

Krankheitsverarbeitung bei Krebserkrankungen

Was können Sie tun?

Die Diagnose: „Sie haben eine Krebserkrankung“, löst starke, negative Gefühle aus. Obwohl der größere Teil der Krebserkrankungen heilbar ist und oft einen besseren Verlauf hat als eine Vielzahl anderer chronischer Erkrankungen, löst die Diagnose Angst aus.

Für manche wirkt sie wie eine, schwere seelische Verletzung.

Die meisten fürchten, **die Kontrolle über ihr Leben zu verlieren** und der Krebserkrankung ohnmächtig ausgeliefert zu sein. Sie haben Angst, ihr Leben nicht mehr selbst beeinflussen zu können.

Auch wenn Operation und Chemotherapie abgeschlossen sind, bleibt eine ängstliche Gespanntheit insbesondere vor den Nachuntersuchungen und das Gefühl einer Bedrohung. Das Gefühl der Ohnmacht ist schwer auszuhalten für alle. **Um innere Stabilität wiederzugewinnen, brauchen wir das Gefühl, die Dinge des Lebens beeinflussen zu können.**

Für jeden von Ihnen wird die Diagnose einer Krebserkrankung ein **einzigartiges persönliches** Problem darstellen.

Wer eh schon immer ein ängstlicher Mensch gewesen ist, wird jetzt auch einen schlechteren Ausgang befürchten.

Wer eher depressiv gestimmt ist und ein bisher schweres Leben hatte mit wenig Lob, mit wenig guten Beziehungserfahrungen, der wird sich durch die Erkrankung noch hilfloser und weniger wertvoll fühlen.

Eine meiner Patientinnen mit Brustkrebs hatte viel Angst vor der Therapie, Sie fürchtete, ihr Kind allein zurücklassen zu müssen. Sie wurde dadurch an ihre eigene, erfahrene Hilflosigkeit als Kind erinnert, denn die eigene Mutter starb als sie selbst klein war.

Eine andere Patientin betrachtete ihre Erkrankung als eine Strafe, die sie verdiene, weil sie sich selbst anklagte wegen eines vermeintlich sündigen Verhaltens.

Für alle bleibt jedoch

-das Gefühl der Angst und Bedrohung durch den unvorhersehbaren Verlauf der Erkrankung.

- Für fast alle von Ihnen bedeutet die Erkrankung auch eine Einschränkung und Verunsicherung des Bildes von sich selbst.

Bin ich noch weiblich attraktiv und kann ich mich noch morgens im Spiegel ansehen? Die Operation eines Prostata-Karzinoms kann dazu führen, dass man den Urin nicht mehr halten kann. Bin ich dann noch gesellschaftsfähig? Die Operation des Prostata-

Karzinoms kann die sexuelle Funktion beeinträchtigen. Bin ich dann noch ein Mann? Vollwertig? Was hat das für einen Einfluss auf meine Partnerschaft?

Die Krebserkrankung ist auf jeden Fall ein Einschnitt in Ihr soziales Gefüge und die bisherigen Lebenszusammenhänge. Die Erkrankung belastet vielleicht auch die Partnerschaft? Sie werden vielleicht aus ihrem Arbeitsgefüge herausgerissen, verlieren die Bestätigung und das Lob durch Ihre Arbeit und durch Ihre Kollegen und Kolleginnen. Ob die Freunde mitmachen oder sich zurückziehen? Vielleicht wird es auch finanziell enger und man kann sich vieles, was vorher möglich war, nicht mehr leisten.

Um all diese Probleme besser zu bewältigen, stehen Ihnen in den Krankenhäusern und auch im ambulanten Bereich professionelle Helfer zur Verfügung wie Psychotherapeuten. Das sind Psychologen oder Ärztinnen, die Ihnen mit beratenden und klärenden Gesprächen helfen können. Das verheißt kein längeres Überleben, aber ein bessere Lebensqualität. Deshalb möchte ich Ihnen raten, insbesondere auch den Männern, sich nicht dafür zu scheuen, professionelle Hilfe und professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen.

Jetzt möchte ich Ihnen einige Hinweise geben, wie Sie sich **selber helfen können**. Alles ist nützlich, was Ihnen das Gefühl vermittelt, mehr Kontrolle zu haben und

Ihnen das Ohnmachtgefühl nimmt.

Was können Sie selber tun?

