

„Leben mit der Erkrankung“

Friederike Thomas (M.Sc. Psychologin)

Im Zuge der onkologischen Erkrankung können neben den körperlichen auch die psychischen Kräfte „aus dem Gleichgewicht“ geraten.

Themen, die Sie möglicherweise momentan beschäftigen:

- Warum ist die Krankheitsbewältigung so anstrengend?
- Was kann ich überhaupt machen, um etwas zu meiner Genesung und Krankheitsbewältigung beizutragen?
- Wie erkläre ich mir die Entstehung meiner Erkrankung?
- Krebs: ein „vielschichtiges Phänomen“ und eine „besondere Lebenserfahrung“

Warum ist es also so anstrengend?

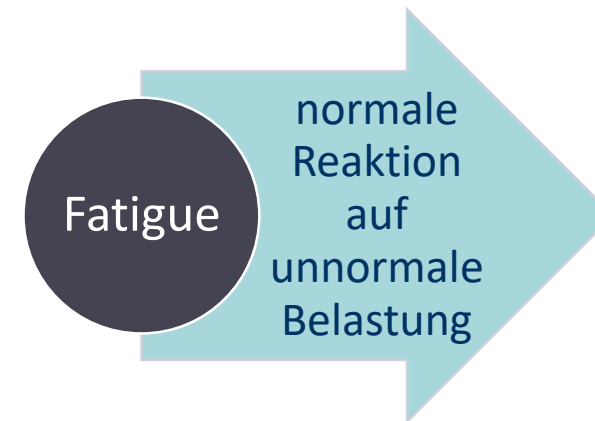
Der Schock der Diagnose und die Erschöpfung aus den Therapien bauen sich erst allmählich ab...

→ Emotionale Erschöpfung:

Gefühl der „Dünnhäutigkeit“/Gereiztheit,
starke Gefühlsschwankungen,
große Gefühlsintensitäten,
geringere psychische Belastbarkeit

→ Körperliche Erschöpfung:

Schlafstörungen,
Konzentrationsprobleme/Vergesslichkeit,
schnelle Ermüdbarkeit,
eingeschränkte Leistungsfähigkeit



Was kann zusätzlich verunsichern?

- Erleben eines „Therapielochs“

nach Beendigung der engmaschigen medizinischen Betreuung und Beobachtung können Gefühle der Orientierungs- und Hilflosigkeit entstehen

Was kann zusätzlich verunsichern?

- gewohnte **Krisenbewältigungsstrategien** funktionieren nur eingeschränkt

z.B. „ich rei mich zusammen“,
„ich schaff das alleine“ etc.

Was kann zusätzlich verunsichern?

- **Realisieren** „Ich bin/war an Krebs erkrankt“

Der Prozess der emotionalen Krankheitsverarbeitung findet häufig erst Monate nach der Erstdiagnose statt. Die damit einhergehenden Verluste und Irritationen werden stärker wahrgenommen.

Was kann zusätzlich verunsichern?

- **überzogene Erwartungen** aus dem Umfeld

die Hilflosigkeit, Angst und Erschöpfung des Umfelds kann aufgrund von überzogenen Erwartungen bei Ihnen „**Genesungsdruck**“ erzeugen

Jeder Schritt verdient Anerkennung:

Leben lernen mit/nach Krebs „passiert nicht von alleine“.

Es erfordert Kraft und Anstrengung
und ist **Ihre persönliche Leistung!**

Zwischen...

...krank und gesund.

...altem Leben und neuem Leben.

