

## Die Zeit nach der Diagnose

# Psychoonkologische Unterstützung bei CML



Eine CML-Erkrankung bringt vielfältige Herausforderungen mit sich. Fachleute mit entsprechender Ausbildung können Sie in Krisen unterstützen und helfen, Ihre Lebensqualität zu verbessern.

## Was ist Psychoonkologie?

Eine chronische Krebserkrankung wie die CML zu bewältigen und damit zu leben, kann eine große Belastung sein. Die Psychoonkologie unterstützt Krebspatientinnen, Krebspatienten und Angehörige bei der Bewältigung durch **Beratung, Betreuung und Psychotherapie**.

Psychoonkologinnen und Psychoonkologen sind meist aus dem Bereich Psychologie, Medizin oder Sozialarbeit und haben eine spezielle Weiterbildung für die Begleitung von Krebsbetroffenen.

## Welche psychoonkologischen Hilfestellungen gibt es?

Die Unterstützung richtet sich nach Ihrem Bedarf. Das Angebot ist vielfältig, z. B.:

- Beratung zu sozialrechtlichen Fragen, z. B. finanziell, beruflich
- Psychologische Unterstützung, z. B. durch Gespräche und Therapie
- Ggf. spezielle Angebote wie Entspannungskurse



Psychoonkologinnen und Psychoonkologen suchen gemeinsam mit Ihnen nach Wegen, mit der veränderten Lebenssituation umzugehen.

Auch Angehörige können psychoonkologische Hilfe in Anspruch nehmen, denn sie tragen die Belastung durch die CML mit und müssen diese ihrerseits bewältigen.


## Die Zeit nach der Diagnose

# Psychoonkologische Unterstützung bei CML

## Was macht man in einer psychoonkologischen Therapie?

Eine Therapie geht über eine Beratung hinaus und ist meist längerfristig angelegt. Was und wie Sie in der Therapie arbeiten, bleibt individuell. Oft geht es jedoch um solche Ziele:

- Entlastung durch Gespräche über Fragen, Sorgen und Gefühle
- Linderung anhaltender Ängste oder anderer psychischer Beeinträchtigungen
- Besser mit der Lebenssituation umgehen können durch Informationen und seelische Stabilisierung
- Bewusste und versöhnliche Auseinandersetzung mit Sterben und Tod
- Neuorientierung in grundsätzlichen Lebensfragen, neue Perspektiven entwickeln
- Entlastender Umgang mit Freundinnen, Freunden und Angehörigen
- Bessere Arzt-Patienten-Beziehung



Wählen Sie die Ansprechperson und die Hilfe, mit der Sie sich am besten unterstützt fühlen. Die Begleitung kann einmalig oder regelmäßig sein, in Einzelgesprächen oder Gruppentherapie, ambulant oder stationär, nach der Diagnose oder später. Sie entscheiden, was Ihnen guttut!

## Wo finde ich Psychoonkologinnen und Psychoonkologen?

Psychoonkologinnen und Psychoonkologen arbeiten z. B. in psychosozialen Beratungsstellen, Reha-Einrichtungen und onkologischen Kliniken oder in Psychotherapiepraxen. Fragen Sie bei niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten, ob eine anerkannte psychoonkologische Weiterbildung vorliegt.

Adressen finden Sie hier:

- Psychotherapie-Informations-Dienst: [www.psychotherapiesuche.de](http://www.psychotherapiesuche.de)
- Adressverzeichnis von Psychoonkologen und -onkologinnen: <https://www.krebsinformationsdienst.de/service/adressen/psychoonkologen.php>

**Autorin:**  
Cornelia Dietz

**Quellen:**

- Informationsblatt des Krebsinformationsdienstes: Psychoonkologische Hilfen: Anlaufstellen für Krebspatienten. Stand: 15.01.2020 <https://www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/iblatt/iblatt-psychoonkologie.pdf> (zuletzt besucht am 06.04.2022)
- Website des Krebsinformationsdienstes: <https://www.krebsinformationsdienst.de/leben/krankheitsverarbeitung/psychoonkologie.php#inhalt3> (zuletzt besucht am 06.04.2022)