



AGAPLESION
MARKUS KRANKENHAUS

Zuversicht in Behandlung und Alltag

Claudia Gutmann, Dipl.-Psych.
Leitung Psychoonkologie



Zuversicht als Teil von Gesundheit

Salutogenese: wie bleibe ich gesund?

- Dimensionen: somatisch, psychisch, sozial, geistig
- objektive Faktoren und subjektives Erleben
- Wechselwirkung von Schutz- und Risikofaktoren
- Gesundheit und Krankheit als Pole auf einem Kontinuum

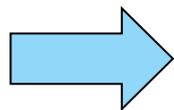
Aaron Antonovsky 1923-1994



Zuversicht durch Kohärenz

Kohärenz: Fähigkeit, die eigenen Ressourcen nutzen zu können

- Orientierung: Informationen und Verstehen
- Kontrolle Angst: Stopp-Techniken, Verdrängung...
- Förderliche Einstellung zur Behandlung: Haltung, Imagination...
- Lebensfreude, Genuss und Wohlwollen sich selbst gegenüber
- Selbstberuhigung: Rituale, Schlafhygiene, Entspannung...
- Körperbezogene Ansätze



Stärkt Bewusstsein für Gestaltbarkeit und Selbstwirksamkeit

Zuversicht durch Ziele und Neuorientierung



AGAPLESION
MARKUS KRANKENHAUS

aus psychoonkologischer Sicht:

Wie kann ich mich, meine Lebenseinstellung, meinen Alltag an die neue Situation mit der Erkrankung anpassen?

“When we are no longer able to change a situation,
we are challenged to change ourselves!”

Viktor Frankl 1905-1997

Aber: vorher Trauer über Verluste/Einschränkungen



Zuversicht durch Trauer

Trauer ist eine **normale Reaktion** auf eine abnorme Situation.

Sigmund Freud, 1915

Trauer ist unsere angeborene **Fähigkeit**, Verluste zu überstehen und uns den veränderten Gegebenheiten entsprechend neu zu orientieren, um unser Leben langfristig an diesen neuen Bedingungen auszurichten.“

Rechenberg-Winter, Petra: Trauer in Familien – wenn das Leben sich wendet. 2018



Zuversicht durch Trauer

Phasen der Trauer

nach Prof. Verena Kast:

1. nicht wahrhaben wollen

Erfahrung übersteigt Erlebnisfähigkeit: Empfindungslosigkeit, Schock
Kontrolle und Funktionieren

1. aufbrechende Emotion und Regression

Angst, Traurigkeit, Wut...

Rückzug

1. Suchen und Trennen

Sich wieder öffnen und neu orientieren

2. neuer Selbst- und Weltbezug



Zuversicht durch Trauer

- Trauer ist psychophysiologische Schwerstarbeit.
- Sie beinhaltet widersprüchliche Aufgaben.
- Trauer hat viele Gesichter.
- Menschen, die gemeinsam trauern sind oft an unterschiedlichen Punkten zu unterschiedlichen Zeitpunkten.
- Trauerarbeit bedeutet ein Oszillieren zwischen dem Verharren beim dem, was verloren wurde und dem was neu entsteht.

