

SEINEN KÖRPER WIEDER SCHÄTZEN LERNEN

Krankheiten sind häufig mit körperlichen Veränderungen verbunden. Wie man damit umgeht, ist entscheidend für die Lebensqualität der Betroffenen wie auch deren Angehörigen. Die Psychologischen Dienste des Claraspitals Basel unterstützen die Patient/innen dabei, körperliches Wohlbefinden und Lebensqualität zu steigern.

«Mit einer starken Psyche bewältigen wir die körperlichen Folgen von Krankheiten besser», sagt Andreas Dörner. Der Leiter der Psychologischen Dienste des Claraspitals engagiert sich zusammen mit seinem sechsköpfigen Team dafür, die Patient/innen mit unterschiedlichen Herangehensweisen mental zu stärken.

«Wir können z.B. Schmerzen als Katastrophe empfinden. Wir können aber auch lernen,

Schmerzen zu akzeptieren und sich mit ihnen zu arrangieren», so Andreas Dörner. Mit den Patient/innen wird daran gearbeitet, solche Perspektivenwechsel zu erreichen.

Perspektive wechseln

Eine Diagnose kommt oft unerwartet und ist häufig ein einschneidender, schwerer Schlag für die Erkrankten und deren persönliches Umfeld. Die Mitarbeitenden des Psychologischen Dienstes gehen deshalb möglichst

früh auf die Betroffenen zu und suchen das Gespräch. Die Reaktionen fallen unterschiedlich aus. Nicht allen fällt es leicht, sich Aussenstehenden zu öffnen, aber viele schätzen allein die Tatsache, dass sie im Bedarfsfall jederzeit jemanden kontaktieren können.

Im Verlauf der Behandlung haben die Patient/innen oft unterschiedliche medizinische Ansprechpersonen. Die Mitarbeitenden des Psychologischen Dienstes stellen hingegen eine Konstante dar. Sie stehen jederzeit zur Verfügung und können aufzeigen, wie mit der aktuellen Situation umgegangen werden kann.

Kraftquellen aktivieren

Um in allen Stadien der Behandlung die Lebensqualität möglichst hoch zu erhalten, werden die persönlichen und sozialen Kraftquellen der Patient/innen aktiviert. «Im Gegensatz zur Familie und zum Freundeskreis bieten wir einen entspannten Rahmen ohne Bewertung», sagt Andreas Dörner. Aufgrund ihrer Erfahrung finden die Mitarbei-

tenden der Psychologischen Dienste schnell heraus, wo die persönlichen Stärken liegen und wie diese abgeholt werden können.

Eine wichtige Rolle bei der Stärkung der Psyche spielt auch die körperliche Nähe zur Partnerin/dem Partner oder zur Familie, die Geborgenheit bedeutet. Bei einer Krebserkrankung bzw. bei der Behandlung wird die Lust auf Körperlichkeit oft eingeschränkt. So müssen sich Männer nach der Entfernung der Prostata gegebenenfalls mit einer eingeschränkten Erektion arrangieren. Brustkrebspatientinnen fühlen sich nach der Behandlung oft nicht mehr zuhause im eigenen Körper oder nicht mehr weiblich.

«Mit einer starken Psyche bewältigen wir die körperlichen Folgen von Krankheiten besser.»

Andreas Dörner
Leiter Psychologische Dienste

Körper akzeptieren

«Wir unterstützen die Patient/innen dabei, ihr neues Körperbild zu akzeptieren», sagt Andreas Dörner. Die psychologische Begleitung ist von der Diagnose an während der ganzen Behandlung gewährleistet – auch die Zeit danach ist sehr wichtig, wie ein Fallbeispiel zeigt: Eine junge Frau hat die Brustkrebsbehandlung nach der OP und mit Strahlen- und Chemotherapie erfolgreich überstanden. Trotz der körperlichen Gesundung gelingt es ihr in ihrer Beziehung noch nicht, eine erfüllte Sexualität wieder zu erleben. Sie fühlt sich nach der langen Behandlung im eigenen Körper noch nicht wohl, weshalb sie auch keine Lust auf körperliche Intimität verspürt – im Gegensatz zu ihrem Lebenspartner. «Beide sind nun gefordert. Die Patientin darf sich Zeit lassen, den eigenen Körper wieder zu entdecken

Körperliche Nähe zur Partnerin/zum Partner oder zur Familie bedeutet Geborgenheit. Sie spielt eine wichtige Rolle bei der Stärkung der Psyche.



Begleitende Angebote des Claraspital Basel

Eine umfassende medizinische Behandlung beinhaltet auch die psychische und soziale Situation der Patient/innen. Das Claraspital bietet seinen Patient/innen und ihren Angehörigen unterschiedliche begleitende Therapien an, die von einfachen Gesprächen über kreative Verfahren und Bewegung bis hin zu meditativen und spirituellen Angeboten reichen.

Zum Repertoire der Psychologischen Dienste des Claraspital gehören auch die Kunsttherapie und die Musiktherapie. Sie können eine grosse Hilfe dabei sein, die persönliche Situation durch künstlerisches Schaffen zu verarbeiten – oder ganz einfach zu entspannen.

Die begleitenden Angebote des Claraspitals bieten einen entspannten Rahmen ohne Bewertung.

