



Aus der Opferrolle raus — zum eigenen Manager werden

Anne Baltes (abaltes@dccv.de)
Referentin Beratung | M.Sc.- Psychologin
DCCV e.V. | Bundesgeschäftsstelle
03.04.2025

Zum eigenen Manager werden?



DCCV e.V.
Deutsche Morbus Crohn /
Colitis ulcerosa Vereinigung

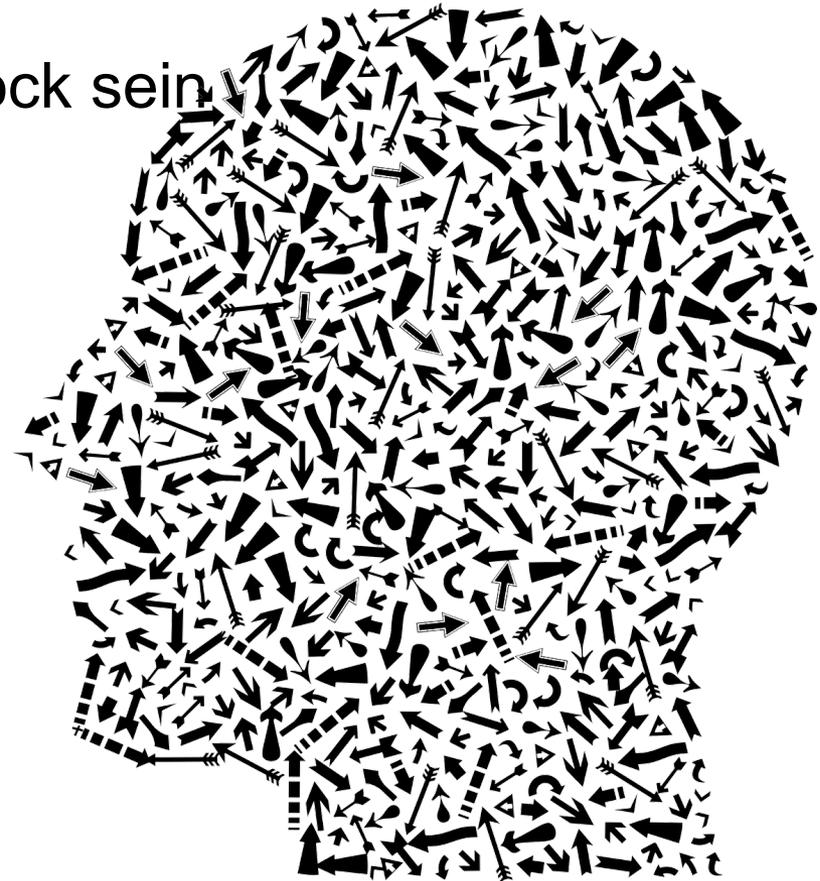


„Aus der Opferrolle raus — zum e



CED- Diagnose kann ein Schock sein

- Hilflosigkeit
- Kontrollverlust
- Unvorhersehbarkeit
- Langfristige Pläne?



Psychische Grundbedürfnisse: Der unsichtbare Antrieb hinter all unserem Denken und Handeln



@elternsuchtkrankerkinder

Quelle: <https://elternsuchtkrankerkinder.de/psychische-grundbeduerfnisse-der-unsichtbare-antrieb-hinter-all-unserem-denken-und-handeln/>



Wie kann ich Kontrolle zurück gewinnen?



Krankheitsakzeptanz

ist ein **Prozess**, der unterschiedlich lange dauern kann
„ich habe anscheinend eine CED“

Trauer ist hierbei erlaubt (Abschied von dem Wunsch nach der
Unversehrtheit des Körpers)

