

Mit Leib und Seele leben

Was hilft meiner Seele?

Impressum

Herausgeber

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.
Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)
Tel. 0345 4788110 · Fax 0345 4788112
info@sakg.de · www.sakg.de

mit freundlicher Unterstützung und Genehmigung der Krebsgesellschaft
Nordrhein-Westfalen e. V.

1. regionale Auflage Sachsen-Anhalt (Dezember 2018)

Urheber

Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e. V.
Volmerswerther Straße 20, 40221 Düsseldorf
info@krebsgesellschaft-nrw.de · www.krebsgesellschaft-nrw.de

Autoren

Leben mit Krebs: H. Magon, Essen; Anna Arning, Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e. V. **Entspannungsverfahren und Körperübungen:** H. Magon, Essen; Anna Arning, Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e. V. **Psychoonkologische Unterstützung:** Bayerische Krebsgesellschaft e. V.; Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e. V. **Wenn ein Familienmitglied erkrankt:** Bayerische Krebsgesellschaft e. V.; Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e. V.

Redaktion

Anna Arning, Krebsgesellschaft NRW; Dinah Oelschläger, Krebsgesellschaft NRW

Bildnachweise © smileus/stock.adobe.com/de (Titel)

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck (auch auszugsweise), Vervielfältigung, Übernahme in elektronische Datenverarbeitungsanlagen, Verwendung von Ausschnitten zu Werbezwecken sind untersagt und werden als Verstoß gegen die Gesetze zum Urheberrecht und zum Wettbewerbsrecht gerichtlich verfolgt. Jede Nutzung oder Verwertung außerhalb der engen rechtlichen Grenzen ist ohne schriftliche Zustimmung des Urhebers unzulässig.

Die Herausgabe dieser regionalen Broschüre für Sachsen-Anhalt wurde möglich mit freundlicher Unterstützung der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e. V., der Deutschen Rentenversicherung Bund, Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See und der IKK gesund plus.



Teil 2

Mit Leib und Seele leben Was hilft meiner Seele?

Ratgeber Krebserkrankung

Die Broschüre richtet sich in erster Linie an medizinische Laien und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Der Herausgeber hat große Sorgfalt darauf verwandt, dass die Angaben dem derzeitigen Wissensstand zum Thema entsprechen.

Die weitergehende Aufklärung, insbesondere zur individuellen Diagnose und Therapie, bleibt dem ärztlichen Behandlungsgespräch vorbehalten.

Damit die Texte flüssig zu lesen sind, wurde bei Personenbezeichnungen überwiegend die männliche Form gewählt. Selbstverständlich sind beide Geschlechter gemeint.

Wir danken der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e. V. ausdrücklich für die gelungene Zusammenarbeit zur Realisierung dieser regionalen Broschüre für Sachsen-Anhalt. Mit der freundlichen Vergabe entsprechender Nutzungsrechte konnte der in diesem Heft vorliegende Inhalt umgesetzt werden.

Inhalt

Vorwort	6
Leben mit Krebs	7
Seelische Balance	8
Entspannungsverfahren und Übungen	13
Autogenes Training	13
Progressive Muskelentspannung	14
Meditation	14
Yoga	15
Qigong	15
T'ai Chi Ch'uan	16
Weitere Therapieformen	16
Psychoonkologische Unterstützung	18
Psychoonkologie – Was ist das genau?	18
Antworten auf meistgestellte Fragen	20
Psychotherapie	26
Wenn ein Familienmitglied erkrankt	29
Situation der Angehörigen	29
Antworten auf häufige Fragen	29
Paar- und Familiensprechstunden	30
Selbsthilfe und Gesprächskreise	31
Mit Kindern sprechen	32
Adressen	33

Vorwort

6 Sehr geehrte Leserinnen und Leser, alles ist auf einmal anders: Eine Krebserkrankung stellt das Leben auf den Kopf, sowohl in ganz praktischen Dingen, wenn das Alltagsleben die gewohnte Ordnung verliert, als auch im inneren Erleben mit großen Sorgen und Ängsten. Die Krankheit ist eine existenzielle Belastungsprobe für Körper und Seele. Dabei tritt das körperliche Leid schnell in den Vordergrund. Wie stark die Seele leidet wird vielfach erst nach und nach deutlich.

Mit dem Bewusstwerden der Belastungen entsteht bei vielen Betroffenen der Wunsch, in sich hineinzuhorchen und aktiv etwas zu ändern. Eine Neu-Ordnung des Alltags, das Annehmen von Unterstützung und die Suche nach Dingen die „gut tun“ können erste Schritte sein. Die Inhalte der vorliegenden Broschüre konzentrieren sich daher konkret auf das, was Ihnen dabei helfen kann, Ihre innere Balance zu stärken.

Ergänzend zu dieser Broschüre gibt es den Ratgeber „Mit Leib und Seele leben 1“, der sich mit Maßnahmen zur Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens bei Krebs beschäftigt. Natürlich lassen sich Geist und Körper nicht trennen, daher fließen viele der angesprochenen Themen ineinander. Was der Seele gut tut, trägt auch zum körperlichen Wohl bei. Dennoch erleichtert die Unterteilung den Überblick über die vielen Möglichkeiten, die Sie ergreifen können, um Ihre Lebensqualität zu schützen und zu stärken. Welche der aufgeführten Möglichkeiten für Sie in Frage kommen, probieren Sie am besten nach und nach aus. Wenn Sie dabei sorgsam auf sich achten, werden Sie schnell herausfinden, was Ihnen besonders gut tut. Auf diese Weise kann es trotz der Krebserkrankung gelingen, wieder mit Leib und Seele zu leben.

Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V.

Leben mit Krebs

7 Eine Krebserkrankung ist oftmals mit dem einschneidenden Erleben verbunden, dass etwas Lebensbedrohliches eingetreten ist. Eine solche Bedrohung berührt den Menschen immer in seinem gesamten Wesen. Die Krebserkrankung greift daher nicht nur den Körper an, sondern zieht auch die Seele in Mitleidenschaft. Eine Vielzahl von ungewohnten, manchmal auch widersprüchlichen Gedanken und Empfindungen stellen sich ein. Sie können sich zu einem aufwühlenden Gefühlschaos entwickeln. Viele Krebsbetroffene sind sich in dieser Situation selbst fremd. Manche versuchen, gegen ihre Gefühle anzukämpfen. Jedoch ist es nicht möglich, sich das eigene innere Erleben zu verbieten. Ungefragt melden sich Traurigkeit, Angst und Verwirrung.

Deshalb ist es erforderlich, die eigenen Gefühle zunächst einmal wahrzunehmen und sie nach Möglichkeit zu akzeptieren. Die teilweise ungewöhnlich heftig auftretenden Empfindungen sind Ausdruck der schwierigen Aufgabe, mit der durch Krebs veränderten Lage umgehen zu müssen.

Bereits während der Therapie und besonders in der Nachsorgephase ist es für Krebserkrankte wichtig, nicht nur auf die Wiederherstellung des Körpers, sondern auch auf die Wiederherstellung seelischer Balance zu achten.

Schon für Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 – 1897) war die Aufrechterhaltung und Wiedergewinnung von Gesundheit nur durch ein enges Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele zu erreichen. Heute belegen die neurobiologischen Wissenschaften, wie vieles in der bio-psycho-sozialen Einheit „Mensch“ unmittelbar miteinander verknüpft ist.

Seelische Balance

Dem Alltag Struktur geben

Vom Zeitpunkt der Diagnose an gerät der gewohnte Tagesablauf durcheinander. Klinikaufenthalte, Arzt-, Behandlungs- und Beratungstermine sorgen jetzt für viele Vorgaben. Dazu kommen die durch Krankheit und Behandlung bedingten Einschränkungen. All das bringt eine Veränderung der Abläufe, die zusätzlich verunsichert. Deshalb ist es wichtig, dem Alltag eine Grundstruktur zu geben, die Halt bietet.

