

# **Förderung psychosozialer Ressourcen durch sportliche Aktivität und ihre Bedeutung im Verlauf der Krankheitsbewältigung bei Krebs**

Dr. Dipl. Psych. U. Wilde-Gröber

# Krebs – ein kritisches Lebensereignis



Eine Tumorerkrankung stellt ein nicht gewolltes und zumeist unvorhergesehenes kritisches Lebensereignis dar, das den Betroffenen vor komplexe und außergewöhnliche Anforderungen stellt.

Aus psychologischer Sicht ist die eingeschränkte Kontrollierbarkeit für die emotionale Anpassung von besonderer Bedeutung.

# Beeinträchtigungen:



## emotionale Ebene:

- Angst
- Depression
- Gefühle der Hilf- und Hoffnungslosigkeit

## körperliche Ebene:

- Operationsfolgen
- Nebenwirkungen der Krebstherapie
- Fatigue-Syndrom

## soziale Ebene:

- Verlust von Aktivitäten
- Arbeitsverlust
- sozialer Rückzug

# Krankheitsbewältigung

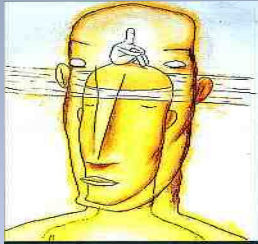
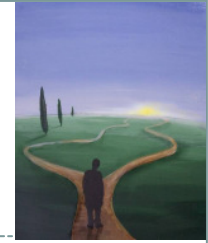


Nach der Diagnose geht es darum, einen Weg zu finden, die Anforderungen, Einschränkungen und Belastungen von Erkrankung und Behandlung aufzufangen, auszugleichen oder zu meistern.

Die Krankheitsbewältigung wird als prozesshaftes Geschehen betrachtet und umfasst kognitive, emotionale oder aktionale Verhaltensweisen.

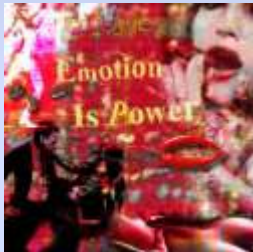


# Krankheitsbewältigung auf drei Ebenen:



kognitiv

Informationssuche  
Suche nach Sinn  
Religiosität  
Erklärungen für die Krankheit suchen



