

Die psychische Belastung bei manifestem Armlymphödem nach Brustkrebs

Schwerpunkte des Referates

- Fokus auf psychische Belastung – und Bewältigung. Konkrete Bewältigungsstrategien aus der Psychotherapie
- Achtsamkeit und Resilienz: Wie kann man sich mental stärken?
- Fallbeispiele oder Erfahrungsberichte von Betroffenen, um den psychischen Umgang greifbarer zu machen.
- Bedeutung von Familie und Freunden
- Die Rolle von Selbsthilfegruppen und Online-Communities
- Stigma des Leidens

Was ist eine psychische Belastung?

- Wenn Menschen sich im Alltag begegnen, so nehmen sie einander in einer konkreten zeitlich-räumlichen Verortung, und das heisst auch als Körper wahr. Unser Körper haben wir also immer mit dabei. Und der vielgepriesene Weg zum Glück führt über das angenehme Körpergefühl.
- Ein Armlymphödem infolge einer Brustkrebserkrankung, kann mit einem ausgeprägten körperlichen Unbehagen und einem veränderten Körperempfinden einhergehen.
- **Der Mensch will gesehen werden – ungeteilte Aufmerksamkeit**

Das therapeutische Gespräch



«Solange eine Reise im Aussen nicht auch eine Reise nach Innen ist, wird der Durst nie gestillt.» (Johann Wolfgang von Goethe)

- Psychotherapie heisst: Ein Verstehen von psychischen Krankheiten und ein Nachvollziehen ihrer unheimlichen Macht über die Gefühle.
- Die eigenen Gedanken und der eigene Körper sind immer auch ein Verstehen von sich selbst, den Grundbedingungen des Menschen und dem Mensch-sein.
- Gerade im therapeutischen Gespräch ist dieses Verstehen wechselseitig aktiv und zeigt, wie eng ich als Mensch mit anderen Menschen in Verbindung stehe: Der hermeneutische Prozess *beeinflusst beide Personen*.
- Indem der Psychotherapeut versteht, kann sich der Betroffene auch selbst besser verstehen.

Verarbeitung der psychischen Belastung

- Ich bin nicht das Armlymphödem
- Ich habe Ressourcen

Aktiv werden in der Verarbeitung

Soziale Unterstützung suchen

- Der Austausch mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen kann sehr unterstützend sein.
- Offenheit gegenüber Familie und Freunden hilft, Unterstützung zu bekommen.
- Partner und Angehörige über das Lymphödem aufklären, um Verständnis zu fördern.

Psychologische Unterstützung

Psychologische Unterstützung nutzen

- Psychoonkologische Beratung kann helfen, Ängste und Sorgen zu verarbeiten.
- Gesprächspsychotherapie kann helfen, negative Gedankenmuster zu durchbrechen.
- Entspannungstechniken wie Meditation oder Achtsamkeitstraining können Stress reduzieren.

Selbstfürsorge – Selbstmanagement stärken

- Positive Alltagsstrategien entwickeln
- Bewegung: Sanfte Sportarten wie Schwimmen, Yoga oder spezielle Gymnastik sind hilfreich.
- Angepasste Kleidung: Modische, aber bequeme Kleidung kann helfen, sich wohler zu fühlen.
- Kreative Tätigkeiten: Hobbys wie Malen, Musik oder Handarbeit können helfen, den Fokus auf das Positive zu lenken.
- Akzeptanz und positive Selbstwahrnehmung fördern

Wege mit der Belastung umzugehen und eine hohe Lebensqualität bewahren

- Das Lymphödem als Teil des Lebens akzeptieren, aber nicht als zentrale Identität.
- Dankbarkeit für das, was noch möglich ist, statt Fokus auf Einschränkungen.
- Selbstmitgefühl und Geduld mit sich selbst entwickeln.

Ich danke Ihnen für Ihre
Aufmerksamkeit und freue
mich auf Ihre Fragen!

Dr. phil. Christina Casanova, 7000 Chur, Fachpsychologin FSP