

Die Phasen der Akzeptanz

Die Diagnosestellung einer seltenen Erkrankung dauert oftmals eine lange Zeit. Es können hier Jahre vergehen, in denen wir uns Untersuchungen unterziehen müssen und immer wieder Hoffnung sowie Enttäuschung erleben. Erhalten wir dann die Diagnose müssen wir erst einmal einen Umgang damit finden. Sicherlich ist die Verarbeitung bei jedem unterschiedlich, bis eine Akzeptanz erreicht ist, dennoch wird es auch Gemeinsamkeiten geben.

Meine Phasen der Akzeptanz:

- 1. Frohsein:**
Erleichterung, dass endlich etwas gefunden wurde. Dadurch hielt mich keiner mehr für psychisch erkrankt und ich wurde ernst genommen.
- 2. Nichtwahrhabenwollen:**
Ich machte alles weiter wie zuvor, sogar eigentlich noch viel mehr. Ich wollte mir beweisen, dass ich alles kann und nicht wahrhaben, dass sich mit der Diagnose alles verändern wird. Mein Gesundheitszustand verschlechterte sich dadurch enorm.
- 3. Gefühl der Wertlosigkeit:**
Vor allem die Arbeitsunfähigkeit und die verringerte Leistungsfähigkeit lösten dieses Gefühl bei mir aus.
- 4. Wut:**
Auf alle gesunden Menschen, auf die Ärzte und warum es ausgerechnet mich treffen musste.
- 5. Neid:**
Auf alle gesunden Menschen. Sie konnten einfach weiterleben und alles machen, was sie wollten im Gegensatz zu mir.
- 6. Scham:**
Ich wollte mich nicht so schwach oder im Rollstuhl zeigen. Anfangs blieb ich deshalb zu Hause. Schritt für Schritt traute ich mich raus, aber wenn ich zufällig eine mir bekannte Person traf, bekam ich Herzrasen und versteckte mich.
- 7. Neu finden:**
Was fange ich mit mir an? Wie gestalte ich mein neues Leben? Wie tue ich mir Gutes? Welchen Hobbies kann ich nachgehen, wenn ich die alten nicht mehr ausüben kann?
- 8. Das Gefühl allein zu sein:**
Ich fühle mich abgespalten. Die Gesunden und ich- die Kranke. Dazu sind einige Mitmenschen überfordert mit der gesundheitlichen Situation und entfernen sich oder verlassen einen sogar. Durch das viele Ausruhen müssen, entsteht zusätzlich ein deutlicher Verlust sozialer Kontak

9. Akzeptanz meines veränderten Aussehens:

Ich musste und muss lernen meine körperlichen Veränderungen, die durch die Erkrankung eingetroffen sind anzunehmen und mich trotzdem wertzuschätzen

10. Akzeptieren der Erkrankung und den damit verbundenen Einschränkungen

Die Phasen, die wir hier durchlaufen, können in unterschiedlicher Ausprägung auftreten, wiederkehren oder sogar nicht abgeschlossen werden.