Wer mit ausgewogener und regelmäßiger Ernährung ein gesundheitsbewusstes Verhalten einübt, ist bereits auf einem guten Weg. So sorgen feste Essenszeiten für Struktur im Tagesablauf. Zugleich bewirken die sorgfältige Auswahl und Zubereitung der Speisen und ihr bewusster Verzehr, einen achtsamen Umgang mit sich selbst.

Auch Bewegung und Sport haben Auswirkung auf das seelische Gleichgewicht. Wenn auch sie zum festen Bestandteil des Tagesablaufs oder des Wochenplans werden, geben sie Halt und Kraft. Bewegung hilft außerdem, mit dem durch die Erkrankung und Behandlung in Mitleidenschaft gezogenen Körper wieder vertraut zu werden. Die Krebserkrankung hat das Verhältnis zum eigenen Körper verändert. Sport und Bewegung helfen, neues Zutrauen in die körperlichen Möglichkeiten zu finden.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Alltagsstruktur ist regelmäßiger und ausreichender Schlaf. Neben dem Nachtschlaf kann auch eine tägliche Mittagsruhe dazu beitragen, dem durch Krankheit und Therapie beanspruchten Körper Erholung zu verschaffen. So entsteht durch den Wechsel von Aktivitäts- und Ruhephasen eine Tagesstruktur, die eine gute Voraussetzung für innere Ausgeglichenheit ist.

Normalität nicht erzwingen

Eine rasche Rückkehr zur gewohnten Normalität vor der Krebserkrankung ist oft nicht ohne weiteres möglich. Die neue Situation stellt un-

gewohnte Anforderungen. Innere Unruhe, vegetative Übererregtheit, manchmal auch Schlaflosigkeit sind nur einige sichtbare Zeichen der psychischen Belastung.

Für diese Zeiten besonderer Beanspruchung ist es wichtig, ein verändertes Arbeitstempo und veränderte Leistungsfähigkeit zu akzeptieren. Nicht jede Arbeit muss sofort erledigt werden, nicht jeder Termin ist gleich wichtig. Es hilft, Ranglisten zu erstellen. Wichtige Tätigkeiten sollten auf Tageszeiten gelegt werden, in denen es üblicherweise leichter fällt aktiv zu sein. Weniger dringliche Angelegenheiten können verschoben oder in mehrere Schritte aufgeteilt werden. Dabei kann es auch ratsam sein, die Hilfe anderer in Anspruch zu nehmen.

Besonders in der Familie muss es zu neuen Absprachen kommen. Und zwar immer wieder. Zuständigkeiten dürfen wechseln und Aufgaben können anders verteilt werden. Trauen Sie sich zu sagen, welche Unterstützung Sie von Ihrer Familie brauchen. Auch Nachbarn, Freunde und Verwandte lassen sich einbinden. Bitten Sie da, wo Sie Hilfe benötigen, um möglichst konkrete Unterstützung. Manchmal ist es auch möglich, vorübergehend eine bezahlte Unterstützung, beispielsweise durch eine Haushaltshilfe, in Anspruch zu nehmen. In Familie, Beruf und Umfeld darf sich etwas ändern, weil die Krankheit das Leben verändert hat.

Schöne Dinge tun

Neben den täglichen Erledigungen und Verpflichtungen ist es wichtig, sich auch Tätigkeiten zu widmen, bei denen Sie Kraft und Ausgeglichenheit finden. Oft liegt ein Schlüssel zur inneren Ausgeglichenheit in dem, was schon vor der Erkrankung besonders Freude gemacht hat. Vielleicht gibt es jetzt aber auch neue Ideen. Bei welchen Tätigkeiten befinden Sie sich im Einklang mit sich selbst? Welchem Hobby gehen Sie mit Vorliebe nach? Was lässt Sie die Zeit vergessen? Gibt es etwas, das Sie immer schon tun, erlernen oder erleben wollten? Vielleicht ist jetzt der richtige Zeitpunkt dafür.

Viele Menschen gewinnen auch Kraft für sich selbst, indem Sie sich für andere Menschen oder eine wertvolle Sache einsetzen. Die Mitarbeit in einem Verein oder das Engagement in einer Selbsthilfegruppe dienen anderen und können zugleich eine erfüllende Abwechslung sein.

Entspannung oder Engagement kann nicht verordnet werden. Es geht darum, etwas zu tun was Sie mögen, was Ihnen gut tut und was für Sie wertvoll ist.

Gesprächspartner suchen

Es ist nicht möglich, alle mit der Krebskrankheit verbundenen Belastungen auszublenden. Ein mühsam erzwungenes Vermeiden jedweder Aufregung dürfte aufreibender sein, als manch alltägliche Belastung selbst.

Man kann nicht jedem Stress entfliehen und auch nicht jedweder Angst. Nahezu alle Krebsbetroffene kennen die Angst vor dem Wiederauftreten oder einem Fortschreiten der Erkrankung. Auch diese Angst lässt sich nicht ohne weiteres ablegen. Verdrängte Ängste melden sich unverhofft an anderer Stelle wieder und sorgen dort mit anderen Beschwerden für neue Probleme.

Damit Ängste wirksam abgebaut werden können, ist es wichtig über sie zu sprechen. Gespräche helfen, die Krebserkrankung und die Umstände der Behandlung zu überdenken und besser zu verarbeiten. Nicht umsonst empfiehlt der Volksmund, sich Belastungen „von der Seele“ zu reden. Suchen Sie daher nach Gesprächspartnern, die Ihnen zuhören und mit denen Sie sich austauschen können. Vieles kann sich ordnen, wenn man es mit jemandem bespricht.

Häufig gibt es einen solchen Vertrauten in der Familie. Manchmal kann es aber auch wichtig sein, gerade mit jemandem zu sprechen, der nicht als Familienmitglied auf seine Weise durch die Erkrankung mit betroffen ist. Vielen fällt es schwer, sich mit dem Thema Krebs anderen anzuvertrauen. Und tatsächlich gilt es, Gesprächspartner achtsam

auszuwählen. Das kann eine Freundin/ein Freund sein, mit der/dem Sie schon immer alles besprochen haben, oder jemand, der Ihnen erst jetzt durch seine besondere Offenheit aufgefallen ist. Nicht jedes Thema ist dabei für ein und dieselbe Person passend. So können je nach Bedürfnislage im Laufe der Zeit auch verschiedene Menschen die richtigen Gesprächspartner sein.

Selbsthilfegruppen

Für viele krebserkrankte Frauen und Männer ist der Kontakt mit anderen Betroffenen sehr wichtig. In Sachsen-Anhalt gibt es mehr als 90 Krebs-Selbsthilfegruppen. Hier treffen sich Betroffene zum regelmäßigen Erfahrungsaustausch, aber auch zu gemeinsamen Unternehmungen. Die Selbsthilfegruppe ist eine wichtige Unterstützung, gerade dann, wenn man sich von der sonstigen Umgebung nicht ausreichend verstanden fühlt. Die Mitglieder der Gruppen profitieren von den Erfahrungen, die andere Betroffene bereits gemacht haben. Viele Selbsthilfegruppen organisieren Vortragsveranstaltungen und Gesprächsrunden mit Ärzten und Therapeuten, um mehr über ihre Erkrankung sowie über Möglichkeiten der Therapie und Nachsorge zu erfahren. Die meisten Gruppen werden von erfahrenen, aber immer auch selbst betroffenen Frauen und Männern geleitet, die sich kontinuierlich weiterbilden.

Die Teilnehmer von Selbsthilfegruppen ...

- erleben, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind.
- erfahren, dass die anderen sie verstehen.
- spüren den Zusammenhalt der Gruppe.
- merken, dass sie anderen helfen können.
- können sich über die verschiedenen Bewältigungsstrategien austauschen.
- lernen von der Erfahrung der anderen, was ihnen selbst evtl. gut tun könnte.

