

# **SELBSTFÜRSORGE IN BELASTENDEN SITUATIONEN**

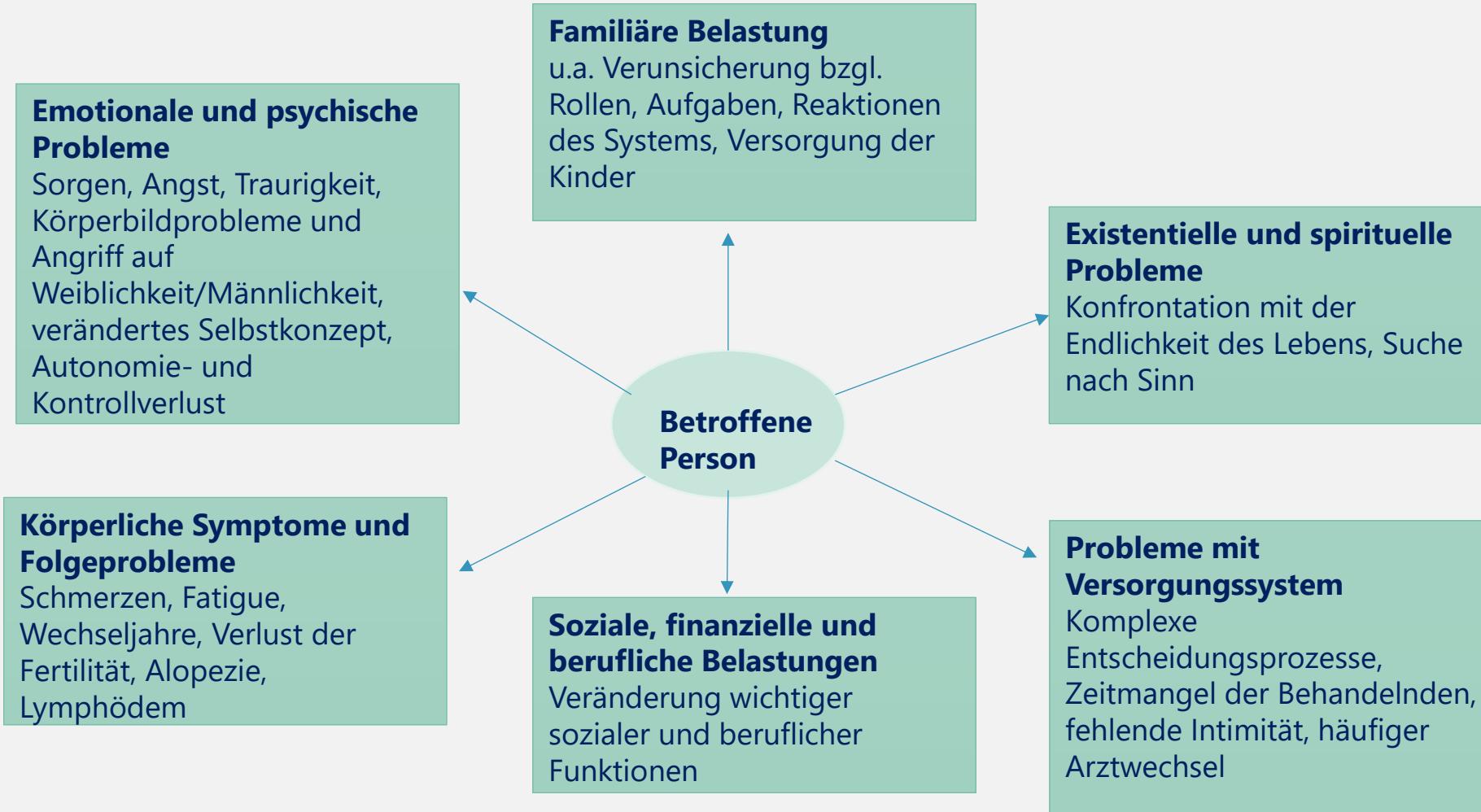
Lic.phil.Andrea Rotter, Psychoonkologin SGPO

# AUSBLICK

- ❖ Warum Psychoonkologie
- ❖ Selbstfürsorge
- ❖ Körper
- ❖ Tätigkeiten
- ❖ Gedanken
- ❖ Selbstwert
- ❖ Sinne



