



Centrum für Integrierte Onkologie
Aachen Bonn Köln Düsseldorf



ukb universitäts
klinikum bonn



CIO-Krebs-Informationstag 2022

Psychoonkologie – Höhen und Tiefen bewältigen

Prof. Dr. Franziska Geiser

10. September 2022



**Leukämie
Initiative
Bonn e.V.**

Die Diagnose einer Krebserkrankung ist wie ein Sturz aus der normalen Wirklichkeit (Gerdes 1985)

Warum ist das so?

- › **Krankheit wird in der Gesellschaft als Ausnahme betrachtet, obwohl sie die Regel ist**
 - Im Alter von 35 Jahren beträgt die Wahrscheinlichkeit, im Laufe seines Lebens an Krebs zu erkranken, ca. 45%.
 - Bei ca. 70% der 65-79jährigen liegen zwei oder mehr chronische Krankheiten vor.

(Quelle: Statistisches Bundesamt)
- › **Wir neigen dazu, Risiken zu verdrängen, um nicht immer in Angst sein zu müssen**
 - Das ist grundsätzlich gut.

- „Diagnoseschock“
- Körperliche Beschwerden, Schmerzen, Funktionseinschränkung
- Belastende Behandlung
- Unsicherheit, Angst, Traurigkeit, Ausgeliefertsein
- Rollenverlust, Angewiesensein auf andere
- Belastung der Familie/Bezugspersonen
- Veränderungen im Beruf
- Finanzielle Probleme, Bürokratie

Was ist Resilienz?

- › Resilienz bezeichnet einen Prozess der Anpassung an „widrige Ereignisse“, durch welchen im Verlauf einer Krise ein Zustand der Funktionsfähigkeit und Balance wiedererreicht wird.
- › Resilienz zeigt sich erst in der Krise und ist keine feststehende Eigenschaft, die man hat oder nicht hat.
- › Sie umfasst eigene Fähigkeiten, die man schon vor der Krise eingeübt hat oder die man in der Krise entwickelt, aber auch äußere Bedingungen, die bei der Krisenbewältigung hilfreich sind.



Was ist Resilienz?

› Oft wird für Resilienz das Bild des Stehaufmännchens verwendet:

› **Aber:**

› Krise berührt und verändert. Man darf klagen und schreien.

› Krise betrifft nicht nur den einzelnen Menschen, sondern auch die Gemeinschaft und die Umstände, in und mit denen er lebt.

› Veränderung braucht Verletzbarkeit, Zeit und Resonanz.

Höhen und Tiefen durchwandern

› Besseres Bild: Bergwanderung



- › Man kann nicht die Täler überspringen und nur Höhen erklimmen.
- › Tiefen: Angst, Wut, Trauer, Verlust, Verzweiflung, Tod/Sterben, ...
- › Höhen: Hoffnung, Vertrauen, Begleitung, Gemeinschaft, Genuss, Wiederaufatmen, Neuorientierung...
- › Wertvoll sind nicht nur das Ziel, sondern auch der Weg und die Weggemeinschaft

Und was heißt das praktisch?

- › Die Diagnose versetzt plötzlich in fremde Berge. Es ist normal, nicht vorbereitet zu sein, Angst zu haben, nicht zu wissen, wie das gehen soll.
- › Zeit lassen. Wenn Sie sehr viel Angst bekommen: es wird besser werden, Sie werden mehr verstehen und weniger überwältigt sein. Sprechen Sie darüber.
- › Scham ist normal. Nehmen Sie wahr, wenn Sie sich schämen. Gehen Sie „halboffen“ mit der Erkrankung um.
- › In der Familie: Sprechen Sie Rollenwechsel an, teilen Sie Ängste und Hoffnungen.
- › Suchen Sie Information: es gibt keine dummen Fragen. Schreiben Sie Fragen auf. Bei sehr wichtigen Entscheidungen: überlegen Sie, ob eine Zweitmeinung sinnvoll ist.
- › Wandern geht besser und sicherer in Gemeinschaft: tauschen Sie sich mit Gleichbetroffenen aus

Und was heißt das praktisch?

- › Pausen sind sinnvoll. Erlauben Sie sich sowohl Selbstfürsorge wie auch nicht-dran-Denken.
- › Nutzen Sie die Chance, über die eigenen Prioritäten oder Werte nachzudenken
- › Geben Sie Ihrer Spiritualität mehr Raum.
- › Nutzen Sie Ihren Humor, wenn es geht
- › Gehen Sie Probleme pragmatisch an, trauen Sie sich, um Hilfe zu bitten, nicht nur am Anfang. Bieten Sie Hilfe an.
- › Seien Sie barmherzig mit Ihrer Umgebung.
- › Lassen Sie Gefühle zu und sprechen Sie darüber, auch wenn es schwerfällt. Niemand muss positiv denken.
- › Suchen Sie bei anhaltenden Ängsten, Depressionen, Schlafstörungen, familiären Problemen professionelle Hilfe auf. Dafür ist sie da.

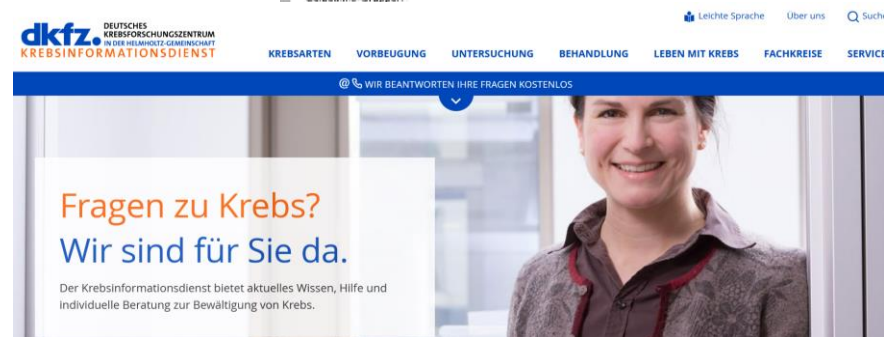
Professionelle Hilfe und Information

› Psychoonkologischer Dienst am Krankenhaus /Praxis

› Krebsberatungsstelle Bonn, Tumorzentrum Bonn e.V.

› Selbsthilfe: Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn

› Internet/Telefon:
Krebsinformationsdienst



(...)

weil du stark bist,
kannst du empfindsam sein
und verletzbar bleiben

du stellst dich
der Wirklichkeit
und traust dem Traum

du liebst
das Leben

Andrea Schwarz, Apfelbaum, 2020



Centrum für Integrierte Onkologie
Aachen Bonn Köln Düsseldorf



ukb universitäts
klinikum**bonn**

**Gemeinsam gegen den Krebs.
Gemeinsam für das Leben.**

