

## Infoblatt Diagnose Krebs: Was kann ich selbst für mich tun?

Die Diagnose „Krebs“ ist schockierend und verändert die persönlichen Lebensbereiche der Betroffenen massiv. „Was kann ich selbst für mich tun?“, wird für viele Patienten zur zentralen Frage. Die Beantwortung ist für die Betroffenen oft schwierig. Die meisten Patienten gehen jedoch davon aus, dass der Verlauf der Erkrankung von der Medizin und auch von den Kräften der Selbstheilung abhängt.

Genau hier setzt die Kompetenzberatung von Patienten an. Dabei wird herausgearbeitet, auf welche seiner Ressourcen der Patient im individuellen Fall setzen kann oder wie er sein Selfempowerment findet und stärkt. Patientenkompetenz oder Selfempowerment ist die Fähigkeit, die eigenen Kräfte der Abwehr zu entdecken, zu aktivieren und zur Krankheitsbewältigung einzusetzen. Diese Fähigkeit lässt sich lernen.

Patienten verstehen unter Selfempowerment: „**Ich bin ein kompetenter Patient, wenn ich mit und trotz Erkrankung, Trauma oder Handicap normal leben kann.**“ Das Wort **normal** weist dabei auf die Herausforderung hin, Unabänderliches im Leben anzunehmen. Die im Menschen bestehenden Kräfte, das Schicksal zu meistern werden dabei aktiviert.

### Selbsthilfe bei Krebs bedeutet präventiv zu handeln

Ein ganz wesentliches Ziel der Selbsthilfe bei Krebs besteht im präventiven Handeln. Es soll vorbeugend so gelebt und gehandelt werden, dass ein Rückfall in die Krankheit möglichst verhindert wird. Dabei gibt es viele Ebenen des Handelns und nicht jede Ebene ist für jeden Patienten geeignet. Es lässt sich jedoch immer ein massgeschneiderter Plan zum **Selfempowerment** erstellen. Dazu werden in der Beratung zahlreiche Themen angesprochen:

- Ernährung und Fitness
- das soziale Beziehungsnetz
- Techniken zur Kontrolle von Ängsten, Furcht oder Stress
- die Fähigkeit, sich „auf Heilung zu programmieren“
- spirituelle Dimensionen wie Glauben, Vertrauen, Hoffnung, Sinn

### Medizinische Versorgung und Coaching sind wichtig

Die Anwendung von ergänzenden Arzneimitteln (komplementäre Mittel) rechtfertigt sich aus dem Wunsch des Patienten selbst etwas zu tun. Der Arzt hat in diesem Fall die Aufgabe, den Patienten vor Schaden zu bewahren. In speziellen Bereichen der Komplementärmedizin stützt sich die Therapie heute auf eine sehr gute wissenschaftliche Datenlage (sog. EbK = Evidenz-basierte

Komplementärmedizin). Insbesondere die Mikronährstoffmedizin wird auf jeden Patienten individuell abgestimmt und verschrieben. Jeder Mensch hat seine eigenen Fähigkeiten, im vorbeugenden Sinne zur Erhaltung seiner Gesundheit und im Erkrankungsfall zur Krankheitsbewältigung beizutragen. Bei der Aufstellung eines Plans zum **Selfempowerment** gilt es, diese individuellen Stärken und Potenziale der Abwehr zu erfassen und Wege zu deren Stärkung aufzuzeigen. Da sich viele Menschen im ersten Moment ihrer eigenen Chancen, Ressourcen und Stärken kaum bewusst sind, ist in solchen Fällen die Kompetenzberatung besonders hilfreich. Dass ein solches Coaching und die Verbesserung der Patientenkompetenz nützlich sind, zeigt sich zum Beispiel bei Patientinnen mit Brustkrebs in einer Verbesserung der Ergebnisse der Tumorthherapie.



### Die Stiftung Patientenkompetenz

In der Schweiz und in Deutschland sind es vor allem die Stiftungen Patientenkompetenz, die sich ausschliesslich der Förderung der Patientenkompetenz widmen. Sie haben wesentlich dazu beigetragen, dass sowohl das Recht von Patienten selbst etwas für sich zu tun, als auch die Angebote zum **Selfempowerment** immer besser gewürdigt werden.

Der Spezialist:

Prof. Dr. med. Gerd Nagel, Stiftung Patientenkompetenz

Dieses Forum findet statt in Zusammenarbeit mit



Weitere Informationen rund um  
das Thema Gesundheit finden Sie auf  
[www.gesundesliechtenstein.li](http://www.gesundesliechtenstein.li)

### Weiterführende Infos

- [www.patientenkompetenz.ch](http://www.patientenkompetenz.ch)
- [www.krebshilfe.li](http://www.krebshilfe.li)