emotional

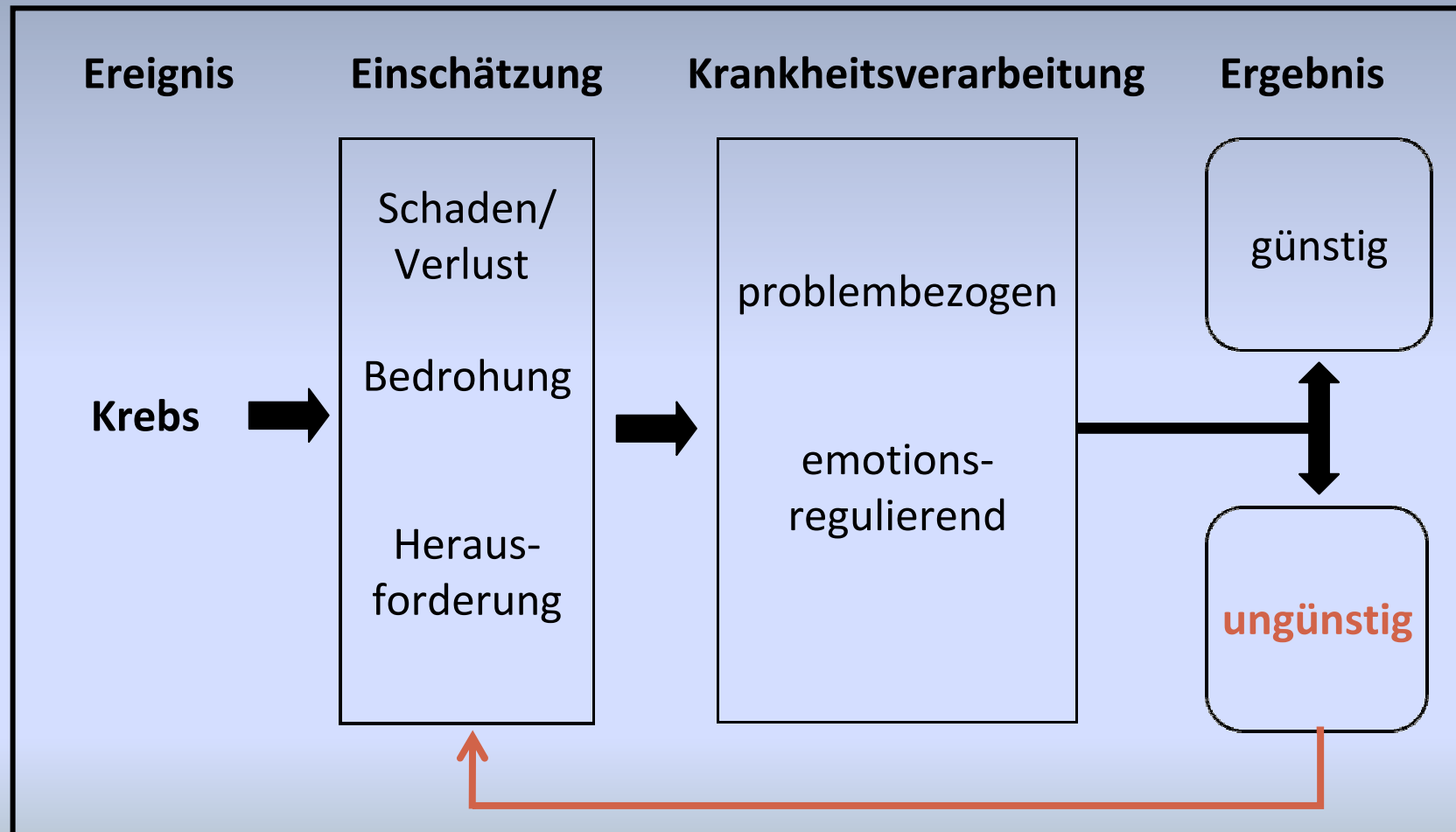
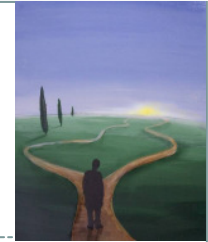
Angst  
Trauer  
Panik  
Aggression



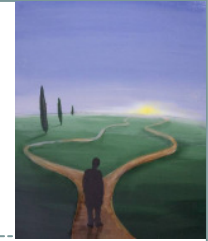
aktional

Ablenkung, Aktivität, Sport  
Suchen von Unterstützung  
Vermeidung  
Rückzug

# Theoretischer Erklärungsansatz



# Effektivität der Krankheitsbewältigung



## Günstig:

- Aktive Krankheitsverarbeitung
- Bedrohungsabwehr
- Soziale Unterstützung
- Compliance
- ein flexibles Repertoire an Bewältigungsformen

## Ungünstig:

- Rumination
- Hilf- und Hoffnungslosigkeit
- Depression
- Sozialer Rückzug
- Resignation

L  
E  
B  
E  
N  
S  
Q  
U  
A  
L  
I  
T  
Ä  
T

# Bedingungen der Krankheitsbewältigung



## Personale Ressourcen:

- ➔ Dispositionaler Optimismus
- ➔ Selbstwirksamkeit



## Soziale Ressourcen:

- ➔ Soziale Integration
- ➔ Soziale Unterstützung



# Sport in der Krebsnachsorge



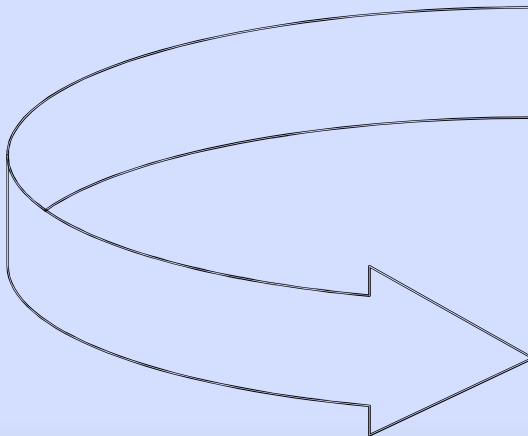
## Gesundheitsaspekte

- Verbesserung funktioneller Beeinträchtigungen
- Steigerung des Wohlbefindens
- Steigerung der Immunkompetenz

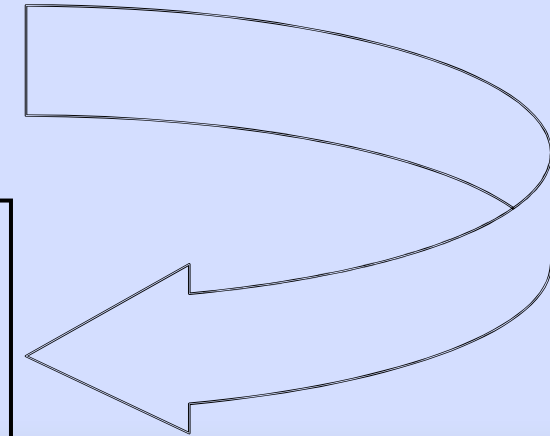


## Psychosoziale Aspekte

- Soziale Integration
- Information- und Erfahrungsaustausch
- gemeinsame Unternehmungen
- Partnerübungen und Spiele



**Verbesserung der Bewältigungskompetenz durch Förderung der sozialen Ressourcen und personalen Ressourcen**



# Sport als Bewältigungsverhalten



## **Untersuchung an 264 Teilnehmerinnen unterschiedlicher Krebssportgruppen in Baden- Württemberg:**

Die Teilnahme am Sport ist eine zielgerichtete Handlung:

- Verwirklichung eigener Interessen
- Gesundheit, Wohlbefinden und Fitness sind die häufigsten Motive für die Teilnahme am Krebsport

# Sport als Bewältigungsverhalten



## **Problemregulierend:**

Erlernen sportlicher Übungen, zur Erleichterung und Besserung physischer erkrankungsbedingter Einschränkungen.

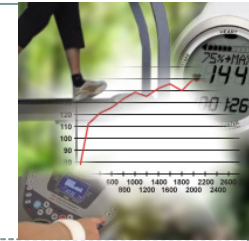


## **Emotionsregulierend:**

Abschwächung negativer und Stärkung positiver Befindenzustände, in dem durch Sport Freude und Wohlbefinden vermittelt wird.



# Fragebogen zur Krankheitsbewältigung

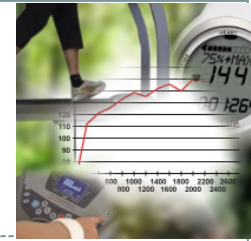


Einzelne Formen der Krankheitsbewältigung wie:

- Rumination,
- Bedrohungsabwehr,
- Suche nach sozialer Einbindung oder
- Suche nach Information und Erfahrungsaustausch

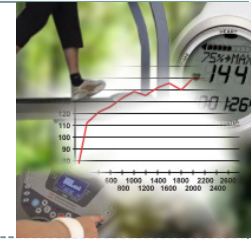
waren von der Dauer der Teilnahme am Sport unabhängig und zeigten beeinflusst durch Faktoren wie Lebensalter, Familienstand, Erkrankungszeit und Therapiemaßnahme.

# Untersuchungsergebnisse:



- Die beiden Bewältigungsformen „Rumination“ und „Suche nach Information und Erfahrungsaustausch“ wurden signifikant häufiger von Frauen angewandt, bei denen nach der Operation zusätzlich eine Chemo- oder Strahlentherapie durchgeführt wurde.
- Suche nach sozialer Einbindung“ und „Bedrohungsabwehr“ haben eine ablenkende und psychisch entlastende Wirkung.

# Untersuchungsergebnisse:

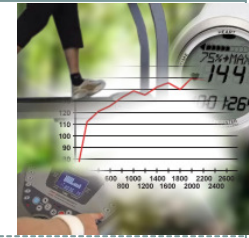


- Frauen, die seit über zwei Jahren am Krebsport teilnehmen, sind signifikant häufiger davon überzeugt besser oder viel besser als andere Betroffene mit ihrer Erkrankung umgehen zu können.



