



BRUSTZENTRUM

am Elisabeth-Krankenhaus Kassel



VINZENZ GRUPPE  
FULDA

# RESSOURCEN UND RESILIENZ: KRANKHEITSBEWÄLTIGUNG FÜR TUMORPATIENTINNEN MIT HILFE DER PSYCHOONKOLOGIE

22. Mai 2025

Christine Schwake

Dipl.-Psych., Psychoonkologin

# ABLAUF

Krankheitsbewältigung

Positive Psychologie

Resilienz

Psychoonkologischer Dienst im Elisabeth Krankenhaus

Allianz gegen Brustkrebs

Rudern gegen Brustkrebs

# KRANKHEITSBEWÄLTIGUNG

## Definition der Krankheitsverarbeitung:

- „Krankheitsverarbeitung (Coping) kann als das Bemühen bezeichnet werden, bereits bestehende oder zu erwartende Belastungen durch die Krankheit innerpsychisch (emotional, kognitiv) oder durch zielgerichtetes Handeln zu reduzieren, auszugleichen oder zu verarbeiten“.  
(Heim 1988, nach Weiss et al. S.149)
- Coping vom englischen – to cope = mit etwas fertig werden
- Diagnose Krebs als Schock
- Gibt es die richtige Krankheitsbewältigung?

- Krankheitsbewältigung ist individuell
- Es haben sich unterschiedliche Ansätze in der Forschung heraus kristallisiert
- Es gibt keine Krebspersönlichkeit!

# RESILIENZ

**Psychologische Resilienz** ist die

Fähigkeit, sich positiv an Lebensbedingungen anzupassen

Ein dynamischer Prozess, der sich im Zeitverlauf entwickelt und eine Form des angepassten Funktionierens beinhaltet, die uns speziell erlauben mit Schwierigkeiten umzugehen

Durch das Wiederherstellen einer ursprünglichen Balance auch einen Gelegenheit zum posttraumatischen Wachstum (Sisto 2019 nach Zimmermann et al. 2020 )

# RESILIENZ - WEGE

- Soziale Beziehungen pflegen
- Krisen nicht als unüberwindbar ansehen
- Selbstfürsorge
- Ein positives Selbstbild pflegen
- Belastungen als Gelegenheit zum Wachstum ansehen
- Aktiv werden
- Eigene Ziele anstreben
- Veränderungen als Teil des Lebens akzeptieren
- Positive Haltung
- Eine breite Perspektive behalten

# PSYCHOONKOLOGISCHER DIENST IM ELISABETH KRANKENHAUS

Fr. Menzel

Fr. Kopp

Fr. Neugebauer

Fr. Schwake

Unterstützung während der unterschiedlichen Therapien und Termine in der  
Nachsorge - für Betroffene und deren Zugehörige

Muskelentspannung nach Jacobson mittwochs von 10:30 – 11:15 Uhr



BRUSTZENTRUM  
am Elisabeth-Krankenhaus Kassel



VINZENZ GRUPPE  
FULDA

**VIELEN DANK  
FÜR IHRE  
AUFMERKSAMKEIT!**

## Literatur

Diegelmann, C.; Isemann, M; Zimmermann, T. (2020) Psychoonkologie.

Therapie-Tools. Weinheim: Belz

Weiss, J.; Heckl, U.; Brocai, D.; Seuthe-Witz, S. (2006) Psychoedukation mit Krebspatienten. Therapiemanual für eine strukturierte Gruppenintervention.

Stuttgart: Schattauer

## Literatur-Tipps zum Weiterlesen:

Johnstone, Matthew (2015) Resilienz. Wie man Krisen übersteht und daran wächst. München: Kunstmann

Künzler, A.; Mamie`, S; Schürer, C. (2012) Diagnose- Schock: Krebs. Berlin Heidelberg: Springer