

Inhalt

Neurodermitisschulung für Eltern

Vorwort “Eltern” 1

Vorbemerkungen zur Durchführung
der Eltern-Schulung 3

Eltern 1

Einstieg

Kennenlernen der Teilnehmer 5

Erwartungen der Teilnehmer abklären. . . . 6

Medizinische Grundlagen

Klinisches Bild, Was ist Neurodermitis? . . . 7

Juckreiz-Kratz-Zirkel 8

Diagnostik bei Neurodermitis 9

Hausaufgaben (übergreifend)

Hausaufgaben der ersten Stundeneinheit,
Wochenbogen + 1 Kratzalternative 10

Tafelbilder 1T1 – 1T15

Eltern 2

Psychologische Inhalte

Stundeneinleitung und Hausaufgaben
besprechen. 15

Kratzreduktion und Kratzalternativen . . . 16

Belastungen und Schlafdefizite 17

Krankheitsverständnis des Kindes 18

Stressbewältigung und Entspannung . . . 19

Ressourcen/Positive Aspekte
des Kindes deutlich machen 21

Hausaufgaben zur dritten Einheit, Wochenbo-
gen fortlaufend 22

Tafelbilder 2T1 – 2T4. 23

Elterninformationsblätter/
-materialien, 2. Treffen

Entwicklungsstand des Kindes und
Förderung eines positiven Umgangs
mit der Neurodermitis 25

Eltern 3

Stundeneinleitung und Hausaufgaben
besprechen

Eröffnung der Einheit, Alltagstransfer und Um-
setzung der Schulungsinhalte, Kratzkontrolle
und Einsatz von Alternativen 31

Pflege

Hautbild bei Neurodermitis. 32

Umgang mit dem neurodermitiskranken Kind 35

Kleidung bei Neurodermitis. 36

Körperreinigung. 37

Anlegen von Verbänden 38

Eincremen 39

Vorstellung von Externa und Badezusätzen . 43

Hautpflege und Reinigung

Hausaufgaben der dritten Einheit, Wochen-
bogen, fortlaufend + 1 Kratzalternative. . . 44



Eltern 4

Ernährung

Eröffnung, Alltagstransfer und Umsetzung
der Schulungsinhalte, Kratzkontrolle und
Einsatz von Alternativen 45

Erfahrungsaustausch im Hinblick auf
Ernährung 46

Ausgewogene und kindgerechte Ernährung
bei Neurodermitis 47

Alternative Ernährungsformen 49

Nahrungsmittelunverträglichkeiten bei
Neurodermitis 51

Aussehen und Anwendung verschiedener
Diätformen 53

Resümee 7 Formulieren der Hausaufgabe . 55

Tafelbilder 4T1 – 4T18 57

Elterninformationen zum Thema
Ernährung 61

Eltern 5

Therapie

Stundeneinleitung und Hausaufgaben
besprechen. 65

Allgemeine Gesichtspunkte in der
Therapie der Neurodermitis 66

Behandlungsstufenplan 68

Kortikoide, topische Calcineurininhibitoren,
Immuntherapie, systemische Behandlung,
lokale Wirkstoffe 69

Komplikationen der Neurodermitis 70

Unkonventionelle Heilmethoden und
diagnostische Methoden 71

Hausaufgaben der fünften Einheit,
Wochenbogen, fortlaufend 72

Tafelbilder 5T1 – 5T14 74

Eltern 6

Abschluss

Stundeneinleitung und Hausaufgaben
besprechen. 77

Sind die Erwartungen der Teilnehmer
erfüllt worden 78

Übertragung der sozialen Kompetenz in den All-
tag, Rollenspiel Eltern 79

“Brief an mich selbst” 80

Was war den Teilnehmern an der Schulung
am Wichtigsten?. 81

Anhang

Modifikationen für die Elternschulung
für Eltern mit Kindern von 8 – 12 Jahren . . 82

Einstieg

Gegenseitiges Kennen lernen der Teilnehmer 83

Wissensstand und Erwartungen der
Teilnehmer abklären. 84

Abschluss

Wissensdemonstration und Auswertung . . 85

Literatur 86

Neurodermitisschulung
für Kinder

Vorwort “Kinder”

89

Vorbemerkungen zur Durchführung der Kinderschulung

91

Beispiele für Übungen aus dem Ruhebereich, Entspannungsbereich und der Körperwahrnehmung.

95

Kinder 1

Einstieg und Einführung von Kratzalternativen

Gliederung

99

Einstieg

Gegenseitiges Kennenlernen der Teilnehmer, Einführung der Leitfigur, Einstieg in das Thema Neurodermitis.

100

Wissensstand und Erwartungen der Teilnehmer abklären

101

Arbeitsmaterialien/Regeln

Arbeitsbuch und Trainingspass vorstellen und verteilen

102

Krankheitsverständnis

Was nervt an der Neurodermitis?

103

Juckreiz – Kratzalternativen

Juckreiz – was hilft?

