



Bewegung und seelische Balance

Was Krebserkrankte für
sich tun können



NIEDERSÄCHSISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Impressum

Herausgeber:

Niedersächsische Krebsgesellschaft e. V.

Königstraße 27

30175 Hannover

Tel.: 0511 3885262

Fax: 0511 3885343

www.nds-krebsgesellschaft.de

service@nds-krebsgesellschaft.de

Urheber:

Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.

Volmerswerther Straße 20

40221 Düsseldorf

Tel.: 0211 15760990

Fax: 0211 15760999

www.krebsgesellschaft-nrw.de

info@krebsgesellschaft-nrw.de

Autoren:

- Krebsgesellschaft NRW:
Katrin Ahlers, Anna Arning
- Bayrische Krebsgesellschaft
- Deutsche Sporthochschule Köln:
Dr. Freerk Baumann
- Hartmut Magon, Essen

Redaktion:

Krebsgesellschaft NRW

Reinzeichnung: grüner bereich GmbH,
Hannover

Druck: Gutenberg Beuys
Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Nachdruck im Februar 2026

Bildnachweis: Titel, Maygutyak - Fotolia.com; Porträt Vorwort, privat; S.3, Syda Productions - Fotolia.com; S.4, william87 - Fotolia.com; S.5, yanlev - Fotolia.com; S.7, Krebsgesellschaft NRW; S.8, yanlev - Fotolia.com; S.9, Peter Atkins - Fotolia.com; S.11, Reicher - Fotolia.com; S.13, Deklofenak - Fotolia.com; S.14, 20 li., contrastwerkstatt - Fotolia.com; S.15 li., Kzenon - Fotolia.com; S.15 re., blas - Fotolia.com; S.16 li., pirod - Fotolia.com; S.16 re., Monkey Business - Fotolia.com; S.17, styf - Fotolia.com; S.18, olly - Fotolia.com; S.20 re., apops - Fotolia.com; S.22 u. S.32, Robert Kneschke - Fotolia.com; S.24 li., Dragonimages - Fotolia.com; S.24 re., Igor mojzes - Fotolia.com; S.25, Michael Brüggemann; S.26, S.27, S.29, S.34, S.36 li., WavebreakMediaMicro - Fotolia.com; S.28, tostopphoto - Fotolia.com; S.30, S.38, S.40, Photographee.eu - shutterstock; S.31, highwaystarz - Fotolia.com; S.33, noloney - Fotolia.com; S.36 re., goodluz - Fotolia.com; S.37, Jeanette Dietl - Fotolia.com; S.39, sdecoret - Fotolia.com; S.42, Stephan Koscheck - Fotolia.com

Hinweise:

Diese Broschüre gibt einen Überblick über den derzeitigen Wissensstand zum Thema. Die weitergehende Aufklärung, insbesondere zur individuellen Diagnose und Therapie, bleibt dem ärztlichen Behandlungsgespräch vorbehalten.

Alle Rechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der Krebsgesellschaft NRW reproduziert werden.

Wir möchten Männer und Frauen in gleicher Weise ansprechen. Wenn im Text an manchen Stellen nur die männliche Form verwendet wurde, geschah dies ausschließlich aus Gründen der besseren Lesbarkeit.

Realisierung und Druck dieser Broschüre mit finanzieller Förderung durch das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung sowie die Deutschen Rentenversicherungen Bund, Braunschweig-Hannover und Oldenburg-Bremen.

Liebe Leserin, lieber Leser,



in Niedersachsen erkranken jährlich rund 50.000 Menschen neu an Krebs. Auf ein Leben mit Krebs ist niemand vorbereitet. Mit der Diagnose beginnt eine Zeit, die bestimmt ist von Unter-

suchungsterminen, belastenden Therapien und dem Gefühl, einfach nur durchhalten zu müssen. Vielen Betroffenen wird erst nach der Akutbehandlung bewusst, wie viel Kraft sie diese Phase gekostet hat. Sie verspüren den dringenden Wunsch, ihr Leben wieder in die Hand zu nehmen und selbst etwas für sich und ihren Körper zu tun.

In dieser Broschüre möchten wir Ihnen zeigen, welche unterstützenden Maßnahmen und Aktivitäten auch aus medizinischer Sicht empfehlenswert sind. Regelmäßige körperliche Bewegung kann beispielsweise das Lebensgefühl erheblich verbessern, seelische Stabilisierung durch spezielle psychoonkologische Hilfe ist in vielen Fällen notwendig.

Welche der aufgeführten Möglichkeiten für Sie in Frage kommen, müssen Sie am besten selber herausfinden, wir helfen Ihnen dabei. Wenn Sie dabei sorgsam auf sich und Ihren Körper achten, werden Sie schnell herausfinden, was Ihnen besonders gut tut.

Wir danken an dieser Stelle der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen für die Bereitstellung der Texte.

Ich wünsche Ihnen für Ihren weiteren Weg alles Gute!

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'P' followed by a long, sweeping horizontal line that ends in a small upward flick.

Dr. med. Peter N. Meier,
Vorsitzender der Niedersächsischen
Krebsgesellschaft e.V.

1.	Bewegung und Sport	3
1.1	Ziele von Bewegung und Sport	4
1.2	Sport in der Krebsnachsorge	6
1.3	Regeneration	10
1.4	Bewegung und Sport bei Brustkrebs	12
1.5	Bewegung und Sport bei Prostatakrebs	14
1.6	Bewegung und Sport bei Darmkrebs	15
1.7	Probleme offen ansprechen	16
2.	Seelische Balance	17
2.1	Leben mit Krebs	17
2.2	Entspannungsverfahren und Übungen	21
2.3	Weitere Therapieformen	25
2.4	Psychoonkologische Unterstützung	26
2.5	Antworten auf meistgestellte Fragen der Patienten	28
2.6	Psychotherapie	34
2.7	Auf dem Weg zu innerem Wohlbefinden	36
3.	Wenn ein Familienmitglied erkrankt	38
3.1	Situation der Angehörigen	38
3.2	Antworten auf häufige Fragen	38
3.3	Paar- und Familiensprechstunden	39
3.4	Selbsthilfe und Gesprächskreise	40
3.5	Mit Kindern sprechen	40
4.	Angebote der Niedersächsischen Krebsgesellschaft	42
5.	Adressen	45

Ärzte und Therapeuten haben Krebspatienten noch bis vor einigen Jahren von körperlicher Aktivität während der Therapie abgeraten. Das strikte Bewegungsverbot galt in der Regel bis zu einem halben Jahr nach der Chemotherapie. In der Folge traten bei den Betroffenen jedoch vermehrt Bewegungsmangelerkrankungen, wie beispielsweise Muskel- oder Knochenschwund, auf. Heute ist durch die Auswertung von Studien bekannt, dass regelmäßige körperliche Aktivität im mittleren Intensitätsniveau durchaus positive Auswirkungen auf den Organismus des Erkrankten haben kann. Neben der Erhaltung und Steigerung der allgemeinen

körperlichen Leistungsfähigkeit gibt es erste Indizien dafür, dass regelmäßige Bewegung auch einen positiven Einfluss auf das Rezidivrisiko (Wahrscheinlichkeit des erneuten Krankheitsausbruchs) haben könnte. Bereits während des Klinikaufenthaltes wird Krebspatienten heute zu leichter körperlicher Aktivität geraten: Kurze Spaziergänge über den Gang können je nach Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden gesteigert werden bis hin zu kurzen Ausflügen in den Klinikpark. Bereits jetzt soll bei den Erkrankten das Bewusstsein des gesundheitlichen Nutzens regelmäßiger körperlicher Aktivität geschaffen werden. Auch nach der Therapie



sollten Betroffene Bewegung und Sport als festen Bestandteil in Beruf, Alltag und Freizeit integrieren. Wichtig ist aber zu beachten, dass Krebserkrankungen bei jedem Menschen andere Symptome hervorrufen können, so dass das gewählte Bewegungsprogramm individuell auf den Einzelnen zugeschnitten sein muss.

1.1 Ziele von Bewegung und Sport

Primäres Ziel ist die Verbesserung bzw. Wiederherstellung der durch die Krankheit

entstandenen Defizite in den motorischen Grundfertigkeiten Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Langfristig werden die Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit sowie die Verbesserung von Funktionseinschränkungen angestrebt. Gezielt entwickelte Sport- und Bewegungsprogramme unterstützen den Genesungsprozess auf physischer, psychischer und sozialer Ebene. Entspannungstechniken, gymnastische Übungen bis hin zu Spiel- und Bewegungsformen führen zur Erhaltung und Verbesserung der Körperwahr-



nehmung und stärken das Vertrauen des Betroffenen in die eigenen Fähigkeiten und in seinen Körper. Darüber hinaus spielen soziale Faktoren eine große Rolle. Denn Bewegen in der Gruppe bringt Freude und motiviert zum dauerhaften Sporttreiben.

Die fünf motorischen Grundfertigkeiten:

Ausdauer

Fähigkeit, eine dynamische Belastung (z. B. Jogging, Walking, Schwimmen, Radfahren etc.) über einen möglichst langen Zeitraum durchführen zu können.

Voraussetzung dafür ist das Training großer Muskelgruppen, so dass diese der Belastung standhalten können.

Kraft

Fähigkeit, zielgerichtete Aktionen der Muskeln durchführen zu können. Folgende Muskelaktionen werden unterschieden:

- **Konzentrisch:** Widerstände werden überwunden, indem sich der Muskel verkürzt (z.B. Klimmzug). Dies ist die häufigste Form im Sport.
- **Exzentrisch:** Widerständen wird entgegen gewirkt, indem sich der Muskel verlängert (z.B. Hängen an der Reckstange).
- **Statisch:** Widerstände werden gehalten ohne Längenänderung des Muskels (z.B. beim Gewichtheben: Halten des Gewichtes über dem Kopf).



Schnelligkeit

Höchst mögliche Bewegungsgeschwindigkeit. Man unterscheidet:

- **Reaktionsschnelligkeit:** Fähigkeit, auf ein Signal zu reagieren (z.B. Start aus dem Startblock nach dem Schussignal beim 100-Meter-Lauf).
- **Aktionsschnelligkeit:** Ausführung einer Bewegung in kürzester Zeit (z.B. 100 Meter laufen). Diese motorische Grundfertigkeit spielt wegen der erhöhten Verletzungsgefahr von Muskeln, Sehnen, Bändern, Gelenken in der Krebsnachsorge eine untergeordnete Rolle.

Koordination

Zusammenspiel zwischen dem zentralen Nervensystem (ZNS) und der Skelettmuskulatur für eine zielgerichtete und geordnete Bewegung. Beispiel Sport: Um den Ball beim Tischtennispielen auf die gegenüberliegende Platte zu bringen, muss dieser präzise mit dem Schläger getroffen werden. Der Schlag muss so dosiert sein, dass der Ball die gewünschte Fluglinie, Kraft und Geschwindigkeit erhält.

Beispiel Alltag: Beim Ankleiden ist es erforderlich, auf einem Bein stehen zu können und zugleich die Ankleidebewegungen zu koordinieren. Hinweis: Koordinative Fähigkeiten sind nicht angeboren. Daher müssen sie bereits im Kindesalter erlernt und lebenslang weiterentwickelt werden.

Flexibilität, Beweglichkeit, Gelenkigkeit
Fähigkeit, Bewegungen mit einem möglichst großen Bewegungsausmaß in einem oder mehreren Gelenken auszuführen. Die Flexibilität ist in erheblichem Ausmaß genetisch festgelegt, dennoch kann sie durch Gymnastik und Dehnübungen verbessert werden. Beispiel Sport: Bei der Übung „Finger-Boden-Abstand“ (hüftbreiter Stand: Die Beine bleiben gestreckt, während sich der Oberkörper mit langen Armen und Fingern Richtung Boden bewegt) wird derjenige den Boden berühren, der über eine hohe Beweglichkeit verfügt. Beispiel Alltag: Für das selbstständige Verschließen des Reißverschlusses am Rücken eines Kleides oder das sorgfältige „Schrubben“ des Rückens ist eine hohe Flexibilität des Schultergürtels erforderlich.

1.2 Sport in der Krebsnachsorge

Der positive Effekt von körperlicher Aktivität in der Rehabilitation von Krebserkrankungen wurde in Studien festgestellt. Angesichts der Verschiedenheit der Tumorerkrankungen mit ihren speziellen medizinischen Therapien wird klar, dass trotz vieler Gemeinsamkeiten jede Krebserkrankung hinsichtlich möglicher Bewegungsempfehlungen gesondert

betrachtet werden muss. Die Auswirkungen einer Operation bei einer Brustkrebserkrankung sind beispielsweise mit denen einer Operation bei Prostatakrebs kaum vergleichbar.

