

Die Schulter und ihre Probleme

Schmerzen entstehen häufig in der Region zwischen Schulterdach und Oberarmkopf. Die in diesem Zwischenraum verlaufenden Muskeln und Bänder haben oft zu wenig Platz. Dies kann anlagebedingt oder durch eine Arthrose oder Fraktur entstanden sein. In der Frühphase der Erkrankung können selbständige Bewegungs-, Dehnungs- und Muskelaufbauübungen, unterstützt durch eine krankengymnastische Behandlung, das Fortschreiten der Symptome aufhalten. Es ist wichtig, Beweglichkeit und Muskelkraft durch permanentes Selbsttraining zu erhalten. Bei chronischen Schmerzen ist manchmal die Notwendigkeit eines Kunstgelenkes zu diskutieren. Durch eine Operation können die Schmerzen verringert werden. Im Anschluss an die Operation ist es dann die Aufgabe der Physiotherapie, eine möglichst vollumfängliche Funktion der Schulter mit dem Patienten zusammen zu erarbeiten.

Rehaklinik Hasliberg
CH-6083 Hasliberg Hohfluh
Telefon +41 33 972 55 55

www.rehaklinik-hasliberg.ch

Was können wir gegen seine Schüchternheit tun?

Unser Sohn (20) ist sehr scheu, hat nur wenig Freunde, keine Freundin. Soeben hat er seine Abschlussprüfung nicht bestanden. Er fragt nie nach, sagt zu allem Ja und Amen. Auch sitzt er oft zu Hause. Wir fürchten, dass seine Scheu noch weiter zunimmt. Was empfehlen Sie? Gibt es Bücher, die er lesen muss? Sollte er in einen Verein gehen? In eine eigene Wohnung ziehen? A. B. IN L.



Die Isolation überwinden (können), wäre hilfreich.

BILD GETTY

macht selbstunsicher. Dass es schwer fällt, Nein zu sagen, kann viele Gründe haben. Oft ist es die Angst, nicht gemocht zu werden, oder die Angst vor unangenehmen Konsequenzen.

Natürlich gibt es Freizeitaktivitäten (Sportverein, Tanz- oder Kletterkurs usw.), die das Selbstbewusstsein Ihres

FAMILIE

Sohnes stärken könnten – er weiss vermutlich selber, was ihm am meisten liegen würde. Bücher lesen allein genügt nicht: Das Handeln und Denken kann es uns nicht abnehmen. Ausserdem schaffen es Ratgeberbücher kaum, dem Betroffenen zu helfen, sich so zu akzeptieren, wie er ist. Sie können lediglich Entwicklungen unterstützen.

Denkt die ganze Familie gleich über das «scheue» Mitglied? Spricht jemand offen und direkt mit ihm über die Gefühle, die er/sie dabei hat? Woran könnte Ihr Sohn an Ihrem Verhalten erkennen, dass er für Sie einmalig, wertvoll und liebenswert ist? Und wie würde es sich bei ihm auswirken, wenn er nicht nur das Etikett «scheu» und «inkompetent» tragen würde?

Was können Sie tun?

- Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Wünsche und Bedürfnisse und äussern Sie dies aktiv, etwa mit «Ich wünsche mir, ich denke, ich finde es ...»
- Vermeiden Sie Aussagen wie «Du sollst, du tust immer, du machst

weil wir Stimmen und Glaubenssätze mit uns herumtragen, die uns entmutigen und aufgrund derer wir wenig von uns selber halten. Vielleicht gab es Stimmen wie «Aus dir wird eh nichts», «Du bist und bleibst ein Versager». Worte sind mächtige Werkzeuge und können viele entwertende Botschaften aus der Vergangenheit enthalten, die sich tief im eigenen Denken und Handeln eingegraben haben.

Was kann der Sohn tun?

Wer sein Selbstvertrauen erhöhen möchte, kann lernen, sich mit aufbauenden Sätzen und Erfahrungen selbst den Rücken zu stärken.

Ein Familienmitglied, das stets Ja sagt und nur zu Hause sitzt, tut seinem Ego nichts Gutes. Ständiges Nachgeben

nie ...», denn diese lösen Abwehr aus und verhindern Verständnis.

- Zeigen Sie voreinander Respekt und vermeiden Sie Entwertungen.
- Unterstützen Sie seinen Weg in die Selbstständigkeit und planen Sie miteinander seinen Wegzug aus der gemeinsamen Wohnung. Entscheidungen, die sein Leben betreffen, sollte er an erster Stelle für sich – und dann gemeinsam mit Ihnen treffen.
- Falls Sie denken, dass es mehr für Ihren Sohn braucht, sprechen Sie mit ihm über Ihre persönliche Sichtweise. Motivieren Sie ihn, Hilfsangebote anzunehmen. Eine Beratung zur Erhöhung der Selbstkompetenz oder ein Training zur Selbstsicherheit können weiterhelfen. Selbstverständlich kann er zu Ihren Angeboten jederzeit Nein sagen und eigene Lösungswege gehen.

FRIEDEMANN HAAG, ZUG
 ratgeber@neue-lz.ch

ANZEIGE

Rehaklinik 
 Hasliberg

Zentrum für
 Rehabilitation und Erholung

CH-6083 Hasliberg Hohfluh
 Telefon +41 33 972 55 55
www.rehaklinik-hasliberg.ch

Ein Unternehmen
 der Michel Gruppe

KURZANTWORT

Entwertende Worte wie «Aus dir wird eh nichts», «Du bist und bleibst ein Versager» können sich tief in der Seele eingraben, das Selbstwertgefühl schädigen und uns damit in unserem Denken und Handeln hemmen. Aufbauende Sätze und Erfahrungen wie auch die Vermittlung des Gefühls, dass uns die Person einmalig, wertvoll und liebenswert ist, können den Rücken des «Geschädigten» stärken, erklärt **Friedemann Haag, Paar- und Familientherapeut VEF, Paar- und Einzelberatung, Zug.**