

1. Sitzung – Therapeutische Ziele benennen:

- Selbstkontrolle und Selbstvertrauen stärken
- Zu Gefühlsausdrücke ermutigen
- Ängste, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit mildern
- Selbstwertgefühl in der Erkrankung stärken
- Ressourcen aufspüren und fördern
- Kommunikation mit dem sozialen Umfeld verbessern
- Selbsthilfefähigkeit stärken

Was verstehen Sie unter Gesundheit?

Bisherige Verhaltensweisen erarbeiten!

2. Sitzung – Krankheit und Stress:

- Zusammenhänge zwischen stressauslösenden Bedingungen und körperlichen, emotionalen und kognitiven Stressreaktionen.
- Erarbeiten der persönlichen Stressoren
- Wie ist Stress erkennbar und was sind die Anzeichen für Stress
- Wie wirkt Stress kognitiv und emotional
- Wie wirkt sich Stress auf das Verhalten aus

3. Sitzung – Coping – Krankheitsbewältigung:

- Auseinandersetzung mit den Belastungen auf den Ebenen des Denkens, Fühlens und Handelns.
- Bewertungsprozesse

4. Sitzung – Bedürfnisse und Ressourcen:

- Planen von gesundheitsfördernder Aktivitäten
- Erstellen eines Gesundheitskreises (Bewusstmachung negativer und belastender Gedankenmuster, Auseinandersetzung mit negativen Glaubenssätzen, Gedankenanalyse)

5. Sitzung – Umgang mit belastenden Gefühlen:

- Hauptgefühl erkennen und was folgt daraus?
- Gemeinsames Erstellen eines seelischen Notfallkoffers
- Dysfunktionale Auswirkung
- Funktionale Auswirkung

6. Sitzung – Unterstützende Kontakte pflegen:

7. Sitzung – Umgang mit tumorbedingter Fatigue:

8. Sitzung – Sexualität

9. Sitzung – Der kompetente Patient – Möglichkeit der Selbsthilfe:

- Eigenverantwortlichkeit des Patienten stärken

10. Sitzung – Abschluss:

- Verbleibende Fragen klären
- Erarbeitete Ziele nochmals auffrischen und definieren

Umgang mit Tod und Sterben