Bei der Wahl der geeigneten Sportart und Trainingsmethode sollten Sie mit Ihrem behandelnden Arzt Rücksprache halten.

Dieser wird bei der Beratung folgende Punkte berücksichtigen:

- Art der Krebserkrankung
- Stadium der Erkrankung
- Behandlungsphase
- Nebenwirkungen durch die Tumorerkrankung oder medizinische Therapie

Kontrollmöglichkeiten der Belastungsintensität

Zur Kontrolle der Belastungsintensität können Sie während des Trainings eine Herzfrequenzmessung durchführen. Nutzen Sie dabei die Formel „180 minus Lebensalter“, um Ihre Trainingsherzfrequenz zu errechnen. Über diese errechnete Grenze hinaus, sollten Sie über einen längeren Zeitraum nicht trainieren. Diese Formel gilt jedoch nur, so lange Ihnen Ihr Arzt keine andere Trainingsfrequenz empfohlen hat. Bei Beschwerden, schwacher Gesamtkonstitution, Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems oder der Einnahme von speziellen Medikamenten (z. B. Betablocker), kann die Formel nicht als Orientierung

dienen. Wenden Sie sich in diesem Falle bitte an Ihren Hausarzt. Dieser führt in der Regel eine körperliche Untersuchung und ein Belastungs-EKG durch und ermittelt Ihre individuelle Belastungsgrenze.

- **Tip:** Pulsuhren mit einem Brustgürtel messen automatisch Ihre Pulsfrequenz. Die meisten Modelle verfügen über diverse Zusatzfunktionen, wie z. B. Speicher- oder Alarmfunktionen.



Manuelle Pulsmessung zur Kontrolle der Trainingsfrequenz:

- An der Innenseite des Handgelenks unterhalb des Daumens oder an der Halsschlagader neben dem Kehlkopf.
- Gemessen wird nicht mit dem Daumen, da dieser über einen eigenen Pulsschlag verfügt!
- Legen Sie Zeige-, Mittel- und Ringfinger mit leichtem Druck auf die Haut (nicht zu fest drücken, da Sie sonst den Puls „wegdrücken“).
- Zählen Sie für 15 Sekunden Ihre Pulsschläge.
- Multiplizieren Sie die Anzahl der Schläge mit der Zahl vier und Sie erhalten Ihre Herzfrequenz pro Minute.

Insgesamt ist Ihr subjektives Empfinden während der Belastung von großer Bedeutung! Sie sollten während des Trainings immer in der Lage sein, sich unterhalten zu können, ansonsten ist die Intensität zu hoch gewählt. Steigern Sie Ihre Belastungsintensität nur langsam. Bereits leichte Schmerzen sollten die Grenze der Belastbarkeit sein. Treten Seitenstiche auf, dann sollten Sie die Belastung bzw. das Tempo reduzieren sowie tief und regelmäßig in den Bauch atmen. Auch bei Dehnübungen von Muskelpartien, bei denen Narbengewebe mit angesprochen wird, ist Vorsicht geboten.

Sport in der Gruppe

In Niedersachsen gibt es derzeit rund 250 Reha-Sportgruppen für Krebspatienten. In diesen Gruppen bieten eigens geschulte Übungsleiter ein regelmäßiges, auf die Erkrankung abgestimmtes Training an. Krebsnachsorgesport kann vom Arzt verschrieben werden, so dass die Krankenkasse die Kosten übernimmt.

Adressen von Gruppen in Ihrer Nähe erhalten Sie beim Behinderten Sportverband Niedersachsen (www.bsn-ev.de).

In Krebsnachsorgesportgruppen werden folgende Ziele angestrebt:

- Verbesserung und Kompensation vorhandener Funktionseinschränkungen, z.B. der Beweglichkeit oder der Ausdauerleistungsfähigkeit
- Steigerung der allgemeinen Belastbarkeit
- Hinführung zu einem aktiven Lebensstil
- Psychosoziale Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung und Steigerung der Lebensqualität

Hierbei werden die individuellen Symptome jedes Erkrankten berücksichtigt und die Übungsauswahl entsprechend differenziert. Im Vordergrund steht, dass Betroffene ihre aktuelle Leistungsfähigkeit und ihre damit verbundene individuelle Belastungsintensität kennen lernen und das Vertrauen in den eigenen Körper wiedererlangen. Dies ist von großer Bedeutung, da viele Betroffene durch die Erkrankung das Gefühl haben, vom eigenen Körper im Stich gelassen worden

zu sein. Meist stellt sich bald ein Gefühl für die persönliche Leistungsgrenze ein und die Leistungsfähigkeit kann nach und nach gesteigert werden.

Individuelles Sport- und Bewegungsprogramm am Wohnort

Optimal sind drei Bewegungseinheiten pro Woche mit einer Dauer von jeweils mindestens 30 Minuten. Zwei der Bewegungseinheiten sollten aus Ausdauerbelastungen bestehen, wie z. B. Walking, Nordic Walking, Jogging oder Fahrrad fahren. Die Intensität der Ausdauerbelastung sollte sich im mittleren Bereich abspielen. „Laufen ohne zu schnaufen“ ist eine Faustregel, die Ihnen bei der Einhaltung der optimalen Intensität hilft: Während der Belastung sollten kleinere Unterhaltungen mit Mitsportlern möglich sein. Ist dies nicht der Fall, weil Sie zu sehr aus der Puste sind, dann ist die Intensität zu hoch gewählt. Reduzieren Sie das Tempo und/oder die Belastungsdauer. In der dritten Einheit stehen gymnastische Übungen im Mittelpunkt, die Sie selbstständig zu Hause durchführen können. Mit kleinen Hilfsmitteln, wie z.B. Gymnastikband, Hanteln oder Pezziball (Sitzball), lassen sich die Beweglichkeit, Kraft und Koordination hervorragend trainieren. Auch lästige Verspannungen im Hals-Nackengebiet können so gelöst werden.

Gerätetraining / Fitness

Die Kombination von Ausdauertraining (z. B. am Fahrradergometer oder Laufband), gymnastischen Übungen auf der Matte und Kräftigungsübungen an sogenannten



Großgeräten ist eine bewährte Methode in der medizinischen Trainingstherapie. Das Training lässt sich auf Ihren aktuellen körperlichen Zustand individuell anpassen und behutsam steigern. Interessierten ist anzuraten, das Training in einer Gesundheitseinrichtung durchzuführen. Diese zeichnen sich durch ein medizinisch geschultes Fachpersonal (z. B. Diplom-Sportlehrer oder Physiotherapeuten) aus, welches über die nötige Er-



fahrung verfügt, um auf die individuellen Bedürfnisse und Symptome Krebskranker reagieren zu können. Ein weiterer Vorteil liegt im Kundenstamm solcher Einrichtungen, der in der Regel aus Menschen jeden Alters mit unterschiedlichen körperlichen Einschränkungen besteht. Das Verständnis füreinander ist unter den Trainierenden aufgrund dieser

Gemeinsamkeit groß, so dass die Hemmschwelle sowie das Schamgefühl für viele erkrankte Menschen gesenkt werden.

Rehabilitationseinrichtungen oder physiotherapeutische Zentren, in denen ein Gesundheitstraining auf Selbstzahlerbasis möglich ist, sind zunehmend häufiger zu finden. Informationen über Zentren in Ihrer Nähe, finden Sie bei Ihrer Krankenkasse vor Ort.

Neben Gesundheitseinrichtungen stellen sich auch immer mehr Fitnessstudios und Vereine auf ein gesundheitsorientiertes Training ein. Mittlerweile ist die Fitness- und Gesundheitsbranche immens gewachsen, so dass die Orientierung für den Laien zunehmend schwer fällt. Um ein für Sie geeignetes Fitnessstudio oder einen Verein zu finden, beachten Sie folgende Punkte:

- **Vorerfahrungen abfragen:** Gibt es Erfahrungen mit Krebskranken? Trainieren noch andere Betroffene dort?
- **Personalstruktur erfragen:** Erfolgt die Betreuung über Trainer aus medizinischen Fachberufen (z. B. Diplom-Sportlehrer und Physiotherapeuten), die bereits Berufserfahrung besitzen? Verfügen die Trainer, die keine vergleichbare Ausbildung absolviert haben, dennoch über spezielle Zusatzqualifikationen und nehmen an regelmäßigen Fortbildungen teil?
- **Probetraining durchführen:** Bevor Sie sich für ein Trainingsabo entscheiden, sollten

Sie auf ein kostenloses Probetraining bestehen. Achten Sie darauf, dass der Trainer auf Ihre Erkrankung eingeht und bestehende körperliche Defizite oder Problemzonen, wie z. B. Rückenbeschwerden oder Lymphödeme, im Trainingsplan berücksichtigt.

- **Kündigungsfristen beachten:** Gibt es z. B. bei plötzlich notwendigen Krankenhausaufenthalten die Möglichkeit, die Mitgliedschaft ruhen zu lassen oder den Trainingsvertrag kurzfristig zu kündigen?

Weitere Sportarten

- Walking
- Nordic Walking
- Radfahren
- Jogging und moderates Laufen
- Skilanglauf
- Golfen
- Aquagymnastik
- Schwimmen
- T'ai Chi Ch'uan
- Yoga
- Tanz
- Aerobic oder Zumba
- Gymnastik
- Pilates
- Badminton
- Schonendes Gerätetraining

Auch Ballsportarten, wie z. B. Fuß- oder Volleyball oder Tennis, sind prinzipiell nicht tabu. Hier gilt, wie bei den anderen Sportarten auch: auf den eigenen Körper hören und sich nicht überfordern. Vor Trainingsbeginn unbe-

dingt mit dem behandelnden Arzt sprechen und moderat anfangen.

Trainingseinsteiger und Sportunerfahrene sollten sich in Bezug auf die Sportauswahl beraten lassen und eventuell einen Leistungsscheck absolvieren.

Wofür Sie sich auch entscheiden, wichtig ist: Es darf abwechslungsreich sein und muss Ihnen Spaß machen! Nur so bleiben Sie auf Dauer dabei!

1.3 Regeneration

Haben Sie Mut zur Pause! Regeneration ist ebenso wichtig, wie die Belastung. Unser gesamter Organismus funktioniert im Wechsel von Belastung und Entlastung, daher sollten Sie auch das Training nach diesem Prinzip gestalten. Gerade nach einer Krebserkrankung ist Ihre Regenerationsfähigkeit in der Regel langsamer als zuvor und die Energiespeicher benötigen mehr Zeit, um sich wieder aufzufüllen.

Folgendes sollten Sie beachten:

- Überfordern Sie sich nicht.
- Zu viel Belastung ist ebenfalls nicht gesund.
- Legen Sie mindestens zwei Regenerationstage pro Woche ein, an denen Sie keinen anstrengenden Sport treiben. Anstrengend bedeutet in diesem Zusammenhang, dass Ihre Herzfrequenz deut-

lich ansteigt, Schweiß ausbricht und Sie außer Atem geraten.

- Ein Trainingseffekt entsteht nur durch die optimale Mischung aus Anspannung und Entspannung.
- **Jedoch:** Jeden Tag Alltagsaktivitäten durchführen (z.B. Spazieren gehen, Hund ausführen etc.).

Kontraindikationen für Sport

Bei folgenden Diagnosen oder Symptomen sollten Sie anstrengende Sportprogramme vermeiden:

- Unkontrollierbarer Blutdruck (zu hoch oder zu niedrig)
- Akute Blutungen oder starke Blutungsneigung
- Schmerzen
- Niedriger Hämoglobin-Wert (unter 8g/dl Blut)
- Fieber (über 38°C)
- Infekte
- Thrombozyten unter 10.000 (zwischen 10.000 und 20.000 nur unter strenger Kontrolle eines erfahrenen Therapeuten)
- An den Tagen der Gabe von herz- oder nierenbelastenden Chemotherapeutika

Sauna bei Krebserkrankungen

Regelmäßige Saunabesuche stärken die Gesundheit, denn der Wechsel zwischen Hitze und Abkühlung trainiert das Herz-Kreislaufsystem, aktiviert das Abwehrsystem und den Stoffwechsel und mindert den Alltagsstress. Dies gilt selbstverständlich auch für Krebspatienten nach abgeschlossener Akuttherapie (Operation, Chemo- und Strahlentherapie).



