

# Curriculum Brustkrebs - Manual -

→ **Standardisierte Patientenschulung**



**Erarbeitet von:**

Prof. Dr. Dr. Hermann Faller, M.Sc. Rehabilitationspsych. André Strahl, Dr. Matthias Richard, Dr. Matthias Jelitte, Dr. Karin Meng (Universität Würzburg, Abteilung für Medizinische Psychologie und Psychotherapie, Medizinische Soziologie und Rehabilitationswissenschaften)

in Zusammenarbeit mit

Dr. med. Christiane Niehues und dem Klinikteam des Reha-Zentrum Ückeritz, Klinik Ostseeblick und Dr. med. Dipl.-Psych. Claus Derra (Reha-Zentrum Bad Mergentheim, Klinik Taubertal) und Dr. med. Hansjörg Schäfer (Reha-Zentrum Todtmoos, Klinik Wehrawald)

Das Manual wurde im Rahmen des Projektes „Formative und summative Evaluation des Curriculums Tumorerkrankungen des Gesundheitstrainingsprogramms der DRV Bund " erstellt.

Förderung: Deutsche Rentenversicherung Bund



## INHALTSVERZEICHNIS

|   |    |
|---|----|
| INHALTSVERZEICHNIS .....  | 3  |
| EINFÜHRUNG.....   | 5  |
| ÜBERBLICK DER MODULE .....  | 8  |
| MODUL 1: Risikofaktoren und Ätiologie .....                         | 11 |
| MODUL 2: Diagnostik, Behandlung, Langzeitfolgen und Nachsorge ..... | 18 |
| MODUL 3: Unterstützungsangebote nach der Rehabilitation .....       | 28 |
| MODUL 4: Umgang mit belastenden Gefühlen .....                      | 35 |
| MODUL 5: Aktive Krankheitsbewältigung .....                         | 41 |
| MODUL 6: Kommunikation und Alltagstransfer .....                    | 47 |
| LITERATUR.....  | 51 |
| ANLAGE .....  | 52 |



### **Vorbemerkung**

Da die meisten Brustkrebserkrankungen bei Frauen auftreten, wird in diesem Curriculum ausschließlich von Patientinnen gesprochen. Ob sich das Schulungsprogramm auch für männliche Brustkrebspatienten eignet, muss im Einzelfall geprüft werden. Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird im übrigen Text auf die geschlechtsspezifische Differenzierung verzichtet. Sämtliche Rollenbezeichnungen gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für beide Geschlechter.

## EINFÜHRUNG

### Vorbemerkungen

Zentrale Aufgabe der medizinischen Rehabilitation ist die Wiederherstellung oder wesentliche Besserung der Gesundheit des Rehabilitanden, insbesondere auf den Ebenen der Aktivität und der Teilhabe an Beruf und Alltag. Das Gesundheitstrainingsprogramm der Deutschen Rentenversicherung Bund soll (a) eine positive Grundhaltung zur aktiven Mitarbeit aufbauen und zu einem gesundheitsgerechten Lebensstil motivieren, (b) die Eigenverantwortung und Entscheidungsfähigkeit stärken und (c) Wissen und Fertigkeiten zur Förderung der Funktionsfähigkeit (Aktivität und Teilhabe) vermitteln.

Das vorliegende Manual zum Curriculum „Brustkrebs“ ist eine Ausarbeitung des Curriculums „Brustkrebs“ des Gesundheitstrainingsprogramms der Deutschen Rentenversicherung Bund. Das spezifische Programm für Brustkrebspatientinnen wurde auf Basis des „Curriculum Tumorerkrankungen“ (Version II; DRV, 2010<sup>1</sup>) erarbeitet; dieses wurde hinsichtlich des aktuellen Kenntnisstands zur Rehabilitation bei Brustkrebs und zum Aufbau von Gesundheitsverhalten erweitert.

### Ziele des Curriculums

Ziel des Curriculum Brustkrebs ist es, ein mehrdimensionales Krankheitsverständnis auf Basis des bio-psycho-sozialen Modells zu vermitteln. Die Patientin soll dabei unterstützt werden, informierte Entscheidungen bezüglich ihrer Krankheit und Behandlung treffen zu können. Handlungskompetenzen in Bezug auf die eigene Erkrankung im Alltag sollen aufgebaut werden.

Dazu werden Kenntnisse über die biologischen Grundlagen und die Risikofaktoren einer Brustkrebserkrankung vermittelt. Es soll ein Bewusstsein gefördert werden, dass die Kenntnis der Ursachen der eigenen Krebserkrankung nicht entscheidend für die Behandlung der Erkrankung ist. Des Weiteren werden die wichtigsten diagnostischen und therapeutischen Behandlungsansätze sowie Maßnahmen zum Umgang mit Nebenwirkungen und Langzeitfolgen der Behandlung besprochen. Der Nutzen der Nachsorge wird erarbeitet, um Langzeitfolgen und Rezidive frühzeitig erkennen und behandeln zu können. Unterstützungsangebote nach der Rehabilitation werden aufgezeigt. Dies betrifft einerseits Möglichkeiten die Anforderungen des Arbeitsplatzes zu bewältigen, andererseits soziale Hilfsangebote und Selbsthilfegruppen, um die Funktionsfähigkeit im Alltag als auch die eigene Auseinandersetzung mit der Erkrankung zu fördern. Hinsichtlich einer aktiven Krankheitsbewältigung wird die Auseinandersetzung mit eigenen belastenden Gefühlen infolge der Erkrankung gefördert und es werden konkrete Strategien zur Stress- und Krankheitsbewältigung vermittelt. Ergänzend werden Strategien zur Förderung des Gesundheitsverhaltens mit Bezug zu bisherigen Erfahrungen als Grundlage für die eigene Auseinandersetzung mit einer Verhaltensänderung besprochen. Handlungskompetenz zur eigenständigen Umsetzung und längerfristigen Aufrechterhaltung von Gesundheitsverhalten, wie z.B. körperliche Aktivität, gesunde Ernährung und Stressbewältigung, soll aufgebaut werden. Ferner werden Kommunikationsstrategien zur Förderung der Arzt-Patient-Kommunikation sowie mit dem sozialen Umfeld erarbeitet.

---

<sup>1</sup> Autoren: H. Schäfer (Reha-Zentrum Todtmoos), C. Derra (Reha-Zentrum Bad Mergentheim).



## Hinweise zur Schulungskonzeption

- Zielgruppe

Die Schulung ist für Patientinnen mit bösartiger Neubildung der Brustdrüse (C50) in der medizinischen Rehabilitation (Heilverfahren, Anschlussrehabilitation) geeignet und kann sowohl stationär als auch ambulant durchgeführt werden. Es können Patienten aller Altersklassen teilnehmen.

- Leitung

Die Module werden abwechselnd von Ärzten, Psychologen, ggf. Sozialarbeiter/-pädagogen geleitet. Inhaltlich abgestimmte Module sollen die Vermittlung eines einheitlichen Behandlungskonzeptes über die Professionen gewährleisten.

- Gruppengröße

Die Gruppengröße ist auf maximal 15 Teilnehmerinnen beschränkt. Die Schulung soll in geschlossenen Gruppen stattfinden.

- Aufbau

Das Curriculum umfasst 6 themenspezifische, sich ergänzende Module à 60 Minuten. Die Reihenfolge der Module ist aufgrund der aufeinander aufbauenden Inhalte festgelegt.

Jedes Modul beginnt mit einem *Überblick* zu den Rahmenbedingungen. Thema, Form, Dauer, Zielgruppe, Leitung, räumliche Empfehlungen, Materialien und Lernziele werden im Überblick aufgelistet. Des Weiteren werden die allgemeinen Modulziele und generelle Hinweise zu deren Durchführung erläutert.

Es folgt ein *Leitfaden* zur Umsetzung der Lernziele. Dieser legt Inhalt, Ablauf, didaktische Umsetzung/Vermittlungsmethoden und Zeitangaben (Richtwerte) dar. Die *zeitlichen Richtwerte* umfassen 55 Minuten pro Modul, da 5 Minuten für Einführung und Abschluss der Einheiten vorgesehen sind. Im Kursivtext sind *Formulierungsbeispiele* für zentrale inhaltliche oder methodische Aspekte exemplarisch ausgeführt, um das Verständnis der Umsetzung der Lernziele zu unterstützen. Diese sind aber auf keinen Fall als wörtliche Vorgaben zu verstehen! Bei den Formulierungsbeispielen sind Leitfragen [LF] für Diskussionen sowie Handlungsanweisungen [HA] für die Patienten gesondert angeführt. Die Vermittlungsmethoden sind zusätzlich mit Symbolen gekennzeichnet (s. Vermittlungsmethoden).

- Methoden

Als Methoden werden Vortrag, Diskussion, Kleingruppenarbeit, Einzelarbeit (zum Teil in Form einer Hausarbeit nach der Gruppenschulung) sowie Selbsteinschätzung/Gruppenbild angewandt.

- Material

Zur Umsetzung werden Folien (Powerpoint-Präsentation/-Folien) eingesetzt. Des Weiteren kommen Arbeitsblätter, Flipchart, Metaplan(-karten) sowie Klebepunkte zum Einsatz.

## Vermittlungsmethoden

- Vortrag [👂]

Der Vortrag dient zur strukturierten Informationsvermittlung. Die Möglichkeit der Interaktion ist dabei gezielt zu nutzen, indem auf Fragen und ggf. nonverbale Äußerungen der Teilnehmerinnen eingegangen wird. Der Vortrag ist daher stets eingebunden in die Diskussion. Der Dialog kann durch eingestreute echte oder rhetorische Fragen unterstützt werden. Die



Darstellung der Inhalte wird durch Powerpoint-Präsentation/-Folien, d. h. Übersichten, Beispiele und Grafiken unterstützt. Zur Förderung der Verständlichkeit soll neben erklärenden Beispielen mit Alltagsbezug eine klare, verständliche Sprache verwendet werden, d. h. Fachbegriffe werden umgangssprachlich erklärt.

- Diskussion [🗨️]

Die Diskussion in der Gruppe hat eine ergründende und überprüfende Funktion. Der Referent erfährt etwas über das Wissen, die Vorstellungen und Überzeugungen der Teilnehmerinnen, die deren Verhalten zugrunde liegen. Dies kann für die weitere Arbeit aufgegriffen werden.

Der Referent ist einerseits gleichberechtigter Partner, andererseits Moderator und Initiator der Diskussion. Für die Teilnehmerinnen soll es eine aktive Auseinandersetzung mit den Themen sein; Wissen wird aktualisiert, Einstellungen und Verhalten reflektiert. Die Diskussion ist mit einer erhöhten emotionalen Beteiligung verbunden.

In der Diskussionsführung soll der Referent gezielte Impulse setzen, sich mit Bewertungen von Ansichten und Meinungen zurückhalten bzw. diese evtl. der Gruppe überlassen, aber falsche Sachaussagen korrigieren. Fragen stellen dabei ein gezieltes Steuerungsmittel für den Verlauf dar. Die Diskussion wird beendet, indem das Gesagte zusammenfasst wird oder offene Fragen als Übergang zum neuen Vortragsteil aufgenommen werden.

- Einzelarbeit [✍️]

In der Einzelarbeit sollen die Teilnehmerinnen die Schulungsinhalte auf ihre persönliche Situation anwenden und reflektieren sowie Einstellungs- und Handlungsergebnisse für die Zeit nach der Rehabilitation erarbeiten. Diese sind meist als Hausarbeit [📄] vorgesehen.

- Kleingruppenarbeit [👥]

Die Teilnehmerinnen werden zu kleinen Arbeitskreisen mit verschiedenen Arbeitsaufträgen (arbeitsteilige Gruppen) aufgeteilt. Sie haben dadurch ein höheres Maß an eigenverantwortlicher Tätigkeit. Organisatorische Voraussetzungen sind präzise Arbeitsaufträge durch den Referenten, eine ergebnisorientierte Umsetzung in der Gruppe sowie das Festhalten der Ergebnisse, die dann im Plenum vorgetragen und diskutiert werden. Der Referent unterstützt die Kleingruppen bei ihrer Arbeit und leitet die Diskussion im Plenum.

- Selbsteinschätzung [👤]

Bei dieser Methode sollen die Teilnehmerinnen angeregt werden, sich selbst in Bezug auf relevante Inhalte einzuschätzen bzw. persönliche Informationsbedarfe festzustellen. Durch die interaktive Umsetzung soll der Einzelne seine eigene Situation in Bezug zur Gruppe setzen. Außerdem soll die Gesamtsituation der Gruppe ausgewertet werden. Dabei wird auf die individuelle Situation der Teilnehmerinnen eingegangen. Der Schulungsleiter erhält wichtige Informationen zum Stand der Gruppe und kann somit die Schulungsinhalte an die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen anpassen.



## ÜBERBLICK DER MODULE

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Aufbau</b>     | Schulung mit 6 Modulen                                      |
| <b>Dauer</b>      | 60 Minuten pro Einheit                                      |
| <b>Zielgruppe</b> | Patientinnen mit bösartiger Neubildung der Brustdrüse (C50) |

### MODUL 1: RISIKOFAKTOREN UND ÄTIOLOGIE

|                |   |
|----------------|---|
| <b>Thema</b>   | Biologische Grundkenntnisse zur Tumorerkrankung und Informationen über Schutz- und Risikofaktoren |
| <b>Leitung</b> | Arzt/Ärztin, Psychologe/in  |

#### Lernziele

- 1.1 Die Patientin kann die Inhalte und Ziele des „Curriculum Brustkrebs“ beschreiben
- 1.2 Die Patientin kann erklären, dass Tumorerkrankungen auf einer Störung des Zellwachstums und der Zellvermehrung beruhen
- 1.3 Die Patientin kann Risikofaktoren für eine Brustkrebserkrankung nennen und den Begriff „Risiko“ erklären
- 1.4 Die Patientin kann erklären, dass die Kenntnis der Ursachen der eigenen Krebserkrankung nicht entscheidend für die Behandlung und Bewältigung der Erkrankung ist
- 1.5 Die Patientin kann Strategien zur Förderung des eigenen Wohlbefindens nennen

### MODUL 2: DIAGNOSTIK, BEHANDLUNG, LANGZEITFOLGEN UND NACHSORGE

|                |  |
|----------------|--|
| <b>Thema</b>   | Informationen über diagnostische Maßnahmen und Therapien sowie die dabei möglicherweise auftretenden Beschwerden und deren Bewältigung |
| <b>Leitung</b> | Arzt/Ärztin, Psychologe/in   |

#### Lernziele

- 2.1 Die Patientin kann diagnostische Maßnahmen bei Brustkrebserkrankungen und deren Bedeutungen für den weiteren Behandlungsverlauf nennen
- 2.2 Die Patientin kann verschiedene medizinische Behandlungsmaßnahmen und deren Wirkungen und Nebenwirkungen nennen
- 2.3 Die Patientin kann die Anzeichen und Beschwerden von Nebenwirkungen und Langzeitfolgen sowie eigene Maßnahmen zur Verringerung dieser Beschwerden nennen
- 2.4 Die Patientin kann Gründe nennen, weshalb Nachsorge für den weiteren Gesundungsverlauf wichtig ist





### MODUL 3: UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE NACH DER REHABILITATION

|                |   |
|----------------|---|
| <b>Thema</b>   | Arzt-Patient-Kommunikation und Unterstützungsangebote |
| <b>Leitung</b> | Arzt/Ärztin, Sozialarbeiter/Sozialpädagoge            |

#### Lernziele

- 3.1 Die Patientin kann Strategien nennen, um den Informationsaustausch im Gespräch mit Ärzten effektiver zu gestalten
- 3.2 Die Patientin kann soziale Hilfsangebote zur Förderung der Funktionsfähigkeit im Alltag nennen
- 3.3 Die Patientin kann die Anforderungen des Arbeitsplatzes im Zusammenhang mit ihrer Erkrankung und Hilfen berufen zum Wiedereinstieg beschreiben
- 3.4 Die Patientin kann die Bedeutung von Selbsthilfegruppen für die Auseinandersetzung mit der Erkrankung nennen

### MODUL 4: UMGANG MIT BELASTENDEN GEFÜHLEN

|                |  |
|----------------|--|
| <b>Thema</b>   | Umgang und Bewältigung belastender Gefühle infolge der Brustkrebs-erkrankung |
| <b>Leitung</b> | Psychologe/in, Arzt/Ärztin (mit psychotherapeutischer Weiterbildung)         |

#### Lernziele

- 4.1 Die Patientin kann Emotionen benennen und erläutern, welche Bedeutung diese für die eigene Person haben
- 4.2 Die Patientin kann beschreiben, wie negative Gefühle moduliert werden können
- 4.3 Die Patientin reflektiert vor dem Hintergrund ihrer Brustkrebserkrankung mögliche Neu- und/oder Umbewertungsprozesse von persönlichen Lebensaspekten und kann deren Sinn nennen

### MODUL 5: AKTIVE KRANKHEITSBEWÄLTIGUNG

|                |   |
|----------------|---|
| <b>Thema</b>   | Bedeutung der Krankheitsbewältigung (Coping) im Zusammenhang mit der Brustkrebserkrankung |
| <b>Leitung</b> | Psychologe/in, Arzt/Ärztin (mit psychotherapeutischer Weiterbildung)                      |

#### Lernziele

- 5.1 Die Patientin kann Strategien zur Krankheitsbewältigung nennen und bewerten
- 5.2 Die Patientin kann konkrete Strategien zur Stressbewältigung nennen
- 5.3 Die Patientin kann Strategien zur Förderung des Gesundheitsverhaltens nennen



## MODUL 6: KOMMUNIKATION UND ALLTAGSTRANSFER

**Thema** Offene Kommunikation in sozialen Beziehungen sowie Alltagstransfer der bisherigen Inhalte

**Leitung** Psychologe/in, Arzt/Ärztin (mit psychotherapeutischer Weiterbildung)

### Lernziele

6.1 Die Patientin kann einen Handlungs- und Bewältigungsplan erstellen

6.2 Die Patientin kann beschreiben, wie und mit welchen Menschen sie über ihre Erkrankung bzw. die damit verbundenen Veränderungen sprechen möchte

## MODUL 1: Risikofaktoren und Ätiologie

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Thema</b>      | Biologische Grundkenntnisse zur Tumorerkrankung und Informationen über Schutz- und Risikofaktoren |
| <b>Form</b>       | Schulung  |
| <b>Dauer</b>      | 60 Minuten  |
| <b>Zielgruppe</b> | Patientinnen mit bösartiger Neubildung der Brustdrüse (C50)                                       |
| <b>Leitung</b>    | Arzt/Ärztin, Psychologe/in  |
| <b>Raum</b>       | Gruppenraum, Stuhlkreis   |
| <b>Material</b>   | Beamer/OH-Projektor, Folien, Flipchart, Folien, Informationsblatt (Handout; ggf. in einem Hefter) |

### Lernziele

- 1.1 Die Patientin kann die Inhalte und Ziele des „Curriculum Brustkrebs“ beschreiben
- 1.2 Die Patientin kann erklären, dass Tumorerkrankungen auf einer Störung des Zellwachstums und der Zellvermehrung beruhen
- 1.3 Die Patientin kann Risikofaktoren für eine Brustkrebserkrankung nennen und den Begriff „Risiko“ erklären
- 1.4 Die Patientin kann erklären, dass die Kenntnis der Ursachen der eigenen Krebserkrankung nicht entscheidend für die Behandlung und Bewältigung der Erkrankung ist
- 1.5 Die Patientin kann Strategien zur Förderung des eigenen Wohlbefindens nennen

### Allgemeine Ziele

Dieses Modul beschäftigt sich mit dem Sinn und Aufbau des Curriculum Brustkrebs. Die Patientinnen erlernen Grundkenntnisse über die biologischen Prozesse der Erkrankung und können infolgedessen besser nachvollziehen, wie man in den Krankheitsverlauf mit biologischen, pharmakologischen, chemischen und chirurgischen Mitteln therapeutisch eingreifen kann. Sie sollen verstehen, dass Behandlung und Behandlungserfolg in keinem Zusammenhang mit den Krankheitsursachen stehen und stattdessen den Fokus auf persönliche Prioritäten der Lebensqualität legen.

### Durchführung

Vortrag, Diskussion und Einzelarbeit. Es erfolgt ein teilnehmerorientiertes Vorgehen mit aktivierenden Elementen. Über offene Fragen und Gruppendiskussionen werden das Vorwissen und die Einstellungen der Patientinnen in den Informationsvermittlungsprozess einbezogen. Die Patientinnen werden angeregt, sich mit Ursachen und Risikofaktoren ihrer Erkrankung auseinanderzusetzen.



## LEITFADEN

### ❖ Einführung

Der Schulungsleiter begrüßt die Patientinnen und stellt sich mit Name und Beruf/Funktion vor.

### ❖ Thema: Einführung in das Gesundheitstraining

Zeit: ca. 10 Min.

**Lernziel 1.1** Die Patientin kann die Inhalte und Ziele des „Curriculum Brustkrebs“ beschreiben

### Begründung

Mit der Information über Inhalte und Organisation der Schulung soll auch die Zielsetzung der Schulung vermittelt werden. Dabei ist das Gesundheitstraining „Curriculum Brustkrebs“ als interdisziplinär durchgeführtes, aufeinander aufbauendes Programm vorzustellen. Es soll verdeutlicht werden, dass es sich nicht um eine Vortragsreihe zur reinen Informationsvermittlung handelt, sondern dass das Mitwirken aller Anwesenden erwünscht ist. Die Patientinnen sollten an der Schwerpunktsetzung innerhalb der Module beteiligt werden, soweit dies möglich ist. Die Identifikation der Teilnehmerinnen mit dem jeweiligen Programm und die Bereitschaft zur Mitarbeit werden dadurch erhöht.

### Inhalt und Ablauf

- 👂 • Erläuterung der Inhalte, Ziele und Rahmenbedingungen der Patientenschulung (**Folie 1.1-1.2**)
  - Inhalte: Informationen über die Brustkrebserkrankung und ihre Behandlung. Was kann man selbst zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen und wie kann man mit der Erkrankung im Alltag umgehen?
  - Ziele: Erlangung von Handlungskompetenz, um möglichst gut mit der Erkrankung leben zu können, Verminderung von Risikofaktoren durch positive Lebensstiländerung, Verringerung der emotionalen Belastung sowie Steigerung des Wohlbefindens, der Funktionsfähigkeit und der Lebensqualität
  - Aufbau: 6 Module à 60 Minuten
  - psychologische Module 4 bis 6 sind je nach lokaler Kliniksituation ggf. nicht für alle Teilnehmerinnen indiziert
  - Leitung: Arzt, Psychologe, ggf. Sozialarbeiter/-pädagogin (an dieser Stelle das Schulungsteam ggf. persönlich oder mit Fotos vorstellen)
  - Umsetzung: aktive Beteiligung der Patientinnen wünschenswert, damit Inhalte persönlich relevant sind und Austausch möglich ist



- Kurzvorstellung der Teilnehmerinnen

*HA: Um einen besseren Austausch zu ermöglichen, würde ich Sie bitten, sich reihum mit Namen vorzustellen. Wenn Sie möchten, können Sie zusätzlich berichten, wie lange Sie schon von Ihrer Erkrankung betroffen sind und ob Sie schon einmal an einer solchen Schulung teilgenommen haben.*



- Erwartungen der Teilnehmerinnen an das Curriculum Brustkrebs auf Zuruf sammeln

*LF: Welche Inhalte würden Sie sich für diese Patientenschulung wünschen?*

- Wünsche der Patientinnen werden aufgenommen und den Modulen zugeordnet; sollte ein gewünschter Themenschwerpunkt nicht im Curriculum vorkommen, wird dies zurückgemeldet und ggf. auf Einzelgespräche verwiesen

## Anmerkungen

Wenn dieser Einführung in das Curriculum Brustkrebs noch keine allgemeine Veranstaltung, z. B. die Begrüßung, vorangegangen ist, in der die Bedeutung der Schulung neben der Therapie als wichtiger Teil der Rehabilitation erklärt wurde, so muss dies jetzt nachgeholt werden. Die Bedeutung des Gesundheitstrainings zur Erhöhung der subjektiven Lebensqualität, zur Förderung des Krankheitsverlaufs sowie zum Aufbau von Selbstmanagementkompetenz für die eigene Erkrankung soll für die Patientinnen als ein wesentlicher Therapiebestandteil der Rehabilitationsmaßnahme erkennbar sein.

❖ **Thema: Biologische Grundlagen der Brustkrebserkrankung** **Zeit: ca. 10 Min.**

**Lernziel 1.2** Die Patientin kann erklären, dass Tumorerkrankungen auf einer Störung des Zellwachstums und der Zellvermehrung beruhen

## Begründung

Ein günstiger Behandlungsverlauf setzt die aktive Mitarbeit der Patientinnen voraus. Grundkenntnisse über Zellwachstum und Zellvermehrung sollen die Bereitschaft erhöhen, die notwendigen therapeutischen Maßnahmen mitzutragen.

## Inhalt und Ablauf



- Erläuterung der biologischen Vorgänge bei Brustkrebs (**Folie 1.3**)

*LF: Was ist Brustkrebs? Was wissen Sie über die biologischen Vorgänge bei der Entstehung von Brustkrebs?*

- Gesunder Organismus: Gleichgewicht zwischen Zellwachstum (Zellteilung) und Zelltod (Apoptose – programmierter Zelltod); bei einer Krebserkrankung überwiegt das Zellwachstum; unkontrollierte Teilung der Zellen, da regulierende Signale nicht erkannt werden: Entstehung eines Tumors
- Grund: Defekt im genetischen Code, d.h. Krebs ist eine genetische Erkrankung des Erbguts
- Tumorwachstum verläuft individuell: sehr langsames Wachstum, schnelles Wachstum, Einstellung des Wachstums



- Erläuterungen der verschiedenen Formen der Brustkrebserkrankung (**Folie 1.4, Handout; ggf. in einem Hefter**)

- Invasive Formen von Brustkrebs, d.h. Tumorzellen überschreiten natürliche Gewebegrenzen:
  - Invasives duktales Karzinom (Milchgang)



- Invasives lobuläres Karzinom (Drüsenläppchen)
- können Absiedlungen in anderen Organen (Metastasen) verursachen
- In Situ-Formen von Brustkrebs, d.h. Tumorzellen überschreiten die natürlichen Gewebegrenzen nicht:
  - Duktales Karzinom in situ (Milchgang)
  - Lobuläres Karzinom in situ (Drüsenläppchen)
- Tumorschlüssel: TNM-Formel
- Unterscheidung der Rezeptorarten bei Brustkrebs (Hormonrezeptor, Herzeptinrezeptor), da sich die spezielle Therapie danach richtet

## Anmerkungen

---

Keine

❖ **Thema: Risikofaktoren einer Brustkrebserkrankung**

**Zeit: ca. 15 Min.**

**Lernziel 1.3** Die Patientin kann Risikofaktoren für eine Brustkrebserkrankung nennen und den Begriff „Risiko“ erklären

## Begründung

---

Viele Patientinnen fragen sich, was die Ursache für ihre Erkrankung ist und inwiefern sie durch ihr Verhalten selber zur Entstehung beigetragen haben – und daher selbst dafür verantwortlich sind. Die Patientinnen sollen hier darüber aufgeklärt werden, dass es kein einzelner Faktor, sondern fast immer das Zusammentreffen mehrerer, meist unbekannter, zum Teil unbeeinflussbarer Faktoren ist, welche die Erkrankung entstehen lassen.

## Inhalt und Ablauf

---



- Erläuterungen der Ursachen einer Brustkrebserkrankung

*LF: Warum entsteht Brustkrebs?*

- Bei der Krankheitsentstehung wirken unterschiedliche innere und äußere Faktoren zusammen
- 95% aller Erkrankungsfälle treten zufällig (durch spontane Mutationen) auf; 5 % entstehen durch genetische Veranlagung
- Spezifische Risikofaktoren: Risiko bedeutet nicht, dass Frauen, auf die ein oder mehrere Risikofaktoren zutreffen, zwangsläufig erkranken
- Risikofaktoren erhöhen lediglich die Wahrscheinlichkeit zu erkranken
- Beantwortung der Schuldfrage ist aus wissenschaftlichen Gründen nicht nötig und möglich



- Sammeln von brustkrebsspezifischen und allgemeinen Risikofaktoren (**Folie 1.5**)

*LF: Ihre Erkrankung entsteht durch das Zusammenwirken mehrerer persönlicher und/oder äußerer Risikofaktoren. Welche möglichen Risikofaktoren könnten Ihrer*

*Meinung nach an der Entstehung von Brustkrebs beteiligt sein?*

- Östrogen ist für die Entstehung von Brustkrebs verantwortlich
- Mutation: bestimmte Gene (BRCA-1- und BRCA-2-Gen) erhöhen das Brustkrebsrisiko
- familiäre Veranlagung
- Lebensalter über 50 Jahre
- Fazit: Die eine Ursache für Brustkrebs gibt es nicht. Das Zusammenwirken mehrerer Risikofaktoren erhöht lediglich die statistische Wahrscheinlichkeit, an Brustkrebs zu erkranken. Viele Faktoren sind unkontrollierbar, sodass kein aktiver Einfluss darauf genommen werden kann.

## Anmerkungen

Im Zentrum sollte hier die Erörterung des Begriffs „Risiko“ und „Umgang mit Unsicherheiten“ stehen. Nicht bei jedem, auf den ein oder mehrere Risikofaktoren zutreffen, wird die Erkrankung ausbrechen.

❖ **Thema: subjektive Krankheitstheorie und Sinnfrage**


**Zeit: ca. 10 Min.**

**Lernziel 1.4** Die Patientin kann erklären, dass die Kenntnis der Ursachen der eigenen Krebserkrankung nicht entscheidend für die Behandlung und Bewältigung der Erkrankung ist

## Begründung

Das Wissen über Risikofaktoren trägt zur Informiertheit der Patientinnen über verschiedene Möglichkeiten der Krankheitsentstehung und -entwicklung bei Brustkrebserkrankungen im Allgemeinen und zur angemessenen Verarbeitung der eigenen Erkrankung bei. Die Beschäftigung mit und Suche nach individuell verursachenden Faktoren führt oftmals zu Schuldzuweisungen und kann emotionale Belastungen verstärken. Impulse für Veränderungen durch die Erkrankungen sollten jedoch vor dem Hintergrund eines persönlichen Wachstums und einer positiven Umbewertung der eigenen Situation betrachtet und thematisiert werden.

## Inhalt und Ablauf

-  Besprechung von individuellen Theorien der Krankheitsgenese auf Grundlage einer Fallvignette; da diese zu erhöhter emotionaler Belastung führen können, werden diese exemplarisch besprochen und bei Bedarf korrigiert

*LF: Patientinnen reagieren sehr unterschiedlich auf die Diagnose Brustkrebs. Ich lese Ihnen nun ein Patientenbeispiel vor...*

### Fallvignette 1.4

*Frau S. hat sich nach der Diagnose Brustkrebs rasch einer Operation unterzogen. Als Sie nach dem Krankenhausaufenthalt wieder nach Hause kommt, fühlt Sie sich irgendwie anders als sonst. Grundsätzlich war Sie immer eine unternehmungslustige und sozial engagierte Frau. Doch seit der Operation verlässt sie ihre Wohnung nur noch selten und denkt über frühere, bessere Zeiten nach. Wenn Freunde anrufen, sagt sie jedem, dass es ihr gut gehe, sie jedoch im Moment nicht reden möchte. Es gibt eine Sache, die sie nachts nicht mehr schlafen lässt: der Gedanke: „Warum habe*



*ausgerechnet ich Brustkrebs bekommen?“ Dieser Satz geht ihr nicht mehr aus dem Kopf. Sie hat doch alles richtig gemacht, oder etwa nicht? Hatte es etwa damit zu tun, dass sie in letzter Zeit doppelt so hart arbeiten musste und nach der Arbeit immer erschöpft nach Hause kam? Sie versteht das Ganze nicht mehr und wartet auf ihren nächsten Termin beim Arzt.*

*LF: Frau S. hat viele Gedanken, die ihr im Kopf kreisen und sich mit der Ursache ihrer Krebserkrankung beschäftigen. Kennen Sie das auch?*

- Häufig irrationale Fragen von Brustkrebspatientinnen
  - „Habe ich eine Mitschuld an meiner Erkrankung?“, „Hat der viele Stress mich krank gemacht?“, „Gibt es oder habe ich vielleicht eine Krebspersönlichkeit?“, „Hätte ich die Krankheit vermeiden können, wenn ich mir nicht alles so zu Herzen nehmen würde?“, „Werde ich für meine Taten bestraft?“
- Theorien der Tumorgenese
  - Zusammenwirken mehrerer o.g. Risikofaktoren
  - Entstehung von Brustkrebs vollzieht sich an einem Mehrstufenmodell, welches nicht vollständig verstanden und zurückverfolgt werden kann
- Theorien der Psychogenese
  - Keine empirischen Ergebnisse, dass Persönlichkeitseigenschaften das Krebsrisiko erhöhen
  - Kein empirischer Nachweis einer „Krebspersönlichkeit“
  - Psychologische Faktoren (z.B. Angst oder Depression) erhöhen das Brustkrebsrisiko nicht



- Besprechung von Möglichkeiten, die Lebensqualität durch einen Perspektivwechsel positiv zu beeinflussen, da die Behandlung der Erkrankung und deren Erfolgschancen nicht primär von den Entstehungsursachen abhängig sind

*LF: Welche alternative Möglichkeit gibt es Ihrer Meinung nach für Frau S., sich mit der Erkrankung auseinanderzusetzen? Was würden Sie ihr raten?*

- Fazit: Eigene Krankheitsannahmen können sowohl ent- als auch belastend wirken. Die Suche nach einer Ursache, insbesondere damit verbundene Schuldzuweisungen, ist verständlich, aber nicht zielführend. Günstiger ist es, sich mit aktuellen Anforderungen (z.B. Behandlungsmöglichkeiten) zu beschäftigen und eigene Möglichkeiten zur Förderung des Wohlbefindens und zu einer positiven Lebensführung zu finden.

## Anmerkungen

Die Besprechung der „Ursachen“ sollte empathisch und wertschätzend erfolgen. Die Thematisierung einzelner subjektiver Krankheitstheorien soll aber begrenzt (es sind nicht alle angeführten Theorien zu nennen) und bei Bedarf im Einzelgespräch weitergeführt werden. Der Fokus richtet sich auf eine konstruktive Krankheitsbewältigung mit dem Ziel der Stabilisierung bzw. Steigerung des Wohlbefindens in der Gegenwart und Zukunft.

