

## Handout 6.1

### Informationen für Patienten vor Beginn des MBCT Krebs-Programms

Bitte lesen Sie sich diese Informationen vor unserem ersten Gespräch durch.

#### Der Krebs

Der Krebs ist ein sehr weitverbreitetes Problem. Über 400.000 der Erwachsenen erkranken jährlich an einer Krebserkrankung. Eine Krebserkrankung ist sowohl mit körperlichen Veränderungen, als auch mit psychologischen Veränderungen – unsere Gedanken und Gefühle betreffend – verbunden. Aus diesem Grund ist es meistens sinnvoll, eine medikamentöse Behandlung (Chemotherapie/Bestrahlung o.ä.) mit psychotherapeutischen Verfahren (die neue Möglichkeiten des Umgangs mit Gedanken und Gefühlen vermitteln) zu kombinieren. Dabei ist es Aufgabe der Psychoonkologie Sie während der drei einschneidendsten Situation im Zusammenhang mit der Diagnose Krebs zu unterstützen: 1. Bei der Erstdiagnose, 2. Einem Wiederauftreten 3. Am Ende der Behandlung. Sie ist in Ihrer Wirksamkeit mit zahlreichen Studie belegt und deshalb an spezialisierten Zentren z.B. für Brust- oder Darmkrebs fester Bestandteil in der Behandlung.

#### Die Unterstützung nach einer Krebsbehandlung

Neben der Psychoonkologie und der Selbsthilfe ist auch ein Achtsamkeitsbasiertes Verfahren wissenschaftlich nachgewiesen hilfreich. Prof. Jon Kabat Zinn zeigte bereits vor Jahren den positiven Einfluß des von Ihm entwickelten MBSR (engl. Mindfulness based Stressreduktion) bei Frauen mit Brustkrebs. MBCT ist zur Verhinderung weiterer depressiver Episoden entwickelt worden und inzwischen fester Bestandteil etwa in der Gesundheitsversorgung in England und dort vom Wissenschaftsrat eine empfohlene Behandlung (sog. NICE Kriterien). Trish Bartley hat diese beiden Kurse zu einem wirkungsvollen Ansatz für Krebspatienten **nach** einer Behandlung ausgearbeitet. Sie ist selber zweimal von einer Krebserkrankung betroffen gewesen und hat Ihre Erfahrung hieraus in das Program einfließen lassen.

Krebs hinterläßt zahlreiche Folgeerscheinungen. Eine davon besteht in der hohen Wahrscheinlichkeit psychische Folgen wie starken Emotionen (z.B. Ärger oder Trauer) nach Abschluß der Therapie, Angst vor einem Wiederauftreten des Krebs, Angst vor dem Tod und oder Depressionen zu erleiden. Der Zweck des Kurses besteht darin, Ihren Umgang mit diesen Zuständen zu verbessern. In den Sitzungen werden Sie Fertigkeiten erlernen, die Ihnen helfen, mit Ihren Gedanken und Gefühlen anders umzugehen.

Der Kurs umfasst acht Sitzungen von jeweils zwei Stunden, in denen Sie neue Möglichkeiten des Umgangs mit dem, was in uns vorgeht, erlernen. Sie haben dabei die Gelegenheit, sich über Ihre Erfahrungen mit den anderen Teilnehmern des Kurses auszutauschen und gemeinsam ins Gespräch zu kommen.

Nach Abschluss der acht wöchentlichen Sitzungen wird der Kurs in den folgenden Monaten noch zu vier Nachtreffen zusammenkommen, um die weitere Entwicklung zu verfolgen.

#### Hausaufgaben: Die Bedeutung der Übungspraxis

Wir werden gemeinsam daran arbeiten, bestimmte Muster im Geist zu verändern, die meist schon seit einiger, manchmal seit sehr langer Zeit bestehen. Vielleicht sind diese Muster bereits zu einer festen Gewohnheit geworden. Wir können nur dann erwarten, bei diesen Veränderungen Erfolg zu haben, wenn wir sowohl Zeit als auch Mühe in das Erlernen der Fertigkeiten investieren.