Nach abgeschlossener Behandlung (ca. 10-12 Wochen nach Beendigung der akuten Therapie) muss kein Krebspatient auf das „Wohlfühlbad“ verzichten. Saunabesuche sind grundsätzlich auch bei Dauertherapien (z. B. Hormontherapie, Antikörpertherapien) erlaubt. Klären Sie aber immer mit Ihrem Arzt ab, ob ein Saunabesuch für Sie individuell unbedenklich ist! Bei Kombinations-therapien (z. B. Chemo- und Antikörpertherapie) sollten vor dem ersten Saunabesuch und später in regelmäßigen Abständen (optimal alle drei Monate) Herz- und Kreislauffunktionen überprüft werden.

ACHTUNG

Kein Saunabesuch während der akuten Therapie! Es besteht erhöhte Infektionsgefahr. Zudem können vereinzelte Chemotherapien Herz-Kreislauffunktionen beeinträchtigen.

TIPPS

Damit Ihr Saunabesuch zum Wohlbefinden beiträgt, sollten Sie beachten:

- Die ersten Saunagänge in einer Dampfsauna oder bei Temperaturen von 50-70° C durchführen (optimal ca. 2-3 Minuten). Dabei zunächst die unteren Bänke benutzen, da es dort am kühlgsten ist.
- Pausen einlegen (optimal nach jedem Saunabesuch etwa 30 Minuten).
- Bei regelmäßigen Saunabesuchen können die Temperatur (optimal nicht über 80° C) und die Dauer (optimal ca. 15 Minuten) langsam gesteigert werden.
- Auf angemessene Abkühlung achten. Sie sollte gleichmäßig und nicht zu plötzlich erfolgen und an Armen und Beinen beginnen. Nach Brustoperationen auch den Arm der operierten Seite einbeziehen.

Sauna bei Lymphödem nach Brustkrebsbehandlung

Generell ist ein Saunabesuch (unter Beachtung der genannten Vorsichtsmaßnahmen) auch mit Lymphödem nach Brustkrebsbehandlung möglich. Bei auftretenden Schwellungen (z. B. im Arm),

Schmerzen oder Schwindel sollte der Saunagang sofort abgebrochen werden! Der betroffene Arm sollte ausgestreckt, hochgelegt und gekühlt werden und gegebenenfalls sollte ein Kompressionsstrumpf angelegt werden!

1.4 Bewegung und Sport bei Brustkrebs

In der Bewegungstherapie mit Brustkrebspatientinnen gibt es bislang die meisten Erfahrungen. Das Lymphödem nach einer Brustkrebsbehandlung wurde in der Vergangenheit im Zusammenhang mit körperlicher Aktivität als größte Einschränkung gesehen. Die Angst vor Verschlimmerung führte viele Ärzte dazu, Schonung anzuraten, ohne die Konsequenzen durch Bewegungsmangel zu berücksichtigen. Tatsächlich konnte aber in keiner Studie gezeigt werden, dass durch Bewegung ein Lymphödem entweder aufgelöst oder verschlimmert wird.

Folgende Ziele können durch regelmäßige körperliche Aktivität bei und nach Brustkrebs erreicht werden:

- Angleichung von Kraft und Beweglichkeit in den Armen
- Schmerzminderung
- Verringerung des Lymphödems
- Stärkung des Selbstvertrauens und des Wohlbefindens

- Entwicklung von Mut und Motivation für Bewegung

Grundsätzlich dürfen Frauen, denen neben dem Tumor nur der Wächterlymphknoten entfernt wurde, nach komplikationsfreier Abheilung alle Bewegungsformen und Sportarten ausüben. Es sollte aber im Vorfeld immer eine Rücksprache mit dem Arzt erfolgen. Falls mehrere Lymphknoten entfernt wurden, wird der Bewegungsplan in der Rehabilitation von den Therapeuten individuell angepasst. Zum Ende der Maßnahme werden Empfehlungen hinsichtlich der Weiterführung der Aktivität am Wohnort gegeben.

Im Vordergrund des Trainings steht die Förderung der Körperwahrnehmung mit dem Ziel, dass die betroffenen Frauen erspüren können, welche Bewegungsformen ihnen gut tun und welche nicht. Jeder Mensch reagiert anders auf körperliche Aktivität, so dass allgemeine Bewegungsempfehlungen bzw. Bewegungsverbote schwer ausgesprochen werden können.

Ausdauersportarten sind für Brustkrebsbetroffene jedoch grundsätzlich zu empfehlen, weil die Intensität individuell abgestimmt werden kann:

- Walking
- Nordic Walking
- Radfahren
- Jogging
- Skilanglauf

- Aquagymnastik
- Schwimmen

Vor allem Bewegung im Wasser ist ein sanftes Training für die Rehabilitation nach Brustkrebs. Insbesondere das geringe Verletzungsrisiko im Wasser macht das Medium so attraktiv. Der Widerstand des Wassers lässt keine plötzlichen Bewegungen zu, so dass hohe Belastungsspitzen auf Knochen und Muskeln verhindert werden. Zudem wirkt der Wasserdruck wie ein Kompressionsstrumpf auf das bestehende Lymphödem und wird von vielen Betroffenen als sehr angenehm und wohltuend empfunden. Zu empfehlen ist der Beginn mit Brustschwimmen mit anschließendem Übergang zur Kraultechnik, sobald die Narbe nicht mehr spannt.

Folgende Bewegungsformen und Sportarten sind des Weiteren für Brustkrebspatientinnen zu empfehlen:

- T'ai Chi Ch'uan
- Yoga
- Tanz
- Step-Aerobic
- Gymnastik (insbesondere Atemgymnastik)
- Schonendes Gerätetraining



1.5 Bewegung und Sport bei Prostatakrebs

Den Nebenwirkungen der Therapie bei Prostatakrebs kann durch körperliche Aktivität entgegengewirkt werden. In der medizinischen Therapie wird häufig die komplette Prostata entfernt, was bei vielen Männern Inkontinenz oder erektile Dysfunktionen zur Folge hat.

Folgende Ziele können durch körperliche Aktivität bei und nach einem Prostatakarzinom erreicht werden:

- Minderung der Inkontinenz
- Verringerung der erektilen Dysfunktion
- Steigerung des Selbstwertgefühls und des Selbstvertrauens
- Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit

In der Frührehabilitation steht das Beckenbodentraining im Vordergrund. Gezielte gymnastische Übungen führen zu einer Stärkung der Beckenbodenmuskulatur und somit zu einer Minderung der Inkontinenz. Die Übungen können im Liegen, Sitzen oder Stehen durchgeführt werden und sollten von Betroffenen nach Möglichkeit weiter zu Hause fortgesetzt werden. Schließmuskelübungen sollten regelmäßig mit anderen Übungen, z. B. Kräftigungsübungen für den Rücken oder Bauch, kombiniert werden. Auf diese Weise kommt es bereits nach einigen

Monaten zu Verbesserungen der erektilen Dysfunktion und der Inkontinenz. Haben Sie dabei Geduld, denn Verbesserungen können erfahrungsgemäß sogar noch bis zu zwei Jahre nach der Operation beobachtet werden.

Folgende Bewegungsformen sind in Kombination mit Schließmuskelübungen zu empfehlen:

- Übungen mit dem flexiblen Gymnastikband (Theraband)
- Dosiertes Krafttraining an Großgeräten (Gesundheitseinrichtung, Fitnessstudio)
- Ausdauerübungen



Ausdauerübungen können abhängig von der Schmerz- und Inkontinenzsituation ca. vier bis sechs Monate nach der OP begonnen werden. Hier steht zunächst Walking über kürzere Distanzen im Vordergrund. Zehn Minuten pro Tag reichen anfänglich aus. Nach und nach werden die Ausdauer und die Technik besser, so dass die Nordic Walking Stöcke hinzugenommen werden können. Je nach Schmerzsituation kann auch nach vier bis sechs Monaten mit dem Radfahren begonnen werden.

1.6 Bewegung und Sport bei Darmkrebs

Nach einer Darmkrebsoperation stellt sich zunächst die Frage, ob ein Stoma gelegt wurde. Ist dies nicht der Fall, können nach komplikationsfreier Abheilung die unterschiedlichsten Sportarten ohne Einschränkungen durchgeführt werden. Betroffene mit einem Stoma sollten einige Punkte beachten, damit auch für sie verschiedene Sportarten und Bewegungsformen möglich werden. Generell gilt, dass Sie nicht überhastet in das Training einsteigen, sondern langsam und sanft beginnen.



Ziele von Bewegung und Sport bei und nach Darmkrebs:

- Wiederherstellung und Verbesserung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit
- Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur
- Förderung der Körperwahrnehmung

Aufgrund der umfangreichen Operation und der starken Beeinträchtigung sind vor allem Kräftigungsübungen zu empfehlen, welche die Bauch- und Rückenmuskulatur stärken. Stomaträger sollten sich bei diesen Übungen allerdings nicht in die Bauchlage begeben. Als Alternative dient der Vierfüßlerstand. Das Training mit schweren Gewichten ist nicht zu empfehlen. Alle Übungen sollten langsam und kontrolliert durchgeführt werden, um nicht durch Pressatmung die Bauchdecke zu überlasten oder Blutdruckspitzen zu provozieren.

Früh kann auch mit Ausdauersportarten begonnen werden, wie Walking, Nordic Walking und Radfahren. Bei komplikationsloser Abheilung der Narben kommt auch Schwimmen in Frage. Auch mit Stoma ist der Besuch eines Schwimmbades nicht nur



möglich, sondern sogar förderlich. Spezielle Bauchgurte schützen dabei vor unangenehmen Blicken.

Nähere Informationen und Beratung erhalten Sie bei der Selbsthilfevereinigung für Stoma-träger „Deutsche ILCO e.V.“ unter www.ilco.de.

Besonders empfehlenswert ist das Bergwandern, wodurch die körperliche Leistungsfähigkeit gefördert und das psychische Wohlbefinden deutlich verbessert werden kann. Eine sanfte Spielweise ohne intensiven Wettkampfcharakter ist für Sportspiele wie Fußball, Basketball oder Ball über die Schnur wichtig. Hierbei ist darauf zu achten, dass Körperkontakt vermieden wird.

Wegen der Neigung zu Durchfällen oder anderen Verdauungsproblemen sollten Darmkrebspatienten auf eine regelmäßige und ausgewogene Nährstoffzufuhr vor, während und nach dem Sport achten. Lange und sehr intensive Bewegungseinheiten sind zu vermeiden.

1.7 Probleme offen ansprechen

Hier lautet die Botschaft, offen mit den Belastungen umgehen, Unterstützung aus dem privaten Umfeld annehmen und bei Bedarf auch professionelle Hilfsangebote suchen.

ACHTUNG

Sollten Beschwerden während der Behandlung oder auch danach auftreten, scheuen Sie sich nicht, mit Ihrem behandelnden Arzt zu sprechen.



Ansprechpartner können auch Selbsthilfegruppen sein. Hier sind Betroffene aktiv, um Krebserkrankte zu beraten und zu unterstützen. In Niedersachsen gibt es vier gut organisierte Landesverbände und zahlreiche freie Gruppen, die Betroffenen Hilfestellung in vielen Fragen des täglichen Lebens rund um die Erkrankung geben können. Der Erfahrungsaustausch wird in der Regel als sehr wertvoll empfunden.

Die Adressen der niedersächsischen Krebs-selbsthilfegruppen erhalten Sie bei der Niedersächsischen Krebsgesellschaft (www.nds-krebsgesellschaft.de).



Eine Krebserkrankung ist oftmals mit dem einschneidenden Erleben verbunden, dass etwas Lebensbedrohliches eingetreten ist. Eine solche Bedrohung berührt den Menschen immer in seinem gesamten Wesen. Die Krebserkrankung greift daher nicht nur den Körper an, sondern zieht auch die Seele in Mitleidenschaft.

Eine Vielzahl von ungewohnten, manchmal auch widersprüchlichen Gedanken und Empfindungen stellen sich ein. Sie können sich zu einem aufwühlenden Gefühlschaos entwickeln. Viele Krebsbetroffene sind sich in dieser Situation selbst fremd. Manche versuchen gegen ihre Gefühle anzukämpfen. Doch es ist nicht möglich, sich das eigene innere Erleben zu verbieten. Ungefragt melden sich Traurigkeit, Angst und Verwirrung.

