

EINLADUNG



Brustkrebs überlebt!?!... und jetzt?

Was bedeutet das für mich
und mein Umfeld?

Einladung für betroffene Frauen und ihre
Angehörigen zu Vorträgen, Workshop und Austausch.

Donnerstag, 3.10.2019 von 13.30 bis ca. 18.00 Uhr
mit anschliessendem Apéro in der Aula des
Kantonsspitals Münsterlingen

Umgang mit Angst (Rezidiv-Angst) Strategien zur Angstbewältigung

Antje Pilger
Dipl.-Psych.
Psychoonkologin
Hypnotherapeutin

Medizinische Klinik
Psychosomatik
Spitalcampus 1
CH 5896 Münsterlingen

Überblick



- Angst im Zusammenhang mit Krebs
- Angst allgemein
- Angst im Speziellen: Rezidiv- und Progredienzangst
- Theoretischer Hintergrund (ein bisschen Theorie)
- Übungen!

Angst - Krebs



- Diagnoseschock
- Leben neu „sortieren“
- Krankheitsbewältigung von vielen Dingen abhängig, u.a. davon welche Ressourcen zur Verfügung stehen, welche Unterstützung man erlebt, Einschätzung eigener Handlungsmöglichkeiten
- Cancer-Surviver (Angst in jeder Phase der Erkrankung)
- Warum sind Sie heute hier?
- Wenig hilfreich sind Sätze von Anderen wie z.B.: „Du brauchst keine Angst zu haben“

Angst allgemein



- Eigenes Beispiel: Vortrag
- Ist Angst sinnvoll?
- Beispiel: das Mädchen mit der Maus
- „Nicht das Wegsehen, sondern
- das Hinsehen macht die Seele frei“.
- (Theodor Litt)

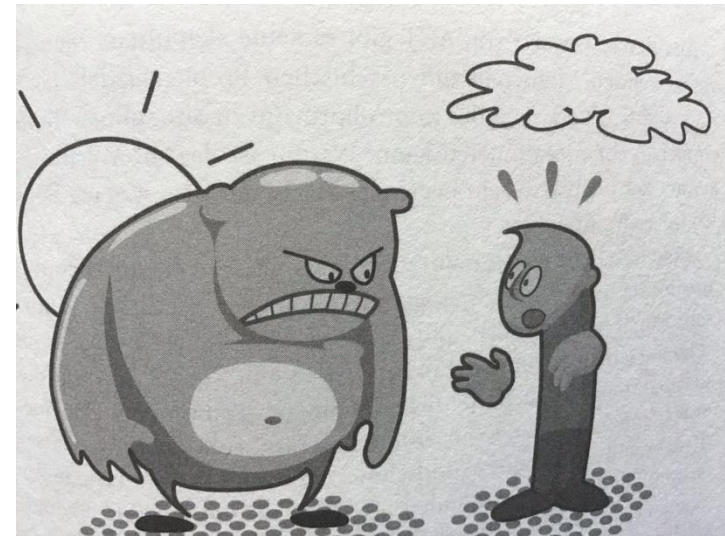


Abb. 1 aus Wengenroth „ Das Leben annehmen“



- Was passiert bei der Angst? (Stressreaktion, vegetative Nervensystem)
- Gedanken (Sätze, Bewertungen) steuern uns und lösen das Gefühl aus
- => führt zu Handlungen
- Optimal: Selbstfürsorge
- Negativ: Vermeidungsverhalten



Rezidivangst



- Was ist bei der Rezidivangst anders? (Beispiele Teilnehmer)
- Existenzielle Bedrohung, getriggert durch z.B. Kontrollen, Berichte
- Entwickelt aus eigenen Erfahrungen (Therapien, Erlebtem bei Anderen, sehr häufig!
- „Normaler“ bis hin „ungesunder, behandlungsbedürftiger“ Angst
- Führt zu entweder übermäßiger Selbstbeobachtung, Grübeln, ggf. vielen Arztbesuche oder Vermeidungsverhalten =>Nichtwahrnehmen von Kontrollterminen ggf. großer Beeinträchtigung der Lebensqualität, bis hin zu depressiven Symptomen

Strategien



- Viele Strategien allgemeine Angstbewältigungsstrategien
- Atemübungen (z.B. akuten Situation)
- Gedankliches Gegensteuern (kognitive Umstrukturierung)
- „Gegenteil von Angst ist Vertrauen“
- Angsttagebuch
- Sich strukturiert und begleitet Situationen aussetzen
- => „zu Ende Denken“, „Schlimmstenfalls“

Strategien



- „Ressourcenaktivierung“
- Entspannungsübungen z.B. PMR (Vegetatives Nervensystem)
- www.tk.de => Progressive Muskelentspannung
- Hypnose - Selbsthypnose
- Achtsamkeitsübungen (Der weise Mann)

