Im Wechsel nicht aus

Bei jeder dritten Frau geht es in den Wechseljahren rund. Wenn sich der Körper umstellt, ändert sich häufig auch psychisch etwas. Stabile Beziehungen und mitunter kompetente Beratung, können helfen, diese Phase des Umbruchs gut zu überstehen, wie die Innsbrucker Psychologin Lydia Berktold weiß.

TEXT: THERESA MAIR

Es gibt Phasen im Leben einer Frau, die drohen, sie aus der Bahn zu werfen. Die Pubertät ist so eine Zeit zum Beispiel, eine Schwangerschaft kann es sein oder die Phase rund um die Menopause. Gerade bei letzterer kommt manchmal viel zusammen. Die hormonelle Umstellung mit all ihren störenden Begleiterscheinungen – Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit bis Ängstlichkeit, der sich verändernde Körper zum Beispiel –, aber auch im Umfeld ändert sich viel. Die Kinder fliegen aus, die eigenen Eltern brauchen mehr Unterstützung oder die Paarbeziehung leidet unter dem Lebensumbruch.

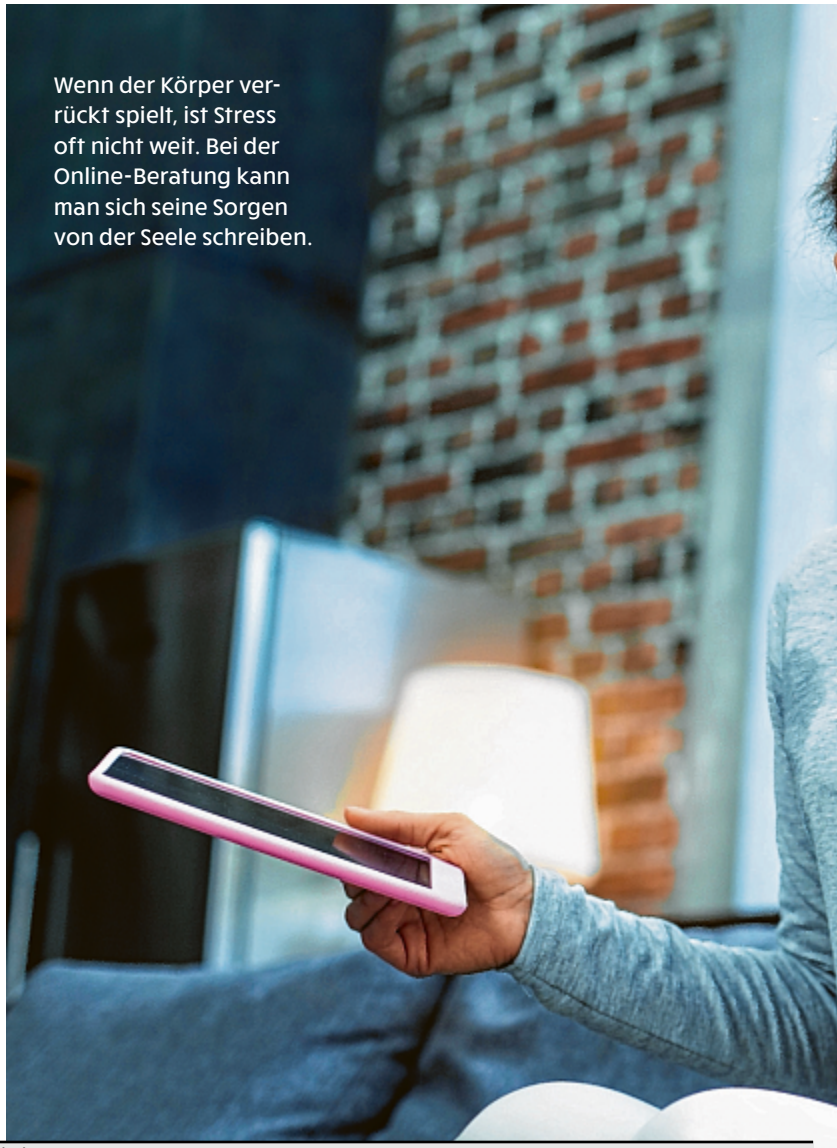
„Wenn immer weniger Östrogen produziert wird, verändert das neben dem Körper auch die Psyche."

Lydia Berktold, Gesundheitspsychologin

Stress verstärkt die Symptome. „Frauen gehen anders mit Stress um als Männer, sie haben andere – sozial gelernte – Werte und es gibt biologische Unterschiede. Wenn – wie in den Wechseljahren – immer weniger Östrogen produziert wird, verändert das Körper und Psyche. Das heißt, es beeinflusst, wie wir denken, fühlen und handeln", sagt die Gesundheitspsychologin Lydia Berktold aus Innsbruck.