Deshalb ist es erforderlich, die eigenen Gefühle zunächst einmal wahrzunehmen und sie nach Möglichkeit zu akzeptieren. Die teilweise ungewöhnlich heftig auftretenden Empfindungen sind Ausdruck der schwierigen Aufgabe, mit der durch Krebs veränderten Lage umgehen zu müssen.

Bereits während der Therapie und besonders in der Nachsorgephase ist es für Krebserkrankte wichtig, nicht nur auf die Wiederherstellung des Körpers, sondern auch auf die Wiederherstellung seelischer Balance zu achten.

Schon für Pfarrer Sebastian Kneipp (1821-1897) war die Aufrechterhaltung und Wiedergewinnung von Gesundheit nur durch ein enges Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele zu erreichen. Heute belegen die neurobiologischen Wissenschaften, wie unmittelbar in der bio-psychosozialen Einheit Mensch vieles miteinander verknüpft ist.

2.1 Leben mit Krebs

Dem Alltag Struktur geben

Vom Zeitpunkt der Diagnose an gerät der gewohnte Tagesablauf durcheinander. Klinikaufenthalte, Arzt-, Behandlungs- und Beratungstermine sorgen jetzt für viele Vorgaben. Dazu kommen die durch Krankheit und Behandlung bedingten Einschränkungen.

All das bringt eine Veränderung der Abläufe, die zusätzlich verunsichert. Deshalb ist es wichtig, dem Alltag eine Grundstruktur zu geben, die Halt bietet.

Wer mit ausgewogener und regelmäßiger Ernährung ein gesundheitsbewusstes Verhalten einübt, ist bereits auf einem guten Weg. So sorgen bestimmte Essenszeiten für Struktur im Tagesablauf. Zugleich bewirken die sorgfältige Auswahl und Zubereitung der Speisen und ihr bewusster Verzehr, einen achtsamen Umgang mit sich selbst.

Auch Bewegung und Sport haben Auswirkung auf das seelische Gleichgewicht. Wenn auch sie zum festen Bestandteil des Tagesablaufs oder des Wochenplans werden, geben sie Halt und Kraft. Bewegung hilft außerdem, mit dem durch die Erkrankung und Behandlung in Mitleidenschaft gezogenen Körper wieder vertraut zu werden. Die Krebserkrankung hat das Verhältnis zum eigenen Körper verändert. Sport und Bewegung helfen, neues Zutrauen in die körperlichen Möglichkeiten zu finden.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Alltagsstruktur ist regelmäßiger und ausreichender Schlaf. Neben dem Nachtschlaf kann auch eine tägliche Mittagsruhe dazu beitragen, dem durch Krankheit und Therapie beanspruchten Körper Erholung zu verschaffen. So entsteht durch den Wechsel von Aktivitäts- und Ruhephasen eine Tagesstruktur, die eine gute Voraussetzung für innere Ausgeglichenheit ist.



Normalität nicht erzwingen

Eine rasche Rückkehr zur gewohnten Normalität vor der Krebserkrankung ist oft nicht ohne weiteres möglich. Die neue Situation stellt ungewohnte Anforderungen. Innere Unruhe, vegetative Übererregtheit, manchmal auch Schlaflosigkeit sind nur einige sichtbare Zeichen der psychischen Belastung.

Für diese Zeiten besonderer Beanspruchung ist es wichtig, ein verändertes Arbeitstempo und veränderte Leistungsfähigkeit zu akzeptieren. Nicht jede Arbeit muss sofort erledigt werden, nicht jeder Termin ist gleich wichtig. Es hilft, Ranglisten zu erstellen.

Wichtige Tätigkeiten sollten auf Tageszeiten gelegt werden, in denen es üblicherweise leichter fällt, aktiv zu sein. Weniger dringliche Angelegenheiten können verschoben oder in mehrere Schritte aufgeteilt werden. Dabei kann es auch ratsam sein, die Hilfe anderer in Anspruch zu nehmen.

Besonders in der Familie muss es zu neuen Absprachen kommen. Und zwar immer wieder. Zuständigkeiten dürfen wechseln und Aufgaben können anders verteilt werden. Trauen Sie sich zu sagen, welche Unterstützung Sie von Ihrer Familie brauchen. Auch Nachbarn, Freunde und Verwandte lassen sich einbinden. Bitten Sie da, wo Sie Hilfe benötigen, um möglichst konkrete Unterstützung. Manchmal ist es auch möglich, vorübergehend eine bezahlte Unterstützung, beispielsweise durch eine Haushaltshilfe, in Anspruch zu nehmen.

In Familie, Beruf und Umfeld darf sich etwas ändern, weil die Krankheit das Leben verändert hat.

Schöne Dinge tun

Neben den täglichen Erledigungen und Verpflichtungen ist es wichtig, sich auch Tätigkeiten zu widmen, bei denen Sie Kraft und Ausgeglichenheit finden. Oft liegt ein Schlüssel zur inneren Ausgeglichenheit in dem, was schon vor der Erkrankung besonders Freude gemacht hat. Vielleicht gibt es jetzt aber auch neue Ideen. Bei welchen Tätigkeiten befinden Sie sich im Einklang mit sich selbst? Welchem Hobby gehen Sie mit Vorliebe nach? Was lässt Sie die Zeit vergessen? Gibt es etwas, das Sie immer schon tun, erlernen oder erleben wollten? Vielleicht ist jetzt der richtige Zeitpunkt dafür.

Viele Menschen gewinnen auch Kraft für sich selbst, indem Sie sich für andere oder

eine wertvolle Sache einsetzen. Die Mitarbeit in einem Verein oder das Engagement in einer Selbsthilfegruppe dienen anderen und können zugleich eine erfüllende Abwechslung sein.

Entspannung oder Engagement kann nicht verordnet werden. Es geht darum, etwas zu tun, was Sie mögen, was Ihnen gut tut und für Sie wertvoll ist.

Gesprächspartner suchen

Es ist nicht möglich, alle mit der Krebserkrankung verbundenen Belastungen auszublenden. Ein mühsam erzwungenes Vermeiden jedweder Aufregung dürfte aufreibender sein, als manch alltägliche Belastung selbst.

Man kann nicht jedem Stress entfliehen und auch nicht jedweder Angst. Nahezu alle Krebsbetroffenen kennen die Angst vor dem Wiederauftreten oder einem Fortschreiten der Erkrankung. Auch diese Angst lässt sich nicht ohne weiteres ablegen. Verdrängte Ängste melden sich unverhofft an anderer Stelle wieder und sorgen dort mit anderen Beschwerden für neue Probleme.

Damit Ängste wirksam abgebaut werden können, ist es wichtig, über sie zu sprechen. Gespräche helfen, die Krebserkrankung und die Umstände der Behandlung zu überdenken und besser zu verarbeiten. Nicht umsonst empfiehlt der Volksmund, sich Belastungen „von der Seele“ zu reden. Suchen Sie daher nach Gesprächspartnern, die Ihnen zuhören

und mit denen Sie sich austauschen können. Vieles kann sich ordnen, wenn man es mit jemandem bespricht.



Häufig gibt es einen solchen Vertrauten in der Familie. Manchmal kann es aber auch wichtig sein, gerade mit jemandem zu sprechen, der nicht als Familienmitglied auf seine Weise durch die Erkrankung mit betroffen ist. Vielen fällt es schwer, sich mit dem Thema Krebs anderen anzuvertrauen. Und tatsächlich gilt es, Gesprächspartner achtsam auszuwählen. Das kann eine Freundin/ein Freund sein, mit der/dem Sie schon immer alles besprochen haben, oder jemand, der Ihnen erst jetzt durch seine besondere Offenheit aufgefallen ist. Nicht jedes Thema ist dabei für ein und dieselbe Person passend. So können je nach Bedürfnislage im Lauf der Zeit auch verschiedene Menschen die richtigen Gesprächspartner sein.

Selbsthilfegruppen

Für viele krebskranke Frauen und Männer ist der Kontakt mit anderen Betroffenen sehr

wichtig. In Niedersachsen gibt es rund 170 Krebsselbsthilfegruppen. Hier treffen sich Betroffene zum regelmäßigen Erfahrungsaustausch, aber auch zu gemeinsamen Unternehmungen. Die Selbsthilfegruppe ist eine wichtige Unterstützung, gerade dann, wenn man sich von der sonstigen Umgebung nicht ausreichend verstanden fühlt. Die Mitglieder der Gruppen profitieren von den Erfahrungen, die andere Krebsbetroffene bereits gemacht haben. Viele Selbsthilfegruppen organisieren Vortragsveranstaltungen und Gesprächsrunden mit Ärzten und Therapeuten, um mehr über ihre Erkrankung sowie über Möglichkeiten der Therapie und Nachsorge zu



erfahren. Die meisten Gruppen werden von erfahrenen, aber immer auch selbst betroffenen Frauen und Männern geleitet, die sich kontinuierlich weiterbilden.

Die Teilnehmer von Selbsthilfegruppen

- erleben, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind.
- erfahren, dass die anderen sie verstehen.

- spüren den Zusammenhalt der Gruppe.
- merken, dass sie anderen helfen können.
- können sich über die verschiedenen Bewältigungsstrategien austauschen.
- lernen von der Erfahrung der anderen, was ihnen selbst evtl. gut tun könnte.
- fühlen sich durch den Gruppeneffekt gestärkt.
- erleben ein Gefühl der Sicherheit.

Die Kontaktdaten einer für Sie geeigneten Selbsthilfegruppe erhalten Sie bei der Niedersächsischen Krebsgesellschaft (www.nds-krebsgesellschaft.de).

Professionelle Gesprächspartner

Wenn Sie weder in Familie und Freundeskreis noch in einer Selbsthilfegruppe geeignete Gesprächspartner finden oder Sie Ihre Angehörigen aus gutem Grund nicht belasten möchten, sollten Sie sich nicht scheuen, die Hilfe von Fachleuten in Anspruch zu nehmen. Diese können vor dem Hintergrund von Ausbildung und Berufserfahrung mit einem gewissen Abstand auf Ihre spezielle Situation sehen und Sie beraten.

Professionelle Hilfe finden Sie in Kliniken, in der ambulanten Versorgung und in Krebsberatungsstellen.

Die Kontaktdaten der niedersächsischen Krebsberatungsstellen erhalten Sie bei der Niedersächsischen Krebsgesellschaft (www.nds-krebsgesellschaft.de).

2.2 Entspannungsverfahren und Übungen

Um Ausgeglichenheit und Entspannung zu fördern, gibt es bewährte Methoden, die auf überlieferter Erfahrung und medizinischem Wissen fußen. Alle nachfolgend genannten Verfahren geben Ihnen die Möglichkeit im Alltag, insbesondere auch in belastenden Situationen, beruhigend auf seelische und körperliche Prozesse einzuwirken. Probieren Sie aus, welche Verfahren für Sie am besten geeignet sind. Die meisten Methoden lassen sich leicht erlernen. Beim Selbststudium helfen Bücher, die häufig auch mit einer Übungs-CD ausgestattet sind. Den besten Einstieg bietet jedoch der Besuch einer fachlich geleiteten Übungsgruppe. Das gemeinsame Lernen der Gruppe ist meist ein zusätzlicher Anreiz. In den Reha-Kliniken können Sie in der Regel verschiedene Methoden ausprobieren.

Viele Krankenkassen unterstützen die Teilnahme an Kursen, in denen die genannten Verfahren gelehrt und vertieft werden. Anbieter sind die Versicherer selbst, Gesundheitszentren und Sportvereine, Krebsberatungsstellen sowie Familienbildungsstätten und Volkshochschulen. Bevor Sie sich für einen Kurs anmelden, erkundigen Sie sich

am besten bei Ihrer Krankenkasse, unter welchen Voraussetzungen eine Kostenerstattung möglich ist.

Autogenes Training

Das Autogene Training ist ein anerkanntes und gut erlernbares Entspannungsverfahren. Es wurde von dem Berliner Nervenarzt Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) entwickelt. Der Begriff „autogen“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet „selbst hervorgerufen“. Im Autogenen Training wird die Fähigkeit erworben, selbst auf das eigene Befinden Einfluss zu nehmen. Durch die intensive Vorstellung von z. B. Schwere und Wärme, wird eine Regulation des vegetativen Nervensystems bewirkt.

Somit ist es eine gute Methode, um Stress und Belastungssituationen mit einer Tiefenentspannung zu begegnen. Innere Unruhe, Schlafstörungen und Ängste, werden gemindert. Die besten Resultate werden erzielt, wenn das Autogene Training regelmäßig praktiziert wird.



