

Inhalt

Hintergrundwissen

1 Krebs und psychosoziale Belastung	3
Krebserkrankungen in Deutschland	3
Psychische Belastung von Krebspatientinnen und -patienten	3
Stand der psychosozialen Interventionsforschung	7
Das Manual: Hintergründe und Ziele	9

2 Brustkrebs	13
Inzidenz und Mortalität	13
Risikofaktoren	13
Diagnostik	14
Prognosefaktoren	15
Behandlung	16

Das Manual

3 Einführung	21
Durchführung als Gruppenprogramm	21
Durchführung im Einzelsetting	23
Therapiebausteine	24
4 Inhalt und Durchführung der 10 Therapiebausteine ..	27
1. Sitzung: »Krebs geheilt und jetzt?«	27
Einführung in das Gruppenprogramm	28
Vorstellung des Modells »chronisches Belastungssyndrom«	28
Vermittlung eines Stressmodells mit Stressoren und Stressreaktionen	28
Erklärung der Ziele des Programms	33
Abschluss	34

Arbeitsblatt 1: Auswirkungen von Stress auf den Körper	36
Arbeitsblatt 2: Was stresst mich?	39
Arbeitsblatt 3: Wie reagiere ich auf Stress?	40
Arbeitsblatt 4: Übung zur Wahrnehmung von körperlicher Anspannung	41
Arbeitsblatt 5: Mein Tagebuch	42
2. Sitzung: »Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern ihre Urteile und Meinungen über sie«	43
Rückmeldung zur 1. Sitzung	43
Vorstellung des vereinfachten Stressmodells nach Lazarus	44
Zusammenhang von Gedanken und Gefühlen	44
Automatische Gedanken beobachten	46
Vorstellung von Atemübungen	47
Abschluss	48
Arbeitsblatt 6: Stressmodell nach Lazarus	49
Arbeitsblatt 7: Automatische Gedanken beobachten	50
Arbeitsblatt 8: Atemübungen	51
3. Sitzung: »Wie setze ich mich selbst unter Druck?«	52
Rückmeldung zur 2. Sitzung	52
Vorstellung der Ziele der 3. Sitzung	53
Stressverstärkende Denkstile	53
Stressverstärkende Einstellungen und persönliche Regeln	55
Alternative Gedanken finden	56
Abschluss	58
Arbeitsblatt 9: Innere Stressverstärker	59
Arbeitsblatt 10: Wie setze ich mich selbst unter Druck?	60
Arbeitsblatt 11: Anleitung für ein Selbstgespräch	61
Arbeitsblatt 12: Alternative Gedanken ausprobieren	62
4. Sitzung: »Schäfchen zählen?«	64
Rückmeldung zur 3. Sitzung	64
Informationen zu Schlafstörungen	65
Regeln für einen erholsamen Schlaf	65
Fertigkeiten gegen Grübeln und Sorgen	66
Einführung eines Ruhebildes	68
Abschluss	70
Arbeitsblatt 13: Schlafprotokoll	71
Arbeitsblatt 14: Regeln für einen erholsamen Schlaf	73
Arbeitsblatt 15: Fertigkeiten gegen Grübeln und Sorgen	74
Arbeitsblatt 16: Ruhebild	77
5. Sitzung: »Gefühle sind Freunde!«	78
Rückmeldung zur 4. Sitzung	78
Umgang mit Gefühlen	78
Welche Funktionen haben unsere Gefühle?	80
Was bedeuten Akzeptanz und Stresstoleranz?	84

Abschluss	87
Arbeitsblatt 17: Emotionen haben Funktionen	88
Arbeitsblatt 18: Umgang mit Emotionen	90
Arbeitsblatt 19: Achtsamkeitsübungen	91
6. Sitzung: »Ja, ich kann!«	93
Rückmeldung zur 5. Sitzung	93
Selbstunterstützung durch das Erkennen eigener Stärken und Fähigkeiten	94
Positive Selbstinstruktionen	96
Angenehme Aktivitäten	97
Imaginationsübungen	97
Abschluss	99
Arbeitsblatt 20: Meine Stärken	100
Arbeitsblatt 21: Meilensteine	102
Arbeitsblatt 22: Selbstlob-Übung und persönlicher Akzeptanz-Satz	103
Arbeitsblatt 23: Liste angenehmer Aktivitäten	104
7. Sitzung: »Wenn alles mühsam ist!«	106
Rückmeldung zur 6. Sitzung	106
Ursachen von Fatigue	107
Strategien im Umgang mit Fatigue	109
Abschluss	111
Arbeitsblatt 24: Ursachen von Fatigue	113
Arbeitsblatt 25: Akzeptanz als Strategie bei Fatigue	114
Arbeitsblatt 26: Abgestuftes Belastungstraining	117
Arbeitsblatt 27: Veränderungen einleiten	119
8. Sitzung: »Chemohirn oder Stresshirn?«	121
Rückmeldung zur 7. Sitzung	121
Informationen zum Thema »Chemohirn« und »Stresshirn«	121
Konzentrationsprobleme	123
Gedächtnisprobleme	124
Abschluss	126
Arbeitsblatt 28: Ursachen für das »Chemohirn«	127
Arbeitsblatt 29: Konzentration und Gedächtnis	128
Arbeitsblatt 30: Maßnahmen bei Problemen mit Konzentration und Gedächtnis	130
9. Sitzung: »Angst oder Ärger?«	132
Rückmeldung zur 8. Sitzung	132
Angst und Ärger	134
Abschluss	138
Arbeitsblatt 31: Meine Strategien im Umgang mit Angst	139
Arbeitsblatt 32: Meine Strategien im Umgang mit Ärger	140
10. Sitzung: »Die Segel setzen!«	141
Vorstellung der »Tagebücher«	141
Rückblick auf positive Erfahrungen durch die Krebserkrankung	142

Ausblick auf Ziele	142
Abschluss	143
Arbeitsblatt 33: Meine positiven Erfahrungen durch die Krebserkrankung	144
Arbeitsblatt 34: Meine Ziele	145

Empirische Auswertung

5 Evaluation des Gruppenprogramms	149
Inanspruchnahme	149
Effektivität	150
Ausblick	153

Anhang

Literatur	157
------------------------	-----