



ONKOLOGISCHE
REHABILITATION

St. Veit im Pongau

Bewältigung der Rezidiv-und Progredienz-Angst

Mag. Nickels Alain

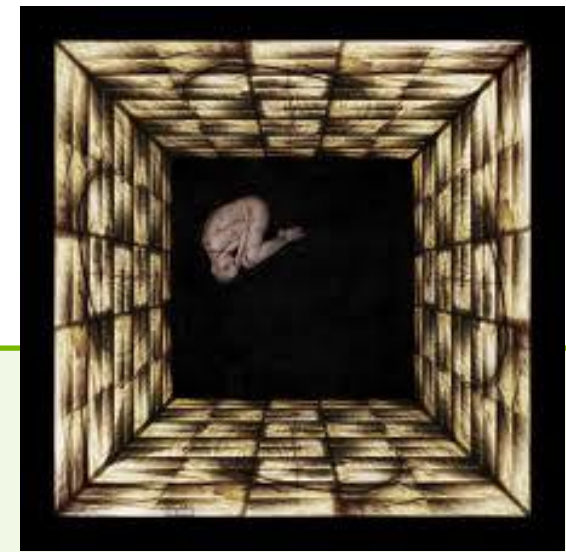


Regeneration auf der Salzburger Sonnenterrasse



ONKOLOGISCHE
REHABILITATION

St. Veit im Pongau



Der Vogel Angst
hat sich ein Nest gebaut
in meinem Inneren

Und sitzt nun manchmal da
und manchmal ist er lange weg

Und oft kommt er nur für einen Augenblick
und fliegt gleich wieder weiter

Dann aber gibt es Zeiten
da hockt er tagelang da drin
mit seinem spitzen Schnabel

Und rührt sich nicht
und brütet seine Eier aus

(Franz Hohler)



ONKOLOGISCHE
REHABILITATION

St. Veit im Pongau

Basisemotionen

Angst	-	+
Freude	+	-
Wut	-	+
Trauer	-	+
Ekel	-	+
Überraschung	+	-



Umgang mit Emotionen und Krankheitsbewältigung

„Wer glücklich ist, erkrankt nicht an Krebs“

„Wenn ich ängstlich oder niedergeschlagen bin, kommt der
Krebs wieder“

„Angst, Trauer und Wut sind ein Zeichen von Schwäche!“

„Ich muss positiv denken!“

„Du musst positiv denken!“

„Wo geht das Negative hin?“





Progredienz-Angst

- Ist die Angst vor dem Fortschreiten der Erkrankung mit all Ihren biopsychosozialen Konsequenzen (Herschbach et al., 2005)

Rezidiv-Angst

- Angst, dass die Krebserkrankung wieder auftritt, voranschreitet oder Metastasen bildet (Crist & Grunveld 2012)



Rezidiv- und Progredienz-Angst konzeptuell sehr ähnlich

- ✓ Reaktiv
- ✓ Bewusst wahrgenommen
- ✓ Resultiert aus der realen Erfahrung einer schweren, potentiell lebensbedrohlichen oder zur Behinderung führenden Erkrankung und ihrer Behandlung
- ✓ Normale Reaktion mit adaptiver Funktion
- ✓ Kann jedoch ein dysfunktionales Ausmaß annehmen
- ✓ Wird als behandlungsbedürftig angesehen, wenn sie die Lebensqualität beeinträchtigt (Herschbach et al., 2005)
- ✓ Grundsätzlich funktional, kann Selbstfürsorge und Compliance erhöhen
- ✓ Prävalenz 22-99% (Simard et al., 2010)
- ✓ Ausprägung über die Zeit eher stabil (Crist & Grunveld, 2012)