- Leben im „Hier und Jetzt“
- Das Leben fängt nicht an, wenn wir alle Probleme los sind, sondern jetzt. (Lebensqualität)
- Prioritäten setzen! Was ist mir wichtig? (Werte) (ACT)

Achtsamkeit



- Der Weg des Weisen
- Ein weiser Mann, der eine ungeheure Ruhe ausstrahlte, wurde von einem anderen, geplagten Menschen gefragt: „Wie machst Du das, immer so ruhig zu sein?“ „Ganz einfach“, sagte der Weise, „Wenn ich schlafe, schlafe ich, wenn ich aufstehe, stehe ich auf, wenn ich gehe, gehe ich, wenn ich esse, esse ich, wenn ich arbeite, arbeite ich, wenn ich höre, höre ich, wenn ich spreche, spreche ich.“ „Wie das verstehe ich nicht! Das tue ich auch! Trotzdem bin ich nervös und unzufrieden.“ „Nein, Du machst es anders: wenn Du schläfst, stehst Du schon auf, wenn Du aufstehst, gehst Du schon, wenn Du isst, arbeitest Du schon, wenn Du hörst, sprichst Du schon.“ (nach Laotse)

Übungen

- Atemübung „Lippenbremse“
- Bodyscan
- Anker werfen
- Atmen und Loslassen
- Seelischer Notfallkoffer



Anker werfen



- Nehmen Sie sich fünf bis zehn Sekunden Zeit, um folgendes zu tun:
- Stemmen Sie die Füße in den Boden und richten Sie Ihre Wirbelsäule auf. Nehmen Sie dabei einen langsamen, tiefen Atemzug. Blicken Sie in sich um und registrieren fünf Dinge um sich herum, die Sie sehen können, die Sie fühlen, die Sie hören und fühlen können. Nehmen Sie ihre Umgebung genau wahr.

Gedanken



- Fusion: in Gedanken gefangen sein und Ihnen erlauben, unser Verhalten zu bestimmen.
- Defusion: Abstand zu den Gedanken herzustellen, sie kommen und gehen zu lassen, statt sich in ihnen zu verstricken:
 - => Gedanken betrachten, statt ihre Sichtweise einzunehmen
 - => Gedanken wahrnehmen, statt sich in Ihnen zu verstricken
 - => Gedanken kommen und gehen lassen, statt sie festzuhalten
 - „Ein Gedanke ist ein Gedanke, ist ein Gedanke....“

Defusion fördern

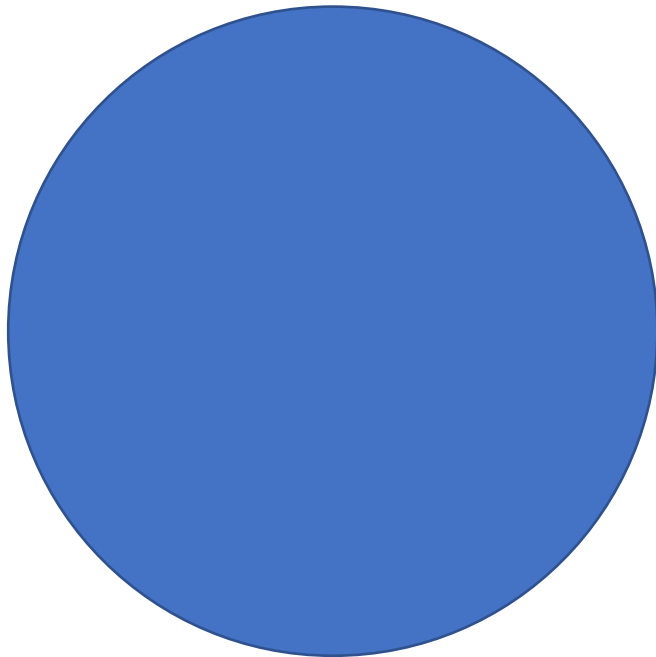


- Gedanken wahrnehmen: was erzählt Ihnen der Verstand da gerade?
- Ist der Gedanke hilfreich? Hilft er Ihnen wirksam mit der Situation umzugehen, wenn stark an ihm festhalten? Ermöglicht er Ihnen ein erfülltes und sinnvolles Leben zu leben?
- Wie sehr hält Sie dieser Gedanke gerade gefangen? Ihr Verstand Sie damit in Beschlag nimmt?
- Auf eine andere Sprache übersetzen, wie ein Film vorbeiziehen lassen

Lebenskreise

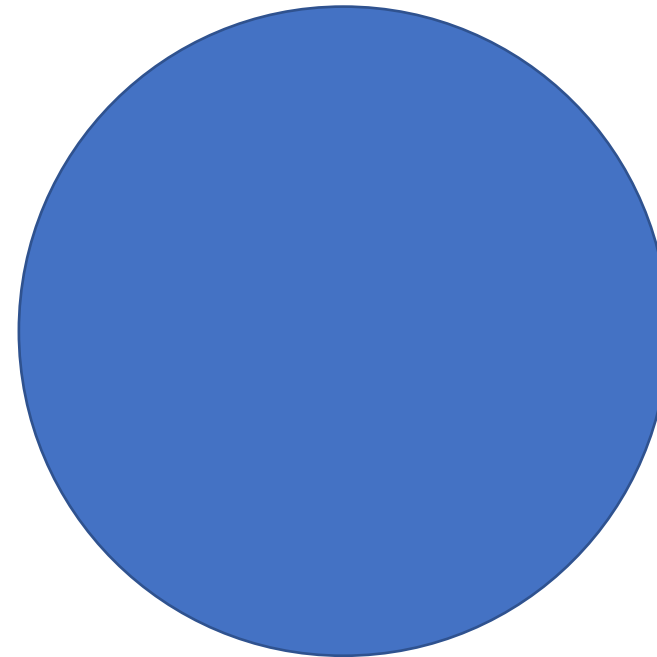


- Wie ist es jetzt?



Kategorien:
Familie
Beruf
Freizeit
Beziehungen
Familie
Spiritualität
Gesellschaft.
Engagement
...

- Wie soll es sein?



Lebensqualitätsthermometer



- Die Gegenwart ist die Mutter der Zukunft. Kümmere dich um die Mutter. Dann kümmert sich die Mutter um ihre Kinder.
Kambotschanischer Mönch Samdet Ghosanada

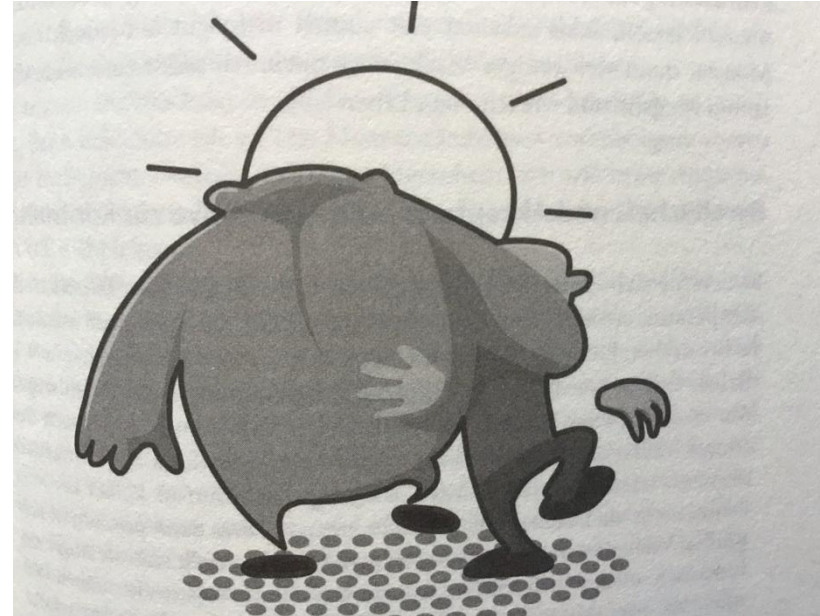


Abb. 2 aus Wengenroth „ Das Leben annehmen“

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

ACT



- Strategien: FUSION ⇔ DEFUSION (Gedanken erkennen als Worte und Bilder, können wahr sein oder nicht, wir müssen ihnen nicht gehorchen oder die Aufmerksamkeit schenken=> zurücktreten, entwirren)
- Wahrnehmen was der Kopf tut und wie wir darauf reagieren (wie wenn man einen Film anhält)
- Ziel ist es nicht den Gedanken wegzuschieben, sondern ihn zuzulassen, zu akzeptieren und als Anlass nehmen sich seiner Werte zuzuwenden und danach sein Handeln auszurichten.
- WERTE: wie soll mein Leben aussehen? Wer will ich sein?



• Weg von

• <----- Angst

• Alarmsignal

• Grübeln, Arzt anrufen

• Sinnigere Ablenkung

• Aggressionen

•

Hin zu

Werte

----->

- Erinnerungshilfe

- Smoothie mixen

Gesundes

- Mit Tochter kuscheln

Mutter

- Kurze Nachricht an

Beziehung

Ehemann



- Angst führt dazu sich in dem zu „fusionieren“ (Gedankenkreisen) und hält davon ab im „Hier und Jetzt“ zu leben.
- „Das Leben fängt nicht an, wenn alle Probleme gelöst sind, sondern jetzt!“
- Zitat eines Patienten: „wenn ich jetzt weiß, dass ich nur noch drei Jahre zu leben habe, warum soll ich mich nur noch damit beschäftigen, was kommt? Ich will jetzt leben und genießen“
- Strategien der Achtsamkeit