



AGAPLESION
MARKUS KRANKENHAUS

Gesundheit in der Krankheit

Claudia Gutmann, Dipl.-Psych.
Leitung Psychoonkologie



Psychoonkologie und Gesundheit

Gesundheitsfragen sind zentrale Themen in der psychoonkologischen Beratung:

- Mit der Diagnose trägt die bisherige dichotome Definition nicht mehr: Krankheit fordert eine Neudefinition von Gesundheit als wichtige Aufgabe in der Krankheitsverarbeitung.
- Wie kann in der Krankheit die Gesundheit gestärkt werden?



Aus Gesundsein wird Kranksein

Die Diagnose

Der Arzt, freundlich, glatt
Ganz professionell: Ja, Sie haben
Eine Brustkrebserkrankung!
Die Welt steht still – kurz –
Abgrund – bekanntes Gefühl
Noch so nah
Das Leben bricht einfach weg,
Einfach so, flutscht aus den Fingern,
Dem Herzen, dem Kopf.

Brigitte Bergman



Aus Kranksein wird Gesundsein

Ende der Therapie

Aufatmet der Körper nach Wochen und Monaten der Unterwerfung unter eine Strenge Disziplin – fallen lassen, Ruhe Und langsam spüren den Keim:
Zum ersten Mal seit ein paar Tagen Wage ich den Satz laut zu sprechen:
Du bist gesund! Zweifel daran schiebst du Weg – in die kleinsten Nischen deiner Seele.

Brigitte Bergmann

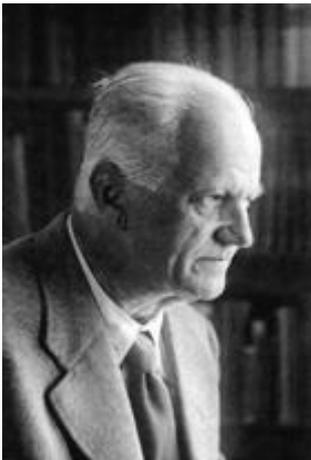


Was ist Gesundheit?

Auseinandersetzung mit Gesundheit oft erst durch Krankheit:
„Der Gesunde ist unwissend reich.“

Krankheit stiftet zur Gestaltung von Gesundheit an:
*„Gesundheit verbraucht man nicht im Laufe seines Lebens,
sondern erzeugt sie beständig – und das lebenslang!“*

Viktor von Weizäcker

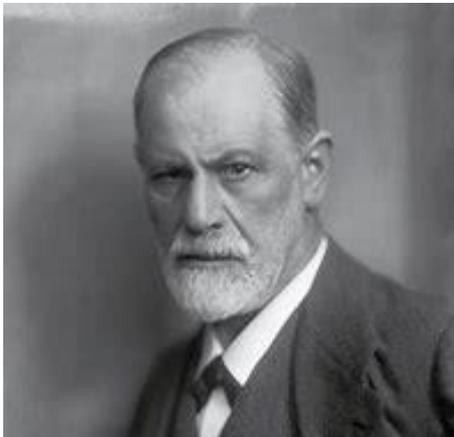




Was ist Gesundheit?

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Diagnosen:
*„Es gibt keine Gesunden, sondern nur schlecht
Durchdiagnostizierte!“*

„Gesundheit ist arbeiten und lieben.“
Sigmund Freud





Was ist Gesundheit?

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Diagnosen:

„Wir sind alle sterblich. Ebenso sind wir alle, solange wir noch einen Hauch von Leben in uns haben, in gewissem Ausmaß gesund.“

Aaron Antonovsky





Was ist Gesundheit?

Pathogenese: warum bin ich krank geworden?

Salutogenese: wie bleibe ich gesund?