- fühlen sich durch den Gruppeneffekt gestärkt.
 - erleben ein Gefühl der Sicherheit.
- **Tipp:** Die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. hilft Ihnen gern dabei, eine geeignete Selbsthilfegruppe zu finden. In der Regel können Sie ganz unverbindlich vorbeischaun. Niemand „muss“ etwas von sich erzählen, Sie können zunächst auch nur zuhören. Nach einigen Treffen werden Sie aber vielleicht merken, wie gut es Ihnen tut, offen über Ihre Erfahrungen und Gefühle reden zu können. Die Kontaktdaten der Krebs-Selbsthilfeverbände finden Sie im Adressteil der Broschüre.

Professionelle Gesprächspartner

Wenn Sie weder in Familie und Freundeskreis noch in einer Selbsthilfegruppe geeignete Gesprächspartner finden oder Sie Ihre Angehörigen aus gutem Grund nicht belasten möchten, sollten Sie sich nicht scheuen, die Hilfe von Fachleuten in Anspruch zu nehmen. Diese können vor dem Hintergrund von Ausbildung und Berufserfahrung mit einem gewissen Abstand auf Ihre spezielle Situation sehen und Sie beraten.

Professionelle Hilfe finden Sie in Kliniken, in der ambulanten Versorgung und in Krebsberatungsstellen (siehe dazu Seite 19f).

Entspannungsverfahren und Übungen

Um Ausgeglichenheit und Entspannung zu fördern, gibt es bewährte Methoden, die auf überlieferter Erfahrung und medizinischem Wissen fußen. Alle nachfolgend genannten Verfahren geben Ihnen die Möglichkeit im Alltag, insbesondere auch in belastenden Situationen, beruhigend auf seelische und körperliche Prozesse einzuwirken. Probieren Sie aus, welche Verfahren für Sie am besten geeignet sind. Die meisten Methoden lassen sich leicht erlernen. Beim Selbststudium helfen Bücher, die häufig auch mit einer Übungs-CD ausgestattet sind. Den besten Einstieg bietet jedoch der Besuch einer fachlich geleiteten Übungsgruppe. Das gemeinsame Lernen in der Gruppe ist meist ein zusätzlicher Anreiz.

In den Reha-Kliniken können Sie in der Regel verschiedene Methoden ausprobieren.

Viele Krankenkassen unterstützen die Teilnahme an Kursen, in denen die genannten Verfahren gelehrt und vertieft werden. Anbieter sind die Versicherer selbst, Gesundheitszentren und Sportvereine, Krebsberatungsstellen sowie Familienbildungsstätten und Volkshochschulen. Bevor Sie sich für einen Kurs anmelden, erkundigen Sie sich am besten bei Ihrer Krankenkasse, unter welchen Voraussetzungen eine Kostenerstattung möglich ist.

Autogenes Training

Das Autogene Training ist ein anerkanntes und gut erlernbares Entspannungsverfahren. Es wurde von dem Berliner Nervenarzt Johannes Heinrich Schultz (1884 – 1970) entwickelt. Der Begriff „autogen“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet „selbst hervorgerufen“. Im Autogenen Training wird die Fähigkeit erworben, selbst auf das eigene Befinden Einfluss zu nehmen. Durch die intensive Vorstellung von z.B. Schwere und Wärme, wird eine Regulation des vegetativen Nerven-

systems bewirkt. Somit ist es eine gute Methode, um Stress und Belastungssituationen mit einer Tiefenentspannung zu begegnen. Innere Unruhe, Schlafstörungen und Ängste, werden gemindert. Die besten Resultate werden erzielt, wenn das Autogene Training regelmäßig praktiziert wird.

14

Progressive Muskelentspannung

Auch mit der Methode der Progressiven Muskelentspannung wird eine tiefe Entspannung des ganzen Körpers erreicht. Dieses Verfahren wurde von dem US-amerikanischen Internisten und Physiologen Edmund Jacobson (1885 – 1976) entwickelt. Die willentliche Anspannung und bewusste Entspannung einzelner Muskelpartien führt zu nachweislich guten Effekten. In einer bestimmten Reihenfolge werden Muskelgruppen zunächst bewusst angespannt, die Spannung einen Moment lang gehalten und anschließend entspannt. Die Aufmerksamkeit richtet sich dabei auf die unterschiedlichen Empfindungen, die mit den jeweiligen Zuständen verbunden sind. Durch regelmäßige Übung wird erlernt, den Spannungszustand einzelner Muskelgruppen genauer wahrzunehmen und bestimmte Körperregionen gezielt zu entspannen.

Für das Autogene Training und für die Progressive Muskelentspannung sind in wissenschaftlichen Studien vielfältige positive Effekte nachgewiesen. Gezeigt werden konnten u. a. die Abnahme von Puls- und Atemfrequenz, Blutdruckregulierung, die Besserung von Kopfschmerzen und Schlafstörungen sowie die Minderung von Stress und Angstzuständen.

Meditation

Meditation ist eine in vielen Religionen und Kulturen gewachsene und gepflegte spirituelle Praxis. Der Begriff geht auf das lateinische Wort

„meditatio“ zurück und bedeutet „Nachsinnen über“. Durch bestimmte Achtsamkeitsübungen, welche die Gedanken zu bündeln suchen, gelingt es zur Ruhe zu kommen und in einer vertieften Art und Weise sich selbst zu begegnen. In westlichen Ländern wird Meditation auch unabhängig von religiösen Aspekten oder spirituellen Zielen zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens und teilweise auch im Rahmen psychotherapeutischer Behandlungen praktiziert.

Die durch Meditation erreichbare Konzentration beruhigt den Geist. Der meditative Zustand ist neurologisch als Veränderung der Hirnwellen messbar. Der Herzschlag verlangsamt sich, die Atmung wird tiefer und die Muskelspannung ist reduziert.

Yoga

Yoga ist das philosophisch religiöse Meditationssystem Indiens. Yoga umfasst geistige und körperliche Übungen. Die guten Auswirkungen der körperlichen Übungen auf das gesamte Wohlbefinden des Menschen haben im Yoga einen zunehmend höheren Stellenwert bekommen.

Insbesondere im Hatha Yoga wird die körperliche Betätigung betont. Insgesamt ist Yoga sehr vielseitig. Es gibt Phasen der Tiefenentspannung, Atem- sowie Meditationsübungen in besonderen Körperhaltungen. Einige anspruchsvolle Übungen erfordern eine regelmäßige Praxis und gewissenhafte Anleitung. Gemeinsam ist den Übungen, dass sie eine Haltung der inneren Gelassenheit fördern.

Qigong

Qigong, in geläufiger deutscher Schreibweise auch Chi-Gong, ist eine chinesische Konzentrations- und Bewegungsform. Sie ist Bestandteil der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) und dient der Kultivierung von Körper und Geist. Dabei kommen Körper-, Bewegungs-, Atem- und

15

Konzentrationsübungen sowie Meditationen zur Anwendung. Chi steht hier für die vitale, bewegende Kraft des Körpers, aber auch der Welt. Gong bedeutet Arbeit bzw. Fähigkeit. Man könnte Chi-Gong als „Arbeit mit dem vitalen Lebensstrom“ bezeichnen.

T'ai Chi Ch'uan

Das T'ai Chi Ch'uan wurde im Kaiserreich China als eine Art „innere Kampfkunst“ entwickelt. Mittlerweile ist es in der Volksrepublik China eine Art Breitensport. T'ai Chi Ch'uan besteht aus einer Abfolge von fließenden Bewegungen, wie sie in China von vielen Menschen als tägliches Ritual praktiziert wird.

Heute wird T'ai Chi Ch'uan in erster Linie als meditative Bewegungslehre betrachtet, die der Gesundheit und der Persönlichkeitsentwicklung dient. Die Bewegungsübungen des Chi Gong und T'ai Chi Ch'uan gehören zu den fünf wichtigsten Methoden der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM). Sie werden in vielen Kursen angeboten und dienen nachweislich der Harmonisierung. Zugleich sind sie Konzentrationsübungen, die Körper und Geist wach halten. Auch diese Verfahren lassen sich gut in einer Gruppe unter fachlicher Anleitung erlernen.

