



Psychoonkologie

Die sprechende Medizin

oder:

Was Worte bewegen können

Worte und der Ton zu den Worten bewirken ob ich mich:

- ❖ aufgehoben fühle
- ❖ verletzt fühle
- ❖ dem Gegenüber zugeneigt bin,
- ❖ Angst bekomme,
- ❖ unsicher bin
- ❖ mich engagiere
- ❖ etwas gerne mache
- ❖ mich unter Druck gesetzt fühle,
- ❖ abschotte

Wir haben
die Worte,
den Ton,
die Gestik,
und die Haltung
gegenüber des
Anderen -
und dem Gesagten



Das emotionale Gefühlschaos

- Wenn Gefühle nicht ausgedrückt werden können entsteht ein Zustand der Lähmung oder des Chaos
- Der Boden unter den Füßen rutscht weg



Verarbeitungsprozesse bei Trauer nach Kübler-Ross

- Zorn und Wut steigen auf
- Schmerzen und körperliche Einschränkungen können zunehmen
- Verzweiflung und Hadern mit dem Schicksal
- Depressionen können sich einstellen, wenn die Aussichtslosigkeit auf Genesung zunimmt
- Aufbegehren des Schicksal (Chance, neue Wege zu suchen)
- Phase der Akzeptanz: Informationssuche, Aktives Gestalten, Veränderter Umgang mit der Situation

Aufgabe des Psychoonkologen

Chaos sortieren

Atmosphäre schaffen, in
der sich Patienten
angenommen fühlen

Raum für Trauer und
Verzweiflung lassen

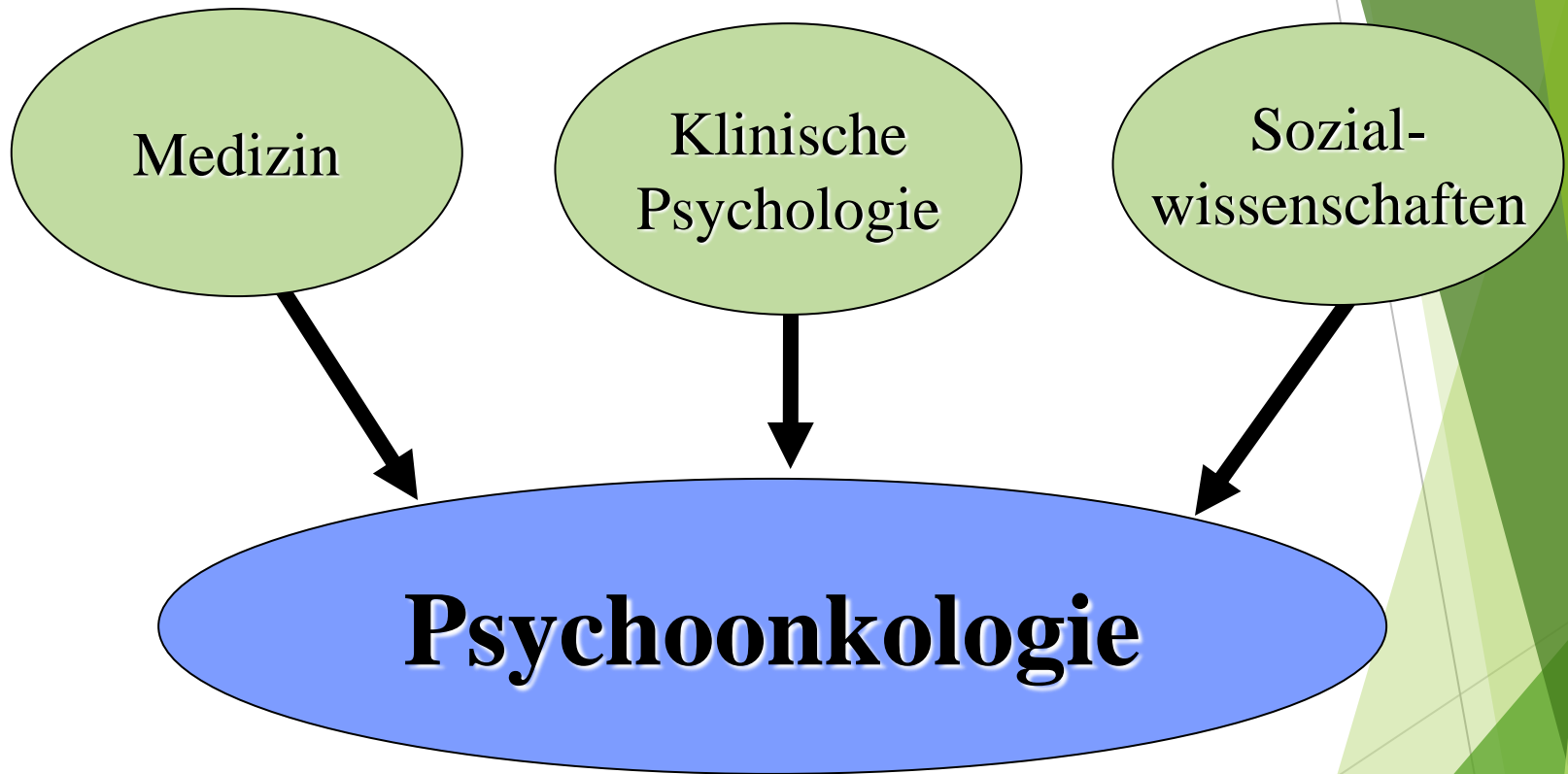
Ziel der psychoonkologischen Beratung

- Belastung durch Krankheit und Behandlung lindern zu helfen
- Den Patienten in der Auseinandersetzung mit der Krankheit und Krankheitsfolgen zu unterstützen
- Psychische Fehlentwicklungen vorbeugen
Perspektiven in der gewandelten Lebenssituation entwickeln