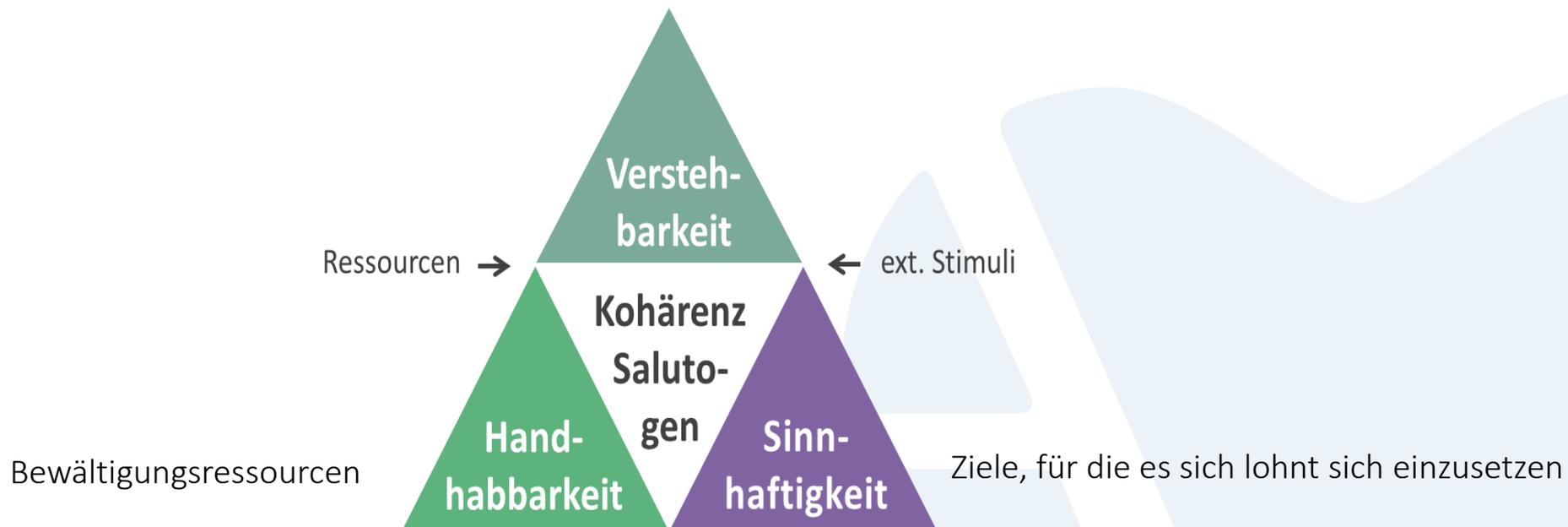
- mehrere Dimensionen: somatisch, psychisch, sozial, geistig
- hängt von objektiven Faktoren und subjektivem Erleben ab
- Wechselwirkung von Schutz- und Risikofaktoren
- Gesundheit und Krankheit als Pole auf einem Kontinuum



Was ist Gesundheit?

Gesundheit im Sinne der Salutogenese: drei Dimensionen

Probleme können in größerem Zusammenhang gesehen werden





Gesundheit in der Krankheit

Zentrale psychoonkologische Fragen:

- Verstehbarkeit: Was sind für mich hilfreiche Vorstellungen und Haltungen in Bezug auf die Krankheit und Behandlung? Wie entsteht Krebs? Wie kann er behandelt werden?
- Handhabbarkeit: Wie kann ich mein Kontrollerleben verbessern, z.B. im Umgang mit der Angst und Verlust?
- Sinnhaftigkeit: Was fördert Hoffnung und Lebenssinn?

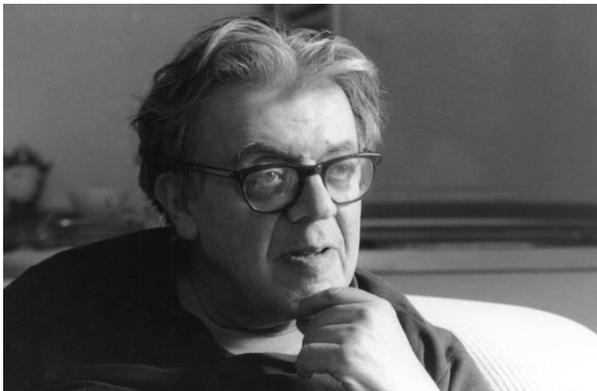


Handhabbarkeit

Angst ist normal!

Zweifle nicht an dem
der Dir sagt er hat Angst
aber hab Angst vor dem
der Dir sagt er kennt keinen Zweifel.

