für die Psoriasis und weitere Forschung ist im Gange. Wird Schuppenflechte bald heilbar sein?

Doz. Weger: In den letzten Jahren konnten große Fortschritte in der Erforschung der Entstehung der Psoriasis erzielt werden. Wenn wir Mediziner verstehen, wie eine Erkrankung entsteht, also wissen, warum etwas im Körper „falsch läuft“, können wir genau dort bei der Entwicklung von Therapien ansetzen.

Unter anderem konnte in Forschungen gezeigt werden, dass durch die medikamentöse Blockade von wichtigen Botenstoffen im Blut (z. B. TNF- α , IL-17 und IL-23) die Psoriasis und Psoriasis-Arthritis deutlich gebessert werden

können, sodass Sie als Patient gar nicht mehr oder nur in geringem Ausmaß merken, dass Sie Psoriasis oder Psoriasis-Arthritis haben.

Da die genaue Krankheitsentstehung der Psoriasis aber noch nicht völlig erforscht ist, bleibt die Frage, ob die Psoriasis bald heilbar sein wird, vorläufig noch offen. Dass sie allerdings sehr gut therapierbar ist – anders als manche anderen Erkrankungen – steht definitiv fest.

Mit diesen positiven Aussichten bleibt daher nur mehr zu sagen: „Hautsache gut kommuniziert: [Bieten Sie Ihrer Psoriasis die Stirn!](#)“

Hilfreiche Kontakte und Informationsquellen

9

pso austria

Verein und Selbsthilfegruppe für PsoriaterInnen in Österreich
Obfrau Gabi Schranz
Obere Augartenstraße 26 – 28/1.18, 1020 Wien
Mobil: +43 (0) 664 731 11 991
E-Mail: office@psoriasis-hilfe.at
www.psoriasis-hilfe.at



Forum **Psoriasis**

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Psoriasis und deren Angehörige, Obfrau Friederike Schönauer

Tel: +43 (0) 676 / 538 70 67

E-Mail: office@forumpsoriasis.at

www.forumpsoriasis.at

Informationsquellen im Internet:

www.schuppenflechte.online

www.therapietreue-info.at

www.hautinfo.at/schuppenflechte.html

www.psoriasis-bund.de

www.psoriasisaktuell.de



Für weitere nützliche Informationen lesen Sie Teil 1 dieses Ratgebers: **„Psoriasis, jetzt mal verständlich auf Deutsch“**. Zum Download auf www.schuppenflechte.online

Der guten Ordnung halber: Bitte beachten Sie, dass diverse Internetquellen keinen Arztbesuch ersetzen können. In jedem Fall ist eine individuelle Abklärung und Behandlung durch Ihren Arzt nötig.

Impressum

AbbVie GmbH

Lemböckgasse 61 / 3.OG

1230 Wien

Tel. +43 1 20589-0

Fax +43 1 20589-313

E-Mail: office.at@abbvie.com

Sitz der Gesellschaft: Wien

Firmenbuchnummer: FN 378955m

Firmenbuchgericht: HG Wien

UID-Nummer: ATU 67178644

Kammerzugehörigkeit: Bundeswirtschaftskammer

Gesetzesbestimmungen finden Sie unter www.ris.bka.gv.at.

Die Tätigkeit der AbbVie GesmbH unterliegt der Gewerbeordnung, dem Arzneimittelgesetz und teilweise auch dem Medizinproduktegesetz.

Gegenstand des Unternehmens: Großhandel mit Arzneimitteln und Medizinprodukten sowie mit Waren aller Art

Geschäftsführer: Ingo Raimon, William Chase, Tim Stürzenacker

Eine Kooperation mit Langenscheidt.

Layout, Design & Illustration: Lama Ink. (www.lama-ink.com)

Druck: Langenscheidt

Notizen

Trotz Psoriasis nicht auf den Mund gefallen

Nicht so
starren! Ihre
Freundin ist
schon ganz
eifersüchtig!



„Glauben Sie ernsthaft, so ein Spruch würde mich mehr jucken als meine Psoriasis?“ So oder ähnlich könnten Sie in Zukunft klingen, wenn Sie mit unangenehmen Kommentaren zu Ihrer Schuppenflechte konfrontiert werden und dieses Buch gelesen haben. Denn hier geht es um den humorvollen und schlagfertigen Umgang mit Schuppenflechte und wie Ihnen dieser helfen kann, besser mit Psoriasis zu leben. Das Buch bietet Ihnen Tipps und Tricks, wie Sie schlagfertiger werden können, und zeigt in Beispielen, dass es dafür meist nicht viel mehr braucht als ein bisschen Übung und Humor.

Mit freundlicher Unterstützung von

abbvie

Unter Mitarbeit von



Forum **Psoriasis**