



**RHEUMA, HAUT UND DIE LIEBE**  
EIN RATGEBER FÜR PATIENTEN UND PARTNER



Angelika Erz  
Dipl. Lebensberaterin, Beziehungs- und Sexualberatung, Wien

## LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT!

**Sie halten einen Patientenratgeber in der Hand, in dem es um Rheuma, Haut und die Liebe geht.** Da fragen Sie sich vielleicht gerade, ob eine gelingende Partnerschaft trotz der widrigen Umstände überhaupt möglich ist? Denn eine Krankheit wie Psoriasis Arthritis (PsA), Psoriasis (PSO), rheumatische Arthritis (RA) oder eine andere Erkrankung des rheumatischen Formenkreises bedeutet große Herausforderungen in allen Bereichen Ihres Lebens, inklusive der Beziehung.

Ihre Liebe ist jedoch nicht abhängig von Gesundheit oder Schönheit! Liebe ist eine Herzensqualität, die von jedem Menschen gegeben und gelebt werden kann. Wenn Sie für Ihren Partner da sein und ihm Ihre Liebe schenken wollen, dann können Sie das natürlich auch trotz einer Krankheit tun. An dieser besonderen Herausforderung kann Ihre Beziehung sogar noch wachsen und eine neue, tiefere Verbundenheit daraus entstehen. Das gibt gerade in schwierigen Zeiten sehr viel Zuversicht und Kraft.

Dennoch kann es durch die chronische Erkrankung öfter zu Situationen kommen, in denen Sie zweifeln, sich unverstanden und alleine gelassen fühlen. Denn vieles im Alltag kann leider kompliziert, unerfreulich und unvorhersehbar werden. Sie wissen nie genau, wann der nächste Schub, die nächste Veränderung, kommt. Umso wichtiger ist zu lernen, wie Sie mit der Krankheit gut leben können. Denn zu einem gesunden Lebensstil und einer harmonischen Beziehung können Sie viel beitragen!

In meiner Praxis für Beziehungs- und Sexualberatung mache ich oft die Erfahrung, wie wenig sich viele Menschen mit ihren Bedürfnissen und Wünschen an ihre Partnerschaft konkret auseinandersetzen und wie schwer es ihnen fällt, darüber zu reden. Umso mehr, wenn es das Sexuelle betrifft. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Tipps und Anregungen geben, um eine gelingende Beziehung und erfüllende Sexualität zu leben!



## INHALT

<b>Entzündliche Erkrankungen und die Liebe</b>	<b>5</b>	<b>Hilfe bei chronischen, entzündlichen Erkrankungen</b>	<b>35</b>
<b>Die Bedeutung der sicheren Bindung für die Partnerschaft</b>	<b>9</b>	<b>Mit der Krankheit leben lernen</b>	<b>39</b>
<b>Liebe und Sexualität können auch mit einer Krankheit wunderbar sein</b>	<b>17</b>	<b>Hilfreiche Adressen, Selbsthilfegruppen</b>	<b>43</b>

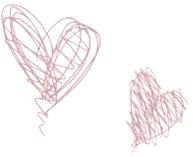
Medieninhaber: Pfizer Corporation Austria GmbH, Wien.  
Druck: Adare International Ltd, Berlin. [www.pfizer.at](http://www.pfizer.at), [www.pfizermed.at](http://www.pfizermed.at)  
Bilder: fotolio.com © ADDICTIVE STOCK, istock.com © oneinchpunch, © courtneyk, © franckreporter, © AleksandarNakic, © mapodile, © pixelfit, © alvarez, © nd3000, © filadendron, © Paul Bradbury, © NataliaDeriabina, © golero, © ArchiViz, © nd3000, © BrianAJackson, © Solovyova, © jacoblund, © FangXiaNuo, © Wavebreakmedia, © Django, © gilaxia

Stand der Information: Mai 2018



## ENTZÜNDLICHE ERKRANKUNGEN UND DIE LIEBE

## ENTZÜNDLICHE ERKRANKUNGEN UND DIE LIEBE



### WIE DIE LIEBE TROTZ KRANKHEIT GELINGEN KANN

**In der ersten Zeit nach der Diagnose ist der Optimismus groß, die neuen Herausforderungen durch die Krankheit gemeinsam zu meistern.**

Wie selbstverständlich versuchen beide Partner, gut mit den Veränderungen klar zu kommen. Mit der Zeit fangen nicht nur der gemeinsame Alltag, sondern auch das Liebesleben an, darunter zu leiden. Es tauchen erste Zweifel auf, ob Sie das gemeinsam schaffen werden. Es lohnt sich, um ihre Liebe zu kämpfen!

Denn was immer bleibt ist die Sehnsucht nach Bindung und Zugehörigkeit. Sie zählen zu den wichtigsten Grundbedürfnissen des Menschen. Ganz besonders in schwierigen Zeiten wünschen wir uns einen Partner, der zu uns steht und uns seine Liebe schenkt. Umso mehr, wenn der eigene Selbstwert in den Grundfesten erschüttert wurde. Deshalb ist es so wichtig zu verstehen, wie Ihre Beziehung trotz schwieriger Zeiten gestärkt und immer wieder erneuert werden kann!

### CHRONISCHE ERKRANKUNGEN SIND UNERWÜNSCHTE DRITTE IN DER BEZIEHUNG

Eine Krankheit wird sich leider auch auf Ihre Partnerschaft und das gemeinsame Leben stark auswirken. Als Paar werden Sie mit zahlreichen Veränderungen konfrontiert, die es zu bewältigen gilt. In manchen Beziehungen muss sogar die Rollenverteilung neu definiert werden und der Gesunde übernimmt Tätigkeiten, für die dem kranken Partner die Kraft fehlt.

Die regelmäßigen Arzttermine, Ernährungsumstellungen, Medikationen und aufwändigen Körperbehandlungen benötigen einen erhöhten Zeitaufwand und können eine zusätzliche Belastung des Familienbudgets bedeuten. **Die Planung des gemeinsamen Alltags und des Familienlebens ist von der Erkrankung genauso betroffen wie die Freizeitgestaltung und der Urlaub.** Der erzwungene Verzicht auf Einladungen oder sportliche Aktivitäten kann zu vielen Enttäuschungen führen. Sie werden als Paar ganz besonders Verständnis und Kompromissbereitschaft benötigen, um diese Herausforderungen gemeinsam zu meistern. Andererseits kann gerade eine liebevolle Partnerschaft Ihnen die Kraft und Ausdauer schenken, um besser mit der Situation zurechtzukommen!



## DIE BEDEUTUNG DER SICHEREN BINDUNG FÜR DIE PARTNERSCHAFT

### DIE BEDEUTUNG DER SICHEREN BINDUNG FÜR DIE PARTNERSCHAFT<sup>1</sup>

Die Zufriedenheit in Ihrer Partnerschaft hängt zu einem großen Teil davon ab, wie gut es Ihnen als Paar gelingt, im Alltag eine sichere Bindung herzustellen. Von besonderer Bedeutung ist es dabei, für Ihren Partner emotional erreichbar zu bleiben. Durch diese emotionale Verbundenheit wird Ihre Liebe gefestigt und genährt.

