REDEN WIR ÜBER...

# Psychische Gesundheit und psychosoziale Versorgung

während und nach einer Krebserkrankung im Kindes-, Jugend- und jungen Erwachsenenalter

European Network of Youth Cancer Survivors

EINE SERIE VON EU-CAYAS-NET POCKET CARDS ZUR ORIENTIERUNG UND AUFKLÄRUNG

## REDEN WIR ÜBER...

- 10 Tipps für die psychische Gesundheit
- Über ernste Themen sprechen
- Do's und Don'ts in der Kommunication
- Soziale Dimension
- Unterstützung in der Schulbildung
- Unterstützung im Beruf
- Angst und Hoffnung
- Trauer und Depression
- Mein Recht auf Trauer

Co-funded by the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

European Network of Youth Cancer Survivors

Childhood Cancer International Europe

Medical University of Vienna

# 10 TIPPS FÜR DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

WÄHREND UND NACH EINER KREBSERKRANKUNG

Eine Krebserkrankung kann bei jungen Menschen bleibende Spuren hinterlassen. Während der Fokus oft auf der körperlichen Gesundheit liegt, ist es wichtig, auch die psychische Gesundheit während und nach der Krebserkrankung zu berücksichtigen.

**Priorisiere Selbstfürsorge**
Die Pflege deiner körperlichen Gesundheit durch Bewegung, gesunde Ernährung und Schlaf kann die psychische Gesundheit verbessern.

**Suche professionelle Hilfe**
Psychosoziale Fachkräfte, wie Psycholog*innen und Berater*innen können jungen Menschen und ihren Familien spezialisierte Unterstützung bieten.

**Erkenne deine Gefühle an**
Es ist normal, eine Reihe von Emotionen zu empfindenm darunter Angst, Traurigkeit und Furcht. Erkenne diese Gefühle an und hole dir bei Bedarf Unterstützung.

**Bilde dich weiter**
Das Wissen über psychische Gesundheit während und nach einer Krebserkrankung kann die Stigmatisierung verringern und den Zugang zu Ressourcen verbessern.

**Finde ein Unterstützungssystem**
Ein Unterstützungssystem kann emotionale und praktische Unterstützung bieten. Das können Familien, Freund*innen und Selbsthilfegruppen sein.

**Bleib in Kontakt**
Soziale Aktivitäten und Hobbys können die soziale Unterstützung verbessern und das Gefühl der Isolation verringern.

# 10 TIPPS FÜR DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

WÄHREND UND NACH EINER KREBSERKRANKUNG

**Entspannungsübungen**
Achtsamkeitspraktiken, wie Meditation und Atemübungen, können Stress reduzieren und das emotionale Wohlbefinden verbessern.

**Gesundheitsfachkräfte einbeziehen**
Sprich mit einer Gesundheitsfachkraft über deine psychische Gesundheit und deine Sorgen.

**Stehe für dich ein**
Hab keine Angst, deine Bedürfnisse anzusprechen und für deine psychische Gesundheit einzustehen. Es ist in Ordnung, wenn du jemanden brauchst, der dich dabei unterstützt.

**Nimm einen Tag nach dem anderen**
Das Leben mit und nach einer Krebserkrankung ist eine Reise, und es ist wichtig, jeden Tag auf's Neue zu betrachten. Du musst nicht immer positiv denken. Verzweiflung und Hoffnung können sich abwechseln und das ist okay!

SIEHE KARTE "DIE BALANCE ZWISCHEN ANGST UND HOFFNUNG"

**Kontakt / Notizen**

Mehr Informationen auf: **beatcancer.eu**

Co-funded by the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

European Network of Youth Cancer Survivors
Childhood Cancer International Europe
Medical University of Vienna

# MIT JUNGEN MENSCHEN ÜBER ERNSTE THEMEN SPRECHEN

**Die Kommunikation über schwierige Themen kann nicht vermieden werden, aber die Herangehensweise und die Haltung können einen Unterschied machen.**

1 **Auf Augenhöhe sein**
Physisch und symbolisch.

2 **Wertschätzen**
Bereitschaft zeigen, sich in die Welt der jungen Menschen hineinzuversetzen und ihre Realität so zu akzeptieren, wie sie sie sehen und Ängste und Verluste anhören. Sichtweisen anerkennen und nicht verurteilen oder unterschätzen.

3 **Involvieren**
Jungen Menschen eine Stimme geben: MIT ihnen, nicht ÜBER sie sprechen. Eine altersgerechte, aktive Beteiligung fördern.

