

BESZÉLJÜNK A ...

Mentális Egészségről és a Pszichoszociális Ellátásról

a gyermek-, serdülő-
és fiatal felnőttkori
rákos megbetegedés
ideje alatt és után

European Network of
**YOUTH CANCER
SURVIVORS**



EGY EU-CAYAS-NET
ZSEBKÁRTYA
KÉSZLET
ÚTMUTATÁSHOZ ÉS
TUDATOSSÁGHOZ



BESZÉLJÜNK A ...

- Mentális egészség 10 kulcspontjáról
- Oktatási támogatásról
- Komoly dolgokról
- Karriertámogatásról
- Kommunikáció helyes és helytelen módjairól
- Félelemről és reményről
- Gyászról és depresszióról
- Társadalmi dimenzióról
- Gyászhoz való jogról

„A MENTÁLIS
EGÉSZSÉG TÖBB, MINT
A MENTÁLIS ZAVAROK
HIÁNYA.”

WHO, 2022



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**



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

10 KULCSPONT A MENTÁLIS EGÉSZSÉG MEGŐRZÉSÉHEZ

RÁKOS
MEGBETEGEDÉS
ALATT ÉS UTÁN

A fiataloknál a ráknak tartós hatása lehet. Bár a figyelem gyakran a fizikai egészségre összpontosul, fontos, hogy a mentális egészséget is prioritásként kezeljük a rák alatt és az után is.



Ismerd el az érzéseidet

Normális, ha különböző érzelmeket tapasztalsz, mint például szorongást, szomorúságot és félelmet. Ismerd el ezeket az érzéseket, és kérj támogatást, ha szükséges.



Találj támogatói rendszert

A támogatói rendszer érzelmi és gyakorlati segítséget nyújthat. Ez magában foglalhatja a családot, a barátokat és a támogató csoportokat.



Helyezd előtérbe az öngondoskodást

A fizikai egészségedről való gondoskodás, például testmozgással, egészséges táplálkozással és megfelelő alvással, hozzájárulhat a mentális egészséged javulásához.



Kérj szakmai segítséget

A mentális egészségügyi szakemberek, mint például pszichológusok és tanácsadók, speciális támogatást nyújthatnak a fiataloknak és családjaiknak.



Képezd magad

A mentális egészségről való tanulás a rákbetegség alatt és után csökkentheti a megbélyegzést és javíthatja az erőforrásokhoz való hozzáférést.



Maradj kapcsolatban

A társas tevékenységek és hobbik javíthatják a társas támogatást és csökkenthetik az elszigeteltség érzését.

RÁKOS MEGBETEGEDÉS ALATT ÉS UTÁN



A tudatos jelenlét gyakorlatai, mint például a meditáció és a légzőgyakorlatok, csökkenthetik a stresszt és javíthatják az érzelmi jóllétet.



A rákbetegséggel való együttélés és annak túlélése egy utazás, és fontos, hogy napról napra haladjunk. Ne feledd, hogy nem mindig kell pozitívan gondolkodnod. A kétségbeesés és a remény váltakozhat, és ez rendben van!



Vedd fel a kapcsolatot egy egészségügyi szakemberrel a mentális egészségeddel és bármilyen aggodalmaddal kapcsolatban.



Ne félj megszólalni és kiállni a mentális
egészséged igényeiért. Rendben van,
ha ehhez támogatásra van szükséged.

Kapcsolat/Jegyzetek	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.



További információk: 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.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

A nehéz témákról való kommunikációt nem lehet elkerülni, de a megközelítés és a hozzáállás sokat számíthat.

- 1 LÉGY EGY SZINTEN**
Fizikálisan és szimbolikusan.
- 2 ÉRTÉKELD**
Mutass hajlandóságot arra, hogy belépj a fiatalok világába, próbáld meg elfogadni az ő valóságukat úgy, ahogyan ők látják, és hallgasd meg félelmeiket és veszteségeiket úgy, ahogyan ők érzik. Értékeld nézőpontjaikat – ne ítélezz vagy becsüld le őket.
- 3 VONÓDJ BE**
Adj szót a fiataloknak: beszélj VELÜK, ne RÓLUK! Ösztönözd őket életkoruknak megfelelő aktív részvételre.
- 4 HALLGASD MEG**
Figyelj oda alaposan: MIT mondanak és HOGYAN? Különösen szokatlan időpontokban és váratlan helyeken.

A nehéz témákról való kommunikációt nem lehet elkerülni, de a megközelítés és a hozzáállás sokat számíthat.

