

Tragen
und
Getragen
werden

Kompetenzen
wieder
entdecken



Tumor Zentrum Berlin
Mitglied der Arbeitsgemeinschaft
Deutscher Tumorzentren (ADT) e.V.

Projektgruppe Psychosoziale Onkologie

Leben gestalten –

krankheitsbezogene Ängste verstehen und behandeln

Dipl.-Psychologe Hans-Jürgen Kraux,
Onkopsychologe

Projektgruppe Psychosoziale Onkologie
Paritätisches Krankenhaus Lichtenberg



Krankheit

Diagnose, Diagnostik
Therapie

- Operation
- Chemotherapie
- Strahlentherapie

Schmerzen
Todesdrohung

Krankheitsverlauf

Einschränkung der Lebensqualität
Leidenserwartung
Abhängigkeit
Prognose
Tod/nicht sein

Ängste

Selbstkonzept

Selbstwertgefühl/Attraktivität
Leistungsfähigkeit
Verletzung der körperlichen Unversehrtheit
Aktivität
Autonomieverlust
Würde

Familie/soziales Umfeld

Isolation/Stigmatisierungsangst
Abhängigkeit
Rollenveränderung
Bedrohung der sozialen Identität



Verstärker krankheitsbezogener Ängste



- Defizitäre Information
- Vorurteile
- Metapher: Krebs
- Persönliche/familäre Vorerfahrungen
- Persönlichkeit
- Einschätzung eigener Bewältigungskompetenz
- Angstbereitschaft
- Vorbestehende Angsterfahrungen

Diagnose:

existenzielle Krise

Konfrontation mit der eigenen Sterblichkeit

Verlust des Vertrauens:

- in Gott
- in sich selbst
- in seinen Körper
- in Andere

Behandlung:

Verlust der Autonomie

Verlust der Kontrolle

Verlust eines Körperteils

Attraktivität/Leistungsfähigkeit

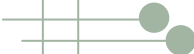
Behandlungsfolgen

Angst vor Intimität und Sexualität

Verletzbarkeit

Schmerz

Arbeitsplatz/Existenzangst



Remission:

- Rezidivangst (Damoklesschwert)
- Gesundheitsangst
- Sicherheits- und Geborgenheitsverlust bei Therapieende
- Nachsorge
- Alltagsanforderungen/wieder gesund sein

Rezidiv/Fortgeschrittenes Krankheitsstadium:

- Konfrontation mit der Endlichkeit und dem Sterben
- Vertrauensverlust
- Kontrollverlust
- Angst vor Intimität
- Würde



Ziele

Angst in Furcht verwandeln

- Konkretisierung der Angst
- Bewertung der Situation

Lebensfreude

- Balance zwischen Auseinandersetzung mit der Angst und Gestaltung des Lebens
- Aufgabe nicht nur am Leben zu bleiben sondern im Leben zu sein

Bedeutungszuschreibung an die Krankheit

- Sinngebung
- Einordnung in die Biographie



Therapieentscheidungen (Therapieschule) richten sich nach der individuellen Situation und Beschwerdelage. Sie sind indikations- und nicht methodenorientiert.



Überwindung der Angst durch kritische Neubesinnung von Lebensthemen (Rolf Verres)

- Loslassen
- Hoffnung
- Transzendenz
- Aufgehoben sein



Supportiv - expressive Therapie (Spiegel und Mitarbeiter)

- Bindungen herstellen (Building Bonds)
- Ausdruck von Gefühlen (Expressing Emotions)
- Entgiftung von Tod und Sterben (Detoxifying Death and Dying)
- Neubewertung von Lebensprioritäten (Redefining Life Priorities)
- Verbesserung der Bewältigungsstrategien



Bewusstes Leben - Lebensfreude

Aktivitätsaufbau/Genusstraining

Ressourcen

Trauerarbeit

Im Augenblick des Lebens leben

- Innere Achtsamkeit: was - Fertigkeiten
wie - Fertigkeiten

Bedeutungsklä rung

- Kognitive Neubewertung

Spiritualität/Suche nach dem Sinn (S. Weber, S. Fricke)

Spirituelle Haltung

- Akzeptanz und Achtsamkeit
- Selbstvertrauen
- Geduld
- Großzügigkeit
- Empathie

Spirituelle Ziele

- Mut
- Güte und Barmherzigkeit
- Vergebungsbereitschaft
- Dankbarkeit
- Loslassen