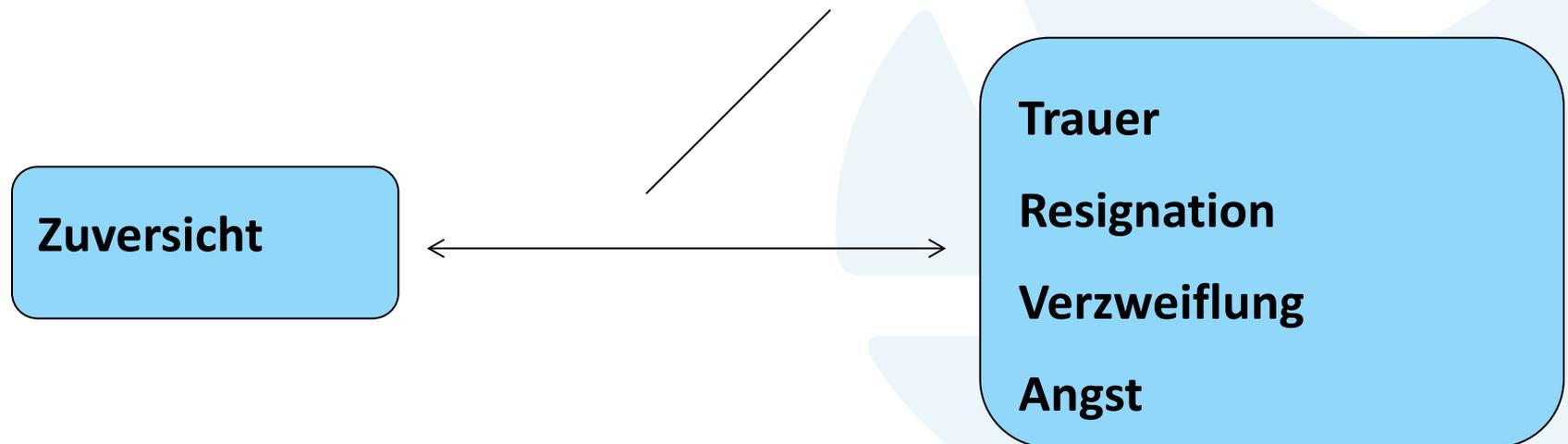


Zuversicht

„Hoping is Coping“

Konstruktive Bewältigungsstrategie:

Stimmungsschwankungen sind dabei normal





Zuversicht

Aber: Es gibt so leidvolle Situationen, in denen es nur schwer oder nicht möglich ist, wieder zuversichtlicher zu werden.

Und: „Das wird schon wieder?“

Unterstützungsangebote müssen dem Ausmaß der Erschütterung gerecht werden.

„Zuspruch darf die bittere Realität nicht leichtfertig überfliegen. Nur wenn die Zuwendung der Hoffnungslosigkeit mutig ins Auge sieht und vor ihr nicht flüchtet, kann die Begleitung Trost schenken.“

Kardinal Lehman in Giovanni Maio: Die Kunst des Hoffens. Kranksein zwischen Erschütterung und Neuorientierung, 2016.



Zuversicht

- **Erwartung**, dass ein erwünschtes Ziel in der Zukunft erreicht wird und **Motivation**, sich auf ein Ziel zuzubewegen (Kognition):
konkretisierte Hoffnung
- **affektiver Zustand** (antizipierte Emotion) oder **mentale Einstellung** :
universelle Grundhoffnung

Voraussetzungen:

- der Wunsch, dass ein Ereignis eintritt
- die Auffassung, dass es möglich ist
- die Erkenntnis, dass man keinen oder nur bedingten Einfluss auf den Ausgang hat, aber Spielräume nutzen kann

„Der Hoffende erkennt die Offenheit der Zukunft an und arrangiert sich mit dem Modus der Unbestimmtheit. Der Erwartende hingegen glaubt, er hat es vollkommen in seiner Hand, was morgen sein wird.“

Giovanni Maio: Die Kunst des Hoffens. Kranksein zwischen Erschütterung und Neuorientierung, 2016.



Zuversicht

Giovanni Maio: Hoffnung als

- Ausdruck von Realitätssinn und Demut
 - Befähigung zur Annahme
 - Haltung von Geduld
 - tätiges Auslangen...
-
- „... das Leben in Hoffnung zu planen, ohne in eine Verklärung der Wirklichkeit hineinzufallen. Diese Balance zu finden ist die Kunst des Umgangs mit Krankheit.“
 - „Hoffnung kann helfen, sich nicht restlos durch Leid bestimmen zu lassen. Hoffnung also letzten Endes als Zugang zu einer innerer Freiheit.“
 - „Tiefe Hoffnung ist daher keine Hoffnung auf etwas Konkretes, sondern die Hoffnung auf die Bewältigbarkeit der noch grundlegend offenen Zukunft... Der Hoffende ... lässt die Zukunft kommen und bleibt bereit, sie als sein Zukunft anzunehmen.“
 - „Die Hoffnung stiftet zur Gestaltung der Gegenwart an.“



Was hilft der Zuversicht?

Black box Zuversicht?

- Welche Zuversicht in der Krankheit habe ich?
- Wenn die Zuversicht z.B. auf Heilung enttäuscht wird, welche neue Form der Zuversicht kann ich entwickeln (Transformation der Hoffnung)?