ONKOLOGISCHE
REHABILITATION

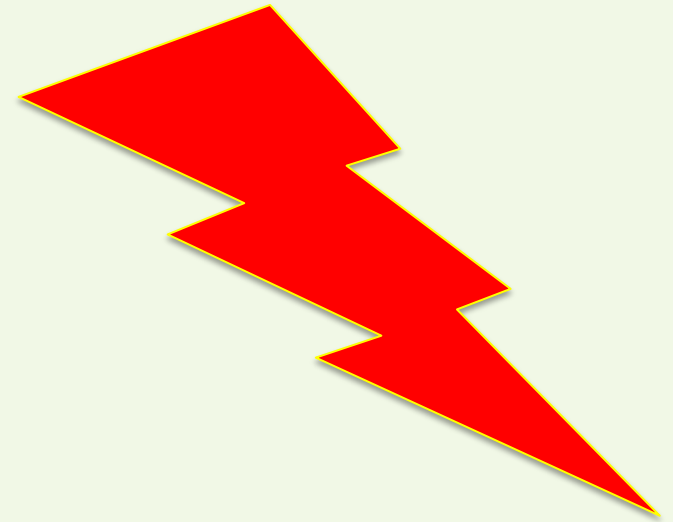
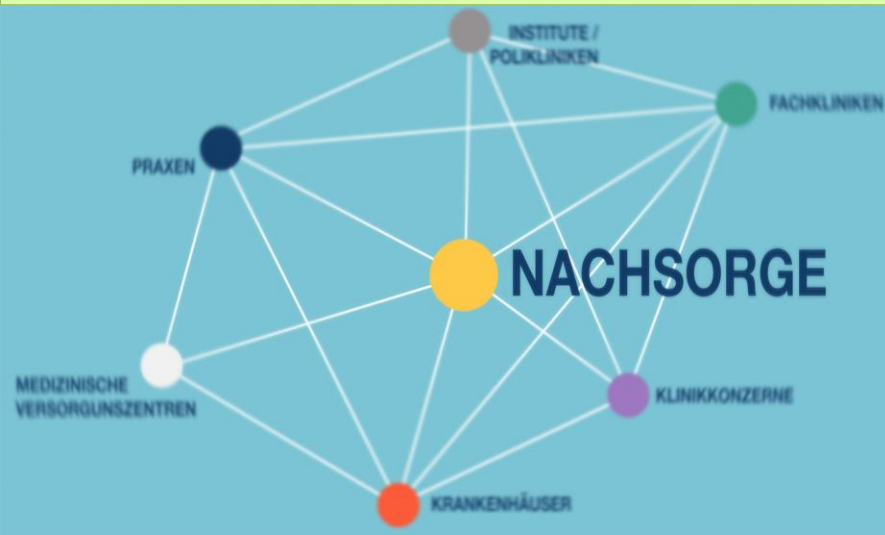
St. Veit im Pongau

Situationen

ANGST

Untersuchung

Symptome



Regeneration auf der Salzburger Sonnenterrasse



ONKOLOGISCHE
REHABILITATION

St. Veit im Pongau

Bewältigungformel



=

ANGST

Regeneration auf der Salzburger Sonnenterrasse



ONKOLOGISCHE
REHABILITATION

St. Veit im Pongau

Wahrheiten bezüglich Untersuchungen



Überörtliche Berufsausübungsgemeinschaft Medizinischer Versorgungszentren
Leverkusen • Solingen • Köln-Rodenkirchen • Bergisch Gladbach • Düsseldorf • Eschweiler
Remscheid • Ratingen • Haan • Aachen • Weeseling • Düsseldorf • Hilden • Gummersbach • Langenfeld

