

# Psychologische Aspekte des Post-Polio-Syndroms



VORTRAG BEIM 5. BAYERISCHEN POLIOTAG  
AM 03. SEPTEMBER 2016 IN MÜNCHEN

VON CAROLA HIEDL, DIPLOM-PSYCHOLOGIN UND  
PSYCHOLOGISCHE PSYCHOTHERAPEUTIN, KASSEL



# Entwicklungsstufen im Polio-Leben

2

1. die **Phase des gesunden Lebens,**
2. die **akute Erkrankung durch die Infektion mit dem Polio-Virus,**
3. ein **Leben als Behinderte**
4. das **Auftreten des PPS**
5. die **Phase des Alt-Seins und des Abschiednehmens**

# RESILIENZ

3

## 1. Beständige liebevolle Beziehungen:

- sichere und einfühlsame Beziehungen zu mindestens einer, besser zu zwei oder drei erwachsenen Personen.
- Beim Austausch mit diesen Personen lernen Kinder, ihre Gefühle auszudrücken, individuelle Wünsche zu erkennen und zu verfolgen.
- Der Austausch von Gefühlen ist die Basis für die meisten intellektuellen Fähigkeiten sowie für Kreativität, abstraktes Denken und moralische Wertvorstellungen.

# RESILIENZ

4

## 2. Körperliche Unversehrtheit und Sicherheit:

- Fürsorglichkeit der Eltern von der Schwangerschaft an
- gesunde Ernährung und Gesundheitsfürsorge
- Schutz vor jeglicher Form von Misshandlung, körperlicher Bestrafung oder seelischer Entwürdigung.

# RESILIENZ

5

## 3. Chancen zu individuellen Erfahrungen:

- Jedes Kind ist anders und entwickelt sich individuell - für diese Einzigartigkeit will es geschätzt und geliebt werden
- Kinder wollen, dass ihre persönlichen Begabungen bestätigt und gefördert werden.
- Was sie nicht wollen, ist, dass ihre Talente für hochgesteckte Entwicklungsziele missbraucht werden.
- Stattdessen sollten Kinder die Möglichkeit haben, die Erfahrungen zu machen, die ihren Neigungen entsprechen.

# RESILIENZ

6

## 4. Entwicklungsgerechte Erfahrungen:

- altersgerecht unter Berücksichtigung individuellen Entwicklungstempos
- Wenn Kinder zu früh in erwachsenegemäße Verantwortlichkeiten gedrängt werden, kann das den Kinder genauso schaden wie eine übermäßige Behütung oder Verwöhnung.

# RESILIENZ

7

## 5. Erfahrung von Grenzen und Strukturen:

- Regeln bieten vertraute Abläufe.
- Grenzen bieten einen Schutzraum.

Beispielsweise finden kleine Kinder alles interessant unabhängig davon, ob es die heiße Herdplatte oder die offene Steckdose ist. Hier bieten die Verbote der Eltern Schutz und Sicherheit.

# RESILIENZ

8

## 6. Stabile u. unterstützende Gemeinschaften:

- Ab einem gewissen Alter brauchen Kinder mehr als nur eine oder zwei zuverlässige Bezugspersonen. Weitere Verwandte, Freunde, Bekannte oder auch Nachbarn erweitern den Kreis der Gemeinschaft, in der die Kinder leben. So lernen sie mit der Zeit andere Sichtweisen und Lebensstile kennen, sie erweitern ihren Horizont.
- Später sind es vor allem Freunde, die dem Kind Orientierung bieten und so auch die allmähliche Ablösung von den Eltern erleichtern.



# RESILIENZ

9

## **7. Das Empfinden einer sicheren Zukunft für die Menschheit:**

- Je sicherer sich ein Mensch fühlt, desto optimistischer und tatkräftiger gestaltet er sein persönliches Leben und die Gemeinschaft, in der er lebt.

# Die Phase der akuten Erkrankung

10

Eine Besonderheit der Polio-Erfahrungen liegt an ihrem Auftreten zu ganz bestimmten geschichtlichen Zeitpunkten. Beispielsweise zeigt die Ministatistik meiner Regionalgruppenmitglieder,

1. dass ein Drittel während der **Nazi-Zeit und des Weltkriegs** erkrankten.
2. das zweite Drittel erkrankte **zwischen Kriegsende und 1952, der Nachkriegszeit:**

# Die Phase der akuten Erkrankung

11

## 3. Das letzte Drittel erkrankte **nach 1952 bis zur Durchimpfung:**

Jahr	1957	1958	1959	1960	1961	1962	1964	1965	1966
BRD	2402	1750	2114	4198	5673	296	54	48	17
DDR	1596	958	958	126	4	2	0	1	2

# PPS und Trauma

12

## 1. Ein Trauma kann definiert werden als

- „ ... ein belastendes Ereignis, das bei jedem Menschen tiefgreifende Verzweiflung auslösen würde ... „

Dazu Regina Zeh in ihrer Lebensgeschichte

„Der schicksalhafte Kuss“:

"Der Ausdruck Trauma bezeichnet in der Medizin eine Wunde, Verletzung oder Schädigung des Körpers, in der Psychologie eine von außen einwirkende Verletzung der psychischen Integrität. Die Traumaforschung ist noch eine vergleichsweise 'junge' Forschungsrichtung, hat aber für das Krankheitserleben gerade sehr kleiner Kinder ganz neue Einsichten und ein ganz anderes Verständnis ermöglicht."

