

**S**eit ihrer Brustkrebsoperation lebt Irene S. zurückgezogen. Im Beruf kam sie nicht mehr zurecht, Kontakte zu Freund/innen hat sie abgebrochen, ihre geliebte Gartenarbeit darf sie nicht mehr verrichten. Nicht etwa, weil sie die Diagnose Krebs nicht überwunden hätte. Nein, es ist das Lymphödem des rechten Arms, das ihr das Leben zur Qual macht: Jeden Abend bandagieren, tagsüber einen Kompressionsstrumpf tragen, die aufwändige Hautpflege, die tägliche Entstauungsgymnastik, alles dreht sich nur um diese körperliche Beeinträchtigung. Hinzu kommen die negative Körperwahrnehmung, die bohrenden Blicke in der Öffentlichkeit und die ständigen Fragen, was denn mit ihrem Arm passiert sei. All das führte die einst lebenslustige Frau in die soziale Isolation. Erst seit der Teilnahme an einem ressourcenorientierten Gesundheitsförderungsprogramm führt Irene S. wieder ein aktives Leben. Sie hat gelernt, ihre Einstellung zu ihrer Erkrankung zu verändern, ihren Körper nicht mehr ausschließlich negativ wahrzunehmen und sich wieder in der Öffentlichkeit zu zeigen.

**Die Lösung im Visier**

„Unser Trainingsprogramm, das bisher 36 Patient/innen absolviert haben, ist das einzige seiner Art in Österreich“, berichtet Projektleiter Mag. Franz Flaggl vom Zentrum für Lymphologie des Landeskrankenhauses (LKH) Wolfsberg in Kärnten, der ersten und einzigen österreichischen Rehabilitationseinrichtung für Lymphödempatient/innen. Das ganzheitliche Gesundheitsförderungsprojekt wurde je zur Hälfte vom Fonds Gesundes Österreich und vom LKH Wolfsberg finanziert. Ziel ist, die selbst bestimmte Handlungskompetenz bei Lymphödempatient/innen zu verbessern und deren Lebensqualität zu steigern. Dabei wird das „Züricher Ressourcen-Modell“ angewendet, ein bewährtes standardisiertes Selbstmanagementtraining, in dessen Zentrum anstatt Defiziten die Ressourcen stehen. „Anders als viele andere Trainingsprogramme zielt es nicht auf das Problem, sondern auf die Lösung ab“, erklärt Flaggl. „Es wird daher viel Energie in die Definition von Zielen gelegt, die neben dem



**Information und Kontakt:**  
**Klinische Psychologie -**  
**LKH Wolfsberg**  
Mag. Franz Flaggl  
Tel. 04352/533-77021  
franz.flagg1@lkh-wo.at  
www.lkh-wo.at



Lösungen statt Probleme: Nach diesem Prinzip wird bei einem Projekt am Landeskrankenhaus Wolfsberg gearbeitet.

# AKTIV LEBEN TROTZ LYMPHÖDEM

*Hippokrates sprach von „Gefäßen, die weißes Blut führen“, Aristoteles über „Gebilde, die eine farblose Flüssigkeit enthalten“. Die Rede ist von Lymphgefäßen: Werden diese zerstört, entstehen Ödeme, die enorme Ausmaße annehmen können. In einem Gesundheitsförderungsprogramm können Patient/innen lernen, mit diesen Belastungen umzugehen.*

Verstand auch von unbewussten Anteilen getragen werden soll. Nur solche Ziele werden auch tatsächlich im Alltag umgesetzt.“

**Kräfte mobilisieren**

Die Teilnehmer/innen wurden aufgefordert jene Ziele zu definieren, welche für sie aktuell am wichtigsten waren. Es musste dabei kein Zusammenhang zu ihrem Leiden bestehen. „Das war eine riesige Erleichterung für die Patient/innen“, so Flaggl. „Erstmals erlebten sie, wie gut es tut, nicht primär über ihre körperliche Beeinträchtigung wahrgenommen zu werden. Statt Defizite zu beschreiben, sucht unser Gesundheitstraining konsequent nach Ressourcen, die den jeweiligen Betroffenen zur Verfügung stehen und motivational stark positiv besetzt sind. Das Modell geht davon aus, dass Änderungen, die in einem solchen Bereich möglich sind, auch auf heiklere Bereiche

übertragen werden können.“ In einer abwechslungsreichen Folge von systemischen Analysen, Übungen, Gesprächen, theoretischen Referaten, interaktiven Selbstmanagementtechniken und Praxisübungen arbeiteten zwei Trainer/innen in drei Gruppen zu je 12 Personen mit viel Engagement an einer Erweiterung der Selbstmanagementkompetenzen der Teilnehmer/innen. Während sechs Trainingstagen lernten sie, ihre Aufmerksamkeit auf gesunde Anteile ihrer Person zu richten. Ein neuer Zugang zu den eigenen Wünschen und Bedürfnissen wurde ihnen eröffnet. Die persönliche Einstellung zur Krankheit und zur eigenen Gesamtbefindlichkeit wurde neu ausgerichtet und der Selbstwert gestärkt. Außerdem wurde die Kompetenz dafür erhöht, wie Probleme und kritische Situationen gemeistert werden können. „In Summe führten diese Maßnahmen bei 90 Prozent der Teilnehmer/innen zu einer spürbaren Steigerung der Lebensqualität“, sagt Mag. Franz Flaggl. ■