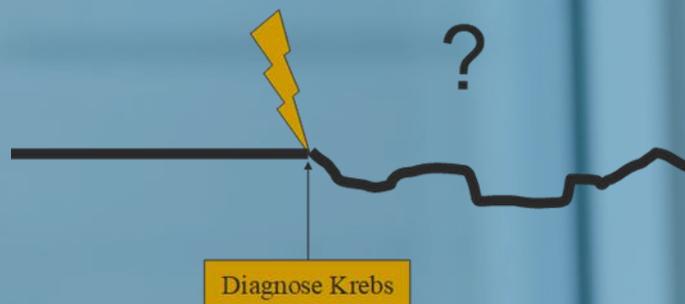


SRH 2021
Visionen, Ziele, Strategien

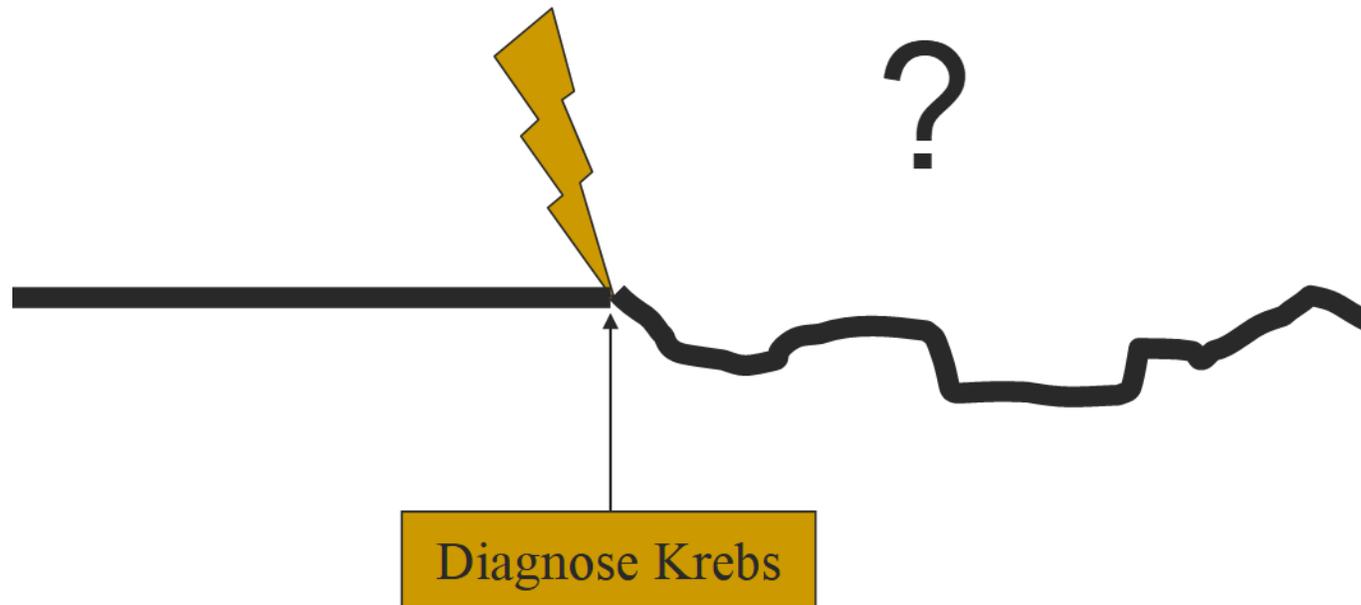
Leben mit Krebs



Vortrag der Abteilung Klinische Psychologie
SRH-Gesundheitszentrum Dobel

Leben mit Krebs

Diagnose Krebs



Leben mit Krebs

Diagnose Krebs - zu verarbeitende Belastungen

- Erfahrung von Kontrollverlust
- Verarbeitung massiver, beeinträchtigender Therapien
- Verletzung der körperlichen Unversehrtheit
- Autonomieverlust
- Verlust von Aktivitäten
- Rollenverlust
- Verlust von Lebensentwürfen und sinnstiftenden Zielen
- Verlust von Selbstwertgefühl und Identität



Leben mit Krebs

Krebs als „Wir-Erkrankung“

Rollenveränderung in Partnerschaft und Familie

- Hilfe annehmen lernen
- Offene Kommunikation über Ängste, Trauer und Bedürfnisse
- Ehrliche Kommunikation mit Kindern, Gefühle nicht verbergen!
- Gemeinsame Planung der weiteren Zukunft/Perspektive/ von wichtigen Angelegenheiten



Leben mit Krebs

Subjektive Krankheitstheorien - Die Frage nach dem WARUM?

Bedürfnis nach Verstehbarkeit und damit auch Kontrollierbarkeit

Verbreitete Annahmen:

- Krebspersönlichkeit
- Stress & Psychische Belastungen
- Kritische Lebensereignisse
- Bestrafung/Gefühl der eigenen Schuld

Es gibt keine wissenschaftlichen Belege für eine psychische Mitverursachung der Krebserkrankung!

ABER: Die Suche nach individuellen Antworten kann konstruktiv genutzt werden.

