

A portrait of a middle-aged man with a shaved head and a short, grey beard. He is smiling and looking directly at the camera. The image is overlaid with a semi-transparent teal filter. At the top, there is an orange rounded rectangle containing the text 'Meine Psyche'. Below that, the text 'Nehmen wir's in die Hand.' is displayed, followed by a large headline 'Was jetzt wie Balsam für die Seele sein kann.' where 'Balsam' is in orange.

Meine **Psyche**

Nehmen wir's in die Hand.

Was jetzt wie  
**Balsam** für die  
Seele sein kann.

# Inhalte

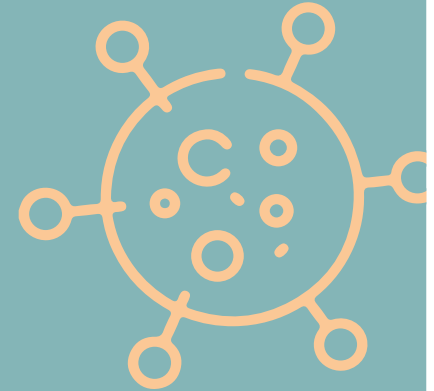
## Die Diagnose und was sie mit sich bringt

Einleitung: Gefühle nach der Diagnose	3
Vorstellung Mag. <sup>a</sup> rer. nat. Silke Zloklikovits	5
Es ist jetzt ganz normal, dass Sie ...	6–7
Was kann sich an meinem Körper verändern und wie kann ich damit umgehen?	8–10
Hilfreiche Strategien & Tipps für meinen Alltag	11–21

## Unterstützung zulassen, Unterstützung finden

Werden Sie jetzt aktiv	22–23
Warum man nicht alles allein schaffen muss	24
Psychoonkologische Beratung für mich und meine Angehörigen	25
Ziele der Psychoonkologie	24–27
Psychoonkologische Anlaufstellen	28–29
Hilfe zur Selbsthilfe – Patientengruppen in Österreich auf einen Blick	30–33

# Gefühle nach der Diagnose



Die Diagnose einer Krebserkrankung wird von den Betroffenen und ihren Angehörigen oft als ein einschneidendes Erlebnis beschrieben. Viele berichten von einer großen Verunsicherung und dem Gefühl, keine Kontrolle mehr zu haben. Wenn Sie sich so gefühlt haben, sind Sie damit nicht allein.

Mit der Erkrankung und den damit verbundenen Behandlungen sowie einhergehenden

Veränderungen im Leben können vielfältige Belastungen verbunden sein, mit denen man oft erst lernen muss, umzugehen.

Mit dieser Broschüre wollen wir Sie unterstützen, sich mit diesem Thema auseinandersetzen zu können und bieten dazu verschiedene Lösungsansätze und Informationen zu hilfreichen Anlaufstellen, an die Sie sich vertrauensvoll wenden können.

# Akzeptieren was ist



**Mag.ª rer. nat.  
Silke Zloklikovits**

Silke Zloklikovits unterstützt in ihrer Arbeit onkologische Patient:innen und deren Angehörige in diesen herausfordernden Situationen, um mithilfe der eigenen Ressourcen und Fähigkeiten einen leichteren Umgang mit der Erkrankung zu finden.



## **Ausbildung**

- Diplomstudium „**Psychologie**“ an der Karl-Franzens-Universität Graz
- Ausbildung zur **Klinischen- und Gesundheitspsychologin** sowie **Psychotherapeutin**
- Mehr als 20 Jahre Erfahrung im Bereich der Psychoonkologie an der Klinischen Abteilung für Onkologie am LKH Graz
- Eigene Praxis im südlichen Burgenland

# Es ist jetzt ganz normal, dass Sie...

... sich öfter  
**niedergeschlagen**  
oder **traurig** fühlen.

... sich **schlechter**  
**konzentrieren** können.

... Gefühle wie **Scham**,  
**Wut, Ärger** oder  
**Schuld** empfinden.

... Gefühle von  
**Hoffnungslosigkeit**  
erleben.

... **ange-**  
**spannt, nervös**  
oder **unruhig** sind.

... sich **hilflos** fühlen.

... **nicht so gut**  
**schlafen** können.

... **Ängste &**  
**Sorgen** haben.