Weitere Therapieformen

Kunst- und Gestaltungstherapie

Sie malen, zeichnen oder modellieren gern? Sie würden gern mal ausprobieren, ob Sie sich mit Farben, Ton oder Collagen besser ausdrücken können als mit Worten? Oder möchten Sie einfach nur mal eine Weile zur Ruhe kommen und sich mit „schönen“ Dingen beschäftigen?

Ziele: innere Bilder nach außen bringen, Gedanken und Gefühle in einem Bild oder einer Form ausdrücken, über die Ergebnisse sprechen oder sie einfach auf sich wirken lassen.

Bei der Bibliotherapie hören Sie in entspannter Atmosphäre zu, wie jemand Gedichte oder Märchen vorliest. Sie können aber auch ein Traum-Tagebuch führen oder über eigene Erfahrungen bzw. vorgegebene Themen schreiben.

Körperorientierte Therapien

Eine Krebserkrankung führt oftmals dazu, dass das Körper selbstbild ins Wanken kommt. Bei einem Brust- bzw. Prostatakrebs müssen sich die Betroffenen zudem mit ihrer Identität als Frau bzw. als Mann auseinandersetzen.

Körpertherapien ermutigen dazu, den Körper bei verschiedenen Übungen bewusst zu erleben und sich (wieder) natürlich zu bewegen. Vor allem ein guter Bodenkontakt kann Ihnen das Gefühl vermitteln, dass Sie gut geerdet sind und Sie kaum etwas umwerfen kann. Sie erleben, wie sich die Muskelverspannungen allmählich lösen und Sie wieder selbstbewusster werden.

Tanztherapie

Bei der Tanztherapie bewegen Sie sich frei zur Musik. Durch die verschiedenen Bewegungen entwickeln Sie ein besseres Körpergefühl.

Musiktherapie

Wenn Sie über Kopfhörer geeignete Musikstücke hören, können die Klänge beruhigen, Ängste mildern und Schmerzen reduzieren. Die aktive Musiktherapie ermöglicht es Ihnen, sich mit Hilfe von Instrumenten auszudrücken.

Psychoonkologische Unterstützung

Psychoonkologie – was ist das genau?

Die Psychoonkologie befasst sich mit den Zusammenhängen von Krebserkrankung und dem seelischen Erleben mit dem Ziel, Betroffenen angemessene Hilfestellung bei der Krankheitsverarbeitung zu geben. Psychoonkologen beraten, betreuen und behandeln Menschen mit Krebs sowie deren Angehörige.

Gespräche mit einer psychoonkologischen Fachkraft können helfen, mit der Krebserkrankung und ihren Folgen besser umgehen zu lernen. Dabei wird auch berücksichtigt, welche Informationen und weitere Hilfen dazu nötig sind. Das Ziel seriöser psychoonkologischer Begleitung besteht darin, für die Erkrankten und ihre Angehörigen bestmögliche Lebensqualität unter den Bedingungen von Krankheit, Therapie und Nachsorge zu erreichen.

Zur Berufsgruppe der Psychoonkologen gehören sowohl Ärzte, Psychologen, Sozialpädagogen als auch Seelsorger und Menschen in vergleichbaren Berufen des sozialen Bereichs.

Psychoonkologen arbeiten in onkologischen Zentren, an Rehabilitationskliniken und in Krebsberatungsstellen. Einige sind auch in eigener Praxis tätig.

Die „Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie“ (dapo) (www.dapo-ev.de) und der Krebsinformationsdienst Heidelberg (www.krebsinformationsdienst.de) bieten auf ihren Internetseiten Listen mit psychoonkologisch ausgebildeten Fachleuten.

Bei der Auswahl eines geeigneten Psychoonkologen ist insbesondere darauf zu achten, dass neben guter Beziehung und Praxiswissen auch entsprechende fachliche Nachweise (Fortbildungen, Zertifikate etc.) vorliegen, die den Experten zu dieser speziellen Arbeit befähigen.

Wichtig zu wissen: Psychoonkologen wenden sich nicht nur an Krebspatienten, sondern beziehen auch deren Angehörige ein. Denn aus den Gesprächen mit Partnern, Kindern und Eltern der Betroffenen ist bekannt, dass sich auch viele Angehörige durch die veränderte Situation belastet fühlen – mitunter sogar stärker als der Patient selbst. Daher gibt es besondere Angebote nicht nur für Patienten, sondern auch für deren Angehörige.

Erstberatung der Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. bietet eine psychoonkologische Erstberatung an. Ratsuchende werden von einer qualifizierten Fachkraft in ihrer akuten Situation aufgefangen, erhalten Informationen zur jeweiligen Erkrankung und Hinweise für weitere Unterstützungsmöglichkeiten – Tel. 0345 4788110 oder 0391 56938800 und beratung@sakg.de

Psychoonkologen in der Klinik

Einige Kliniken, insbesondere spezielle Tumorzentren und die Rehabilitationskliniken, bieten neben dem Sozialdienst auch einen psychoonkologischen Dienst an. Erkundigen Sie sich nach einem solchen Angebot und bitten Sie bei Bedarf um ein Gespräch. Aufmerksame Gesprächspartner in der Klinik sind auch die Mitarbeiter der Krankenhausseelsorge. Sie stehen Ihnen unabhängig von Konfession und praktizierter Religiosität bei Lebens- und Glaubensfragen zur Verfügung und unterstützen Sie in Krisensituationen.

Ambulante Krebsberatungsstellen

Als unabhängige Anlaufstelle für psychoonkologische Information und Beratung stehen in vielen größeren Städten ambulante psychosoziale Krebsberatungsstellen zur Verfügung. Neben sozialrechtlicher Beratung und medizinischer Basisinformation zu den verschiedenen Krebserkrankungen bieten die dort tätigen Fachkräfte auch Einzel- oder

Gruppengespräche zur Krankheitsverarbeitung an. Diese Leistungen sind in der Regel kostenlos und können auch von Angehörigen wahrgenommen werden. Zusätzlich bieten die Beratungsstellen je nach regionalen Schwerpunkten eine breite Auswahl psychosozialer Hilfen von Vortragsveranstaltungen über Entspannungskurse bis hin zu kreativen Therapieangeboten. Bei darüber hinaus gehendem Bedarf werden geeignete Ansprechpartner in der Region vermittelt.

Kontaktadressen von Krebsberatungsstellen in Sachsen-Anhalt finden Sie im Adressteil am Ende dieser Broschüre.

Antworten auf meistgestellte Fragen der Patienten

Das Wort Psychoonkologie legt nahe, dass meine Psyche etwas mit meiner Krebserkrankung zu tun haben könnte. Stimmt das?

Auch wenn sich dieses Vorurteil immer noch hartnäckig hält: Wissenschaftler fanden bisher keine Beweise dafür, dass psychische Probleme zu Krebs führen könnten. Die Forscher zeigten zwar, dass psychosoziale Belastungen – wie andauernde Ängste oder Depressionen – das Immunsystem belasten können, aber einen direkten Zusammenhang zwischen dem psychischen Empfinden und dem Ausbruch der Krankheit Krebs gibt es nicht. Unumstritten ist jedoch, dass die Psyche einen wesentlichen Beitrag zum Erleben der Erkrankung ausmacht. Die psychosoziale Beratung gibt Hilfestellung zur inneren Stabilität und leistet einen Beitrag zu mehr Lebensqualität im Umgang mit der Krankheit.

Wann sollte ich einen Psychoonkologen aufsuchen?

Die Krebskrankheit kann Patienten und Angehörige stark belasten. Wenn Sie und Ihre Angehörigen sich mit der neuen Lebenssituation überfordert sehen, in einer Krise stecken oder sich mit Ihren Sorgen und Ängsten allein gelassen fühlen, sollten Sie sich nach psychoonkologischen Angeboten erkundigen. Eine psychoonkologische Beratungs-

stelle hat den Vorteil, dass Sie dort mit Menschen sprechen, die sich mit Ihrer Krankheit und den begleitenden Umständen sehr gut auskennen.