- Machen Sie einen ersten Schritt zu eigener Aktivität
Informieren Sie sich
- Schließen Sie sich mit anderen Betroffenen zusammen
- Suchen Sie sich eine vertrauensvolle Arzt-Patient-Beziehung
- Schämen Sie sich nicht, mit Ihrem Arzt Unsicherheiten zu besprechen und schonen Sie ihn nicht
- Bevorzugen Sie alles, wo Sie selber aktiv werden können
Durch körperliche Bewegung und Entspannungsverfahren verringern Sie Ängste

Dr.med Iris Veit-Fachärztin für
Allgemeinmedizin/Psychotherapie

Dazu sind Informationen und Kenntnisse wichtig. Der Anschluss an eine Selbsthilfegruppe kann Ihnen damit eine große Hilfe sein. Darüber hinaus hilft Ihnen eine solche Gruppe, neue Kontakte zu finden und neue Beziehungen einzugehen.

Geeignete Strategien zur Bewältigung

(E.Hellmuth)

- „Was ich unternehme, wie ich mitmache davon hängt jetzt vieles ab.“
- „Bisher hat es immer jemand gegeben , der mich verstanden hat“
- „Ich versuche mir zu erklären, was überhaupt los ist.“
- „Warum gerade ich?“
- „Ich fühle mich elend, wenigstens Weinen hilft noch etwas.“

Dr.med Iris Veit-Fachärztin für
Allgemeinmedizin/Psychotherapie

Es kann hilfreich sein, wenn Sie einen Sinn in ihrer Erkrankung sehen, wenn Sie das Gefühl haben aktiv an Ihrem Leben etwas verändern zu können.

Auch Freunde und Beziehungen helfen. Wenn es irgend geht, ziehen Sie sich also nicht zurück. Nehmen Sie weiterhin teil am gesellschaftlichen Leben, meiden Sie frühes Ausscheiden aus dem Arbeitsprozess, schließen Sie sich mit anderen Betroffenen zusammen, treiben Sie weiterhin Sport, gehen Sie weiterhin in Ihre Gruppen und Vereine, schließen Sie sich mit anderen Betroffenen zusammen.

Machen Sie das Schwere leicht.

Das ist ein Motto, das ich Ihnen ans Herz legen möchte. Wie können Sie das Schwere sich leichter machen? Bilder und Vorstellungen haben eine heilsame Kraft. Tagträume und Phantasien können Ihnen helfen. Versuchen Sie sich, an freudige Dinge zu erinnern und in Ihr Gedächtnis zu rufen. Gute positive Gedanken und Vorstellungen beeinflussen Ihre Lebensqualität.

*Stellen Sie sich ein Bild vor für Ihre Krankheit, ein Bild Ihrer Schreckensgedanken
Stellen Sie sich die Situation vor, in der es gerade wieder einmal besonders schlimm
für Sie war.*

*Dann stellen Sie sich ein gutes Gegenbild vor. Eine Situation, wo es Ihnen gut ging.
Eine Situation, wo Sie sich gefreut haben, etwas Schönes gesehen haben, eine
Situation, in der Sie Anerkennung bekamen, eine Situation, in der Sie gelobt wurden.
Füllen Sie die Schale des Glücks auf.*

*Bleiben Sie eine Weile bei diesem Bild und spüren Sie nach, wie Sie sich fühlen, dann
gehen Sie zu Ihrem Schreckensbild zurück. Vielleicht können Sie merken, dass sich
etwas verändert.*

*Vielleicht stellen Sie fest, dass Sie eine Wahl haben in Ihrem Innern und in sich
selbst.*

Vorstellungen und Bilder haben eine heilsame Kraft, dies ist auch bewiesen. Sie können sich vorstellen, wie Ihre Armeen von Abwehrzellen in Ihrem Innern den Drachen der Krebszelle zur Strecke bringen. Über diese Vorstellungen können Sie die Wirksamkeit des Einsatzes der chemotherapeutischen Mittel unterstützen.

Suchen Sie Ihre eigenen Ressourcen. Wann ist es mir schon einmal gelungen, etwas zu verändern. Wie habe ich das gemacht, wer hat mir damals dabei geholfen, was habe ich dazu gebraucht, wer und was kann mir heute dabei helfen? Besinnen Sie sich auf Ihre eigenen Kräfte.



Nicht jeder Krebserkrankte bedarf einer langen Psychotherapie. Auch glückliche Menschen werden krank. Wenn Sie sich allein nicht helfen können und auch nicht mit Hilfe Ihrer Freunde und Ihrer Familie, dann stehen Ihnen in Herne Psychotherapeuten zur Verfügung. Sie können hier erstmal sich beraten lassen, was für Sie sinnvoll sein kann. Manchmal sind auch Medikamente hilfreich. Auch für Hilfe in Krisen stehen wir zur Verfügung. Ihr Hausarzt , Ihr Frauenarzt, Ihr Urologe kann Ihnen die psychotherapeutisch tätigen Ärzte und Psychologen nennen. Es besteht in Herne eine sehr gute Kooperation untereinander und auch mit dem Krankenhausbereich.