



## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

die Diagnose einer Krebserkrankung löst viele Fragen aus, sehr häufig auch Gefühle von Unsicherheit und Sorge, möglicherweise auch Ängste. Der bisher normale Lebensrhythmus verändert sich durch häufigere Arzttermine, belastende Untersuchungen und Therapien. Auch die Familie ist davon betroffen und zwar jeder für sich, auch im psychischen Bereich.

### **Wie soll man mit all dem fertig werden?**

#### **Wie soll das „normale Leben“**

#### **– das ja weitergeht – bewältigt werden?**

Ein zunehmend wichtiger Bestandteil in der Begleitung von Menschen, die mit Krebserkrankungen fertig werden müssen, ist die Psychoonkologie. Sie ist ein Teilbereich der Psychotherapie, bei der die Schwerpunkte in folgenden Bereichen liegen:

- in der Verbesserung der seelischen Befindlichkeit
- in der Stärkung der eigenen Kraftquellen (Ressourcen)
- und in der Förderung der Selbsthilfe in Partnerschaft mit den behandelnden Ärzten

Dr. med. Andres Gonzalez-Abel

Chefarzt Klinik für Allgemein-, Viszeral-,  
Gefäßchirurgie, Koloproktologie

## ICH MÖCHTE IHNEN MEINE **UNTERSTÜTZUNG** ANBIETEN



### **Claudia Kochayathil**

Diplom-Psychologin,  
Psychoonkologin

Dienstag: 08.00 bis 18.30 Uhr

Donnerstag: 08.00 bis 18.30 Uhr

Freitag: 08.00 bis 13.00 Uhr

**Telefon: 02041 / 106-16 70**

E-Mail: [claudia.kochayathil@mhb-bottrop.de](mailto:claudia.kochayathil@mhb-bottrop.de)

### ➤ **ERSTGESPRÄCH**

Alle Patientinnen und Patienten, die hier betreut werden, erhalten von uns das Angebot zu einem ersten Gespräch. In diesem Gespräch können Sie uns kennenlernen und entscheiden, ob Sie eine Begleitung in dieser emotional belastenden Situation wünschen.

### ➤ **KRISENINTERVENTION**

Eine Krisenintervention beinhaltet in der Regel mehrere Gespräche, in denen Sie mit uns zusammen realisierbare Ziele festlegen. Sie können hier z.B. Ihre Lebenssituation und Ihre Sorge genau unter die Lupe nehmen, kleine Übungen zur Entspannung erlernen oder an Verhaltensveränderungen arbeiten.

### ➤ **VERMITTLUNG IN AMBULANTE PSYCHOTHERAPIE**

Falls die beschriebenen Hilfestellungen nicht ausreichend sind oder eine weitere psychotherapeutische Behandlung erwünscht ist, können wir Ihnen Adressen von niedergelassenen Psychotherapeuten vermitteln, die sich mit den besonderen Problemen von Krebspatientinnen auskennen.

## ➤ SYMPTOMBEWÄLTIGUNGS- & ENTSPANNUNGSGRUPPEN

Diese Gruppen richten sich an Patientinnen und Patienten jeden Alters. Im Setting – bestehend aus mehreren unterschiedlichen Elementen, die in ihrer Gesamtheit der Entwicklung eigener Krankheitsbewältigung dienen – können krankheitsbedingte Isolationen überwunden und neue Lösungen für Ihre Situation entwickelt und umgesetzt werden. Einen wichtigen Raum nimmt das Erlernen von Entspannungstechniken (z.B. progressive Muskelrelaxation) ein, die – auch im häuslichen Bereich anwendbar – eine Möglichkeit der effektiven Stressregulation bieten.

Die Gruppe findet wöchentlich dienstags, um 15.30 Uhr in den Räumlichkeiten des Bildungszentrums Treffpunkt Raum 4 im Marienhospital Bottrop statt.

## KONTAKT



**Klinik für Allgemein-, Viszeral-,  
Gefäßchirurgie, Koloproktologie**  
**Darmzentrum • Schilddrüsenzentrum**

Josef-Albers-Str. 70, 46236 Bottrop  
Chefarztsekretariat: (02041) 106-1201  
Fax 02041/106 -1209  
Notfälle 02041/106 -1252  
E-Mail [chirurgie@mhb-bottrop.de](mailto:chirurgie@mhb-bottrop.de)

**Zentrum für Proktologie**

Telefon 02041/106 -1350, Fax 02041/106 -1309  
Ambulanz: 02041/106 -1350

10/2018



Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Universität Duisburg-Essen

## Klinikinformation

DIE WELT IST VOLL VON KLEINEN FREUDEN,  
DIE KUNST BESTEHT DARIN,  
SIE ZU SEHEN, EIN AUGES DAFÜR ZU HABEN.  
(Li Bai)



## Informationen zur PSYCHOONKOLOGISCHEN BEGLEITUNG



Klinik für Allgemein-, Viszeral-, Gefäßchirurgie,  
Koloproktologie  
Chefarzt **Dr. med. Andres Gonzalez-Abel**