

# **Seminar für Frauen mit Endometriose**

## **Trainer-Manual**

### **Anhang**

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

## ***Genussübung „Schokolade“***

Erfahren Sie den Gegenstand zunächst mit Ihren Händen:

Welche Form hat er?

Wie fühlt sich die Oberfläche an?

Ist sie eher glatt oder eher rau?

Ist der Gegenstand eher warm oder eher angenehm kühl?

Stellen Sie sich den Gegenstand vor Ihrem inneren Auge vor....Wenn Sie diesen Gegenstand genug ertastet haben, können Sie einmal daran riechen:

Wonach riecht er?

Woran erinnert Sie dieser Geruch?

Legen Sie den essbaren Gegenstand auf Ihre Lippen. Konzentrieren Sie sich genau auf den ersten Kontakt.

Wie fühlt sich das an?

Dann können Sie den Gegenstand auf die Zunge legen.

Noch nicht zu beißen! Spüren Sie erst einmal, wie sich das anfühlt.

Ertasten Sie den Gegenstand mit der Zunge.... Wie schmeckt der Gegenstand?

An welchen Stellen auf der Zunge schmeckt der Gegenstand vielleicht anders?

Dann können Sie langsam beginnen, den Gegenstand vorsichtig zu kauen. Achten Sie dabei darauf, wie sich der Geschmack mit dem Zubeißen ändert.

Kauen Sie langsam weiter...Achten Sie darauf, ob sich der Geschmack dabei verändert...

Wenn sie dann kleine Stücke des Gegenstandes runterschlucken, versuchen Sie auch das ganz bewusst zu tun.

Dann können Sie langsam beginnen mit der Übung langsam zum Ende zu kommen.

Verabschieden Sie sich von dem Gegenstand... Nehmen Sie sich noch ein wenig

Zeit...Spüren sie noch einmal nach, wie es Ihnen geht....und kommen Sie dann ganz in ihrem

Tempo wieder in den Raum zurück...

## ***Selbsthilfe***

### **Betroffene beraten Betroffene**

**Beratungsstelle der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.**

**Bernhard-Göring-Str. 152**

**04277 Leipzig**

**Telefon: 0341 - 3065304**

**Fax: 0341 - 3065303**

**e-mail: [info@endometriose-vereinigung.de](mailto:info@endometriose-vereinigung.de)**

Die einzige Endometriose-Beratungsstelle arbeitet bundesweit und ist das Herzstück unseres Vereins. Alle Informationen zum Thema Endometriose und zur Selbsthilfearbeit laufen hier zusammen. Die haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen bieten Ihnen u.a.:

- sofortige telefonische Beantwortung Ihrer Fragen, soweit dies möglich ist
- persönliche Beratung nach vorheriger Terminvereinbarung
- Versenden von Informationsmaterial
- Vermittlung an Selbsthilfegruppen in Wohnortnähe
- Informationen über aktuelle Veranstaltungen zum Thema Endometriose
- Zuhören und Hilfe bei der Krankheitsbewältigung

Speziell für unsere Mitglieder:

- Vermittlung an ehrenamtliche Beraterinnen mit speziellen Kompetenzen und Erfahrungen, z.B. in den Bereichen Rehabilitation, Schwerbehinderung, ungewollte Kinderlosigkeit, Endometriose bei Teeängern, alternative Heilmethoden u.a.
- Zugang zu Adressen von ÄrztInnen, TherapeutInnen und Kurkliniken, die spezielle Konzepte für Endometriosepatientinnen haben und mit denen unsere Mitgliedsfrauen bei der Bewältigung der Endometriose Erfahrungen gemacht haben
- Vermittlung einer persönlichen Begleitung in schwierigen Lebenssituationen (z.B. vor Operationen, bei Beratungs-, Schwerbehinderungs- und Rehabilitationsverfahren) durch engagierte Mitgliedsfrauen
- Unterstützung beim Aufbau und Führen einer Selbsthilfegruppe

Die Beratungen erfolgen selbstverständlich kostenfrei.