Gleichzeitig ist es ihr wichtig, zu betonen, dass zwei Drittel der Frauen ohne größere Schwierigkeiten durch diese Zeit der Veränderung gehen. Doch was macht das übrige Drittel? „Oft wird nach schnellen Lösungen gesucht. Ich sage: Stopp der Selbstoptimierung, hin zu mehr Selbstverständnis." Berktold meint damit, im Wortsinn, mehr Verständnis für sich selbst aufzubringen.

Auf sich selbst zu schauen, in Zeiten, in denen Lifestyle-Blogs und die sehr allgemein gehaltene Ratgeber-Literatur boomen. „Frauen, die psychisch anstehen, sind weder mit defizitorientierten Ratgebern gut bedient noch hilft Bagatellisierung. Man kann nicht alles auf die Hormone schieben". Wenn Ärzte sagen, dass Wechseljahrsbeschwerden ganz normal seien, stimme das zwar im Vergleich zu anderen Frauen in derselben Phase. Doch für die Frau selber



Wenn der Körper verrückt spielt, ist Stress oft nicht weit. Bei der Online-Beratung kann man sich seine Sorgen von der Seele schreiben.

Persönliches Exemplar für AOM-Benutzer tt-mairt - (C) APA-DeFacto GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

der Bahn fliegen

sei dies im Vergleich zu ihrem bisherigen Leben zunächst nicht normal. „Es ist eine Chance, braucht etwas Zeit, Sensibilität und eine interdisziplinäre Herangehensweise gemäß des biopsychosozialen Gesundheitsmodells."

Stabile Beziehungen helfen, und manchmal ist psychologische Unterstützung sinnvoll. Berktold macht sich die moderne Technik zunutze, um Frauen ein niederschwelliges Gesprächsangebot zu bieten. Über eine geschützte Software in einem virtuellen „Beratungsraum" coacht sie ratsuchende Frauen kostenpflichtig online. *Spurhalten.at* heißt die Seite, über die sich die Betroffenen schriftlich an sie wenden können. Berktold antwortet werktags binnen 48 Stunden. Sie nutzt dabei die Vorteile der Schriftlichkeit, das Phänomen, Nähe in der Distanz zu schaffen. „Es geht vorrangig um das Zuhören, Nachfragen und Fokussieren. Die Frauen haben viele Erfahrungen gemacht, unterschiedliche Dinge beschäftigen sie, es gibt Rollenkonflikte, es dreht sich um Selbstwert, Selbstaufopferung und die Frage: ‚Mach' ich das alles mit?'", gibt sie Beispiele ihrer Herangehensweise.

Mit Ratschlägen hält sie sich zurück. Im Online-Coaching kann man im Schreiben lernen, Gefühle zu erkennen, neue Ziele zu formulieren und andere Perspektiven einzunehmen. Letztlich schafft es die Frau – unter Anleitung –, selber die Spur zu halten. ■

FOTO: ISTOCK

EXPERTENTIPP

Weichteiltumoren – kein Schönheitsfehler!

Dr. Christoph Harpf
Facharzt für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie

Weichteiltumoren sind gut- oder selten bösartige Geschwülste, die aus Muskeln, Binde- oder Fettgewebe entstehen. Die Tumoren können an jeder Stelle des Körpers auftreten und sind häufig durch die Haut tast- und sichtbar. Bei größeren Befunden wird oft zuerst eine Schwellung bemerkt. Zu den gutartigen Tumoren gehören Lipome (Tumoren des Fettgewebes), Fibrome (Bindegewebe) und Myome (Muskelgewebe). Gerade bösartige Tumoren verursachen zunächst keine Beschwerden, können aber im Laufe der Zeit Schmerzen auslösen. Vor der chirurgischen Entfernung einer solchen Veränderung werden bildgebende Verfahren wie Ultraschall, CT oder MRT angewendet, um ihre Größe und Ausdehnung zu bestimmen. Je nach Art und Ausmaß des Tumors wählt die Chirurgin oder der Chirurg das passende Operationsverfahren: Kleine Weichteiltumoren, bei denen nicht vermutet wird, dass sie bösartig sind, werden in der Regel in örtlicher Betäubung durch Ausschneiden entfernt. Plastischchirurgische Operations- und Nahttechniken sorgen für ein optimales Ergebnis – in funktioneller und ästhetischer Hinsicht. Besteht der Verdacht, dass ein bösartiger Tumor vorliegt, so wird zunächst eine Probe entnommen. Wenn sich der Verdacht erhärtet, werden weitere Behandlungsschritte (Operation, Strahlen-, Chemotherapie) eingeleitet. Wie immer bei Krebs, gilt: Je früher die Diagnose gestellt wird, desto besser sind die Heilungschancen.

PRIVATKLINIK HOCHRUM
SANATORIUM DER KREUZSCHWESTERN
Wählen Sie Ärzte Ihres Vertrauens.

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

Persönliches Exemplar für AOM-Benutzer tt-mairt - (C) APA-DeFacto GmbH. Alle Rechte vorbehalten.