Arbeitsgemeinschaft Allergiekrankes Kind

Hilfen für Kinder mit Asthma, Ekzem oder Heuschnupfen (AAK) e.V. – gemeinnütziger Verein

Bundesverband · Augustastr. 20, 35745 Herborn
Tel. 02772 9287-0 · Fax 02772 9287-9
koordination@aak.de · www.aak.de
www.facebook.de/AAKHerborn

Presseinformation

20.10.2018

Stress ade, Hallo Achtsamkeit

Diplom-Psychologe spricht bei der AAK über die psychologischen Aspekte bei Allergie erkrankten

Herborn. Welche psychologischen Aspekte gibt es in der Entwicklung von Allergien und welche Folgen können sie haben? Bei der Arbeitsgemeinschaft Allergiekrankes Kind (AAK) in Herborn hat Ulrich Busch (Weilrod) dazu referiert.

Busch ist Diplom-Psychologe und Verhaltenstherapeut. Er selbst hat Asthma und konnte bei dem Vortrag im Haus der Vereine auch seine eigenen Erfahrungen einbringen. Sein Hauptaugenmerk bei der von zehn Interessierten besuchten Veranstaltung richtete er auf die Stressbearbeitung und -bewältigung im Hinblick auf Allergien, Asthma und Neurodermitis.

Verschiedene Faktoren lösten Stress aus, sagte Busch. Für den Alltag bedeute dies, diese Faktoren zu gering wie möglich zu halten. Entlastung sei für Allergieerkrankte Kinder wie auch Erwachsene enorm wichtig. Den Kindern Möglichkeiten anzubieten, wie sie mit der Erkrankung umgehen könne, spiele dabei eine große Rolle. Einer Konditionierung, also dem Erlernen von Reiz-Reaktions-Mustern, bei Abläufen von Erkrankungen könne man so entgegen treten. Ein wichtiger Aspekt dabei: Entlastungsmomente für die Eltern.

„Kümmern Sie sich um ihr eigenes Stressmanagement. Legen Sie kleine Pausen ein, klären Sie sofort, wenn es Ärger gibt, Gespräche, Sport – sich einfach mal was Gutes tun“, riet der Diplom-Psychologe seinen Zuhörern.

Entspannung sei ein weiterer Baustein im Umgang mit psychologischen Aspekten bei Allergien. Autogenes Training beispielsweise sei da ein guter Helfer. Im Fokus stehe, die Anspannung zu lösen. Entspannung schaffe auch Achtsamkeit. Busch nannte dafür als Beispiels das Kratzen. „Was kann man dagegen tun? Achtsam sein und statt zu kratzen besser die an die Haut klopfen oder sie kühlen“, erläuterte er.

Presseinformation

Arbeitsgemeinschaft Allergiekrankes Kind

Hilfen für Kinder mit Asthma, Ekzem oder Heuschnupfen (AAK) e.V. – gemeinnütziger Verein

Bundesverband · Augustastr. 20, 35745 Herborn
Tel. 02772 9287-0 · Fax 02772 9287-9
koordination@aak.de · www.aak.de
www.facebook.de/AAKHerborn

Presseinformation

Hautkrankheiten führten zu Verhaltensproblemen, beispielsweise zu psychischen Folgen von Entstellungen. Viele hätten soziale Ängste, würden sich zurückziehen und sich nicht in die Öffentlichkeit trauen. Diese Ängste könne man bewältigen: Wichtige Punkte dabei seien der Aufbau eines Selbstbewusstseins und die Krankheitsverarbeitung, sprich einen angemessenen Umgang mit der Krankheit.

Im Anschluss an den Vortrag beantwortete Busch Fragen von Müttern von meist kleinen Kindern. Unterstützung gab es auch durch die Selbsthilfegruppe, in deren Rahmen der Vortrag stattfand.

(2387 Zeichen)

Presseinformation

Arbeitsgemeinschaft
Allergiekrankes Kind

Hilfen für Kinder mit Asthma, Ekzem
oder Heuschnupfen (AAK) e.V. –
gemeinnütziger Verein

Bundesverband · Augustastr. 20, 35745 Herborn
Tel. 02772 9287-0 · Fax 02772 9287-9
koordination@aak.de · www.aak.de
www.facebook.de/AAKHerborn

Presseinformation

Die AAK freut sich auf Ihr Engagement und gern auch auf das Engagement Ihrer Kinder!

Pressekontakt:
Kinder- und Familien-Selbsthilfe
Arbeitsgemeinschaft Allergiekrankes
Hilfen für Kinder mit Asthma, Ekzem oder Heuschnupfen (AAK) e.V. – gemeinnütziger Verein
Bundesverband · Geschäftsstelle · Augustastraße 20, I. Etage · 35745 Herborn
Tel. 02772 9287-0 · Fax 02772 9287-9

koordination@aak.de · www.aak.de · www.kinder-aak.de · www.facebook.de/AAKHerborn

Über die AAK: Die Arbeitsgemeinschaft Allergiekrankes Kind – Hilfen für Kinder mit Asthma, Ekzem oder Heuschupfen (AAK) e.V. – steht für regionale und überregionale Austauschmöglichkeiten durch Kinder-Allergie-Foren, Betroffenenkontakte und Informationssammlungen, persönlich und im Internet. Sie tritt für die Rechte der Kinder im gesundheits-umwelt-politischen Bereich ein. Selbsthilfe gibt Betroffenen die Möglichkeit zu einem wertvollen krankheitsrelevanten Erfahrungsaustausch und breiter unabhängiger Information.

Die Erfahrungen unterschiedlicher Krankheitsverläufe, Alltagsfragen und -tipps sowie unabhängige Informationen tragen erfahrungsgemäß zu einer positiveren Bewältigung des täglichen Lebens bei. Im gemeinnützigen Verein AAK e.V. Mitglied werden: Jahresbeitrag 25,- Euro (bei Bedarf wird der Beitrag ermäßigt).

Presseinformation