- 1 LÉGY EGY SZINTEN**
Fizikálisan és szimbolikusan.
- 2 ÉRTÉKELD**
Mutass hajlandóságot arra, hogy belépj a fiatalok világába, próbáld meg elfogadni az ő valóságukat úgy, ahogyan ők látják, és hallgasd meg félelmeiket és veszteségeiket úgy, ahogyan ők érzik. Értékeld nézőpontjaikat – ne ítélkezz vagy becsüld le őket.
- 3 VONÓDJ BE**
Adj szót a fiataloknak: beszélj VELÜK, ne RÓLUK! Ösztönözd őket életkoruknak megfelelő aktív részvételre.
- 4 HALLGASD MEG**
Figyelj oda alaposan: MIT mondanak és HOGYAN? Különösen szokatlan időpontokban és váratlan helyeken.

1 LÉGY EGY SZINTEN

Fizikálisan és szimbolikusan.

1 LÉGY EGY SZINTEN

Fizikálisan és szimbolikusan.

2 ÉRTÉKELD

Mutass hajlandóságot arra, hogy belépj a fiatalok világába, próbáld meg elfogadni az ő valóságukat úgy, ahogyan ők látják, és hallgasd meg félelmeiket és veszteségeiket úgy, ahogyan ők érzik. Értékelj nézőpontjaikat – ne ítélezz vagy becsüld le őket.

2 ÉRTÉKELD

Mutass hajlandóságot arra, hogy belépj a fiatalok világába, próbáld meg elfogadni az ő valóságukat úgy, ahogyan ők látják, és hallgasd meg félelmeiket és veszteségeiket úgy, ahogyan ők érzik. Értékelj nézőpontjaikat – ne ítélezz vagy becsüld le őket.

3 VONÓDJ BE

Adj szót a fiataloknak: beszélj **VELÜK**, ne **RÓLUK**! Ösztönözd őket életkoruknak megfelelő aktív részvételre.

3 VONÓDJ BE

Adj szót a fiataloknak: beszélj **VELÜK**, ne **RÓLUK**! Ösztönözd őket életkoruknak megfelelő aktív részvételre.

4 HALLGASD MEG

Figyelj oda alaposan: MIT mondanak és HOGYAN? Különösen szokatlan időpontokban és váratlan helyeken.

4 HALLGASD MEG

Figyelj oda alaposan: MIT mondanak és HOGYAN? Különösen szokatlan időpontokban és váratlan helyeken.

**JAVASLATOK BÁRKINEK,
AKI RÉSZT VESZ EGY
BESZÉLGETÉSBEN**

5 ALKALMAZKODJ A NYELVEZETHÉZ
Használd finom és gondos nyelvezetet, amely igazodik a fiatal személy **FEJLŐDÉSI SZAKASZÁHOZ**. Figyeld a verbális és nonverbális kommunikációra egyaránt (pl. szemkontaktus, személyes tér).

5 ALKALMAZKODJ A NYELVEZETHÉZ
Használj finom és gondos nyelvezetet, amely igazodik a fiatal személy **FEJLŐDÉSI SZAKASZÁHOZ**. Figyeld a verbális és nonverbális kommunikációra egyaránt (pl. szemkontaktus, személyes tér).

6 TISZTELD AZ ÉRZELMEKET

Vedd komolyan az érzelmeidet. Nevezd meg őket, tiszteld őket, ne bagatellizáld el a jelentőségüket.

6 TISZTELD AZ ÉRZELMEKET

Vedd komolyan az érzelmeidet. Nevezd meg őket, tiszteld őket, ne bagatellizáld el a jelentőségüket.

7 LÉGY ŐSZINTE

A fiatalok őszinte válaszokat várnak az őszinte kérdésekre a bizalom kiépítése érdekében.

7 LÉGY ŐSZINTE

A fiatalok őszinte válaszokat várnak az őszinte kérdésekre a bizalom kiépítése érdekében.

Kapcsolat/Jegyzetek

• • • • •

• • • • •

• • • • •

BESZÉLGESS FIATALOKKAL KOMOLY DOLGOKRÓL

8 MUTASS NYITOTTSÁGOT

Minden kérdés jó és üdvözlendő! Nyitottak vagyunk arra, hogy nehéz témákról is beszélgessünk, nem kezeljük őket tabuként. Figyelünk a kis jelekre is, és igyekszünk támogatást nyújtani minden kérdésben.

9 TÁJÉKOZÓDJ A KÉRDÉSEK ALAPJÁN

Kövesd a fiatalok kérdéseit. Ők természetesen annyi információt keresnek, amennyi számukra megfelelő ahhoz, hogy biztonságban érezzék magukat. Ne terheld őket túl vagy alul.