Progressive Muskelentspannung

Auch mit der Methode der Progressiven Muskelentspannung wird eine tiefe Entspannung des ganzen Körpers erreicht. Dieses Verfahren wurde von dem US-amerikanischen Internisten und Physiologen Edmund Jacobson (1885-1976) entwickelt. Die willentliche Anspannung und bewusste Entspannung einzelner Muskelpartien führt zu nachweislich guten Effekten. In einer bestimmten Reihenfolge werden Muskelgruppen zunächst bewusst angespannt, die Spannung einen Moment lang gehalten und anschließend entspannt. Die Aufmerksamkeit richtet sich dabei auf die unterschiedlichen Empfindungen, die mit den jeweiligen Zuständen verbunden sind. Durch regelmäßige Übung wird erlernt, den Spannungszustand einzelner Muskelgruppen genauer wahrzunehmen und bestimmte Körperregionen gezielt zu entspannen.

Für das Autogene Training und für die Progressive Muskelentspannung sind in wissenschaftlichen Studien vielfältige positive Effekte nachgewiesen. Gezeigt werden konnten u.a. die Abnahme von Puls- und Atemfrequenz, Blutdruckregulierung, die Besserung von Kopfschmerzen und Schlafstörungen sowie die Minderung von Stress und Angstzuständen.

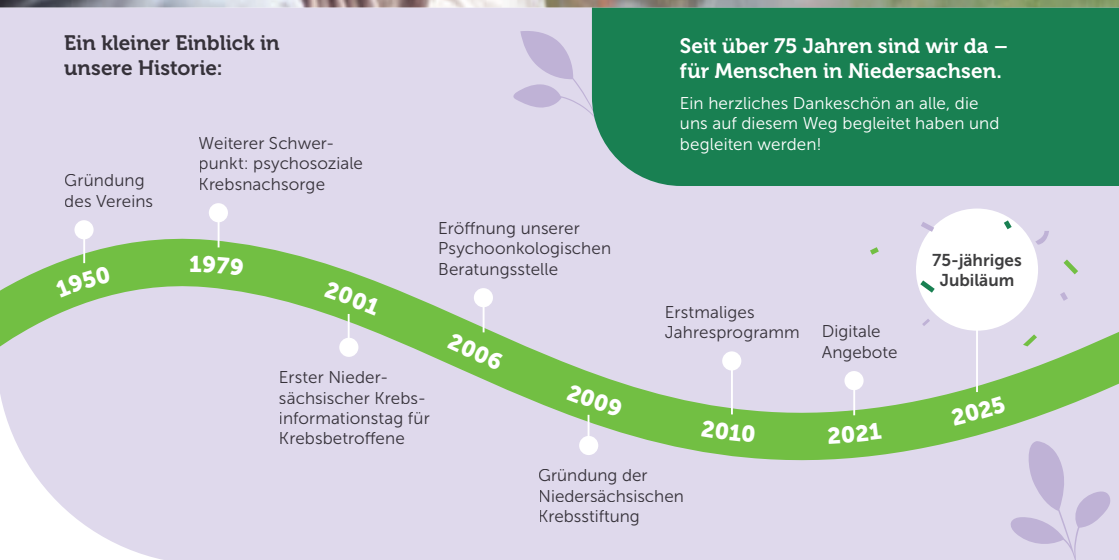
Meditation

Meditation ist eine in vielen Religionen und Kulturen gewachsene und gepflegte spirituelle Praxis. Der Begriff geht auf das lateinische



**Gemeinsam für das Leben.
Gemeinsam gegen Krebs.**

**Ein kleiner Einblick in
unsere Historie:**



Niedersächsische Krebsgesellschaft e.V.
Königstraße 27
30175 Hannover

Telefon: 0511-3885262
nds-krebsgesellschaft.de



*Wir sind da – für Menschen
in Niedersachsen*

Wort „meditatio“ zurück und bedeutet „Nachsinnen über“. Durch bestimmte Achtsamkeitsübungen, welche die Gedanken zu bündeln suchen, gelingt es zur Ruhe zu kommen und in einer vertieften Art und Weise sich selbst zu begegnen. In westlichen Ländern wird Meditation auch unabhängig von religiösen Aspekten oder spirituellen Zielen zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens und teilweise auch im Rahmen psychotherapeutischer Behandlungen praktiziert. Die durch Meditation erreichbare Konzentration beruhigt den Geist. Der meditative Zustand ist neurologisch als Veränderung der Hirnwellen messbar. Der Herzschlag verlangsamt sich, die Atmung wird tiefer und die Muskelspannung ist reduziert.



Yoga

Yoga ist das philosophisch religiöse Meditationssystem Indiens. Yoga umfasst geistige und körperliche Übungen. Die guten Auswirkungen der körperlichen Übungen auf das gesamte Wohlbefinden des Menschen haben im Yoga einen zunehmend höheren

Stellenwert bekommen. Insbesondere im Hatha Yoga wird die körperliche Betätigung betont. Insgesamt ist Yoga sehr vielseitig. Es gibt Phasen der Tiefenentspannung, Atem- sowie Meditationsübungen in besonderen Körperhaltungen. Einige anspruchsvolle Übungen erfordern eine regelmäßige Praxis und gewissenhafte Anleitung. Gemeinsam ist den Übungen, dass sie eine Haltung der inneren Gelassenheit fördern.

Qigong

Qigong, in geläufiger deutscher Schreibweise auch Chi-Gong, ist eine chinesische Konzentrations- und Bewegungsform. Sie ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und dient der Kultivierung von Körper und Geist. Dabei kommen Körper-, Bewegungs-, Atem- und Konzentrationsübungen sowie Meditationen zur Anwendung. Chi steht hier für die vitale, bewegende Kraft des Körpers, aber auch der Welt. Gong bedeutet Arbeit bzw. Fähigkeit. Man könnte Chi-Gong, als „Arbeit mit dem vitalen Lebensstrom“ bezeichnen.



T'ai Chi Ch'uan

Das T'ai Chi Ch'uan wurde im Kaiserreich China als eine Art „innere Kampfkunst“ entwickelt. Heute ist es in der Volksrepublik China eine Art Breitensport. T'ai Chi Ch'uan besteht aus einer Abfolge fließender Bewegungsabläufe, wie sie in China von vielen als tägliches Ritual praktiziert werden. Heute wird T'ai Chi Ch'uan in erster Linie als meditative Bewegungslehre betrachtet, die der Gesundheit und der Persönlichkeitsentwicklung dient. Die Bewegungsübungen des Chi Gong und T'ai Chi Ch'uan gehören zu den fünf wichtigsten Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie werden in vielen Kursen angeboten und dienen nachweislich der Harmonisierung. Zugleich sind sie Konzentrationsübungen, die Körper und Geist wach halten. Auch diese Verfahren lassen sich gut in einer Gruppe unter fachlicher Anleitung erlernen.



Form ausdrücken, über die Ergebnisse sprechen oder sie einfach auf sich wirken lassen.

Bei der **Bibliotherapie** hören Sie in entspannter Atmosphäre zu, wie jemand Gedichte oder Märchen vorliest. Sie können aber auch ein Traum-Tagebuch führen oder über eigene Erfahrungen bzw. vorgegebene Themen schreiben.

2.3 Weitere Therapieformen

Kunst- und Gestaltungstherapie

Sie malen, zeichnen oder modellieren gern? Sie würden gern mal ausprobieren, ob Sie sich mit Farben, Ton oder Collagen besser ausdrücken können als mit Worten? Oder möchten Sie einfach nur mal eine Weile zur Ruhe kommen und sich mit „schönen“ Dingen beschäftigen?

Ziele: Innere Bilder nach außen bringen, Gedanken und Gefühle in einem Bild oder einer

Körperorientierte Therapien

Eine Krebserkrankung führt oftmals dazu, dass das Körperselbstbild ins Wanken kommt. Bei einem Brust- bzw. Prostatakrebs müssen sich die Betroffenen zudem mit ihrer Identität als Frau bzw. als Mann auseinandersetzen.

Körpertherapien ermutigen dazu, den Körper bei verschiedenen Übungen bewusst zu erleben und sich (wieder) natürlich zu bewegen.

Vor allem ein guter Bodenkontakt kann Ihnen das Gefühl vermitteln, dass Sie gut geerdet sind und Sie kaum etwas umwerfen kann. Sie erleben, wie sich die Muskelverspannungen allmählich lösen und Sie wieder selbstbewusster werden.

Tanztherapie

Bei der Tanztherapie bewegen Sie sich frei zur Musik. Durch die verschiedenen Bewegungen entwickeln Sie ein besseres Körpergefühl.

Musiktherapie

Wenn Sie über Kopfhörer geeignete Musikstücke hören, können die Klänge beruhigen, Ängste mildern und Schmerzen reduzieren. Die aktive Musiktherapie ermöglicht es Ihnen, sich mit Hilfe von Instrumenten auszudrücken.

2.4 Psychoonkologische Unterstützung

Die Psychoonkologie befasst sich mit den Zusammenhängen von Krebserkrankung und dem seelischen Erleben der Betroffenen mit dem Ziel, Krebsbetroffenen angemessene Hilfestellung bei der Krankheitsverarbeitung geben zu können. Psychoonkologen beraten, betreuen und behandeln Menschen mit Krebs sowie deren Angehörige. Gespräche mit einer psychoonkologischen Fachkraft können helfen, mit der Krebserkrankung und ihren Folgen besser umgehen zu lernen.

Dabei wird auch berücksichtigt, welche Informationen und weitere Hilfen dazu nötig sind.



Das Ziel seriöser psychoonkologischer Begleitung besteht darin, für die Erkrankten und ihre Angehörigen bestmögliche Lebensqualität unter den Bedingungen von Krankheit, Therapie und Nachsorge zu erreichen.

Zur Berufsgruppe der Psychoonkologen gehören sowohl Ärzte, Psychologen, Sozialpädagogen als auch Seelsorger und Menschen in vergleichbaren Berufen des sozialen Bereichs.

Psychoonkologen arbeiten als Mitarbeiter in onkologischen Zentren, an Rehabilitationskliniken und in Krebsberatungsstellen. Einige sind auch in eigener Praxis tätig. Die „Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Psycho-soziale Onkologie - dapo“ (www.dapo-ev.de) und der Krebsinformationsdienst Heidelberg (www.krebsinformationsdienst.de) bieten auf ihren Internetseiten Listen mit psychoonkologisch ausgebildeten Fachleuten.

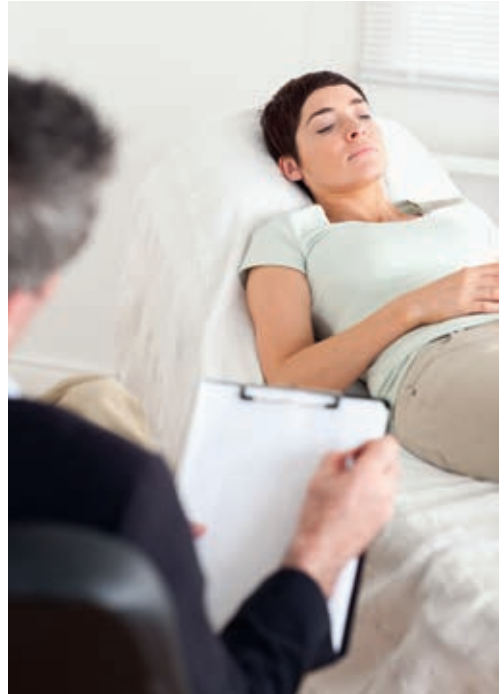
Bei der Auswahl eines geeigneten Psychoonkologen ist insbesondere darauf zu achten, dass neben der guten Beziehung und dem Praxiswissen auch entsprechende fachliche Nachweise (Fortbildungen, Zertifikate etc.) vorliegen, die den Experten zu dieser speziellen Arbeit befähigen.

Wichtig zu wissen: Psychoonkologen wenden sich nicht nur an Krebspatienten, sondern beziehen auch deren Angehörige ein. Denn aus den Gesprächen mit Partnern, Kindern und Eltern der Betroffenen ist bekannt, dass sich auch viele Angehörige durch die veränderte Situation belastet fühlen – mitunter sogar stärker als der Patient selbst. Daher gibt es besondere Angebote nicht nur für Patienten, sondern auch für deren Angehörige.

