



Gesundheitsfaktor Beziehung

Belastungen in den Beziehungswelten

„Gesundheit und Krankheit haben auch starke Auswirkungen auf Beziehungen“, betont Dr. Bernhard Panhofer, Familien- und Allgemeinmediziner sowie Psychotherapeut aus Ungenach. Besonders gilt das auch für das System „Familie“ - unabhängig davon, ob es sich um die „klassische“ Vater-Mutter-Kind-Familie oder um Alleinerzieherinnen, Patchworkfamilien usw. handelt.



„Ein Hausarzt hat durch seine umfassende Kenntnis der Familie – also auch ihrer konkreten und sich oft verändernden Lebens- und Arbeitsbedingungen – eine sehr gute Chance, Konflikte in Beziehungssystemen wahrzunehmen“, so Panhofer. Denn er oder sie begleitet Menschen oft ein ganzes Leben lang. „Patienten wissen, dass ein guter Hausarzt den Aspekt der Beziehung mitbedenkt und in der Begleitung mit be-

achtet“, ergänzt Rolf Sauer, Leiter des Zentrums BEZIEHUNGSLEBEN.AT der Diözese Linz, das u. a. Familienberatung und verschiedene Bildungsimpulse für Paare und Familien bietet.

Gesundheit hat nicht nur mit körperlichen Symptomen zu tun, stimmen Sauer und Panhofer überein. Es geht um die Zusammenhänge zwischen äußeren Symptomen sowie der psychosozialen und psychischen

Situation – und hier geht es darum, wie Beziehungen am Arbeitsplatz, in der Partnerschaft, der Familie oder zu Freunden und Freundinnen laufen.

Beziehungskonflikte und -krisen brechen oft nicht von einem Tag zum anderen aus, sie entwickeln sich. Manchmal gibt es auch Zusammenhänge mit dem Aufwachsen in der Herkunftsfamilie. Und Konflikte wirken sich auch darauf aus, wie sich jemand

gesundheitlich fühlt. Andererseits können sie durch „Krankheit“, also das Auftreten verschiedenster Symptome, ausgelöst oder gefördert werden.

„Wenn ein Patient viel erzählt, aber alles unzusammenhängend wirkt, wenn für den Arzt das Gefühl entsteht, da steckt noch mehr dahinter, kann und soll hier auch nachgefragt werden – also: ‚Wie geht es am Arbeitsplatz, Zuhause ...?‘“, ergänzt Panhofer. Als Methode kann das Zeichnen von „Familienkreisen“ zum Einsatz kommen – in denen auch Nähe und Distanz, Konfliktbereiche sowie mögliche Lösungsansätze visualisiert werden können. Wichtig kann weiters zirkuläres Fragen sein, also ein Thema mit verschiedenen Formulierungen bzw. aus diversen Perspektiven immer wieder aufgreifen. „Wichtig sein kann auch, nicht anwesende Personen einzubeziehen, also z.B.: ‚Was würde Ihr Mann sagen, wenn er jetzt hier wäre?‘“, empfiehlt Panhofer.

Der Arzt, so betont der Familienmediziner, nimmt dabei normalerweise niemandes „Seite“ ein oder ergreift für jemanden Partei. „Wenn ich allerdings die begründete Vermutung habe, dass körperliche Gewalt im Spiel ist oder sexueller Missbrauch, kann es auch nötig sein, diese neutrale Position zu verlassen und auch die Behörden einzuschalten.“

Nachfragen ist hilfreich

Schon allein, dass jemand die Gelegenheit bekommt, über Belastendes in seinen Beziehungswelten zu berichten, kann hilfreich, ja heilsam sein. Für den Arzt ist dabei auch eine entsprechende Fortbildung günstig – die Ärztekammer bietet auch Fortbildungen und Diplome zur psychosozialen bzw. psychotherapeutischen Medizin an. „Ärzte können als Türöffner zu tiefer gehender Beratung oder Therapie fungieren“, unterstreicht Sauer. Er mo-

EXPERTENTIPP



Dr. Bernhard Panhofer
Arzt für Allgemeinmedizin und
Gemeindearzt in Ungenach

„Ein Hausarzt hat durch seine umfassende Kenntnis der Familie – also auch ihrer konkreten und sich oft verändernden Lebens- und Arbeitsbedingungen eine sehr gute Chance, Konflikte in Beziehungssystemen wahrzunehmen.“



Der betreuende Hausarzt ist ein guter Ratgeber, weil er mit den sich verändernden Lebensumständen vertraut ist.

Lesen Sie weiter auf Seite 14 →



BERATUNG KONKRET

Institut beziehung. leben, Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz, Tel.: 0732/77 36 76, WebSite: www.beziehung.legen.at

Familientherapie-Zentrum des Landes Oberösterreich, Figulystr. 27, 4020 Linz, Tel.: 0732/66 64 12

Familienberatung wird auch in vielen Eltern-Kind-Zentren der „Kinderfreunde“ (www.kinderfreunde.cc), des OÖ Familienbundes (www.ooe.familienbund.at) sowie in unabhängigen Ekiz (www.elternkindzentrum-ooe.at) angeboten.

tiviert in diesem Zusammenhang Ärzte dazu, Netzwerke in der Region zu pflegen, also auch aktiv den Kontakt zu verschiedenen Beratungsstellen, zu Psychologen und Psychotherapeuten zu suchen, um gezielt verweisen zu können. Leider ist es oft ein Stigma, wenn jemand offen

darüber spricht, Beratung oder Unterstützung zu brauchen, geschweige denn aktiv in Anspruch zu nehmen. „Oft ist der Anspruch anzutreffen, sowie die innere und äußere Erwartung, alles selbst auf die Reihe zu bekommen“, bedauert Panhofer. Dabei würde vor allem derjenige Stärke,

Kompetenz und Umsichtigkeit zeigen, der sich in schwierigen Situationen Unterstützung von außen holt. Und eben nicht nur Kopfschmerztabletten einnimmt, wenn der Kopf seit Monaten dröhnt oder nicht nur Magentropfen, wenn es seit langem im Bauch „grummelt“.