Scheuen Sie sich nicht, die Unterstützung von Fachleuten in Anspruch zu nehmen, wenn Sie den Eindruck haben, dass die Belastung durch die Erkrankung Sie und Ihre Angehörigen überfordert. Das kann gleich zu Beginn der Erkrankung, z.B. nach Diagnosemitteilung der Fall sein. Bei vielen kommt der Gedanke an Unterstützungsbedarf erst im Verlauf der Behandlung und Nachsorge auf. Auch wenn die Diagnose schon längere Zeit zurückliegt, können Sie sich mit Ihrem Anliegen an Psychoonkologen wenden. Einige Betroffene setzen sich noch Jahre später mit den psychischen Folgen und den durch die Krankheit veränderten Lebensumständen auseinander.

Wie finde ich einen Psychoonkologen?

Psychoonkologen arbeiten in Kliniken, eigener Praxis oder auch in Krebsberatungsstellen. Die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft informiert Sie gern darüber, wo und wie Sie in Ihrer Stadt und Region weitere Hilfs- und Unterstützungsangebote finden können.

Was kann ich von einer psychoonkologischen Beratung in einer Krebsberatungsstelle erwarten?

Folgende Fragen können im Zentrum der Beratung für Patienten stehen:

- Wie kann ich mit meiner Krankheit besser umgehen?
- Was kann ich gegen meine Ängste und / oder Depressionen tun?
- Wie kann ich mir meine Lebensqualität möglichst gut erhalten?
- Welche Methoden und Angebote kommen für mich in Frage?
- Wie sinnvoll ist eine Reha-Maßnahme für mich?
- Wer hilft mir bei den notwendigen Anträgen?

Folgende Fragen können im Zentrum der Beratung für Angehörige stehen:

- Wie kann ich meine Partnerin, meinen Vater etc. unterstützen?
- Was erzähle ich meinen Kindern? Wie spreche ich am besten mit ihnen?
- Darf ich zwischendurch auch mal was für mich tun?

Wichtig zu wissen: Die Berufsbezeichnung „Psychoonkologe“ ist gesetzlich nicht geschützt. Erkundigen Sie sich deshalb nach Ärzten, Psychologen, Sozialpädagogen, Sozialarbeitern, Seelsorgern und anderen, professionell im sozialen Bereich tätigen Personen, die sich auf die Psychoonkologie spezialisiert haben und entsprechende Nachweise – wie Fortbildungen und Zertifikate – aufweisen.

Welche Methoden und Angebote habe ich in einer Krebsberatungsstelle zur Auswahl?

Psychoonkologen bieten Patienten und Angehörigen „Hilfe zur Selbsthilfe“ an, damit sie sich der Krankheit nicht passiv ausgeliefert fühlen, sondern in die Lage versetzt werden, aktiv zu handeln.

Folgende Methoden und Angebote haben sich dabei bewährt:

- psychosoziale Beratung und unterstützende Gespräche
- psychotherapeutische Interventionen und Maßnahmen
- praktische Hilfestellung für das Ausfüllen von Anträgen
- Selbsthilfegruppen
- Vorträge und Seminare
- Gruppenangebote und Kurse

Bin ich selbst schuld daran, dass ich Krebs bekommen habe?

Das Vorurteil, dass es eine Krebspersönlichkeit gibt oder dass ein bestimmter Lebensstil zum Krebs geführt haben soll, hält sich leider immer noch hartnäckig. Die Wissenschaftler konnten bislang aber nicht

belegen, dass bestimmte Persönlichkeitstypen häufiger an Krebs erkranken als andere Menschen. Darüber hinaus üben psychische Störungen keinen Einfluss auf die Krebsentstehung aus. Vielmehr scheint es ein Zusammenspiel unterschiedlichster, zum Teil noch unbekannter Faktoren zu sein, die letztlich zu einer Krebserkrankung führen.

Umgekehrt stellten die Forscher jedoch fest, dass Krebskranke – als Reaktion auf die Krankheit – typische Verhaltensweisen oder Anpassungsreaktionen ausbilden. Sie fühlen sich existenziell tief verunsichert, was jeder angesichts der schweren Erkrankung als völlig „normal“ nachempfinden kann.

Ich habe oft Angst davor, wie es mit mir weitergehen wird.

„Sie haben Krebs“ – eine solche Aussage des Arztes macht jedem Patienten erst einmal Angst und verunsichert ihn. Wichtig ist es jedoch, dass Sie Ihre Gefühle genauer beobachten und sich fragen: „Wovor fürchte ich mich eigentlich ganz genau?“ Denn davon hängt es unter anderem ab, mit welchen Methoden Sie Ihre Angst am besten in den Griff bekommen können. Bewährt haben sich folgende fünf Schritte:

1. Wenden Sie sich an Menschen, die Ihnen nahe stehen und denen Sie vertrauen. In Frage kommen Partner, Familienangehörige und Freunde, aber auch ein Gespräch mit einem Seelsorger oder einem Berater in einer Krebsberatungsstelle kann Sie entlasten. Selbsthilfegruppen ermöglichen es Ihnen, mit anderen Krebspatienten offen über Ihre Ängste zu sprechen.
2. Welche Fragen haben Sie zur Krankheit und zur Behandlung? Vielen Patienten hilft es, weitere Informationen zu erhalten – die Angst vor dem Ungewissen ist dann nicht mehr so übermächtig. Fragen Sie Ihren Arzt oder holen Sie eine Zweitmeinung ein. Zu solchen Gesprächen sollten Sie eine vertraute Person mitnehmen. Wissenswertes erfahren Sie auch in den Broschüren der Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft. Auch die Teilnehmer von Selbsthilfegruppen geben ihre Erfahrungen gerne weiter.

3. Angst macht sich auch körperlich bemerkbar. Damit Sie die Dinge wieder etwas gelassener angehen können, sollten Sie sich zwischendurch immer wieder ausruhen und entspannen. Erkundigen Sie sich nach Kursen für Autogenes Training, Yoga, Qi Gong oder Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson (s. dazu S. 13).
4. Manchmal ist die Angst so weit vorangeschritten, dass es sinnvoll ist, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Erkundigen Sie sich nach geeigneten Psychoonkologen und vereinbaren Sie einen Termin (siehe Adressen im Anhang der Broschüre).
5. Sind die Ängste übermächtig und kaum zu ertragen, kann eine medikamentöse Behandlung sinnvoll sein. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt.

Ich fühle mich oft antriebslos und depressiv. Was kann ich dagegen tun?

Dass Krebspatienten manchmal frustriert sind und sich am liebsten zurückziehen würden, ist eine nachvollziehbare Reaktion angesichts einer solch schweren Krankheit. Aber bitte bedenken Sie, dass sich Ihre depressiven Symptome durch einen sozialen Rückzug weiter verschlimmern können. Lassen Sie sich deshalb nicht von den depressiven Gefühlen einfangen, sondern bleiben Sie aktiv.

■ Was Ihnen helfen kann:

- Sprechen Sie mit anderen Menschen über Ihre Gefühle und Gedanken sowie über Ihre Angst oder gegebenenfalls Depression.
- Termine vereinbaren: Bitten Sie Ihre Familienangehörigen u. Freunde, Termine mit Ihnen zu vereinbaren; Telefonate, Spaziergänge, leichte sportliche Aktivitäten, Besuche im Kino, Theater oder Konzerte können Sie aufheitern und von Ihren Sorgen ablenken.
- Strukturieren Sie Ihren Tag so, dass Sie feste Zeiten für die Mahlzeiten, Besorgungen und Kontakte zu anderen Menschen einplanen.
- Positive Einstellung: Lassen Sie sich nicht von belastenden Vorstellungen über Ihre Krankheit vereinnahmen. Prägen Sie sich stattdessen

Sätze ein, wie „Krebs ist behandelbar“ und „Mit Krebs kann man leben“.

