

LIBERATE
LIFE



mind over **matter**

Tipps für positive mentale
Gesundheit und Bewältigung
emotionaler Herausforderungen



Wir alle kennen die Höhen und Tiefen im Leben. Selbst wenn du deine Hämophilie im Griff hast, kann der Alltag mit seinen Herausforderungen manchmal ziemlich stressig sein.

Hier findest du Tipps um deine mentale Gesundheit zu stärken:



Deine Einstellung zählt

Deine geistige Gesundheit ist wichtig – **genauso wichtig wie deine körperliche Gesundheit.** Anzeichen für psychische Probleme sind unter anderem: schlechte Laune, Verlust des Interesses an Aktivitäten, die dir normalerweise Spaß machen, das Gefühl, sich nicht entspannen zu können, Schlaf- oder Konzentrationsstörungen.



Du hast das Beste verdient

Unerwartete Blutungen, anhaltende Schmerzen oder eine große anstehende Operation können dein Wohlbefinden stark beeinträchtigen. Wenn ein Teil deiner Hämophilie Behandlung für dich nicht gut funktioniert, **sprich mit deinem Arzt* über deine Bedürfnisse, um gegebenenfalls deine Therapie anzupassen.**



Kleine Schritte führen zum Ziel

Freude und Glück in den kleinen Dingen zu finden, kann eine große Wirkung haben. **Was auch immer gut für dich ist - ob du spazieren gehst oder dein Lieblingsessen kochst - mach weiter so!**



Entscheidungen auch mal abwägen

Oftmals kann es passieren, dass wir auf ungesunde Verhaltensweisen zurückgreifen, um mit schwierigen Situationen fertig zu werden. Das kann sehr schädlich sein. **Wenn du das Gefühl hast, dass etwas nicht stimmt, wende dich an eine medizinische Fachkraft.**



Wende dich an deine Liebsten

Es kann eine große emotionale Erleichterung sein, mit jemandem über seine Sorgen zu sprechen. **Vertraue dich deinem Partner, Freunden oder engen Verwandten oder Bekannten an – du wirst Unterstützung bekommen.**



Hinterfrage deine Gedanken

Manchmal verfallen wir in negative Denkmuster, aus denen wir nur schwer wieder herauskommen. Achtsamkeit kann dabei eine große Hilfe sein. **Ein Perspektivwechsel deines Denkens wird dir helfen, negative Gedanken zu hinterfragen oder diese einfach nur zu erkennen – das ist ein guter Anfang.**



Sei achtsam mit dir selbst

Auch wenn es manchmal schwer fällt, dein eigenes Wohlbefinden sollte an erster Stelle stehen. Tue Dinge die dir gut tun, z.B. Sport treiben, gesunde Ernährung, Zeit mit deinen Lieben und du wirst sehen, dass du dich besser fühlst.



Probleme auch mal ansprechen

Habe nicht das Gefühl, dass du deine Probleme allein bewältigen musst. Hole dir die Unterstützung, die du brauchst, auch von deinem Hämophilie Team - es wird dir in guten wie in schlechten Tagen zur Seite stehen.



Dieses Merkblatt wurde gemeinsam von medizinischem Fachpersonal und Menschen mit Hämophilie erstellt.

Alle medizinischen Informationen dienen nur zu Informationszwecken und ersetzen nicht die Beratung durch einen Arzt oder andere medizinische Fachkräfte.

Wenn du das Gefühl hast, dass du aufgrund deiner psychischen Gesundheit dringend Unterstützung benötigst, wende dich sofort an den Notdienst oder eine vertrauliche Hotline.

Telefon-Seelsorge (Support rund um die Uhr): Rufe kostenlos an unter 0800 1110111

Erfahre, wie du mit Hämophilie gut leben kannst unter: www.liberatelife.de



* Der besseren Lesbarkeit halber verwenden wir nur die männliche Form von „Patient“, „Arzt“, „Behandler“ usw. Selbstverständlich sind damit immer auch weibliche Personen und Menschen mit weiteren Geschlechtsidentitäten gemeint.