Vom **WARUM** zum **WOZU!**



Leben mit Krebs

Bewältigungsstrategien

Was weiß man über die Anpassung an die Erkrankung ?

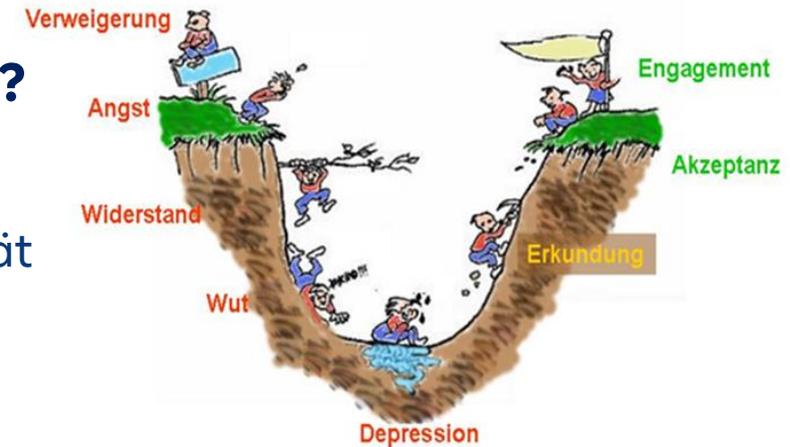
Ziel: Bewältigung der Krise und Anpassung an die neue Realität

Es gibt nicht die RICHTIGE Bewältigungsstrategie!

Bewältigungsstrategien sind individuell verschieden und unterschiedlich im Krankheitsverlauf

Aktive Bewältigungsstrategien bewirken eine eindeutig bessere Lebensqualität und erhöhen die Selbstwirksamkeit

Folge: Reduktion von Hilflosigkeitsgefühle, Ängste und depressive Verstimmungen



Leben mit Krebs

Depressive Bewältigungsstrategien



Grübeln

Gefühl der Wertlosigkeit

Zurückhalten von Emotionen

Sozialer Rückzug



Leben mit Krebs

Umgang mit Angst - Wie viel Angst wollen Sie behalten?

- Angst als Hinweis für Gefahr (= Schutz- und Mobilisierungsfunktion)
- Angst ist eine „VORstellung“: Realitätsprüfung vornehmen, wo möglich!
- Der Angst einen Platz geben, Angst zu Ende denken
- Über die Angst sprechen
- Der Angst Ausdruck verleihen
- Wichtiges nicht aufschieben
- Ablenkung
- Entspannung
- Leben im Hier und Jetzt (Achtsamkeit)

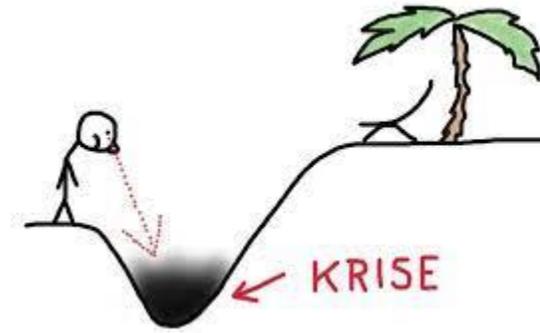


Leben mit Krebs

Hilfreiche Bewältigungsstrategien

- Akzeptanz der Krankheit
- Zulassen und Ausdruck von Emotionen
- Ablenkung: Den Blick richten auf das, was **noch** möglich ist und nicht auf das, was nicht mehr möglich ist.
- Suche nach sozialer Unterstützung, Wünsche und Bedürfnisse äußern
- Aktive Informationssuche & Problemlösung
- Kämpferische Einstellung, Sinnfindung (Was ist wirklich wichtig?)
- Religiöse Bewältigung (Beten, Glaube), finden, was zu einem passt

Wie ist es Ihnen gelungen bisherige Krisen in Ihrem Leben zu meistern?



Leben mit Krebs

Spezifische Bewältigungsstrategien - Umgang mit Müdigkeit/Erschöpfung –

Tumorerschöpfung/ Fatigue: Zustand ausgeprägter Müdigkeit, schwindender Energiereserven oder ein erhöhtes Ruhebedürfnis, das inadäquat zu vorangegangenen Aktivitäten ist.

- bei 58-90% aller onkologischen Patienten
- krankheits- und behandlungsbedingte Ursachen

Maßnahmen:

- Moderate, regelmäßige Bewegung
- Entspannungsübungen, Ruhepausen, Einsparung von Energien
- Gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf



Leben mit Krebs

Psychologische Unterstützungsmöglichkeiten

- Krebsberatungsstellen
- Psychoonkologen / niedergelassene Psychotherapeuten
- Selbsthilfegruppen
- Blaue Ratgeber
- Hier in der Klinik: Psychologische Einzelgespräche



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Noch Fragen

**Kontakt:**

Dipl. Psych. Jana Nehls
SRH Gesundheitszentrum Dobel
Neuenbürger Str. 49
75335 Dobel
T +49 7083 747- 3716
Jana.Nehls@srh.de
www.srh.de