

AMD – eine Erkrankung, die auch die Psyche herausfordern kann

Die AMD, die altersabhängige Makuladegeneration, wirft viele Fragen auf, nicht nur medizinische. Es ist eine Herausforderung, wenn die Sehfähigkeit sich verschlechtert und das Lesen und die Alltagsgestaltung mühevoll werden. Sich mit der Erkrankung auseinanderzusetzen, die Erkrankung anzunehmen ist auch psychisch oft anstrengend. Etliche Betroffene leiden z. T. unter gravierenden Folgen. Im Rahmen einer Online-Veranstaltung des AMD-Netz am 07.09.2023 mit 45 Teilnehmern erörterte Frau Dr. Gabriele Emmerich wie Anpassungsprozesse ablaufen und wie Betroffene sich unterstützen lassen können. Frau Dr. Emmerich ist sowohl Augenärztin als auch Psychotherapeutin und praktiziert in Darmstadt.

Frau Dr. Emmerich beschrieb die AMD als kritisches Lebensereignis, das den Patienten aufgrund des Verlusts von verschiedenen Fähigkeiten ständig herausfordere. Die AMD sei eine fortschreitende Erkrankung, die immer wieder neue Orientierung erfordere. Der AMD-Patient sei daher häufig ein frustrierter Patient – auch aufgrund der derzeit teilweise begrenzten Therapiemöglichkeiten. Hier sei es laut Frau Dr. Emmerich wichtig, sich selbst Mut zu machen, auf seine eigenen Möglichkeiten zu schauen. Es gebe Alternativen im Körper, die besonders geschult werden können, um den Sehverlust auszugleichen. Das Training der übrigen Sinneswahrnehmungen stehe hier im Mittelpunkt.

Das psychosoziale Modell nach Engel

Frau Dr. Emmerich erläuterte das biopsychosoziale Modell nach Engel so: „Ob wir uns krank oder gesund fühlen, wird von vielen Faktoren beeinflusst. Nicht immer ist etwas an oder in unserem Körper das Problem. Auch die Psyche und unser soziales Umfeld wirken auf unsere Gesundheit.“ Die drei Ebenen – biologisch (Körper), psychologisch (Seele) und sozial (Umfeld) – beeinflussen sich gegenseitig. Daher könne der Ausgangspunkt für mögliche Gesundheitsprobleme in all diesen Bereichen liegen.

Grundprinzipien der positiven Psychotherapie

1. Das Prinzip der Hoffnung – das positive Menschenbild: Der Mensch steht im Vordergrund mit seinen Möglichkeiten und Fähigkeiten, nicht das Defizit, das durch seine Erkrankung entstanden ist.

2. Das Prinzip der Balance – Konfliktdynamik und Konflikthalt: Jeder Mensch entwickelt seine eigenen Präferenzen, wie er auftretende Konflikte verarbeitet.
3. Das Prinzip der Beratung – die fünf Stufen der Therapie und Selbsthilfe:
 - Beobachtung und Distanzierung (Wahrnehmungsfähigkeit: die Fähigkeit, Wünsche und Probleme wahrzunehmen)
 - Inventarisierung (kognitive Fähigkeiten: Ereignisse in den letzten fünf bis zehn Jahren und wie habe ich sie gemeistert)
 - Situative Ermutigung (Selbsthilfe und Ressourcenaktivierung des Patienten: die Fähigkeit, von gesunden Anteilen und Erfolgen bei bisheriger Konfliktverarbeitung Gebrauch zu machen)
 - Verbalisierung (kommunikative Fähigkeiten: die Fähigkeit, noch offene Konflikte und Probleme zum Ausdruck zu bringen)
 - Zielerweiterung (ethische und moralische Fähigkeiten des Patienten für die Zukunft: „Was machen Sie, wenn Sie keine Beschwerden und Probleme mehr haben? Welche Ziele haben Sie in den nächsten drei bis fünf Jahren?“)

Fokus auf die eigenen Stärken

Frau Dr. Emmerich empfahl den Teilnehmenden in ihrem Vortrag, sich auf das Besondere im eigenen Leben zu fokussieren, auf das, was jemand schon erreicht habe. Dafür sei das persönliche Bewusstsein für sich selbst notwendig, z. B. indem man Antworten auf die folgenden Fragen finde:

- Wie reagiere ich auf Krisen?
- Was brauche ich, damit es mir bessergeht?
- Was kann ich tun, um mir den Tag zu verschönern?
- Was tut mir nicht gut?

Sie riet dazu, diese Fragen jeden Tag aufs Neue zu beantworten und den Fokus auf das Positive zu richten. Hoffnung, Freude und Lob führten zu mehr Zufriedenheit. Aber auch die Suche nach Unterstützung, z. B. durch Familie und Bekannte, den Augenarzt oder einen gemeinnützigen Verein wie das AMD-Netz, könne hilfreich sein.

Umgang mit der Diagnose AMD

Während der Veranstaltung berichtete eine Betroffene von ihrem Umgang mit der Diagnose AMD, um anderen sehingeschränkten Menschen Mut zu machen: „Ich habe seit neun Jahren eine feuchte AMD, werde also sehr häufig gespritzt. Ich war zwei Jahre nach

der Diagnose völlig verzweifelt, weil ich aus meinem Beruf als Übersetzerin herausgerissen wurde. Mein Augenarzt hat mir einen großen Gefallen getan, als er eines Tages zu mir sagte: „Lassen Sie sich doch nicht so hängen.“ Da habe ich gedacht: ´Jetzt nehme ich die Sache selbst in die Hand´, und versuchte, ruhig zu bleiben und zu kompensieren. Das habe ich zu meiner Strategie gemacht. Ich hatte das Glück, dass ich mit dem Computer gut zurechtkam und habe begonnen, mir Screenreader und Voiceover zu erarbeiten. Inzwischen sitze ich mit anderen Betroffenen zusammen, übe mit ihnen und versuche ihnen etwas zu vermitteln. Inzwischen kann ich der Krankheit mit Gelassenheit begegnen, weil in meinem Fall die feuchte AMD ja ganz langsam voranschreitet. Das ist das Wichtigste für mich. Deshalb warte ich erstmal ab. Ich sehe noch 30% und 10% - bin also noch relativ passabel dran. Damit komme ich inzwischen zurecht, das hat sich verselbstständigt. Selfempowerment, sich selber Stärke geben, das hat bei mir geklappt.“

Frau Dr. Emmerich beendete ihren Vortrag mit folgendem Sinnspruch, den sie den Teilnehmenden mit auf den Weg gab: „Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“