Je nach Lebensphase, in der die Diagnose erfolgt, gibt es eigene
Themen



Selbstmitgefühl

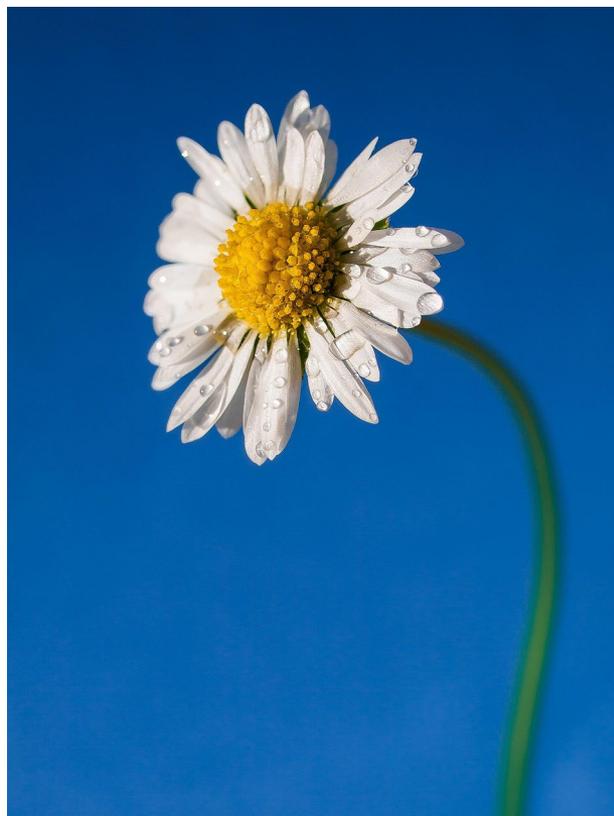
= eine psychotherapeutische Technik, die ermöglicht, sich selbst mehr in sich zu verankern, wenn außen einiges ins Wanken gerät.

Idee: Wir gehen mit uns so um, wie mit einem sehr guten Freund

- Ich begegne schmerzhaften Erfahrungen mit Wärme und mit Milde
- Schmerzliche Erfahrungen sind Teil der menschlichen Existenz
- Ich bleibe achtsam mit mir im Kontakt (Negatives wird nicht unterdrückt aber ich kreise auch nicht darum, es darf da sein) und achte darauf, was ich brauche



Körperübung Achtsamkeit und Selbstmitgefühl



Quelle: Malzer-Gertz, Gloger, Martin & Luger-Schreiner (2020). Therapie-Tools Selbstmitgefühl. Weinheim: Beltz



Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit ist das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, ein bestimmtes Verhalten durchführen zu können.

Dazu gehört, bestimmte Verhaltensweisen anzustoßen, erfolgreich umzusetzen und dieses Verhalten auch bei Rückschlägen weiter beizubehalten.

Sheehan 2023, Clinical and Translational Gastroenterology 2023;14:e00577



Vertrauen

Vertrauen in Hilfe von anderen und Vertrauen in meine
Kontrollmöglichkeiten

führen zu einem „**Sense of Manageability**“.

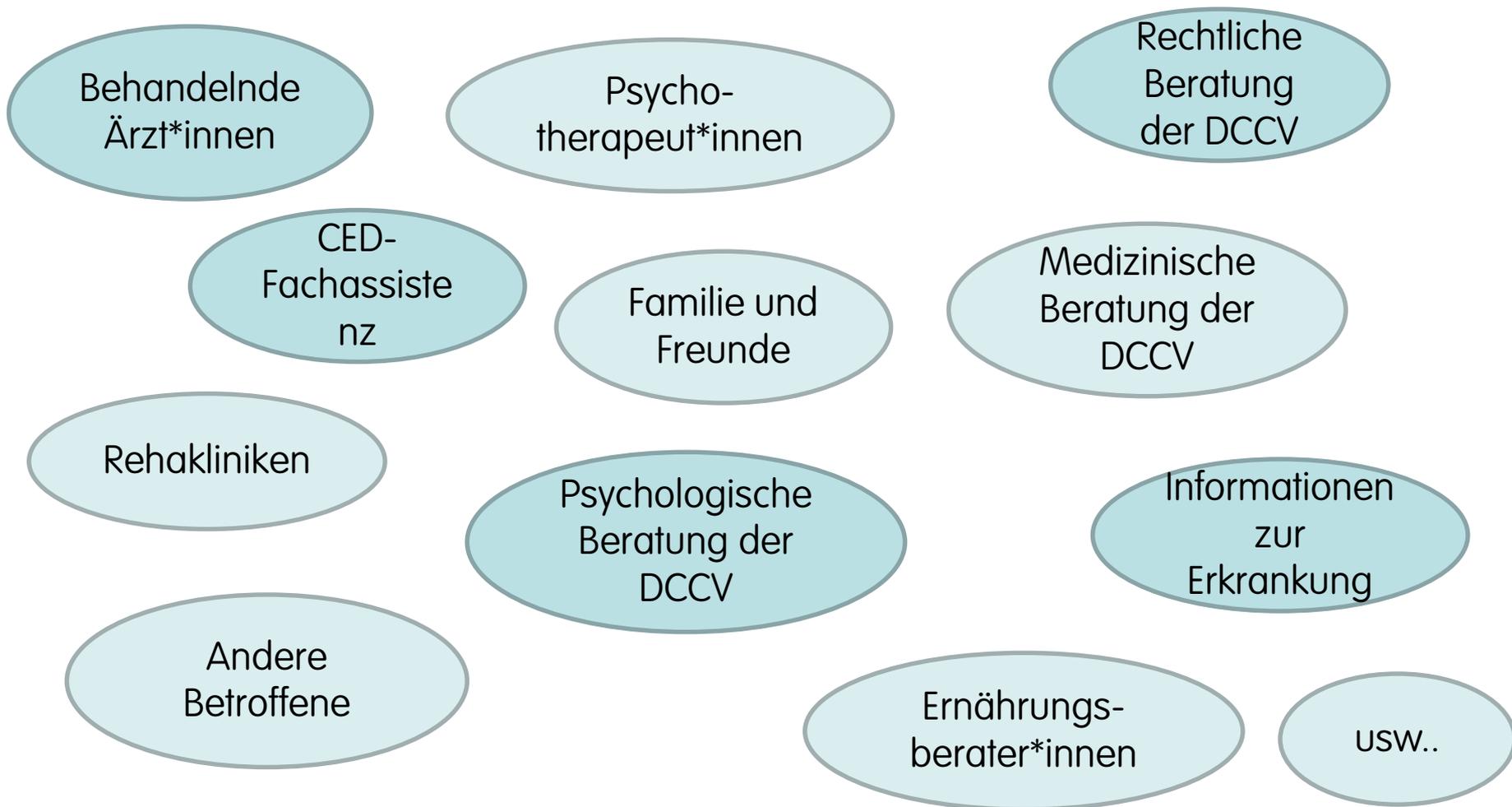
SoM bedeutet, dass ich das Vertrauen habe, dass die Ressourcen der
anderen und meine zusammen ausreichend sind, um ein Problem zu
bewältigen

