

# 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](http://www.mammamia-online.de)

**ERNÄHRUNG**

Wunderwaffe Kreuzblütler

**PSYCHOLOGIE**

Angstfrei zum Arzt

**ORIGINALE, GENERIKA  
UND BIOSIMILARS**

Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Dr. med. Marianne Jenal – Patientinnentag 2015





Angst ist ein normales Gefühl  
(angesichts von Bedrohung)

Angst ist ein normales Gefühl bei und  
nach Krebserkrankungen

# 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
- MitpatientInnen / Bekannte erleiden Progress oder versterben
  - „Krebs“ in den Medien

# Akzeptanz

Akzeptanz meint **nicht**:

- etwas gut finden
- sich damit abgefunden haben
  - resigniert haben
  - „positiv denken“

Akzeptanz meint die **Bereitschaft**, das wahrzunehmen was da ist, mit den dazugehörigen Gedanken und Gefühlen.

## 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“



# „Patientenkompetenz“



- Klärung von Zuständigkeiten
- Bitte um Transparenz und um Informationsfluss
- Prüfen Sie für sich, wie viel und welche Informationen Sie brauchen, welche Sie aber vielleicht auch nicht wollen.





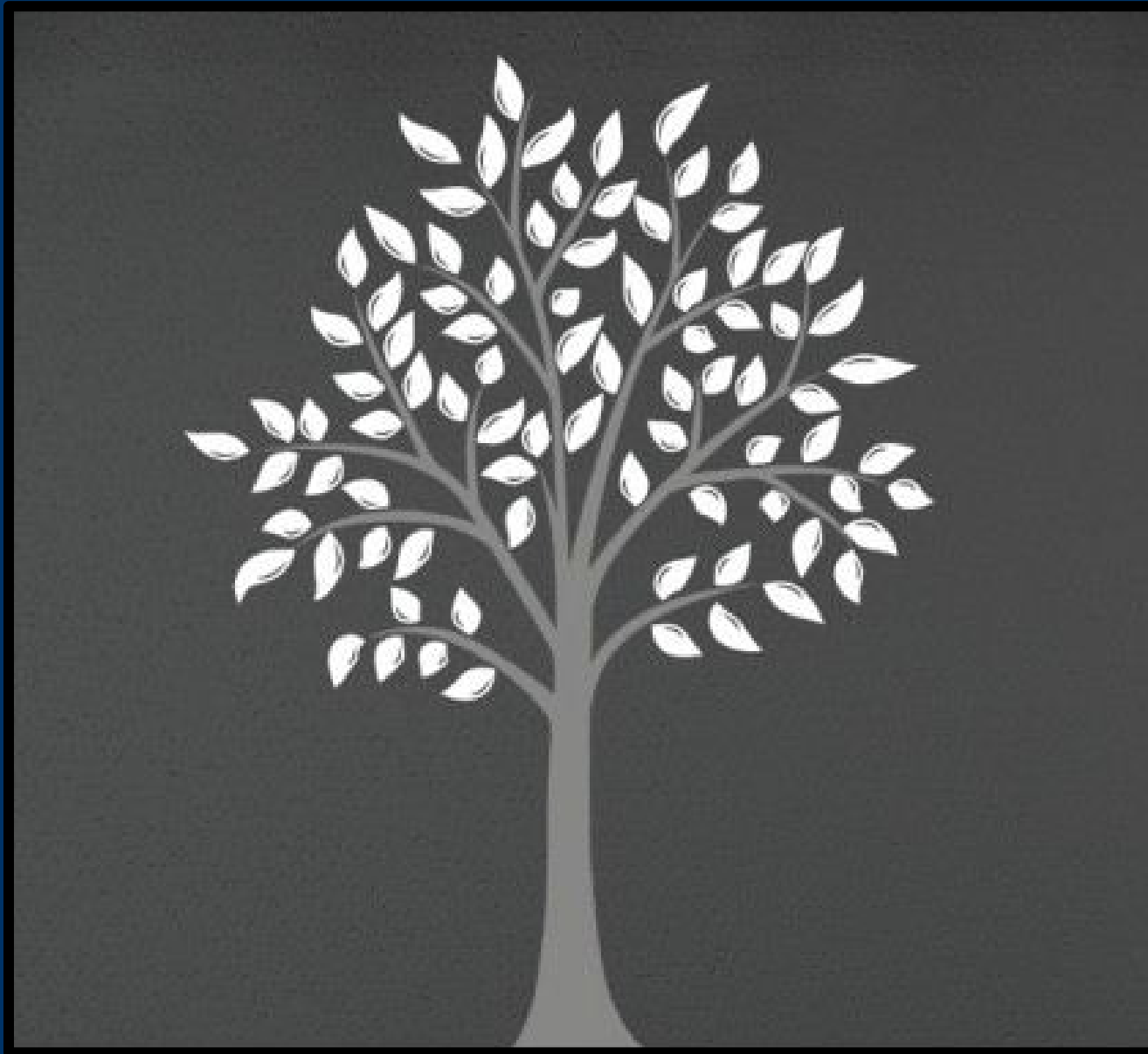


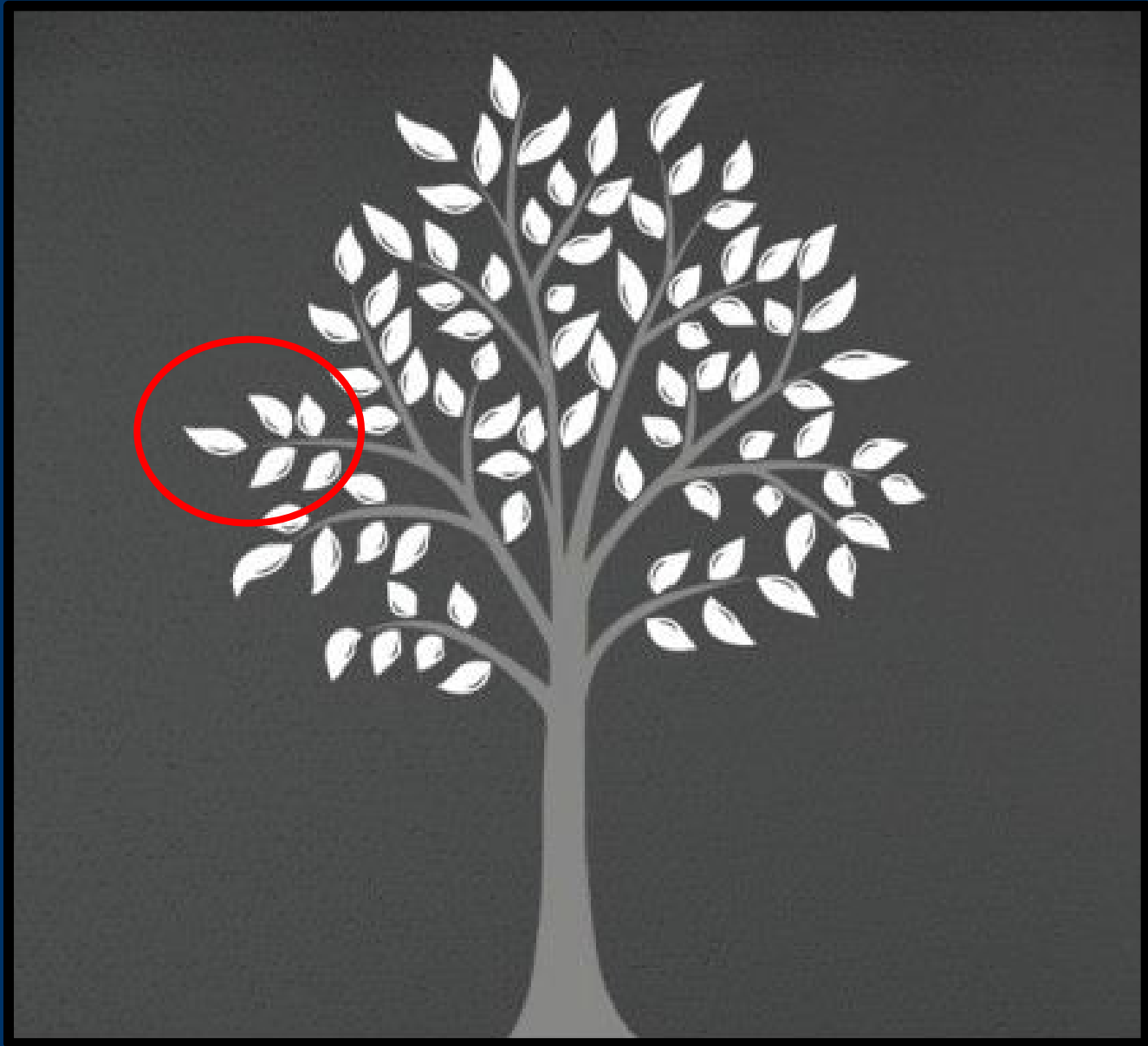
# Angst als Hinweis

Überprüfen Sie für sich:

Ist die Angst ein Hinweis,  
dass Sie handeln sollten?

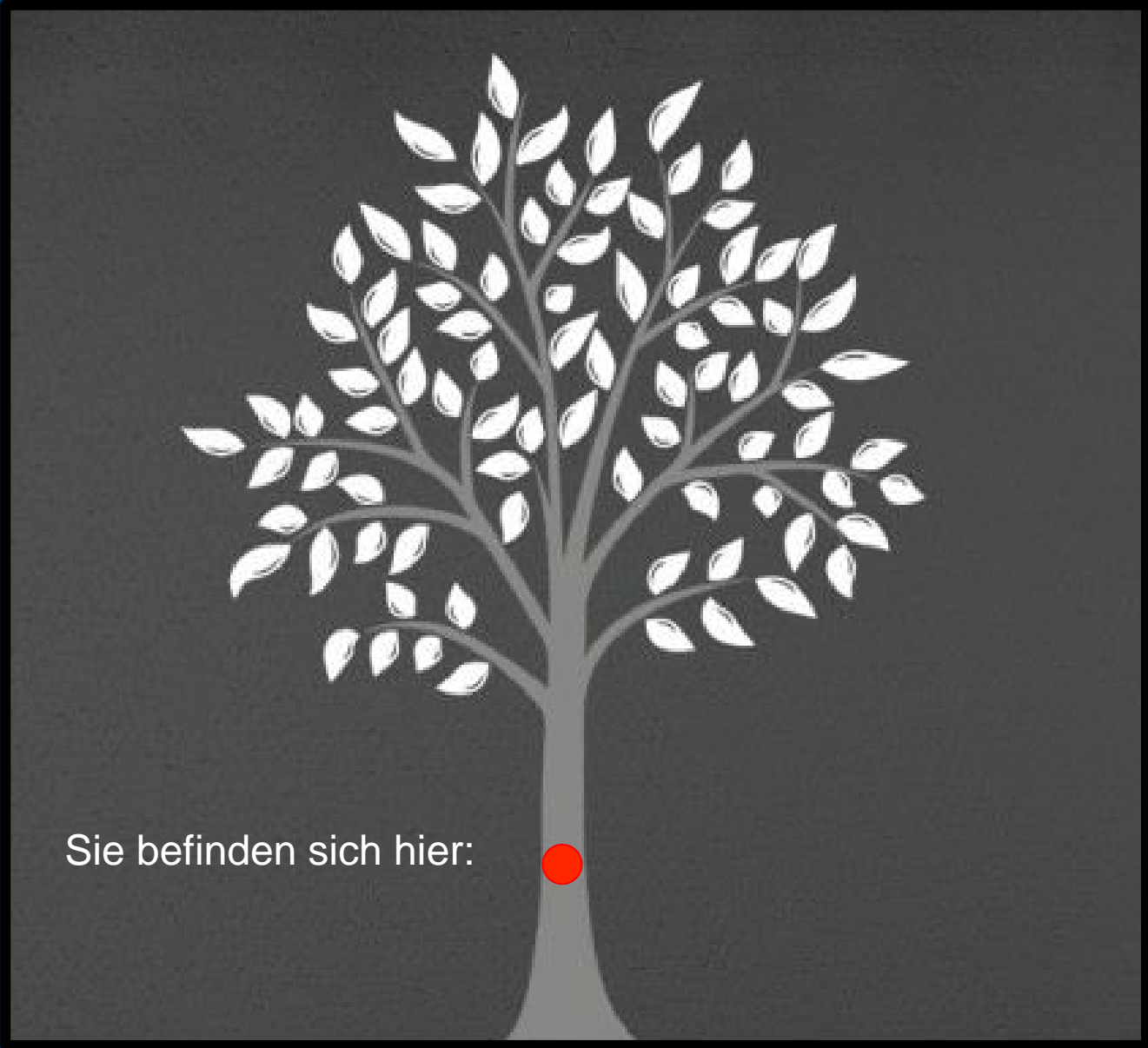
- Angst als Hinweis, den Arzt aufzusuchen
- Angst als Hinweis, Jemand zu einer Untersuchung mitzunehmen
- Angst als Hinweis, sich vor Überlastung zu schützen
  - Angst als Hinweis, sich vorzubereiten....













