

# Inhalt

## Neurodermitisschulung für Eltern

Vorwort "Eltern" . . . . .	1
Vorbemerkungen zur Durchführung der Eltern-Schulung . . . . .	3

### Eltern 1

<u>Einstieg</u>	
Kennenlernen der Teilnehmer . . . . .	5
Erwartungen der Teilnehmer abklären. . . . .	6
<u>Medizinische Grundlagen</u>	
Klinisches Bild, Was ist Neurodermitis? . . . .	7
Juckreiz-Kratz-Zirkel . . . . .	8
Diagnostik bei Neurodermitis . . . . .	9
<u>Hausaufgaben (übergreifend)</u>	
Hausaufgaben der ersten Stundeneinheit, Wochenbogen + 1 Kratzalternative . . . . .	10
Tafelbilder 1T1 – 1T15	

### Eltern 2

<u>Psychologische Inhalte</u>	
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
<u>Elterninformationsblätter/ -materialien, 2. Treffen</u>	
Entwicklungsstand des Kindes und Förderung eines positiven Umgangs mit der Neurodermitis . . . . .	25

### Eltern 3

<u>Stundeneinleitung und Hausaufgaben besprechen</u>	
Eröffnung der Einheit, Alltagstransfer und Um- setzung der Schulungsinhalte, Kratzkontrolle und Einsatz von Alternativen . . . . .	31
<u>Pflege</u>	
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
<u>Hautpflege und Reinigung</u>	
Hausaufgaben der dritten Einheit, Woch- 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 Calcineurinhibitoren, 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 Alltag, 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
<u>Einstieg</u>	
Gegenseitiges Kennen lernen der Teilnehmer	83
Wissensstand und Erwartungen der Teilnehmer abklären . . . . .	84
<u>Abschluss</u>	
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

<u>Einstieg und Einführung von Kratzalternativen</u>	
Gliederung . . . . .	99
<u>Einstieg</u>	
Gegenseitiges Kennenlernen der Teilnehmer, Einführung der Leitfigur, Einstieg in das Thema Neurodermitis. . . . .	100
Wissensstand und Erwartungen der Teilnehmer abklären . . . . .	101
<u>Arbeitsmaterialien/Regeln</u>	
Arbeitsbuch und Trainingspass vorstellen und verteilen . . . . .	102
<u>Krankheitsverständnis</u>	
Was nervt an der Neurodermitis? . . . . .	103
<u>Juckreiz – Kratzalternativen</u>	
Juckreiz – was hilft? . . . . .	104
Kratzalternativen für den Alltag, Einsetzen der Schatzkarten . . . . .	105
<u>Aufgabe für zu Hause</u>	
Kratzreduktion durch Einsetzen des Schatzes: "Kühlen". . . . .	106

### Kinder 2

<u>Haut und Auslöser</u>	
Gliederung . . . . .	107
<u>Einsatz der Kratz-alternativen "Kühlen"</u>	
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
--	-----

## **Kinder 4**

---

<u>Salben- und Bädertherapie, Umschläge, Verbände</u>	
Gliederung . . . . .	129
<u>Einsatz der Kratzalternative “Eincremen”</u>	
Besprechen der Aufgabe für zu Hause. . .	130
<u>Stufenplan</u>	
Stufe 2 des Stufenplans: Anlegen von Umschlägen . . . . .	131
<u>Körperwahrnehmung</u>	
Auseinandersetzung mit den eigenen spiegelbildlichen Verzerrungen . . . . .	133
<u>Hautpflege beim Schweregrad 3</u>	
Stufe 3 des Stufenplans, Anlegen von Verbänden . . . . .	134
<u>Ruheübung, Körperwahrnehmung</u>	
Ruheübung: “Ballmassage” . . . . .	136
<u>Aufgabe für zu Hause</u>	
Kratzreduktion durch Einsetzen des Schatzes Nr. 4: “Wenn es juckt: Ablenken, Spielen” .	137

## **Kinder 5**

---

<u>Ernährung, Alltag- und Stressbewältigung</u>	
Gliederung . . . . .	139
<u>Einsatz der Kratzalternative “Ablenken, Spielen”</u>	
Besprechen der Aufgabe für zu Hause. . .	140
<u>Ernährung</u>	
Gesunde Ernährung bei Neurodermitis . .	141
<u>Stärkung d. Selbstsicherheit, Umgang mit Ausgrenzung</u>	
Buchlesung und Besprechung “Irgendwie Anders” . . . . .	142
<u>Alltagsbewältigung</u>	
Rollenspiele zur Alltagsbewältigung . . .	144
<u>Ruheübung</u>	
Ruheübung: “Wettermassage” . . . . .	146