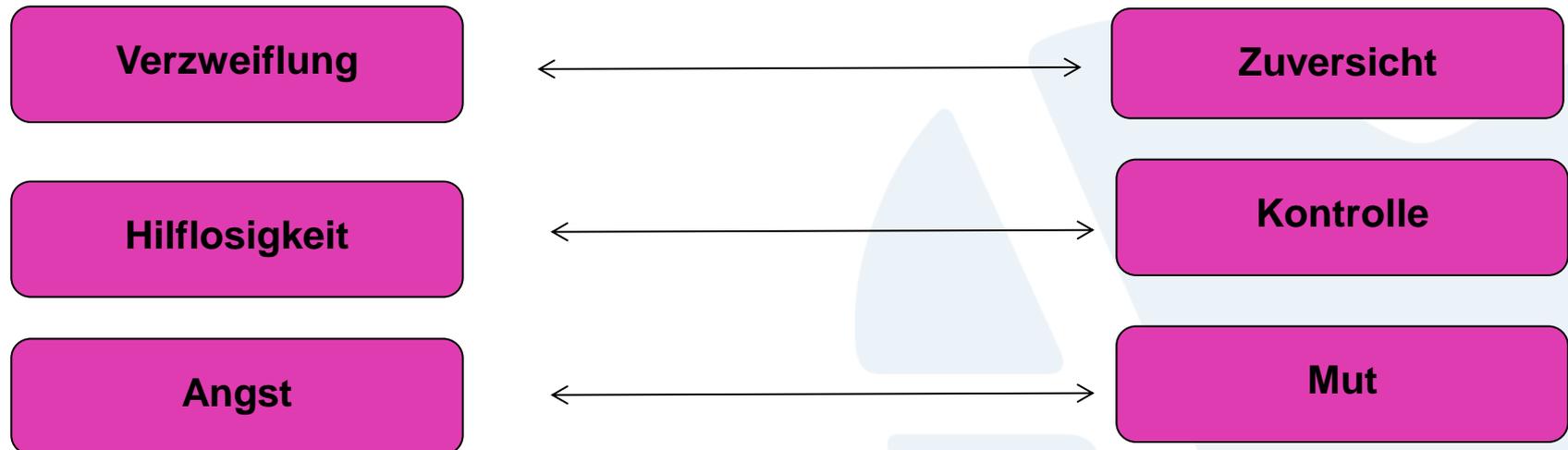
Erich Fried





Handhabbarkeit

Stimmungsschwankungen sind normal!





Handhabbarkeit

Was ist hilfreich? Strategien zur Selbstberuhigung:

- Entspannungstechniken
- Schlafhygiene
- Verdrängungsstrategien ausbauen
- Hilfreiche, beruhigende Sätze finden
- Techniken zum Gedankenstopp
- Alltagsrituale
- Fokus auf Lebensfreude



AGAPLESION
MARKUS KRANKENHAUS

Handhabbarkeit

Das haben wir noch nie probiert,
das geht bestimmt gut.

Pippi Langstrumpf





Handhabbarkeit

Was ist hilfreich: Hinnehmen und gestalten

- Trauer über Verluste
- Bereitschaft zur Akzeptanz
- Veränderungsbereitschaft und Neuorientierung
- Fokus auf Mögliches

