

LASS DICH
NICHT VON DEINEN
BEKANNTEN
DIAGNOSTIZIEREN.

Extreme Regelschmerzen
können ein Zeichen von
Endometriose sein.

MIMOSE

ENDOMETRIOSE
UND DIE PSYCHE

(eva)

ENDOMETRIOSE
VEREINIGUNG AUSTRIA

ENDOMETRIOSE – EINE REIN ORGANISCHE ERKRANKUNG?

Endometriose ist zwar eine Erkrankung mit rein organischen Ursachen. Ihre Symptome sind allerdings besonders dazu geeignet, sich oft wesentlich auf die Psyche der betroffenen Frauen auszuwirken. Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass Endometriose-Patientinnen häufig sehr stark in ihrer Lebensqualität eingeschränkt sind. Dass chronischer Unterbauchschmerz vermehrt zu Folgekrankheiten wie Depressionen führen kann, ist auch von der Welt-Gesundheitsorganisation WHO anerkannt.

WIE KANN ENDOMETRIOSE DIE PSYCHE BEEINFLUSSEN?

Im Durchschnitt vergehen bis zu 10 Jahre, bis Endometriose diagnostiziert wird. Das ist eine sehr lange Zeit, in der viele Betroffene unter starken Schmerzen leiden, ohne die Ursache dafür zu kennen. Nach oftmals vielen Jahren des Gefühls, nicht ernst genommen zu werden, bringt meist schon die Diagnose eine gewisse Erleichterung.

Aber auch die Symptome der Krankheit können zu unterschiedlichen Arten von Belastungen führen:

➤ **Schmerzen im Alltag:**

Aufgrund von extremen Unterbauchschmerzen ziehen sich die Betroffenen häufig zurück, was zu teils großem Unverständnis vonseiten der Familie und der FreundInnen führt. Oft sorgen sich die Betroffenen auch, dass der/die ArbeitgeberIn oder die KollegInnen kein Verständnis für eine schmerzbedingte, nicht so hohe Leistungsfähigkeit oder für sich daraus ergebende Fehltag haben. Diese Sorgen können sogar zu einer Angst vor Verlust des Arbeitsplatzes führen.

➤ **Schmerzen beim Sex:**

Schmerzen bei der vermeintlich schönsten Sache der Welt sind für einen selbst gleichermaßen frustrierend wie für den sich hilflos föhlenden Partner. Oft kommt es dadurch zu Problemen in der Partnerschaft und zu einem eingeschränkten Selbstwertgeföhl der Frau.

➤ **Kinderlosigkeit:**

Ein unerfüllter Kinderwunsch kann nicht nur zu Problemen in der Partnerschaft föhren, sondern auch zu echten Lebenskrisen und dem Infragestellen der eigenen Weiblichkeit.

WAS HILFT?

Oft hilft es schon, die Familie, den Partner oder die ArbeitskollegInnen über die Krankheit aufzuklären, um ein besseres Verständnis für die Beschwerden zu schaffen. Aber vor allem muss man für sich selbst den besten Weg im Umgang mit Endometriose finden. Als besonders hilfreich hat sich dabei die Unterstützung durch psychologische Beratungen, psychotherapeutische Maßnahmen oder Selbsthilfegruppen erwiesen.

➤ **Psychologische Beratung:**

Mit Hilfe einer – im Idealfall mit Endometriose vertrauten – Therapeutin oder eines Therapeuten kann eine Frau Strategien zur Steigerung ihrer Lebensqualität erarbeiten und Schmerzbewältigungsprogramme erlernen. Die Therapie kann aus wenigen Sitzungen bestehen, in denen nur einige Details in die richtige Richtung gelenkt werden. Sie kann aber auch über Jahre andauern und zu umfassenden Veränderungen im Alltag föhren.

➤ **Selbsthilfegruppen:**

Da kaum eine Endometriose-Patientin eine andere mit gleicher Krankheit kennt, sind die Treffen mit anderen Betroffenen oft sehr konstruktiv. Gespräche unter Frauen und das Geföhl, verstanden zu werden, sind gute Voraussetzungen, um langfristig besser mit Endometriose leben zu können.

WAS IST EVA?

Die Endometriose Vereinigung Austria (EVA) ist eine unabhängige Non-Profit-Organisation von Betroffenen für Betroffene. Wir wollen einerseits erkrankten Frauen Hilfestellung und die Möglichkeit zum Austausch geben und andererseits die Krankheit und ihre Folgen in der Öffentlichkeit bekannt machen.

Unterstützung, genauere Informationen sowie Listen von spezialisierten ÄrztInnen findest du auf www.eva-info.at. In unserem Online-Forum kannst du zudem mit anderen erkrankten Frauen Erfahrungen austauschen.

Auf Anfrage empfehlen wir auch gerne weitere geeignete Ansprechpartner (Selbsthilfegruppen, Lebens- und SozialberaterInnen, klinische PsychologInnen ...).

Praxisstempel

Martha-Frühwirt-Zentrum
Obere Augartenstraße 26–28
1020 Wien

Tel.: +43-676-444 73 44
Fax: +43-1-253 30 33 67 00

office@eva-info.at
www.eva-info.at
ZVR 794315316

Gefördert von

BUNDESKANZLERAMT  ÖSTERREICH

BUNDESMINISTERIN
FÜR FRAUEN UND ÖFFENTLICHEN DIENST