

Intervention Psychoedukation  
(über Kopfhörer):

Anleitung	Angestrebte Funktion	Zeit
<p>Schließen Sie Ihre Augen oder richten Sie Ihren Blick auf einen festen Punkt, der sich vor Ihnen im Raum befindet und lassen Sie Ihren Blick dort ruhen. Atmen Sie einmal tief ein und wieder aus. Nehmen Sie eine möglichst bequeme Sitzhaltung ein. Versuchen Sie zu spüren, wie Ihre Füße fest auf dem Boden stehen und richten Sie sich dabei auf. Spüren Sie, wie Ihre Unterarme und Hände leicht auf Ihren Oberschenkeln aufliegen und wie sich Ihre Schultern entspannen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um in Ihrer Sitzposition anzukommen. Atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus. Und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit für einige Minuten nach innen.</p>	Einleitung	00:00-00:00
<p>Erinnern Sie sich daran, dass Ihre Haut Ihr größtes und vielseitigstes Organ Ihres Körpers ist. Denken Sie an all die Funktionen, die Ihre Haut erfüllt. Ihre Haut ist Ihr persönliches Schutzschild. Stellen Sie sich Ihre Haut als genau das vor: als Ihr persönliches Schutzschild. Welche Farbe hat es, aus welchem Material besteht es, wie groß ist es. Wie sieht es aus? Werden Sie sich bewusst, dass es Sie vor jeglichen Verletzungen, schädlichen Stoffen und Krankheiten beschützt; dass Ihre Haut Ihnen hilft, Ihr inneres Gleichgewicht aufrechtzuerhalten; und hilft, bestimmte Dinge wahrzunehmen. Überlegen Sie einmal: Wie fühlt es sich an, wenn Ihre Haut an einem warmen Frühlingstag von der Sonne berührt wird? Wie fühlt es sich an, wenn Sie berührt werden und Nähe spüren? Was macht das mit Ihnen?</p>	Funktion der Haut	00:00-00:00
<p>Und was macht es mit Ihnen, wenn Ihnen bewusst wird, dass Ihre Haut nicht okay ist? Dass Ihre Haut anders ist, als bei anderen Menschen? Was löst das in Ihnen aus? Was fühlen Sie? Was für Gedanken sind da und wie verhalten Sie sich?</p>	Eigene Hautkrankheit vergegenwärtigen und intensivieren	00:00-00:00
<p>Was ist anders? Das Erscheinungsbild, die Temperatur, damit verbundene Gefühle, Gedanken, Verhalten? Alles was da ist, darf sein. Werden Sie sich bewusst, dass, auch wenn es sich oft anders anfühlen mag, Sie nicht allein sind. Denn jeder vierte Patient ist betroffen; und Hautkrankheiten gehörten 2010 zu den zehn häufigsten Krankheiten weltweit. Und erinnern Sie sich daran, dass Ihre Hautkrankheit Sie nicht definiert. Sie sind so viel mehr als Ihre Haut. Was zählt ist, wie Sie damit umgehen.</p>	Prävalenz; Realitätsprüfung	00:00-00:00

Anleitung	Angestrebte Funktion	Zeit
<p>Fragen Sie sich einmal, was es in Ihnen auslöst, wenn Sie sich daran erinnern, dass Ihre Haut der Spiegel Ihrer Seele ist. Wenn Sie sich daran erinnern, dass Körper und Seele zusammenhängen; und manchmal der Körper voran gehen muss, damit wir auf uns hören? Was will Ihnen Ihre Haut zeigen? Womit hängt Ihre Hauterkrankung zusammen? Es kann eine Ursache geben; oder mehrere; es kann offensichtlich oder versteckt sein; es kann immer dieselbe Ursache oder immer eine andere sein. Was ging Ihrer Hauterkrankung voraus? Stress, eine starke Belastung, Krankheit oder vielleicht auch etwas ganz anderes. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit darüber nachzudenken. Was fällt Ihnen ein? Gehen Sie an den Zeitpunkt zurück, an dem Ihre Hauterkrankung das erste Mal aufgetreten ist. Vielleicht wissen Sie, wodurch sie entstanden ist, vielleicht auch nicht. Vielleicht hilft es Ihnen auch, sich an den Verlauf Ihrer Erkrankung zu erinnern. Wann ist Ihre Haut besser geworden, wann schlechter?</p>	Ursache, Verlauf	00:00-00:00
<p>Werden Sie sich bewusst, dass Ihre Hauterkrankung in Schüben verläuft. Wie fühlt es sich an, wenn der Schub nachlässt und die Symptome Stück für Stück besser werden? Und wie fühlt es sich an, wenn es schlechter wird?</p>	Verlauf der eigenen Hauterkrankung bewusst werden	00:00-00:00
<p>Was motiviert Sie dann zu handeln? Gibt es etwas, das Sie motiviert? Überlegen Sie einmal: Wo wollen Sie hin? Oder wovon wollen Sie weg? Vielleicht wollen Sie hin zu mehr Lebensqualität und weg von Scham, Ekel und Schmerzen? Vielleicht ist Ihre Intention aber auch eine ganz andere. Was ist Ihr Ziel? Stellen Sie sich vor, wie Sie Ihr Ziel erreichen, wie Ihre Entzündungsreaktionen und Schmerzen zurückgehen und allmählich immer mehr verschwinden. Stellen Sie sich vor, dass es Ihnen möglich ist, ganz frei, nach Ihren Sinnen, am gemeinschaftlichen Leben teilzunehmen. Was geht in Ihnen vor, wenn Sie daran denken? Wie fühlt es sich an und wo spüren Sie das Gefühl? Was macht das mit Ihnen?</p>	Veränderungsmotivation	00:00-00:00