- Fantasiereisen sind hilfreich (vor allem bei Niedergeschlagenheit) – dabei versetzen Sie sich gedanklich an schöne Orte und in angenehme Situationen.
- Medikamente: Bei einer Zunahme von depressiven Symptomen sollten Sie sich an einen ärztlichen Psychotherapeuten wenden, der Ihnen ggf. auch begleitende Medikamente verschreiben kann.

Mein Arzt sagt, dass ich nicht mehr gesund werde. Wie kann ich mir meine Lebensqualität trotzdem so weit wie möglich erhalten?

Krebskranke Menschen fühlen sich im Alltag mehr oder weniger eingeschränkt. Damit Sie sich weiterhin Ihres Lebens erfreuen können, sollten Sie die Beziehungen zu Ihren Mitmenschen ausbauen und festigen. Ganz nach dem Motto: Geteiltes Glück ist doppeltes Glück. Geteiltes Leid ist halbes Leid.

Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Wer steht mir nahe und könnte mich unterstützen?
- An wen kann ich mich mit meinen Gefühlen u. Ängsten wenden?
- In welchen Lebensbereichen könnte ich Unterstützung brauchen?
- Was ist mir jetzt besonders wichtig?
- Was kann ich jetzt für mich tun, damit es mir besser geht?
- Wo kann ich Kraft und Energie tanken?
- Von welchem – gegebenenfalls auch unnötigem – Ballast will ich mich vielleicht auch befreien?
- Wie und mit wem regle ich meine letzten Dinge?

Als Maßnahmen eignen sich: informierende und unterstützende Angebote in Krebsberatungsstellen, Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe, kreative Methoden (Malen, Zeichnen, Gestalten, Tanzen), Entspannungsverfahren.

An Krebsberatungsstellen können Sie sich auch mit sozialrechtlichen Fragen wenden (z. B.):

- Krankschreibung
- Leistungen der Krankenkassen für Krebskranke
- Rehabilitationsansprüche
- Schwerbehindertenausweis
- Rente
- einmalige finanzielle Hilfen
- Leistungen der Pflegeversicherung
- Patientenverfügung

Psychotherapie

Wann ist eine Psychotherapie für mich angezeigt? An wen wende ich mich? Wer trägt die Kosten für eine solche Therapie?

Psychotherapie ist eine länger andauernde therapeutische Begleitung, die in der Regel durch einen psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten angeboten wird. Meist findet ein 50-minütiger Kontakt im wöchentlichen oder vierzehntägigen Abstand statt. Voraussetzung für eine hilfreiche Psychotherapie ist neben der geeigneten Methode eine gute Beziehung zwischen Therapeut und Patient („die Chemie muss stimmen“).

Von den Krankenkassen können Kurzzeittherapien bis zu 25 Stunden oder Langzeittherapien bis zu 45 Sitzungen genehmigt werden. Die Kosten einer Psychotherapie werden dann von der Krankenkasse übernommen, wenn eine psychische Störung mit ICD-10-Klassifikation (z. B. Anpassungsstörungen, Ängste oder Depressionen) diagnostiziert werden kann. Die ICD-10 ist ein von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) eingeführter internationaler Diagnoseschlüssel für psychische Störungen. Bitte klären Sie vor Therapiebeginn die Kostenübernahme (z. B. mit Ihrem Therapeuten, Krankenkasse, Beratungsstelle), denn es lassen sich nicht alle Therapeuten bzw. Therapieverfahren abrechnen.

Vereinfacht lässt sich sagen: Eine Psychotherapie ist immer dann angezeigt, wenn der Leidensdruck so groß ist und über längere Zeit anhält, dass selbst einzelne Beratungen bzw. Gruppenangebote nicht dazu führen, dass sich das psychische Befinden verbessert.

Wichtig zu wissen: Dabei ist hier nicht die anfängliche Traumatisierung bzw. Krise gemeint, die fast jeder Krebskranke nach Mitteilung der Diagnose erfährt und die nach einiger Zeit wieder abklingt. Ferner geht es dabei auch nicht um das Unwohlsein oder die Missstimmung, die gleichfalls nach einiger Zeit wieder abklingt.

Eine Psychotherapie ist zu empfehlen, wenn

- sich zusätzliche psychische Störungen mit Krankheitswert entwickelt haben und
- wenn diese psychischen Belastungen über längere Zeit den Alltag mitunter mehr bestimmen als die Krebserkrankung selbst.

Drei klassische Verfahren in der Psychotherapie werden von den Krankenkassen anerkannt und finanziert. Alle drei Verfahren werden als Einzel- und Gruppentherapie angeboten:

- die Psychoanalyse
- die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- die Verhaltenstherapie

Darüber hinaus gibt es weitere Verfahren, die im Einzelfall über die Krankenkassen finanziert werden. Hierzu zählt z. B. die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie.

Wenn Sie sich überlegen, ob eine Psychotherapie für Sie in Frage kommt, sollten Sie mit einem Ärztlichen bzw. Psychologischen Psychotherapeuten besprechen, der zudem auch über eine psychoonkologische Zusatzqualifikation verfügt und damit etwas von Ihrer Krebserkrankung und deren Auswirkung auf Ihre Psyche versteht. Auskünfte erhalten Sie unter anderem über eine Krebsberatungsstelle bzw. Ihren behandelnden Arzt.

Die Berufsbezeichnungen Psychotherapeut, Psychologe und Psychiater werden fälschlicherweise häufig synonym verwendet. In der Tat unterscheiden sie sich jedoch stark:

- Diplom-Psychologen haben an der Universität das Fach Psychologie studiert. Psychologen sind keine Ärzte und verschreiben daher keine Medikamente.
- Psychologische Psychotherapeuten sind Psychologen, die nach dem Universitätsabschluss noch eine mehrjährige Ausbildung in einem oder mehreren zugelassenen psychotherapeutischen Verfahren absolviert haben. Psychologische Psychotherapeuten verordnen keine Pharmakotherapie und dürfen keine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen ausstellen.
- Ärztliche Psychotherapeuten sind approbierte Mediziner, die eine psychotherapeutische Qualifikation nachweisen können. Sie können Medikamente verschreiben und Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen ausstellen.
- Psychiater sind Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie. Die Psychotherapie ist seit 1994 obligat in die Facharztausbildung der Psychiater mit aufgenommen. Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie ist abzugrenzen von den beiden anderen psychotherapeutischen Fachärzten, dem Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und dem Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie.

Wenn ein Familienmitglied erkrankt

Die Situation der Angehörigen

Durch die Diagnose Krebs eines Familienmitglieds werden auch die Angehörigen oft unerwartet mit einer existentiellen Bedrohung konfrontiert. Sie befinden sich dann in einer schwierigen und belastenden Doppelrolle. Sie sind selbst Betroffene und übernehmen zugleich die Rolle des Helfers als wichtigste Bezugsperson für den Erkrankten.

Die Befindlichkeit der Angehörigen wird im sozialen Umfeld, im medizinischen Betrieb und in der Öffentlichkeit jedoch meist nur untergeordnet thematisiert. Dies gilt auch für die Betroffenen selbst. Diese sind ihrem eigenen Anspruch als Helfer und den oft hohen Erwartungen des sozialen Umfeldes ausgesetzt und versuchen, diesen Ansprüchen gerecht zu werden, ohne ihre eigene Situation zu reflektieren.

Entlastung in eigener Sache suchen viele Angehörige meist erst sehr spät, wenn die psychische und auch die körperliche Belastung bereits ein hohes Maß an Leidensdruck erzeugt hat.

Antworten auf häufige Fragen

Ich würde gern meine krebskranke Partnerin unterstützen. Aber ich weiß nicht, wie ich das machen soll.