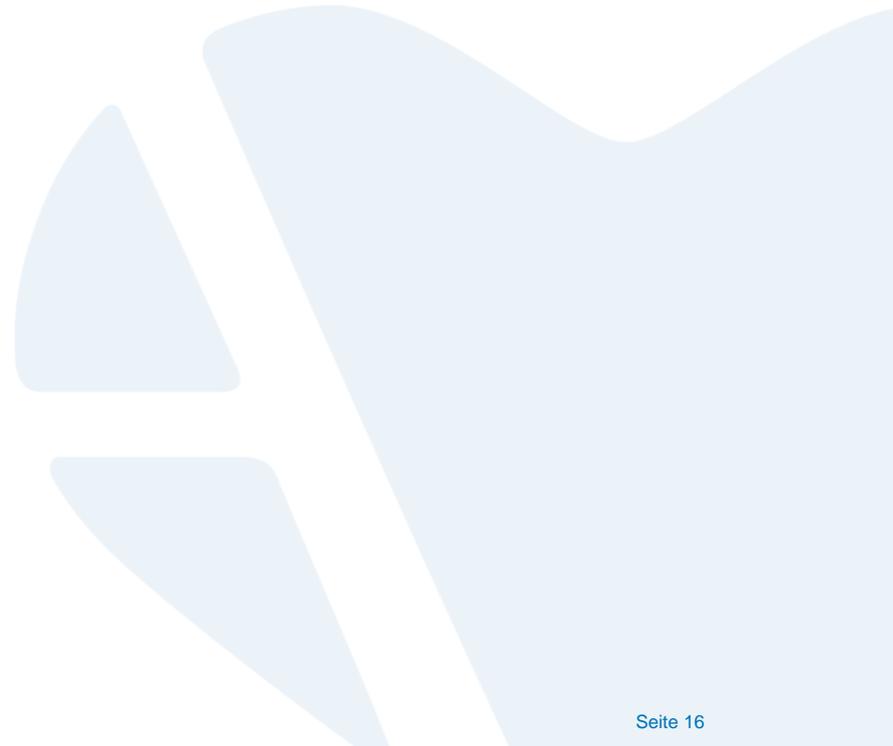


AGAPLESION
MARKUS KRANKENHAUS

Handhabbarkeit: Veränderungsbereitschaft

**When we are no longer able to change a situation,
we are challenged to change ourselves.**

Viktor Frankl



Handhabbarkeit/ Veränderungsbereitschaft

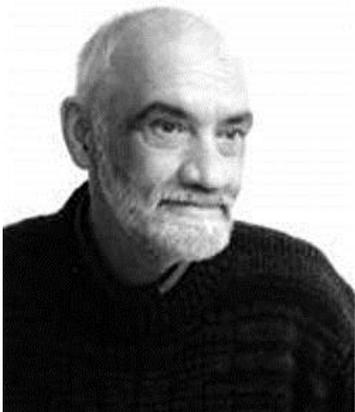


AGAPLESION
MARKUS KRANKENHAUS

„Energy flows where attention goes“:

Problem talk create problems,
Solution talk creates solutions.

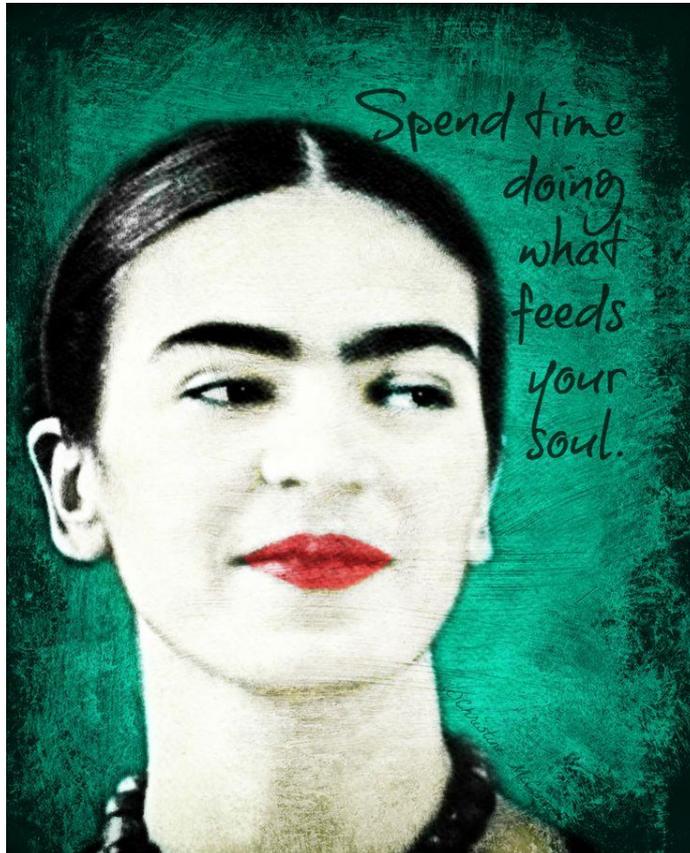
Steve de Shazer



Sinnhaftigkeit



AGAPLESION
MARKUS KRANKENHAUS



Frida Kahlo

Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit!