

Bewältigungsstrategien bei Endometriose

Datum: 03.11.2022

Original Titel:

Impact of coping strategies on quality of life of adolescents and young women with endometriosis

Endometriose ist eine chronische Erkrankung bei Frauen im gebärfähigen Alter. Die Symptome wie starke Schmerzen oder auch Unfruchtbarkeit belasten die Psyche und beeinflussen die Lebensqualität. Eine Studie aus den USA hat jetzt die den Einfluss der Erkrankung auf das psychische Wohlbefinden bei Jugendlichen und jungen Frauen sowie verschiedene Bewältigungsstrategien untersucht.

Bewältigungsstrategien ([Coping](#)-Strategien) werden in der Psychotherapie eingesetzt, um eine chronische Erkrankung oder andere psychisch belastende Ereignisse zu verarbeiten. Dabei unterscheidet man adaptive (geeignete) und maladaptive (ungeeignete) Strategien. Ziel ist immer, die negativen Gefühle zu verarbeiten und zu lernen mit der Situation auch in Zukunft umzugehen. Geeignete Bewältigungsstrategien helfen sowohl kurz- als auch langfristig. Im Gegensatz dazu gehören Alkoholkonsum, Selbstkritik, Verdrängung oder sozialer Rückzug zu den ungeeigneten Bewältigungsstrategien.

Verhaltenstherapie kann die Lebensqualität steigern

Die Wissenschaftler untersuchten 24 Patientinnen mit Endometriose. Die Patientinnen bewerteten ihre Angststörungen, Depressionen, Symptome und Lebensqualität und führten ihre Bewältigungsstrategien auf. Die Patientinnen nutzen sowohl geeignete als auch ungeeignete Bewältigungsstrategien. Die Wissenschaftler konnten Zusammenhänge zwischen Lebensqualität und ungeeigneten Bewältigungsstrategien sehen. Kognitive Therapie und rationale emotive Therapie zeigten hingegen positive Ergebnisse. Beide Formen gehören zu den Verhaltenstherapien und gehen davon aus, dass Gedanken und Einstellungen den Umgang mit einer Situation maßgeblich beeinflussen. Schädliche und negative Gedanken sollen durch neutrale oder positive Gedanken und Verhaltensmuster ersetzt werden. Diese Form der Therapie eignet sich daher besonders zur Bewältigung chronischer Erkrankungen und damit verbundenen Depressionen und Angststörungen.

Die Studie zeigt also, dass die Symptome der Endometriose die Psyche beeinflussen und dass geeignete Bewältigungsstrategien die Lebensqualität positiv beeinflussen könnten. Eine gute Bewältigung der Krankheitssituation kann daher zu einer guten Lebensqualität beitragen.

Referenzen:

González-Echevarría AM, Rosario E, Acevedo S, Flores I. Impact of coping strategies on quality of life of adolescents and young women with endometriosis. *J Psychosom Obstet Gynecol*. April 2018;1-8. doi:10.1080/0167482X.2018.1450384

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“