



Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung

der Träger der gesetzlichen Kranken- und Rentenversicherung im Lande NRW

Psychologie



...im Rahmen einer Krebsrehabilitation

Ein Weg zu mehr Lebensqualität

www.argekrebnsnw.de

Herausgeberin:

Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung NW
Öffentlichkeitsarbeit
Universitätsstraße 140 | 44799 Bochum
Telefon: 0234 8902-301/-302 | Fax: 0234 8902-519
mail@argekrebsnw.de | www.argekrebsnw.de

Fachliche Beratung:

Manfred Gaspar M. A. Psychoonkologe
Städtisches Krankenhaus Kiel, 2. Medizin
Chemnitzstr. 33 | 24116 Kiel
Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e. V.
Alter Markt 1 - 2 | 24103 Kiel

Christiana Muth, Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin,
Leitende Psychoonkologin der Reha-Klinik Nordfriesland
Wohldweg 9 | 25826 St. Peter-Ording
Tel.: 04863 4010 | nordfriesland@hamm-kliniken.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

während Ihrer Krebsbehandlung ist Ihnen eine stationäre Rehabilitationsmaßnahme empfohlen worden.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen Einblick in die Therapien geben, die Ihnen eine Rehabilitationsklinik anbieten kann.

Alle Rehabilitationsmaßnahmen nach einer Krebserkrankung verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz: Körper, Geist und Seele werden bei den therapeutischen Angeboten gleichermaßen berücksichtigt.

Das Ziel jeder Reha-Maßnahme ist es, die bestmögliche Lebensqualität für den einzelnen Patienten herzustellen. Dies beinhaltet die Wiedereingliederung in die Familie, den Beruf und das soziale Umfeld. Einen wichtigen Baustein hierfür bildet die psychosoziale Onkologie, kurz **Psychoonkologie** genannt.

Sehr viele Krebspatienten sind nach der Diagnose *Krebs* stark verunsichert. Sie erleben Ängste, die ihnen vor der Erkrankung fremd waren. Denn trotz großer medizinischer Entwicklungen ist das Wort *Krebs* immer noch ausgesprochen angstbesetzt. Es löst bei den Betroffenen, aber auch im gesamten sozialen Umfeld – bei Angehörigen, Freunden und Bekannten – Vorstellungen aus, die mit Schmerzen, Leid und Tod verbunden sind. Unabhängig davon, ob die Prognose gut oder weniger gut ist.

Bereits seit dem klassischen Altertum ist bekannt: Nicht die Dinge beunruhigen uns, sondern die Meinungen, die wir von den Dingen haben. Meinungen und Vorstellungen über eine Krebserkrankung bewirken häufig Gefühlschaos. Rat- und Hilflosigkeit, Verunsicherung und Zukunftsängste, aber auch Ärger, Wut und emotionales Chaos können dazu gehören.

Gespräche mit psychoonkologischen Therapeuten helfen, die emotionalen Belastungen zu verringern und die individuellen Ressourcen zu aktivieren. Krankheitsverarbeitung und Lebensqualität werden verbessert und

neue Lebensperspektiven entwickelt.

Dies bedeutet keinesfalls, dass Sie seelisch krank oder gar „verrückt“ sind, weil Sie psychologische Hilfe in Anspruch nehmen!

Psychoonkologische Hilfsangebote gibt es viele. Bewährte Therapien möchten wir Ihnen in diesem Heft vorstellen.

Viele dieser Therapien gehören zum psychoonkologischen Angebot von Rehabilitationskliniken. Welche Therapien Sie während der Maßnahme durchführen, entscheiden Sie individuell mit dem Arzt in der Reha-Klinik.

	Seite
Achtsamkeitsverfahren	5
Allgemeine Gesundheitsbildung	6
Entspannungsverfahren	6
Gesprächsangebote	8
Kreativtherapeutische Angebote	10
Hilfreiche Internetadressen	11

Achtsamkeitsverfahren

„Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen“, so Jon Kabat-Zinn, emeritierter Professor an der University of Massachusetts Medical School in Worcester, der Achtsamkeitsmeditation unterrichtet. Sich in Achtsamkeit zu üben bedeutet, die Aufmerksamkeit bewusst auf das zu lenken, was gegenwärtig geschieht. Folgende Therapien bieten Reha-Kliniken zur Steigerung der Achtsamkeit (engl. mindfulness) an:

MBSR (mindfulness based stress reduction) ist ein wissenschaftlich begründetes und erforschtes Training zur Stressbewältigung auf der Grundlage buddhistischer Achtsamkeitsmeditationen

MBCT (mindfulness based cognitive therapy) ist ein verhaltenstherapeutisches Verfahren, das aus MBSR entwickelt worden ist, um Menschen zu helfen, mit grüblerischen Gedanken und angespannten Stimmungslagen umzugehen.

Yoga umfasst geistige und körperliche Übungen zur Verbesserung der Konzentration und des Einklanges von Körper, Geist und Seele.

Qi Gong (sprich: Tshi Gung – Qi = Energie/Gong = Arbeit) ist eine asiatische Methode, die mit sanften Körperübungen Lebensenergie anregt bzw. ausgleicht.

Thai Chi ist eine Bewegungsform und Gymnastik, die Geist und Körper fordert und fördert.



Allgemeine Gesundheitsbildung

Im Programm der allgemeinen Gesundheitsbildung wird Ihnen Wissen über das Entstehen, die Diagnose und die Therapie einer Krebserkrankung vermittelt. Gleichzeitig eröffnet es Ihnen Möglichkeiten, Ihre Gefühle und Einstellungen zu der Erkrankung besser zu verstehen – insbesondere auch im Alltag nach Ihrer Rehabilitationsmaßnahme. Ein Teil dieser Inhalte wird in Form von Vorträgen, ein anderer in Form von Gruppenangeboten vermittelt.

Ein wesentliches Ziel der Reha-Maßnahme ist es, Ihre Krankheitsbewältigung zu verbessern und eine gesunde Lebensführung zu fördern. So entsteht eine sowohl hoffnungsvolle als auch realistische Grundhaltung im Umgang mit der Erkrankung.

Ihren persönlichen Bedürfnissen entsprechend bekommen Sie selbstverständlich auch Hilfe und Unterstützung für ein eigenverantwortliches Leben ohne Nikotin und andere Alltagsdrogen.

Entspannungsverfahren

Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine von dem deutschen Arzt Johannes H. Schultz um 1920 entwickelte Entspannungsmethode. Ziel des Autogenen Trainings ist es, aus sich selbst heraus (autogen) ein Höchstmaß an körperlicher und geistiger Entspannung zu finden. Dabei nehmen Sie die Entspannungsvorgänge in Ihrem Körper bewusst wahr, indem Sie die Abnahme der Muskelspannung als Schwere und die vermehrte Durchblutung der Haut als Wärme empfinden.

Regelmäßig angewendet hat diese Technik eine positive Wirkung auf den Körper, die auch wissenschaftlich nachgewiesen ist.

Störende oder belastende Empfindungen wie Angst, innere Unruhe und Deprimiertheit können abgebaut werden. Außerdem kann Ihre Erholungs- und Schlaffähigkeit deutlich verbessert werden. Auch zur Verringerung von

Schmerzwahrnehmung kann das Autogene Training sehr wirkungsvoll eingesetzt werden. Die Wärme-Übung des Autogenen Trainings kann schließlich gezielt zu einer Verbesserung der Durchblutung – insbesondere in Händen und Füßen – eingesetzt werden.

Zur Hilfe bei persönlichen Problemen (etwa im Rahmen von Raucherentwöhnung) kann sich jeder sein eigenes Programm bilden und damit arbeiten.

Progressive Muskelentspannung

Neben dem *Autogenen Training* ist die *Progressive Muskelentspannung* oder *Progressive Muskelrelaxation (PMR)* die in ihrer Wirksamkeit am besten nachgewiesene Entspannungsmethode. Beim *Autogenen Training* wird die Entspannung durch formelhafte Vorsätze und Selbstbeeinflussung herbeigeführt.

Bei der PMR, entwickelt vom amerikanischen Physiologen Edmund Jacobson, ist die Aktivität – nämlich das Anspannen von Muskeln – der entscheidende Faktor. Als Übender lernen Sie, entsprechende Muskelgruppen nach kurzer Anspannungsphase zu entspannen und dabei die Aufmerksamkeit auf den Gegensatz von Anspannung und Entspannung zu lenken. In weiterer Folge führt dieser zu einer tiefen Entspannung. Gegenüber dem Autogenen Training hat diese Methode den Vorteil, dass sie relativ leicht erlernt werden kann. Gute Erfolge zeigt die PMR sowohl in der Schmerztherapie als auch bei der Unterstützung von Chemotherapiebehandlungen.

