



Deutsche Leukämie- & Lymphom-Hilfe

**Bundesverband der Selbsthilfeorganisationen
zur Unterstützung von Erwachsenen mit
Leukämien und Lymphomen e.V.**



Unter der Schirmherrschaft
der Deutschen Krebshilfe e.V.

Mitglied im



**11. BUNDESWEITER
DLH-PATIENTENKONGRESS
Leukämien & Lymphome
21. und 22. Juni 2008 in Bremen**

—Textbeiträge—

Was kann ich selbst tun?!

Dipl.-Päd. Hannelore Dröge, Hannover

**Redaktionelle Bearbeitung:
DLH-Geschäftsstelle Bonn**

Was kann ich selbst tun?! - Das Fragezeichen und das Ausrufezeichen hinter dem Titel implizieren schon eine Antwort: „Ja – **ich kann** etwas tun!“ und die Frage: „**Was** kann ich denn tun?“

Leider gibt es kein Patentrezept, aber ausgehend von den Erfahrungen Betroffener und psychoonkologischer Konzepte, möchte ich Sie ermutigen, sich Ihrer eigenen Möglichkeiten wieder bewusst zu werden.

Schlagwortartig stelle ich Ihnen einige Punkte vor!

Dieser Beitrag steht ganz am Ende einer Veranstaltung, die dazu beigetragen hat, dass Sie bereits die eine oder andere wichtige Antwort auf Ihre Fragen erhalten haben.

Und damit haben Sie auch bereits eine grundsätzliche Antwort auf die Frage „Was kann ich selbst tun?“

1. **Informationen contra Phantasie:** Sich das im Moment erforderliche Wissen zu holen, denn nichts ist schlimmer als Phantasie! Die verunsichert und hilft nicht weiter. Wir haben die Fähigkeit, uns auf Realitäten und neue Situationen immer wieder neu einzustellen.
2. Eine weitere Hilfe ist, eine Einstellung zur Erkrankung zu finden, sich die medizinische Behandlung und die Behandler zu Verbündeten zu machen
= **Miteinander Chancen nutzen!**
3. Vielleicht sind Sie überrascht, welche alten Kontakte sich neu beleben oder welche neuen Kontakte alte ablösen. **Unterstützung aus dem Umfeld annehmen!** Man bekommt nicht alles von einem Menschen.
4. **Das Gefühlskarussell beeinflussen.** Es gibt psychoonkologische Hilfen, mit Gefühlen wie Angst und Unsicherheit umzugehen. Eine Möglichkeit wird vorgestellt.
5. Wir alle haben **innere** und **äußere Kraftquellen**, die es (wieder-) zu entdecken gilt. Die Frage lautet: „Was kann ich **für** meine **Gesundheit** tun?“ und nicht: „Was kann ich **gegen** die **Krankheit** tun?“ Dabei können strukturierte Gruppenprogramme unterstützen.
6. Damit Sie das, was Sie sich vorgenommen haben, auch in die Tat umsetzen und dauerhaft beibehalten, kann ein „**Gesundheitsplan**“ hilfreich sein. Der wird beispielhaft vorgestellt.

In diesen Schritten möchte ich dazu beitragen, dass Sie sich Ihrer eigenen Handlungsmöglichkeiten bewusst werden, und ich möchte Ihnen Anregungen geben, diese auch in den Alltag zu integrieren.

Hannelore Dröge

Dipl.-Pädagogin/Psychoonkologin (WPO)

Beratungsstelle für Krebskranke und Angehörige, Caritas-Verband Hannover