Fragen Sie Ihre Partnerin, was ihr jetzt gut tun würde. Sie brauchen meist nicht viel zu machen, kleine Annehmlichkeiten sind oftmals hilfreich. Manchmal genügt es schon, wenn Sie einfach nur in der Nähe bleiben und ab und zu mal nachfragen, ob alles in Ordnung ist. Lassen Sie Ihre Partnerin die Dinge aussprechen, die sie belasten und hören Sie ihr zu – auch wenn Sie selbst keine Lösung kennen. Bürden Sie sich nicht alles allein auf, was sich Ihre Partnerin wünscht. Kümmern Sie sich um einen Pflegedienst, wenn Sie sich mit der häuslichen Pflege überfordert fühlen. Bei sozialrechtlichen Fragen können die Krebsberatungs-

stellen weiterhelfen. Wenn Sie finanzielle Probleme haben, sollten Sie überlegen, welche Ausgaben wirklich notwendig sind – möglicherweise können Sie auch eine finanzielle Unterstützung beantragen.

Ich bin rund um die Uhr für meinen krebskranken Mann da. Darf ich zwischendurch auch mal etwas allein unternehmen?

Bei einer lang andauernden Krankheit merken viele Angehörige, dass sie sich an manchen Tagen überfordert fühlen. Immer wieder drehen sich die Gespräche um die Sorgen des Partners, der ganze Tagesablauf scheint durch die Krankheit bestimmt zu sein. Wenn Sie sich als Partnerin allzu sehr aufopfern, schwinden Ihre Kräfte, die Sie dringend brauchen. Daher sollte es auch im Sinne Ihres Partners sein, dass Sie sich Freiräume schaffen, in denen Sie den Kontakt zu anderen Menschen pflegen, sich entspannen, sportlich aktiv sind oder Ihren Hobbys nachgehen. Nehmen Sie sich regelmäßig die Zeit und die Freiheit, Termine außer Haus wahrzunehmen. Unterstützend dabei sind auch die Gespräche in Selbsthilfegruppen für Angehörige: Dort lernen Sie andere Betroffene kennen, mit denen Sie sich offen über Ihre eigenen Wünsche austauschen können. Solche Treffen mag Ihr Partner anfangs kritisch beäugen – aber das sollte Sie nicht daran hindern, sich Rat und Hilfe von anderen Angehörigen zu holen.

Paar- und Familiensprechstunde/Paar- und Familientherapie

Wer an Krebs erkrankt, ändert sich! Aber auch die Angehörigen reagieren auf die neue Situation. Vor allem die Partner erleben hautnah mit, wie es der erkrankten Person geht. Mit der Zeit können sich die Kommunikation, die Gewohnheiten, die Rollen und die Sexualität des Paares verändern.

Bei der Paar- und Familientherapie handelt es sich um ein psychotherapeutisches Verfahren, das bei Krebskranken und Angehörigen gute

Wirkungen erzielt, das aber in der Regel nicht von den Krankenkassen finanziert wird.

Paar- und Familienberatungen werden in der Regel kostenfrei in ambulanten Krebsberatungsstellen angeboten. Einige Krebsberatungsstellen haben gesonderte Familiensprechstunden. Ehe- und Familienberatungsstellen gemeinnütziger Träger bieten ebenfalls Gesprächsangebote an. Bei letzteren sollten Sie darauf achten, dass die Familientherapeuten psychoonkologisch weitergebildet sind.

Die Paar- und Familientherapie ordnet die Probleme nicht einer einzelnen Person zu, sondern versteht das Familiensystem als Kraftquelle, um jeden Einzelnen, das Paar bzw. die Familie zu stärken.

Ziele: das bisherige Familiensystem und -muster erkennen und verstehen; Veränderungen im System herausarbeiten; Möglichkeiten erweitern, damit alle gegebenenfalls anders handeln können als bisher.

In der Paar- und Familientherapie geht es darum, dass Betroffene sowie deren Partner und Kinder das Geschehene verarbeiten können und (wieder) einen angemessenen Gesprächsstil finden, um mit der neuen Situation besser zurechtzukommen.

Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise für Angehörige

Mitglieder von Selbsthilfegruppen haben auch immer ein offenes Ohr für Angehörige und Freunde, zum Teil gibt es sogar gesonderte Gesprächsangebote und Hilfestellungen (z. B. www.partner-krebserkrankter-frauen.de).

Die Kontaktdaten der Krebs-Selbsthilfeverbände finden Sie im Adressenteil der Broschüre.

Mit Kindern sprechen

Ähnlich einem Mobile, das ins Wanken gerät, verändert die Diagnose Krebs das Gefüge der ganzen Familie. Kinder und Jugendliche reagieren besonders empfindlich auf solche für sie existenziellen Veränderungen. Eltern andererseits sind unsicher, wie sie mit ihren Kindern angemessen umgehen können, zumal der erkrankte Elternteil durch Diagnose und Therapie stark in Anspruch genommen und belastet ist. Die Gefahr, dass in dieser Situation die Kinder mit ihren Sorgen allein bleiben, ist groß.

Unterstützung bieten ambulante Krebsberatungsstellen, die zum Teil auch eine gesonderte Familiensprechstunde anbieten. Ziel ist es, die Kinder in dieser belastenden Situation zu stärken und verunsicherte Eltern zu unterstützen. Ziel der Familienberatung ist das Zurückgewinnen der familiären Selbstwirksamkeit trotz Krebserkrankung. Im Sinne der Kinder bedeutet dies, dass das schwankende Familien-Mobile in einer neuen Ordnung wieder zur Ruhe kommen kann.

Häufige Fragen von Eltern sind:

- Wie teile ich meinem Kind die Diagnose mit?
- Wie gehe ich mit meinen eigenen Gefühlen um?
- Darf ich meine Gefühle, besonders die Angst, vor dem Kind zeigen?
- Wie gehe ich mit den Fragen nach Tod und Sterben um?
- Was tun, wenn sich mein Kind verschließt, auffallend reizbar oder plötzlich sehr angepasst ist?

Wichtige Fragen der Kinder/Jugendlichen sind:

- Muss meine Mutter/mein Vater sterben?
- Bin ich Schuld, dass meine Mutter/mein Vater angespannt oder traurig ist?
- Darf ich über meine Ängste mit meinen Eltern sprechen oder belasten sie damit zusätzlich?
- Darf ich mich mit Freunden treffen, lachen?

Ansprechpartner zum Thema Krebs

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Paracelsusstr. 23 · 06114 Halle (Saale)
Tel. 0345 4788110 · Fax 0345 4788112
info@sakg.de · www.sakg.de

34

Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

Kuno-Fischer-Straße 8 · 14057 Berlin
Tel. 030 3229329-0 · Fax 030 3229329-66
web@krebsgesellschaft.de · www.krebsgesellschaft.de

KID – Krebsinformationsdienst

Deutsches Krebsforschungszentrum

Im Neuenheimer Feld 280 · 69120 Heidelberg
Tel. 0800 4203040
krebsinformationsdienst@dkfz.de · www.krebsinformationsdienst.de

Deutsche Krebshilfe e. V.

Buschstr. 32 · 53113 Bonn
Tel. 0228 72990-0 · Fax 0228 72990-11
deutsche@krebshilfe.de · www.krebshilfe.de

Haus der Krebsselfhilfe

Thomas-Mann-Str. 40 · 53111 Bonn
Tel. 0228 33889-0 · Fax 0228 33889-560
info@hksh-bonn.de · www.hksh-bonn.de

Info-Netz der Deutschen Krebshilfe e. V. und der Deutschen Krebsgesellschaft e. V.

Tel. 0800 80708877
www.infonetz-krebs.de

Selbsthilfeverbände in Sachsen-Anhalt

Landesverband der Kehlkopfloren Sachsen-Anhalt e. V.