Geleitete Imagination

Seit Urzeiten setzen Menschen auf die Heilkräfte innerer positiver Bilder. Im Tempelschlaf in der Antike, im Schamanentum, in Gebeten und spirituellen Erfahrungen im Christentum, in Meditationen im Buddhismus und auch heute in der modernen Psychotherapie.

Geleitete Imaginationen – auch Phantasiebilder, Traumreisen oder Visualisierungen genannt – stimulieren das Immunsystem, reduzieren Anspan-

nungen und regulieren Gefühle. Im Umgang mit Angst kann beispielsweise die Imagination eines „sicheren Ortes“ erlernt werden.



Biofeedback

In Biofeedbackverfahren werden Körperprozesse (Bio), die man entweder gar nicht oder nur eingeschränkt wahrnehmen kann, den Betroffenen zurückgemeldet (Feedback). Dadurch verbessert sich die Körperwahrnehmung und das Feedback dient gleichzeitig als Erfolgskontrolle von Entspannungsübungen. So kann etwa im Autogenen Training mit Hilfe von Elektroden, die den Hautwiderstand messen, erfasst werden, inwieweit die Muskeln objektiv entspannt sind.

Im respiratorischen, also im Atembiofeedback, wird gemessen, inwieweit sich die Atmung im Rahmen von Entspannungsübungen reguliert. Und im Beckenbodentraining kann „rückgemeldet“ werden, ob durch das Muskeltraining der Beckenboden tatsächlich beeinflusst wird.

Gesprächsangebote

Psychologische/Psychotherapeutische Einzelgespräche

Oftmals ist es leichter, mit einem Menschen (der einem nicht so nahe steht wie Angehörige oder Freunde) unter vier Augen über belastende Probleme zu sprechen. In Einzelgesprächen ermutigen Psychoonkologen Sie, aktiv an der Krebsbehandlung teilzunehmen. Als Gesprächspartner helfen sie Ihnen bei notwendigen Entscheidungen. Bei der Akzeptanz des kranken Körpers und krankheitsbedingter Einschränkungen unterstützen sie durch

einfühlsames Zuhören.

Einzelgespräche dienen der Entlastung von negativem Stress, der mit der Diagnose einhergeht; sie helfen bei der Neubewertung der veränderten Lebenssituation und der Entwicklung persönlicher Problemlösungstechniken. Neben Angst- und Stressbewältigung dienen diese Gespräche der emotionalen Entlastung, der Aktivierung eigener Kraftquellen sowie der Klärung lebensperspektivischer Fragen.

Häufig suchen krebsbetroffene Menschen die Schuld für diese Erkrankung bei sich selbst. Insbesondere in solchen Situationen ist es sinnvoll, sich einem professionellen psychoonkologischen Helfer anzuvertrauen.

Gruppengespräche

Für viele Patienten sind Gespräche in Gruppen wichtige und wertvolle Hilfen bei der Bewältigung von Krebs und dem Leben mit der Krankheit. Gruppenangebote sind vielfältig gestaltet. Sie können diagnosespezifisch (wie ein Mamma-Ca.-Gesprächskreis) oder themenspezifisch (beispielsweise zur **M**edizinisch **B**eruflich **O**rientierten **R**ehabilitation) aufgebaut sein.

Kleine soziale Gruppen können als ideale psychosoziale Hilfestellung bei Belastungen aufgrund einer Krebserkrankung angesehen werden. Sie verfügen über Wirkfaktoren, die bei Einzeltherapien nicht auftreten können. Solche Faktoren sind etwa das Erleben, anderen hilfreich sein zu können, oder sich Rückmeldungen aus der Gruppe für innere Veränderungen nutzbar zu machen. Nicht zuletzt kann die Erfahrung hilfreich sein, dass man mit seinen Problemen nicht alleine dasteht.

