

Wir sind
für Sie da!



PRO RETINA
Deutschland e.V.

Selbsthilfevereinigung von Menschen
mit Netzhautdegenerationen

Arbeitskreis Psychologische Beratung

Hilfe und Unterstützung
bei Netzhauterkrankungen

Umgang und Leben mit Sehbehinderung

Kann ich morgen noch tun, was ich heute tue? Was geschieht mit mir, wenn ich die räumliche Orientierung in meiner Umgebung verliere? Wie wird es sein, wenn ich immer mehr auf fremde Hilfe angewiesen bin? Wird sich meine Persönlichkeit verändern? Welche unbewältigten Schwierigkeiten lauern auf mich? Kann ich diese meistern? Wenn ja, wie?

Mit der Diagnose einer fortschreitenden Netzhauterkrankung ändert sich das eigene Leben radikal – sowohl für den betroffenen selbst als auch für die Mitmenschen. Besonders der Umgang mit den begleitenden Emotionen wie Unsicherheit und Angst, Enttäuschung und Verzweiflung, Wut, Ohnmacht oder Trauer stellen oftmals eine große Herausforderung dar. Themen wie selbstbestimmt und sinnvoll leben, das Angewiesensein auf Hilfe etc. werden drängend.

Die Verarbeitung mag dann überfordernd wirken oder derzeit nicht gelingen. Daher bietet der Arbeitskreis mit seinen aktiven Mitgliedern Möglichkeiten zum Austausch, sowohl in der telefonischen Beratung als auch in Vorträgen oder Seminaren.

Mehr Informationen unter:

<https://www.pro-retina.de/leben/alltag/psychologische-fragen>

Fragen, die im ersten Moment helfen können:

- Was gibt mir in meiner größten Not Halt oder Sicherheit?
- Worauf (auf wen oder was) kann ich mich in meiner aktuellen Situation verlassen?
- Kann ich neben all der Verzweiflung auch noch wertvolles für mich/uns entdecken?
- Was macht mich trotz meiner Einschränkung wertvoll (z. B. für Partner oder Partnerin, Kinder, Enkel, Freunde etc.)?
- Was gibt es jetzt als nächstes für mich zu tun?

Diese und viele andere Fragen können Sie in einem Einzelgespräch per Telefon mit einem unserer Beratenden angehen. Manchmal reichen einige beratende Gespräche mit uns aus – und manchmal braucht es eine professionelle psychotherapeutische Begleitung vor Ort.



„Das Leben kann äußerlich nicht gestaltet, aber innerlich bewältigt werden. Ich bin vor die Frage gestellt, was ich nun mit der Krankheit mache und mit ihr anfangen?“

(Viktor E. Frankl)



Was ist gute Hilfe?

Durch den Verlust des Augenlichtes und somit den voranschreitenden Verlust von Fähigkeiten ist der Betroffene automatisch immer mehr auf Hilfe, z. B. die des Mitbetroffenen angewiesen.

Dabei ist es wichtig, nicht die „Augenhöhe“ zu verlieren. Das Thema Selbstwert spielt hier z. B. auch auf beiden Seiten eine Rolle: Bezieht der Mitbetroffene aus seiner „Funktion“ als Helfender primär seinen Selbstwert, gerät die Beziehung in eine Schieflage. Ebenso kann der Selbstwert des Hilfebedürftigen durch ein Zuviel an Hilfe untergraben werden. Dinge, die er vielleicht noch selbst könnte (auch wenn sie etwas länger dauern oder ergebnisoffen sind), werden ihm vielleicht im „voraus-eilenden Gehorsam“ vom Angehörigen abgenommen und der Betroffene verliert so das Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten. In der Folge ist er wiederum vermehrt auf Hilfe angewiesen.

Unser Angebot an Sie

Manchmal scheint das Leben mit einer fortschreitenden Sehbehinderung voller Stolpersteine zu sein. Da kann es guttun, an den Erfahrungen anderer betroffener Menschen teilzuhaben.

Dies kann einerseits bei dem Kontakt zu gleichbetroffenen Menschen während jeder Zusammenkunft der Vereinigung erfolgen oder auch über das fachliche Angebot der Beratung unseres Arbeitskreises.

Alle Mitglieder im Arbeitskreis Psychologische Beratung, die kollegial als Team zusammenarbeiten, stellen ihr Wissen auch der PRO RETINA und ihren angegliederten Gremien zur Verfügung, z. B. bei psychologischen Aspekten, die bei der Realisierung von Forschungsvorhaben berücksichtigt werden sollten. Dies ist besonders bei klinischen Studien wichtig.

Kontakt:

Den Kontakt zu den Beratenden des Arbeitskreis Psychologische Beratung finden Sie über den Beratungsfinder der PRO RETINA (Stichwort „Leben“) unter: www.pro-retina.de/beratung



Mehr Informationen über den Arbeitskreis unter www.pro-retina.de/psychologische-beratung

Literaturempfehlungen

Löwin im Dschungel.

Blinde und sehbehinderte Menschen zwischen Stigma und Selbstwerdung,

Eva-Maria Glofke-Schulz,

Psychosozial Verlag Gießen, 2007

Die selbst erblindete Psychotherapeutin geht auf aktuellen wissenschaftlichen Stand unterschiedlichsten Aspekten des Lebens mit (Seh-) Behinderung bzw. Erblindung nach und veranschaulicht sie durch Erfahrungsberichte Betroffener. Bewusste und unbewusste Prozesse der Behinderungsverarbeitung, der Persönlichkeitsentwicklung und der kritische Umgang mit Stigmatisierung ergeben einen emanzipatorischen Ansatz für die Identitätsentwicklung des Einzelnen sowie eine Utopie des gesellschaftlichen kulturellen Wandels.

ISBN: 978-3-8980-6735-5

Depression bei Sehverlust

Einleitung und sechs Artikel des Schwerpunktthemas der Retina Aktuell 150 von Cordula von Brandis-Stiehl, Siegfried Maier, Rainald von Gizycki, Nicola Janecke, Thomas Reichel, et al.

www.pro-retina.de/depression-bei-sehverlust

Wenn die Sehkraft schwindet – Ein Ratgeber für sehgeschädigte Menschen und ihre Angehörigen,

Cordula von Brandis-Stiehl,
Urachhaus 2001.

Mit ihrem Ratgeber möchte die Autorin dazu beitragen, dass sich der sehbehinderte Mensch in seinen Krisen und Lebensschwierigkeiten mit all den schwankenden Stimmungslagen selbst besser verstehen lernt und Vertrauen gewinnt in einen möglichen Wandlungsprozess. Die Kenntnis dieser natürlichen seelischen Prozesse und Gefühlsschwankungen ist auch eine Verständnishilfe für die Angehörigen.

ISBN: 978-3-8251-7302-9



Unter www.medibus.info/mitglieder.html finden Sie eine Liste von Organisationen, die Literatur für die Lesebedürfnisse von blinden und sehbehinderten Menschen anbieten.

PRO RETINA Deutschland e. V.

Mozartstr. 4 - 10

53115 Bonn

Tel. (0228) 227 217-0

info@pro-retina.de



Instagram @durchblicke



Facebook @proretina



X @ProRetinaDE



LinkedIn pro-retina-deutschland-e-v-



Sie können unsere Arbeit unterstützen

- durch eine Fördermitgliedschaft
- durch Spenden

Spendenkonto

IBAN: DE39 3905 0000 0000 0041 50

BIC: AACSD33XXX

Steuer-Nr. 205/5783/3312

**Forschung fördern
Krankheit bewältigen
selbstbestimmt leben**