

# Leben? Leben!

Das Magazin für Frauen nach der Diagnose Krebs

Brustkrebs  
Special

## Interview

mit Schwimmerin  
Janine Pietsch

## Psychoonkologie:

Wie finde ich meinen eigenen  
Weg durch die Krankheit?

## Brustrekonstruktion

- Pro und Contra



Ihr Exemplar  
zum Mitnehmen

# Psychoonkologie – Ein Erfahrungsbericht

„Sie haben irgendeinen Lymphdrüsenkrebs. Tut mir leid, aber mehr kann ich Ihnen auch nicht sagen.“

**A**uf diese Weise bekam ich im Juni 2003 meine Non-Hodgkin-Lymphom-Diagnose mitgeteilt. Weitere vier Wochen musste ich auf die Histologie und das Therapie-Prozedere warten. Während dieser Zeit hatte ich mir sehnlichst ein auffangendes Gespräch gewünscht.

Jemanden, der mir sagt, was nun mit mir geschieht, wie meine Überlebenschancen stehen und was die Diagnose überhaupt für mein Leben bedeutet.

Ich besuchte fortan zwar eine Selbsthilfegruppe, die mir in puncto Therapie-möglichkeiten hilfreich zur Seite stand, jedoch konnten die Menschen dort mir meine Angst vor dem Sterben nicht nehmen und vermochten mir auch keine Zukunftsperspektiven aufzuzeigen. Ich hatte so viel Angst, dass ich tatsächlich für zwei Tage die Zuversicht zu überleben völlig aufgab. Ich suchte eine hiesige Psychotherapeutin auf, die überhaupt nicht auf meiner Wellenlänge lag, folglich gab ich den Gedanken an psychologische Hilfe zunächst auf.

Die Zeit der Chemotherapie und Bestrahlungen erlebte ich während der folgenden sechs Monate mit Ungewissheit. Ich hatte keine Ahnung, wie alles ausgehen würde. Aber eines stand für mich fest: Sobald die Therapie abgeschlossen

wäre, würde ich in die Rehabilitation gehen. Ich suchte mir eine Klinik aus, in der auch Psychoonkologie angeboten wurde. Während dieser Zeit nahm ich einige Einzelsitzungen mit dem Psychoonkologen wahr. Natürlich hatte ich Vorbehalte gegen psychotherapeutische Gespräche, doch hier konnte ich endlich über meine Ängste reden. Die Angst, vielleicht früher als erwartet sterben zu müssen, den Ärger mit meiner Familie, die nicht mit meiner Erkrankung umzugehen wusste, und die Angst vor der Zukunft. Der Psychoonkologe wies mir Möglichkeiten auf, wie ich mit meiner Angst umgehen konnte. Er erlaubte mir, wieder einen positiven Blick in die Zukunft zu richten. Dementsprechend wurde ich ermutigt, neue Wege zu gehen und mein Potenzial zu nutzen. Meine Familie durfte ich „in Harz gießen und ins Regal stellen“ und ich lernte mich abzugrenzen. Ein prägnanter Satz aus meinen Sitzungen kommt mir auch heute noch in den Sinn: „In Anbetracht der Begrenztheit meiner Gesamtlebenszeit muss ich mir das nicht mehr antun!“ Dieser Satz hilft mir heutzutage, mich besser abzugrenzen und „nein“ zu sagen.

Heute sind diese Gespräche noch für mich wichtig und haben einen großen Stellenwert. Denn die psychoonkologische Betreuung setzt immer im akuten Fall ein und unterstützt den Patienten in dem Moment, wo er es am nötigsten braucht. Natürlich wehren sich viele Krebspatienten gegen psychologische Hilfe, aber meine Vorbehalte sind vollends ausgeräumt, seit ich die Psychoonkologie kennengelernt habe. Denn das Leben geht auch mit Krebs weiter. ●

Kay Bohlen



Wicker-Gruppe. Wir sorgen für Gesundheit.



**Sonnenberg-Klinik**  
Bad Sooden-Allendorf

#### Sonnenberg-Klinik

Fachklinik für Onkologie, Hämatologie, Immunologie, Onkologische Rehabilitationsklinik  
Hardtstraße 13 · 37242 Bad Sooden-Allendorf  
Telefon 05652 54-1 Fax 05652 54-986  
E-Mail info@sonnenberg-klinik.de

**Gebührenfreies SERVICE-TELEFON:**  
0800 7358700

Die Sonnenberg-Klinik ist eine onkologische Fachklinik, in der Patienten mit Krebserkrankungen und hämatologischen Systemerkrankungen behandelt werden. In der Klinik werden Anschlussheilbehandlungen und stationäre Nachbehandlungen für die Rentenversicherungsträger und Krankenkassen durchgeführt.

#### Therapiekonzept:

Vorrangige Ziele der Behandlung sind die Wiederherstellung oder Verbesserung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit im Sinne einer ganzheitlichen Rehabilitation.

Diese Therapieziele werden durch ein breites Spektrum von Behandlungsangeboten in folgenden Bereichen erreicht:

- Medizinischer Bereich
- Naturheilkundliche Behandlungsverfahren
- Psychoonkologische Abteilung
- Gestaltungs- und Kunsttherapie
- Musiktherapie, Tanztherapie
- Sprachheilbehandlung
- Physikalische Therapie und Physiotherapie
- Ernährungsberatung und Ernährungstherapie

#### Aufnahmeinformationen:

Die Klinik wird von allen Rentenversicherungsträgern und Krankenkassen belegt. Für Selbstzahler ist die Sonnenberg-Klinik beihilfefähig. Nähere Informationen oder einen Aufnahmetermin erhalten Sie bei Frau Niebeling und Frau Löffler unter **Telefon 05652 54-912**

[www.forum.sonnenberg-klinik.de](http://www.forum.sonnenberg-klinik.de)  
[www.sonnenberg-klinik.de](http://www.sonnenberg-klinik.de) [www.wicker.de](http://www.wicker.de)