So zu reagieren, ist ganz normal – schließlich hat sich das Leben meist von heute auf morgen geändert und man ist mit vielen herausfordernden Situationen konfrontiert und gefordert, sich auf Neues einzustellen.

# Und vergessen Sie nicht, dass...

... Sie **Fähigkeiten**  
& **Stärken** haben.

... Sie schon viel in Ihrem  
Leben **gemeistert**  
haben.

... Sie **nicht alles** allein  
schaffen müssen.

... es Menschen gibt, die  
Sie **unterstützen**.

... Ihre **Ärztinnen &**  
**Ärzte** Sie bestmöglich  
behandeln.

... es viele **professionelle**  
**Unterstützungs-**  
**angebote** gibt.







# Sprechen Sie darüber

## Was kann sich an meinem **Körper** verändern und wie kann ich damit umgehen?

Die Diagnose Prostatakrebs kann vielfältige körperliche Veränderungen mit sich bringen. Durch die unterschiedlichen onkologischen Therapieansätze gibt es eine Vielzahl an Nebenwirkungen<sup>1,2</sup>, die die Lebensqualität stark beeinflussen können.

Diese Nebenwirkungen führen nicht selten dazu, dass man sich sozial zurückzieht und sich Selbstwertprobleme entwickeln.<sup>3,4</sup>

Themen rund um Sexualität werden zudem nach wie vor oft tabuisiert und von Patienten und ärztlichem Fachpersonal häufig nicht aktiv angesprochen.<sup>5</sup>

Häufig berichten Patienten im Zusammenhang mit Therapien von **Erektionsstörungen, Inkontinenz, Körperbildveränderungen, Fatigue oder Lymphödemen.**

Auch wenn diese Symptome belasten und das Leben beeinträchtigen, gibt es je nach Problem viele Möglichkeiten zur Linderung und Verbesserung.

Besonders die Kontinenz und Potenz können durch Beckenbodenübungen verbessert werden.<sup>6</sup>

**Wichtig ist, dass Sie darüber ganz konkret mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sprechen.**

Es kann sein, dass es Ihnen unangenehm ist, intime Themen anzusprechen. Aber scheuen Sie sich nicht, sich Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer Ärztin anzuvertrauen – denn nur wer über seinen Patienten gut Bescheid weiß, kann ihm auch wirklich helfen.



# Hilfreiche Strategien & Tipps für meinen Alltag

**Scheuen Sie sich nicht, sich mit belastenden Gefühlen auseinanderzusetzen**

Belastende Gefühle sind oft die Folge einer Krebsdiagnose und der damit verbundenen Bedrohung des Lebens. Oft hört man, es sei wichtig, über die Erkrankung zu sprechen und Ängste und Sorgen mitzuteilen.

Es hat sich gezeigt, dass es Patienten helfen kann, einen offenen Ausdruck der Gefühle zu finden und sich damit zu beschäftigen, was genau die Belastung ausmacht. Dabei können aktive Strategien

erarbeitet werden, um die neue Lebenssituation leichter anzunehmen. Auch Ängste können so wieder als kontrollierbarer erlebt und das Gefühl der Hilflosigkeit verringert werden.<sup>7</sup>

Das heißt aber nicht, dass man jeder oder jedem die ganze Krankengeschichte erzählen muss – dies kann manchmal als noch belastender erlebt werden, weil damit viele negative Gefühle aktiviert werden.



Auch die Strategie des Verdrängens wird oft als „schlecht“ dargestellt, obwohl wir wissen, wie gut es tun kann, sich auch mal mit etwas Anderem (wie z. B. Genuss, Natur, Hobbies, Familie, Unternehmungen, etc.) zu beschäftigen und dabei – wenn auch nur kurz – die Krankheit „zu vergessen“.

Sie können entscheiden, mit wem und in welcher Form Sie sich auseinanderzusetzen wollen – immer mit dem Ziel, dass es Ihnen danach besser geht und Sie wieder mehr das Gefühl haben, die Kontrolle über Ihr Leben zu haben.