→ **PÉLDÁUL: MIT TUDSZ MÁR? MIT ÉS MENNYIT SZERETNÉL MÉG MEGTUDNI? MI PONTOSAN AGGASZT TÉGED?**

10 ADJ TERET & IDŐT

Kínálj védett, életkorhoz megfelelő környezetet. Vedd figyelembe a figyelem időtartamát, és adj időt a feldolgozásra. Tervezz több egymást követő beszélgetést.

TELJESEN RENDBEN VAN,
HA TÚLTERHELTEK VAGYUNK,
ÉS SEGÍTSÉGET KÉRÜNK A
KOMMUNIKÁCIÓ SORÁN.

JAVASLATOK BÁRKINEK,
AKI RÉSZT VESZ EGY
BESZÉLGETÉSBEN

11 HASZNÁLJ ESZKÖZÖKET

Biztosíts könyveket, rajzokat, alkalmazásokat, vizuális modelleket stb., hogy elősegítsd a megértést és a feldolgozást, és támogasd az informált és közös döntéshozatalt.

12 TERVEZD MEG & CSELEKEDJ

Beszélgjétek meg a konkrét következő lépéseket, és tervezetek együtt a saját hatékonyság és egészséges megküzdés érdekében. Adj bizalmat és biztonságot.

13 VOND BE A CSALÁDOT & SZOCIÁLIS HÁLÓT

A nyílt kommunikáció védő tényezőnek bizonyul minden érintett számára. Egy megbízható személy értékes támogatást jelenthet nehéz beszélgetések során.



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.



HELYES ÉS HELYTELEN KOMMUNIKÁCIÓ

**Mielőtt beszélgetésbe bocsátkoznál a rákbetegséggel
élő és azt túlélő emberekkel, kérdezd meg magadtól...**

- Hogyan érzem magam ma? Képes vagyok támogatni?
- Mi a szerepem ennek a személynek az életében?
- Mit jelent ez a beszélgetés szempontjából?
- Mit vár tőlem ez a személy?
- Ha én lennék az illető, mit várnék el ettől a beszélgetéstől?
- Mit tudok (vagy mit gondolok, hogy tudok) erről a diagnózisról?
- Milyen kérdéseket tehetek fel? Szükséges ezt megkérdeznem?

[illegible]

**AJÁNLÁSOK BÁRKI
SZÁMÁRA, AKI RÉSZT
VESZ EGY
BESZÉLGETÉSBEN**

FONTOS TANULSÁGOK

- Rendben van, ha nem tudod, mit mondj (és ezt nyíltan kifejezni)
- Rendben van nehéz kérdést feltenni, de adj a személynek teret arra, hogy válasz nélkül hagyja
- Fogadd el a személy tapasztalatait, ne azt, amit te gondolsz róla
- Légy kíváncsi
- Légy türelmes
- Próbálj megbarátkozni a csenddel; a nonverbális kommunikáció is lehet hatékony és megnyugtató



További információk: beatcancer.eu

TIPPEK A KOMMUNIKÁCIÓ JAVÍTÁSÁHOZ

A ROSSZ KOMMUNIKÁCIÓ
HATÁSSAL LEHET A DÖNTÉSHOZATALRA,
A KEZELÉS BETARTÁSÁRA, A TÁRSAS
KAPCSOLATOKRA ÉS A MENTÁLIS
EGÉSZSÉGRE.

Mit mondjunk

DOs

- **Személyre szabott kommunikáció**
Vedd figyelembe az egyéni életkort, kognitív fejlődést, társadalmi aspektusokat, és ismerd fel az egyedi szükségleteket és képességeket
- **Ismerd el az érzelmeket**
Legyél empátikus, de kerüld a túlzott empátiát
- **Támogasd a döntéshozatalt**
Biztosítsd az összes szükséges információt a megalapozott döntéshez
- **Légy őszinte és átlátható**
Tüntesd fel az információkat konstruktív és reményteli módon

Mit NE mondj

DON'Ts

- **Hibáztatás**
"Mit tettél, hogy rákos lettél?"
- **Összehasonlítás**
„Találkoztam valakivel, akinek rákos volt, és elhunyt”
- **Kényszerítés**
„Hálásnak kellene lenned! Legalább élsz!”
- **Címkézés**
"Harcos" "Hős" (Nincs megfelelő megközelítés)
- **Mérgező pozitivitás használata**
„Ne aggódj, pár hónap múlva teljesen normálisan fogsz kinézni”
- **Deperszonalizálás vagy minimalizálás**
„Legalább nem a legagresszívabb típusú rákod van”



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.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

TÁRSAS DIMENZIÓ

A gyermekkorban, serdülőkorban és fiatal felnőttkorban jelentkező rák társadalmi kihívásokhoz vezethet.

