

Integrative Therapie des Mammakarzinoms Patientinnentag Brustkrebs: Den eigenen Weg finden

Hilft Wissen gegen Angst ?

Berlin, 5.2.2012

Dr. med. Michaela Quetz

Ärztin für Psychosomatische Medizin, Psychotherapie, Innere Medizin,
Psychoonkologie(PSO), Anthroposophische Medizin (GAÄD), Anthroposophische
Psychotherapie (DtGAP), Psychotraumatologie (PITT), Suchtmedizin
Leitende Ärztin Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am
Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe gGmbH
Klinik für Anthroposophische Medizin
Akademisches Lehrkrankenhaus der Charité

Havelhöhe

Hilft Wissen gegen Angst ?

„Am Anfang stand ich wie vor einem riesigen,
unüberwindlichen Berg. Mein Mann hat mir
geholfen, erst mal zu sortieren, Informationen zu
sammeln, was steht als nächstes an. Was ist jetzt
wichtig und was hat Zeit. Ich hätte
das kaum allein bewältigen können,
ich stand völlig neben mir“.

Aus: Anja Mehnert: Mit Krebs leben lernen.
Kohlhammer Verlag. Stuttgart 2010



2

Hilft Wissen gegen Angst ?

- **Krankheitsverständnis / Selbstverantwortung**
- Krankheitserkenntnis / Krankheitsverarbeitung
- Gute Integration der Krankheit ins Leben /
Selbstgestaltung



Befähigt zum kompetenten Umgang mit der
Angst und der Krankheit

Havelhöhe

Hilft Wissen gegen Angst ?

- Z. B. vor der Nachsorge:
„Es ist in Ordnung, nervös zu sein. Ich akzeptiere
meine Angst, ich nehme meine Angst an, sie ist
nichts Fremdes, das mich überkommt, sondern eine
normale Reaktion.“

Aus: Anja Mehnert: Mit Krebs leben lernen.
Kohlhammer Verlag. Stuttgart 2010



4

3

Hilft Wissen gegen Angst ?

- Rezidivangst:
„Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Rezidiv auftritt, ist nach der Information meines Arztes etwa 15%. Dies bedeutet, dass die Wahrscheinlichkeit, dass kein Rezidiv auftritt bei 85% ist. Das ist eine beruhigende Information, auch wenn das Risiko besteht.“

Aus: Anja Mehnert: Mit Krebs leben lernen.
Kohlhammer Verlag. Stuttgart 2010



5

Havelhöhe

Hilft Wissen gegen Angst ?

- Angst vor der nächsten Kontrolluntersuchung:
„Die nächste Kontrolluntersuchung ist in einem halben Jahr. Ich fühle mich im Moment gut und habe durch meine Teilzeitstelle etwas mehr Zeit als früher. Die werde ich nutzen, um regelmäßig Yoga zu machen.“

Aus: Anja Mehnert: Mit Krebs leben lernen.
Kohlhammer Verlag. Stuttgart 2010



6

Havelhöhe

Hilft Wissen gegen Angst ?

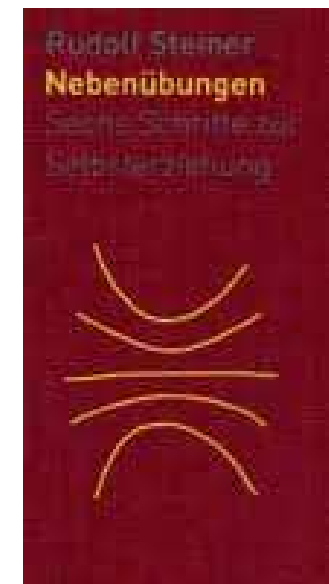
- Krankheitsverständnis / Selbstverantwortung
- **Krankheitserkenntnis / Krankheitsverarbeitung**
- Gute Integration der Krankheit ins Leben / Selbstgestaltung

➔ Befähigt zum kompetenten Umgang mit der Angst und der Krankheit

7

Havelhöhe

**R. Steiner:
Die
Nebenübungen.
Sechs Schritte
zur Selbst-
erziehung.
Rudolf Steiner
Verlag
Dornach 2007**



8

Havelhöhe

Hilft Wissen gegen Angst ?

- Krankheitsverständnis / Selbstverantwortung
- Krankheitserkenntnis / Krankheitsverarbeitung
- **Gute Integration der Krankheit ins Leben / Selbstgestaltung**



Befähigt zum kompetenten Umgang mit der Angst und der Krankheit

Hilft Wissen gegen Angst ?

- Krankheitsverständnis / Selbstverantwortung
- Krankheitserkenntnis / Krankheitsverarbeitung
- **Gute Integration der Krankheit ins Leben / Selbstgestaltung**



Befähigt zum kompetenten Umgang mit der Angst und der Krankheit

Hilft Wissen gegen Angst ?



JA !

Vielen Dank Für Ihre Aufmerksamkeit !