



Familienleben mit nephrotischem Syndrom

Luisa Klein | M.Sc. Psychologin | Kindernephrologie Uniklinik Köln
27.01.2024



Diagnose – und jetzt?

Unsicherheit

Wie geht es weiter?

Warum ich? Warum wir?

Welche Therapie ist die richtige?

Ärger

Schock

Hilflosigkeit

Verwirrung

Wie gehe ich mit Nebenwirkungen um?

Wie soll ich das nur schaffen?

Wut

Wem kann ich davon erzählen?

Trauer

Was bedeuten diese ganzen Begriffe?

Überforderung

Wie wird mein Kind damit umgehen?

Ich will nicht, dass mein Kind krank ist.

Erschöpfung

Und noch viel mehr...

Diagnose – und jetzt?

- Erkrankung als „Plus-Faktor“
- Betrifft das **gesamte** Familiensystem
- Doppelbelastung der Eltern
 - Alltägliche Versorgung der Familie
 - Auseinandersetzung mit Erkrankung eines Kindes
- Signifikante Veränderung des Familienalltags
- Überwältigung und Überforderung



Die Kunterbunts /
iStock

Was hilft?

Den EINEN Schlüssel zum Glück gibt es nicht ...
aber viele kleine.

Was hilft?

Eine Auswahl...

- Irrationale Ängste und Sorgen offen ansprechen
Niemand erwartet von Ihnen, dass Sie alles direkt umsetzen und meistern können!
- Aufbau von Krankheitswissen (nur so viel wie nötig)
- Routinen etablieren (bei Medikamenten, Kontrollterminen u.a.)
- Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen stärken
Wo liegen persönliche Stärken? Worauf sind Sie stolz? Was können Sie besonders gut? Welche Werte sind Ihnen wichtig? Was sind persönliche Ziele?
- Energietankstellen
- Fokussierung auf Positives und „Normales“ (z.B. Positiv-Tagebuch)
- Exklusiv-Zeiten (**Qualität vor Quantität**)
Geschwisterkinder und Paarzeit
- Sozialer Austausch
- Zeit nehmen und geben
- Nach Hilfe fragen (Freundeskreis, Familie, psychosoziale Hilfestellen, Klinik u.a.)

„Eltern müssen nicht perfekt sein, es reicht,
wenn sie gut sind. Sie müssen das nicht
alleine schaffen!“

Regel Nummer 1:
Achten Sie auf sich! Nehmen Sie sich
Pausen!
Ohne Energie können Sie sich auch
nicht um die anderen kümmern.