A szociális munka kiegészíti az orvosi, pszichológiai és ápolási ellátást azzal a céllal, hogy tanácsot és támogatást nyújtson a társadalmi kihívásokkal kapcsolatban.



→ Szocioökonómiai tényezők

- Oktatás
- Foglalkozás
- Tárgyi életkörülmények (pl. jövedelem, élelem és ruházat rendelkezésre állása)
- Életkörülmények (pl. lakhatási körülmények és minőség)
- Jogi státusz



→ Társas kapcsolatok

- Interperszonális kapcsolatok
- Társas hálózatok
- Társas támogatás



→ Társas-kulturális tényezők

- Nyelv
- Származási ország
- Etnikum



→ Szocioökológiai tényezők

- Környezeti tényezők (pl. városi vs. vidéki, éghajlati viszonyok, levegő minősége)
- Mobilitás (pl. közlekedési lehetőségek, munkahelyek, iskolák, egészségügyi intézmények elérhetősége)

Kapcsolat/Jegyzetek

.

.

.

TÁRSAS DIMENZIÓ

Mire van szükség?

- ! **Bio-pszicho-szociális** kezelési koncepciók →
- ! Szociális szűrés/értékelés, tanácsadás és beavatkozások **minden fiatal és hozzátartozói számára** a kezelés alatt és az utógondozás során
- ! **A feledéshez való jog**
= a rák túlélőivel szembeni diszkrimináció megszüntetése az alapvető pénzügyi szolgáltatásokhoz való hozzáférés során.
 - Megállítja a pénzügyi szolgáltatásokat igénylő túlélőkkel szembeni méltánytalan bánásmódot kórtörténetük miatt.
 - Biztosítja a törvényes jogokat a hosszú távú túlélők számára, hogy ne kelljen felfedniük rákos előzményeiket pénzügyi intézmények előtt.
 - Garantálja a biztosításhoz való hozzáférést, és megakadályozza a biztosítási díjak vagy a bankhitelek emelkedését.

A bio-pszicho-szociális kezelési koncepciók **többdimenziós megközelítést jelentenek az egészséghez és a betegséghez.**

Nemcsak a szomatikus, hanem a pszicho-szociális aspektusokat is figyelembe kell venni az egészség és betegség mérlegelésekor.

Kezelés mindhárom szinten



További információk:
beatcancer.eu

bio

pl. onkológiai betegség

pszicho

pl. félelem, krónikus szomorúság, érzelmi jólét

szociális

pl. elszigeteltség, szocioökonómiai teher



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



**MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA**

OKTATÁSI TÁMOGATÁS

A rákos megbetegedéssel élő fiataloknak a betegségük, kezelésük vagy későbbi hatások miatt nehézségekkel kell szembenézniük az oktatásban.

NORMALITÁS, AHOL
CSAK LEHETSÉGES -
TÁMOGATÁS, AHOL
SZÜKSÉGES

CÉLUNK: A
KÉPESSÉGEKNEK, A
SZEMÉLYISÉGNEK ÉS
A JÖVŐBELI TERVEKNEK
MEGFELELŐ OKTATÁS

Mire van szükség?

→ **Felügyelet és támogatás az oktatás teljes időtartama alatt**
... fiatalok számára, akik rákos megbetegedéssel élnek és azt követően is, valamint a gondozóik, tanáraik & kortársaik számára

→ **Könnyű hozzáférés** a jelentős információkhoz az összes jogi és gyakorlati támogatási lehetőségről

→ Az utógondozásban elkötelezett szakemberekre, akik rendelkeznek a szükséges **ismeretekkel, készségekkel** és **idővel** a fiatal/család, az iskola és az egészségügyi csapat közötti kommunikáció koordinálásához.

Kapcsolat/Jegyzetek

.
.
.
.



→ Kulcspontok az oktatási támogatásról a hátsó oldalon
→ Támogató anyagok különböző nyelveken:
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.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

LÉPÉSEK AZ OKTATÁSI TÁMOGATÁS JAVÍTÁSÁHOZ

BIRKÓZZ MEG
A KORLÁTOKKAL -
HASZNÁLD KI AZ
ERŐSSÉGEKET

NINCS KIVÉTELEZÉS,
CSAK A HÁTRÁNYOK
CSÖKKENTÉSE

#1 Készíts világos áttekintést a személyes **ERŐSSÉGEKRŐL** és **NEHÉZSÉGEKRŐL**.
→ pl. neuropszichológiai értékelés révén

#2 Vedd figyelembe a **HÁTRÁNYKOMPENZÁCIÓT**: ezek különösen fontosak, ha egy területen (pl. memória) való korlátozottság más területeken (pl. matematika) hátrányt eredményezne.