104

Kratzalternativen für den Alltag, Einsetzen der Schatzkarten

105

Aufgabe für zu Hause

Kratzreduktion durch Einsetzen des Schatzes: “Kühlen”.

106

Kinder 2

Haut und Auslöser

Gliederung

107

Einsatz der Kratz-alternativen “Kühlen”

Besprechen der Aufgabe für zu Hause.

108

Haut

Was ist Neurodermitis?

109

Selbst-/ Fremdwahrnehmung

Fühl mal! -Spiel

111

Haut

Auslöser bei Neurodermitis

113

Entspannung, Körperwahrnehmung

Ruheübung, Körperwahrnehmungsübung: “Bierdeckelübung”

114

Aufgabe für zu Hause

Kratzreduktion durch Einsetzen des Schatzes: “Klopfen, Drücken, Massieren”

116

Kinder 3

Eincremetechnik und Basispflege

Gliederung.

117

Hautpflege

Besprechen der Aufgabe für zu Hause

118

Eincremetechnik

Rollenspiel zur Festigung der Eincremetechnik und zum Umgang mit Salben.

119

Körperpflege

Baden und Duschen

121

Rollenspiel zur Festigung des Themas: Baden und Duschen

122

Hautpflege

Stufe 1 des Stufenplans

123

Entspannungsübung

Entspannungsübung mit Elementen der Progressiven Muskelrelaxation nach Jakobson “Besuch eines Schiffes”.

125

Aufgabe für zu Hause

Kratzreduktion durch Einsetzen des Schatzes Nr. 3: “Eincremen”

127

VII

Kinder 4

Salben- und Bädertherapie, Umschläge, Verbände

Gliederung 129

Einsatz der Kratzalternative “Eincremen”

Besprechen der Aufgabe für zu Hause. . . 130

Stufenplan

Stufe 2 des Stufenplans: Anlegen von Umschlägen 131

Körperwahrnehmung

Auseinandersetzung mit den eigenen spiegelbildlichen Verzerrungen 133

Hautpflege beim Schweregrad 3

Stufe 3 des Stufenplans, Anlegen von Verbänden 134

Ruheübung, Körperwahrnehmung

Ruheübung: “Ballmassage” 136

Aufgabe für zu Hause

Kratzreduktion durch Einsetzen des Schatzes Nr. 4: “Wenn es juckt: Ablenken, Spielen” . 137

Kinder 5

Ernährung, Alltag- und Stressbewältigung

Gliederung 139

Einsatz der Kratzalternative “Ablenken, Spielen”

Besprechen der Aufgabe für zu Hause. . . 140

Ernährung

Gesunde Ernährung bei Neurodermitis . . 141

Stärkung d. Selbstsicherheit, Umgang mit Ausgrenzung

Buchlesung und Besprechung “Irgendwie Anders”. 142

Alltagsbewältigung

Rollenspiele zur Alltagsbewältigung . . . 144

Ruheübung

Ruheübung: “Wettermassage”. 146

Aufgabe für zu Hause

Kratzreduktion durch Einsetzen des Schatzes Nr. 5: “Wenn es juckt: Entspannung”

Vorbereitung Videospot 147

Vorbereitung auf einen Videofilm: “Talkshow: Gesundheitsmagazin” 148

Kinder 6

Reflexion und Abschluss

Gliederung 149

Aufgabe für zu Hause / Reflexion und Wiederholung

Besprechen der Kratzalternative: “Entspannung” /Darstellung eines wesentlichen Schulungsinhalts in einem kurzen Videospot. 150

Besprechen der Kratzalternative: “Entspannung” /Drehen des Videos: “Gesundheitsmagazin zum Thema Neurodermitis“ 152

Wiederholung, Festigung

Schutzmantelspiel 153

Reflexion und Wiederholung der Schulungsinhalte

Gemeinsames Anschauen des Videofilms . 154

Abschlussspiel

Wiederholungsspiel: “Montagsmaler” . . 155

Wiederholungsspiel: “Wetten, dass” . . . 156

Abschlussrunde

Kurze Reflexion der Schulung, Abschluss . 157

Arbeitsblätter 159

Trainerinfo 165

**Neurodermitisschulung
Jugendliche**

Vorwort “Jugendliche” 175

Vorbemerkungen zur Durchführung der
Jugendschulung 177

Beispiele für Übungen aus dem
Ruhebereich, Entspannungsbereich
und der Körperwahrnehmung 183

Jugend 1

Grundlagen Medizin und
Einführung Kratzalternativen

Gliederung 185

Einführung und Kennenlernen der
Gruppenteilnehmer und des Trainers . . . 186

Abstimmung der Ziele in der Gruppe . . . 189

Darstellung des Themenplans,
Organisation, Regeln und
Rahmenbedingungen für die Treffen . . . 190

Was bedeutet für Dich Neurodermitis?
Beschreibung des eigenen Krankheitsbildes 191

Kurzeinführung in die Grundlagen der Phy-
siologie und Pathophysiologie der Haut . . 192

