

**„Du kannst die Wellen der Veränderung nicht aufhalten, aber du kannst lernen zu surfen.“**

## **Jon Kabat - Zinn**

Die Diagnose einer Krebserkrankung löst oft einen Schock aus. Auch im Verlauf können sich Betroffene (Erkrankte und Angehörige) durch mit der Erkrankung zusammenhängende Probleme und Anforderungen unterschiedlich stark belastet fühlen. Neben Angst, Wut, Verzweiflung und Hilflosigkeit berichten Betroffene, dass es ihnen z.B. phasenweise schwer fällt, klar zu denken und sich zu konzentrieren. Einige fühlen sich (wiederholt) wie betäubt, andere reagieren mit Ungeduld und Gereiztheit oder verfallen in Aktionismus.

Es ist ganz normal, in solchen Situationen verunsichert zu sein. Bei stärkerer seelischer Belastung mit Symptomen wie Schlafstörungen, Appetitverlust, Antriebslosigkeit oder verschiedenen, manchmal heftigen Gefühls- und Stimmungsschwankungen ist, natürlich unter Berücksichtigung der körperlichen Verfassung, eine professionelle Abklärung bzw. Begleitung besonders zu empfehlen. Auch wenn Sie es vielleicht gewohnt sind, viele Dinge und Themen für sich allein zu meistern: sich jemandem anzuvertrauen, kann in bestimmten Situationen hilfreich sein.

Unsere Psychoonkologen nehmen gern mit Ihnen Kontakt auf. Die psychoonkologischen Angebote haben das Ziel, Patienten und Angehörige im Umgang mit der Erkrankung zu unterstützen. Der Kontakt gibt Zeit und Raum, sich mit aktuellen Fragen und Gedanken auseinanderzusetzen.

### **Psychoonkologische Ansprechpartner:**

Dipl.-Psych. Kerstin Bergs  
Psychologische Psychotherapeutin  
Psychoonkologin (WPO/DKG)  
Psychokardiologin (DKG-Akademie)  
Tel.: 0351 480 1391

Dipl.-Psych. Jenny Görsch  
Psychologische Psychotherapeutin  
Psychoonkologin (WPO/DKG)  
Psychokardiologin (DKG-Akademie)  
Tel.: 0351 480 1389

Für weitere Informationen zu psychoonkologischen Hilfen sei auf folgenden Link verwiesen:

<https://www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/iblatt/iblatt-psychoonkologie.pdf>