#3 **SZEMÉLYKÖZPONTÚ TÁMOGATÁS**: Használj jogi lehetőségeket és/vagy hátránykompenzációt – az **egyéni szükségletekhez** igazítva.

#4 **LEGYÉL TRANSPARENS**: Tervezd meg és beszéld meg a támogatási lehetőségeket **KÖZÖSEN**. Kommunikálj és működj együtt minden érintett féllel (fiatal, gondozók, testvérek, kortársak & tanárok).

#5 Biztosíts **ÉRZELMI TÁMOGATÁST**: engeddd meg az aggodás, bizonytalanság & másságtól való félelem érzéseit, és használd ki a támogatási lehetőségeket.

→ = A betegségből adódó hátrányok kompenzálása a **egyenlő esélyek biztosítása érdekében**

- Elkülönített, csendes szobák a vizsgákhoz
- Pihenőhelyiség
- A memóriát támogató tananyagok használata (pl. matematikai képletgyűjtemény)
- Többszöri idő a vizsgákra
- Feladatok vagy házi feladatok csökkentése
- Multimodális tanulási anyagok, anyagok a tervezéshez és struktúrához

#6 Ne csak a teljesítményre koncentrálj, hanem a **HOVATARTOZÁS ÉRZÉSÉRE** és a társadalmi helyzetre is; előzd meg a zaklatást.

TEGYÜK A KARRIERTÁMOGATÁST PRIORITÁSSÁ

Mire van szükség?

- ! Folyamatos nyomon követés és hosszú távú támogatás az utógondozásban...
 - ... fiatalok számára, akik rákbetegséggel élnek és azon túl vannak, valamint a gondozóik & munkaadóik számára
- ! **Könnyű hozzáférés** jelentős információkhoz minden jogi és gyakorlati támogatási lehetőségről
- ! Az utógondozásban elkötelezett szakemberek, akik rendelkeznek a szükséges **tudással, készségekkel** és **időforrásokkal** a kommunikáció koordinálásához
 - ... a fiatal/család, munkahely, egészségügyi csapat és karriertámogató szolgáltatók között
- ! **Peer-támogatási** programok

A rákbetegséggel élő és azon túl levő fiatalok karrierjükben korlátozásokkal szembesülhetnek a betegségük, a kezelésük vagy a késői hatások miatt.

Nagyon gyakran alul- vagy túlértékelik őket mások ismereteinek hiánya miatt, és ezért nem megfelelő munkakörülmények közé kerülhetnek.

- Kulcspontok a karriertámogatásról a hátoldalon
- Támogató anyagok különböző nyelveken: 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.



A SZAKMAI TÁMOGATÁSSAL KAPCSOLATOS LEGFONTOSABB TUDNIVALÓK

MEGBIRKÓZNI A
KORLÁTOKKAL -
KIHASZNÁLNI AZ
ERŐSSÉGEKET

#1 Készíts világos áttekintést a munkával kapcsolatos **ERŐSSÉGEKRŐL & NEHÉZSÉGEKRŐL**.

→ pl. a neuropszichológia vagy foglalkozás-
orvoson által

#2 Elemzd a **MUNKAKÖRÜLMÉNYEKET**, hogy
azonosítsd, hol lehetne kigazításokat végezni.

#3 **SZEMÉLYKÖZPONTÚ TÁMOGATÁS:** személyre
szabott intézkedések és az egyéni igényekhez
való alkalmazkodás. Vegyük figyelembe a bio-
pszicho-szociális hátteret és **TERVEZZÜNK ELŐRE**.

-
- Munkabeosztás módosítása
 - Keretfeltételek vagy a tevékenység típusa
 - Megfelelő eszközök és segédeszközök
biztosítása & használata
 - Pihenőhelyiség & egyéb lehetőségek...

#4

Tisztázd a **JOGI KÉRDÉSEKET**: munkajog és
szociális jog.

#5

TRANSPARENS: Tervezd meg és beszéld meg a
támogatási lehetőségeket **KÖZÖSEN**. Kommunikálj
minden érintett féllel (fiatal, gondozók, munkaadók,
kollégák, karriertámogató szolgáltatók).