## 2 Handout 6.1 Informationen für Patienten vor Beginn des MBCT Krebs-Programms

Dieser Ansatz hängt gänzlich von Ihrer Bereitschaft ab, die Hausaufgaben zwischen den Sitzungen durchzuführen. Die Hausaufgaben nehmen täglich etwa eine Stunde in Anspruch, und zwar an sechs Tagen in der Woche, acht Wochen lang. Sie können darin bestehen, CDs anzuhören, kurze Übungen durchzuführen usw. Wir wissen, dass es oft sehr schwierig sein kann, sich so viel Zeit für etwas Neues in einem bereits sehr vollen und ausgelasteten Leben zu nehmen. Dennoch, die Verpflichtung, Zeit für die Hausaufgaben aufzuwenden, stellt einen unverzichtbaren Teil des Kurses dar. Wenn Sie sich also nicht in der Lage fühlen, eine solche Verpflichtung einzugehen, wäre es wahrscheinlich besser, mit dem Kurs gar nicht erst zu beginnen.

### **Schwierigkeiten begegnen**

In den Sitzungen und den Übungen als Hausaufgabe kann Ihnen vermittelt werden, wie Sie jeden Augenblick Ihres Lebens mit mehr Bewusstheit und Präsenz erleben. Die gute Nachricht lautet, dass das Leben dadurch interessanter, lebendiger und erfüllter sein wird. Auf der anderen Seite bedeutet dies aber auch, der gegenwärtigen Erfahrung wirklich zu begegnen, auch wenn sie unangenehm oder schwierig ist. Während der Übungen werden Sie herausfinden, dass Schwierigkeiten zu begegnen und sie anzuerkennen auf lange Sicht die effektivste Möglichkeit darstellen wird, um Unzufriedenheit zu verringern. Wenn Sie unangenehme Gefühle, Gedanken oder Erfahrungen klar sehen, während sie entstehen, werden Sie sich in einer viel besseren Position befinden, um diese schon „im Ansatz zu ersticken“.

In den Sitzungen erlernen Sie die Möglichkeit, Schwierigkeiten auf sanfte Weise zu begegnen, und werden dabei vom Kursleiter und den anderen Kursteilnehmern unterstützt.

### **Geduld und Beharrlichkeit**

Da wir uns darum bemühen, schon seit geraumer Zeit bestehende geistige Gewohnheiten zu verändern, werden Sie einiges an Zeit und Anstrengung investieren. Unter Umständen wird sich das Ergebnis Ihrer Bemühungen jedoch erst viel später zeigen. Hier verhält es sich ähnlich wie bei der Gartenarbeit – wir müssen den Boden vorbereiten, die Saat ausbringen, sicherstellen, dass die Pflanzen ausreichend Wasser und Nährstoffe erhalten, und dann geduldig auf das Ergebnis warten. Auf ähnliche Weise möchten wir Sie bitten, mit Geduld und Beharrlichkeit an die Kurssitzungen und die Hausaufgaben heranzugehen, sich zu verpflichten, Zeit und Mühe für das aufzubringen, was von Ihnen verlangt wird, und zu akzeptieren, dass sich die Früchte Ihrer Bemühungen unter Umständen nicht sofort zeigen werden.

### **Das Vorgespräch**

Im Vorgespräch haben Sie die Gelegenheit, Fragen zum Kurs zu stellen oder die hier in diesem Handout beschriebenen Themen anzusprechen. Vielleicht finden Sie es auch hilfreich, sich die Punkte, die Sie klären möchten, im Vorfeld zu notieren. Hier kann auch der Starttermin besprochen werden. An jedem ersten Donnerstag im Monat gibt es auch die Möglichkeit eines unverbindlichen Informationsabends.

Ankündigungen auf der Praxishompage unter <http://therapiedrt.de/aktuelles/>.

Viel Glück!