#### SO KÖNNEN SIE DIE BINDUNG WIEDERHERSTELLEN

Eine sichere Bindung wiederherzustellen, um Beziehungskrisen gut zu bewältigen, kann von jedem Paar gelernt werden. Wenn Sie in Ihrer frühesten Kindheit bereits positive Bindungserfahrungen gemacht haben, wird es Ihnen als Erwachsener möglicherweise leichter fallen, dem Partner Ihre Verbundenheit zu zeigen. Aber auch Menschen mit einer unsicheren, kindlichen Bindungserfahrung können in einer stabilen, liebevollen Paarbeziehung lernen, ihre Zuneigung zu zeigen. Was dabei besonders zählt sind die kleine Gesten und Aufmerksamkeiten im Alltag.

#### Tipp 1

**Kleine Gesten der Aufmerksamkeit im Alltag bewirken positive Gefühle und stärken die Bindung zum Partner!**

Nutzen Sie dafür folgende Anregungen:

Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Ihren Partner. Hören Sie sich gegenseitig aufmerksam zu. Reden Sie schon beim Frühstück miteinander. Umarmen Sie sich zum Abschied mit einem Kuss. Schicken Sie sich untermits per SMS oder WhatsApp eine zärtliche Nachricht. Machen Sie ein Kompliment. Verabreden Sie sich für einen Abend zu zweit. Flirten Sie miteinander.

Sammeln Sie noch weitere Ideen, wie Sie mit kleinen Gesten im Alltag Ihrem Partner Ihre Zuneigung zeigen können. Machen Sie eine Liste mit mindestens 20 Punkten!

<sup>1</sup> Liebe macht Sinn: Revolutionäre neue Erkenntnisse über das, was Paare zusammenhält – Dr. Sue Johnson Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT) von Dr. Sue Johnson.

## LIEBEVOLLE BERÜHRUNG STÄRKT DIE SICHERE BINDUNG

**Mit liebevollen Berührungen kann Zuneigung besonders gut gezeigt werden.** Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan. Millionen Rezeptoren leiten jegliche Veränderung im Eiltempo ans Gehirn weiter. Mit besonderer Priorität werden Streicheln und sanfte Berührungen wahrgenommen, weil sie von Geburt an zum Überleben notwendig sind. Sie erzeugen das Gefühl der sicheren Bindung und lösen eine Kaskade an positiven Emotionen aus.

Diese Erfahrung des „sicher gebunden seins“ ist für unsere Entwicklung von so großer Bedeutung, dass vom Körper sogar ein eigenes Hormon dafür produziert wird: das sogenannte „Bindungshormon“ Oxytocin. Bei angenehmer Berührung wird das Hormon Oxytocin in großen Mengen ausgeschüttet.



### Streicheln tut der Seele und der Beziehung gut

Berührungen spielen nicht nur zur Wiederherstellung der sicheren Bindung und für das Wohlbefinden eine besonders wichtige Rolle, sondern auch in der Sexualität.

Durch Berührung wird ein positiver Kreislauf in Gang gesetzt: Streicheln erhöht das Hormon Oxytocin, Oxytocin fördert Vertrauen, Vertrauen erzeugt Nähe, Nähe fördert Sex. Durch Sex erleben wir einen Orgasmus und dieser erzeugt wiederum Oxytocin – und zwar gleich drei Mal so viel wie davor!

Die gute Nachricht ist: Oxytocin bewirkt noch viel mehr! Es löst Verspannungen und reduziert Stress. Der Blutdruck wird gesenkt, Atmung und Herzschlag reguliert und Schmerzen gelindert.



### WIE ES GELINGT, DIE HERZENSBINDUNG ZU VERTIEFEN

**Bedenken Sie, dass Liebe und Sexualität sich nicht immer wie ein Feuerwerk anfühlen muss – auch ein Herdfeuer spendet beständige Wärme!** Wenn Sie sich von Ihrem Partner mit all ihren Stärken und Schwächen angenommen und geliebt fühlen, werden Sie in Ihrem Selbstwert gestärkt und können Krisen besser gemeinsam bewältigen. Diese tiefe Verbundenheit und Vertrautheit zu spüren ist wohl die schönste Form der Herzensbindung.

### Händchen halten lindert Schmerzen

Die Anteilnahme und Berührung eines empathischen Partners kann sogar das Schmerzempfinden reduzieren. In einer Studie konnte eindeutig nachgewiesen werden, dass bei Arztterminen und unangenehmen Untersuchungen Schmerzen als wesentlich geringer eingestuft werden, wenn der anwesende Partner liebevoll die Hand hält.<sup>2</sup>

<sup>2</sup> „Empathy predicts an experimental pain reduction during touch“, Pavel Goldstein et al.; Journal of Pain, DOI: 10.1016/j.jpain.2016.06.007.

## MISSVERSTÄNDNISSE IN DER BEZIEHUNG LASSEN SICH VERMEIDEN

Die besonderen Herausforderungen durch eine Erkrankung sind bei Paaren oft Anlass für tausende Missverständnisse beim Zusammenleben. Auch wenn es manchmal aussichtslos scheint, gibt es viele Möglichkeiten, eine glückliche Beziehung zu leben. Die Sorgen und Gefühle des Partners zu kennen und zu verstehen hilft Ihnen dabei, Konflikte zu vermeiden:

- Menschen mit **Psoriasis Arthritis** oder **rheumatoider Arthritis** empfinden die ständigen Schmerzen und ihre Hilflosigkeit in der Verrichtung einfachster Alltagsdinge als besonders zermürend. Die dadurch größer werdende Abhängigkeit kann stark verunsichern. Die Wut darüber wird oft am Partner ausgelassen, obwohl er derjenige ist, der am meisten hilft.
- Bei **Psoriasis** kann die schuppige und juckende Haut sehr belastend sein. Die verstohlenen Blicke in der Öffentlichkeit nagen am Selbstwertgefühl. Dabei gibt es einige prominente Beispiele, wie Kim Kardashian, Britney Spears, Art Garfunkel und der Rapper Sido, die trotz der Erkrankung sogar im Rampenlicht stehen!

### Zuversicht und Kraft durch regelmäßigen Austausch

Jeder neue Krankheitsschub verstärkt das Gefühl der Machtlosigkeit und des Kontrollverlusts über den eigenen Körper. Dazu kommen oft ganz reale Sorgen um die berufliche Zukunft, die Existenzängste schüren und den Alltag belasten.

Tauschen Sie sich regelmäßig darüber aus, wie es Ihnen gerade geht und welche Unterstützung Sie sich ganz konkret vom Partner wünschen. Gerade die gegenseitige Liebe kann in so schwierigen Zeiten viel Kraft und Zuversicht geben, um weiter an die Beziehung zu glauben.



## Einschränkungen durch die Erkrankung

### Je nach Krankheitssymptom benötigen Sie zusätzliche Unterstützung im Alltag.

Das ist deprimierend und macht Ihnen Ihre Abhängigkeit immer wieder bewusst. Gleichzeitig fühlen Sie sich schuldig, nicht wie gewohnt zu funktionieren und müssen erst lernen, Verantwortung abzugeben.

### Sie empfinden oft Selbstmitleid, das Gefühl der Machtlosigkeit und des Ausgeliefertseins gegenüber der Krankheit.

### Sie wollen nicht ständig in der Rolle des Bedürftigen sein und Ihrem Partner zur Last fallen.

Gleichzeitig erwarten Sie mehr Rücksichtnahme, Verständnis und Trost.

### Die Unberechenbarkeit der Krankheit macht immer wieder alle Ihre Pläne zunichte.

Das macht Sie wütend und traurig und oft bekommen Ihre engen Familienmitglieder die Auswirkungen am meisten zu spüren.

### Sie fühlen sich nicht attraktiv und vermeiden jeglichen sexuellen Kontakt.

Gleichzeitig haben Sie Angst, Ihren Partner durch die ständige Zurückweisung zu verlieren.

## Das können Sie tun!

### Schaffen Sie sich ein Netzwerk an Menschen, die Ihnen dabei helfen, den Alltag gut zu meistern.

Besonders Ihr Partner und andere Familienangehörige werden Sie gerne unterstützen und Aufgaben übernehmen, die Sie alleine nicht schaffen.

### Der Kontakt mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen und Internetforen bietet gute Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch.

Es ist sehr tröstlich, mit der Krankheit nicht alleine zu sein!

### Freuen Sie sich über die Unterstützung des Partners und zeigen Sie ihm Ihre Liebe und Dankbarkeit.

Unternehmen Sie Aktivitäten, zu denen Sie gemeinsam gut in der Lage sind und die Spaß machen! Sprechen Sie viel mit FreundInnen, um nicht alle Sorgen am Partner abzuladen.

### Meistens merken Sie selber als erstes, wenn Ihre Launen den anderen Familienangehörigen zu viel werden.

Nehmen Sie sich regelmäßig eine Auszeit, wenn möglich an einem Rückzugsort, an dem Sie Kraft tanken können.

### Ihr Partner liebt Sie so wie Sie sind. Zeigen Sie ihm Ihre Zuneigung mit vielen, kleinen Gesten im Alltag.

Sprechen Sie miteinander über Ihre Ängste und Sorgen, auch in Bezug auf die Sexualität.

## DIE SICHT DES GESUNDEN PARTNERS

- **Als gesunder Partner steht bei Ihnen sicher der Wunsch im Vordergrund, zu helfen wo Sie nur können.** Das kann dazu führen, dass Sie Ihre persönlichen Bedürfnisse zurückstellen, was zunehmend auf eigene Kosten geht. Umso wichtiger ist es für Sie, dem Partner Unterstützung und Trost zu bieten, aber dabei die eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren.
- **Die Rolle als erster und oft einziger Gesprächspartner und Mutmacher kostet viel Kraft.** Ihre Emotionen schwanken vielleicht zwischen Mitgefühl und Enttäuschung, der Sehnsucht nach Leichtigkeit und Lebensfreude und dem Ernst der Verantwortung. Gespräche über die eigenen Ängste sind dem kranken Partner jedoch durchaus zumutbar. Achten Sie außerdem auf einen guten Ausgleich durch eigene Aktivitäten wie bspw. Sport und Unternehmungen im Freundeskreis.
- **Natürlich lieben Sie Ihren Partner und wollen gemeinsam durch dick und dünn gehen.** Dennoch müssen Sie lernen, mit den Launen des Partners gut umzugehen und, wo nötig, Grenzen zu setzen.
- **In der Sexualität ist oft eine besondere Rücksichtnahme auf Grund der Erkrankung erforderlich.** Als verständnisvoller Liebhaber werden Sie sich besonders bemühen, Ihren Partner sanft und mit Phantasie sexuell zu befriedigen und auch selber erfüllende Intimität und Leidenschaft erfahren.



## IST DER KÖRPER KRANK, BRAUCHT AUCH DIE SEELE UNTERSTÜTZUNG

Bei Krankheiten wird zumeist das größte Augenmerk auf die Bekämpfung der körperlichen Symptome gelegt. Aufrichtende Maßnahmen für Psyche und Seele sind jedoch genauso wichtig für den Heilungsprozess wie medikamentöse Therapien.

### Tipp 2

#### Erste-Hilfe Koffer für die Seele

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit für die Beantwortung folgender Fragen zur Stärkung der Seele. Erstellen Sie eine 10-Punkte Liste mit stärkenden Maßnahmen, indem Sie folgende Fragen für sich beantworten:

- Welche inneren Stärken haben Sie, die Sie aufrichten?
- Was genau gibt Ihnen Kraft und Zuversicht?
- Was beruhigt oder entspannt?
- Auf welche Ihrer Qualitäten oder Eigenschaften können Sie sich immer verlassen?
- Welche Tätigkeiten und Hobbys machen Ihnen besonders viel Freude?
- Welche Eigenschaften haben Ihnen bisher dabei geholfen, Krisen gut zu bewältigen?
- Was gibt Ihrem Leben einen Sinn?



## LIEBE UND SEXUALITÄT KÖNNEN AUCH MIT EINER KRANKHEIT WUNDERBAR SEIN

## LIEBE UND SEXUALITÄT KÖNNEN AUCH MIT EINER KRANKHEIT WUNDERBAR SEIN

### INNERE SCHÖNHEIT UND DIE ANGST, NICHT ZU GEFALLEN

**Für einige Menschen sind Gesundheit und Attraktivität wichtige Kriterien bei der Partnerwahl. Deshalb stellt sich für Singles mit einer chronischen Erkrankung die Frage, ob sich je wieder ein potentieller Partner in sie verlieben wird.**

Viele Betroffene wollen sich verständlicherweise die Enttäuschung einer Ablehnung nicht mehr zumuten – und ziehen sich zurück. Denn in der Liebe reagieren wir besonders sensibel auf Kritik und Zurückweisung.

Was wir an anderen Menschen attraktiv finden, kann jedoch sehr unterschiedlich sein, und es liegt immer im Auge des Betrachters. Gerade die Krankheit ermöglicht es Ihnen schnell zu erkennen, ob Ihr Flirtpartner ernsthaft Interesse daran hat, Sie näher kennenzulernen. Das wird Ihnen einige Enttäuschungen zu einem späteren Zeitpunkt ersparen!

Denn in Wahrheit zählt die innere Schönheit. Die äußeren Faktoren sind nur der Reiz des Neuen. Eine dauerhafte Beziehung basiert auf Charakter und Persönlichkeit, ähnlichen Interessen und Ansichten, tiefer Vertrautheit und emotionaler Verbundenheit, dem Gefühl der Sicherheit und Beständigkeit und gemeinsamen Perspektiven für die Zukunft.

Denken auch Sie bei der Partnerwahl positiv und nehmen Sie bereits beim Kennenlernen des potentiellen Kandidaten ein möglichst breites Spektrum an Eigenschaften ins Visier, schließlich ist keiner von uns perfekt!



## SO GELINGT DAS ERSTE KENNENLERNEN

Gerade beim Kennenlernen ist Ehrlichkeit und Authentizität unverzichtbar und ein offener Umgang mit der eigenen Erkrankung wichtig. Wie rasch Sie Ihrer neuen Bekanntschaft von Ihrer Krankheit erzählen, bleibt dennoch ganz Ihnen überlassen. Sie müssen nicht gleich beim ersten Treffen darüber reden, insbesondere wenn es nicht sofort erkennbar ist.

Finden Sie zuerst eine Gesprächsbasis und gemeinsame Interessen. Bauen Sie langsam eine Vertrauensbasis auf. Bei einem weiteren Treffen können Sie dann auch bald über Ihre Erkrankung reden. Sie werden schnell merken, wie Ihre neue Bekanntschaft darauf reagiert!



## WIE SAG ICH'S MEINEM DATE?

Wenn Sie bereit dazu sind, von Ihrer Krankheit zu erzählen, wäre ein möglicher Gesprächsanfang „Du hast sicher schon mein Ekzem am Arm bemerkt. Das kommt daher, dass ich seit meiner Kindheit Schuppenflechte habe ...“

Oder „Ich gehe gerne mit dir ins Theater oder ins Kino. Aber nach langem Sitzen merke ich, dass meine Gelenke ganz steif werden. Dann kann es ein bisschen dauern, um wieder in Bewegung zu kommen ...“

Bevor es zu einem ersten, sexuellen Kontakt kommt, sollten Sie in jedem Fall eine Krankheit wie z.B. Schuppenflechte oder Psoriasis-Arthritis erwähnen. Gerade bei sichtbaren Hautläsionen kann die beiderseitige Enttäuschung sonst groß sein, wenn der Sexualpartner unvorbereitet ist. Statt verständnisvoll reagiert er womöglich mit Ekel oder Angst vor einer Ansteckung – und das wäre in so einer privaten Situation ganz besonders kränkend!



## WAS TUN, WENN DIE KRANKHEIT DAS KÖRPERBILD VERÄNDERT?

Die Begleiterscheinungen einer entzündlichen Erkrankung und der medikamentösen Therapien können zu einem veränderten Körperbild führen. Ebenso kann sich die eigene Sicht auf den Körper verzerren. Sie erleben Ihren eigenen Körper vielleicht sogar als fremd und die Krankheit als Feind, den es mit allen Mitteln zu bekämpfen gilt.



Die vermeintlichen Makel werden von Ihnen dabei viel stärker wahrgenommen als von jedem anderen. Dadurch werden Sie in Ihrem Selbstverständnis erschüttert und müssen – auch in der Sexualität – erst wieder Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Körper gewinnen. Das kann dazu führen, dass ständig nach neuen Ausreden gesucht wird, um Intimität zu vermeiden.

Es ist verständlich, in dieser Situation den Rückzug zu suchen und den Partner immer wieder zu verträsten. Aber machen Sie sich klar, dass die ständigen sexuellen Zurückweisungen den Partner kränken und verunsichern können. Er liebt Sie so wie Sie sind und kann die Ablehnung nicht nachvollziehen, will Sie aber nicht überfordern und stellt seine eigenen Bedürfnisse zurück. Das kann auf beiden Seiten zu Resignation und einer tief empfundenen Einsamkeit führen.

Umso wichtiger ist es, sich gegenseitig regelmäßig zu signalisieren, wie sehr Sie sich schätzen und lieben. Zeigen Sie es mit fürsorglichen Gesten und Aufmerksamkeiten. Sprechen Sie aus, was Ihnen am Partner gefällt. Sorgen Sie gut für sich selber und gönnen Sie sich auch gemeinsam kleine Auszeiten.

## VERSÖHNEN SIE SICH MIT DEM EIGENEN KÖRPER

Bei einem veränderten Körperbild können Sie mit Hilfe von Entspannungsübungen, regelmäßiger Bewegung oder ausgiebigen Pflegebehandlungen und Massagen dazu beitragen, sich in der eigenen Haut wohl zu fühlen. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie dafür brauchen. Reden Sie mit Ihrem Partner, damit er Sie versteht und unterstützt. Suchen Sie Hilfe von außen in einer Einzel- oder Paarberatung, am besten noch bevor die Lage zu verfahren ist.

## Tipp 3

### Übung zur Stärkung des Selbstwerts

Sehr oft stellen wir unser eigenes Licht in den Schatten und nehmen unsere Einzigartigkeit nicht mehr wahr. Mit einer chronischen Krankheit fühlen Sie sich vielleicht ganz besonders dem Schicksal ausgeliefert und weniger attraktiv und liebenswert als andere Menschen.

Den eigenen Selbstwert zu kennen ist nicht nur für eine Beziehung auf gleicher Augenhöhe wichtig. Es ermöglicht Hingabe und das Wahren der eigenen Grenzen in der Sexualität.

Die folgenden fünf Fragen sind Anregungen, den eigenen Selbstwert zu erkennen:

- Was habe ich in meinem Leben bereits erreicht, auf das ich besonders stolz bin? (nennen Sie mindestens 10 Punkte)
- Welche positiven Eigenschaften sind bei mir besonders ausgeprägt?
- Was kann ich besonders gut?
- Welches Tier würde meine Stärken beschreiben?
- Was macht mir besondere Freude?

**Führen Sie einen Monat lang ein Freude-Tagebuch, indem Sie täglich die Ereignisse aufschreiben, die Ihnen Freude bereitet haben oder für die Sie dankbar sind!**

## REDEN SIE MITEINANDER ÜBER SEX AUCH DANN, WENN'S PEINLICH IST

Vielen Paaren fällt es schwer, offen über die eigenen Bedürfnisse in der Sexualität zu sprechen. Es ist peinlich, schambesetzt und macht sehr verletzlich, sich gegenüber dem Partner zu öffnen. Anstatt sich über ihre sexuellen Vorlieben auszutauschen, vertrauen sie lieber auf ein gutes Zusammenspiel.

Oft ist das Thema für Betroffene mit Schuppenflechte, Psoriasis Arthritis oder rheumatoider Arthritis noch heikler, vor allem wenn der Selbstwert durch die Erkrankung sehr in Mitleidenschaft gezogen wurde. Nur durch reden, reden und wieder reden kann jedoch Verständnis für die Situation des Anderen entstehen. Wenn sich beide um Geduld und Verständnis bemühen, kann die sichere, emotionale Verbundenheit wieder hergestellt werden. Dann sind auch offene Gespräche über Gefühle, Wünsche und Grenzen möglich. Lassen Sie sich zu nichts drängen, wozu Sie noch nicht bereit sind.

## Tipp 4

### Nehmen Sie sich Zeit für Zärtlichkeit

Beim Liebesspiel geht es nicht darum, schnell einen Orgasmus zu erreichen. Es geht um tiefe Gefühle, Intimität, Erotik, Genuss und Verführung. Genießen Sie das Vorspiel mit dem Austausch von Zärtlichkeit und Streicheln. Verlängern sie die Zeit bis zum Orgasmus durch bewusste, langsame Steigerung der Intensität für einen größeren Lustgewinn.

Gegen einen Quickie ist nichts einzuwenden. Tendenziell kommen jedoch die Männer schneller in Fahrt und sollten den Frauen deshalb einen Erregungsvorsprung für eine beidseitige erfüllende, sexuelle Begegnung geben.



## LIEBLING, BITTE MACH' DAS LICHT AUS!

**Viele Menschen mit einer chronischen Erkrankung fühlen sich insbesondere während der Schübe weder attraktiv noch sexy.** Gerade dann ist eine angenehme Atmosphäre wichtig, um die sexuelle Begegnung möglichst entspannt genießen zu können. Achten Sie auf ein behagliches Raumklima. Testen Sie die Wirkung von Stille oder Musik, von Dunkelheit oder sanfter Beleuchtung. Die Verwendung von Düften oder ätherischen Ölen kann sehr anregend sein! Wenn Ihnen Nacktheit unangenehm ist, kann es helfen, das Licht zu dimmen oder ganz auszumachen.

Erlaubt ist alles, was Ihnen beiden Spaß macht. Normal ist, was Sie beide als normal empfinden. Ihr Partner mag Sie so wie Sie sind. Sonst wären Sie wohl kaum gemeinsam im Bett gelandet. Und wenn er Ihnen Komplimente macht weil er Sie attraktiv findet, dann glauben Sie ihm das einfach!

Gerade in langjährigen Beziehungen zählen nicht die Äußerlichkeiten und nicht einmal guter Sex, sondern das Gefühl tiefer Verbundenheit. Ihr Partner sieht in Ihnen das, was er liebt. 90% (!) der Partner von Schuppenflechte Patienten haben in einer Studie<sup>2</sup> angegeben, dass sie sich durch die Erkrankung in ihrer Sexualität nicht gestört fühlen!

## Tipp 5

### Sich gegenseitig Wertschätzung zeigen

Bereiten Sie sich gemeinsam mit Ihrem Partner auf diese Aufgabe vor. Beobachten Sie sich gegenseitig im Alltag und schreiben Sie dann je zehn Eigenschaften auf, die Sie an Ihrem Partner besonders schätzen und lieben.

Ich mag ...

- wenn du lachst
- deine Klarheit, wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen
- dir gerne beim Kochen zusehen
- wie du riechst
- deine Gelassenheit in stressigen Situationen
- wie du mich berührst
- wie du mit dem Handwerker verhandelt hast
- dass du mich zum Arzttermin begleitet hast etc.

Verabreden Sie sich für einen gemeinsamen Abend zu Hause oder in einem netten Lokal und erzählen Sie sich gegenseitig, was Sie aneinander besonders mögen!

## SCHMERZEN KÖNNEN LUSTKILLER SEIN

**Rheumatische Beschwerden können ebenso wie Schuppenflechte den Geschlechtsverkehr stark behindern. Juckende Haut, schmerzende Gelenke, die ständige Erschöpfung und eingeschränkte Beweglichkeit sind wahre Lustkiller!**

Lassen Sie sich nicht dazu verleiten Schmerzen hinzunehmen, nur um den Partner zufriedenzustellen. Reden Sie miteinander, um zu klären, wie trotz der Hemmnisse Lust bereitet und empfunden werden kann, damit die sexuellen Bedürfnisse beider Beteiligten befriedigt werden.

Es mag Sie Überwindung kosten, über Ihre intimen Wünsche zu reden. Jedoch ist das auch bei gesunden Paaren eine wichtige Voraussetzung für erfüllende Sexualität und den Erhalt der Leidenschaft. Schließlich wollen Sie sich selber und Ihrem Partner damit etwas Gutes tun!



## Tipp 6

### Neue Impulse für das Liebesspiel

Für die gemeinsame, lebendige Sexualität sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Seien Sie offen für Neues, schließlich wollen Sie beide das Liebesspiel lustvoll erleben.

Überlegen Sie gemeinsam: Was wäre für Sie in der Sexualität neu und gewagt? Erotische Massagen, Sex mit offenen Augen oder an einem ungewöhnlichen Ort? Vielleicht der Besuch eines Sexshops? Gibt es etwas, das sie als nächstes gemeinsam ausprobieren wollen? Was macht Sie neugierig und wo ist Ihre Grenze? Wie zeigen Sie Ihre Erregung?

**Nutzen Sie das Potential Ihrer erotischen Phantasien!**



## ZEITFENSTER FÜR SEX MACHEN PLATZ FÜR LEIDENSCHAFT

**Wenn Sie gerne Sport betreiben, warten Sie nicht darauf, dass sich zufällig ein Zeitfenster dafür öffnet. Sie werden sich die Termine freihalten und Voraussetzungen schaffen, um den Sport regelmäßig ausüben zu können.**

Genauso wird eine passende Zeiteinteilung bei einer chronischen Erkrankung dazu beitragen, sexuelle Aktivitäten regelmäßig zu ermöglichen und genussvoll zu erleben. Bei rheumatischen Beschwerden werden Sie Tageszeiten feststellen, an denen die Schmerzen geringer sind. Auch die rechtzeitige Einnahme von Schmerzmittel kann sich als hilfreich erweisen. Niemand hat behauptet, dass Sex nur am Abend und im Bett möglich ist!

Tauschen Sie sich im Vorfeld darüber aus, welche Stellungen für Sie angenehm sind. Vereinbaren Sie ein Stopp-Signal für als unangenehm empfundene Aktivitäten. Das Liebesspiel wird danach einfach auf andere Art fortgesetzt.



### Tipp 7

#### Schaffen Sie sich einen erotischen Raum

Damit ist kein realer Ort gemeint, sondern die Zeit und der Raum, den Sie sich für Liebe und Intimität schenken wollen. Denn Nähe und sexuelle Leidenschaft passieren nicht einfach von alleine im Alltag. Besonders in Zeiten der Beschwerdefreiheit ist eine gute Planung sinnvoll. Auch wenn es unromantisch klingt kann es deshalb notwendig sein, sich regelmäßig Termine für Liebe und Erotik abzumachen.

Machen Sie daraus ein Ritual mit einem fixen date pro Woche oder Monat. Schaffen Sie sich eine sinnliche Atmosphäre und überlegen Sie sich Ideen zum gegenseitigen Verwöhnen. Das bringt frischen Wind in Ihre Partnerschaft und steigert zusätzlich die Vorfreude!

## GEMEINSAM EMPFUNDENE LUST IST EIN VERBINDENDEN ERLEBNIS

**Entdecken Sie gemeinsam mit Ihrem Partner Ihre lustvollen Seiten und sexuellen Vorlieben.** Es kann sehr sinnlich, erotisch, erregend und intim sein, Ihre sexuellen Phantasien mit dem Partner zu teilen, sich gegenseitig zu stimulieren und zu befriedigen. Lassen Sie sich dabei nicht von falschen Vorstellungen und Erwartungen leiten, sondern hören Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse. Manche Paare sind besonders durch die Auseinandersetzung mit einer Krankheit erst so richtig zusammengewachsen und haben zu einer tiefen, erfüllenden Sexualität gefunden. Die Begegnung auf seelischer Ebene macht die gemeinsam erlebte Erotik zu einem Akt der Liebe.

### Tipp 8

#### Sanfte Berührung steigert die Vorfreude

Küssen Sie sich lange und leidenschaftlich. Sehen Sie sich dabei tief in die Augen und halten Sie diesen Kontakt. Flüstern Sie sich gegenseitig liebevoll Zärtlichkeiten ins Ohr. Streicheln Sie Ihrem Liebsten sanft durchs Haar. Erzählen Sie sich von Ihren Phantasien. Machen Sie sich bereit für die Liebe!

## MANGELNDE LIBIDO FÜHRT ZU FRUST STATT LUST

**Ein Mangel an Lust kann viele körperliche und seelische Ursachen haben.** Gerade Müdigkeit, Erschöpfung und Depressionen sind typische Symptome der entzündlich-rheumatischen Erkrankung. Genauso können Alltagsorgen, Stress, Schmerzen und Scham das sexuelle Verlangen dämpfen oder zu einer verminderten Erregbarkeit führen.

Als mögliche Folge der Grunderkrankung oder der Medikation kann es zu Libidoverlust, Erektionsstörungen und Orgasmusproblemen kommen. Zur Schmerztherapie bei rheumatischen Erkrankungen werden oft Antidepressiva verschrieben. Diese können jedoch das Verlangen nach Sexualität und das sexuelle Erleben einschränken.

Falls Sie unter einer verminderten Libido leiden, besprechen Sie das Thema offen mit Ihrem Arzt! In vielen Fällen gibt es geeignete Therapien, die das Liebesleben wieder in Schwung bringen.

## ERFÜLLEN SIE SICH IHREN KINDERWUNSCH!

**Familienplanung und Kinderwunsch können in modernen, medikamentösen Psoriasis- und Rheuma-Therapien bereits gut berücksichtigt werden.** Die hormonellen Veränderungen durch eine Schwangerschaft können sich sogar positiv auf die Erkrankung auswirken. Es kann jedoch auch zu massiven Schüben kommen. Reden Sie mit



Ihrem Arzt über einen guten Zeitpunkt und die richtige medikamentöse Therapie für eine geplante Schwangerschaft. Der Erfüllung Ihres Kinderwunsches steht dann nichts mehr im Wege.

## LUSTVOLLER SEX TROTZ JUCKENDER HAUT IM GENITALBEREICH

**Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Ihre Beziehung und nutzen Sie Ihre Phantasie, um die intimen Momente trotz Krankheit lustvoll und befriedigend zu gestalten.** Zärtliche, sinnliche und auch leidenschaftliche Berührungen beruhigen, entspannen und stärken das Vertrauen zum Partner. Schuppenflechte im Intimbereich kann beim Mann den Penis und die Hoden und bei der Frau die Schamhügel und Schamlippen befallen. Das führt zu Brennen und Juckreiz, nach dem sexuellen Akt oft noch mehr als davor. Bei vielen Betroffenen ist die Scham jedoch so groß, dass sie nicht einmal mit ihrem Arzt darüber reden wollen. Dabei kann nur der behandelnde Arzt Ihnen eine wirksame, medizinische Pflege verschreiben!

## TIPPS ZUR LINDERUNG DER SYMPTOME BEI PSORIASIS IM INTIMBEREICH

- **Auch bei Psoriasis im Genitalbereich ist Geschlechtsverkehr prinzipiell möglich.** Um die Haut und Schleimhäute nicht zusätzlich zu reizen können Kondome zum Schutz verwendet werden.
- **Wenn die strapazierte Haut eingerissen ist, kann es jedoch sein, dass Geschlechtsverkehr einige Tage lang nicht möglich ist.** Überlegen Sie gemeinsam Variationen des Liebespiels oder die Verwendung von Sextoys, wenn Ihr Partner in dieser Zeit nicht auf Sex verzichten will.
- **Achten Sie auf penible Hygiene** und verwenden Sie Einweg-Waschlappen und Handtücher.
- **Tragen Sie „luftige“ Unterwäsche** aus Baumwolle oder Seide.
- **Eine Pilzkrankung ausschließen** (Abstrich machen lassen).
- **Sitzbäder mit Eichenrinde- oder Stiefmütterchentee** wirken Juckreiz lindernd.



- **Verwenden Sie Heilsalben mit Zinkzusatz** zur Linderung des Juckreizes (Windelcremen) oder natives Kokosöl für die betroffenen Stellen.
- **Verzichten Sie auf Slipeinlagen**, da sie chemische Wirkstoffe enthalten, welche die Haut zusätzlich reizen können. Als Alternative können Sie sich waschbare Slipeinlagen aus Baumwolle besorgen.
- **Benutzen Sie nach dem Toilettengang warmes Wasser** (Bidet) oder weiches, trockenes Toilettenpapier zur Reinigung, da Feuchttücher chemische Duftstoffe enthalten.
- **Achten Sie bei der Verwendung von Gleitgels auf die Inhaltsstoffe.**
- **Intimirasur (bei beiden Partnern) kann dazu beitragen, Hautreizungen zu reduzieren.**

## TIPPS FÜR ENTSPANNTEN SEX TROTZ SCHUPPENFLECHTE

- **Gedämpftes Licht beim Sex** wird meistens als angenehmer empfunden, ganz besonders wenn die Scham groß ist, sich nackt zu zeigen.
- **Viele Menschen mit starker Schuppenflechte fühlen sich mit heller Bettwäsche wohler.** Sie können auch ein Handtuch unter dem Bett bereitlegen, das sie jederzeit hervorholen und als Unterlage verwenden können, wenn Ihnen die schuppige Haut zu peinlich ist.
- **Seien Sie sehr achtsam mit Berührungen sensibler Hautstellen.**
- **Gemeinsame, liebevolle Körperpflege** wie eine sanfte Massage als Vorspiel kann dabei helfen, Hemmungen zu reduzieren.
- **Ermutigen Sie Ihren Partner dazu seine Erregung zu zeigen.** Vor allem wenn Sie bemerken, dass er vor lauter Rücksichtnahme befangen ist.
- **Die Angst, nicht attraktiv genug zu sein oder den Partner nicht befriedigen zu können, kann zu Vermeidungsstrategien und Erregungsstörungen führen.** Sobald Sie merken, dass Sie sich beim Sex nie richtig entspannen und fallen lassen können, reden Sie offen mit Ihrem Partner darüber.
- **Auch wenn es nicht darum geht, Höchstleistungen zu vollbringen, kann leidenschaftlicher und intensiver Sex sehr schön sein.**



## TIPPS FÜR GENUSSVOLLEN SEX BEI RHEUMATISCHEN ERKRANKUNGEN

- **Nutzen Sie bevorzugt die Zeit zwischen den Schüben für Zärtlichkeit und Geschlechtsverkehr.** Finden Sie für sexuelle Aktivitäten Ihre beste Tageszeit, zu der die Schmerzen üblicherweise am erträglichsten sind.
- **Nehmen Sie bei Bedarf rechtzeitig ein Schmerzmittel ein.**
- **Entspannen Sie Ihre Muskulatur mit einem (gemeinsamen) warmen Bad oder einer Massage.** Das kann auch gleichzeitig als Einstimmung und sexuelles Vorspiel genutzt werden.
- **Probieren Sie einfühlsam Stellungen aus,** die für beide Partner angenehm und schmerzarm sind.
- **Legen Sie sich Kissen und Pölster zurecht,** die bei Bedarf als Unterlage und zur Abstützung genutzt werden können.
- **Vereinbaren Sie ein „Stopp-Signal“** für als unangenehm empfundene Aktionen. Danach fahren Sie mit dem Liebesspiel fort.



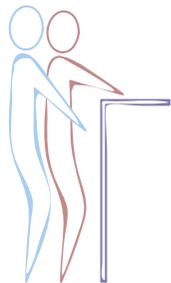
- **Probieren Sie für sich alleine aus,** was Ihnen gut tut und was nicht.
- **Sehen Sie es positiv –** durch den Sex werden Hormone und Endorphine ausgeschüttet, die den Schmerz sogar reduzieren können.

Und falls es mit dem Sex einmal nicht klappen sollte, dann nehmen Sie es mit Humor!

## ANGEPASSTE SEX-STELLUNGEN BEI RHEUMA HELFEN DABEI, SCHMERZEN ZU VERMEIDEN

Sex sollte beiden Partnern Spaß machen und Ihnen gut tun. Für Rheuma-Erkrankte gibt es dabei viele Möglichkeiten an Stellungen, die mehr Lust als Frust bedeuten.

Diese Auswahl kann Ihnen helfen, Neues auszuprobieren und vielleicht auch die eine oder andere „Lieblings-Stellung“ zu finden, die wieder mehr Freude in Ihr Liebesleben bringt.



### 1. Stehend

Die stehende Position, bei der der Partner von hinten penetriert, ist besonders geeignet für Rheumatiker mit Knieproblemen.



### 2. Seitlich

Frauen mit Hüftproblemen können Sex leichter genießen, wenn sie auf der Seite liegen, notfalls mit Kissen zwischen den Knien, und der Partner von hinten penetriert.



### 3. Reiter

Rheumakranke Männer mit Hüft- und Knieproblemen liegen am besten entspannt auf dem Rücken, während die Frau den aktiven Part übernimmt und auf ihm reitet.



### 4. Bettkante

Kann die Rheumatikerin die Knie nicht mehr richtig ausstrecken oder die Hüften beugen, sollte sie am besten an die Bettkante rutschen und der Mann kniet vor ihr.



### 5. Gekreuzt

Die Partnerin kann weder Knie noch Hüfte richtig strecken – kein Problem: Dann geht's halt kreuzweise. Sie liegt auf dem Rücken, beide Beine über das Becken des Partners und er kommt von der Seite.



### 6. Knieend

Entspannender Sex für rheumakranke Frauen mit Hüftproblemen? Beide Partner knien. Sie liegt mit dem Oberkörper auf dem Bett. Er penetriert von hinten.



## MANCHMAL LÄSST SICH EINE TRENNUNG NICHT VERMEIDEN

Wenn Sie merken, dass die Grundlage für eine gemeinsame Zukunft fehlt oder für Sie nicht mehr passt, kann eine Trennung die beste Lösung sein.

Durch eine chronische Erkrankung wird jede Beziehung auf eine harte Probe gestellt. Das kann auch dazu führen, dass sie scheitert.

Autoimmunerkrankungen werden oft von depressiven Verstimmungen begleitet, die Menschen in ihrem Verhalten stark verändern können.

- Der Betroffene wird sich vielleicht zurückziehen und am sozialen Leben nicht mehr teilnehmen wollen, vor allem wenn er mit sich und seinem Schicksal hadert.
- Oder er wird durch die Diagnose wachgerüttelt und möchte in Zukunft in seinem Leben andere Prioritäten setzen.
- Vielleicht ist die Beziehung schon zuvor nicht mehr glücklich gewesen und die Erkrankung ist der entscheidende Faktor, der es ans Licht bringt.



**In der Paarberatung, Sexualberatung und Psychotherapie finden Sie ausgebildete Ansprechpartner, die Ihnen dabei helfen, Krisen gut zu meistern**

Eine chronisch entzündliche Erkrankung stellt eine harte Belastungsprobe für jede Beziehung dar und ist ohne therapeutische Hilfe nur schwer zu meistern. Reden Sie rechtzeitig mit Ihrem Arzt und er wird Ihnen entsprechende Anlaufstellen für eine Beratung nennen!

**Treffen Sie keine voreilige Entscheidung sondern nehmen Sie Hilfe von außen in Anspruch, am besten noch bevor die Lage völlig aussichtslos ist.** Ein neutraler Ansprechpartner kann Ihnen dabei helfen, neue Blickwinkel auf die Beziehungsdynamik zu erhalten und eigene Lösungen zu erarbeiten.





## HILFE BEI CHRONISCHEN, ENTZÜNDLICHEN ERKRANKUNGEN

## HILFE BEI CHRONISCHEN, ENTZÜNDLICHEN ERKRANKUNGEN

### EIN GESUNDER LEBENSSTIL HILFT DABEI, SCHÜBE ZU VERMEIDEN

In vielen Fällen können Erkrankungen wie die rheumatoide Arthritis (RA), Psoriasis (PSO) und Psoriasis Arthritis (PsA) mit überschießenden Immunreaktionen zu andauernden Beschwerden führen.

Für Sie bedeutet das leider Zeiten mit teils heftigen Schüben, jedoch können diese auch monatelang pausieren. Deshalb ist es besonders wichtig zu erkennen, was Ihrem Körper gut tut und Ihnen dabei hilft, Schübe zu vermeiden.

So sind beruflicher und emotionaler Stress, die Ernährung und Darmsituation, Umweltbelastungen, Allergien, Verletzungen und Operationen bekannte Faktoren, die einen Krankheitsschub auslösen. Mit einem gesunden Lebensstil, mit ausgewogener Ernährung und Bewegung können Sie jedoch aktiv sehr viel dazu beitragen, die Symptome zu reduzieren und die Schübe möglichst kurz zu halten.

### ENTZÜNDUNGEN DEN KAMPF ANSAGEN

Die meisten Entzündungsprozesse im Körper spielen sich für den Menschen völlig unbemerkt ab. Unser Immunsystem sorgt normalerweise zuverlässig dafür, dass Krankheitserreger abgewehrt werden und Wunden gut verheilen. Erst eine Überreaktion der entzündlichen Prozesse wird sich spürbar durch Hitze, Rötungen, Schmerzen und Schwellungen an den betroffenen Stellen bemerkbar machen. Ich denke, es ist wichtig zu verstehen, was genau diese Entzündungsprozesse auslöst, um sie besser vermeiden zu können. Es gibt viele spezielle Körperübungen, Ernährungsempfehlungen, Bäder und Pflegecremen die dazu beitragen können, die Symptome zu lindern.

#### Medikamentöse Therapien

Besonders wichtig ist es, einen Arzt Ihres Vertrauens zu finden, der Sie über sämtliche Behandlungsmöglichkeiten gut informiert und Ihnen konkrete Therapieansätze macht. Eine chronische Erkrankung bedeutet, dass Sie eine langfristige, fachärztliche, medikamentöse Begleitung benötigen.



## MIT DER KRANKHEIT LEBEN LERNEN

## MIT DER KRANKHEIT LEBEN LERNEN

Eine Diagnose wie Psoriasis, Psoriasis Arthritis oder rheumatoide Arthritis zu erhalten, kann viele Einschränkungen im Alltag bedeuten.

Es kann ein schmerzhafter Prozess sein, mit der Erkrankung leben zu lernen. Vielleicht haben Sie in Ihrem familiären Umfeld bereits Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit gemacht. Dann haben Sie den Vorteil, zumindest auf die Unterstützung der Angehörigen zählen zu können.

### RHEUMATISCHE BESCHWERDEN – IM ALLTAG STÄNDIG AN DER SCHMERZGRENZE

Bei rheumatischen Beschwerden kann es sein, dass der Alltag immer mehr von der Krankheit bestimmt wird. Mit schmerzenden und geschwollenen Gelenken wird jede Bewegung zur Qual.

Auf Grund der eingeschränkten Mobilität können normale Stufen zu unüberwindbaren Hindernissen werden. Selbst für einfache Tätigkeiten wie Zähne putzen, Socken anziehen und Knöpfe schließen werden Hilfsmittel benötigt oder Familienmitglieder müssen um Hilfe gebeten werden. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen! Ihre Liebsten helfen Ihnen sicher gerne und auch im öffentlichen Bereich gibt es hilfsbereite Menschen, die Sie unterstützen werden.





## PSORIASIS - SCHIEFE BLICKE TUN WEH

**Ein Großteil der Betroffenen leidet unter den Ausgrenzungen und Diskriminierungen im Alltag.**

Die negativen Auswirkungen der sichtbaren Hautläsionen bei Psoriasis und Psoriasis-Arthritis können das Geschäfts- und Privatleben gleichermaßen betreffen. Das fängt an bei schiefen Blicken sowie abfälligen Kommentaren in der Öffentlichkeit und führt bis zum ausgeschlossen werden von beruflichen, sportlichen oder gesellschaftlichen Aktivitäten. Natürlich gibt es Menschen, die sich ekeln – die wird es leider immer geben.

## MEINE KRANKHEIT UND DER ALLTAG

**Sie können jedoch lernen, sich besser abzugrenzen, um in Ihrem Selbstwert nicht verletzt zu werden.**

Es bleibt Ihnen überlassen, ob Sie im Alltag selbstbewusst und mutig genug sind, Ihre Erkrankung in der Öffentlichkeit zu zeigen. Das kann Übung brauchen und eine gesunde Einschätzung, wie viel Exponiertheit Sie sich zumuten wollen. Ebenso wird es hilfreich sein, sich vorab Standardsätze und -erklärungen zurechtzulegen, um in unangenehmen Situationen spontan gut reagieren zu können.



## Austausch in Selbsthilfegruppen und Internetforen

Für die meisten Menschen bedeutet der Austausch von hilfreichen Tipps mit anderen Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe und Internetforen eine große Unterstützung. Unter Gleichgesinnten bekommen Sie viel Aufmunterung und es ist sehr tröstlich, sich mit der Krankheit nicht so alleine zu fühlen!



## LITERATUREMPFEHLUNGEN

### **Halte-mich-fest – Sieben Gespräche zu einem von Liebe erfüllten Leben**

Dr. Sue Johnson

### **Liebe macht Sinn – Revolutionäre neue Erkenntnisse über das, was Paare zusammenhält**

Dr. Sue Johnson

### **Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT)**

Dr. Sue Johnson

### **Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe**

John M. Gottmann

### **Silver Sex: wie Sie Ihre Liebe lustvoll genießen**

Dr. Ruth K. Westheimer

### **Wild Life: Die Rückkehr der Erotik in die Liebe**

Esther Perel

[www.liebesberatung.at](http://www.liebesberatung.at)

## HILFREICHE ADRESSEN, SELBSTHILFEGRUPPEN

### **SELBSTHILFEGRUPPEN (SHG) BEI RHEUMATOLOGISCHEN ERKRANKUNGEN**

#### **Österreichische Rheumaliga**

Gertraud Schaffer, Tel.: +43 (0) 664 596 58 49  
[www.rheumaliga.at](http://www.rheumaliga.at)

#### **SHG Rheumalis für Eltern, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene**

Karin Formanek, Tel.: +43 (0) 699 197 488 11  
[www.rheumalis.org](http://www.rheumalis.org)

#### **help 4 you company**

Verein für aktive Patienten- und Ärztebildung  
Sabine Waste, Tel.: +43 (0) 676 40 20 831  
[www.help4youcompany.at](http://www.help4youcompany.at)

#### **Österreichische Vereinigung Morbus Bechterew**

Tel.: +43 (0)1 332 28 10  
[office@bechterew.at](mailto:office@bechterew.at), [www.bechterew.at](http://www.bechterew.at)

### **SELBSTHILFEGRUPPEN (SHG) BEI PSORIASIS**

#### **ÖSTERREICHISCHEN SELBSTHILFEGRUPPEN BEI SCHUPPENFLECHTE**

PSO-AUSTRIA ÖSTERREICHISCHE SELBSTHILFE-  
GRUPPE BEI SCHUPPENFLECHTE, Gabriele Schranz  
Tel. +43 (0) 664-731 119 91 von 9–18 Uhr  
[office@psoriasis-hilfe.at](mailto:office@psoriasis-hilfe.at), [www.psoriasis-hilfe.at](http://www.psoriasis-hilfe.at)

#### **Sommerbad**

Mai bis September/ Dampfschiffhafen 12, 1220 Wien

#### **FORUM PSORIASIS, Friederike Schönauer**

Tel. +43 (0) 676-538 70 67  
[office@forumpsoriasis.at](mailto:office@forumpsoriasis.at), [www.forumpsoriasis.at](http://www.forumpsoriasis.at)



## Autorin

Angelika Erz

Dipl. psych. Lebensberaterin, Sexualberatung  
1120 Wien



**PFIZER CORPORATION AUSTRIA GES.M.B.H.**

Floridsdorfer Hauptstraße 1, A-1210 Wien  
Tel. +43-1-52 115-0

[www.pfizer.at](http://www.pfizer.at)

*Bei den gezeigten Personen handelt es sich um Fotomodelle, die von der Krankheit nicht betroffen sind.*



PP-ENB-AUT-0285/06.2018, P13504

[www.pfizer.at](http://www.pfizer.at)