#6

ÉRZELMI ÉS SZOCIÁLIS TÁMOGATÁS: Ne csak a
teljesítményre koncentrálj. Engedd meg az olyan
érzéseket, mint a bizonytalanság, a máságtól való
félelem és a kezdeti tervek miatti gyász. Vedd
figyelembe a szociális helyzetet. Előzd meg a
zaklatást.



CÉL:

**SZAKMAI HELYZET, AMELY
ILLESZKEDIK A KÉPESSÉGEKHEZ,
SZEMÉLYISÉGHEZ, SZENVEDÉLYHEZ
ÉS JÖVŐBELI TERVEKHEZ**

**NORMALITÁS, AHOL
CSAK LEHET -
TÁMOGATÁS, AHOL
SZÜKSÉGES**

FÉLELEM ÉS REMÉNY KÖZÖTTI EGYENSÚLYOZÁS

A negatív érzések az emberi lét részei, hogy megfelelően feldolgozhassuk a (traumatikus) élményeket.

→ A félelem **természetes és fontos reakció**. Olyan erő, amely arra ösztönöz minket, hogy szembenézzünk a valódi fenyegetésekkel.

→ **Mérsékelt mértékben jelentkező félelem...**

- védő funkcióval bír a teljesítményjavító hatása révén.
- fokozza az érzékeinket & aktiválja a túlélési mechanizmusainkat.
- személyes fejlődéshez vezethet.



NORMÁLIS, HOGY A FÉLELEM ÉS A REMÉNY, AZ AGGODALOM ÉS A BIZALOM RÖVID IDŐN BELÜL VÁLTAKOZHATNAK, VAGY EGYSZERRE IS JELEN LEHETNEK. E KETTŐSSÉG, A „KETTŐS TUDATOSSÁG” FENNTARTÁSÁNAK KÉPESSÉGÉT A BETEGSÉGHEZ VAGY KRÍZISEKHEZ VALÓ OPTIMÁLIS PSZICHOLÓGIAI ALKALMAZKODÁSNAK TEKINTIK.

A remény egy multidimenzionális és rendkívül egyéni érzés, amely folyamatos alkalmazkodásnak van kitéve.

→ A remény egy **magabiztos belső irányultság**, hogy valami kívánatos fog történni a jövőben, anélkül, hogy erről biztos tudásunk lenne.

→ Ez együtt járhat félelemmel és aggodalommal.

“A REMÉNY NEM OPTIMIZMUS. NEM MEGGYŐZŐDÉS, HOGY VALAMI JÓL FOG VÉGZÖDNI, HANEM BIZONYOSSÁG, HOGY VALAMINEK ÉRTELME VAN, FÜGGETLENÜL ATTÓL, HOGY HOGYAN VÉGZŐDIK.”

Václav Havel



További információk:

beatcancer.eu

A „JÓ” ÉS „ROSSZ” ÉRZÉSEKRŐL

Nincsenek rossz érzések. Minden érzelemnek megvan a maga létjogosultsága és funkciója, és meg kell engedni, hogy átéljük és kifejezzük őket.

**A szubjektíven helyesnek és koherensnek érzett
érzések nagyobb jóléthez vezetnek, függetlenül
attól, hogy „jónak” tartják-e őket vagy sem.**

Mire van szükség?

- ! Folyamatos mentális egészségügyi nyomon követés a kezelés során és az élethosszig tartó utánpótlás alatt
- ... a rákbetegekkel élők és azt túlélők & családjuk/barátaik számára

- ! Könnyű hozzáférés** pszichoszociális
kezeléshez és egyéb támogatási
lehetőségekhez

- ! Képzett szakemberek a szükséges tudással, készségekkel és idővel**

- ! Peer-támogatási programok**

**A „HÁLÁSNAK KELL
LENNED” KÉNYSZERE
NYOMÁST ÉS
BÜNTUDATOT OKOZHAT.
A TRAUMATIKUS
ÉLMÉNYEKNEK HELYET
KELL KAPNIUK ÉS
FOGLALKOZNI KELL
VELÜK.**

Pozitív hozzáállás vs. „mérgező pozitivitás”

A pozitív hozzáállás és az optimizmus általában magasabb jóléttel jár...

DE

... ha a negatív érzelmek
elfojtására használják,
többet árthat, mint
használ.

Kapcsolat/Jegyzetek	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.



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**



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

A VÉKONY HATÁRVONAL A MEGFELELŐ, EGÉSZSÉGES FELDOLGOZÁS ÉS AZ ÉRZELMI ZAVAROK KÖZÖTT

Míg a gyász természetes reakció és az élet része, a depresszió speciális támogatást igényel. A gyász és a depresszió közötti különbség finom lehet, és vannak jellemzők, amelyek mindkét állapotra vonatkoznak.

