



Umgang mit Angst vor einem Rezidiv

Anita Regenberg, Dipl. Psychologin – Psychoonkologin (DKG)



Trotz Erleichterung und Freude

„ich fühle mich geheilt, aber nicht richtig gesund, habe Angst“

Angst ist ein grundlegendes menschliches Gefühl

Wichtige Funktion und unverzichtbar (Schutzmechanismus)

Unser Körper macht sich bereit für Kampf und Flucht (Alarmsystem)

Normale Gefahr oder als Folge negativer Erfahrungen

Entsteht tief im Kopf, schwierig mit Vernunft zu bezwingen

Puls, Blutdruck steigen, schwitzen, Mundtrockenheit, Herzrasen

Angststörung:

Häufigkeit und Intensität übersteigen das normale Maß
Führen zu Vermeidungsverhalten u. Einschränkungen im Alltag
sozialer Rückzug

Es kann Erwartungsangst, also Angst davor, dass die Situation eintritt,
entstehen

- Angststörung:** anhaltende, übermäßige Sorgen bei verschiedenen Lebensaspekten
- Soziale Phobie:** Angst vor sozialen Situationen, Angst vor Bewertungen anderer...
- Panikstörungen:** plötzlich auftretende Angstattacke
- Platzangst** Menschenansammlung, MRT, Aufzug
- Phobien** durch definierte Situation hervorgerufen (Blut, Spritzen, Spinnen...)

**können durch Herausfallen
aus dem Sicherheit gebenden Praxis-Kliniksystem entstehen**

Gedanken kreisen, z.B. wie geht es weiter?

Schlafstörungen, Grübeln

Länger anhaltende, starke innere Unruhe, Herzrasen

Verminderung des Appetits und/oder Verdauungsstörungen

Nicht mehr entspannen können

ist in der gesellschaftlichen Wahrnehmung
noch nicht ausreichend präsent

Rezidiv- und Progressionsangst

die Angst vor einem Rezidiv
eine REALANGST und berechtigt

Bis zu 90% der Krebspatienten erleben im Verlauf oder nach der
Krebsbehandlung Angst vor einem Rückfall
Angst vor Nachuntersuchungen

Jetzt heißt es
mit der überstandenen Krebserkrankung leben zu lernen!

- 1) Eine Erschütterung der bisherigen Selbstbilder
- 2) Krebs = Tod
- 3) Die Lebensgeschichte wird brüchig
- 4) Nichts ist mehr so, wie es war

Ich lerne sehen

Ich weiß nicht, woran es liegt

Es geht alles tiefer in mich ein

Und bleibt nicht an der Stelle

Stehen, wo es sonst immer zu Ende war.

Ich habe ein Inneres von dem ich nichts wusste

Es geht jetzt alles dorthin.

Rainer Maria Rilke

Krebs als Weckruf / Sinn des Lebens

Neue Lebensziele ?

Was ist mir wichtig ?

Spirituelle / psychoonkologische Beistand

Reisen

Musik / Malen...

Erfahrungsaustausch mit Anderen

Was wollte ich schon immer mal tun?

*Neudefinition der neuen Lebensziele
liegen nicht in der Schublade!*

Ist mit speziellen Erfahrungen verbunden, die individuell verschieden sind:

1. Abhängig von jeweiligem Krankheitsverlauf / Medikamenten / Nebenwirkungen
2. Anpassungsleistungen / Resilienz / Ressourcen

Durch die Behandlung kann es zu verminderten sexuellem Verlangen kommen

Erschöpfung, Schmerzen, verändertes Körperbild und Körperwahrnehmung
(Op-Narben, Haarausfall...)

Beratungsgespräche / Paargespräche

- 1) Finanzielle Belastungen
- 2) Eingeschränkte berufliche Leistung
- 3) Erwerbsunfähigkeit
- 4) Verlust des Arbeitsplatzes
- 5) Berufliche Neuorientierung
- 6) Schwerbehinderungseinstufung

Darüber sprechen / Beratung einholen

Emotionale und körperliche Veränderungen

Nicht darüber sprechen wollen

Nicht sicher eingebettet zu sein

Freundschaften ändern sich

Seien Sie offen und ehrlich

Sind Sie aufrichtig, auch den Kindern gegenüber

Hoffnung - Zuversicht

Dankbarkeit

Der Pessimist denkt: „*O je, wir sind verloren, jetzt gibt es keine Rettung mehr*“

Der Optimist denkt: „*Keine Sorge, am Ende wird Gott uns retten*“

Der zuversichtliche Frosch denkt: „*Schwierige Lage, es bleibt mir nichts anderes übrig, als zu strampeln*“. Er reckt den Kopf und strampelt und strampelt, bis die Sahne zu Butter wird und er sich mit einem Sprung aus dem Topf retten kann.

aus dem Buch: „Zuversicht“- Ulrich Schnabel, Blessing Verlag



Kopf hoch

Diese lebenswichtige Übung ist ganz leicht:
Nimm einfach den Kopf hoch.
Deine Halswirbelsäule darf sich dabei neugierig strecken
und dein Kinn darf sich auch etwas aufrichten.
Das ist eine Mutmacher-Haltung.