# SPEKTRUM DER BELASTUNGEN BEI KREBSEKRANKEN



# MÖGLICHKEITEN DER PSYCHOONKOLOGIE

- Diagnose verstehen (Schock!)
- Psychoedukation: Informationsvermittlung zur Erkrankung, Bewältigung, Gesundheitsverhalten, Kommunikation, Stressbewältigung
- Symptomreduktion, resp. Umgang damit: Angst, Schmerz, Müdigkeit
- Lebensinhalte und Lebensziele prüfen, anpassen, im sozialen, beruflichen Umfeld
- Umgang mit Umfeld unterstützen
- Auseinandersetzung mit Lebensende, Abschied, Lebensrückblick, Bilanzierung
- Akzeptanz fördern
- => wie gehe ich bei all dem mit mir selber um?!? SELBSTFÜRSORGE

## ZIELE DER BERATUNG/THERAPIE

- Entlastung/Unterstützung bei (vorübergehend) geschwächter Selbsthilferegulation
- Hilfe zur Selbsthilfe
- sich mit existentiellen Fragen, angst- und wertfrei auseinandersetzen
- Haltung und Aushalten
- Förderung der Krankheitsakzeptanz: reale Angst=>Leben mit Trauma; Leben mit lebensbedrohlicher Angst
- Verbesserung der Lebensqualität bis zum Schluss

