



Selbstbild

Eine Broschüre für Menschen mit Akromegalie

Diese Broschüre ersetzt nicht das Gespräch mit Ihrem Behandlungsteam.*

*Wegen der besseren Lesbarkeit wird im Text zum Teil auf die gleichzeitige Verwendung geschlechtsbezogener Personenbegriffe verzichtet. Gemeint und angesprochen sind – sofern zutreffend – immer alle Geschlechter.

Akzeptieren Sie sich und jeden Teil von Ihnen.

Sie haben ein Recht auf ein gutes Selbstwertgefühl!



Das stimmt! Wenn Sie in sich hineinhören, stellen Sie aber vielleicht fest, dass Sie das nicht immer so wahrnehmen. Es mag Dinge an Ihnen geben, mit denen Sie nicht glücklich sind. Das ist völlig normal.

Das Selbstwertgefühl oder auch das Selbstbild, also die Art, wie wir über uns selbst und unsere Rolle im Leben denken und fühlen, ist sehr wichtig. Es ist normal, hin und wieder an sich zu zweifeln.

Diese Zweifel sollten wir aber aufgreifen, da sie uns häufig mehr behindern und bedrücken als nötig.

Diese Broschüre enthält einige Gedanken zum Selbstwertgefühl bzw. zum Selbstbild bei Akromegalie und wie man damit umgehen kann.

Inhalt

Verständnis des Selbstbildes 3

Ein Blick in das Konzept des Selbstbildes und von wem und wie es beeinflusst werden kann.

Was ist mit dem Selbstbild gemeint? 3

Wen betrifft es? 3

Machen Sie sich Ihr Selbstbild zunutze 4

Erfahren Sie mehr darüber, wie Sie ein negatives Selbstbild, das Einfluss auf Ihren Alltag haben kann, verbessern können.

Denken Sie positiv 4

Selbstfürsorge und Wohlbefinden 5

Umgang mit der Reaktion der Mitmenschen 5

Offener und ehrlicher Umgang mit nahestehenden Personen 7

Hier erhalten Sie Hilfestellung von Fachleuten 7

Fünf Wege zu positiveren Gedanken 8

Hier finden Sie Vorschläge für Mentaltrainings – also Anleitungen dafür, sich auf sich selbst zu konzentrieren, auf Ihre Gedanken und Gefühle in verschiedenen fiktiven Szenarien. Vielleicht kennen Sie diese Denkansätze bereits – es kann aber auch sein, dass das alles für Sie neu ist und Sie sich zunächst dabei etwas unwohl fühlen. Nehmen Sie sich Zeit dafür, sofern es Ihnen möglich ist. Die eigenen Gedanken herauszufordern und umzulenken, kann im Alltag durchaus anstrengend sein, fördert aber das Selbstbewusstsein.

Das Selbstbild verstehen

Was ist mit dem Selbstbild gemeint?

Wir alle haben ein Bild davon, wie wir:

- ▶ uns als Mensch sehen,
- ▶ das Aussehen und die Funktionen unseres Körpers bewerten und
- ▶ glauben, wie andere uns sehen.

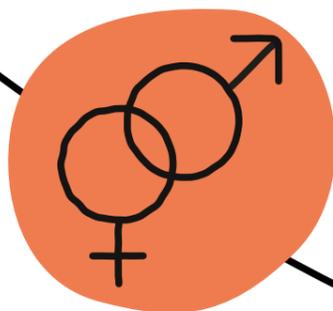
Unsere Wahrnehmung von uns selbst wird als Selbstbild bezeichnet. Es beeinflusst, wie wir das Leben im Allgemeinen sehen. Daher sollten wir uns stets reflektieren und uns bei Zweifeln Rat und Hilfe holen.

Wen betrifft es?

Egal wie lange Sie schon an Akromegalie leiden oder der Stand Ihrer Behandlung aktuell ist – jeder kann von Selbstzweifeln betroffen sein.

Bei Akromegalie können körperliche Veränderungen und Symptome zu Selbstzweifeln führen.

Auch nicht direkt sichtbare Anzeichen – wie unerfüllter Kinderwunsch oder Sexualität, aber auch Müdigkeit oder Gelenkschmerzen – können die Ursache sein. Jeder von uns geht unterschiedlich mit Selbstzweifeln um. Einige Menschen reagieren darauf mit Unbehagen oder werden aufgrund ihres körperlichen Zustands unglücklich, andere entwickeln Ängste und vermeiden kritische Situationen oder ziehen sich zurück.



Machen Sie sich Ihr Selbstbild zunutze

Denken Sie positiv

Achten Sie auf sich und Ihre Gedanken. Überlegen Sie, warum Sie ein bestimmtes Selbstbild von sich selbst haben. Diese Reflexion ist genauso wichtig wie die Fürsorge für Ihre körperliche Gesundheit und für Ihr Aussehen. Wie Sie Ihre Gedanken positiv lenken, dazu mehr auf den **Seiten 8–9**.

MENTALTRAINING

Denken Sie an etwas, das Sie an sich mögen. Das können Körpermerkmale sein oder Stärken, die Sie besitzen, aber auch Charaktereigenschaften. Allein sich zu vergegenwärtigen, was Ihr Körper und Ihr Geist leisten, kann Ihr Selbstwertgefühl positiv verändern.

Mögen Sie z. B. Ihre Haare? Haben Sie schon einmal Komplimente aufgrund Ihrer schönen Augen bekommen? Denken Sie auch an Eigenschaften, die in Ihrem Inneren liegen. Treiben Sie gerne Sport oder helfen Sie gerne anderen Menschen? Es gibt sicher einiges, was Sie gerne und gut machen! Fühlt es sich gut an, wenn Sie daran denken?

Selbstfürsorge und Wohlbefinden

Sich um seine Gesundheit und sein Erscheinungsbild zu kümmern, kann zu einem besseren Selbstbild und zu mehr Selbstvertrauen im zwischenmenschlichen Bereich verhelfen. Einige Ideen dazu finden Sie auch in der Broschüre **Achten Sie auf sich!**

Einige Menschen ignorieren die krankheitsbedingten Veränderungen Ihres Körpers einfach oder verdrängen diese Gedanken, um sich besser zu fühlen. Es gibt einiges, was Sie tun können, um sich besser zu fühlen – angefangen bei der Kleidung über Make-up und Körperpflege bis hin zum Einsatz verschiedener Accessoires, die von bestimmten Körperteilen ablenken oder andere betonen.

Empfehlen Sie Ihren Freunden, Ihrer Familie oder Ihren Kollegen den Ratgeber **So können Patienten mit Akromegalie unterstützt werden** (ein weiterer Ratgeber der Broschüren-Reihe Acroline®). Durch diese Lektüre kann Ihr Umfeld Ihre Situation besser verstehen und Sie bestmöglich unterstützen.

Umgang mit der Reaktion der Mitmenschen

Es kann vorkommen, dass Freunde, Familie, Kollegen oder unbekannte Menschen unsensible Bemerkungen über Ihr Erscheinungsbild oder – sofern Sie davon wissen – über Ihre Akromegalie machen.

Sich darüber im Vorfeld Gedanken zu machen und eine Strategie zu entwickeln, wie man darauf reagieren könnte, kann helfen.

Hat man bereits im Vorfeld schon Strategien dafür, wie man mit diesen Menschen umgeht und wie man diesen Situationen begegnet, kann eine solche Vorbereitung das Selbstvertrauen stärken.

Achten Sie auf Ihre Körperhaltung, stehen Sie aufrecht und halten Sie Ihre Schultern gerade. Diese Körperhaltung vermittelt Bestimmtheit und Selbstbewusstsein, auch wenn Sie das in diesem Moment anders empfinden.

Denken Sie daran, dass die Reaktionen anderer Menschen Ihnen gegenüber sowie Dinge, die diese Menschen tun, oder wie sie auftreten, deren Angelegenheit ist. Deren Reaktionen sind nicht Ihr Fehler und Sie können sie auch nicht kontrollieren – wohl aber können Sie diese beeinflussen. Vielleicht sind diese Menschen neugierig oder sie verstehen nicht genau, was Akromegalie ist und was diese für Sie bedeutet.

Meist ist es nicht die Absicht anderer Menschen, Sie bloßzustellen. Dies geschieht oft unbewusst und es war den Menschen dann oft nicht klar, dass Sie ein Kommentar verärgert oder verletzt hat.

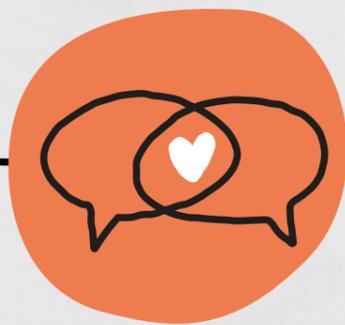
Am besten sprechen Sie mit den Menschen direkt oder aber mit anderen darüber, welche Gefühle ein Kommentar bei Ihnen ausgelöst hat. Damit erreichen Sie eine andere, hoffentlich positivere Sichtweise, die nicht abwertend ist.

MENTALTRAINING

Stellen Sie sich zwei Szenarien vor: In einer Situation wenden Sie einen der oben gemachten Vorschläge an, in einer anderen nicht. Mit welchem Ansatz fühlen Sie sich besser? Führt einer der beiden Ansätze dazu, dass Sie die Situation besser unter Kontrolle haben und sich selbstbewusster fühlen?

Wie fühlen Sie sich? Wie zeigen Sie anderen, wie Sie sich fühlen? Manchmal kann ein bestimmtes Kleidungsstück oder ein geliebtes Accessoire helfen, Ihre Außenwirkung zu verbessern und Ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

Natürlich kann es schwer sein, nach außen ausgeglichen und selbstbewusst zu wirken, wenn Sie in Wirklichkeit Angst haben oder betrübt sind. Aber das lässt sich üben! Am besten mit Menschen, denen Sie vertrauen, oder an Orten, an denen Sie sich wohlfühlen.



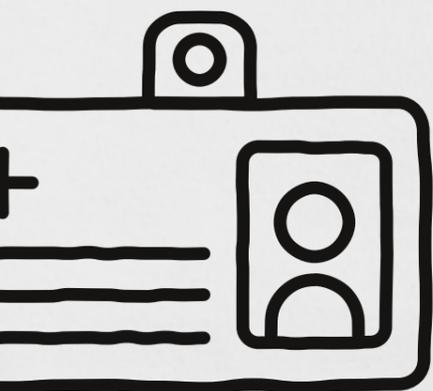
Offener und ehrlicher Umgang mit nahestehenden Personen

Selbstzweifel können sich auf Ihre Beziehungen und auf Ihr Sexualleben auswirken. Sofern Sie in einer Beziehung leben, könnten sich Sorgen breitmachen, ob Sie Ihr Partner noch attraktiv findet oder ob Sie mit anderen verglichen werden, seit Sie Symptome haben und die Diagnose einer Akromegalie gestellt wurde. Aber Attraktivität hat viele Aspekte, nicht nur Ihr Aussehen oder Ihre Körperfunktionen. Seien Sie offen gegenüber Ihrem Partner und zeigen Sie Ihre Gefühle. Das kann Ihrer Partnerschaft eine neue Perspektive geben.

Wenn Sie nicht in einer Beziehung leben, machen Sie sich vielleicht Sorgen, wie eine neue Partnerin/ein neuer Partner auf Ihre Akromegalie und deren Auswirkungen auf Sie reagiert. Die Sorge, wann und wie Sie einer neuen Partnerin/einem neuen Partner Ihre Situation erklären, begleitet Sie möglicherweise schon seit Längerem. Versuchen Sie, darüber zu sprechen, und überlegen Sie sich verschiedene Ansätze, wie Sie das Gespräch führen könnten. Möglicherweise können Sie auch mit einem Familienmitglied oder vertrautem Freund, aber vielleicht auch Gleichgesinnten in der Selbsthilfegruppe darüber sprechen (z. B. online, sofern dies möglich ist).

Hier erhalten Sie Hilfestellung von Fachleuten

Vielleicht haben Sie das Gefühl, dass Sie aufgrund Ihrer Erkrankung schon genug Fachabteilungen aufsuchen müssen. Es ist aber wichtig, dass Sie Ihrem Selbstwertgefühl zuliebe möglicherweise darüber hinausgehende Unterstützung in Anspruch nehmen, um Ihre Situation im Alltag zu verbessern. Es kann auch helfen, zunächst mit Ihrem Hausarzt darüber zu sprechen. Er kann sie entsprechend an einen Physiotherapeuten, einen Psychotherapeuten oder anderes speziell geschulte Fachpersonal überweisen.



Fünf Wege zu positiveren Gedanken



1. Geben Sie sich Zeit

Die Arbeit an Ihrem Selbstbild nimmt Zeit in Anspruch. Der erste Schritt, um positivere Gedanken zu bekommen, besteht darin zu akzeptieren, dass bestimmte Gedanken existieren und dass diese normal sind.

2. Versuchen Sie, dankbar zu sein

Denken Sie darüber nach, was Ihr Körper schon geleistet hat. Erkennen Sie an, dass Sie den langen Weg der Diagnostik auf sich genommen haben, aber vielleicht auch schon eine Operation oder andere Behandlungen überstanden haben. Vielleicht nehmen Sie Ihren Körper jetzt sogar besser wahr als vor Ihrer Diagnose.

3. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst

Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für sich selbst – ziehen Sie sich z. B. an einen ruhigen Ort zurück, um zu lesen, zu entspannen oder ein Bad zu nehmen.



Acroline[®]

Unterstützung für Menschen mit Akromegalie

Acroline[®] wurde in Zusammenarbeit mit einem internationalen Gremium von Akromegalie-Patient:innen, Akromegalie-Selbsthilfegruppen und Psycholog:innen entwickelt und besteht aus einer Reihe von sorgfältig ausgewählten unterstützenden Broschüren und Materialien, die das Leben mit Akromegalie erleichtern sollen.

Geprüfte Patienteninformation

Die Informationen in dieser Broschüre sind wissenschaftlich fundiert und produktneutral. Alle Angaben wurden von Prof. Dr. med. Katharina Schilbach, München, medizinisch überprüft.