Beratung der Niedersächsischen Krebsgesellschaft

Die Niedersächsische Krebsgesellschaft bietet eine psychoonkologische Beratung und eine onkologische Rehaberatung am Telefon und im persönlichen Gespräch an. Ratsuchende werden von einer qualifizierten Fachkraft in jeder Phase der Erkrankung begleitet und unterstützt. Sie erhalten dabei auch Informationen zur jeweiligen Erkrankung und Hinweise über weitere Unterstützungsmöglichkeiten. Darüber hinaus bietet die Niedersächsische Krebsgesellschaft Seminare und Kurse zur Krankheitsverarbeitung an.

Psychoonkologen in der Klinik



Einige Kliniken, insbesondere spezielle Tumorzentren und die Rehabilitationskliniken, bieten neben dem Sozialdienst auch einen psychoonkologischen Dienst an. Erkundigen Sie sich nach einem solchen Angebot und bitten Sie bei Bedarf um ein Gespräch. Aufmerksame Gesprächspartner in der Klinik sind auch die Mitarbeiter der Krankenhausseelsorge. Sie stehen Ihnen unabhängig von Konfession und praktizierter Religiosität bei Lebens- und Glaubensfragen zur Verfügung und unterstützen Sie in Krisensituationen.

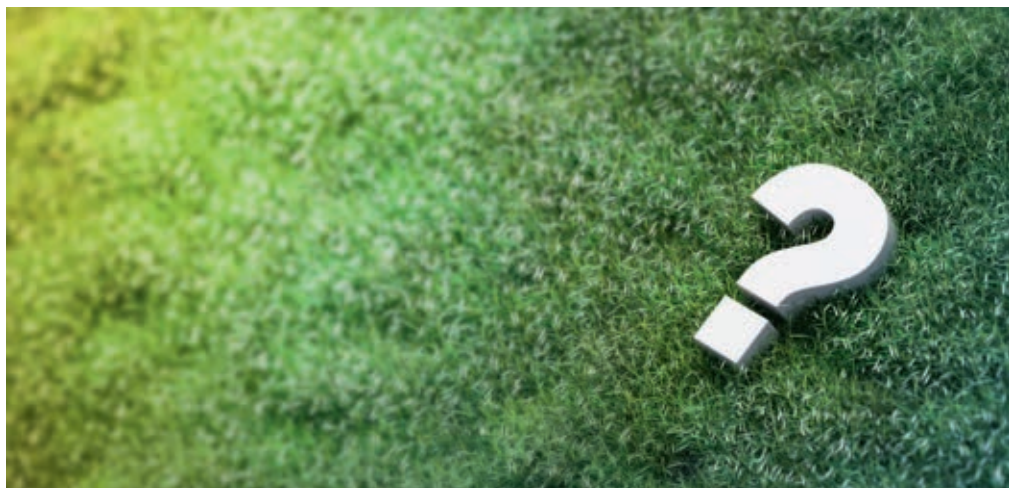
Ambulante Krebsberatungsstellen

Als unabhängige Anlaufstelle für psychonkologische Information und Beratung stehen in vielen Städten ambulante psychosoziale Krebsberatungsstellen zur Verfügung. Neben sozialrechtlicher Beratung und medizinischer Basisinformation zu den verschiedenen Krebserkrankungen bieten die dort tätigen Fachkräfte auch Einzel- oder Gruppengespräche zur Krankheitsverarbeitung an. Diese Leistungen sind in der Regel kostenlos und können auch von Angehörigen wahrgenommen werden. Zusätzlich bieten die Beratungsstellen je nach regionalen Schwerpunkten eine breite Auswahl psychosozialer Hilfen von Vortragsveranstaltungen über Entspannungskurse bis hin zu kreativen Therapieangeboten. Bei darüber hinaus gehendem Bedarf werden geeignete Ansprechpartner in der Region vermittelt.

2.5 Antworten auf meistgestellte Fragen der Patienten

Das Wort Psychoonkologie legt nahe, dass meine Psyche etwas mit meiner Krebserkrankung zu tun haben könnte. Stimmt das?

Auch wenn sich dieses Vorurteil immer noch hartnäckig hält: Wissenschaftler fanden bisher keine Beweise dafür, dass psychische Probleme zu Krebs führen könnten. Die Forscher zeigten zwar, dass psychosoziale Belastungen – wie andauernde Ängste oder Depressionen – das Immunsystem belasten können, aber einen direkten Zusammenhang zwischen dem psychischen Empfinden und dem Ausbruch der Krankheit Krebs gibt es nicht. Unumstritten ist jedoch, dass die Psyche einen wesentlichen Beitrag zum Erleben der Erkrankung ausmacht. Die psychoonkologische Beratung gibt Hilfestellung zur inneren Stabilität und leistet einen Beitrag zu mehr Lebensqualität im Umgang mit der Krankheit.



Wann sollte ich einen Psychoonkologen aufsuchen?

Die Krebserkrankung kann Patienten und Angehörige stark belasten. Wenn Sie und Ihre Angehörigen sich mit der neuen Lebenssituation überfordert sehen, in einer Krise stecken oder sich mit Ihren Sorgen und Ängsten allein gelassen fühlen, sollten Sie sich nach psychoonkologischen Angeboten erkundigen. Eine psychoonkologische Beratungsstelle hat den Vorteil, dass Sie dort mit Menschen sprechen, die sich mit Ihrer Krankheit und den begleitenden Umständen sehr gut auskennen.



Scheuen Sie sich nicht, die Unterstützung von Fachleuten in Anspruch zu nehmen, wenn Sie den Eindruck haben, dass die Belastung durch die Erkrankung Sie und Ihre Angehörigen überfordert. Das kann

gleich zu Beginn der Erkrankung, z. B. nach Diagnosemitteilung der Fall sein. Bei vielen kommt der Gedanke an Unterstützungsbedarf erst im Verlauf der Behandlung und Nachsorge auf. Auch wenn die Diagnose schon längere Zeit zurückliegt, können Sie sich mit Ihrem Anliegen an Psychoonkologen wenden. Einige Betroffene setzen sich noch Jahre später mit den psychischen Folgen und den durch die Krankheit veränderten Lebensumständen auseinander.

Wie finde ich einen Psychoonkologen?

Psychoonkologen arbeiten in Kliniken, eigener Praxis oder auch in Krebsberatungsstellen. Die Niedersächsische Krebsgesellschaft informiert Sie gern darüber, wo und wie Sie in Ihrer Stadt und Region weitere Hilfs- und Unterstützungsangebote finden können.

Was kann ich von einer psychoonkologischen Beratung in einer Krebsberatungsstelle erwarten?

Folgende Fragen können im Zentrum der Beratung für Patienten stehen:

- Wie kann ich mit meiner Krankheit besser umgehen?
- Was kann ich gegen meine Ängste und / oder Depressionen tun?
- Wie kann ich mir meine Lebensqualität möglichst gut erhalten?
- Welche Methoden und Angebote kommen für mich in Frage?

- Wie sinnvoll ist eine Reha-Maßnahme für mich?
- Wer hilft mir bei den notwendigen Anträgen?

Folgende Fragen können im Zentrum der Beratung für Angehörige stehen:

- Wie kann ich meine Partnerin, meinen Vater etc. unterstützen?
- Was erzähle ich meinen Kindern? Wie spreche ich am besten mit ihnen?
- Darf ich zwischendurch auch mal was für mich tun?

Wichtig zu wissen: Die Berufsbezeichnung „Psychoonkologe“ ist gesetzlich nicht geschützt. Erkundigen Sie sich deshalb nach Ärzten, Psychologen, Sozialpädagogen, Sozialarbeitern, Seelsorgern und anderen, professionell im sozialen Bereich tätigen Personen, die sich auf die Psychoonkologie spezialisiert haben und entsprechende Nachweise – wie Fortbildungen und Zertifikate – aufweisen.

Welche Methoden und Angebote habe ich in einer Krebsberatungsstelle zur Auswahl? Psychoonkologen bieten Patienten und Angehörigen „Hilfe zur Selbsthilfe“ an, damit sie sich der Krankheit nicht passiv ausgeliefert fühlen, sondern in die Lage versetzt werden, aktiv zu handeln.

Folgende Methoden und Angebote haben sich dabei bewährt:

- psychosoziale Beratung und unterstützende Gespräche
- psychotherapeutische Interventionen und Maßnahmen
- praktische Hilfestellung für das Ausfüllen von Anträgen
- Selbsthilfegruppen
- Vorträge und Seminare
- Gruppenangebote und Kurse



Bin ich selbst schuld daran, dass ich Krebs bekommen habe?

Das Vorurteil, dass es eine Krebspersönlichkeit gibt, hält sich leider immer noch hartnäckig. Die Wissenschaftler konnten

bislang aber nicht belegen, dass bestimmte Persönlichkeitstypen häufiger an Krebs erkranken als andere Menschen. Darüber hinaus üben psychische Störungen keinen Einfluss auf die Krebsentstehung aus. Vielmehr scheint es ein Zusammenspiel unterschiedlichster, zum Teil noch unbekannter Faktoren zu sein, die letztlich zu einer Krebserkrankung führen.

Umgekehrt stellten die Forscher jedoch fest, dass Krebskranke – als Reaktion auf die Krankheit – typische Verhaltensweisen oder Anpassungsreaktionen ausbilden. Sie fühlen sich existenziell tief verunsichert, was jeder angesichts der schweren Erkrankung als völlig „normal“ nachempfinden kann.



Ich habe oft Angst davor, wie es mit mir weitergehen wird.

„Sie haben Krebs“ – eine solche Aussage des Arztes macht jedem Patienten erst einmal Angst und verunsichert ihn. Wichtig ist es jedoch, dass Sie Ihre Gefühle genauer beobachten und sich fragen: „Wovor fürchte ich mich eigentlich ganz genau?“ Denn davon hängt es unter anderem ab, mit welchen Methoden Sie Ihre Angst am besten in den Griff bekommen können. Bewährt haben sich folgende fünf Schritte:

Schritt 1: Wenden Sie sich an Menschen, die Ihnen nahe stehen und denen Sie vertrauen. In Frage kommen Partner, Familienangehörige und Freunde, aber auch ein Gespräch mit einem Seelsorger oder einem Berater in einer Krebsberatungsstelle kann Sie entlasten. Selbsthilfegruppen ermöglichen es Ihnen, mit anderen Krebspatienten offen über Ihre Ängste zu sprechen.

Schritt 2: Welche Fragen haben Sie zur Krankheit und zur Behandlung?

Vielen Patienten hilft es, weitere Informationen zu erhalten – die Angst vor dem Ungewissen ist dann nicht mehr so übermächtig. Fragen Sie Ihren Arzt oder holen Sie eine Zweitmeinung ein. Zu solchen Gesprächen sollten Sie eine vertraute Person mitnehmen. Auch die Teilnehmer von Selbsthilfegruppen geben ihre Erfahrungen gerne weiter.

Schritt 3: Angst macht sich auch körperlich bemerkbar. Damit Sie die Dinge wieder

etwas gelassener angehen können, sollten Sie sich zwischendurch immer wieder ausruhen und entspannen. Erkundigen Sie sich nach Kursen für Autogenes Training, Yoga, Qigong oder Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson (s. dazu S. 21).

Schritt 4: Manchmal ist die Angst so weit vorangeschritten, dass es sinnvoll ist, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Erkundigen Sie sich nach geeigneten Psychoonkologen und vereinbaren Sie einen Termin.

Schritt 5: Sind die Ängste übermächtig und kaum zu ertragen, kann eine medikamentöse Behandlung sinnvoll sein. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt.

Ich fühle mich oft antriebslos und depressiv. Was kann ich dagegen tun?

Dass Krebspatienten manchmal frustriert sind und sich am liebsten zurückziehen würden, ist eine nachvollziehbare Reaktion angesichts einer solch schweren Krankheit. Aber bitte bedenken Sie, dass sich Ihre depressiven Symptome durch einen sozialen Rückzug weiter verschlimmern können. Lassen Sie sich deshalb nicht von den depressiven Gefühlen einfangen, sondern bleiben Sie aktiv.

Was Ihnen helfen kann:

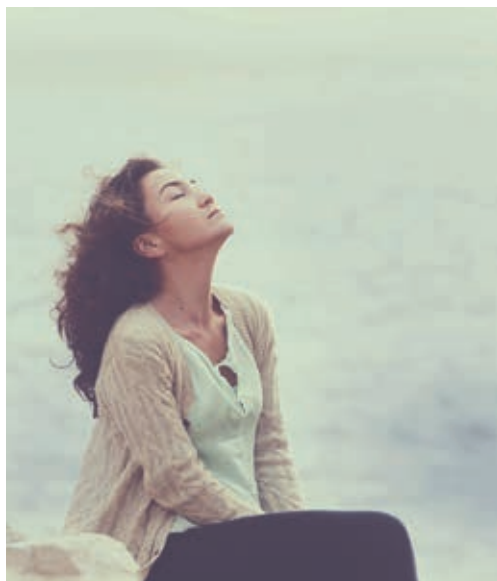
Sprechen Sie mit anderen Menschen über Ihre Gefühle und Gedanken sowie über Ihre Angst oder gegebenenfalls Depression.