R. Remscheid • Bürger Str. 211 • 42859 Remscheid
Berufsausübungsgemeinschaft

MVZ RNR Remscheid
Bürger Str. 211
42859 Remscheid

Prävention

Risiko

Sicherheit



Untersuchung / Befundbesprechung

Individuelle Ressourcenaktivierung

- Vorher
- Nachher

Med. Fragen aufschreiben

- Krankheit
- Therapie
- Gesundheit



ONKOLOGISCHE
REHABILITATION
St. Veit im Pongau

Behandlungsteam



Sonstige

Psychoonkologie
/ Psychotherapie

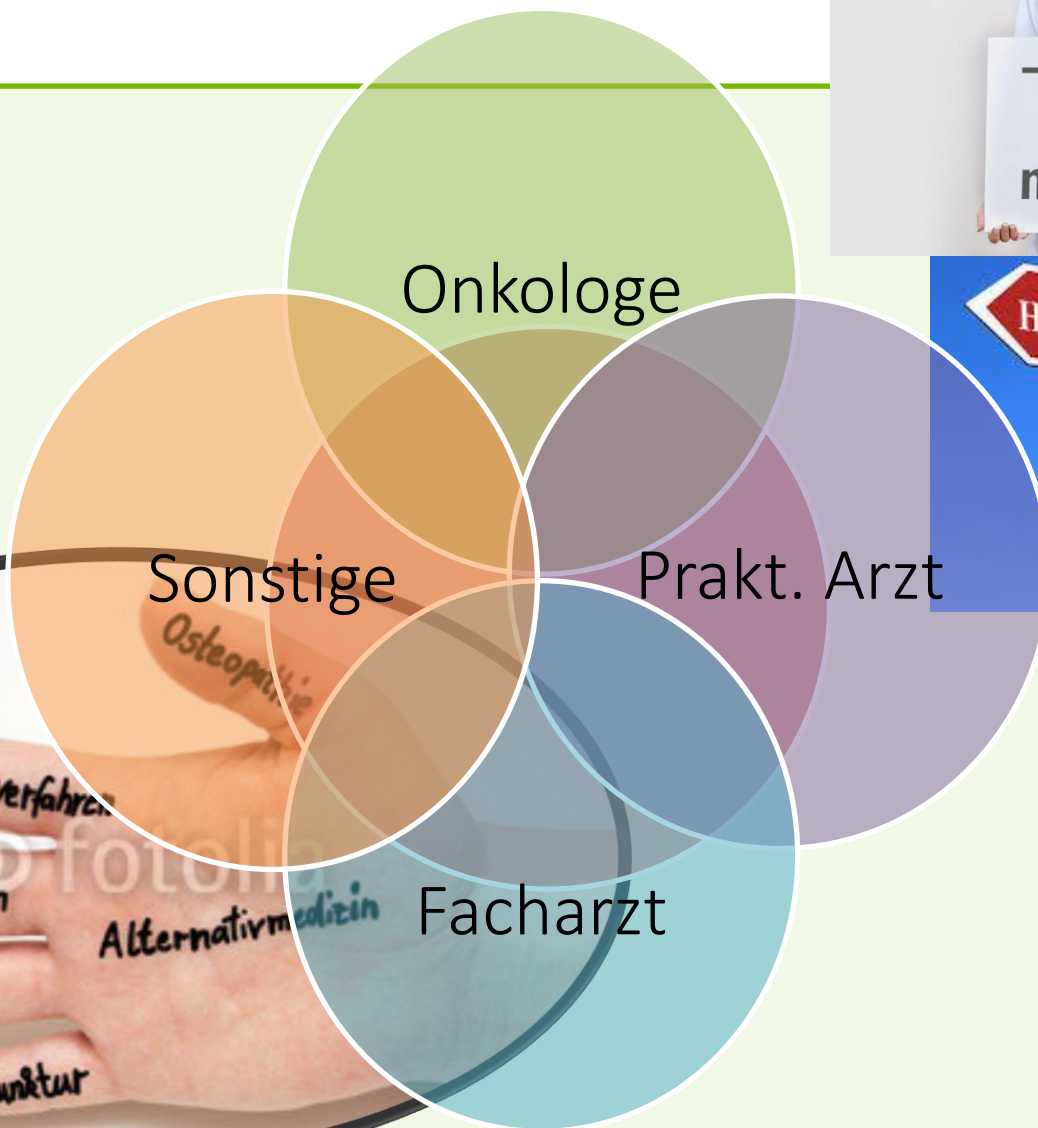
Physiotherapie

Diätologie

Sozialarbeit

Massagetherapie

Usw...



Spez. Fachärzte

Gynäkologie

Urologie

Dermatologie

Neurologie

Hämatologie

Immunologie

Usw....