**Akzeptieren Sie, was ist und versuchen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf andere wichtige Fragen zu lenken.**

Eine gewisse Akzeptanz der Situation und der Erkrankung kann helfen – auch wenn es nicht immer leicht ist. So können Sie sich wichtigen anderen Themen widmen, wie z. B.:

Es geht darum, dass Sie trotz Krankheit und krankheitsbedingten Einschränkungen die Möglichkeiten nutzen, die in Ihrem Spielraum liegen.

1.

Welche Bedürfnisse habe ich?

2.

Was kann mir jetzt helfen?

3.

Was kann ich selbst beitragen um Gesundheit & Wohlbefinden zu fördern?

Das Ziel sollte sein, wieder Gestalter des eigenen Lebens zu werden und „**seinen Scheinwerfer**“ bewusst auf etwas Gutes zu lenken.



Ich bin  
Gestalter  
meines  
Lebens



# dolce far niente

italienisch:  
„das süße Nichtstun“



## **Achtsamkeitsübung:**

*Diese können helfen, sich darin zu schulen, die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart zu lenken und ganz bewusst wahrzunehmen, was in diesem Moment „da“ ist. Man kann z. B. die eigene Atmung beobachten oder mit allen Sinnen die Umgebung wahrnehmen.*



## **Hier finden Sie mehr zum Thema Achtsamkeitsübungen:**

- H. Weiss, M. Harrer & Th. Dietz (2015). **Das Achtsamkeits-Buch.** Stuttgart: Klett-Cotta. 7. Auflage oder [www.achtsamleben.at](http://www.achtsamleben.at).
- K. Geuenich (2013). **Achtsamkeit und Krebs. Hilfen zur emotionalen und mentalen Bewältigung von Krebs.** Schattauer Verlag, 1. Auflage.

## **Geben Sie sich Raum, auch mal nicht zu funktionieren**

Legen Sie den Gedanken, immer und überall leistungsfähig sein zu müssen, vorsichtig, aber sicher ab. Denn es ist jetzt wichtig auf Ihre Gesundheit zu schauen – und das hat auch mit Regeneration zu tun.

Eine achtsame Grundhaltung kann Ihnen jetzt helfen, Ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.<sup>7</sup>





## Aktivierung der Lebensbereiche

Überlegen Sie, welchen Stellenwert die einzelnen Lebensbereiche in Ihrem Leben einnehmen und welche Aktivitäten aus diesen Bereichen konkret für Ihre körperliche, geistige und seelische Gesundheit wichtig sind.<sup>7</sup>



Abbildung der unterschiedlichen Lebensbereiche <sup>8</sup>

## Sie müssen nicht immer positiv denken

Häufig werden Patienten damit konfrontiert, dass die Genesung ausschließlich klappt, wenn sie immer alles positiv sehen. Dazu gibt es bis heute keine eindeutigen wissenschaftlichen Beweise.<sup>7</sup> Es geht vielmehr ums „**auch positiv Denken**“.

## Auf Ressourcen fokussieren und Wider- standskraft stärken

Versuchen Sie, den Blick auch auf jene Aspekte Ihres Lebens zu richten, die trotz und mit der Erkrankung Freude und Wohlbefinden beinhalten. Alles, was in einer bestimmten Situation als hilfreich erlebt wird – sei es ein lieber Mensch, der gute Stimmung bringt oder die Strategie, sehr zielorientiert zu sein – kann als wichtige Ressource betrachtet werden.

Die Positive Psychologie hat die Stärkung von Glück und Wohlbefinden als Ziel und beschäftigt sich mit Aspekten, die Menschen stärken und das Leben lebenswerter machen.<sup>8</sup>



### Stärkung des Glücksgefühls:<sup>8</sup>

Schreiben Sie jeden Tag drei Dinge auf, die Ihnen gutgetan haben (am besten in Ihr Tagebuch, das dem Servicekit beiliegt) und begründen Sie, warum.

Das können besondere Ereignisse sein, wichtiger sind jedoch die kleinen Glücksmomente oder Freuden im Alltag.





# Resilienz stärken

## Resilienz & wie sie einem helfen kann



### **Wege zum Aufbau von Resilienz?**

- Soziale Beziehungen pflegen
- Krisen nicht als unüberwindbar ansehen
- Veränderungen akzeptieren
- Eigene Ziele anstreben
- Aktiv werden
- Belastungen als Gelegenheit zum Wachstum ansehen
- Positives Selbstbild pflegen
- Hoffnungsvoll bleiben
- Für sich sorgen

Die psychische Widerstandskraft eines Menschen im Umgang mit Krisen und Belastungen wird als Resilienz bezeichnet – Resilienz ist erlernbar und kann individuell gestärkt werden und verhilft Menschen zu einer besseren Lebensqualität.