# **Checklisten für Arztbesuche**

## **Europäische Endometriose Liga (EEL)**

<http://www.endometriose-liga.eu/arztbesuch>

### **Checkliste für einen Arztbesuch:**

- Krankengeschichte:
  - Es ist entscheidend, dass Ihr Arzt gut über Ihre Symptome informiert ist. Besonders wichtig ist Ihre Krankengeschichte: Wann und seit wann haben Sie welche Schmerzen?
- Bereiten Sie vor dem Arztbesuch sorgfältig die Geschichte auftretender Schmerzen vor.
  - Berichten Sie Ihrem Arzt offen über zyklische Schmerzen im Unterbauch, weil dies besonders typische Symptome für eine Endometriose sind.
- Wichtig für den Arzt sind Angaben zu:
  - Dauer
  - Zeitpunkt des Auftretens während des Zyklus (Zyklustag)
  - Intensität des Schmerzes
- Der Schmerzkalender hilft Ihnen, dies zu notieren.

Teilen Sie Ihrem Arzt unbedingt auch offen mit:

- ob Sie Schmerzen bei der Harn- oder Stuhlentleerung haben.
- ob Sie manchmal Blut im Urin oder Stuhl beobachten. Endometrioseherde an Blase oder Darm können diese Beschwerden verursachen.
- ob Sie Schmerzen beim Geschlechtsverkehr haben.
- ob und seit wie lange ein unerfüllter Kinderwunsch vorliegt, für den bislang keine Ursache gefunden werden konnte.

Bitte berichten Sie Ihrem Arzt unbedingt über alle oben aufgeführten Symptome, auch wenn Sie nicht gezielt danach gefragt werden. Dies sind wichtige Informationen, um die weitere Vorgehensweise zu bestimmen.

### **Lebensqualität**

- Ist Ihre Lebensqualität durch die Schmerzen und Symptome eingeschränkt, sollten Sie auch hierüber mit Ihrem Arzt sprechen. Ihr Arzt muss über die Umstände der Krankheit genau informiert sein. Das gilt auch für psychische Belastungen.
- Nur wenn Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt das Therapieziel festlegen, kann Ihnen eine angemessene Behandlung empfohlen werden.

Und schließlich noch ein paar praktische Tipps für den Besuch bei der Frauenärztin/dem Frauenarzt.

- Wenn Sie zum ersten Mal von der Diagnose hören, fragen Sie, ob Sie wiederkommen können, wenn etwas mehr Zeit ist.
- Wenn Sie bereits wissen, dass die (Verdachts-) Diagnose besteht, machen Sie sich einen Spickzettel mit Fragen.
- Scheuen Sie sich nicht, nachzufragen, wenn Sie etwas nicht verstanden haben.
- Fragen Sie den Arzt nach dem Grund seiner Empfehlung.
- Wenn Ihr Arzt sagt oder den Eindruck macht, dass er so ein Problem noch nicht hatte, dann bitten Sie ihn um einen Tipp, an wen Sie sich wenden können.
- Wenn Sie operiert werden sollen, bitten Sie um ein Gespräch vor und nach der Operation mit dem Operateur. In guten Krankenhäusern ist so etwas üblich.

### **Unabhängige Patientenberatung Witten**

[http://www.unabhaengige-patientenberatung-witten.de/O\\_pdf/Faltblatt\\_TippsArztbesuch.pdf](http://www.unabhaengige-patientenberatung-witten.de/O_pdf/Faltblatt_TippsArztbesuch.pdf)

Wichtig für das Gespräch mit dem Arzt/der Ärztin ist,

- dass Sie alle Informationen geben, die für den Arzt wichtig sein könnten
- dass Sie daran denken: Ihr Arzt/Ihre Ärztin ist kein Hellseher

Manches kann auch er/sie nur durch umfangreiche Informationen wirklich richtig einschätzen.

- dass Sie keine Informationen bekommen, wenn Sie keine Fragen stellen. Ihre Ärztin/Ihr Arzt kann nicht wissen, welche Fragen Sie möglicherweise haben

Fragen Sie, wenn Sie Fachbegriffe, Diagnosen und/oder Behandlungsentscheidungen nicht verstehen

Berichten Sie über:

- die Art Ihrer Beschwerden und seit wann diese bestehen,
- ob und unter welchen Umständen Beschwerden auftreten,
- ob es weitere Beeinträchtigungen gibt, die Sie vielleicht nicht mit den Beschwerden verbinden würden, dem Arzt aber einen Hinweis geben könnte,
- welche Medikamente Sie regelmäßig nehmen,
- wenn Sie Medikamente nicht genommen haben, weil die Informationen des Beipackzettels Sie verunsichert haben oder Sie glauben, die Sachen helfen sowieso nicht,
- ihre sportlichen Aktivitäten,
- übermäßigen Alkohol- und Nikotingenuss, Kaffeekonsum oder ähnlichem,
- ob Sie vielleicht auch in einer besonderen seelischen Belastungssituation sind.

