

Welche Rolle spielt die Psyche?

Bei der sogenannten PETRA-Studie versuchen Forscher, herauszufinden, wie Körper, Geist und Seele sich bei rheumatoider Arthritis beeinflussen. Ein Erfahrungsbericht.

Text: ANA S.

Ana S. nimmt an der PETRA-Studie teil, um für sich und andere zu klären, ob und wie sich psychische Belastungen auf Rheuma auswirken.

GUT ZU WISSEN

PETRA-Studie

In Bayern begann in diesem Jahr die PETRA-Studie. Die Abkürzung PETRA bedeutet dabei: **P**ersonalisierte **T**herapie der **R**heumatoiden **A**rthritis. PETRA ist ein durch den Innovationsfonds gefördertes Versorgungsprojekt. Auch die Rheuma-Liga ist Kooperationspartner des Projektes.

Die Diagnose rheumatoide Arthritis erhielt ich 2018. Probleme hatte ich bereits ein Jahr zuvor. Ich bekomme MTX-Spritzen. Schmerzmittel und Kortison nehme ich nur bei Bedarf. Als ich selbst erkrankte, war es für mich, als würde mir der Boden unter den Füßen weggezogen. Ich war geschockt und traurig, dass ich in diesen jungen Jahren schon Rheuma bekam. Schnell wurde mir jedoch klar, dass ich aus der Situation das Beste machen möchte. Ich möchte mein Leben so verändern, dass ich die Kontrolle über die Krankheit habe und nicht umgekehrt. Bestimmte Dinge konnte ich schon ändern, zum Beispiel habe ich meine Ernährung umgestellt. Der Einfluss der Psyche wird meiner Meinung nach in der Rheuma-

therapie noch vernachlässigt. Ich möchte neben der medikamentösen Basistherapie alternative Methoden in mein Leben integrieren. Dazu zählt auch, wie ich Stress vermeiden beziehungsweise besser managen kann. Ich hatte bislang das Gefühl, dass sich Stress bei mir auf das Rheuma auswirkt. Mein Hausarzt machte mich auf die Studie aufmerksam. Ich arbeite als Krankenschwester und habe schon oft beobachten können, wie die Psyche den Krankheitsverlauf beeinflusst hat. Deshalb interessiert es mich, wie Psyche, Immunsystem und Erkrankung sich gegenseitig beeinflussen. Was kann ich selbst dafür tun? Kann man im Blut sehen, wie Stress die Erkrankung beeinflusst? Das sind Fragen, auf die ich vielleicht eine Antwort bekommen werde.

Kompetenztraining ist ein Teil der Studie

Bei der PETRA-Studie gibt es zwei Gruppen: die Interventionsgruppe und die Kontrollgruppe. Teilnehmer der Interventionsgruppe erhalten sechs Monate lang alle zwei Wochen ein gruppenbasiertes Kompetenztraining von Psychotherapeuten. Die Teilnehmer der Kontrollgruppe nehmen nur an den begleitenden Untersuchungen teil. Insgesamt dauert die Studie 18 Monate. Die Teilnehmer wurden den jeweiligen Gruppen zugelost. In bin in der Interventionsgruppe. Darüber bin ich sehr froh. Vor der Studie mussten wir viele Fragebögen ausfüllen. Danach gab es ein individuelles Treffen mit der Therapeutin. Anschließend folgte die erste Gruppensitzung für 120 Minuten. Durch die Coronakrise fielen allerdings leider einige Termine aus. Natürlich bin ich sehr gespannt auf die Ergebnisse.

ANA S.

ist 40 Jahre alt und lebt mit ihrer Familie in München.