Termine vereinbaren: Bitten Sie Ihre Familienangehörigen und Freunde, Termine mit Ihnen zu vereinbaren: Telefonate, Spaziergänge, leichte sportliche Aktivitäten, Besuche im Kino, Theater oder Konzerte können Sie aufheitern und von Ihren Sorgen ablenken.



Strukturieren Sie Ihren Tag so, dass Sie feste Zeiten für die Mahlzeiten, Besorgungen und Kontakte zu anderen Menschen einplanen.

Positive Einstellung: Lassen Sie sich nicht von belastenden Vorstellungen über Ihre Krankheit vereinnahmen. Prägen Sie sich stattdessen Sätze ein, wie „Krebs ist behandelbar“ und „Mit Krebs kann man leben“.



Fantasiereisen sind hilfreich (vor allem bei Niedergeschlagenheit) – dabei versetzen Sie sich gedanklich an schöne Orte und in angenehme Situationen.

Medikamente: Bei einer Zunahme von depressiven Symptomen sollten Sie sich an einen Ärztlichen Psychotherapeuten wenden, der Ihnen gegebenenfalls auch begleitende Medikamente verschreiben kann.

Mein Arzt sagt, dass ich nicht mehr gesund werde. Wie kann ich mir meine Lebensqualität trotzdem so weit wie möglich erhalten? Krebskranke Menschen fühlen sich im Alltag mehr oder weniger eingeschränkt. Damit Sie sich weiterhin Ihres Lebens erfreuen können, sollten Sie die Beziehun-

gen zu Ihren Mitmenschen ausbauen und festigen. Ganz nach dem Motto: Geteiltes Glück ist doppeltes Glück. Geteiltes Leid ist halbes Leid.

Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Wer steht mir nahe und könnte mich unterstützen?
- An wen kann ich mich mit meinen Gefühlen und Ängsten wenden?
- In welchen Lebensbereichen könnte ich Unterstützung brauchen?
- Was ist mir jetzt besonders wichtig?
- Was kann ich jetzt für mich tun, damit es mir besser geht?
- Wo kann ich Kraft und Energie tanken?
- Von welchem – gegebenenfalls auch unnötigem – Ballast will ich mich vielleicht auch befreien?
- Wie und mit wem regle ich meine letzten Dinge?

Als Maßnahmen eignen sich: informierende und unterstützende Angebote in Krebsberatungsstellen, Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe, kreative Methoden (Malen, Zeichnen, Gestalten, Tanzen), Entspannungsverfahren.

An Krebsberatungsstellen können Sie sich auch mit sozialrechtlichen Fragen wenden z. B.:

- Krankschreibung
- Leistungen der Krankenkassen für Krebskranke
- Rehabilitationsansprüche
- Schwerbehindertenausweis
- Rente
- einmalige finanzielle Hilfen
- Leistungen der Pflegeversicherung
- Patientenverfügung



2.6 Psychotherapie

Wann ist eine Psychotherapie für mich angezeigt? An wen wende ich mich? Wer trägt die Kosten für eine solche Therapie?

Psychotherapie ist eine länger andauernde therapeutische Begleitung, die in der Regel durch einen psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten angeboten wird. Meist findet ein 50-minütiger Kontakt im wöchentlichen oder vierzehntägigen Abstand statt. Voraussetzung für eine hilfreiche Psychotherapie ist neben der geeigneten Methode eine gute Beziehung zwischen Therapeut und Patient („die Chemie muss stimmen“).

Von den **Krankenkassen** können Kurzzeittherapien bis zu 25 Stunden oder Langzeittherapien bis zu 45 Sitzungen genehmigt werden. Die Kosten einer Psychotherapie werden dann von der Krankenkasse übernommen, wenn eine psychische Störung mit ICD-10-Klassifikation (z. B. Anpassungsstörungen, Ängste oder Depressionen) diagnostiziert werden kann. Die ICD-10 ist ein von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) eingeführter internationaler Diagnoseschlüssel für psychische Störungen. Bitte klären Sie vor Therapiebeginn die Kostenübernahme (z. B. mit Ihrem Therapeuten, Krankenkasse, Beratungsstelle), denn es lassen sich nicht alle Therapeuten bzw. The-



rapieverfahren abrechnen. Vereinfacht lässt sich sagen: Eine Psychotherapie ist immer dann angezeigt, wenn der Leidensdruck so groß ist und über längere Zeit anhält, dass selbst einzelne Beratungen bzw. Gruppenangebote nicht dazu führen, dass sich das psychische Befinden verbessert.

Wichtig zu wissen: Dabei ist hier nicht die anfängliche Traumatisierung bzw. Krise gemeint, die fast jeder Krebskranke nach Mitteilung der Diagnose erfährt und die nach einiger Zeit wieder abklingt. Ferner geht es dabei auch nicht um das Unwohlsein oder die Missstimmung, die gleichfalls nach einiger Zeit wieder abklingt.

Eine Psychotherapie ist zu empfehlen, wenn

- sich zusätzliche psychische Störungen mit Krankheitswert entwickelt haben und
- wenn diese psychischen Belastungen über längere Zeit den Alltag mitunter mehr bestimmen als die Krebserkrankung selbst.

Drei klassische Verfahren in der Psychotherapie werden von den Krankenkassen anerkannt und finanziert.

Alle drei Verfahren werden als Einzel- und Gruppentherapie angeboten:

1. die Psychoanalyse
2. die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
3. die Verhaltenstherapie

Darüber hinaus gibt es weitere Verfahren, die im Einzelfall über die Krankenkassen finanziert werden. Hierzu zählt z. B. die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie.

Wenn Sie sich überlegen, ob eine Psychotherapie für Sie in Frage kommt, sollten Sie mit einem Ärztlichen bzw. Psychologischen Psychotherapeuten besprechen, der zudem auch über eine psychoonkologische Zusatzqualifikation verfügt und damit etwas von Ihrer Krebserkrankung und deren Auswirkung auf Ihre Psyche versteht. Auskünfte erhalten Sie unter anderem über eine Krebsberatungsstelle bzw. Ihren behandelnden Arzt.



Die Berufsbezeichnungen Psychotherapeut, Psychologe und Psychiater werden fälschlicherweise häufig synonym verwendet. In der Tat unterscheiden sie sich jedoch stark:

Diplom-Psychologen haben an der Universität das Fach Psychologie studiert. Psychologen sind keine Ärzte und verschreiben daher keine Medikamente.

Psychologische Psychotherapeuten sind Psychologen, die nach dem Universitätsabschluss noch eine mehrjährige Ausbildung in einem oder mehreren zugelassenen psychotherapeutischen Verfahren absolviert haben. Psychologische Psychotherapeuten verordnen keine Pharmakotherapie und dürfen keine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen ausstellen.

Ärztliche Psychotherapeuten sind approbierte Mediziner, die eine psychotherapeutische Qualifikation nachweisen können. Sie können Medikamente verschreiben und Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen ausstellen.

Psychiater sind Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie. Die Psychotherapie ist seit 1994 obligat in die Facharztausbildung der Psychiater mit aufgenommen. Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie ist abzugrenzen von den beiden anderen psychotherapeutischen Fachärzten, dem Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und dem Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie.

2.7 Auf dem Weg zu innerem Wohlbefinden

Im Verlauf einer Krebserkrankung erleben viele ein Auf und Ab der Gefühle: Hoffnungen und Enttäuschung wechseln sich ebenso ab, wie kraftvolle Phasen und Zeiten der Erschöpfung. Der Wunsch nach seelischer Balance ist daher besonders verständlich. Man möchte einmal wieder zur Ruhe kommen.



Es wäre aber wenig hilfreich „Seelische Ausgeglichenheit“ mit der Vorstellung andauernder Stress- und Konfliktfreiheit zu verwechseln. Immerzu geschieht Unerwartetes, immerzu hält das Leben Höhen und Tiefen bereit. Ein Leben in risikoloser Gleich-

förmigkeit gibt es nicht und würde von den meisten Menschen wohl als wenig attraktiv erlebt. Es ist also wichtig, sich um Ausgeglichenheit zu bemühen, ohne sie erzwingen zu wollen.

Dabei geht es darum, an den Aufgaben, die das Leben stellt, zu wachsen und immer wieder veränderte Einstellungen und neue Perspektiven zu erarbeiten, mit denen nächste Schritte getan werden können. Er-

fahrungen, die einen zunächst aus der Bahn werfen, können dennoch zu einem Reife- prozess beitragen, der das Leben bereichert. Krankheitsverarbeitung geschieht eben nicht durch Ausblenden der Krankheit, sondern durch das Bemühen, die Krankheitserfahrung in das Leben zu integrieren, sie als Bestandteil der eigenen Lebensgeschichte anzuerkennen. Auf diese Weise kann es gelingen, menschlich zu reifen und trotz der Erkrankung in seelischer Balance zu leben.



So schaffen Sie gute Voraussetzungen für inneres Wohlbefinden:

- Geben Sie sich in Ihrem Alltag die Erlaubnis und den Raum, etwas für sich zu tun.
- Gestatten Sie sich, die Hilfe von Familie und Freunden anzunehmen.
- Sprechen Sie mit Menschen Ihres Vertrauens offen über Ihre Erkrankung.
- Beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Ihnen Freude machen, die Sie ausfüllen.
- Was immer Sie erreichen möchten, gehen Sie schrittweise vor. Trauen Sie sich etwas zu und seien Sie auch mit Etappenzielen zufrieden.
- Achten Sie rechtzeitig auf Entspannung, Ruhe und Selbstpflege.
- Vergegenwärtigen Sie sich Ihre Kraftquellen und Ihre Aufgaben und widmen Sie sich beidem so oft wie möglich.
- Fürchten Sie sich nicht vor Veränderungen, die notwendig sind, um der durch Krebs veränderten Lage Rechnung zu tragen.
- Nehmen Sie frühzeitig professionelle Hilfe in Anspruch, wenn Sie sich mit Ihrer gegenwärtigen Situation überfordert fühlen.
- Versuchen Sie, die Krankheitserfahrung als Bestandteil Ihrer Lebensgeschichte zu sehen.

3.1 Situation der Angehörigen

Durch die Diagnose Krebs eines Familienmitglieds werden auch die Angehörigen oft unerwartet mit einer existentiellen Bedrohung konfrontiert.

Sie befinden sich dann in einer schwierigen und belastenden Doppelrolle. Sie sind selbst Betroffene und übernehmen zugleich die Rolle des Helfers als wichtigste Bezugsperson für den Erkrankten.



Die Befindlichkeit der Angehörigen wird im sozialen Umfeld, im medizinischen Betrieb und in der Öffentlichkeit jedoch meist nur untergeordnet thematisiert. Dies gilt auch für die Betroffenen selbst. Diese sind ihrem eigenen Anspruch als Helfer und den oft hohen Erwartungen des sozialen Umfeldes

ausgesetzt und versuchen, diesen Ansprüchen gerecht zu werden, ohne ihre eigene Situation zu reflektieren.

Entlastung in eigener Sache suchen viele Angehörige meist erst sehr spät, wenn die psychische und auch die körperliche Belastung bereits ein hohes Maß an Leidensdruck erzeugt hat.

3.2 Antworten auf häufige Fragen

Ich würde gern meine krebserkrankte Partnerin unterstützen. Aber ich weiß nicht, wie ich das machen soll.

Fragen Sie Ihre Partnerin, was ihr jetzt gut tun würde. Sie brauchen meist nicht viel zu machen, kleine Annehmlichkeiten sind oftmals hilfreich. Manchmal genügt es schon, wenn Sie einfach nur in der Nähe bleiben und ab und zu mal nachfragen, ob alles in Ordnung ist. Lassen Sie Ihre Partnerin die Dinge aussprechen, die sie belasten und hören Sie ihr zu – auch wenn Sie selbst keine Lösung kennen. Bürden Sie sich nicht alles allein auf, was sich Ihre Partnerin wünscht. Kümmern Sie sich um einen Pflegedienst, wenn Sie sich mit der häuslichen Pflege überfordert fühlen. Bei sozialrechtlichen Fragen können die Krebsberatungsstellen weiterhelfen. Wenn Sie finanzielle Probleme haben, sollten Sie überlegen, welche Ausgaben wirklich notwendig sind – möglicherweise können Sie auch eine finanzielle Unterstützung beantragen.