## Checkliste der ÄZQ

[www.patienten-information.de/content/informationsqualitaet/images/schriftenreihe34.pdf](http://www.patienten-information.de/content/informationsqualitaet/images/schriftenreihe34.pdf)

	JA	NEIN
Nimmt der Arzt mich und mein spezielles gesundheitliches Problem ernst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erhalte ich von meinem Arzt eine ausführliche und verständliche Information und Beratung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erhalte ich von meinem Arzt Hinweise auf weiterführende Informationsquellen und Beratungsangebote?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bezieht mich mein Arzt in alle Entscheidungen bezüglich meiner gesundheitlichen Situation ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Werde ich von Arzt und Praxispersonal freundlich und respektvoll behandelt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erhalte ich ohne Probleme Zugang zu meinen Patientenunterlagen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Akzeptiert mein Arzt, dass ich im Zweifelsfall eine zweite Meinung einholen möchte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wird in der Praxis der Schutz meiner Person und Intimsphäre gewahrt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wird in der Praxis der Schutz meiner persönlichen Daten gewahrt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann ich Arzt und Arztpraxis gut erreichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann ich erkennen, ob und wie sich Arzt und Praxispersonal um die Qualität meiner Behandlung bemühen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Kriterien für eine gute Arztpraxis

[http://www.news-vnr.de/archiv/2005/11/newsletter\\_2005\\_11\\_21.html](http://www.news-vnr.de/archiv/2005/11/newsletter_2005_11_21.html)

Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG

- In einer gut organisierten Arztpraxis gibt es kaum Wartezeiten, weil das Termin-Management stimmt. Der Arzt kann zwar immer wieder einmal zu Notfällen gerufen werden. Bei einem guten Arzt werden Sie aber darüber sofort an der Anmeldung informiert.
- Ihr Arzt nimmt sich Zeit für Sie. Eine Schnellabfertigung in 3 Minuten darf es nicht geben. Allerdings sollte das Arztgespräch auch nicht zur Plauderei ausufern.
- Ihr Arzt redet mit Ihnen oder schreibt Ihnen noch besser auf, was Ihnen fehlt. Niederländische Ärzte haben herausgefunden, dass sich Patienten gewöhnlich nur 20% der Dinge merken, die Ihnen der Arzt sagt. Und von diesen 20% behält jeder Zweite das Gesagte falsch.
- Ein guter Arzt arbeitet immer noch mit seinen Händen. Er muss Sie untersuchen und nicht nur betrachten. Manche Krankheiten kann er nur erfühlen.
- Auch Ärzte sind nicht allwissend. Ein guter Arzt hat keine Hemmungen zuzugeben, dass er etwas nicht weiß. Bei der Vielfalt der heutigen Krankheiten wäre eine Allwissenheit auch gar nicht möglich. Er sollte sich nicht scheuen, in Ihrer Gegenwart in Büchern oder im Computer nachzuschauen, wie er Ihnen am besten helfen kann.
- Die Überweisung an einen Facharzt mag für Sie manchmal lästig sein. Aber sie beweist, dass Sie einen guten Arzt gewählt haben, der seine Grenzen kennt und weiß, wann Sie einen Spezialisten brauchen.
- Haben Sie von einem anderen Arzt Medikamente verschrieben bekommen, dann nehmen Sie diese erst mal weiter. Ein Arzt, dem Sie vertrauen können, wird nicht eigenmächtig Ihre Behandlung umstellen, sondern zunächst einmal beobachten, was für Sie richtig ist. Nur wenn er genau weiß, dass es ein sinnvolleres Medikament gibt, wird er Ihre Therapie verändern.
- Ihr Arztbesuch endet nicht an der Praxistür. Ohne, dass Sie ihn darum bitten, sollte Ihnen Ihr Arzt Adressen von Selbsthilfegruppen bzw. Literaturtipps mitgeben oder sogar Kontakte zu Patienten vermitteln, denen es ähnlich geht wie Ihnen, damit Sie Erfahrungen sammeln können.
- Ein guter Arzt weiß, dass er nicht nur Ihre Krankheiten behandeln sollte. Er nimmt auch Ihre Gesundheit ernst. Sie können von ihm erfahren, welcher Sport für Sie geeignet ist und welche Prävention er Ihnen ganz speziell empfiehlt, damit Sie lange topfit bleiben.

