

Inhalt

Einführung	1
I Psychoonkologie	
1 Was ist Psychoonkologie?	7
2 Grundlagen	11
3 Psychoonkologische Beratung	17
3.1 Aufgaben und Ziele	17
3.2 Die Situation der Angehörigen	18
3.3 Psychoonkologie als emotionaler Lernprozess	18
3.4 Psychoonkologie als psychotherapeutische Intervention	19
4 Psychoonkologische Diagnostik	25
4.1 Fragebogenverfahren	26
4.2 Psychosoziale Eckdaten und Angaben zu Risikofaktoren	27
4.3 Prozessmerkmale „Veränderungsbereitschaft vs. Stillstand“ und „Akzeptanz vs. Hadern oder Resignation“	29
5 Schnittstellen zwischen psychoonkologischer Praxis und Forschung	33
5.1 Herausforderungen und Möglichkeiten	33
5.2 Wissenswertes	35
5.3 Forschungsergebnisse als Bestandteil der Therapie	35
5.4 Umgang mit Forschungsergebnissen in der Therapie	41
5.5 Fazit	53
6 Komorbide psychische Störungen	55
6.1 Depressionen	58
6.2 Angststörungen	61
6.3 Zwangsstörungen	65

6.4	Somatoforme Störungen	68
6.5	Posttraumatische Belastungsstörung	71
6.6	Fazit	76

II Akzeptanz als Bewältigungsstrategie in der Psychoonkologie

7	Akzeptanz in der Psychotherapie	79
7.1	Was bedeutet Akzeptanz?	79
7.2	Dialektisch-behaviorale Therapie und Akzeptanz-und-Commitment-Therapie ..	80
8	Akzeptanz bei Krebserkrankungen	85
9	Kernthesen zur Akzeptanz	89
9.1	These 1: Akzeptanz bedeutet nicht Entweder-oder, sondern Sowohl-als-auch	89
9.2	These 2: Merkmale von Akzeptanz	91
9.3	These 3: Begriffliche Grenzen von Akzeptanz	100
9.4	These 4: Ziel psychoonkologischer Tätigkeit: Balance zwischen Akzeptanz und Veränderung	103
10	Akzeptanzstrategien	113
10.1	Strategie 1: Innere Klärung und Anpassen an die äußere Situation	113
10.2	Strategie 2: Perspektive wechseln	116
10.3	Strategie 3: Übergeordnete Werte fokussieren	118
10.4	Strategie 4: Lebensqualität fokussieren	123
10.5	Strategie 5: Akzeptanz und Nicht-Akzeptanz gegeneinander abwägen	125
10.6	Strategie 6: Konzentration auf das Hier und Jetzt	127
10.7	Strategie 7: Erinnern an früheres erfolgreiches Akzeptieren	128
10.8	Strategie 8: Spiritualität, Religion, Meditation	130
10.9	Fazit	131

Inhalt

11 Akzeptanzfördernde Fertigkeiten	135
11.1 Fertigkeit 1: Achtsamkeit	136
11.2 Fertigkeit 2: Einschränkungen durch Positives ausbalancieren	138
11.3 Fertigkeit 3: Emotionale Stabilität fördern	141
11.4 Fertigkeit 4: Eigene Stärken und realistische Ziele fokussieren	143
11.5 Fertigkeit 5: Achtsames Wahrnehmen mit allen Sinnen	145
11.6 Fertigkeit 6: Sinngebung	148
11.7 Fertigkeit 7: Innere Kritiker in Urlaub schicken	149
11.8 Fertigkeit 8: Entspannungsverfahren	150
11.9 Fertigkeit 9: Körperliches Akzeptieren	151
11.10 Fertigkeit 10: Verankerung eines inneren Helfers	151
11.11 Fertigkeit 11: Sicherheit im Konkreten finden	152
12 Hindernisse auf dem Weg zur Akzeptanz	157
12.1 Fehlende Vorstellung von Akzeptanz	157
12.2 Mit Akzeptanz die „falsche“ Wahl getroffen?	158
12.3 Überfrachtung mit Erwartungen	158
12.4 Störende Gedanken und Gefühle	160
12.5 Sorgender Widerstand im sozialen Umfeld	162
12.6 Fehlende Fertigkeiten	164
13 Akzeptanz im sozialen Netzwerk	167
13.1 Leben mit Krebs: Akzeptanzarbeit mit Patient und Angehörigen	168
13.2 Vom Leben Abschied nehmen: Akzeptanzarbeit mit Patient und Angehörigen	174
14 Zusammenfassung und Ausblick	185
14.1 Psychoonkologie als therapeutisches Arbeitsfeld	185
14.2 Akzeptanz in der Psychoonkologie	187
14.3 Zukunft der Psychoonkologie	188
Literatur	191
Sachverzeichnis	193