Ich bin rund um die Uhr für meinen krebskranken Mann da. Darf ich zwischendurch auch mal etwas allein unternehmen?

Bei einer lang andauernden Krankheit merken viele Angehörige, dass sie sich an manchen Tagen überfordert fühlen. Immer wieder drehen sich die Gespräche um die Sorgen des Partners, der ganze Tagesablauf scheint durch die Krankheit bestimmt zu sein. Wenn Sie sich als Partnerin allzu sehr aufopfern, schwinden Ihre Kräfte, die Sie dringend brauchen. Daher sollte es auch im Sinne Ihres Partners sein, dass Sie sich Freiräume schaffen, in denen Sie den Kontakt zu anderen Menschen pflegen, sich entspannen, sportlich aktiv sind oder Ihren Hobbys nachgehen.

Nehmen Sie sich regelmäßig die Zeit und die Freiheit, Termine außer Haus wahrzunehmen. Unterstützend dabei sind auch die Gespräche in Selbsthilfegruppen für Angehörige: Dort lernen Sie andere Betroffene kennen, mit denen Sie sich offen über Ihre

eigenen Wünsche austauschen können. Solche Treffen mag Ihr Partner anfangs kritisch beäugen – aber das sollte Sie nicht daran hindern, sich Rat und Hilfe von anderen Angehörigen zu holen.

3.3 Paar- und Familiensprechstunden

Wer an Krebs erkrankt, ändert sich! Aber auch die Angehörigen reagieren auf die neue Situation. Vor allem die Partner erleben hautnah mit, wie es der erkrankten Person geht. Mit der Zeit können sich die Kommunikation, die Gewohnheiten, die Rollen und die Sexualität des Paares verändern.

Bei der Paar- und Familientherapie handelt es sich um ein psychotherapeutisches Verfahren, das bei Krebskranken und Angehörigen gute Wirkungen erzielt, das aber in der Regel nicht von den Krankenkassen finanziert wird.

Paar- und Familienberatungen werden in der Regel kostenfrei in ambulanten Krebsberatungsstellen angeboten. Einige Krebsberatungsstellen haben gesonderte Familiensprechstunden. Ehe- und Familienberatungsstellen gemeinnütziger Träger bieten ebenfalls Gesprächsangebote an. Bei letzteren sollten Sie darauf achten, dass die Familientherapeuten psychoonkologisch weitergebildet sind.

Die Paar- und Familientherapie ordnet die Probleme nicht einer einzelnen Person zu,

sondern versteht das Familiensystem als Kraftquelle, um jeden Einzelnen, das Paar bzw. die Familie zu stärken.

Ziele: Das bisherige Familiensystem und -muster erkennen und verstehen; Veränderungen im System herausarbeiten; Möglichkeiten erweitern, damit alle gegebenenfalls anders handeln können als bisher.

In der Paar- und Familientherapie geht es darum, dass Betroffene sowie deren Partner und Kinder das Geschehene verarbeiten können und (wieder) einen angemessenen Gesprächsstil finden, um mit der neuen Situation besser zurechtzukommen.

3.4 Selbsthilfe und Gesprächskreise

Mitglieder von Selbsthilfegruppen haben auch immer ein offenes Ohr für Angehörige und Freunde, zum Teil gibt es sogar gesonderte Gesprächsangebote und Hilfestellungen.

Die Kontaktdaten der niedersächsischen Krebsselfhilfegruppen erhalten Sie bei der Niedersächsischen Krebsgesellschaft (www.nds-krebsgesellschaft.de).

3.5 Mit Kindern sprechen

Ähnlich einem Mobile, das ins Wanken gerät, verändert die Diagnose Krebs das Gefüge der ganzen Familie. Kinder und Jugendliche reagieren besonders empfindlich auf



solche für sie existenziellen Veränderungen. Eltern andererseits sind unsicher, wie sie mit ihren Kindern angemessen umgehen können, zumal der erkrankte Elternteil durch Diagnose und Therapie stark in Anspruch genommen und belastet ist. Die Gefahr, dass in dieser Situation die Kinder mit ihren Sorgen allein bleiben, ist groß.

Unterstützung bieten ambulante Krebsberatungsstellen, die zum Teil auch eine gesonderte Familiensprechstunde anbieten. Ziel ist es, die Kinder in dieser belastenden Situation zu stärken und verunsicherte Eltern zu unterstützen. Die Familienberatung unterstützt das Zurückgewinnen der familiären Selbstwirksamkeit trotz Krebserkrankung. Im Sinne der Kinder bedeutet dies, dass das schwankende Familien-Mobile in einer neuen Ordnung wieder zur Ruhe kommen kann.



Wichtige Fragen der Kinder/Jugendlichen sind:

- Muss meine Mutter/mein Vater sterben?
- Bin ich Schuld, dass meine Mutter/mein Vater angespannt oder traurig ist?
- Darf ich über meine Ängste mit meinen Eltern sprechen oder belaste ich sie damit zusätzlich?
- Darf ich mich mit Freunden treffen, lachen und fröhlich sein, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben?

Häufige Fragen von Eltern sind:

- Wie teile ich meinem Kind die Diagnose mit?
- Wie gehe ich mit meinen eigenen Gefühlen um?
- Darf ich meine Gefühle, besonders meine Angst, vor dem Kind zeigen?
- Wie gehe ich mit den Fragen nach Tod und Sterben um?
- Was tun, wenn sich mein Kind verschließt, auffallend reizbar oder plötzlich sehr angepasst ist?

Psychoonkologische Beratung und onkologische Reha- und Sozialberatung

Wir beraten Sie und ihre Angehörigen mit geschultem Fachpersonal telefonisch, schriftlich, digital oder auch ganz persönlich in unserer Beratungsstelle.

Bei unserer psychoonkologischen Beratung (psychosozial und psychologisch) stehen folgende Themen im Mittelpunkt:

- Krankheitsverarbeitung
- Umgang mit Angst und depressiven Verstimmungen
- Begleitung von Entscheidungsprozessen
- Bewältigung der Krankheitsfolgen
- Unterstützung in akuten Krisen
- Klärung der eigenen Situation
- Beratung von Angehörigen

Im Rahmen unserer onkologischen Reha- und Sozialberatung geht es um folgende Themen:

- Unterstützung bei der Beantragung einer Reha
- Auswahl geeigneter Rehakliniken und Umstellung bewilligter Rehakliniken
- Klärung finanzieller Unterstützungsmöglichkeiten
- Hilfe bei Widersprüchen nach einem ablehnenden Bescheid
- Hilfestellung bei der Klärung beruflicher Fragen (z. B. Krankengeld, Wiedereingliederung, Erwerbsminderungsrente)
- Unterstützung bei der Beantragung eines Schwerbehindertenausweises
- Zuzahlungsregelungen



Wir lassen Sie
nicht allein!

Beratungsangebote
für Krebskranke
und ihre Angehörigen

NIEDERSÄCHSISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Wir sind da - für Menschen
in Notlagen

Seminare und Projekte

In unseren Kursen, Projekten und Seminaren erhalten Krebs-erkrankte Hilfe und Unterstützung bei der Krankheitsverarbeitung. Gleichzeitig können die Teilnehmer Kontakte zu anderen Betroffenen aufnehmen. Einen Überblick über alle Angebote mit den jeweiligen Terminen und Veranstaltungsorten gibt das Jahresprogramm der Niedersächsischen Krebsgesellschaft.

Infomaterial

Unsere Broschüren und weitere Informationsmaterialien können Sie auf unserer Homepage www.nds-krebsgesellschaft.de als PDF herunterladen oder kostenlos bestellen.





Niedersächsische Krebsgesellschaft e.V.

Königstraße 27
30175 Hannover
Tel.: 0511 3885262
Fax: 0511 3885343
service@nds-krebsgesellschaft.de
www.nds-krebsgesellschaft.de

Niedersächsische Krebsstiftung

c/o Niedersächsische Krebsgesellschaft e.V.

Königstraße 27
30175 Hannover
Tel.: 0511 3885262
Fax: 05 11 3885343
info@nds-krebsstiftung.de
www.nds-krebsstiftung.de

LandesSportBund Niedersachsen e.V.

Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover
Tel.: 0511 1268–221
Fax: 0511 1268–220
info@lsb-niedersachsen.de
www.lsb-niedersachsen.de

Behinderten Sportverband Niedersachsen e.V.

Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover
Tel.: 0511 1268–5100
Fax: 0511 1268–45100
info@bsn-ev.de
www.bsn-ev.de

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

Kuno-Fischer-Straße 8
14057 Berlin
Tel.: 030 3229329–0
Fax: 030 3229329–66
service@krebsgesellschaft.de
www.krebsgesellschaft.de

KID – Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums

Tel.: 0800 4203040
krebsinformation@dkfz.de
www.krebsinformation.de

Deutsche Krebshilfe e.V.

Buschstraße 32
53113 Bonn
Tel.: 0228 72990–0
Fax: 0228 72990–11
deutsche@krebshilfe.de
www.krebshilfe.de

Notizen

[illegible]

Notizen

[illegible]

Die Niedersächsische Krebsgesellschaft e.V.

Die Niedersächsische Krebsgesellschaft ist seit über 75 Jahren aktiv gegen Krebs. Unter dem Leitmotiv „Wir sind da - für Menschen in Niedersachsen“ haben sich im Laufe der Zeit vier Arbeitsschwerpunkte als besonders wichtig herauskristallisiert:

INFORMIEREN

Wir informieren Menschen jeden Alters in Niedersachsen über Krebserkrankungen sowie über Präventions- und Früherkennungsmaßnahmen durch Broschüren, Ausstellungen, Aktionen und Veranstaltungen.

BERATEN

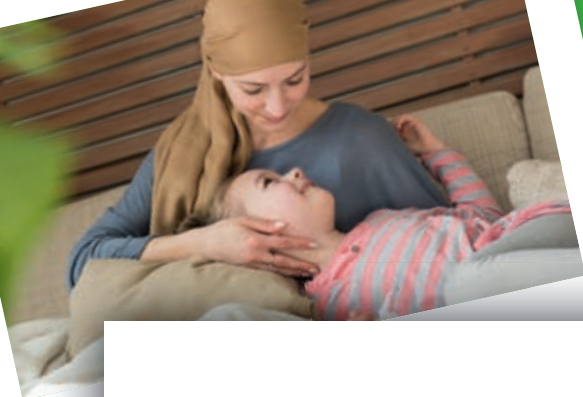
Wir beraten Krebsbetroffene und ihre Angehörigen mit geschultem Fachpersonal im Rahmen einer psychoonkologischen Beratung und Begleitung sowie einer onkologischen Reha- und Sozialberatung. Darüber hinaus bieten wir für Betroffene verschiedene Seminare und Projekte zur Krankheitsbewältigung an. Wir unterstützen Krebsbetroffene in besonderen finanziellen Notlagen mit Mitteln aus einem Härtefonds.

FORSCHEN

Wir unterstützen seit vielen Jahren die Krebsforschung in Niedersachsen in Kooperation mit Fachwissenschaftlern und forschenden Institutionen.

FÖRDERN

Mit einem eigenen Förderpreis zeichnen wir jährlich Projekte aus, die einen Beitrag zur besseren Beratung, Betreuung und Versorgung von Krebspatienten leisten. Zudem fördern wir Krebsselbsthilfegruppen und Krebsberatungsstellen in Niedersachsen durch fachliche Unterstützung, Austausch und Fortbildung sowie finanzielle Zuschüsse für ihre Arbeit.



**Krebs hat viele Gesichter.
Krebs hat viele Geschichten.**

Unterstützen Sie uns – Gemeinsam
können wir viel bewirken!

Werden Sie Mitglied!

informieren • beraten • forschen • fördern

www.nds-krebsgesellschaft.de
service@nds-krebsgesellschaft.de
Telefon: 0511 - 388 52 62



NIEDERSÄCHSISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

*Wir sind da – für Menschen
in Niedersachsen*





Niedersächsische Krebsgesellschaft e. V.

Königstraße 27

30175 Hannover

Telefon: 0511 3885262

Telefax: 0511 3885343

service@nds-krebsgesellschaft.de

www.nds-krebsgesellschaft.de

Spendenkonto:

Norddeutsche Landesbank Hannover

IBAN DE34 2505 0000 0101 0274 07



Zur Online-Spende