## **Antrag auf stationäre Rehabilitation**

### **Formulierungshinweise für einweisende Ärztinnen und Ärzte für einen Antrag auf stationäre Rehabilitation bei den Rentenversicherungsträgern (Deutsche Rentenversicherung)**

Der Antrag erfolgt formlos oder auf einem Antragsformular der Krankenkasse. Dieser wird an die zuständige Krankenkasse gegeben, welche entscheidet, welcher Kostenträger zuständig ist

#### **Antrag auf stationäre Rehabilitation (Endometriose)**

Frau..... geb. am.....wohnhaft in..... befindet sich seit dem.....  
in meiner ärztlichen ambulanten Behandlung.

Zur Wiederherstellung der Gesundheit und Vermeidung von Erwerbsunfähigkeit ist eine stationäre Rehabilitationsbehandlung medizinisch erforderlich, da ambulante Maßnahmen nicht mehr ausreichen bzw. ausgeschöpft sind.

Eine Rehabilitationsbehandlung ist aus folgenden Gründen medizinisch indiziert:

#### **Diagnosen:** (z.B.)

- Chronisch rezidivierende Endometrioseerkrankung Grad ?.....
- Zustand nach ....?..... Laparotomien , zuletzt operiert?.....
- Zustand nach Hysterektomie
- Zustand nach .....?....Laparoskopien, zuletzt laparoskopiert?.....
- Operationskomplikationen, welche?.....
- Blasenstörungen
- Darmstörungen
- Behandlung mit GnRH-Analoga ( künstliche Menopause)
- Unerfüllter Kinderwunsch (.....?....i.v.F.-Behandlungen , Sterilitätsbehandlungen)
- Chronisches Erschöpfungssyndrom
- Depressive Belastungsreaktion

#### **Weitere Diagnosen:** z.B.



- Chronisches Wirbelsäulensyndrom
- Gelenkbeschwerden
- Atopische Disposition, z.B. Asthma, Allergien
- Herz-Kreislaufstörungen, Hypertonie

### **Symptomatik (z.B.):**

Frau ..... leidet seit ..... Jahren an einer ausgedehnten Endometrioseerkrankung. Es ist (z.B.) die Blase, der Darm, das Peritoneum , die Ovarien (oder andere Organe) von Endometrioseherden betroffen.

Die (z.B.) Darmstörungen, Blasenstörungen, Hormonstörungen nehmen an Intensität zu trotz intensiver ambulanter Behandlung zu.

Aufgrund der Organbeschwerden und der Schmerzen ist es zu einer ausgeprägten Erschöpfung mit einer depressiven Belastungsreaktion gekommen.

Um eine weitere Chronifizierung zu vermeiden ist aus medizinischen Gründen eine stationäre Rehabilitation in einer gynäkologischen Rehabilitationsklinik, die nach einem interdisziplinären Endometriosekonzept arbeitet, erforderlich. Es sollte neben gynäkologischer Fachkompetenz und einem Schulungskonzept für Endometriosepatientinnen auch schmerztherapeutische und psychotherapeutische Gruppen speziell für Endometriosepatientinnen angeboten werden.

Für geeignet halte ich..... (Namen der Klinik).

