

Nichts ist mehr wie es mal war

Umgang mit der Progredienzangst

Dr. med. Marianne Jenal
Ärztliche Psychotherapeutin / Psychoonkologin

Mamma Mia!
Das Brustkrebsmagazin

Mamma
MIA!

4/2015
Oktober bis **Dezember**
D/A: 5,50 €
CH: 7,80 SFr.
LU: 6,50 €

Das Brustkrebsmagazin

www.mammamia-online.de

ERNÄHRUNG

Wunderwaffe Kreuzblütler

PSYCHOLOGIE

Angstfrei zum Arzt

**ORIGINALE, GENERIKA
UND BIOSIMILARS**

Gemeinsamkeiten und Unterschiede

OSP Fortbildung 2015

Dr. med. Marianne Jena



Definition

Progredienzangst bezeichnet die Angst chronisch Kranker, ihre Erkrankung könne fortschreiten oder wieder auftreten, mit allen biopsychosozialen Konsequenzen.

Es handelt sich um eine reaktive, bewusst wahrgenommene Furcht, die aus der realen Erfahrung einer schweren, potentiell lebensbedrohlichen oder zur Behinderung führenden Erkrankung und ihrer Behandlung entsteht.

(Herschbach, 2011)

Sören Kierkegaard

(1813 – 1855)

Furcht bezieht sich auf eine konkrete Bedrohung, ist also eine „Furcht vor etwas“.

Angst meint die grundlegende menschliche Verfasstheit, die entsteht angesichts der Möglichkeit des Nicht-Seins.

Progredienzangst

Patienten - zentriert:

funktionale Angst:

Angst als Signal

dysfunktionale Angst:

Lähmung

Gefühl wird zu anhaltender

Stimmung

Blick in die Zukunft ist verzerrt

Präsent sein in der Gegenwart

ist erschwert

Behandler - zentriert:

Patienten wünschen sich,
mit ihrem Onkologen über
ihre Ängste sprechen zu
können

unter den subjektiven
Belastungen rangiert die
Progredienzangst häufig
an erster Stelle

Patienten wünschen sich
eine bessere
Unterstützung im Umgang
mit diesen Ängsten

Progredienzangst

wann taucht sie auf?

- Schmerzen
- ein Symptom, für das es (noch) keine Erklärung gibt
- Nachsorgeuntersuchung:
 - Angst vor Rezidiv / Angst vor Metastasierung
- Verlaufskontrolle unter Therapie:
 - Angst vor Nicht-Ansprechen der Therapie
 - Angst davor, dass es keine tumorspezifische Therapie-Option mehr gibt
- Änderungen in der adjuvanten Therapie, Bsp: Antihormonelle Therapie beim Mamma-Ca
- MitpatientInnen / Bekannte erleiden Progress oder versterben
- „Krebs“ in den Medien



Angst ist ein normales Gefühl
(angesichts von Bedrohung)

Angst ist ein normales Gefühl bei und
nach Krebserkrankungen

Angst als Hinweis

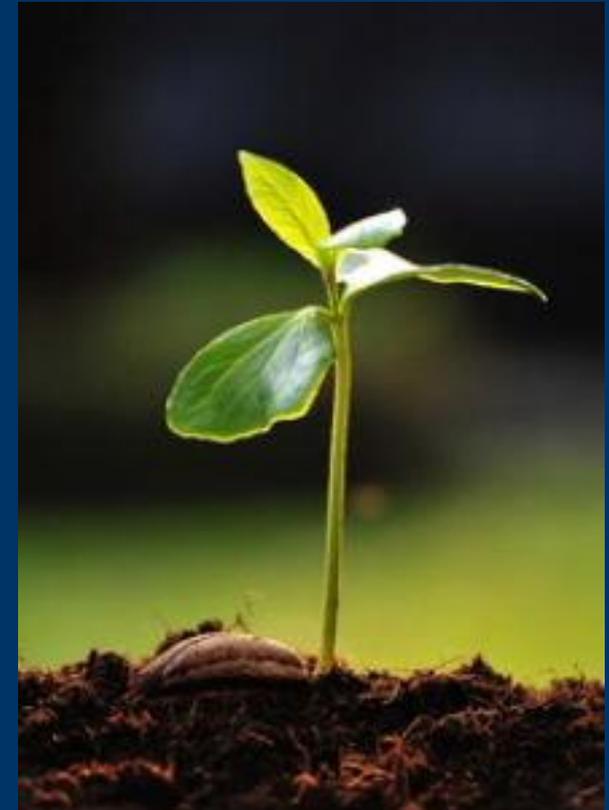
Überprüfen Sie für sich:

Ist die Angst ein Hinweis,
dass Sie handeln sollten?

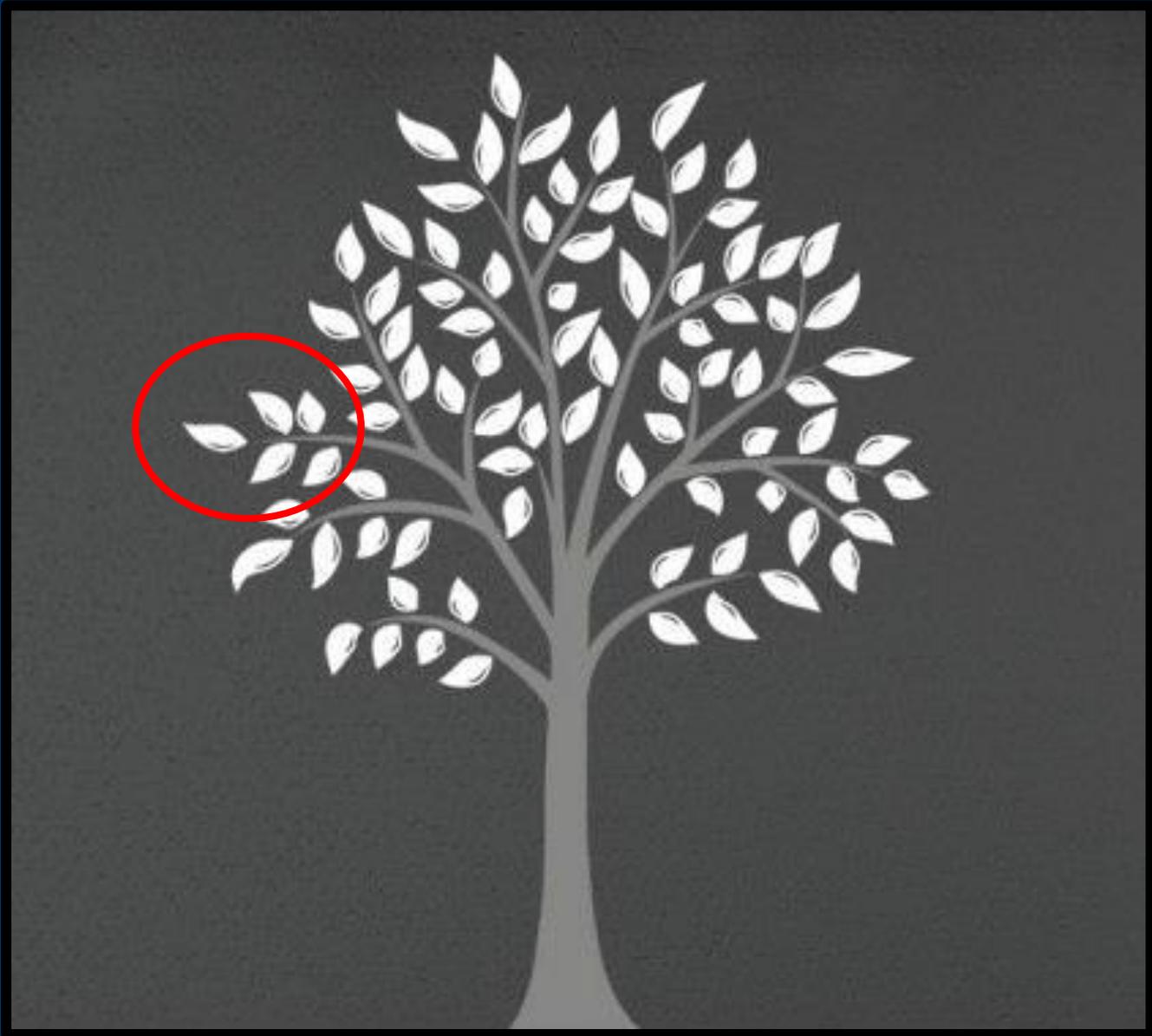
- Angst als Hinweis, den Arzt aufzusuchen
- Angst als Hinweis, Jemand zu einer Untersuchung mitzunehmen
- Angst als Hinweis, sich vor Überlastung zu schützen
- Angst als Hinweis, sich vorzubereiten....

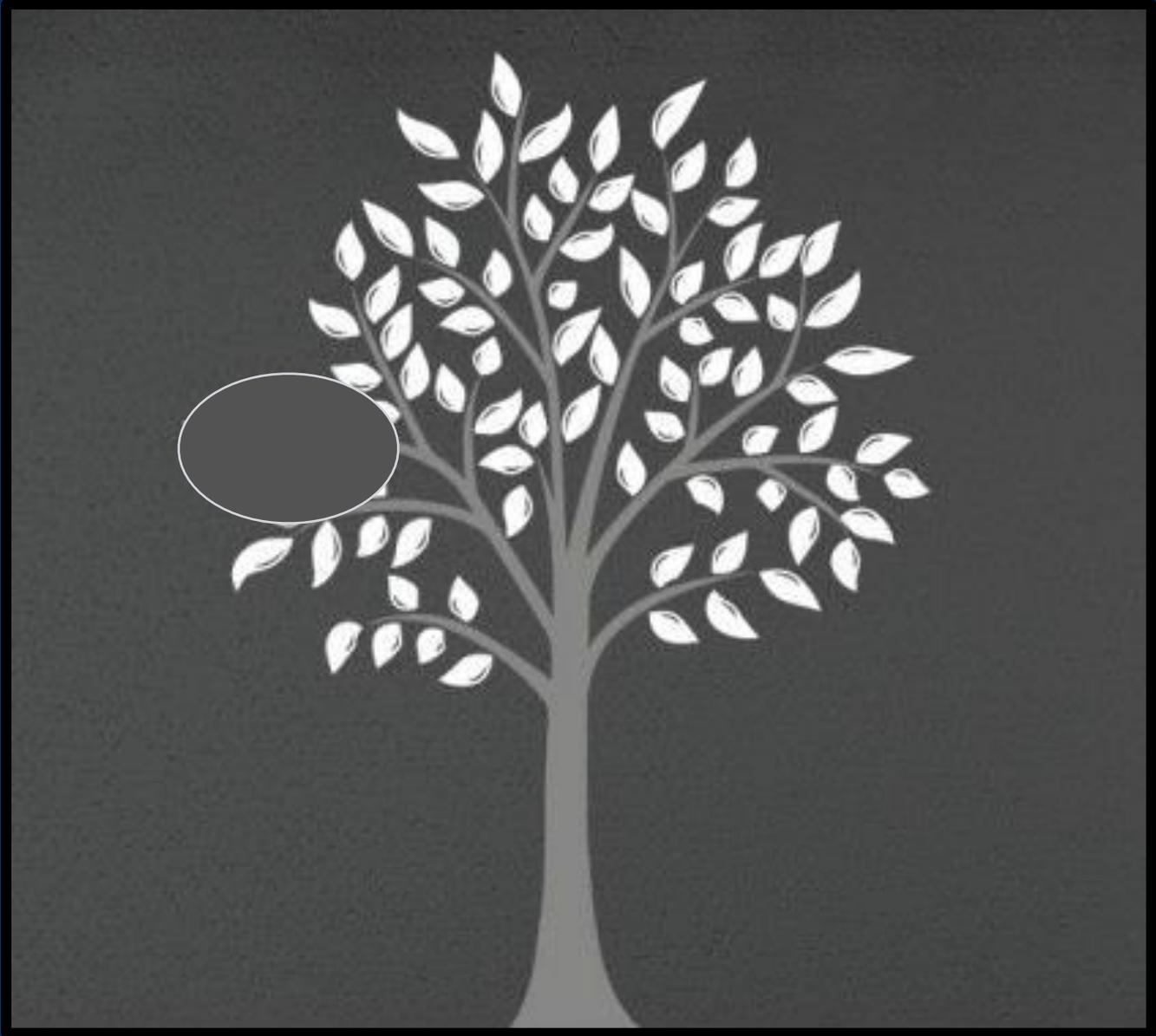
Vertrauen in den Körper und seine Regulierungsmöglichkeiten

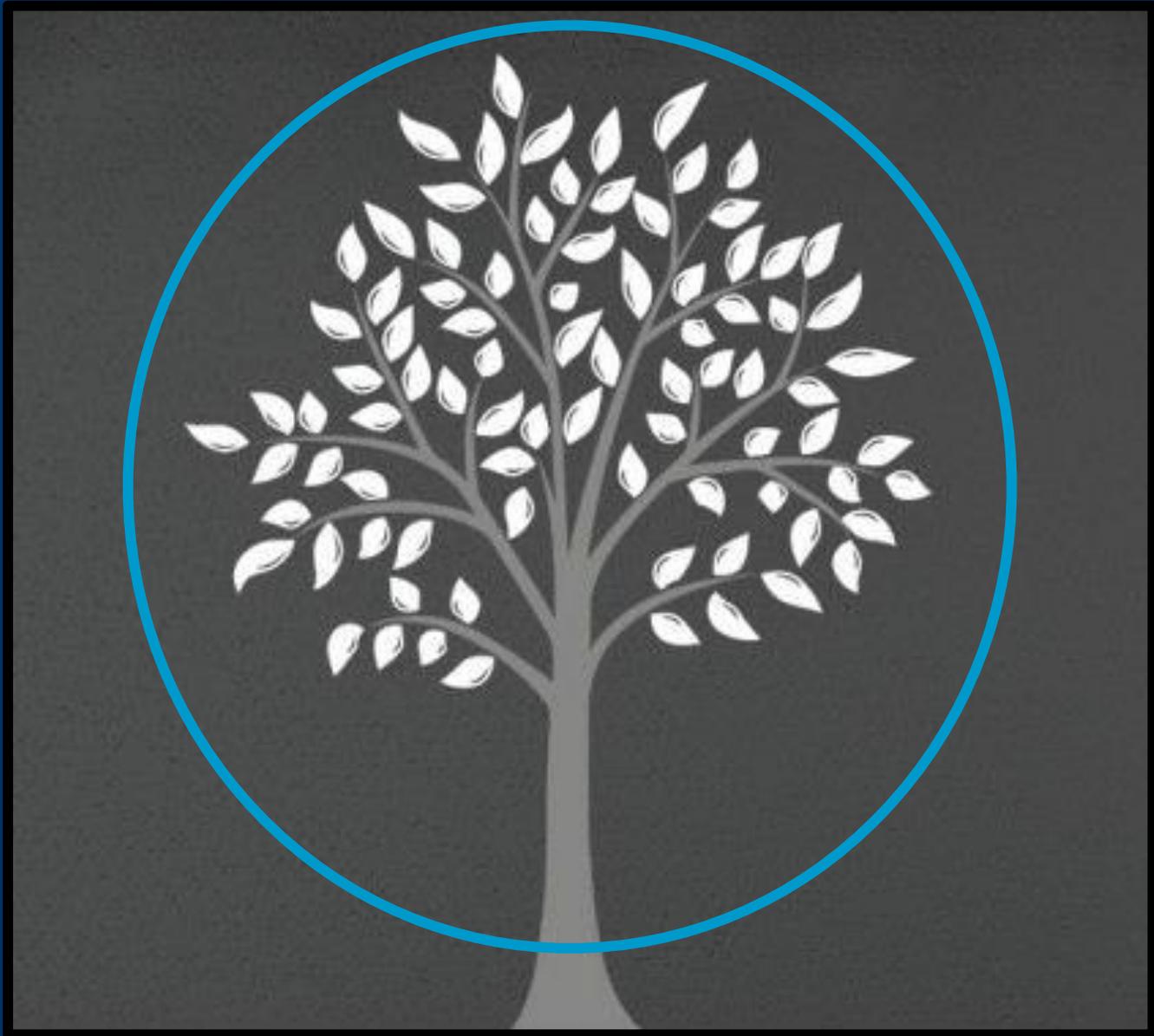
- Einbruch des Vertrauens anerkennen
- damit verbundene Kränkung anerkennen
- Würdigung dessen, was der Körper alles mitgemacht und bewältigt hat
- Realisieren, was im Körper alles funktioniert
- Erfahrungen der Selbstregulation wahrnehmen, gute „Buchhaltung“













Sie befinden sich hier:

Ich – hier - jetzt

immer wieder ins „Hier und Jetzt“ zurückkommen

den Film der Befürchtungen immer wieder stoppen



Achtsamkeit

Prinzip: Wir können nicht gleichzeitig intensiv wahrnehmen und grübeln

5-4-3-2-1-Übung

Nennung von 5 Dinge, die man sieht, 5 Geräusche, die man hört, 5 Körperwahrnehmungen, 4 Dinge, die man sieht, 4 Geräusche.....

Atemübung

(pressen Sie Daumen und Zeigefinger mit mittlerem Druck aufeinander, atmen Sie tief und langsam durch die Nase ein und atmen sie hörbar entgegen der Lippenbremse langsam aus, das Ausatmen sollte länger andauern als das Einatmen. Wiederholen Sie dies 5 Mal).

Wahrnehmen: wo habe ich Kontakt mit Sitzfläche, Boden...

Ablenkung

Ablenken kann sehr sinnvoll sein und wäre nur problematisch, wenn damit die „Angst als Signal für...“ übergangen würde.

Anxiolytikum „Kontakt“

Gibt es Jemanden, mit dem Sie

- über die Angst sprechen können?
- sich über etwas anderes unterhalten können?



Sören Kierkegaard

(1813 – 1855)

Furcht bezieht sich auf eine konkrete Bedrohung,
ist also eine „Furcht vor etwas“.

Angst meint die grundlegende menschliche
Verfasstheit, die entsteht angesichts der
Möglichkeit des Nicht-Seins.

Therapeutin Sein = Gegenüber Sein



- Stand-Halten, nicht weg-Ducken
- Neugier, Nachfragen, genau Zuhören
- Versuch, die Angst, die Ängste zu differenzieren, zu konkretisieren
- Offenheit für die Frage nach dem Sinn
- Offenheit für Spirituelle Fragen
- Mit-Aushalten

Patienten - zentriert:

funktionale Angst:

Angst als Signal

dysfunktionale Angst:

Lähmung

Gefühl wird zu anhaltender
Stimmung

Blick in die Zukunft ist verzerrt

Präsent sein in der Gegenwart ist
erschwert

Behandler - zentriert:

Patienten wünschen sich,
mit ihrem Onkologen über
ihre Ängste sprechen zu
können

unter den subjektiven
Belastungen rangiert die
Progredienzangst häufig
an erster Stelle

Patienten wünschen sich
eine bessere
Unterstützung im Umgang
mit diesen Ängsten

Wie können die Patienten unterstützt werden?

- konstante Betreuungsperson / guter Informationsfluss zwischen den Behandlern
- Transparentes Betreuungskonzept
- Bewusstsein für die Angst beim Patienten
- „Was befürchten Sie im Moment am meisten?“