4 **Zuhören**
Aufmerksam zuhören: WAS wird WIE gesagt? Besonders zu untypischen Zeiten und an unerwarteten Orten.

Mehr Informationen auf: **beatcancer.eu**

## EMPFEHLUNGEN FÜR ALLE, DIE AN EINEM GESPRÄCH BETEILIGT SIND

5 **Sprache anpassen**
Klare und behutsame Sprache verwenden, die sich an der ENTWICKLUNGSSTUFE des jungen Menschen orientiert. Berücksichtigen von sowohl verbaler als auch nonverbaler Kommunikation (z.B. Augenkontakt, Privatsphäre).

6 **Gefühle respektieren**
Gefühle ernst nehmen. Gefühle benennen, respektieren und nicht verharmlosen

7 **Aufrichtig sein**
Junge Menschen erwarten ehrliche Antworten auf ehrliche Fragen, um Vertrauen aufzubauen

**Kontakt / Notizen**

# MIT JUNGEN MENSCHEN ÜBER ERNSTE THEMEN SPRECHEN

**ES IST IN ORDNUNG, ÜBERFORDERT ZU SEIN UND HILFE BEI DER KOMMUNIKATION ZU SUCHEN.**

**EMPFEHLUNGEN FÜR ALLE, DIE AN EINEM GESPRÄCH BETEILIGT SIND**

8 **Offenheit zeigen**
Signalisieren, dass alle Fragen gut und willkommen sind. Offen sein für die Diskussion schwieriger Themen, anstatt sie zu tabuisieren. Auf kleine Signale achten.

9 **An Fragen orientieren**
Von den Fragen der jungen Menschen leiten lassen. Sie suchen ganz natürlich nach der Menge an Information, die für sie richtig ist. Weder über-, not unterfordern.

→ **Z.B. WAS WEISST DU BEREITS? WAS UND WIE VIEL WILLST DU NOCH WISSEN? WORÜBER GENAU MACHST DU DIR SORGEN?**

10 **Raum und Zeit geben**
Geschützte, altersgerechte Umgebung anbieten. Aufmerksamkeitsspanne berücksichtigen und Zeit zum verarbeiten geben. Mehrere aufeinanderfolgende Gespräche planen.

11 **Hilfsmittel verwenden**
Bücher, Zeichnungen, Apss, visuelle Modelle usw. zur Verfügung stellen, um das Verständnis und die Verarbeitung zu fördern und eine informierte und gemeinsame Entscheidungsfindung zu unterstützen.

12 **Planen & handeln**
Konkrete nächste Schritte besprechen und gemeinsam planen, um Selbstwirksamkeit und eine gesunde Verarbeitung zu gewährleisten. Vertrauen und Sicherheit geben.

13 **Familie & soziales Netzwerk involvieren**
Offene Kommunikation hat sich als Schutzfaktor für alle Beteiligten erwiesen. Eine vertraute Person kann bei schwierigen Gesprächen eine wertvolle Unterstützung sein.

Co-funded by the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

European Network of Youth Cancer Survivors
Childhood Cancer International Europe
Medical University of Vienna

# DO'S UND DON'TS IN DER KOMMUNIKATION

**EMPFEHLUNGEN FÜR ALLE, DIE AN EINEM GESPRÄCH BETEILIGT SIND**

**Bevor man sich in ein Gespräch mit einem Menschen begibt, der mit oder nach einer Krebserkrankung lebt, sollte man sich fragen...**

- Wie geht es mir heute? Bin ich in der Lage zu unterstützen?
- Was ist meine Rolle im Leben dieser Person?
- Was bedeutet das für das Gespräch?
- Was erwartet diese Person von mir?
- Wenn ich es wäre, was würde ich von diesem Gespräch erwarten?
- Was weiß ich (oder glaube ich zu wissen) über diese Diagnose?
- Was für eine Frage kann ich stellen? Muss ich das fragen?