- Diese **Übergangsphase** ist ganz verständlich oftmals anstrengend.
- In dieser Zeit sind PatientInnen verständlicherweise:
 - dünnhäutig
 - verunsichert
 - auf der Suche

Als Orientierungshilfe zur aktiven Krankheitsbewältigung

**„Die Krebsreise –
Ein kleiner Reisebegleiter für krebserkrankte Menschen“**
Moses G. Steinvorth

Aktive Krankheitsbewältigung

- Lebenswille und Lebenssinn (Entscheidung fürs Leben)
- Humor und Lebensfreude
- Bereitschaft, den bisherigen Lebensstil zu hinterfragen

Außerdem:

- Gelingende Stressbewältigung
- Ein ganzheitliches Verständnis vom Heilungsprozess
- Soziale Unterstützung durch wesentliche Beziehungen
- Fähigkeit, Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken
- Aktiver und selbstgestalteter Umgang mit der Erkrankung
- Bereitschaft zur Mitverantwortung für Genesung
- Annahme der Erkrankung
- Suche nach ganz persönlichem Weg durch die Erkrankung
- Veränderter Umgang mit Zeit
- Spirituelle / religiöse Überzeugungen
- Überprüfung und Veränderung der persönlichen Prioritätenliste
- Visualisierung des eigenen Gesundheitsprozesses
- Schöpferisches Tätig sein

Lebenswille & Lebenssinn:

die Entscheidung für das eigene Leben.

Lebenswille & Lebenssinn

- Was macht in meinem Leben für mich Sinn?
- Woran habe ich Freude im Leben, so wie es ist ?
- Wofür lohnt es, mein Leben zu leben?
- Was hab ich im Leben noch vor?
- Wofür kann ich mich voll begeistern und engagieren?

- Gibt es Konflikte und Probleme, denen ich mich gerne entziehen möchte?
- Gibt es in meinem Leben etwas, was mich ständig bedrückt und mich (ver)zweifeln lässt?

- Gibt es wesentliche Bedürfnisse, die aktuell nur in der Erkrankung erfüllt werden?

„Für ein Leben, das wir mögen, engagieren wir uns!

Für ein Leben das wir mögen, engagieren sich auch unsere Selbstheilungskräfte!“

(vgl. Steinvorth, 2004)

Humor & Lebensfreude

Schmeiß zwischendurch mal alle finsternen Gedanken aus dem Kopf!

Humor

- Erlauben Sie sich trotz der erschwerten Bedingungen **Abstand von der Erkrankung**
- Geben Sie der **unbeschwerten** Seite des Lebens auch Raum



„Schenken Sie dem Leben mehr Aufmerksamkeit als der Krankheit!“

(Dr. med. G. Irmey, Ärztlicher Direktor der Biologischen Krebsabwehr e.V., 2018)

Bereitschaft, den eigenen Lebensstil zu
überprüfen

Lebensstil

Was soll so **bleiben**, wie es ist?
Was sind meine **Säulen** und **Kraftquellen**?

Was möchte ich **verändern**?
Was **gefällt** mir so **nicht**?

Was **fehlt** mir?
Was soll **dazu** kommen?

Was ist **zu viel**?
Was möchte ich **loslassen** lernen?

Womit möchte ich mich **aussöhnen** lernen?

Was gibt mir Energie?

Was nimmt mir Energie

Wie wichtig nehme ich mich selbst?

Welche Chancen stecken in der Krise der Krankheit?

- Eigene **Gefühle, Bedürfnisse** und **Belastungsgrenzen** wichtiger nehmen
- Das eigene **Selbstbewusstsein** und die eigene **Durchsetzungsfähigkeit** entdecken
- Intensiveres Suchen **eigener Ziele**, nachdenken über den persönlichen **Sinn im Leben**

Welche Chancen stecken in der Krise der Krankheit?

- Ein **intensiveres Lebensgefühl**: „nichts und niemanden für selbstverständlich halten“
- Mehr **Verständnis** und **Toleranz für sich selbst** entwickeln → Gelassenheit gegenüber „Kleinigkeiten“...
- die **Natur intensiver erleben** und sich selbst darin bewusster wahrzunehmen

**Wir können den Wind nicht ändern,
aber die Segel anders setzen.**

Aristoteles