Ansprechpartner: komm. Detlef Pinkernelle
Tel. 039208 23249 · Fax 039208 27796
detlef.pinkernelle@t-online.de · www.kehlkopfooperiert-bv.de/
wir-ueber-uns/landesverbaende/lv-sachsen-anhalt/

Arbeitskreis der Pankreatektomierten e. V. · Regionalgruppe Halle

Ansprechpartnerin: Karin Stitz
Tel. 0345 2265879
adp-shg-halle-leipzig@online.de · www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de

Arbeitskreis der Pankreatektomierten e. V. · Regionalgruppe Magdeburg

Ansprechpartner: Lutz Otto
Tel. 0391 2525768 · Fax 0391 2525768
adp-magdeburg@live.de · www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de

Deutsche ILCO e. V. – Landesverband Sachsen-Anhalt

Landessprecher: Roberto Stolte
Tel. 0345 94959326
ilco-sa-stolte@t-online.de · www.ilco.de/kontakt/landesverbaende/

Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V. · Landesvorstand Sachsen-Anhalt

Ansprechpartnerin: Elke Naujokat
Tel. 035387 43103 · Fax 035387 43103
e.naujokat@frauenselbsthilfe.de · www.frauenselbsthilfe.de/kontakt/
landesvorstaende

Bundesverband der Prostatakrebs-Selbsthilfe

Regionalverband Neue Bundesländer Prostatakrebs-Selbsthilfe e. V.
Ansprechpartner: Rüdiger Bolze
Tel. 0345 6871409
rbolze75@t-online.de · www.prostatakrebs-rnbps.de

35

Krebsberatungsstellen in Sachsen-Anhalt

Krebsberatungsstelle der SAKG e. V. Halle (Saale)

Paracelsusstr. 23 · 06114 Halle (Saale)
Tel. 0345 4788110 · Fax 0345 4788112

beratung@sakg.de

Beratungszeiten: Mo bis Do 9:00 – 16:00 Uhr
Fr 9:00 – 14:00 Uhr

Krebsberatungsstelle der SAKG e. V. / Außenstelle Magdeburg

Katharinenhaus (Eingang über Innenhof) · Leibnizstr. 4 · 39104 Magdeburg
Tel 0391 56938800 · Fax 0345 4788112

beratung@sakg.de

Beratungszeiten: Mo und Mi 9:00 – 15:00 Uhr
Fr 9:00 – 14:00 Uhr



Die **Außenstellenberatung der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V.** erfolgt **nur bei Terminvergabe!** Vereinbarungen unter Tel. 0345 4788110 oder 0391 56938800 und beratung@sakg.de

Außenstellenberatung Bernburg

AWO Seniorenzentrum Zepziger Weg gGmbH
Stauffenbergstraße 18 · 06406 Bernburg

Beratungszeiten: jeden vierten Mittwoch im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr

Außenstellenberatung Bitterfeld

AWO Kreisverband Bitterfeld e. V.
Friedensstr. 2 · 06749 Bitterfeld-Wolfen/OT Bitterfeld

Beratungszeiten: jeden zweiten Mittwoch im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr

Außenstellenberatung Dessau

MDK Sachsen-Anhalt, Regionaldienst Dessau
Am Alten Theater 9 · 06844 Dessau-Roßlau

Beratungszeiten: jeden vierten Donnerstag im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr und 12:30 – 15:30 Uhr

Außenstellenberatung Haldensleben

Seminarraum des Schulungsvereins Ohrekreis e. V. im Medicenter, Eingang B
Gerikestraße 4 · 39340 Haldensleben

Beratungszeiten: jeden letzten Donnerstag im Monat von 14:30 – 17:30 Uhr

Außenstellenberatung Kalbe (Milde)

AWO Kreisverband Altmark e. V.
Alte Bahnhofstr. 27 · 39624 Kalbe (Milde)

Beratungszeiten: jeden letzten Donnerstag im Monat von 10:00 – 13:00 Uhr

Außenstellenberatung Naumburg

Klinikum Burgenlandkreis GmbH · Veranstaltungsraum V 2 im Untergeschoss,
Humboldtstr. 31 · 06618 Naumburg

Beratungszeiten: jeden ersten Donnerstag im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr

Außenstellenberatung Sangerhausen

AWO Kreisverband Mansfeld-Südharz e. V.
Karl-Liebknecht-Str. 33 · 06526 Sangerhausen

Beratungszeiten: jeden ersten Mittwoch im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr und 12:30 – 15:30 Uhr

Außenstellenberatung Stendal

Johanniter-Krankenhaus Genthin-Stendal gGmbH, Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Eingang Ambulanz, 1. Etage, Bibliothek
Bahnhofstr. 24 – 25 · 39576 Stendal

Beratungszeiten: jeden zweiten Donnerstag im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr und 12:30 – 15:30 Uhr

Außenstellenberatung Wernigerode

Praxis für Hämatologie & Onkologie, MVZ Harz, Harzkrankenhaus Dorothea Christiane Erleben GmbH, Haus A, 2. Etage
Ilseburger Str. 15 · 38855 Wernigerode

Beratungszeiten: jeden zweiten Mittwoch im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr und 13:00 – 16:00 Uhr

Außenstellenberatung Wittenberg

AWO Kreisverband Wittenberg e. V., Begegnungsstätte (im Innenhof)
Marshallstr. 13 a · 06886 Lutherstadt Wittenberg

Beratungszeiten: jeden zweiten Donnerstag im Monat von 9:00 – 11:30 Uhr und 12:00 – 15:00 Uhr

Außenstellenberatung Zeitz

Georgius-Agricola Klinikum Zeitz · Veranstaltungsraum V 3
Lindenallee 1 · 06712 Zeitz

Beratungszeiten: jeden 1. Donnerstag im Monat von 13:30 – 16:30 Uhr

Magdeburger Krebsliga e. V.

Universitätsklinikum Magdeburg A. ö. R. · Universitätsfrauenklinik

Gerhart-Hauptmann-Str. 35 · 39108 Magdeburg

Tel. 0391 6717394 · Fax 0391 6717504

magdeburger-krebsliga@med.ovgu.de

Sprechzeiten: Mo bis Do 9:00 – 15:00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Psychosoziale Krebsberatungsstelle am Universitätsklinikum Magdeburg

Universitätsklinikum Magdeburg A. ö. R.

Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Haus 14 (rechter Eingang), Raum 380

Leipziger Str. 44 · 39120 Magdeburg

Erreichbarkeit: Mo 8:00 – 15:30 Uhr
Di 8:00 – 14:00 Uhr
Mi 8:00 – 16:00 Uhr
Do 8:00 – 12:30 Uhr
Fr 8:00 – 13:30 Uhr

Terminvereinbarung unter 0391 6721241 und krebsberatung@med.ovgu.de

Außensprechstunde Universitätsfrauenklinik

Räume der Magdeburger Krebsliga e. V.

Gerhard-Hauptmann-Str. 35 · 39108 Magdeburg

Beratungszeiten: nach Absprache montags

Terminvereinbarung unter 0391 6721241 und krebsberatung@med.ovgu.de

Außenstelle Burg

Räume der Selbsthilfekontaktstelle Jerichower Land

Böttcherstr. 6 · 39288 Burg

Beratungszeiten: nach Absprache dienstags

Terminvereinbarung unter 0391 6721241 und krebsberatung@med.ovgu.de

**Wo wir helfen****Unsere ambulanten Beratungsangebote**

In der **ländlichen Region Sachsen-Anhalts** ist es vielen Betroffenen aufgrund schlechter Infrastruktur und damit verbundenen langen Fahrtwegen nicht möglich, Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten in Anspruch zu nehmen. Getreu dem Motto „Wenn die Menschen nicht zu uns kommen, dann kommen wir eben zu ihnen!“ bauen wir seit 2010 erfolgreich ein **Netz von Außenberatungsstellen** auf.

Für jede Außenberatungsstelle ist ein feststehender Tag im Monat eingeplant. Krebskranke Menschen und ihre Angehörigen können sich an diesem Tag zu allgemeinen, sozialrechtlichen oder psychologischen Problemen beraten lassen.

! Terminvergabe für alle Außenstellen sowie Auskunft zum Beratungsort über die Geschäftsstelle in Halle (Saale) unter: 0345 4788110

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. (SAKG)
Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)
Telefon: 0345 4788110 · Fax: 0345 4788112
E-Mail: info@sakg.de · www.sakg.de



Ratgeber Krebserkrankung

Helfen Sie uns, damit wir helfen können!

Spendenkonto: Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Saalesparkasse · BLZ: 800 537 62 · Konto: 387307317

IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17

BIC: NOLADE21HAL