Unterschrift

## **Informationsangebote**

### **Bücher zur Endometriose**

- Zu spät erkannte Endometriose – und die Folgen (Wahrheitsgeschichten). Christiansen, Andrea; Books on demand GmbH Norderstedt 2008.
- Endometriose. Die verkannte Frauenkrankheit?: Keckstein, Jörg (Hrsg.); Diametric Verlag, Würzburg 2007.
- Endometriose. Ein Wegweiser für die Praxis: Ebert, Andreas, D.; Walter de Gruyter Verlag, Berlin, New York 2006.
- Endometriose. Entstehung, Diagnose, Verlauf und Therapie: Steck, Thomas; Felberbaum, Ricardo; Küpker, Wolfgang; Brucker, Cosima; Finas, Dominique; Springer, Wien New York 2004.
- Endometriose, gutartig aber gemein: Sillem, Martin; Georg Thieme Verlag, Trias 2003.
- Klassisch-Homöopathische Therapie bei Endometriose (eine prospektive Verlaufsstudie). Schantz, Martin; KVC Verlag, Essen 2003.
- Endometriose. Rat und Hilfe für Betroffene und Angehörige: Becherer, Ewald; Schindler, Adolf, E.; Verlag W. Kohlhammer 2002.
- Endometriose 2000: Mettler, Liselotte (Hrsg.); pmi Verlag AG, Frankfurt 2000.
- Endometriosis. A key to healing and fertility through nutrition: Shepperson Mills, Dian; Vernon, Michael; Thorsons, Great Britain 1999
- Overcoming Endometriosis: Ballweg, Mary Lou; Congdon & Weed Inc., Chicago 1987.

### **Bücher zur Frauengesundheit**

- Frauen Körper Gesundheit Leben: Ehret, Barbara; Roepke-Buncsak, Mirjam; Diana Verlag 2008.
- Naturheilkunde in der Gynäkologie, Nissim, Rina; Orlanda 1998.
- Frauen Körper Frauen Weisheit: Northrup, Christiane; Zabert Sandmann; München 1997.
- Was Frauen krank macht: Olbricht, Ingrid; Goldmann Verlag 1996.
- Gynäko Psychologie: Schulze, Christa (Hrsg.); dgvt-Verlag Tübingen 1996.
- Hormone und Psyche: Minker, Margaret; dtv München 1996.
- Gynäkologie für Frauen: Gros, Rainer; Georg Thieme Verlag, Trias 1989.

## ***Broschüren zur Endometriose***

- Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.: „Ihr Schmerz hat einen Namen Endometriose“
- Feministisches Frauen Gesundheitszentrum e.V. Berlin: „Endometriose verstehen und verändern“
- IQWiG Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen: „Gesundheitsinfo Endometriose“
- Fachgruppe Endometriose der Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Endoskopie der Schweizerischen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe: „Endometriose eine wachsende, oft verkannte Frauenkrankheit“ [www.endometriose.ch](http://www.endometriose.ch)

## ***Internetadressen zur Endometriose***

IQWiG Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (BMG)

- [www.gesundheitsinformation.de/index.411.56.de.html](http://www.gesundheitsinformation.de/index.411.56.de.html)

Cochrane Institut

- [www.cochrane.org/reviews/de](http://www.cochrane.org/reviews/de)

AWMF

- [www.uni-duesseldorf.de/awmf/II/015-045.htm](http://www.uni-duesseldorf.de/awmf/II/015-045.htm)

Selbsthilfe

- [www.endometriose-vereinigung.de](http://www.endometriose-vereinigung.de)

Ärzteverbände

- [www.endometriose-liga.eu](http://www.endometriose-liga.eu)
- [www.endometriose-sef.de](http://www.endometriose-sef.de)
- [www.endometriose.ch](http://www.endometriose.ch)
- [www.frauenaerzte-im-netz.de/de\\_versprengte-gebaermutterschleimhaut\\_769.html](http://www.frauenaerzte-im-netz.de/de_versprengte-gebaermutterschleimhaut_769.html)

Gesundheitsportal

- [www.onmeda.de/krankheiten/endometriose.html](http://www.onmeda.de/krankheiten/endometriose.html) (discern, zertifiziert)

Qualitätssicherung im Internet

- [www.afgis.de/qualitaetslogoverfahren/quali\\_transparenz\\_html](http://www.afgis.de/qualitaetslogoverfahren/quali_transparenz_html)
- [www.medcertain.org/](http://www.medcertain.org/)
- [www.discern.de/](http://www.discern.de/)