# WARUM IST SELBSTFÜRSORGE WICHTIG?

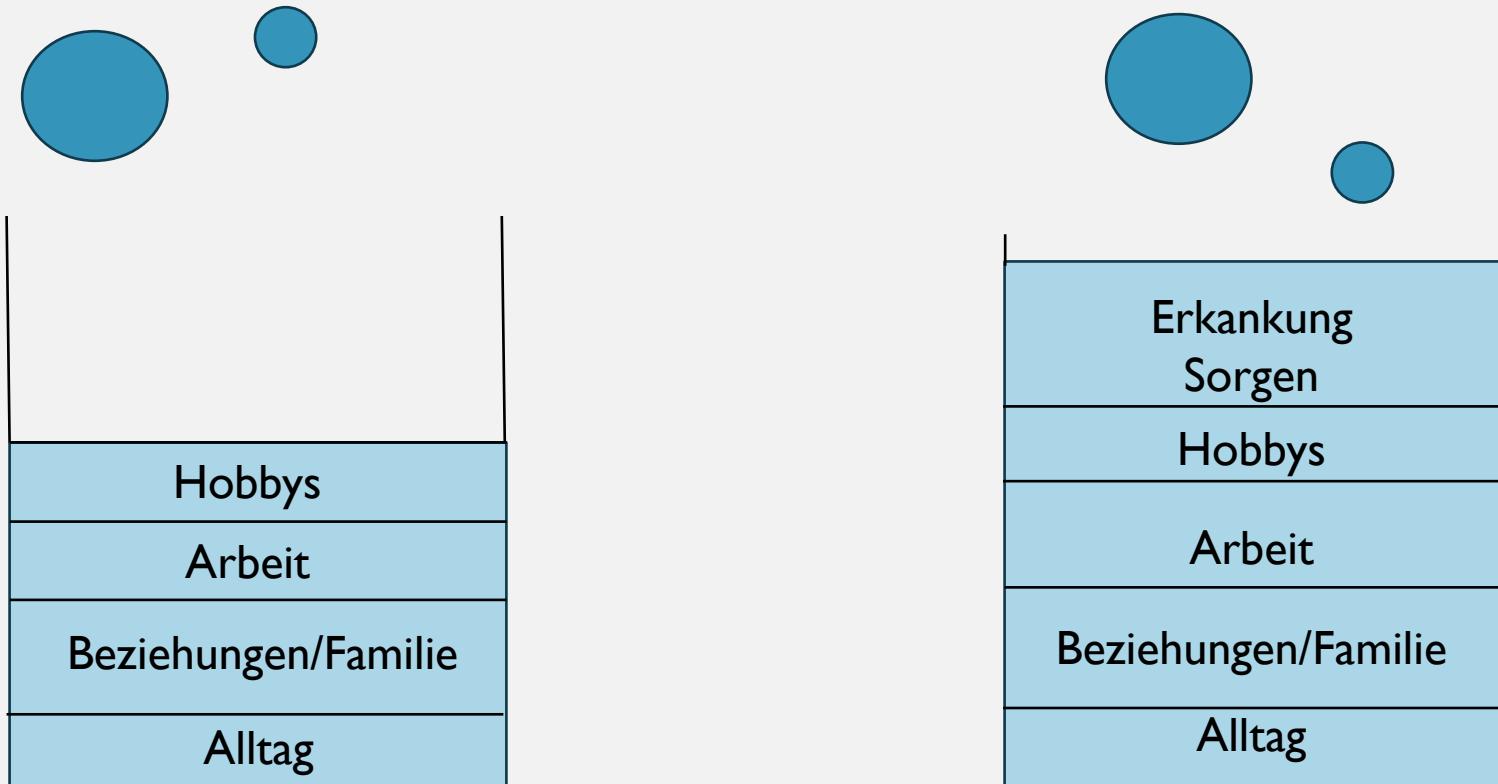


Hohe Exposition negativer Emotionen; hohe Ansprüche, Energieentzug, Stimmungsregulation, Überaktivität, Ermüdung, Sättigung



,Energie‘, Aufmerksamkeit, Fürsorge sollte entsprechend getankt werden

# STRESSMODELL



# SELBSTFÜRSORGE



# HINDERNISSE

- **Ungünstige Bedingungen**
- Müdigkeit
- Stress
- Zwangskontext
- Fehlende Ressourcen (u.a. körperlich)
- Fehlendes soziales Netz

- **Dysfunktionale Einstellungen**
- Ich darf nicht egoistisch sein!
- Ich habe keine Zeit!
- Ich habe alles im Griff!
- Ich darf keine Fehler machen!
- Niemand kann mir helfen!
- Es geht nicht ohne mich!
- Ich darf nicht fehlen!

## MÖGLICHE ZUGÄNGE FÜR SELBSTFÜRSORGE

- ❖ Energielevel wahrnehmen
- ❖ Körper (Bewegung, Atmung)
- ❖ Tätigkeiten
- ❖ Gedanken
- ❖ Sinne

# SELBSTFÜRSORGE NACH ENERGIELEVEL

+				
Energie	Ort wechseln, in ein Konzert gehen, kochen	STOP- Gedanke Rätsel lösen,	Joggen, Fahrrad fahren	Coldpack, Igelball Fisherman's
-	Jem. einladen Telefonieren, schminken	Lesen, to-do- Liste, Top 10	Spaziergang, einkaufen gehen	Düfte, Bilder, Wetter riechen
-	Musik hören, SMS schreiben, Handarbeit	Erinnerungsreise Podcast hören, Organisation	PMR, Atemübung, Bad nehmen, Bettjogging	Kissen aufschütteln, chräbele, flauschiger Schal
Tätigkeit	Gedanke	Körper	Sinne	

# KÖRPER



## Ampelregel

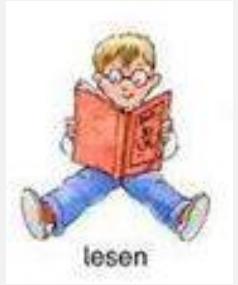
- Rot: Alarm, nicht schlafen können, körperliche Beschwerden => Handeln!
- Orange: abschalten können, gedanklich und auch emotional
- Grün: geniessen, im Hier und Jetzt sein

## Mögliche Ideen:

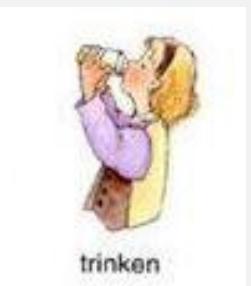
- Kleinste Körperübung: Atmen
- Bodyscan
- Progressive Muskelrelaxation
- Sich räkeln
- Auf dem Stuhl zurecht rutschen
- Hände kneten
- Füsse massieren



liegen



lesen



trinken

# TÄTIGKEITEN

- Was passt zu meinem Energieniveau?
- Auswahlkorb
- Sachen parat haben
- Verbindlichkeit schaffen (zum Spazieren abmachen)
- Rituale (analog Zähneputzen)
- Welche Energiefresser kann ich weglassen (Putzen oder es sich einfach machen)
- Bewegung und soziale Kontakte!



kämmen



singen



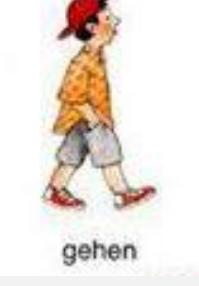
malen



schreiben



staubsaugen



gehen



aufräumen



sich schminken



sich duschen



essen



das Frühstück mache (vorbereiten)

# DENK POSITIV: EINFACHER GESAGT, ALS GEDACHT!

## Destruktive Denkweise

### Selektive Wahrnehmung:

Alles ist schlecht...

### Verallgemeinerung von Negativem:

Mein Mann unterstützt mich nie...