## Infos einholen

### **Holen Sie sich Infos im Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin**

Als aktiver Patient können Sie sich über die Vielfalt der Angebote informieren. Dabei können Sie auch mehr darüber herausfinden, was Sie selbst zu Ihrer körperlichen und psychischen Stabilität

beitragen können. Patienten, die sich gut informiert fühlen, erleben weniger Ängste und damit mehr Kontrolle und Sicherheit über ihre Krankheitssituation.<sup>10</sup>

Ihr Arzt oder Ihre Ärztin sollte für Sie – trotz vieler anderer Informationsangebote – die wichtigste Ansprechperson bleiben.

# Allgemeine Hilfestellungen

1.

Notieren Sie sich Fragen und nehmen Sie diese mit. Machen Sie sich auch Notizen zu den Antworten Ihres Arztes oder Ihrer Ärztin.

2.

Nehmen Sie jemanden zu den wichtigen Gesprächen mit – vier Ohren hören mehr als zwei.



4.

Vermeiden Sie Suggestivfragen wie z. B. „Ich muss doch keine Chemotherapie erhalten, oder?“, sondern fragen Sie eher „Welche Behandlungsmöglichkeiten bieten sich in meiner Situation an?“.

3.

Scheuen Sie sich nicht, nachzufragen und sich Fachausdrücke erklären zu lassen.

## Checkliste<sup>7</sup>

# Beispielhafte Fragen für das Gespräch



Was sind die gängigen Symptome meiner Erkrankung und wie erklären sich diese?



Welche Untersuchungen fallen für mich an?



Wie soll ich mich auf Untersuchungen vorbereiten und muss ich etwas dafür mitnehmen?



Was bedeuten die Blutergebnisse für mich?



Was ist das Ziel der Behandlung und wie läuft sie ab?



Was kann ich tun, um Nebenwirkungen zu lindern?



Werde ich während der Behandlung Hilfe bei alltäglichen Dingen benötigen? Wie sieht das nach Abschluss der Behandlung aus?



Werde ich arbeitsfähig sein?



Darf ich Sport machen?



Wird mein Sexualleben beeinflusst sein?





# Werden Sie jetzt aktiv!

Im zweiten Teil dieser Broschüre wollen wir Ihnen ganz konkret Hilfe anbieten, sich mit Ihrer Erkrankung auseinandersetzen zu können – und zwar nicht allein.

Denn es gibt nicht nur vertrauensvolle Menschen in Ihrem Umfeld, sondern auch professionelle Unterstützer:innen, sowie Mit-Patienten, die Ihnen mit Rat, Tat und einem offenen Ohr zur Seite stehen können.

# Warum man nicht alles allein schaffen muss

Unterstützung durch andere kann oft als sehr entlastend erlebt werden. Viele Betroffene berichten davon, dass ihre Familie und Freund:innen als wichtige Hilfe und Unterstützung für sie da sind – praktisch und emotional.<sup>11,12</sup>

Nun gibt es aber nicht nur das private Umfeld, das Ihnen eine Stütze sein kann, sondern auch Psychoonkolog:innen, Interessensvertretungen und verschiedene Selbsthilfegruppen rund um das Thema Prostatakrebs.

In diesem Teil der Broschüre stellen wir Ihnen einige geeignete Adressen und Anlaufstellen zur Verfügung.



# Psycho- onkologische Beratung für mich und meine Angehörigen

## Was ist Psychoonkologie?

Expert:innen der Psychoonkologie kümmern sich vorrangig um psychische und soziale Bedürfnisse von Krebspatient:innen und deren Angehörigen.