„Das ‚Jammern‘ hat“, so betont Panhofer, „jedenfalls eine wichtige Funktion und sollte auch seinen Raum bekommen – aber verknüpft mit der Option, dann aus der schwierigen Situation auch etwas zu machen und sie nicht wieder einfach hinunter zu ‚schlucken‘“. Hinweise des Arztes, dass körperliche Beschwerden mit Problemen in Beziehungen zusammenhängen können, sind also Anstöße und Impulse. Manchmal klagen Ärzte darüber, dass Pa-



Vor allem, wenn ein zu pflegender Angehöriger ins Spiel kommt, sind oft unterstützende Angebote des Hausarztes notwendig.

tienten die Sprechstunde als „Ablagerung für Beziehungsmüll“ nutzen. „Ich sehe das anders: Es sind Beziehungssysteme, in denen Schwierigkeiten aufgetreten sind und wo sich jemand nach außen hin wendet, um Dinge klarer zu sehen oder auch um Unterstützung zu bekommen.“

Krankheit als Chance?!

Treten körperliche und/oder psychische Symptome auf, stellen sich gleichzeitig bzw. schrittweise Veränderungen im Alltag oder auch im Lebensstil ein. Menschen verändern sich – so kann eine Auszeit z.B. durch Fieber oder ein gebrochenes Bein Räume öffnen, um das eigene Leben aus einer neuen Perspektive zu sehen. Wie Beziehungen gelingen, hat so auch Einfluss darauf, wie Heilungsprozesse – die eng mit unserer Psyche verbunden sind – ablaufen oder wie leicht es zu Rückfällen kommt.

Vor allem auch chronische Erkrankungen oder Pflegebedarf in verschiedener Ausformung können sehr starke Veränderungen im Alltag bewirken, ja das Leben völlig auf den Kopf stellen. So können Menschen auch an ihrem Leben verzweifeln oder angesichts einer schweren Erkrankung resignieren und in sich selbst zurückziehen.

Gesundheit ist gerade auch in diesem Zusammenhang nicht nur an körperliche oder psychische Symptome gekoppelt. So kann sich ein Mensch mit einer „chronischen Krankheit“ trotzdem gesund fühlen, kann seinen Alltag aktiv und selbstbewusst gestalten. Oder aber er braucht in verschiedenen Lebensbereichen eine Zeitlang oder auf Dauer Unterstützung – gerade auch hier kann der Hausarzt als Koordinator eine wichtige Rolle spielen, bzw. Wege zur Unterstützung öffnen.

In diesem Zusammenhang ist auch auf die Gruppe der pflegenden Angehörigen hinzuweisen. Also Menschen, die ihre Lebensgefährten bei alltäglichen und auch intimen Dingen unterstützen. Dabei kommt es oft zu einer Art Selbstaufgabe, der Pflegende fühlt sich dazu verpflichtet, rund um die Uhr verfügbar zu sein und ständig über die eigenen Grenzen hinauszugehen. So kommt es zu körperlichen Problemen etwa aufgrund falscher Hebetechnik oder zu Burn Out wegen der ständigen Anforderungen. Gerade auch für diese Menschen sind unterstützende Angebote nötig, die immer wieder auch vom Hausarzt ausgehen.

Mag. Christian F. Freisleben-Teutscher

PATIENTENSERVICE: 0810 / 200 216



Das Patienten-Service der Ärztekammer

**Montag bis Donnerstag jeweils von
8.30 bis 11.30 Uhr**

Im Patienten-Service der Ärztekammer für OÖ stehen Ihnen zwei Ansprechpartner zur Verfügung.

Brigitte Feist gibt Auskünfte zu allgemeinen Fragen zu Behandlungsmethoden, überprüft die Kostenerstattung seitens der Kasse und hat für alle Anliegen ein offenes Ohr.

Dr. Hildtrud Furtner ist jeden Montag am Vormittag für medizinische Fragen erreichbar.

Die Patientenservicestelle ist unter der Telefonnummer 0810-200216 zum Ortstarif erreichbar.

IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:
Ärztekammer für Oberösterreich,
Dinghoferstr. 4, 4010 Linz,
Tel: 0732/77 83 71-0
e-mail: pr@aeckoee.or.at
www.gesundesooe.at

Wissenschaftliche Leitung:
Prim. Dr. Josef Hochreiter

Chefredaktion:
Margit Freudenthaler

Journalisten:
Elisabeth Dietz-Buchner
Mag. Michaela Ecklbauer
Mag. Christian F. Freisleben-Teutscher
Mag. Susanne Sametinger

Gestaltung: www.diewerber.com
Herstellung: Friedrich VDV-GmbH & Co KG

Bildnachweis: Barmh. Schwestern, BilderBox

Offenlegung gem. § 25 Mediengesetz:
MI,H,V: Ärztekammer für OÖ,
Körperschaft öffentlichen Rechts,
Dinghoferstr. 4, 4010 Linz

Grundlegende Richtung:
Regelmäßiges Gesundheitsmagazin der Ärztekammer für Oberösterreich zur Information der Patienten über Gesundheitsthemen mit speziellem Oberösterreichbezug. Die Inhalte der einzelnen Artikeln geben die persönliche Meinung des Autors wieder und müssen nicht mit der Ansicht der Redaktion übereinstimmen.