**Kontakt / Notizen**

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

## WESENTLICHE ERKENNTNISSE

- Es ist in Ordnung, nicht zu wissen, was man sagen soll (und das offen zu sagen)
- Es ist in Ordnung, eine schwierige Frage zu stellen, aber man sollte der Person den Raum geben, sie unbeantwortet zu lassen
- Akzeptiere die Erfahrung der Peson, nicht was du denkst, dass es ist
- Sei neugierig
- Sei geduldig
- Versuche, dich in Stille wohlzufühlen, denn auch nonverbale Kommunikation kann effektiv und tröstlich sein

Mehr Informationen auf: **beatcancer.eu**

# TIPPS FÜR EINE BESSERE KOMMUNIKATION

SCHLECHTE KOMMUNIKATION KANN DIE ENTSCHEIDUNGSFINDUNG, DIE THERAPIETREUE, SOZIALE BEZIEHUNGEN UND DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT BEEINTRÄCHTIGEN.

## Was man sagen sollte DO's

- **Kommunikation anpassen**
  Berücksichtigen des individuellen Alters, der kognitiven Entwicklung und soziale Aspekte und einzigartige Bedürfnisse und Fähigkeiten anerkennen
- **Gefühle anerkennen**
  Einfühlsam sein, aber übermäßige Empathie vermeiden
- **Die Entscheidungsfindung unterstützen**
  Alle Informationen, die für eine informierte Entscheidungsfindung wichtig sind, zur Verfügung stellen
- **Ehrlich und transparent sein**
  Informationen in einer konstruktiven und hoffnungsvollen Weise darstellen

## Was man NICHT sagen sollte DON'Ts

- **Beschuldigen**
  "Was hast du getan, um Krebs zu bekommen?"
- **Vergleichen**
  "Ich habe jemanden mit Krebs getroffen und er ist gestorben"
- **Vorschreiben**
  "Du solltest dankbar sein! Wenigstens bist du am Leben!"
- **Labeln**
  "Kämper:in" "Held:in" (Es gibt keine einheitliche Lösung für alle)
- **Toxische Positivität verwenden**
  "Hör auf, dir Sorgen zu machen, in ein paar Monaten wirst du ganz normal aussehen"
- **Entpersonalisieren oder minimieren**
  "Wenigstens hast du nicht die aggressivste Art von Krebs"

Co-funded by the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

European Network of Youth Cancer Survivors
Childhood Cancer International Europe
Medical University of Vienna

# DIE SOZIALE DIMENSION

**Eine Krebserkrankung im Kindes-, Jugend- und jungen Erwachsenenalter kann zu sozialen Herausforderungen führen.**

**Sozioökonomische Faktoren**

- Bildung
- Beruf
- Materielle Lebensumstände (z.B. Einkommen, Verfügbarkeit von Lebensmittel & Kleidung)
- Lebensumstände (z.B. Wohnverhältnisse & -qualität)
- Rechtsstatus

**Soziokulturelle Faktoren**

- Sprache
- Herkunftsland
- Ethnizität

**Kontakt / Notizen**

**Die Soziale Arbeit vervollständigt die medizinische, psychologische und pflegerische Versorgung mit dem Ziel, Beratung und Unterstützung bei sozialen Herausforderungen zu bieten.**

**Soziale Beziehungen**

- Zwischenmenschliche Beziehungen
- Soziale Netzwerke
- Soziale Unterstützung

**Sozioökologische Faktoren**

- Geografische Faktoren (z.B. Stadt vs. Land, klimatische Bednigungen, Luftqualität)
- Mobilität (z.B. Verfügbarkeit von Transportmitteln, Erreichbarkeit von Arbeitsplätzen, Schulen, Gesundheitseinrichtungen)

# DIE SOZIALE DIMENSION

## Was wird benötigt?

**Bio-psycho-soziale Versorgungskonzepte**

Soziale Diagnostik, Beratung und Interventionen **für alle jungen Menschen und ihre Betreuungspersonen** während der Behandlung und in der Nachsorge

**The right to be forgotten**

= Beendigung der Diskriminierung von Survivors beim Zugang zu wichtigen Finanzdienstleistungen.