<u>Aufgabe für zu Hause</u>	
<u>Kratzreduktion durch Einsetzen des Schatzes</u>	
<u>Nr. 5: “Wenn es juckt: Entspannung”</u>	
Vorbereitung Videospot . . . . .	147
Vorbereitung auf einen Videofilm: “Talkshow: Gesundheitsmagazin” . . . . .	148
<b>Kinder 6</b>	
<u>Reflexion und Abschluss</u>	
Gliederung . . . . .	149
<u>Aufgabe für zu Hause / Reflexion und Wiederholung</u>	
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
<u>Wiederholung, Festigung</u>	
Schutzmantelspiel . . . . .	153
<u>Reflexion und Wiederholung der Schulungsinhalte</u>	
Gemeinsames Anschauen des Videofilms .	154
<u>Abschlussspiel</u>	
Wiederholungsspiel: “Montagsmaler” . .	155
Wiederholungsspiel: “Wetten, dass” . . .	156
<u>Abschlussrunde</u>	
Kurze Reflexion der Schulung, Abschluss .	157
<u>Arbeitsblätter</u>	
Arbeitsblätter . . . . .	159
<u>Trainerinfo</u>	
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 Physiologie und Pathophysiologie der Haut . .	192
Umgang mit Juckreiz und Kratzen, Kratzalternativen . . . . .	195
<u>Einführung von Entspannungsübungen</u>	
Entspannungsübung mit Elementen des autogenen Trainings in Kopplung an eine Phantasiereise . . . . .	196
<u>Grundlagen Medizin und Einführung Kratzalternativen</u>	
Arbeitsauftrag der ersten Stundeneinheit .	197

## **Legend 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

## Jugend 4

## Salben und Bädertherapie und Eincremetechniken

Stundeneinführung, Besprechung der Wochenbögen, Trainingspässe. . . . .	226	Gesunde Ernährung bei Neurodermitis . . . . .	243
<u>Grundlagen Medizin und Einführung</u>		Umgang mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten bei Neurodermitis. . . . .	245
<u>Kratzalternativen</u>		Diagnostik von Nahrungsmittelunverträglichkeiten . . . . .	246
Entspannungstraining:		Entspannungstraining in Form der Kurzentspannung . . . . .	252
Körperbezogene Partner-Ruheübung, “Bierdeckelentspannung”. . . . .	227	Stresserleben und Stressbewältigung. . . . .	254
Salbentherapie bei den Schweregraden 2 und 3 der Neurodermitis, Stufenplan . . .	229	Einsatz von Stressbewältigungsstrategien bei krankheitsbedingten Stresssituationen	256
<u>Salben und Bädertherapie und Eincremetechniken</u>		Wochenbögen, offene Fragen, Arbeitsaufträge für die letzte Einheit . . . . .	259
Eincremetechnik von Heilsalben, Anwendung von Umschlägen und Bädern . . . . .	230		
<u>Grundlagen Medizin und Einführung</u>			
<u>Kratzalternativen</u>			
Umgang mit und Einsatz von Kortison und topischen Calcineurinhibitoren . . . . .	233	<b>Jugend 6</b>	
<u>Salben und Bädertherapie und Eincremetechniken</u>		<u>Berufswahl und Alltagstransfer</u>	
“Alternative” Ansätze in Diagnostik und Therapie der Neurodermitis . . . . .	235	Gliederung . . . . .	261
<u>Grundlagen Medizin und Einführung</u>		Stundeneinführung, Auswertung der Wochenbögen, Trainingspässe, Transfer in den Alltag. . . . .	262
<u>Kratzalternativen</u>		Offene Themen, Fragen der Teilnehmer, z.B. Urlaub, Kosmetik, Hobbys, Sexualität, Umgang mit schwierigen Situationen . . .	263
Arzt- Patientenverhältnis, Rollenspiel, mit Rollentausch. . . . .	238	Übertragung der sozialen Kompetenz in den Alltag. . . . .	265
Arbeitsaufträge der vierten Einheit, Vorbereitung des Themas Ernährung. . . . .	240	Rollenspiel, Thema Ernährung . . . . .	266
		Beruf und Neurodermitis . . . . .	267
		Abschluss mit Kurzentspannung, Transfer in den Alltag . . . . .	269
<b>Jugend 5</b>		“Brief an mich selbst”. . . . .	271
<u>Ernährung und Stressbewältigung</u>		<u>Reflexion der Schulung, Verabschiedung</u>	
Gliederung . . . . .	241	Was war dem Teilnehmer an der Schulung am Wichtigsten? . . . . .	272
Stundeneinleitung, Besprechung der Wochenbögen, Trainingspässe. . . . .	242		