

## **Welche Folgen kann dauerhaftes Juckempfinden haben?**

Ein ständig vorhandenes Jucken schränkt die Alltags- und Freizeitgestaltung ein; nicht selten bedeutet das eine starke Verminderung der Lebensqualität. Diese Situation zerrt auf Dauer an den Nerven; viele Betroffene verzweifeln daran.

Betroffene berichten von vermindertem Antrieb, Ungeduld, raschem Aufgeben, Einschränkung der Aktivitäten, Konzentrationsschwierigkeiten oder von Gefühlen der Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung. Andere ziehen sich völlig zurück und scheuen sich, mit ihrer Hauterkrankung am sozialen Leben teilzunehmen. Häufig folgen Konflikte in der Familie ("Kratz doch nicht immer!") oder Spannungssituationen im sozialen und beruflichen Umfeld, was das Symptom weiter verschlechtert.

Das Bewältigungsvermögen jedes\*r Patienten\*in ist anders; nicht alle Betroffenen kommen mit so einer Situation allein zurecht. Daher kann eine psychosomatische Beratung/Mitbehandlung sehr sinnvoll sein. Spezialist\*innen für Psychosomatik klären mit Ihnen die Auswirkungen des Juckens auf die Psyche und umgekehrt. Es werden in einem Gespräch bislang übersehene Belastungsfaktoren, die das Symptom verschlechtern können, besprochen und Sie werden über eventuelle Lösungsmöglichkeiten beraten. Sie können sich während eines solchen Gesprächs Klarheit verschaffen über:

- Welche Folgen hat das ständige Jucken für meinen Alltag?
- Wo liegen meine aktuellen Belastungen?
- Wo schöpfe ich Kraft, was tut mir gut?
- Wie kann ich den sozialen Rückzug aufhalten?
- Wie kann ich die Situation besser in den Griff bekommen?