Mental und emotional entstehen dadurch Überblick,
Zuversicht und eine lebensbejahende Einstellung.
Kopf hoch verbessert deine Stimmung total!



Stampfen

Stelle dich etwas breitbeinig hin.
Und nun hebe ein Bein leicht an und setze es dann stampfend wieder auf.
Jetzt das andere Bein: leicht anheben und stampfend wieder aufsetzen.
Rechts und links im Wechsel. Kraftvoll! Lustvoll!
Du kannst auch breitbeinig stampfend ein paar Schritte gehen.

Das Stampfen macht dich emotional stark.
Ängstlichkeit und Panik haben keine Chance.
Die Energie in den Beinen kommt auch im Gehirn an.

Bewusst wahrnehmen: Gedanken, Körperempfindungen, Gefühle
Scheinwerfer immer wieder neu ausrichten, nicht verdrängen oder
vermeiden, **so entscheide ich und nicht die Angst**

Achtsamkeit ist ein Werkzeug – aber noch viel mehr:
eine Haltung des Lebens

Wie ist meine körperliche / seelische Verfassung?

Beratung durch: Beratungsstellen / Sozialfachkräfte / Psychoonkologie :

Berufliche Wiedereingliederung

AHB/Rehabilitation

Änderung der Arbeitszeiten / Stressvermeidung

Evtl. neue Arbeitsstelle

Beziehungen wieder aufzunehmen

Selbstwertgefühl / Sinnfindung

Hobbies, Interessen, Freizeit

Medizinische Nachsorge
+
Psychosoziale Nachsorge

- 1) Fatigue
- 2) Schlafstörungen
- 3) Progressionsangst
- 4) Angst vor Nachuntersuchungen
- 5) Orientierungslosigkeit
- 6) Depressionen
- 7) Schmerzen / Polyneuropathie
- 8) Kognitive Leistungseinschränkungen / Konzentration
Aufmerksamkeit, - Gedächtnis – Chemo Brain



Dehnen und strecken

Das kannst du bestimmt: deinen ganzen Körper, die Wirbelsäule, die Arme, die Beine richtig dehnen, richtig strecken. Mach dich lang und breit. Aaahh! Je öfter, desto besser: im Stehen, im Sitzen und im Liegen, morgens vor dem Aufstehen und mittags in der Pause.

Das hilft nicht nur gegen Muskelverspannungen, sondern besonders gegen Angst, Ärger und Unsicherheit. Dein Denken weitet sich, deine Gedanken werden freier.

- „Auf Augenhöhe“ spielt wichtige Rolle
Behandler: Fachkompetenz // Patient: verunsichert
- Kompetenzen für „Augenhöhe“ sollten erworben werden
- Treffen von Entscheidungen ist Kernkompetenz
- Selbsthilfegruppen / Beratungsstellen
geben Informationen



Schulterwurf

Strecke deine beiden Arme nach vorne aus, Handflächen nach oben.
Und jetzt bewege die Arme abwechselnd mit Schwung von vorne
nach hinten über deine Schulter. Schwupps! Rechts und links im Wechsel.
Rechter Arm über die rechte Schulter, linker Arm über die linke Schulter.
Dabei richtet sich dein ganzer Körper auf.
Diese schwingvolle Aufwärtsbewegung mag dein Gehirn.
Damit kannst du Ärger und Stress hinter dir lassen.
Schulterwurf bringt fröhliche Gelassenheit.



Hand aufs Herz

Lege deine Hand auf deine Herzgegend.
Da kannst du sie ruhen lassen oder ganz zart darüber streichen.
Wie es dir besser gefällt. Deine Hand auf deinem Herzen.
Atme dabei ruhig und genussvoll. Vor allem: Lächle!
Gönne dir diese kleine wertvolle Auszeit.

Dein Herzschlag beruhigt sich dabei, ebenso deine Gedanken.
Die Hand auf dem Herz stärkt deine Liebesfähigkeit
und deinen Lebensmut.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Anita Regenberg

Dipl. Psychologin - Psychoonkologin (DKG)

Außensprechstunde Bayerische Krebsgesellschaft

im Patientenhaus CCC München

Pettenkofer Str. 8a – 80366 München

Tel. 089 - 4400 – 53730

regenberg@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de