### Katastrophisieren:

Wenn ich es heute nicht tue, geht die Welt unter...

### Persönlich nehmen:

Sie mag mich nicht...

### Fixe Wahrheit:

So ist es, so muss es sein...

## Hilfreiche Denkweise

### Rosa Brille:

Eine Person hat mich heute angelächelt...

### Im Hier und Jetzt:

Heute hat er vergessen den Müll rauszubringen...

### Zuversichtliche Grundhaltung:

Ich fange mal an, Schritt für Schritt...

### Externalisieren:

Sie hat schlechte Laune...

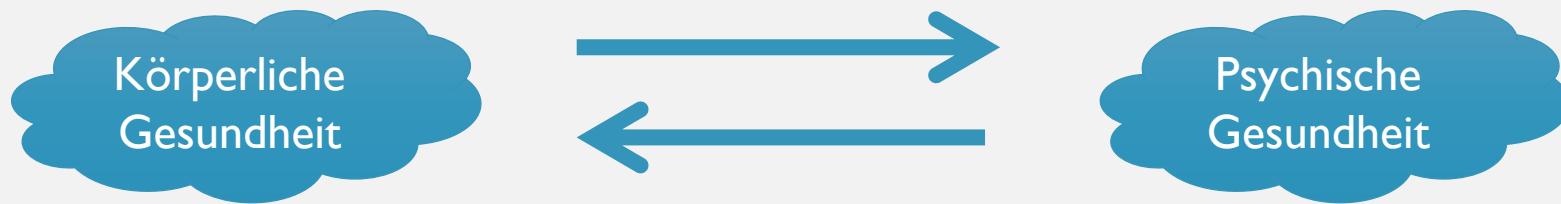
### Flexibilität & Offenheit:

Schauen wir mal, wie es ist...



# SELBSTWERT UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

- Hohe positive Korrelationen zwischen Selbstwert und subjektivem **Wohlbefinden**, Lebenszufriedenheit, Körperbild
- Negative Korrelation zwischen Selbstwert und Ängstlichkeit, Depression, **Hoffnungslosigkeit**, Neurotizismus, Suchtverhalten