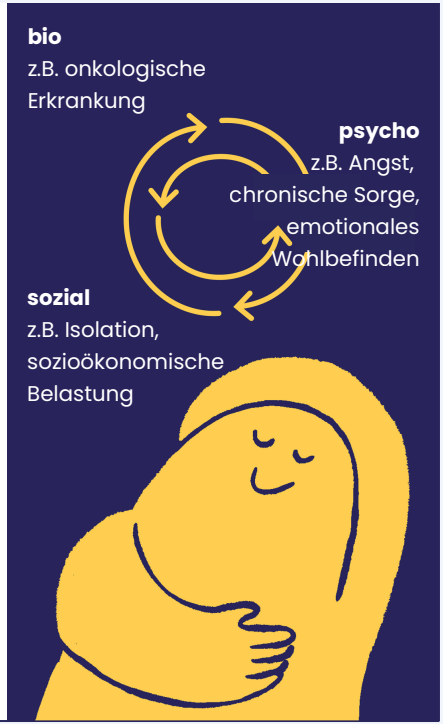
- Beendigung der ungerechten Behandlung von Survivors, die aufgrund ihrer medizinischen Vorgeschichte Finanzdienstleistungen in Anspruch nehmen wollen.
- Das Recht für Survivors, dass ihre Krebsdiagnose nicht an Finanzinstitute weitergegeben werden darf.
- Zugang zu einer Versicherung trotz Erkrankung gewährleisten und verhindern, dass die Versicherungsprämien oder Bankkredite steigen.

**Bio-psycho-social Behandlungskonzepte sind ein multidimensionaler Ansatz für Gesundheit und Krankheit.**

**Nicht nur somatische, sondern auch psycho-soziale Aspekte müssen in die Betrachtung von Gesundheit und Krankheit einbezogen werden.**

**Behandlung auf allen drei Ebenen.**

Mehr Information auf:
**beatcancer.eu**




Co-funded by the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

European Network of Youth Cancer Survivors
Childhood Cancer International Europe
Medical University of Vienna

# BILDUNGSFÖRDERUNG

**Junge Menschen, die mit oder nach einer Krebserkrankung leben, können aufgrund ihrer Krankheit, ihrer Behandlung oder ihrer Spätfolgen Einschränkungen in ihrer Ausbildung erfahren.**

NORMALITÄT WO IMMER MÖGLICH — UNTERSTÜTZUNG WO IMMER NÖTIG

UNSER ZIEL: BILDUNG, DIE ZU FÄHIGKEITEN, PERSÖNLICHKEIT UND ZUKUNFTSPLÄNEN PASST

## Was wird benötigt?

- **Begleitung** und **Unterstützung** während des **gesamten Bildungsverlaufs**
  … für junge Menschen, die mit oder nach einer Krebserkrankung leben, ihre Betreuungspersonen, Lehrer:innen und Peers
- **Einfacher Zugang** zu aussagekräftigen Informationen über alle rechtlichen und praktischen Unterstützungsmöglichkeiten
- Engagierte Fachkräfte in der Nachsorge, die über die notwendigen **Kenntnisse, Fähigkeiten und Zeit** verfügen, um die Kommunikation zwischen der jungen Person/der Familie, der Schule und dem Gesundheitsteam koordinieren

**Kontakt / Notizen**

- Die wichtigsten Punkte befinden sich auf der Rückseite
- Unterstützungsmaterial in verchiedenen Sprachen unter: **beatcancer.eu**

Co-funded by the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

European Network of Youth Cancer Survivors

Childhood Cancer International Europe

Medical University of Vienna

# 6 SCHRITTE ZUR VERBESSERUNG DER BILDUNGSFÖRDERUNG

#1 Klarer Überblick über persönliche **STÄRKEN** und **SCHWÄCHEN.**
→ z.B. durch neuropsychologische Beurteilung

#2 **NACHTEILSAUSGLEICH** berücksichtigen: Besonders wichtig, wenn die Einschränkungen in einem Bereich (z.B. Gedächtnis) zu Nachteilen in einem anderen Bereich (z.B. Mathematik) führen.

#3 **PERSONENZENTRIERTE** Unterstützung: Rechtliche Möglichkeiten und/oder Nachteilsausgleich nutzen - auf **individuelle Bedürfnisse** zugeschnitten.

#4 **TRANSPARENZ**: Unterstützungsmöglichkeiten **ZUSAMMEN** planen und diskutieren: mit allen beteiligten Parteien zusammenarbeiten und kommunizieren (junge Person, Betreuungspersonen, Geschwister, Peers & Lehrer:innen)

#5 **EMOTIONALE UNTERSTÜTZUNG**: Gefühle wie Unruhe, Unsicherheit und Angst vor dem Anderssein zulassen und Unterstützung in Anspruch nehmen.

→ **= Ausgleich von krankheitsbedingten Nachteilen zur Gewährleistung der Chancengleichheit**

- Separate, ruhige Räume für Prüfungen
- Raum für Pausen
- Verwenden von Lernmaterialien, die das Gedächtnis unterstüzen (z.B. mathematische Formelsammlung)
- Zusätzliche Zeit für Prüfungen
- Aufgaben oder Hausaufgaben reduzieren
- Multimodale Lernmaterialien, Materialien zur Planung und Strukturierung

#6 Nicht nur auf Leistung konzentrieren, sondern auch auf das **GEFÜHL DER ZUGEHÖRIGKEIT** und die soziale Situation; Mobbing verhindern.

# MACHEN WIR BERUFSFÖRDERUNG ZUR PRIORITÄT

## Was wird benötigt?

- Kontinuierliche Betreuung und **langfristige** Unterstützung in der Nachsorge...
  - ... für junge Menschen mit und nach einer Krebserkrankung, ihre Betreuungspersonen und Arbeitgeber:innen
- **Einfacher Zugang** zu aussagekräftigen Informationen über alle rechtlichen und praktischen Unterstützungsmöglichkeiten
- Engagierte Fachkräfte in der Nachsorge, die über die notwendigen **Kenntnisse, Fähigkeiten und zeitlichen Ressourcen** verfügen, um die Kommunikation zu koordinieren
  - ... zwischen der jungen Person/der Familie, Arbeitsplatz, Gesundheitsteam und Anbieter:innen von Berufsberatung
- **Peer-support** Programme

**Junge Menschen, die mit oder nach einer Krebserkrankung leben, können aufgrund ihrer Krankheit, ihrer Behandlung oder ihrer Spätfolgen Einschränkungen in ihrer beruflichen Laufbahn erfahren.**

**Sehr oft werden sie aufgrund der mangelnden Kenntnisse anderer unter- oder überschätzt und können daher in unangemessene Arbeitssituationen geraten.**

- Die wichtigsten Punkte befinden sich auf der Rückseite
- Unterstützungsmaterial in verschiedenen Sprachen: **beatcancer.eu**

Co-funded by the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

European Network of Youth Cancer Survivors

Childhood Cancer International Europe

Medical University of Vienna

# WICHTIGE PUNKTE ZUR BERUFSFÖRDERUNG

**NORMALITÄT WO IMMER MÖGLICH - UNTERSTÜTZUNG WO IMMER NÖTIG**

**MIT GRENZEN UMGEHEN - STÄRKEN NUTZEN**

#1 Einen klaren Überblick über arbeitsbezogenen **STÄRKEN** und **SCHWÄCHEN** verschaffen.
→ z.B. durch Neuropsychologie oder Arbeitsmedizin

#2 Analyse der **ARBEITSBEDINGUNGEN** um festzustellen, wo Anpassungen vorgenommen werden können.

#3 **PERSONENZENTRIERTE** Unterstützung: Maßgeschneiderte Maßnahmen und Anpassung an individuelle Bedürfnisse**.** Berücksichtigung des bio-psycho-sozialen Hintergrunds und **VORAUSSCHAUEND PLANEN**.

→
- Anpassung der Arbeitszeit
- Rahmenbedingungen oder Art der Tätigkeit
- Bereitstellung und Einsatz von geeigneten Hilsmittel
- Raum für Ruhe & mehr ...

#4 Klärung von **RECHTSFRAGEN**: Arbeits- und Sozialrecht.

#5 **TRANSPARENT:** Planen und diskutieren von Unterstützungsmöglichkeiten ZUSAMMEN: Kommunikation mit allen beteiligten Parteien (junge Person, Betreuungsperson, Arbeitgeber:innen, Koleg:innen, Anbieter:innen von Berufsberatung).

#6 **EMOTIONALE & SOZIALE UNTERSTÜTZUNG:** nicht nur auf die Leistung konzentrieren. Zulassen von Gefühlen wie z.B. Unsicherheit, Angst vor dem Anderssein und Trauer über die ursprünglichen Pläne. Berücksichtigung der sozialen Situation. Mobbing vorbeugen.

**ZIEL: BERUFLICHE SITUATION, DIE DEN FÄHIGKEITEN, DER PERSÖNLICHKEIT, DER LEIDENSCHAFT UND DEN ZUKUNFTSPLÄNEN ENTSPRICHT**

# DER BALANCEAKT ZWISCHEN ANGST UND HOFFNUNG

**Negative Gefühle sind Teil des Menschseins, um (traumatische) Erfahrungen angemessen zu verarbeiten.**

- Angst ist eine natürliche und wichtige Reaktion. Sie ist eine Kraft, die uns antreibt, mit realen Bedrohungen umzugehen
- **Ein mäßiger Grad an Angst ...**
  - hat eine **Schutzfunktion** durch eine leistungssteigernde Wirkung.
  - **schärft** unsere Sinne und **aktiviert** unsere Überlebensmechanismen.
  - kann zu einer persönlichen Reifung führen.

ES IST NORMAL, DASS SICH ANGST UND HOFFNUNG, SORGE UND ZUVERSICHT IN KÜRZESTER ZEIT ABWECHSELN KÖNNEN ODER ADSS SIE GLEICHZEITIG VORHANDEN SIND. DIE FÄHIGKEIT DIESE DUALITÄT **DOPPELTES BEWUSSTSEIN** AUFRECHTZUERHALTEN, GILT ALS OPTIMALE PSYCHOLOGISCHE ANPASSUNG AN KRANKHEITEN ODER KRISEN

Mehr Information auf:
**beatcancer.eu**

**Hoffnung ist ein sehr multidimensionales und sehr individuelles Gefühl, das einer ständigen Anpassung unterliegt.**

- Hoffnung ist eine **zuversichtliche innere Orientierung**, dass etwas Erstrebenswertes in der Zukunft eintreten wird, ohne dass man darüber Gewissheit hat.
- Sie kann von Angst und Sorge begleitet sein.

*"HOFFNUNG IST DEFINITIV NICHT DASSELBE WIE OPTIMISMUS. ES IST NICHT DIE ÜBERZEUGUNG, DASS ETWAS GUT AUSGEHEN WIRD, SONDERN DIE GEWISSHEIT, DASS ETWAS EINEN SINN HAT, UNABHÄNGIG DAVON, WIE ES AUSGEHT."*
Václav Havel

# ÜBER “GUTE” UND “SCHLECHTE” GEFÜHLE

**Es gibt keine schlechten Gefühle. Jedes Gefühl hat seine Berechtigung und Funktion und sollte gefühlt und ausgedrückt werden**

**Gefühle, die sich subjektiv richtig und stimmit anfühlen, führen zu mehr Wohlbefinden, unabhängig davon, ob sie als “gut” angesehen werden oder nicht.**

## Was wird benötigt?

- Kontinuierliche **Betreuung** der **psychischen Gesundheit** während der Behandlung und in der Langzeitnachsorge
  - … für Menschen, die mit und nach Krebs leben und ihre Familien/Freund:innen.
- **Leichter Zugang** zu psychosozialer Behandlung und anderen Unterstützungsmöglichkeiten.
- Engagierte Fachleute mit den erforderlichen **Kenntnissen, Fähigkeiten und Zeit**.
- **Peer-support** Programme.

## Positive Einstellung vs. “Toxische Positivität”

Eine positive Einstellung und Optimismus sind im Allgemeinen mit einem höheren Wohlbefinden verbunden …

ABER

… wenn es zur Unterdrückung negativer Gefühle eingesetzt wird, kann es mehr schaden als nützen.

**DER ZWANG, “DANKBAR SEIN ZU MÜSSEN”, KANN ZU DRUCK UND SCHULDGEFÜHLEN FÜHREN. TRAUMATISCHE ERFAHRUNGEN SOLLTEN EINEN PLATZ HABEN UND VERARBEITET WERDEN.**

**Kontakt / Notizen**

Co-funded by the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

European Network of Youth Cancer Survivors

Childhood Cancer International Europe

Medical University of Vienna

# DER SCHMALE GRAT ZWISCHEN ANGEMESSENER GESUNDER VERARBEITUNG UND AFFEKTIVEN STÖRUNGEN

**Während Trauer eine natürliche Reaktion und Teil des Lebens ist, erfordert Depression besondere Unterstützung. Der Unterschied zwischen Trauer und Depression kann nuanciert sein - und es gibt Merkmale, die auf beides zutreffen:**

## TRAUER

- Die Belastung steht im Zusammenhang mit Verlust oder Trennung
- Den Tränen nahe sein
- Sehnsucht nach der verlorenen Person/ Funktion/Sache
- Leere
- Kommt oft in Wellen

- Traurigkeit
- Verlust des Interesses and Aktivitäten und am sozialen Leben
- Fatigue
- Appetit ↑↓
- Schlaf ↑↓

## DEPRESSION

- Die Belastung ist mit einer allgemein gedrückten Stimmung verbunden
- Gedanken an Selbstverletzung/ Selbstmord
- Häufig anhaltende, gedrückte Stimmung
- Fehlende Motivation & Energie

**AUCH WENN NICHT JEDER MENSCH DEPRESSIVE SYMPTOME ENTWICKELT, IST ES WICHTIG, SICH DIESER MÖGLICHKEIT BEWUSST ZU SEIN. ES MUSS BEDACHT WERDEN, DASS EINER DEPRESSION VERSCHIEDENE FAKTOREN ZUGRUNDE LIEGEN KÖNNEN**

**Kontakt / Notizen** . . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Co-funded by the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

European Network of Youth Cancer Survivors

Childhood Cancer International Europe

Medical University of Vienna

## SUCHE PROFESSIONELLE HILFE

**Wenn folgendes mindestens 2 Wochen lang anhält:**

- Du fühlst dich **festgefahren** im Umgang mit deiner Krebsgeschichte.
- Du bemerkst eine große **Kluft** zwischen dem, wie du über dein Leben denkst und wie du dich fühlst..
- Du fühlst dich unter **Druck** gesetzt, glücklich und dankbar zu erscheinen, aber innerlich fühlst du dich traurig und leer.
- "Ich hätte nichts dagegen, morgen nicht aufzuwachen" ist ein Gedanke, der dir **regelmäßig** in den Sinn kommt.
- Du leidest seit langem unter **Schlafproblemen**.
- Du fühlst dich extrem **müde**, ohne dass es dafür einen klaren Grund gibt.
- Du fühlst dich, als hättest du einen **Damm** gegen den Kummer gebaut und wenn du einmal anfängst zu weinen, kannst du deine Tränen nicht mehr aufhalten.

## MÖGLICHKEITEN FÜR UNTERSTÜTZUNG

**ES IST OKAY NACH HILFE ZU FRAGEN!**

### SELBSTHILFE

- Erzählungen
- Gespräche
- Selbsthilfegruppen
- Mentoring-Programme
- Körperliche Aktivität/Sport
- Expressive Künste
- Bibliotherapie

### PROFESSIONELLE THERAPIE

- Psychoedukation
- Klient:innenzentrierte Therapie
- Kognitive Verhaltenstherapie
- Systemische Familientherapie
- Klinisch-psychologische Therapie
- Neuropsychologische Therapie
- Gruppentherapie
- EMDR (Augenbewegungs-Desensibilisierung und Wiederaufarbeitung)
- ACT (Akzeptanz und Commitment Therapie)
- Andere (z.B. Ausdruckstherapie, Kunsttherapie, psychomotorische Therapie, Pharmakotherapie usw.)

## Was ist nötig?

- Beobachtung der psychischen Gesundheit während der Behandlung und in der lebenslangen Nachsorge
- Einfacher Zugang zu psychosozialer Behandlung
- Mehr Informationen unter: **beatcancer.eu**

# MEIN RECHT AUF TRAUER

**Patient:innen, Survivors, Betreuungspersonen, Fachpersonal - jede:r darf trauern**

## TRAUER

= natürliche Reaktion auf einen Verlust, die typischerweise mit Gefühlen wie Trauer, Sehnsucht, Wut, Schuld, Verwirrung und Gefühllosigkeit einhergeht. Es ist ein komplexer und individueller Prozess, der von Person zu Person unterschiedlich stark variiert. Trauer ist notwendig, um den Verlust, den man erlebt, zu verarbeiten.

**Kontakt / Notizen**

Hilfreiche Ressourcen und Buchempfehlungen: **beatcancer.eu**

# MEIN RECHT AUF TRAUER

**Patient:innen, Survivors, Betreuungspersonen, Fachpersonal - jede:r darf auf seine eigene Weise trauern**

- Ich darf weinen, aber ich muss nicht
- Ich darf wütend sein und meine Gefühle ausdrücken
- Ich darf Angst haben
- Ich darf wieder lachen und glücklich sein
- Ich kann viele verschiedene Gefühle gleichzeitig haben
- Ich darf für eine Zeit lang vergessen
- Ich darf so viel trauern, wie ich will
- Ich soll mich nicht schuldig fühlen
- Ich darf über die Krankheit sprechen, wenn ich das möchte
- Ich darf über meine Trauer, Verluste und Ängste sprechen
- Ich darf über Tod und Sterben sprechen
- Ich kann alle Fragen stellen, die ich möchte
- Ich darf auch mal meine Ruhe haben
- Ich darf Dinge tun, die mich trösten und mir guttun
- Ich darf schwach sein
- Ich darf mir die Zeit nehmen, die ich brauche