Mit zunehmender Dauer der Teilnahme am Krebsport erhöht sich die **Selbstwirksamkeit** und das **Gefühl der Kompetenz**, mit den Folgen der Krebserkrankung besser zurecht zu kommen.

# Untersuchungsergebnisse:



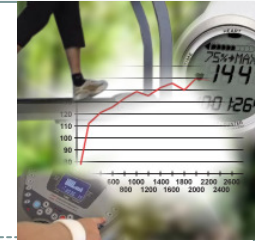
- Die Teilnahme am Sport fördert **personale Ressourcen** und bedingt einen aktiven Umgang mit der Erkrankung und wirkt somit depressiven Gefühlen der Hilf- und Hoffnungslosigkeit entgegen.
- Der Sport in einer Gruppe Gleichbetroffener wird zur **sozialen Ressource**, denn er bietet die Möglichkeit der sozialen Integration und trägt vor allem zur instrumentellen und informationellen Unterstützung bei.



effektiv

Insgesamt werden im Krebsport Bewältigungsformen angesprochen, die sich nach wissenschaftlichen Erkenntnissen als erwiesen haben.

# Untersuchungsergebnisse:



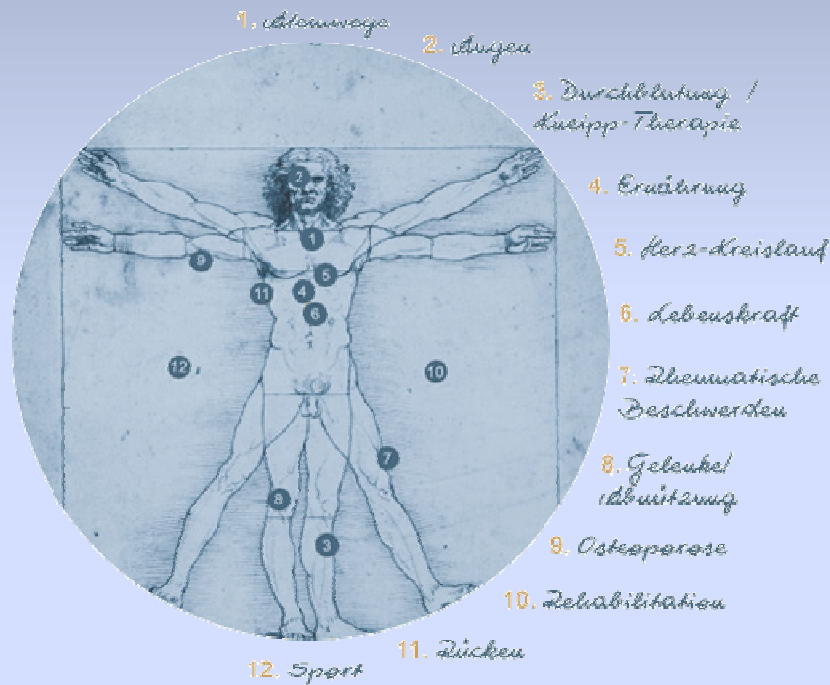
## Relevante Strukturmerkmale der Sportgruppe

- auf Erkrankung abgestimmtes Sportprogramm
- Alltagsrelevanz der Übungen
- Kein Leistungsdruck
- Abwechslungsreiche Übungen
- Erleben von Spaß und Freude beim Sport
- Gruppe Gleichbetroffener
- Verbindlicher Gruppentermin in der Woche
- Gemeinsame Unternehmungen über den Sport hinaus





# Sport als effektives Bewältigungsverhalten



Im Unterschied zur passiven Rolle in der onkologischen Therapie und Nachsorge erlernen die Teilnehmerinnen im Krebsport einen aktiven und selbstbestimmten Umgang mit ihrer Erkrankung.

Dem sozialen Rückzug und depressiven Verstimmungen wird vorgebeugt, das physische und psychische Wohlbefinden verbessert und die Lebensqualität wird erhöht.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

