

Zeiten der Veränderungen und der Krisen sind immer auch Zeiten der Chancen ...

Die Erkrankung Krebs ist eine schwere Belastung für den Betroffenen, aber auch für die Angehörigen. Unsere bisherigen Bewältigungsstrategien können uns hier meist nicht helfen. Lähmende Ohnmacht oder Hilflosigkeit sind die Reaktionen darauf und verhindern dadurch die Sicht auf einen Lösungsweg.

Damit die Situation so gut wie möglich bewältigt werden kann, ist es sinnvoll und hilfreich, in dieser schwierigen Phase zusätzlich professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.



Ich verstehe mich als Ihre Weg-Begleiterin, die Sie in Ihren Bedürfnissen wahrnimmt und Ihnen Halt gibt. Als Ihre Vertrauensperson, die Sie, anhand von konkreten Anleitungen, bei der Umsetzung Ihres ganz persönlichen Heilungsweges unterstützt.

Mir liegt es am Herzen, dass Sie wieder Lebenslust und Lebensfreude empfinden und mit Zuversicht am Leben teilnehmen - auch bei schwerer Erkrankung.

Gabriele Edelmann

Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)



Mitglied im VFP



Verband Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e.V.

Fachfortbildungen in:

Psychoonkologie (Psychoonkologische Beraterin TMI)

Gesprächs- und Focusingtherapie nach C. Rogers und E. Gendlin

Entspannungsverfahren AT und PMR

(Autogenes Training, Progressive Muskel Relaxation)

Hypnosetherapie

Imaginative Psychotherapie (Arbeit mit inneren Bildern)

Kontakt:

Giglbergerweg 6 A

83620 Feldkirchen-Westerham

Telefon: 08063 / 9 726 126

Fax: 08063 / 9 726 351

info@psychotherapie-heilpraktikerin.de

www.psychotherapie-heilpraktikerin.de

Termine nach vorheriger telefonischer Vereinbarung.

Krebs ... trotzdem JA zum Leben



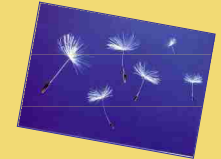
Psychoonkologische Begleitung und Nachsorge

Gabriele Edelmann

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Psychoonkologische Beraterin

An Wendepunkten nehmen wir Abschied von der Person, die wir waren ...

Die Diagnose Krebs kommt oft überraschend und ist für die meisten Menschen ein gewaltiger Schock, den man erst einmal verkraften muss, bevor man wieder einigermaßen klar denken kann. Jeder weiß, dass Krebs eine gefährliche Erkrankung ist, an der man auch sterben kann und die Welt sieht nach der Diagnose plötzlich völlig anders aus. Nichts ist mehr so, wie es vorher war, denn die Erkrankung hat eine mehr oder minder starke Auswirkung auf jeglichen Lebensbereich. Zum Schock kommt die Angst vor dem Ungewissen, dem Lebens-Bedrohlichen hinzu. Wie wird es jetzt weiter gehen? Werde ich je wieder ganz gesund werden? Muss ich vielleicht sogar sterben? Man ist voller Ängste, Sorgen, Trauer, Fragen und Zweifel. Und obendrein spielt der Zeitfaktor eine wichtige Rolle, denn schließlich will man das Richtige tun und zudem keine kostbare Zeit verlieren.



Krebs ist nicht nur ein körperliches Phänomen - Krebs betrifft den ganzen Menschen, mit Leib und Seele.

Und vielleicht wollen Sie nun wissen, was Sie selbst, zusätzlich zu den schulmedizinischen Therapien, tun können, um wieder gesund zu werden.

Grundsätzlich sollten Sie wissen, dass Sie trotz Ihrer schweren Erkrankung über gesunde Anteile verfügen, die Ihnen Möglichkeiten bieten, mit dieser zu leben.