Die Psychoonkologie, deren Wirksamkeit in Studien belegt ist<sup>13</sup>, unterstützt im Umgang mit der Erkrankung und der Behandlung in Form von informativen Beratungsgesprächen, klinisch-psychologischer Behandlung und/oder Psychotherapie.<sup>14</sup>

## Braucht man das wirklich?

Manchmal hört man diese Bedenken. Vielleicht fühlen Sie sich gut von der Familie oder Freunden unterstützt – was auch sehr wichtig ist – oder Sie können sich nicht genau vorstellen, was Ihnen dieses Angebot bringen könnte. Psychoonkolog:innen haben zusätzlich zu ihrer psychologischen/ psychotherapeutischen Expertise viel Wissen und Erfahrung im Zusammenhang mit der Erkrankung und Behandlung von Krebs – und gerade weil sie nicht zum privaten Umfeld gehören, fällt es oftmals leichter, bestimmte Themen anzusprechen.



# Ziele der Psychoonkologie

1.

Ängste, Unsicherheiten, Niedergeschlagenheit, Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit reduzieren

2.

Ressourcen stärken und Lebensfreude aktivieren



3.

Erleichterung im Umgang mit körperlichen Einschränkungen oder Veränderungen des Alltags

4.

Ermutigung zu offenem Ausdruck von Gefühlen, wie z. B. Ängsten, Sorgen, Wut, Scham

5.

Verbesserung der Kommunikation zwischen Patient:innen und Angehörigen bzw. Behandler:innen



# Lebensfreude aktivieren



# Psycho- onkologische Anlaufstellen



**Informieren Sie sich  
über psychoonkologische  
Angebote in Ihrer Umgebung  
– am besten direkt in Ihrer  
Behandlungseinrichtung.**

In Österreich gibt es Psycho-  
onkolog:innen in Krankenanstalten  
und Rehabilitationseinrichtungen.  
Außerdem können Sie sich bei den  
folgenden Anlaufstellen über die  
Möglichkeiten psychoonkologischer  
Unterstützung informieren.

## Österreichische Krebshilfe

Kontakte für jedes Bundesland  
finden Sie hier:

[WWW.KREBSHILFE.NET](http://WWW.KREBSHILFE.NET)

## ÖGPO (Österreichische Gesellschaft für Psychoonkologie)

Vermittelt rasch Termine  
für Krisenintervention und  
psychoonkologische Beratung  
& Therapie. Übernimmt für  
einkommensschwache  
Patient:innen den Großteil der  
Therapiekosten.

+43 2235 472 30

[OFFICE@OEGPO.AT](mailto:OFFICE@OEGPO.AT)

## Psychoonkologische Professionist:innen der ÖGPO

[WWW.OEGPO.AT/THERAPEUTINNEN-LISTE](http://WWW.OEGPO.AT/THERAPEUTINNEN-LISTE)

## ÖPPO (Österreichische Plattform für Psychoonkologie)

[WWW.OEPPPO.COM](http://WWW.OEPPPO.COM)

## Psychoonkologische Betreuung im CCC (Comprehensive Cancer Center) des AKH Wien

[WWW.CCC.AC.AT/BGZ/PATIENTINNEN/  
PSYCHOONKOLOGISCHE-BETREUUNG](http://WWW.CCC.AC.AT/BGZ/PATIENTINNEN/PSYCHOONKOLOGISCHE-BETREUUNG)

## Helga hilft (Deutschland) Psychoonkologische online Beratung

[WWW.HELGAHILFT.COM](http://WWW.HELGAHILFT.COM)

+49 89 124 1390 67

[INFO@HELGAHILFT.COM](mailto:INFO@HELGAHILFT.COM)

# Hilfe zur Selbsthilfe

In Patientengruppen finden Sie Gleichgesinnte und können völlig offen sprechen. Hier eine Auswahl an Anlaufstellen in ganz Österreich:

## WIEN .....

### Prostatakrebs Selbsthilfe

Obere Augartenstr.  
26-28, 1020 Wien

INFO@PROSTATAKREBSE.AT

WWW.PROSTATAKREBSE.AT

TELEFON: 01 333 10 1

## NIEDERÖSTERREICH .....

### Dachverband NÖ Selbsthilfe

Wiener Straße 54, Stiege A,  
3100 St. Pölten

INFO@SELBSTHILFENOE.AT

TELEFON: 02742 226 44

WWW.SELBSTHILFENOE.AT

## OBERÖSTERREICH .....

### Prostatakrebs Selbsthilfe

Sprecher: August Thalhammer

HERR.AUGUST@THEBUTLER.AT

TELEFON: 0650 8630783

Organisation: Ordensklinikum Linz;  
Mag. Anna Hochgerner

ANNA.HOCHGERNER@ORDENSKLINIKUM.AT

TELEFON: 0732 7677458

## BURGENLAND .....

### Prostatakrebs Selbsthilfe

Ansprechperson: Herbert Hauser;  
St. Martinsgasse 14,  
7132 Frauenkirchen

TELEFON: 02172 3336

MOBIL: 0699 10129273

## TIROL .....

### Prostatakrebs Selbsthilfe

WWW.SELBERTUN.AT/  
EXPERTENNETZWERK/SELBSTHILFE-  
PROSTATAKREBS

Obmann der Selbsthilfegruppe  
Tirol: Hans Kober

TELEFON: 0650 6411313

OFFICE@HANSKOBER.AT

## KÄRNTEN .....

### Prostatakrebs Selbsthilfe

Kempferstraße 23/3, Postfach 27,  
9021 Klagenfurt

TELEFON: 0463 50 48 71

OFFICE@SELBSTHILFE-KAERNTEN.AT

## VORARLBERG .....

### Prostatakrebs Selbsthilfe

Wolfgang Zumtobel

TELEFON: 0699 138 180 01

VSP@VSPROSTATAKREBS.AT

WWW.VSPROSTATAKREBS.AT

## SALZBURG .....

### Prostatakrebs Selbsthilfe

Hans-Webersdorfer-Straße 27,  
5020 Salzburg

TELEFON: 0662 63 29 19

Organisation: Ordensklinikum Linz;  
Mag. Anna Hochgerner

ANNA.HOCHGERNER@ORDENSKLINIKUM.AT

TELEFON: 0732 7677458

## STEIERMARK .....

### Prostata – Selbsthilfegruppe der Männerberatung

Wolfgang Adelman  
Männerberatung Bruck/Mur, Erz-  
herzog-Johann Gasse 10,  
8600 Bruck an der Mur

TELEFON: 0664 15 12 321

PROSTATA@MAENNERBERATUNG.AT

WWW.VMG-STEIERMARK.AT

ÖSTERREICHWEIT .....

### Bundesverband Selbsthilfe Österreich

[WWW.BUNDESVERBAND-SELBSTHILFE.AT](http://WWW.BUNDESVERBAND-SELBSTHILFE.AT)

TELEFON: 01 392 00 11

[INFO@BVSHOE.AT](mailto:INFO@BVSHOE.AT)

[WWW.BVSHOE.AT](http://WWW.BVSHOE.AT)

ÖSTERREICHWEIT .....

### Das Herrenzimmer

Digitaler (und wenn gewünscht anonymer) Austausch für Männer zum Thema Krebs, organisiert von Alexander Greiner (selbst Hodenkrebs Betroffener) und der österreichischen Krebshilfe.

[WWW.KREBSHILFE.NET/  
HERRENZIMMER](http://WWW.KREBSHILFE.NET/HERRENZIMMER)

Anmeldung unter:

[HERRENZIMMER@KREBSHILFE.NET](mailto:HERRENZIMMER@KREBSHILFE.NET)

ÖSTERREICHWEIT .....

### Medizinische Gesellschaft für Inkontinenzhilfe in Österreich

[WWW.INKONTINENZ.AT](http://WWW.INKONTINENZ.AT)

WIEN - INKONTINENZ .....

### Selbsthilfegruppe Inkontinenzkranker

Obere Augartenstr. 26-28, 1020 Wien  
Lustkandlgasse 37/12, 1090 Wien

TELEFON: 513 69 21

TELEFON: 319 49 47

### SIM + KLIBS Selbsthilfegruppe inkontinenter Menschen

Klibs = künstlicher Blasenschließ-  
muskel und Selbstkatherismus;  
Johannesgasse 9-13/1/6/20,  
1010 Wien; Kontakt: Dagmar Liewehr

[SELBSTHILFE.INKO@UTANET.AT](mailto:SELBSTHILFE.INKO@UTANET.AT)

TELEFON UND FAX KIBS: 01 513 69 21

TELEFON UND FAX SIM: 01 96 65 019