Umgang mit Juckreiz und Kratzen,
Kratzalternativen 195

Einführung von Entspannungsübungen

Entspannungsübung mit Elementen des
autogenen Trainings in Kopplung an eine
Phantasiereise 196

Grundlagen Medizin und Einführung
Kratzalternativen

Arbeitsauftrag der ersten Stundeneinheit . 197

Jugend 2

Auslöser und Krankheitsbewältigung,
Stressbewältigung

Gliederung 201

Auslöser und Krankheitsbewältigung,
Stressbewältigung

Selbstbeobachtung und Einsatz der
Kratzalternativen in der Alltagssituation. . 202

Vorstellung/Verfestigung von Kratzalternativen,
Was kann wo wie eingesetzt werden? . . . 203

Körperbezogene Ruheübung, Massage . . 204

Kennenlernen der Auslöser, Auslöserposter,
Beispiel I 205

Kennenlernen der Auslöser, Auslöserposter,
Beispiel II 206

Persönliche Auslöser und angemessene Vermei-
dungsstrategien 208

Überblick diagnostische Verfahren 209

Arbeitsaufträge der zweiten Einheit. . . . 210

Jugend 3

Basistherapie, Hautpflege und Reinigung

Gliederung. 211

Stundeneinleitung, Besprechung der
Wochenbögen, Trainingspässe 212

Basistherapie

Einführung des Stufenplans in der
Behandlung und dem Umgang mit
der Neurodermitis, Stufe1 213

Eincremeteknik, Pflegesalben. 217

Verhaltensregeln zu schonenden
Körperreinigung, Hygiene, Kosmetik . . . 218

Vorstellen von Hautreinigungs- und
Pfleagemitteln 219

Geeignete Hautpflegemittel, Kosmetik

Kosmetik 221

Basistherapie

Entspannung, Phantasiereise 222

Arbeitsaufträge der dritten Einheit 224

Jugend 4

Salben und Bädertherapie und
Eincremetekniken

Gliederung 225

| | |
|--|-----|
| Stundeneinführung, Besprechung der Wochenbögen, Trainingspässe. | 226 |
| <u>Grundlagen Medizin und Einführung Kratzalternativen</u> | |
| Entspannungstraining: Körperbezogene Partner-Ruheübung, “Bierdeckelentspannung”. | 227 |
| Salbentherapie bei den Schweregraden 2 und 3 der Neurodermitis, Stufenplan | 229 |
| <u>Salben und Bädertherapie und Eincremetechniken</u> | |
| Eincremetechnik von Heilsalben, Anwendung von Umschlägen und Bädern | 230 |
| <u>Grundlagen Medizin und Einführung Kratzalternativen</u> | |
| Umgang mit und Einsatz von Kortison und topischen Calcineurininhibitoren | 233 |
| <u>Salben und Bädertherapie und Eincremetechniken</u> | |
| “Alternative” Ansätze in Diagnostik und Therapie der Neurodermitis | 235 |
| <u>Grundlagen Medizin und Einführung Kratzalternativen</u> | |
| Arzt- Patientenverhältnis, Rollenspiel, mit Rollentausch. | 238 |
| Arbeitsaufträge der vierten Einheit, Vorbereitung des Themas Ernährung. | 240 |

Jugend 5

| | |
|---|-----|
| <u>Ernährung und Stressbewältigung</u> | |
| Gliederung | 241 |
| Stundeneinleitung, Besprechung der Wochenbögen, Trainingspässe. | 242 |

| | |
|--|-----|
| Gesunde Ernährung bei Neurodermitis . . . | 243 |
| Umgang mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten bei Neurodermitis. | 245 |
| Diagnostik von Nahrungsmittelunverträglichkeiten | 246 |
| Entspannungstraining in Form der Kurzentspannung | 252 |
| Stresserleben und Stressbewältigung. . . | 254 |
| Einsatz von Stressbewältigungsstrategien bei krankheitsbedingten Stresssituationen | 256 |
| Wochenbögen, offene Fragen, Arbeitsaufträge für die letzte Einheit | 259 |

Jugend 6

| | |
|---|-----|
| <u>Berufswahl und Alltagstransfer</u> | |
| Gliederung | 261 |
| Stundeneinführung, Auswertung der Wochenbögen, Trainingspässe, Transfer in den Alltag. | 262 |
| Offene Themen, Fragen der Teilnehmer, z.B. Urlaub, Kosmetik, Hobbys, Sexualität, Umgang mit schwierigen Situationen . . . | 263 |
| Übertragung der sozialen Kompetenz in den Alltag. | 265 |
| Rollenspiel, Thema Ernährung | 266 |
| Beruf und Neurodermitis | 267 |
| Abschluss mit Kurzentspannung, Transfer in den Alltag. | 269 |
| “Brief an mich selbst”. | 271 |
| <u>Reflexion der Schulung, Verabschiedung</u> | |
| Was war dem Teilnehmer an der Schulung am Wichtigsten? | 272 |