ONKOLOGISCHE
REHABILITATION

St. Veit im Pongau

Don'ts

Don'ts

- Nicht selber Informieren : z.B Internet...





ONKOLOGISCHE
REHABILITATION

St. Veit im Pongau

Don'ts

Angehörige, Freunde, Bekannte : Tipps,
Empfehlungen und Ratschläge

**ratschläge
sind auch
schläge.**

Regeneration auf der Salzburger Sonnenterrasse



ONKOLOGISCHE
REHABILITATION

St. Veit im Pongau

Don'ts

Vergleichsprozesse

+

-

Regeneration auf der Salzburger Sonnenterrasse



ONKOLOGISCHE
REHABILITATION

St. Veit im Pongau



**DIAGNOSE:
KREBS**

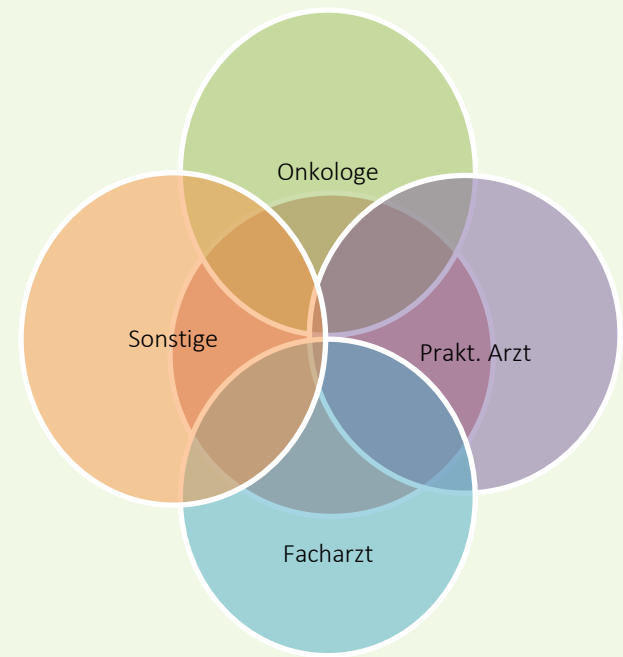
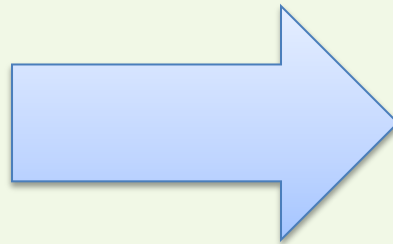
Regeneration auf der Salzburger Sonnenterrasse



ONKOLOGISCHE
REHABILITATION

St. Veit im Pongau

Symptome



Regeneration auf der Salzburger Sonnenterrasse



ONKOLOGISCHE
REHABILITATION

St. Veit im Pongau

Was ist nun Angstbewältigung?

● Ressourcenaktivierung
Vorher / Nachher

ANGST



Facharzt

Regeneration auf der Salzburger Sonnenterrasse



ONKOLOGISCHE
REHABILITATION
St. Veit im Pongau

Seelischer Notfallkoffer



SEHEN: BILDER, die Sie gerne anschauen, Fotos von Menschen oder Landschaften, Bilder von Künstler, Zeitschriften, Zeichnungen...

HÖREN: MUSIK, die Sie gerne hören, Hörkassetten oder Hörspiele, gelenkte Imaginationen, CD's...

RIECHEN: DÜFTE, die Sie gerne riechen (Aromaöl, Parfum, Creme...)

TASTEN: DINGE, die Sie gerne berühren oder anfassen (Tücher, Kissen, Kuscheltier, Steine, Muscheln...)

SCHMECKEN: KLEINIGKEITEN, die Sie gerne essen oder trinken



ONKOLOGISCHE
REHABILITATION

St. Veit im Pongau



Daß die Vögel des Kummers
und der Sorge
über deinem Haupt kreisen,
kannst du nicht verhindern.
Doch du kannst verhindern,
daß sie in deinem Haar
Nester bauen.

Indianische Weisheit