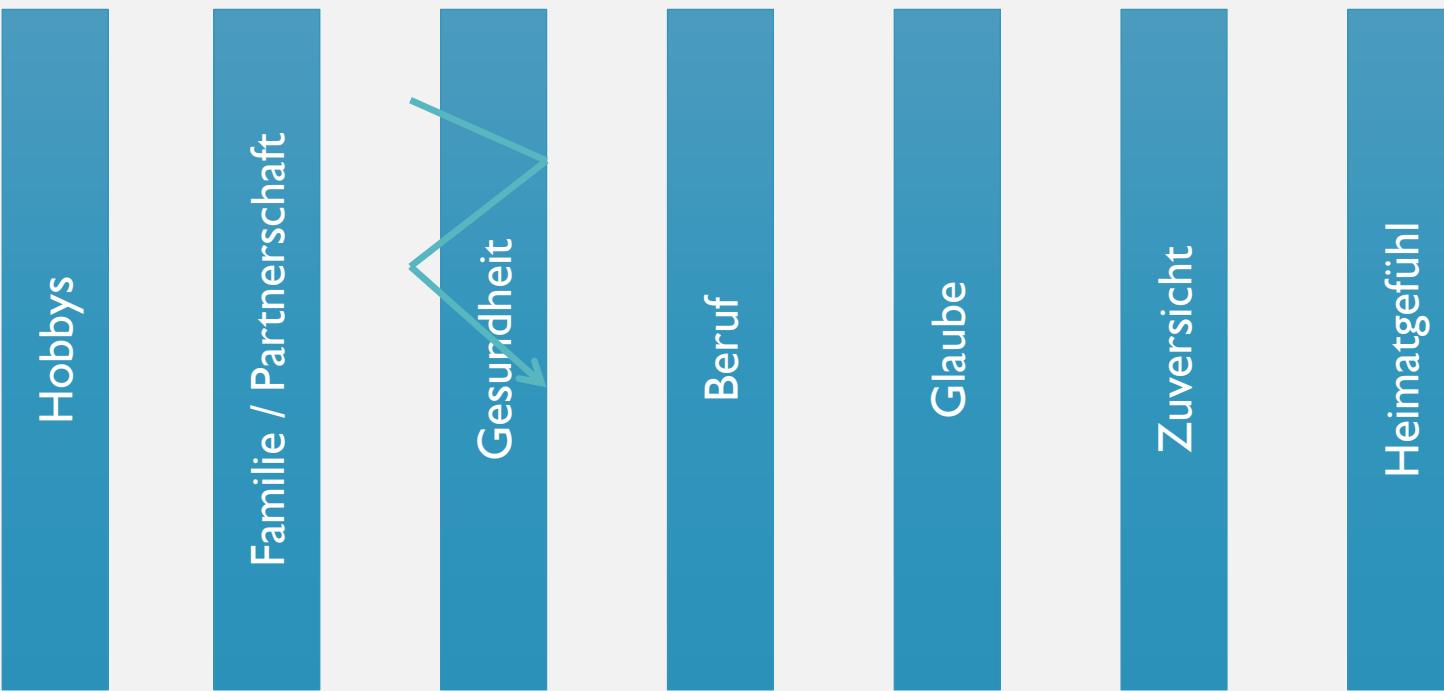


# SELBSTWERT

- Eigene Stärke kennen
- Schwächen akzeptieren
- Nein-sagen können
- Komplimente annehmen
- Meinung äussern
- Bedürfnisse benennen
- Gespräche anfangen/beenden
- .....



# **Selbst**



# SINNE

- ❖ Wie bewusst machen Sie, was Sie tun (duschen, sich hinlegen, Kaffee trinken)?
- ❖ Wie bewusst erleben Sie etwas (Wind auf der Haut, frische Luft)?
- ❖ Wie genau nehmen Sie ihre Sinne wahr, resp. hören auf ihre Sinne?

## Die 5 Sinne des Menschen



Sehen



Hören



Riechen



Schmecken



Tasten

# BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN: AUSGLEICH UND GENUSS

- Ergebnisorientiert
- Fremdbestimmt
- Verpflichtung
- Wettbewerb



- Prozessorientiert
- Selbstbestimmt
- Freiwilligkeit
- Geselligkeit
- eher Sinnesbetont

# KLEINES ABC DES GENIESSENS...



1. Gönne dir Genuss
2. Nimm Dir Zeit zum Geniessen
3. Geniesse bewusst
4. Schule deine Sinne für Genuss
5. Geniesse auf deine eigene Art
6. Geniesse lieber weniger, aber richtig
7. Planen schafft Vorfreude
8. Geniesse die kleinen Dinge des Alltags

# DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMEIT

- Was haben Sie heute erlebt, das:
  - schön, angenehm, vergnüglich, freudige. Lustig, rhrend war?

Es können auch ganz kleine Dinge sein!

# Vier Grundbedürfnisse:

(Grawe, 1998, 2004; Epstein, 1990, 1993: Cognitive-Experiential Self-Theory)

## Selbstwerterhöhung/Selbstwert

Das Bedürfnis, sich selber als gut, kompetent, wertvoll und von anderen geliebt zu fühlen. Zur Bildung eines guten Selbstwertgefühls braucht es eine entsprechende Umgebung, die wertschätzend ist und dem anderen etwas zutraut, ihn unterstützt.



## Lustbedürfnis/Unlustvermeidung

Das Bestreben, erfreuliche, lustvolle Erfahrungen herbeizuführen und schmerzhafte, unangenehme Erfahrungen zu vermeiden (positive Lust-/Unlustbilanz). Je nach Erfahrungen in der Kindheit wird ein Mensch die Umgebung eher als Quelle von positiven oder von negativen Erfahrungen sehen, es entwickelt sich eher eine optimistische oder eher eine pessimistische Lebenseinstellung.



## Bindung

Das Angewiesen-Sein des Menschen auf Mitmenschen; das Bedürfnis nach Nähe zu einer Bezugsperson. Je nach Erfahrungen mit sog. Primären Bezugspersonen (Verfügbarkeit, Einfühlungsvermögen) entwickelt ein Mensch ein bestimmtes Bindungsmuster. In einer „guten“ Bindung sind die Bezugspersonen ein immer erreichbarer Zufluchtsort, bieten Schutz, Sicherheit, Trost, es entwickelt sich ein „Urvertrauen“.



## Orientierung und Kontrolle

Je nach individueller Erfahrung (v.a. in der frühen Kindheit) entwickelt der Mensch Grundüberzeugungen darüber, inwieweit das Leben Sinn macht, ob Voraussehbarkeit und Kontrollmöglichkeiten bestehen, ob es sich lohnt, sich einzusetzen und zu engagieren u.ä. Das Kontrollbedürfnis wird befriedigt durch möglichst viele Handlungsalternativen (grosser Handlungsspielraum).

