



FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

Psychologische Begleitung bei chronischen und onkologischen Erkrankungen



FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

Die Diagnose

Die Diagnose, an Krebs erkrankt zu sein, ist für die meisten Menschen erst einmal ein Schock. Das Leben scheint angehalten zu sein. Von einem Moment auf den Anderen befinden sich die Betroffenen in einer völlig veränderten Lebenssituation, die nicht nur für sie selbst, sondern auch für die PartnerInnen und die Kinder eine außergewöhnliche Belastung mit sich bringt.

Viele Menschen erfahren einen Einbruch des Selbstwertgefühls und leiden an der Überzeugung, selbst für das Erkranken Schuld zu tragen. Sie fühlen sich ausgeliefert, sind verzweifelt und haben Ängste.

Auch sehen sich die Betroffenen mit Anforderungen konfrontiert, auf die sie in der Regel nicht vorbereitet sind: Diagnoseverfahren, häufige Arztbesuche, Operationen, Klinikaufenthalte....

Häufig folgt eine medikamentöse Behandlung Chemo- und/oder Hormontherapie und je nach Ausdehnung der Krankheit auch Bestrahlung...das alles hat bekanntermaßen viele Nebenwirkungen und ängstigt die Betroffenen schon im Vorfeld.

Neben der ärztlichen Betreuung sind die Angebote möglicher alternativer Therapiemethoden, von denen die Klienten gehört oder im Internet gelesen haben, vielfältig: Immuntherapie, begleitende biologische Naturheilverfahren, verschiedene Gesundheitstrainings, Ernährungshinweise, Kunsttherapie, Entspannungstechniken und nicht zuletzt psychoonkologische Beratung...

Viele Fragen tauchen auf: Was verbirgt sich hinter all diesen alternativen Angeboten, was macht Sinn für mich, was ist hilfreich und wo kann ich noch Unterstützung finden....? Die Verunsicherung ist groß.

Es gibt kein Patentrezept, das für alle Krebspatienten gleichermaßen Anwendung finden kann. Jede/r KlientIn muss den jeweils individuellen Weg finden, und dabei brauchen die Betroffenen Unterstützung.



FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

Soziale Unterstützung

Wesentlich für die Bewältigung der Krankheit und die damit verbundene Krise ist ein gut funktionierendes soziales Netzwerk, eine emotionale und praktische Begleitung durch das persönliche Umfeld. Insbesondere die LebenspartnerIn oder je nach Lebenssituation weitere Angehörige, Freunde sind hier auf intensive Weise einbezogen.

Den Betroffenen Zuneigung und Wertschätzung entgegenzubringen, unterstützt sie auf dem Weg der Krankheitsbewältigung und den damit verbundenen Therapien.

Zu beachten gilt es, dass die Familienmitglieder bereits selbst durch die Krankheitssituation außergewöhnlich stark belastet sind und überfordert sein können.

Eine gute Kommunikation

Eine besondere Bedeutung kommt einer guten Kommunikation zwischen KlientIn und PartnerIn bzw. den Angehörigen zu, doch diese Kommunikation gestaltet sich oft schwierig. Die PartnerInnen vermeiden ein offenes und ehrliches Aussprechen von Gedanken und Gefühlen, die ihnen Angst machen, um den jeweils anderen zu schonen. Auch eine Überfürsorglichkeit oder ein Übergehen in den normalen Ablauf des Alltags kann zu Missverständnissen und Konflikten führen.

Ein offenes Umgehen mit den Informationen rund um das Krankheitsgeschehen, das Eingestehen eigener Ängste, Schwierigkeiten und Hilflosigkeit mit der veränderten Lebenssituation gehören ebenso dazu, wie das Mitteilen von Bedürfnissen und Wünschen. Eine gute, aufbauende Kommunikation innerhalb der Partnerschaft/Familie ermöglicht eine gelungene gegenseitige Unterstützung.

