

Morbus Menière

Gewinnen Sie Achtsamkeit zu sich und zu anderen

Aus der Kölner Morbus-Menièr-Selbsthilfegruppe: Besuch von Frau Dr. phil. Dr. med. Roskothen

Frau Dr. Roskothen, Ärztin und Psychologin aus Bonn besuchte die Kölner MM-SHG und hielt einen Vortrag über das Thema: „Selbstbestimmtes Leben – Sicherheit bei Morbus Menière“.

Auf erfreulich lockere Art und mit vielen Schaubildern stellte sie dar, was der MM-Patient selbst tun kann, um ein sicheres Gefühl aufzubauen, das trotz der Anfälle, die immer wieder Unsicherheit hervorrufen, Bestand haben kann.

Zunächst befasste sie sich mit der häuslichen Umgebung. Sie empfahl eine Überprüfung in Hinblick auf Sicherheit bei Schwindel, z.B. Griffe, Geländer in Bad, Küche, Treppenhaus. Auch ein Notrufknopf ist überlegenswert.

Wer sich wohlfühlt, hat weniger Angst, wer weniger Angst hat, fühlt sich sicherer. Also sollte der MM-Betroffene dafür sorgen, dass er sich im häuslichen Umfeld wohlfühlt. Es gibt einige Möglichkeiten, das Wohlfühlgefühl zu stärken. Dazu gehören Düfte (in der Apotheke: Broschüre, „Wie Düfte wirken“), Farben, (Blau beruhigt, Gelb wirkt heiter...) Musik, vor allem spannende Einzelinstrumente. Singen ist jedem möglich, auch dem Schwerhörigen. Nahrungsmittel, die den Serotoninspiegel aufbauen, (z.B. Nudeln) können für gute Laune sorgen, Nüsse und Bananen können durch Melatonin für eine gute Nachtruhe sorgen, Hautfürsorge (Eincremen, Massieren) sorgt für Serotonin und Dopamin.

Ein Sicherheitsgefühl unterwegs führt zur Stressbewältigung, dafür ist es unerlässlich, vorzubeugen für den

Fall einer Menière-Attacke in der Öffentlichkeit. Immer griffbereit sein müssen das aufgeladene Handy, ein Notfallausweis (am besten mit Lichtbild) und Notfallmedikamente; bewährt haben sich Sublingualtabletten, da die Verabreichung eines Zäpfchens nicht immer möglich ist. Empfehlenswert ist ein Notfallarmband (Idonme Armband), das in einer wasserfesten Kapsel alle nötigen Angaben enthält. Es ist unter [www. Sosarmband.de](http://www.Sosarmband.de) im Internet zu erhalten.

Frau Dr. Roskothen machte klar, dass Sicherheit ein Gefühl ist, das sich einstellen kann, wenn die Fähigkeit, Angst und Stress zu reduzieren, geschult wird. Hilfreich hierbei sind Meditation, Entspannungstechniken, eventuell eine Verhaltenstherapie zur Angstreduktion und vielleicht auch japanische Heilkunstgriffe, die sich durchaus bewährt haben. Gleichgewichtsübungen dienen der inneren und äußeren Balance.

Das soziale Netz und die persönlichen Kontakte sind wesentliche Punkte, die zur Sicherheit bei MM beitragen können. Dafür müssen sie aber gepflegt werden. MM führt oft zu Rückzug, dem soll entgegengewirkt werden, u. U. durch E-Mail, skypen, informative Rundbriefe, die die Situation erklären und evtl. um Hilfe bitten.

Gemeinsames Spielen, der Blick auf die Komik im Alltag, ein Perspektivenwechsel können im Umgang mit sich selbst und miteinander Gelassenheit und Sicherheit fördern.

Frau Dr. Roskothen machte klar, dass die persönliche Erfahrung im Krank-

heitserleben während der Kindheit noch heute Einfluss darauf hat, wie wir im Krankheitsfall mit uns selbst umgehen, was wir von unserem Umfeld erwarten und wie wir Erkrankten begegnen. Wenn man sich als MM-Betroffener bewusst ist, warum man so und nicht anders handelt und fühlt, ist es einfacher, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen, mitzuteilen und Veränderungen zu bewirken.

Die kindlichen Erfahrungen prägen den Bindungsstil, den jeder in eine Beziehung mitbringt. Wenn Betroffene und Pflegende in der Lage sind, sich ihren Stil bewusst zu machen (sicher, unsicher ambivalent, vermeidend), so können auch Bedürfnisse geschildert und Kompromisse gefunden werden, die im Umgang miteinander Sicherheit und Selbstwertgefühl stärken und für ein ausgewogenes Verhältnis von Nähe und Abstand sorgen.

Zum Abschluss legte Frau Dr. Roskothen allen an Herz, sich der eigenen Stärken und Talente bewusst zu sein, die guten und schönen Dinge im Leben zu sehen und anzunehmen, den Blick auf erfreuliche Kleinigkeiten zu richten, dankbar zu sein für gute Momente, täglich eine gute Tat zu tun – all das hilft, Selbstsicherheit und Selbstwertschätzung zu behalten. Die letzte Folie endete mit den Worten:

„Gewinnen Sie Achtsamkeit zu sich und zu anderen, das stärkt Ihre Stressresistenz und Ihre Selbstsicherheit.“

Die Kölner SHG dankt Frau Dr. Roskothen sehr herzlich.

Renate Knäbel