Geschichte der Psychosozialogie



- ▶ 1974: Mildred Scheel gründete die „Deutsche Krebshilfe“
- ▶ 1979: Gründung der ersten bundesdeutschen psychosozialen Nachsorgeeinrichtung für Tumorpatienten in Heidelberg
Weitere Zentren: Hamburg, München, Köln
- ▶ 1987: 1. Deutsche Krebskonferenz Hinweise: psychosoziale Erfordernisse einer patientengerechten Krebsmedizin
- ▶ Formierung der Selbsthilfegruppen
- ▶ 90iger: Beginn der Psychoonkologie in den Krankenhäusern



Die Rolle der Psychoonkologin

- Empathisch, wertebedingungslos akzeptierend, kongruent gegenüber der Klientin, Offenheit den Themen die auftauchen
- Präsent begleitend, prozessorientiert begleiten, nicht technisch-methodisch
- Konkrete Interventionen und Handlungen, wenn notwendig
- Freiraum geben, um im Dialog in Beziehung mit dem Erlebten zu kommen

Inneres Erleben sichtbar machen

Das innere Erleben meint:

- ❖ Gefühlte Bedeutung von Beziehungen oder Problemen
- ❖ Welches sind meine inneren Anteile/Persönlichkeitsanteile

„Sichtbar“ machen


- ❖ Mit Hilfe psychotherapeutischen Techniken (z.B: Visualisieren, Aufmerksamkeit auf den Atem lenken), den Raum Nutzen, Prozesse in Gang zu setzen.

Veränderung

- ❖ Mehr Klarheit durch Innehalten und Verstehen
- ❖ Perspektivwechsel
- ❖ Empathie, Freundlichkeit mit sich selbst und damit auch für andere

Aspekte der Begleitung

- Nicht Bagatellisieren
- Eingehen auf existentielle Fragen
- Alle Themen dürfen lebendig werden
- Information über das Krankheitsbild
- Krankheit zum Thema machen/Selbstwirksamkeit erhöhen
- Das Leben ordnen
- Angehörige mit einbeziehen,
- Körperliche Nähe oder Abneigung zulassen?



Film Tipp: Die Entdeckung der Unendlichkeit (2014)
Ausschnitt aus dem Leben von Stephen Hawking
Hoffnungsvoller Film mit viel menschlicher Nähe und Zuversicht. Er zeigt wie trotz Krankheit ein sinnerfüllte Leben stattfinden kann.

Angebot begleitender Gespräche

- ➔ Unterdrückte Gefühle zulassen
- ➔ Angst annehmen und gemeinsam aushalten, nicht wegtherapieren
- ➔ Angst durchleben
- ➔ Verantwortung für sich selbst übernehmen
- ➔ **mit dem Ziel: Reifung**



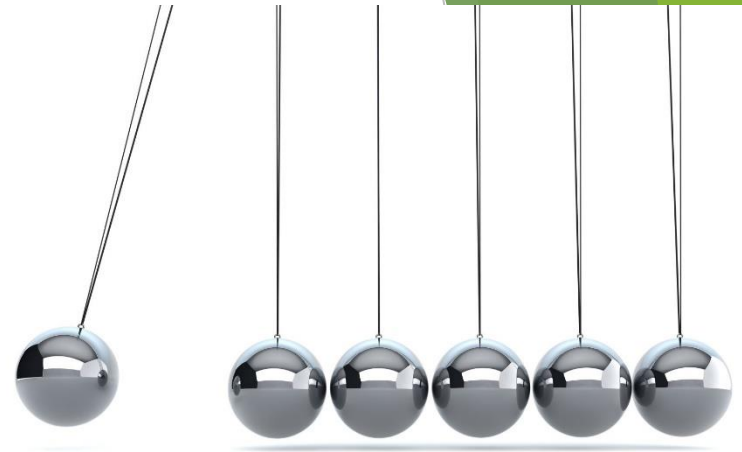
W I R K M E C H A N I S M E N

- Sicherheit
- Stärken der Bewältigungskompetenz
- Stärken der Selbstwirksamkeit
- Kontrolle und Orientierung wiedererlangen



Wirkmechanismen

- Spiritualität
- Sinnhaftigkeit
- Angenommensein/Entlastung
- Körperliche/seelische Entspannung
- Angstreduktion
- Stressreduktion



Was ich darf:

- **Akzeptanz**
- **Optimismus**
- **Eigenverantwortung**
- **Netzwerkorientierung**



Vielen Dank



Ute Petereit-Tjabben
Psychoonkologie