Psychologische Begleitung

Neben der ärztlichen Betreuung ist eine psychologische Beratung für die meisten Menschen auf dem Weg der Krankheitsbewältigung sehr hilfreich und sinnvoll.

Der/die KlientIn wird darin begleitet, einen Raum zu schaffen, in dem eine Auseinandersetzung mit der Krankheit stattfinden kann.

Die belastende Situation zu bewältigen bedeutet, sich auf die tiefsitzenden Ängste einzu- lassen, hinschauen zu wollen, welche Lebensumstände belasten mich, rauben mir Kraft und kränken mich... Dazu gehören Konflikte in der Partnerschaft bzw. Familie, zurückliegende schwierige Erlebnisse, negative Glaubenssätze sich selbst gegenüber uam.

Sich hier hineinzugeben heißt, mutig auf sein Leben zu schauen.



FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

Es geht um das Wagnis, sich selbst wirklich zu begegnen und neu zu entdecken.

In der psychologischen Beratung werden die KlientInnen im Gespräch zunächst dahingehend begleitet, die eigenen tiefen Bedürfnisse zu erkennen, Möglichkeiten zu finden diese auszudrücken und in den Alltag zu integrieren z.B. durch gute, aufbauende Kommunikation mit dem Partner/der Familie.

Hier sind zusätzlich Paar- bzw. Familiengespräche sinnvoll.

Auch die eigenen Ressourcen und Potentiale werden aktiviert und stehen für neue Handlungskompetenzen und Lösungswege zur Verfügung.

Jeder Mensch trägt die Fähigkeit in sich, durch eigene Aktivität das Leben so zu gestalten, dass Wohlbefinden, Sinnerfüllung und Entwicklung möglich wird.

Darin werden die KlientInnen und ihre Angehörigen unterstützt.

Mögliche Themenschwerpunkte:

- Wie kann ich lernen, mit meinen Ängsten und Sorgen umzugehen
- Welche Lebensmuster belasten mich – wie kann ich sie verändern
- Meine Bedürfnisse und Gefühle beachten lernen
- Gute, aufbauende Kommunikation mit Partnern/Kindern entwickeln
- Meine Ressourcen und Fähigkeiten entdecken
- Mein Selbstwertgefühl stärken
- Aktivitäten unternehmen, die Freude in mein Leben bringen
- Neue Ziele finden, die mein Leben wertvoll machen



FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

Gruppengespräche

Hier haben die KlientInnen/Paare Gelegenheit, sich über Ihre Erfahrungen auszutauschen. Zu erleben, dass andere Betroffene ganz ähnliche Schwierigkeiten und Ängste haben, kann sehr entlastend sein. Verbindungen zu anderen TeilnehmerInnen entstehen, das Gefühl verstanden zu werden und mit dem eigenen Erleben nicht allein zu sein. Das tröstet und ist motivierend zugleich.

Das Angebot in den Gruppen ist ziel- und ressourcenorientiert. Das bedeutet, es geht nicht ausschließlich um die Sorgen und Probleme, sondern es werden neue Perspektiven und Ziele der TeilnehmerInnen für die Zukunft und die Wege, die zu diesen Zielen führen, im Mittelpunkt stehen.

In einem geschützten Rahmen und entspannter Atmosphäre können erste mögliche Schritte einer Umsetzung in den Alltag besprochen und geprobt werden.

Veränderung ist möglich

Die Betroffenen können die Erfahrung machen, dass Veränderung möglich ist. Mit Mut und neuen Perspektiven in die Zukunft zu gehen, das Leben zu gestalten, mit Sinn zu erfüllen, wird von einem positiven Lebensgefühl begleitet.

Die Herausforderung liegt in jedem einzelnen Tag: wieder Freude zu spüren, die das Leben lebenswert macht.

Gerne begleite ich Sie auf diesem Weg und freue mich auf die Begegnung mit Ihnen.

Ihre Karen Diekmann