Kreativtherapeutische Angebote

Kunst- und Gestaltungstherapie

Durch Kunst- und Gestaltungstherapie können Türen zu innerem Erleben geöffnet werden, die sich der Sprache verschließen. Bildnerisches Gestalten ermöglicht die Veranschaulichung solcher innerer Bilder. Durch Modellieren, Malen und andere Gestaltungsformen können Gefühle, Stimmungen oder Phantasien oft besser ausgedrückt werden, als das mit Worten

möglich ist. Durch die Gestaltung entsteht ein sichtbares Gegenüber, das den Kontakt zu den eigenen Empfindungen erleichtert. Durch die Aktivierung verborgener kreativer Kräfte kommt es zu einer Steigerung des Selbstwertgefühles und zum Erleben von Entspannung, Freude, Bestätigung und Konzentration.



Musiktherapie

Musik bewahrt vor Gefühlsleere. Sie hilft zu spüren, was stimmig ist und was die eigenen momentanen Bedürfnisse sind. Musik bewegt das Unbewusste. Sie ist ein Medium, das den Zugang zum Unbewussten erleichtert. Das Erleben der Musik kann das Wahrnehmen von Gefühlen erleichtern und so das Selbstbewusstsein stärken.

Durch für sie gespielte Musik erhalten Patientinnen und Patienten – die in ihrer körperlichen Integrität durch Operation und Therapiefolgen verletzt sind – die Möglichkeit, sich in ihrer Ganzheit wahrzunehmen und nicht nur ihren verletzten Körper zu spüren. Musik kann Angst, Schmerz und Stresshormone wirksam reduzieren und damit eine wichtige emotionale Unterstützung und Verbesserung der Lebensqualität bieten.

Tanztherapie

In der Tanztherapie, die in den 20er Jahren des vorigen Jahrhunderts entstanden ist, wird die persönliche tänzerische Bewegung als Ausdruck von Emotionen, Bedürfnissen, Zuständen und Bildern betrachtet. Dadurch wird der Tanz zu einem therapeutischen Medium, um Auffälligkeiten oder Konflikte auf der Ebene der Körperbewegung erlebbar zu machen. Tanztherapie bietet Raum für den Ausdruck von oft unartikulierbaren Gefühlen wie Angst, Wut und Hilfslosigkeit. Sie fördert Kreativität und zeigt Möglichkei-

ten auf, sich abzugrenzen, Überforderungen zu erkennen und zu vermeiden. Einen großen Stellenwert hat auch die Arbeit am Körperbild, das krankheits- oder therapiebedingt häufig beeinträchtigt ist.

Hilfreiche Internetadressen

Die Entwicklungen des Internets im Gesundheitsbereich eröffnen seriöse Wege der Information und der Beratung.

Psycho-Onkologie Online – www.psycho-onkologie.net

Im Vorfeld oder im Nachgang einer Rehabilitationsmaßnahme kann dieses Portal schnelle und unkomplizierte Hilfen bieten.

Krebsinformationsdienst – www.krebsinformationsdienst.de

Beinhaltet umfassende Experteninformationen zu allen Krebsdiagnosen.

Deutsche Krebsgesellschaft – www.krebsgesellschaft.de

Im ONKO-Internetportal der DKG finden sich eine Fülle von wichtigen Informationen zum Thema Krebserkrankungen.

Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie e.V.

www.dapo-ev.de

Enthält umfangreiche Informationen zu psychoonkologischen Fragen und Themen.

In der auf Krebserkrankungen spezialisierten Rehabilitationsklinik werden Ihnen in der Regel für Sie sinnvolle Therapien vom Psychologischen Dienst angeboten. Sie als Patient/in müssen letztendlich entscheiden, ob und welche Sie nutzen möchten, von welchen Sie persönlich profitieren können.

Denken Sie bitte daran:

Der Erfolg Ihrer Rehabilitation kann nur so gut sein wie Ihre eigene Mitwirkung es ist.

Wir wünschen Ihnen auf Ihrem Weg zur Gesundheit alles Gute.

Ihre Arbeitsgemeinschaft

Broschüren aus der Reihe:

Das bietet mir die Reha

Ärztliche Betreuung/medizinische Behandlung

Allgemeine Gesundheitsvermittlung

Ergotherapie

Ernährungsschulung

Logopädie

Physiotherapie

Psychologie

Soziale Hilfestellung

Stomatherapie

Diese Informationsbroschüre erhalten Sie kostenlos bei der:

Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung NW

Öffentlichkeitsarbeit

Universitätsstraße 140 | 44799 Bochum

Telefon: 0234 8902-0 | mail@argekrebsnw.de

oder als Download unter: www.argekrebsnw.de

Stand: 2019