Für die Bewältigung des Verlustes der Zuversicht kann dabei die Not der Hoffnungslosigkeit als vorübergehend wichtiger leidvoller Zustand dabei helfen, neue Formen von Zuversicht zu entwickeln.



Was hilft der Zuversicht?

- Haltung, dass unabänderliche Schwierigkeiten zum Leben dazu gehören statt „warum ich?“
- Vorstellung, dass Rückschläge auch bei zuversichtlicher Einstellung möglich sind (Plan A und Plan B?)
- Die Angst nicht das Leben bestimmen lassen

George Monbiot: I have Prostate Cancer. But I am happy. The Guardian, 13.3.2018. In: Schnabel, Ulrich: Zuversicht – Die Kraft der inneren Freiheit und warum sie heute wichtiger ist denn je, 2018.



Was hilft der Zuversicht?

Resilienz

Menschen besitzen eine dynamische Kraft, die in der Herausforderung wächst, wenn Ressourcen mobilisiert werden und manchmal dann erstmals deutlich werden.

„Resilienz ist die Aufrechterhaltung oder schnelle Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während und nach Widrigkeiten.“

Raffael Kalisch: Der resiliente Mensch, 2017.



Wie hilft der Zuversicht?

„Hoffnung braucht ein Gegenüber.“

Luise Reddemann

- Mitgefühl nährt die Hoffnung: die eigene Tragik wird vom anderen erkannt
- Hoffnung durch neue Beziehungserfahrungen, die die Aussicht auf eine veränderte Zukunft und damit Hoffnung wecken können (Geborgenheit und Begleitung)

”Wo Gefahr ist,
wächst das Rettende auch.

Friedrich Hölderlin

ENTLASTUNG DURCH ENTSPANNUNG

Kursangebot für Krebspatientinnen und -patienten

Inhalt

- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Achtsamkeitsübungen
- Tipps für einen besseren Schlaf
- Austausch mit anderen Betroffenen

Ziele

- Besser zur Ruhe kommen
- Positive Körpererfahrungen sammeln
- Leichter durch die Zeit der Behandlung kommen

Was muss ich mitbringen?

- Bequeme Kleidung
- Für die Übungen auf der Matte ein Handtuch und bei Bedarf dicke Socken

Anmeldung & Kosten

- Zur Teilnahme melden Sie sich bitte an bei der Psychoonkologie:
T (069) 95 33 - 25 68 oder per E-Mail an: psychoonkologie@fdk.info
- Die Teilnahmegebühr beträgt 60 Euro für 6 Termine.

Kursleitung

- Sabine Theobald, Gestalttherapeutin DVG und Entspannungstrainerin



Kursbeginn

15. Januar 2020
14.00 - 15.30 Uhr

Raum A304
(Haus A, 3. OG)

www.markus-krankenhaus.de

BEWEGTE ZEIT

Tanztherapie für Krebspatientinnen und -patienten

Ziele

- Steigerung des Wohlbefindens sowie der Selbst- und Körperwahrnehmung
- Erleben der eigenen Kreativität und schöpferischen Kraft
- Austausch mit anderen Betroffenen
- Wiederfinden von hilfreichem Umgang mit der Erkrankung

Methoden

- Geleitete Körperübungen
- Freier Tanz
- Selbstexploration
- Rituelle Kreistänze
- Austausch

Anmeldung, Kosten & Veranstaltungsort

- Kleingruppen mit 5-8 Teilnehmenden
- Zur Teilnahme melden Sie sich bitte an bei der Psychoonkologie:
T (069) 95 33 - 25 68 oder per E-Mail an: psychoonkologie@fdk.info. Vor der Teilnahme wird ein Kennenlerngespräch geführt.
- Das Angebot wird aus Spendengeldern mitfinanziert. Der Eigenanteil beträgt 100 Euro und ist am ersten Tag in bar zu zahlen.
- Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und (rutschfeste) Socken o.ä. mit.

Kursleitung

- Dipl. Psych. Sandra Schuster, Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis, Psychoonkologin (DKG), Tanztherapeutin i.A. (DITAT, Bonn)



Kursbeginn

23. Oktober 2019
12.00 - 14.00 Uhr

Bewegungsraum
(Haus C, 3. OG)

www.markus-krankenhaus.de