Anleitung	Angestrebte Funktion	Zeit
<p>Was tun Sie aktiv dafür? Überlegen Sie einmal, was Ihnen bereits geholfen hat und was besser geworden ist. Denn oft sehen wir nur das, was nicht funktioniert und vergessen dabei, was wir bereits alles erreicht haben. Wir vergessen allzu oft, unsere kleinen Schritte zu würdigen und stolz auf uns zu sein. Überlegen Sie einmal: Vielleicht haben Sie sich, privat oder professionell, Hilfe gesucht. Vielleicht haben Sie versucht, ihre Gedanken, Gefühle und Ihr Verhalten zu verändern und sich immer wieder zu fragen, ob Ihnen Ihr Gedanke, Ihr Gefühl, Ihr Verhalten hilft, um sich gut zu fühlen und funktional zu handeln? Vielleicht haben Sie versucht Ihr Kratzen durch ein anderes Verhalten zu ersetzen, um Ihre Haut nicht weitergehend zu reizen? Was haben Sie verändert? Haben Sie sich Ihren Themen gestellt? Sorgen Sie gut für sich? Und was können Sie jetzt tun, um Ihr Ziel zu erreichen? Erinnern Sie sich an die vielen Behandlungsmöglichkeiten. Gibt es etwas, wo sich vorstellen könnten, das auszuprobieren oder zu verändern? Gibt es etwas, wie Sie Ihre Behandlung aktiver mitgestalten oder die empfohlenen Maßnahmen effektiver in Ihren Alltag integrieren könnten? Was fehlt Ihnen? Was würde Ihnen helfen, Ihre Behandlung bestmöglich zu gestalten oder mögliche Schwierigkeiten zu überwinden? Wen könnten Sie um Unterstützung bitten? Was würde Ihnen helfen? Was können Sie für sich, Ihren Körper und Ihre Psyche tun? Vielleicht könnte Ihnen helfen, sich Zeit für sich zu nehmen, Ihr Lieblingsgericht zu kochen oder sich eine beruhigende und angenehm kühle Maske auf Ihre Haut zu legen? Was hilft Ihnen auf andere Gedanken zu kommen? Was tut Ihnen gut? Setzen Sie sich innerlich Ziele und erinnern Sie sich daran, dass Sie ihrer Krankheit nicht hilflos ausgeliefert sind. Ich wiederhole das: Sie sind Ihrer Krankheit nicht hilflos ausgeliefert. Sie sind Schöpfer:in Ihrer Welt. Sie können Ihre Ziele erreichen. Denken Sie groß. Atmen Sie tief durch und spüren Sie einmal nach, was das Wissen mit Ihnen macht? Was löst es in Ihnen aus?</p>	Bewältigungsstrategien	00:00-00:00

Anleitung	Angestrebte Funktion	Zeit
<p>Behalten Sie die Informationen im Hinterkopf – mit all Ihren Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen. All dies können Sie jederzeit wieder abrufen und für sich nutzen. Je öfter Sie sich daran erinnern, desto leichter wird es Ihnen fallen, es für sich bestmöglich zu nutzen.</p>	<p>Gedächtnisanker für schnellen Abruf setzen</p>	<p>00:00-00:00</p>
<p>Atmen Sie nun noch einige Male tief durch. Bereiten Sie sich langsam darauf vor, mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Raum zurückzukehren. Spüren Sie die Sitzfläche und die Position Ihrer Arme und Beine. Sie können sich bewegen, sich strecken und die Augen in Ihrem eigenen Tempo öffnen. Nehmen Sie wahr, dass Sie jetzt wieder ganz da sind.</p>	<p>Rückführung in die Gegenwart</p>	<p>00:00-00:00</p>