

Das Tabu Psoriasis brechen

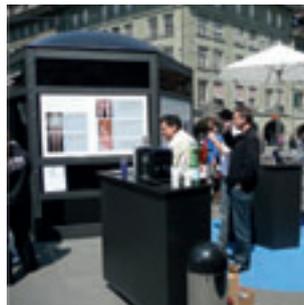


FOTO: ZVG

Die Wanderausstellung «Black Box – Psoriasis hautnah» bringt der Schweizer Bevölkerung die Krankheit Psoriasis (Schuppenflechte) näher.

In unserem Land leiden rund 150 000 Menschen an dieser Hauterkrankung, die sichtbar, aber nicht ansteckend ist. Da die Krankheit mit zahlreichen Vorurteilen verbunden ist, verstecken sie viele Betroffene. Das beste Mittel gegen Vorurteile ist Aufklärung. Die Erlebnisausstellung Black Box hilft mit Informationen und Ratschlägen sowie medizinischer Beratung durch Fachärzte, die Krankheit besser zu verstehen und das Tabu Psoriasis zu brechen. Die beiden Black Boxen touren auch dieses Jahr

durch die Schweiz und werden jeweils an zentralen Plätzen in Grossstädten aufgestellt. Dort finden die Besucher zahlreiche Informationen, im Innern der Boxen können sie den Erzählungen einer Betroffenen zuhören oder einen Film über Psoriasis anschauen. Dermatologen stehen jeweils vor Ort für Fragen zur Verfügung. Als zusätzliches Informationsangebot zur Ausstellung finden Publikumsvorträge mit führenden Dermatologen statt.

kd

Ausstellungstermine 2011:

30. Mai bis 24. Juni: Bern, Inselspital
28. Juni bis 1. Juli: Luzern, Hauptbahnhof
14. bis 16. September: Genf, Place du Molard

Patientenveranstaltungen 2011:

27. Juni: Bern, Inselspital
(Beginn: 18.30 Uhr)
Ende September: Genf

Weitere Informationen:
www.blackbox-psoriasis.ch

Reisen

Ohne Angst ins Flugzeug steigen

Sehr vielen Menschen graut es vor Flugreisen. Dadurch sind sie in ihrem beruflichen wie auch privaten Leben eingeschränkt. Einige unter ihnen vermeiden es ganz, in ein Flugzeug zu steigen, andere stehen vor und während eines Fluges grösste Ängste aus.

Doch es gibt Strategien, die helfen können, diese unangenehmen Gefühle in den Griff zu bekommen. Der entscheidende Schritt ist dabei, sich mit der Angst auseinanderzusetzen und nicht zu versuchen, die angstauslösende Situation zu vermeiden. Das in diesem Ratgeber vorgestellte Selbsthilfeprogramm

baut auf 15 Trainingseinheiten auf, mit einem täglichen Zeitaufwand von 30 Minuten, während dreier Wochen. Zuerst wird erklärt, was Angst überhaupt ist und wie der Körper darauf reagiert. Darauf aufbauend werden Übungen zur Entspannung und zur Bewältigung von angstzeugenden Gedanken aufgezeigt, ausserdem auch, wie man das Gelernte auf die Flugsituation übertragen kann. Die Anleitungen zum Üben sind ausführlich und übersichtlich dargestellt, das Selbsthilfeprogramm kann zu Hause durchgeführt werden.

kd



FOTO: ZVG

«Strategien für entspanntes Fliegen»
Andreas Müller, Martin J. Herrmann
Hogrefe-Verlag, 2011, 99 Seiten,
Fr. 24.90. ISBN 978-3-8017-2327-9