# PPS und Trauma

13

## 2. Prozess der Traumatisierung:

- Hilflosigkeit und Panik werden in Amygdala eingespeichert ohne 'Einordnung' im Hippocampus.

## 3. Folge:

Triggerreize rufen die chaotischen psychophysischen Reaktionen wach.

- ohne zeitlichen Abstand - „es gibt kein Gestern, nur das Heute“
- ohne emotionalen Abstand – ICH bin unmittelbar betroffen

# PPS und Trauma

14

## 4. Symptome:

- innere Starre,
- Lähmung,
- Rückzug,
- Isolation,
- Hyperaktivität,
- Panikattacken,
- Gedächtnislücken (Amnesie).

Diese Symptome treten in Situationen auf, die Außenstehende als 'harmlos' betrachten, weshalb sie wenig Verständnis zeigen.

# Leben als Körperbehinderte

15

## Unterschiedliche Herausforderungen für

- Fußgänger
- Rollstuhlfahrer
- schwerst Gelähmte

Hier sind besonders zu beachten:

Wie können mit diesen besonderen Einschränkungen die "klassischen" Lebensaufgaben bewältigt werden:

- Partnersuche
- Kinder kriegen und 'groß ziehen'
- Beruf ausüben

Wie entwickelt sich das eigene Selbstbild in Bezug auf seelische Fähigkeiten und das Körperbild?

# PPS und heilsame Maßnahmen

16

- **Offen reden** über Schwierigkeiten, Ängste, Hoffnungen und Sehnsüchte
- Grundsätzliche **Fürsorglichkeit** der Härte des Lebens entgegenstellen
- In Einzelfällen gezielte **Traumatherapie** in Anspruch nehmen
- **Weisheit** im Alter entwickeln



# PPS und heilsame Maßnahmen

17

## Die 10 Gebote für PPS-Betroffene

1. Beachte die Signale Deines Körpers und bekämpfe sie nicht!
2. Bewegen heißt nicht nur Trainieren, sondern geschicktes Einsetzen der verbliebenen Kräfte mit Schonung, passivem Bewegtwerden und Nutzen von Hilfsmitteln!
3. Häufige Pausen erleichtern das PPS und bewahren Kräfte!
4. Hilfsmittel sparen Kraft ein – probiere ohne Vorurteile aus, ob Dir Hilfsmittel verlorene Handlungsmöglichkeiten zurückgeben!
5. Manchmal können Medikamente die PPS-Folgen lindern – wie beispielsweise Schmerzmittel!
6. Schlaf gibt Kräfte zurück – also nutze jede Möglichkeit, gut und auch – wenn gewünscht - lang zu schlafen!

# PPS und heilsame Maßnahmen

18

## Die 10 Gebote für PPS-Betroffene

7. Verschaffe Dir angenehme Temperaturen – viele PPS-Betroffene haben ein erhöhtes Wärmebedürfnis!
8. Ein gutes und eiweißreiches Frühstück gibt Kraft für den ganzen Tag!
9. Behandle Dich selbst so gut, wie Du mit anderen umgehst: Sei nicht streng, sondern liebevoll mit Dir und Deinen neuen Schwächen; nimm Hilfe an, ohne Dich dadurch abhängig und klein zu fühlen, sondern sieh diese Hilfe als ein bereicherndes Geschenk an!
10. Gib Dein Wissen über PPS an Deine behandelnden Ärzte weiter nach dem Motto: „Überzeuge Ärzte zu kooperieren, bevor sie operieren!“

# PPS und Zukunft

19

Kraft schöpfen aus **Erfolgserebnissen**, der Erinnerung an erfüllte Jahre und der '**Altersweisheit**':

1. Perspektivwechsel
2. Empathiefähigkeit
3. Emotionswahrnehmung und -akzeptanz
4. Emotionale Ausgeglichenheit und Humor
5. Fakten- und Problemlösungswissen
6. Kontextualismus
7. Wertrelativismus
8. Nachhaltigkeitsorientierung
9. Ungewissheitstoleranz
10. Selbstdistanz und Anspruchsrelativierung

# PPS und Zukunft

20

## Besinnen auf unsere **speziellen Kompetenzen:**

- Erlebnisintensität; Freude an den 'kleinen' Dingen
- Dankbarkeit für das Leben an sich
- Lösungsorientiertheit und Annehmen von Herausforderungen
- Selbstdisziplin

**Bewusstes Weitergeben** dieser Erfahrungen und Fähigkeiten an die nächsten Generationen

# PPS und Zukunft

21

## Entdecken von **Zukunftsperspektiven**

- ein würdevolles und selbstbestimmtes Leben zu führen, ohne zu egozentrisch oder zu starrsinnig zu werden
- ein möglichst selbstständiges Leben zu führen, bei dem ich aber ohne Stress auch Hilfe annehmen kann
- ein Leben, in dem ich freundlich und wohltuend mit helfenden Menschen in Kontakt bleiben kann
- ein Leben, in dem ich meine Gewohnheiten und Standardlösungen verändern kann, wenn es die körperlichen und sozialen Veränderungen von mir verlangen – bspw. Weg vom Auto; Rollator; Rollstuhl
- Einsetzen für eine menschliche Gesellschaft, die zusammenhält ohne Diskriminierung und Anerkennung der Verschiedenheit

**Vielen DANK  
für Ihre  
Aufmerksamkeit!**