Es geht darum, ‚im Leben bleiben‘ zu können, ohne sich auf die mögliche Anzahl der verbleibenden Lebensjahre zu fixieren. ‚Im Leben bleiben‘ bedeutet, trotz der Erkrankung, das Licht hinter den Wolken wahrnehmen zu können. Es bedeutet, das Leben aktiv zu gestalten, gesunde Anteile zu fördern, Dinge zu tun, die Freude machen, Entspannung bringen oder neue Erfahrungen ermöglichen - und auch: sich selbst und die eigenen Gefühle wichtig zu nehmen.



Die Krebserkrankung ist immer in Bewegung und in Veränderung begriffen und kann sich auch zurückentwickeln.

Ihre Bereitschaft, Mitverantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und aktiv Ihren individuellen Heilweg zu entwickeln, ist von großer Bedeutung. Sie haben die Wahl, Ihre persönlichen, seelischen und sozialen Kräfte für Ihre Gesundheit mit in die Waagschale zu werfen.

Große Umbrüche im Leben sind auch eine Aufforderung, sich mit Einstellungen und Überzeugungen zu beschäftigen, denen wir bisher in unserem Leben vielleicht keine oder nur wenig Aufmerksamkeit geschenkt haben. Fragen, wie: „Welche Bedürfnisse habe ich, die bislang keine Beachtung fanden? Welche Lebensträume hatte ich und was davon habe ich verwirklicht? Was war bisher in meinem Leben sinnvoll? Was ist jetzt sinnvoll?“ geben uns Aufschluss, wo in unserem Leben eine Änderung notwendig ist.

Dies erfordert Mut, denn Ihr Weg führt Sie dabei in unbekannte oder vielleicht auch unangenehme Bereiche, die Sie gewöhnlich lieber meiden. Begleitend und unterstützend bin ich an Ihrer Seite, sodass Sie sich vertrauensvoll auf die Begegnung einlassen können. Nach dem Erkennen der zerstörerischen und krank machenden Lebens- und Verhaltensmuster, werden wir diese durch aufbauende und gesundheitsfördernde ersetzen. Diese können einen positiven Einfluss auf den Verlauf Ihrer Erkrankung nehmen und Ihnen neue Lebensperspektiven eröffnen. Sie können wieder Vertrauen in die Zukunft fassen und entwickeln auch die Fähigkeit, sich auf gesunde Art und Weise abzugrenzen.



Die behutsame Annäherung und Beschäftigung mit den Themen Abschied, Sterben und Tod ist für uns alle unumgänglich.

Eine individuelle Auseinandersetzung mit unserer Vergänglichkeit kann uns helfen, die Angst vor dem Tod zu überwinden und uns gleichzeitig bewusst machen, wie kostbar das Leben ist. Aus einer solchen Erkenntnis kann ein Quell für neue Lebenskraft entstehen. Vielleicht gewinnen Sie wertvolle Einsichten, die Sie in Ihr Leben integrieren möchten und die Ihnen helfen, Ihre Zukunft neu zu gestalten.

In diesem Bestreben begleite und fördere ich Sie - im Einklang mit Ihrer Persönlichkeit und Einzigartigkeit.

Ich stehe Ihnen bei der Bewältigung Ihrer Krankheit und der Linderung Ihrer psychischen Belastungen bei. Und gemeinsam entwickeln wir Ideen, um eine Verbesserung Ihrer Lebensqualität zu erreichen. Nach Möglichkeit beziehen wir auch Ihre Familie und Ihre persönlichen Vertrauenspersonen mit ein.

Jede Patientin ist etwas ganz Einmaliges und dementsprechend wird sich auch jede Begleitung gestalten. Das kann sein im Zuhören, im Gespräch, mit Übungen, wie z.B. Visualisierungen oder beim Wandern in der Natur ... oder vielleicht etwas ganz anderes.

Es gibt immer noch Zeit, das Leben zu leben, das Sie wirklich leben wollen - nämlich jetzt, in diesem Moment.