(Antonovsky)

Ganz wichtig: man muss es nicht alleine schaffen!!

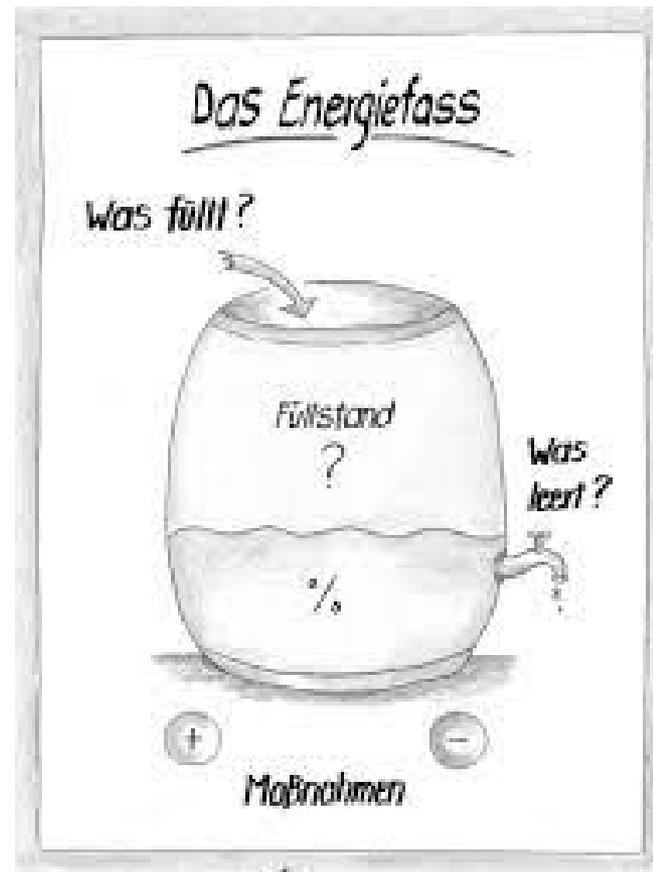


Ressourcen der Anderen





Meine Ressourcen





Meine Ressourcen

Tagträumen	Puzzle machen	Malen	Etwas reparieren
Singen	Tagebuch schreiben	Spazieren gehen	Gärtnern
Lesen	Einen Film sehen	Kochen	Durchatmen
Meditieren	Haustier	schwimmen	Barfuß laufen
Faulenzen	Fotografieren	Etwas Leckeres essen	Sport machen
Krafttraining	Sauna	Kuscheln	Ausflug
Konzert	Spiel machen	Fahrrad	Ausschlafen
Ehrenamt	Wandern	Selbsthilfegruppe	Freunde treffen
Tanzen	shoppen	Internet surfen	Computerspiel
Kreuzworträtsel	Natur	Entspannung	musizieren



Meine Ressourcen- wie oft fülle ich mein Fass auf?





Offene Fragen



Erreichbarkeit Referat Beratung:

Di 14- 16 Uhr, Mi 10-12 Uhr, Do 10-12 Uhr unter 030 2000 392 11

Oder unter beratung@dccv.de