GYÁSZ

- A distress veszteséghez vagy elváláshoz kapcsolódik
- Sírás
- Vágyakozás az elveszett személy/funkció/dolog után
- Üresség
- Gyakran hullámokban jön



- Szomorúság
- Érdeklődés elvesztése a tevékenységek & társas élet iránt
- Fáradtság
- Étvágy ↑↓
- Alvás ↑↓

DEPRESSZIÓ

- A distress általános hangulati csökkenéshez kapcsolódik
- Öngyilkossági vagy önsértési gondolatok
- Gyakran tartósan alacsony hangulat
- Motiváció és energiahány

BÁR NEM
MINDENKINÉL
ALAKULNAK KI
DEPRESSZIÓS TÜNETEK,
A LEHETŐSÉG
TUDATOSÍTÁSA
ALAPVETŐ FONTOSÁGÚ.
VEGYÜK FIGYELEMBE,
HOGY A
DEPRESSZIÓNAK
SZÁMOS KIVÁLTÓ
OKA LEHET.

Kapcsolat/Jegyzetek

.

.



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.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

KÉRJ SZAKMAI SEGÍTSÉGET

ha az alábbiak legalább
2 hétig fennállnak:

- Úgy érzed, hogy megrekedtél a rákos betegséggeddel való megbirkózás folyamatában.
- Nagy különbséget észlelsz aközött, ahogyan az életedre gondolsz, és ahogyan azt érzed.
- Nyomást érzel, hogy boldognak és hálásnak tűnj, de belül szomorúnak és üresnek érzed magad.
- „Nem bánnám, ha holnap nem ébrednék fel” egy olyan gondolat, ami rendszeresen eszedbe jut.
- Hosszú ideje küzdesz alvási problémákkal.
- Túlzottan fáradtnak érzed magad, anélkül hogy egyértelmű fizikai oka lenne.
- Úgy érzed, mintha gátat építettél volna a szomorúság ellen, és ha egyszer elkezdesz sírni, soha nem fogod tudni megállítani a könnyeket.

Mi szükséges?



A mentális egészség felügyelete a kezelés alatt és az egész életen át tartó utógondozás során



Könnyen hozzáférhető pszichoszociális kezelés



További információk:
beatcancer.eu

ÖNSEGÍTÉS

- Történetmesélés
- Beszélgetések
- Támogató csoportok
- Mentori programok
- Fizikális aktivitás/sport
- Kifejező művészetek
- Biblioterápia

LEHETŐSÉGEK
A
TÁMOGATÁSRA

RENDBEN
VAN
SEGÍTSÉGET
KÉRNI!

PROFESSZIONÁLIS TERÁPIA

- Pszichoedukáció
- Kliens központú terápia
- Kognitív viselkedés terápia
- Szisztematikus család terápia
- Klinikai pszichológiai terápia
- Neuropszichológiai terápia
- Csoport terápia
- EMDR (Szemmozgással történő deszenzitizáció és újrafeldolgozás)
- ACT (Elfogadás és elköteleződés terápia)
- Egyéb (Kifejező terápiák, művészet terápia, pszichomotoros terápia, gyógyszeresterápia stb.)



GYÁSZHOZ VALÓ JOGOM

Betegek, túlélők, gondozók, szakemberek –
mindenkinek joga van a gyászhoz

GYÁSZ

= A veszteségre adott természetes reakció, amely általában szomorúság, vágyakozás, düh, büntudat, zavarodottság és érzéketlenség érzéseivel jár. Ez egy összetett és egyénileg változó folyamat, amely jelentősen eltérhet személyről személyre. A gyász szükséges ahhoz, hogy feldolgozd az általad átélt veszteséget.

Kapcsolat/Jegyzetek
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.



Hasznos források és könyvajánlók a
témában: **beatcancer.eu**

BÁR MINDENKI
SZABADON GYÁSZOLHAT
A SAJÁT MÓDJÁN, A
TÁRSADALMI ELFOGADÁS
ÉS A KÜLÖNBÖZŐ
GYÁSZFOLYAMATOK
MEGÉRTÉSÉNEK HIÁNYA
STIGMATIZÁLÁSHOZ ÉS
ELSZIGETELTSÉGHEZ
VEZETHET AZOK
SZÁMÁRA, AKIK
GYÁSZOLNAK.