*"KUMMER, DER NICHT NACH AUSSEN DRINGT, FRISST SICH FEST. ES KANN EINEN KRANK MACHEN. ERST WENN WIR IHN AUSDRÜCKEN, WIRD ER ERTRÄGLICH."*
Dirk de Wachter, Psychiater

Co-funded by the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

European Network of Youth Cancer Survivors

Childhood Cancer International Europe

Medical University of Vienna

# WIE WERDEN DIE POCKET CARDS GENUTZT?

- Bewahren Sie die Pocket Cards leicht zugänglich auf - sei es auf dem Schreibtisch, in einem Schaukasten oder in den Wartebereichen einer Einrichtung.
- Verwenden Sie sie als Orientierungshilfe, wenn Sie mit Patient:innen, Survivors, Hinterbliebenen, Familien, Betreuungspersonen, Kolleg:innen oder Lehrkräften über psychische Gesundheit und psychosoziale Versorgung sprechen.
- Geben Sie die Karten und Informationen an andere weiter, um das Bewusstsein zu schärfen und Gespräche über die Bedeutung der psychischen Gesundheit während und nach einer Krebserkrankung im Kindes-, Jugend- und jungen Erwachsenenalter zu führen.
- Besuchen Sie die auf den Karten angegebene Website, um weitere Ressourcen und ausführliche Informationen über psychische Gesundheit und psychosoziale Versorgung zu erhalten. Treten Sie unserer Plattform bei, um sich mit anderen zu vernetzen.
- Nutzen sie den freien Platz auf der jeweiligen Karte, um Notizen oder wichtige Kontaktdaten in Bezug auf psychosoziale Dienste oder Unterstützungsnetzwerke zu notieren.

**beatcancer.eu**

# Impressum

Alle Karten wurden im Rahmen des EU-CAYAS-NET Projekts entwickelt und in Zusammenarbeit mit Patient:innenvertretungen und Fachpersonal aus dem Gesundheitswesen überarbeitet. Die Hauptverantwortung lag bei Childhood Cancer International - Europe und der Medizinischen Universiät Wien. Der Inhalt erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Letzte Überarbeitung: Juni 2025.

**AUTOREN**

**10 Tipps für die psychische Gesundheit:**
Liesa J. Weiler-Wichtl, Klinische Psychologin, Österreich

**Über ernste Themen sprechen:**
Ulrike Leiss, Klinische Psychologin, Österreich
Sources: Damm, L. et al., 2015; Stein, A. et al., 2019; Stivers, T., 2012; Skeen, J.E., & Webster, M.L., 2014

**Do's und Don'ts in der Kommunikation:**
Oriana Sousa, Psychologin & Patient Advocate, Portugal

**Die sozial Dimension:**
Kerstin Krottendorfer, Klinische Sozialarbeiterin, Österreich
Tiago Pinto da Costa, Patient Advocate, Portugal

**Unterstützung in der der Schulbildung:**
Anna Zettl, Patient Advocate, Österreich
Anika Rupprecht, Psychologin, Österreich
Ulrike Leiss, Klinische Psychologin, Österreich

DIE POCKET CARDS SIND IN VERSCHIEDENEN SPRACHEN VERFÜGBAR

**Unterstützung im Beruf:**
Anna Zettl, Patient Advocate, Österreich
Anika Rupprecht, Psychologin, Österreich
Ulrike Leiss, Klinische Psychologin, Österreich

**Angst und Hoffnung:**
Hannah Gsell, Patient Advocate, Österreich
Ulrike Leiss, Klinische Psychologin, Österreich

**Trauer und Depression:**
Alied van der Aa, Psychologin, Niederlande

**Mein Recht auf Trauer:**
Inhalt adaptiert von Ayse Bosse (2015)

**Herzlichen Dank an die folgenden Personen, die die Pocket Cards sorgfältig geprüft und am Konsensusprozess teilgenommen haben:**
Alied van der Aa, Inga Bosch, Ania Buchacz, Tiago Pinto da Costa, Lisa Goerens, Hannah Gsell, Kerstin Krottendorfer, Ulrike Leiss, Patricia McColgan, Aoife Moggan, Marta Perez, Carina Schneider, Oriana Sousa, Zuzanna Tomasikova, Jikke Wams, Anna Zettl

Co-funded by the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

European Network of Youth Cancer Survivors

Childhood Cancer International Europe

Medical University of Vienna