



Bewältigungsstile

Die von verschiedenen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern untersuchten Ausrichtungen der Krankheitsbewältigung lassen sich zusammengefasst in vier Bewältigungsstilen beschreiben (vgl. König C., 2018 und Illhardt A., 2018).

Verleugnender Bewältigungsstil

Er äußert sich in einem negierenden Umgang mit Schmerzen und Krankheitssymptomen. Motto ist: „Ich lasse mich nicht unterkriegen, ich habe keine Angst!“ Das Gefühl der Hilflosigkeit wird damit unterdrückt, man lebt so normal wie möglich weiter.

Sinnsuchender Bewältigungsstil

Dieser Bewältigungsstil zeichnet sich durch die Suche nach einem Sinn, einer Botschaft der Erkrankung aus, sowie durch die Frage nach Schuld und Strafe. Antworten sind abhängig vom Glaubenssystem und den Überzeugungen des Einzelnen. Diese Form findet man weniger bei Kindern und Jugendlichen selbst, als vielmehr bei deren Erziehungsberechtigten.

Aktiver, zupackender Bewältigungsstil

Hier sehen die Betroffenen die Krankheit als bewältigbare Herausforderung an, mit der sie sich problemorientiert auseinandersetzen. Sie beschäftigen sich mit neuesten Forschungsergebnissen, recherchieren im Internet und schließen sich Selbsthilfegruppen an. Auch diese Bewältigungsform trifft eher auf die Erziehungsberechtigten zu.

Suche nach sozialer Einbindung und Unterstützung

Personen, die diesen Stil bevorzugen, kompensieren ihre Belastungen durch soziale Kontakte und mobilisieren Unterstützung in der Familie und im Freundeskreis. Anerkennung und das Gefühl der Zugehörigkeit wirken stärkend.



Ich kann die Krankheit hinter mir lassen. Wieder gewonnene Lebensfreude!