Sonstige

- [www.medizinfo.de/annasusanna/endometriose/endometriose.htm](http://www.medizinfo.de/annasusanna/endometriose/endometriose.htm)
- [idw-online.de/pages/de/news220961](http://idw-online.de/pages/de/news220961)



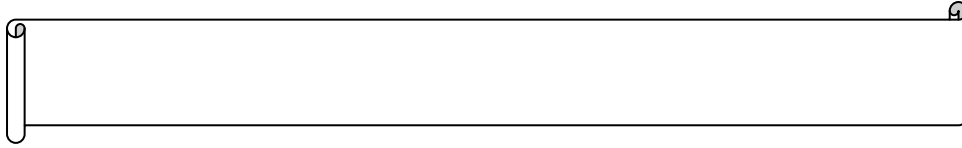
# Meine Ziele für die Zukunft mit Endometriose

**Was will ich  
erreichen?**

**Was will ich ändern?**

Datum:

## Mein wichtigstes Ziel:



Was will ich tun?

Wer kann mir dabei  
helfen?

## **Persönliche Therapieziele**

Als Fazit der vorausgegangenen Überlegungen bleibt festzustellen, dass sich Frauen mit Endometriose manchmal – nicht immer! – mit verschiedenen Problemen in verschiedenen Bereichen ihres Lebens auseinandersetzen müssen. Das kann schnell zu einer Überforderung führen. Daher soll an dieser Stelle noch einmal auf psychologische Methoden zur Krankheitsbewältigung zurückgegriffen werden.

Ein bewährtes Verfahren ist, sich auf die eigenen Ressourcen zu besinnen. Hierzu eignet sich der Kraftbaum (Vorlage im Anhang). Hier sollen die persönlichen Stärken eingetragen werden, die sozusagen die Wurzeln Ihrer Persönlichkeit darstellen. Die Früchte des Baumes sind die Erfolge bzw. Leistungen, die die Frau im Zusammenhang mit der Erkrankung schon erringen konnten. Es ist hilfreich sich dieses Bild ab und zu wieder anzusehen und um weitere Ziele zu ergänzen. Der Effekt besteht darin, nicht ständig auf das zu schauen, was man nicht kann oder was noch nicht erreicht wurde, sondern auf das, was sich schon positiv verändert hat.

Eine weitere Anregung besteht darin, sich über die eigenen Ziele im Zusammenhang mit der Endometriose Gedanken zu machen (Vorlage im Anhang). Es ist sehr hilfreich, diese alle schriftlich niederzulegen und dann eine Prioritätenliste zu erstellen. Berücksichtigt werden auch Ziele, die nur indirekt mit der Endometriose zu tun haben (z.B. Aufbau belastbarer Freundschaften). Einige Ziele sind hier beispielhaft aufgeführt, die von anderen Frauen in Befragungen genannt worden sind:

### **Spezielle Ziele für Endometriose**

- Schmerzbehandlung
- Vermeidung des Auftretens von Rezidiven
- Kinderwunschbehandlung
- Therapiemaßnahmen mit einer langfristigen Perspektive
- Bewältigung des Alltags
- Reduzierung von Arbeitsunfähigkeitszeiten
- Verminderung der Erschöpfungszustände
- Verringerung von Ängsten
- Vorbeugen von depressiven Verstimmungen
- Reduzierung von Nebenwirkungen
- Krankheitsbewältigung
- Intensivierung von Freundschaften

Die Ziele sollten positiv beschrieben werden. Also nicht: Verringerung der Schmerzen, (Sie erinnern sich: das Gehirn merkt sich „Schmerzen“) sondern z.B. angenehm weiches und warmes Gefühl im Unterbauch. In der Liste stehen einige dieser negativ belegten Begriffe, zu denen positive Umschreibungen gesucht werden sollen. Die Ziele sollen in einer Rangfolge aufgestellt werden. Dabei soll immer nur auf die derzeit wichtigsten oder dringendsten Ziele geschaut werden, damit keine Überforderung auftritt. Auch hier soll nach einiger Zeit

(einigen Monaten, einem Jahr) wieder die Zielaufstellung auf Basis der aktuellen Situation überdacht und gegebenenfalls angepasst werden.

Abschließend wird auf folgende Fragen hingewiesen, die für die betroffenen Frauen bei dem Umgang mit der Erkrankung hilfreich sein können. Diese betreffen nicht die Erkrankung selbst, sondern das Lebensumfeld. Hier sollten nicht noch weitere Belastungen aus ungelösten Problemen bestehen, die die Krankheitsbewältigung behindern können.

- Welche emotionalen Bedürfnisse habe ich?
- Welche beruflichen oder privaten Veränderungen wären für mich wirklich förderlich?
- Gibt es Konkurrenzen oder Konflikte, aus denen ich mich nicht befreien kann? Bin ich bereit, Veränderungen einzuleiten?
- Bekomme ich genügend Ruhe?
- Glaube ich daran, dass ich die Macht habe, meine Lebensbedingungen zu verändern?

### ***Wohlfühl-Checkliste nach Jennifer London :***

*„ Tu Dir Gut ! Das Wohlfühlbuch für Frauen“*

Die folgenden Fragen sollen helfen, sich über Lebensgewohnheiten klar zu werden.

1. Schläfst Du in der Regel 6 bis 8 Stunden?
2. Isst Du jeden Tag etwas Gesundes, Naturbelassenes – Obst Gemüse etc.?
3. Bekommst Du genug Sonne, auch im Winter?
4. Trinkst Du genügend?
5. Weißt Du Bescheid über Deinen Körper und darüber, was er braucht?
6. Genießt Du Deine Sexualität?
7. tust Du regelmäßig Dinge, die Dir Spaß machen?
8. Bekommst Du genügend körperliche Zuwendung?
9. Pflegst Du Deine Freundschaften? Nimmst Du Dir genügend Zeit, Dich mit anderen zu treffen?
10. Weißt Du, wen Du anrufen kannst, wenn es Dir schlecht geht?
11. Fällt es Dir leicht, andere um Hilfe zu bitten?
12. Fällt es Dir leicht, negative Gefühle auszudrücken?
13. Verzeihst Du Dir, wenn Du Fehler machst?
14. Findest Du Erfüllung, Freude und Sinn in Deinem Leben?
15. Hast Du einen Blick für das Schöne? Fällt es Dir leicht, Dein Leben, Dein Heim und Deinen Arbeitsplatz zu verschönern?
16. Genießt Du es, mit Dir allein zu sein? Nimmst Du Dir Zeit für Dich?
17. Wann hast Du Dich zum letzten Mal „kaputt gelacht“?



18. Kannst Du mit Schmerzen umgehen?
19. Kannst Du Dich mit der Endometriose versöhnen?
20. Kannst Du Deinen Leistungsanspruch verändern?

### ***Seelischer Notfallkoffer***

So wie es einen medizinischen Notfallkoffer gibt, kann man sich für psychische Krisen einen „seelischen Notfallkoffer“ zusammenstellen.

Notieren Sie zunächst alles, was Ihnen früher schon einmal gut getan hat, wenn es Ihnen schlecht ging und was jetzt in belastenden Situationen für Sie hilfreich sein könnte. Achten Sie darauf, dass alle fünf Sinne berücksichtigt werden (Augen, Ohren, Nase, Mund, Haut).

- Bilder z.B. von Menschen oder Landschaften, von bestimmten Künstlern etc.
- Musik die Sie gerne hören, Hör-CDs, gelenkte Imaginationen etc.
- Düfte die Sie gerne riechen (Parfüm, Aromaöl, Creme etc.)
- Dinge die Sie gerne berühren oder anfassen (Steine, Tücher, Kissen, Kuscheltiere, Muscheln etc.)
- Kleinigkeiten die Sie gerne essen oder trinken

Scheiben Sie außerdem alles auf, was Sie gerne tun (lesen, Brief oder Tagebuch schreiben, spazieren gehen, tanzen, singen, Sport, Gärtnern etc.)

Prüfen Sie, was jetzt für Sie besonders hilfreich sein könnte und berücksichtigen Sie dabei Ihre aktuellen Leistungsgrenzen.

Besonders wirksam ist es, wenn Sie mehrere Utensilien in einen Notfallkoffer packen, so dass Sie in fremder Umgebung (Klinik, Arztpraxis etc.) diese hilfreichen Dinge bei sich haben und sie benützen können.