# 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.

# Notfallmedikament „Kontakt“

Gibt es Jemanden, mit dem Sie

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



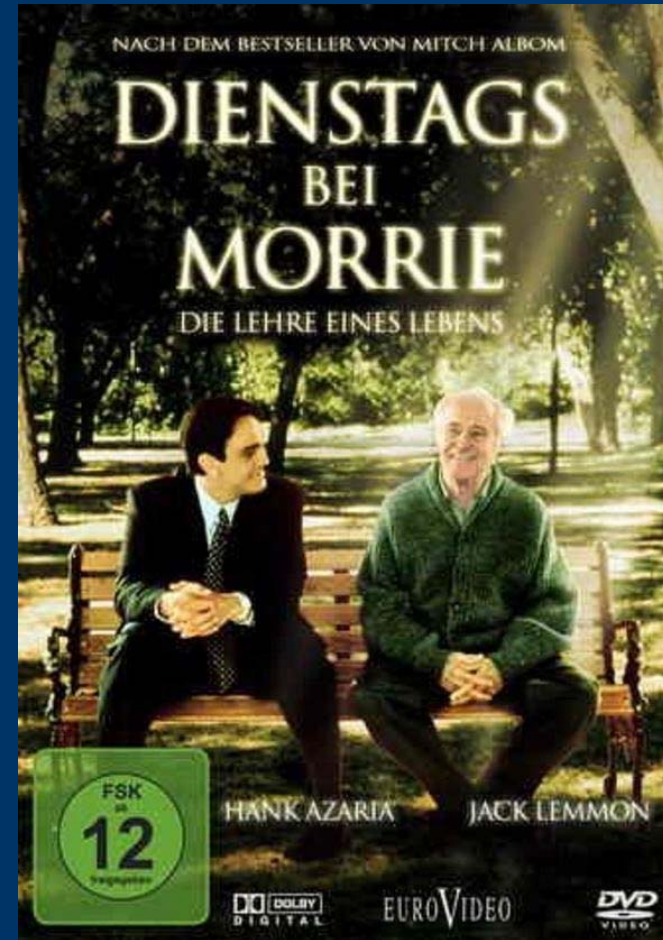
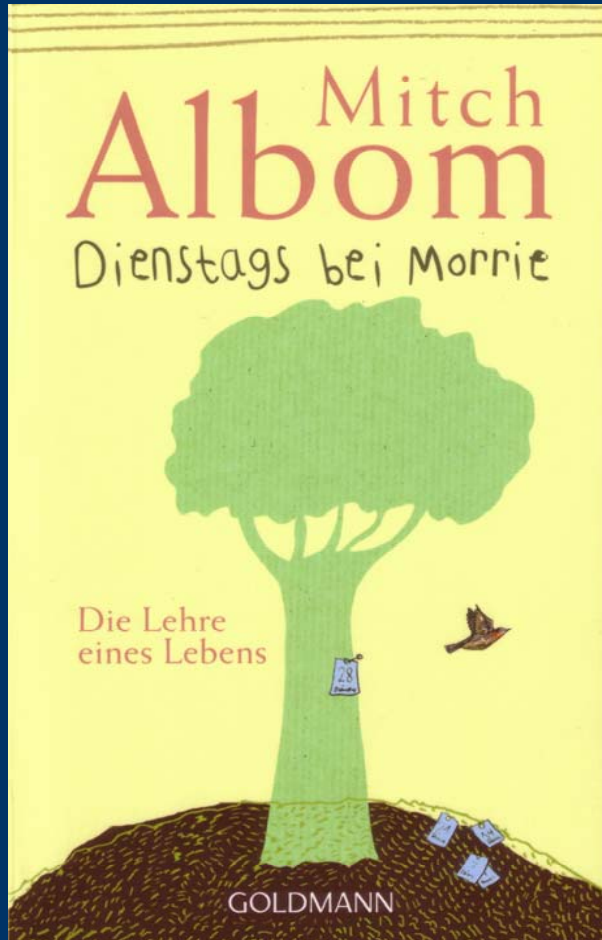
Welche „Medikamente“ kenne ich noch?  
Was hat mir bisher schon geholfen?

- 
- 
- 
- 
-

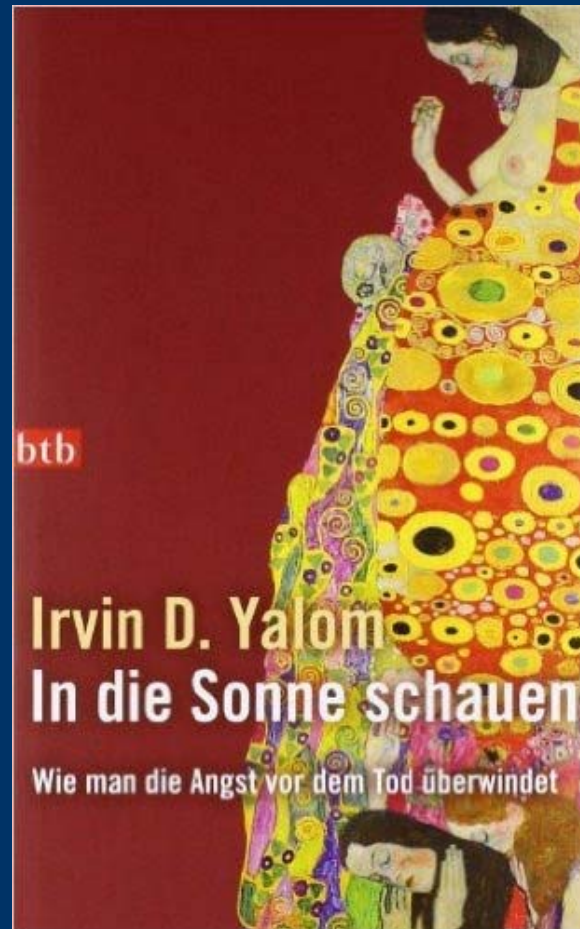
- Ignorieren wird nicht gehen, meistens tauchen dann Schlafstörungen auf
- **Diffuses Gefühl der Angst / Beklemmung / Anspannung**
- Trauen Sie sich hinzuschauen: was steckt alles in diesem diffusen Gefühl? Worum geht es? Verbirgt sich hinter dem Gefühl der Angst etwas anderes?
  - Mit wem können Sie über diese Dinge reden?
    - Brauchen Sie professionelle Hilfe?



Sinn  
Existenzielle Themen  
Seelsorge  
Familie  
Sterben  
Isolation  
and was uns im Umgang mit ihnen helfen kann  
Gedichte  
Tod  
Philosophie  
Glaube  
Liebe  
Freiheit  
Psychotherapie  
Abschied  
Spiritualität  
Einsamkeit  
Natur  
Literatur  
Musik  
Stille







Vielen Dank für Ihr aufmerksames Zuhören

Haben Sie Fragen? Fragen Sie!