GYÁSZHOZ VALÓ JOGOM

Betegek, túlélők, gondozók, szakemberek –
mindenki saját módján gyászolhat

- Szabad sírnom, de nem muszáj
- Szabad dühösnek lennem és kifejeznem az érzéseimet
- Szabad félnem
- Szabad nevetnem és újra boldognak lennem
- Többféle érzésem is lehet egyszerre
- Szabad felejtenem egy időre
- Szabad annyit gyászolnom, amennyit csak szeretnék
- Nem kellene büntudatot éreznem

- Szabad beszélnem a betegségről, ha akarok
- Szabad beszélnem a gyászomról, veszteségeimről és félelmeimről
- Szabad beszélnem a halálról és a haldoklásról
- Bármit kérdezhetek, amit csak szeretnék
- Szabad nyugalmat és csendet keresnem
- Szabad olyan dolgokat tennem, amelyek megnyugtatók és jót tesznek nekem
- Szabad gyengének lennem
- Annyi időt szánhatok rá, amennyire szükségem van

*"A KI NEM MONDOTT BÁNAT ELHATALMASODIK.
BETEGGÉ TEHET. CSAK AMIKOR KIFEJEZZÜK,
VÁLIK ELVISELHETŐVÉ."*

Dirk de Wachter, pszichiáter



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.



HOGYAN KELL HASZNÁLNI EZEKET A ZSEBKÁRTYÁKAT



- Tartsd a zsebkártyákat könnyen elérhető helyen – akár az asztalodon, egy kijelzőn, vagy az intézményed várótermében.
- Használd őket referenciaként, amikor a mentális egészségről és pszichoszociális ellátásról beszélsz páciensekkel, túlélőkkel, családokkal, gondozókkal, kollégákkal vagy tanárokkal.
- Oszd meg a kártyákat és az információkat másokkal, hogy felhívd a figyelmet és elindítsd a beszélgetéseket a mentális egészség támogatásának fontosságáról a gyermek-, serdülő- és fiatal felnőttkori rák során és azon túl.
- Látogasd meg a kártyákon található weboldalt további forrásokért és részletes információkért a mentális egészség és pszichoszociális ellátás terén. Csatlakozz a platformunkhoz, hogy kapcsolatba léphess másokkal.
- Használd a kártyán lévő szabad helyet jegyzetek vagy fontos kapcsolattartási adatok felírására, amelyek a mentális egészségügyi szolgáltatásokkal vagy támogatói hálózatokkal kapcsolatosak.



beatcancer.eu

Impresszum

Az összes zsebkártya az EU-CAYAS-NET projekt keretében került kidolgozásra, majd betegjogi aktivisták és egészségügyi szakemberek bevonásával került felülvizsgálatra. A fő felelősséget a Childhood Cancer International – Europe és a Bécsi Orvostudományi Egyetem osztotta meg egymás között. A tartalom nem igényel teljességre való igényt. Utolsó felülvizsgálat: 2025. június.

SZERZŐK

10 kulcspont a mentális egészséghez:

Liesia J. Weiler-Wichtl, Klinikai szakpszichológus, Ausztria

Komoly dolgokról beszélni:

Ulrike Leiss, Klinikai szakpszichológus, Ausztria

Források: Damm, L. et al., 2015; Stein, A. et al., 2019;

Stivers, T., 2012; Skeen, J.E., & Webster, M.L., 2014

A kommunikáció helyes és helytelen módjai

Oriana Sousa, Pszichológus & betegjogi képviselő, Portugália

Társas dimenzió:

Kerstin Krottendorfer, Klinikai szociális munkás, Ausztria

Tiago Pinto da Costa, Betegjogi képviselő, Portugália

A ZSEBKÁRTYÁK TÖBB NYELVEN ELÉRHETŐK.

Oktatási támogatás:

Anna Zettl, betegképviselő, Ausztria

Anika Rupprecht, pszichológus, Ausztria

Ulrike Leiss, klinikai szakpszichológus, Ausztria

Karrier támogatás:

Anna Zettl, betegképviselő, Ausztria

Anika Rupprecht, pszichológus, Ausztria

Ulrike Leiss, klinikai szakpszichológus, Ausztria

Félelem és remény:

Hannah Gsell, betegképviselő, Ausztria

Ulrike Leiss, klinikai szakpszichológus, Ausztria

Gyász és depresszió:

Alied van der Aa, Pszichológus, Hollandia

Jogom a gyászra:

A tartalom a következő forrásból származik Ayse Bosse (2015)

Őszinte köszönet a következő személyeknek a zsebkártyák gondos átnézéséért és a konszenzusfolyamatban való részvételért:

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.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA