



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wenn man sich die vielen Katastrophen, Unruhen und Unsicherheiten anschaut, die heute in der Welt und auch in Deutschland vorherrschen, könnte einem Angst und Bange werden. Aber wem wäre damit geholfen? Wir sollten auch in Krisen mit Zuversicht reagieren. „Resilienz“ nennen Forscherinnen und Forscher diesen Wesenszug.

Die gute Nachricht ist: Resilienz kann man lernen und trainieren. Sie setzt sich aus vielen einzelnen Kompetenzen zusammen. Ein zentraler Baustein sind positive Beziehungen. Es lohnt sich, Zeit mit Menschen zu verbringen, die uns guttun. Ebenso wichtig ist die Fähigkeit, die eigenen Emotionen wahrzunehmen und zu regulieren. Das lässt sich üben in Achtsamkeitskursen oder durch Meditation. Und wer einen klaren Sinn im Leben hat, ist in Bezug auf Resilienz ebenfalls im Vorteil. Denn wer seine Werte und Ziele kennt, hat auch in schweren Zeiten eine Orientierung. Ein weiterer wichtiger Baustein ist Optimismus. Auch daran lässt sich arbeiten – beispielsweise durch das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs. Ein nächster Punkt ist das lösungsorientierte Denken. Wir müssen große Probleme in kleine, machbare Schritte zerlegen. So behalten wir die Kontrolle und können aktiv handeln.

Ein nicht zu unterschätzender Bestandteil des Resilienz-Baukastens ist die eigene Gesundheit. Sie darf nicht zu kurz kommen. Resilienz braucht eine solide Basis, und die schaffen wir durch Selbstfürsorge. Das ist gerade für uns chronisch Kranke eine Herausforderung. Aber Sie alle, die Sie Mitglied im Deutschen Psoriasis Bund e. V. sind, gehen schon den richtigen Weg. Sie sorgen für sich, indem Sie Ihre Erkrankung angenommen haben, sich über sie informieren und die richtigen Schlüsse daraus für Ihren Umgang mit Ihrer Psoriasis oder Psoriasis-Arthritis ziehen. Achten Sie darauf: Nicht nur die richtige Therapie ist wichtig. Ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind ebenfalls grundlegende Bausteine für Ihre Gesundheit. Auszeiten für Entspannung und Regeneration sind kein Luxus!

Viele hilfreiche Informationen über die Therapie der Psoriasis und Psoriasis-Arthritis sowie über die Unterstützung einer gesunden Lebensweise finden Sie wieder in dieser Ausgabe des PSO Magazins. Nehmen Sie sich die Zeit – setzen Sie sich in Ihren gemütlichen Sessel – blättern Sie durch das Heft und suchen sich aus der Fülle der Artikel diejenigen heraus, die Sie interessieren. Es ist für jede und jeden etwas dabei.

Herzliche Grüße

Helene Ball
Vorstandsmitglied