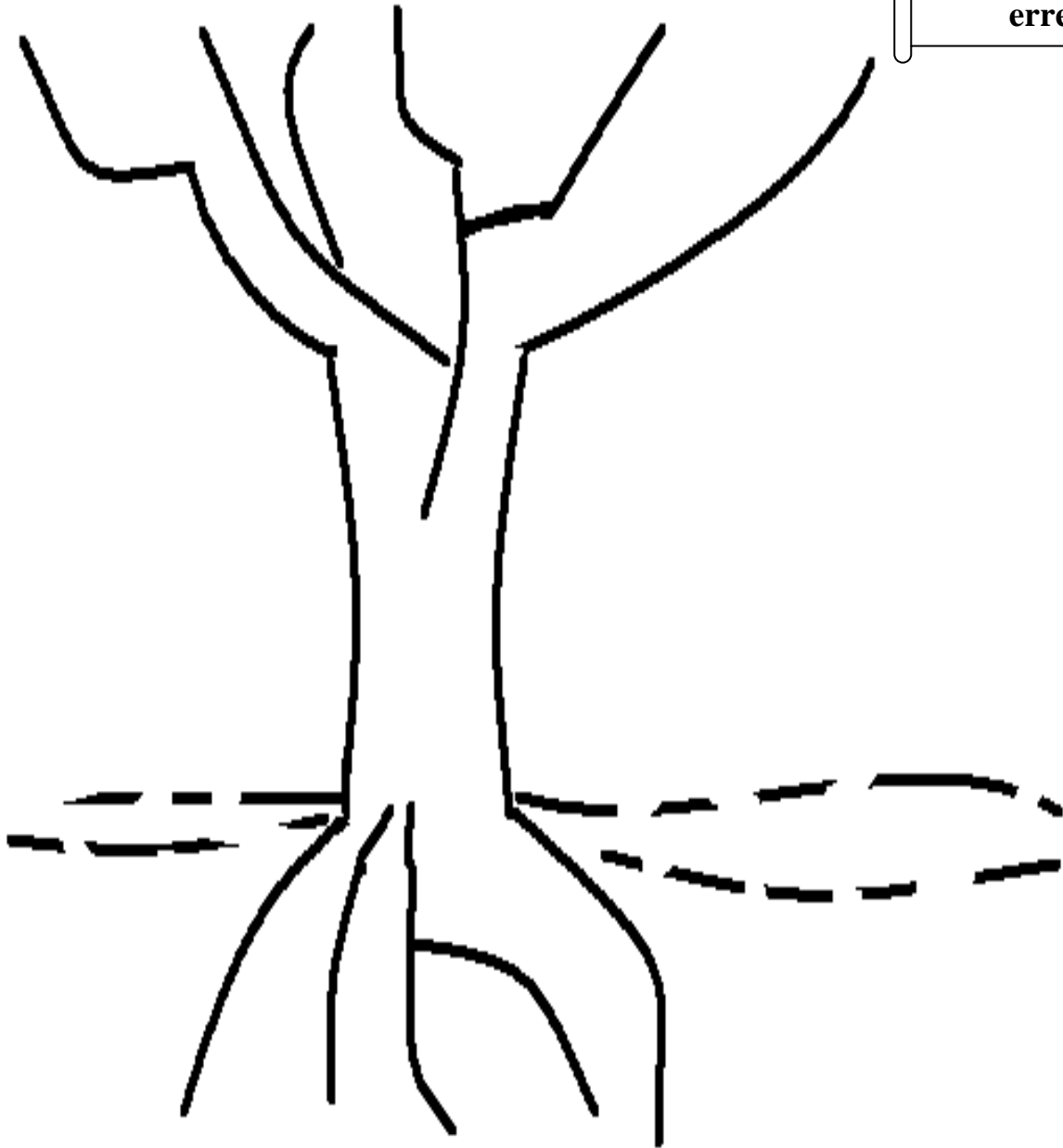
### ***Zusammenfassung***

**Nicht nach Schuld für die eigene Erkrankung suchen, sondern vielmehr die Verantwortung und die Zuständigkeit für den eigenen Körper wieder zurückzugewinnen, ist das Ziel.**

**Sie sind die Expertin für Ihre Endometriose!**

# Mein Kraftbaum

Was habe ich  
erreicht?



Was sind meine  
Stärken?