❖ Thema: Förderung des eigenen Wohlbefindens

Zeit: ca. 10 Min.

**Lernziel 1.5** Die Patientin kann Strategien zur Förderung des eigenen Wohlbefindens nennen



## Begründung

---

Prozesse der Krankheitsbewältigungsebene sind hilfreich, um eine konstruktive Auseinandersetzung mit den aktuellen Belastungen, den damit verbundenen Bewältigungsstrategien und den zukünftigen persönlichen Zielen zu ermöglichen. Die Stabilisierung bzw. Steigerung der subjektiven Lebensqualität ist ein wesentliches Ziel einer gelingenden Krankheitsbewältigung, die mit einer Ressourcenaktivierung verbunden ist.

## Inhalt und Ablauf

---



- Konkrete Strategien zur Förderung des eigenen Wohlbefindens auf Zuruf sammeln und nach den vier Einteilungsmöglichkeiten (Stressbewältigung, Emotionsregulation, Gesundheitsverhalten, soziale Unterstützung) sortieren (**Flipchart**)

*LF: Was kann Ihnen im Umgang mit Ihrer jetzigen Situation helfen? Was sind Dinge, die Ihnen gut tun? Was können Sie dazu aus eigener Erfahrung berichten? Was hat Ihnen geholfen, sich besser zu fühlen?*



- Erläuterung einer groben Einteilung von Strategien zur Förderung des eigenen Wohlbefindens (**Folie 1.6**) und Zuordnung der o.g. Beispiele, Verweis auf die Module 4 bis 6
  - Stressbewältigung: Möglichkeiten zum besseren Umgang mit Stress und dessen Folgen; Fähigkeit, Stressreaktionen und Belastungen zu überwinden, zu mildern oder gar zu vermeiden; Möglichkeit der Nutzung von Stressbewältigungsprogrammen (evtl. auf klinikeigene Gruppen verweisen).
  - Emotionsregulation: Möglichkeiten, etwas gegen unangenehme Gefühle zu tun. Techniken, um Emotionen zu beeinflussen.
  - Gesundheitsverhalten: Förderung von Verhaltensweisen, die sich nachweislich gut auf die Gesundheit auswirken (Bewegung, gesunde Ernährung, Nichtrauchen, wenig Alkohol usw.).
  - Soziale Unterstützung: Möglichkeit, sich bei Bekannten/Verwandten/Freunden Unterstützung zu suchen, um den Lebensalltag besser meistern zu können. Dies umfasst emotionale Unterstützung, praktische Hilfen (z.B. finanzielle Unterstützung) oder Informationen.
  - Fazit: Rehabilitationsaufenthalt sollte als Möglichkeit genutzt werden, hilfreiche Ansatzpunkte für sich zu finden

## Anmerkungen

---

Die Besprechung der konstruktiven Krankheitsbewältigung bzw. Steigerung der subjektiven Lebensqualität sollte allgemein gehalten werden und dient vor allem der Entwicklung bzw. Förderung der Motivation zu Verhaltensänderungen im weiteren Schulungsverlauf. Konkrete Strategien werden mit den Patientinnen in den Modulen 4 bis 6 ausführlicher bearbeitet.

### ❖ Abschluss

Die wesentlichen Inhalte werden zusammengefasst, offene Fragen geklärt. Es wird auf Modul 2 verwiesen.

- Nächstes Modul: Diagnostik und Behandlung der Brustkrebserkrankung



## MODUL 2: Diagnostik, Behandlung, Langzeitfolgen und Nachsorge

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Thema</b>      | Diagnostische Maßnahmen und Beschwerden, Nebenwirkungen und deren Bewältigung  |
| <b>Form</b>       | Schulung   |
| <b>Dauer</b>      | 60 Minuten   |
| <b>Zielgruppe</b> | Patientinnen mit bösartiger Neubildung der Brustdrüse (C50)  |
| <b>Leitung</b>    | Arzt/Ärztin, Psychologe/in   |
| <b>Raum</b>       | Gruppenraum, Stuhlkreis  |
| <b>Material</b>   | Beamer/OH-Projektor, Folien, Flipchart, Klebepunkte, Informationsblatt (Handout)   |
| <b>Lernziele</b>  |  |
| 2.1               | Die Patientin kann diagnostische Maßnahmen bei Brustkrebserkrankungen und deren Bedeutungen für den weiteren Behandlungsverlauf nennen                   |
| 2.2               | Die Patientin kann verschiedene medizinische Behandlungsmaßnahmen und deren Wirkungen und Nebenwirkungen nennen  |
| 2.3               | Die Patientin kann die Anzeichen und Beschwerden von Nebenwirkungen und Langzeitfolgen sowie eigene Maßnahmen zur Verringerung dieser Beschwerden nennen |
| 2.4               | Die Patientin kann Gründe nennen, weshalb Nachsorge für den weiteren Gesundheitsverlauf wichtig ist  |

### Allgemeine Ziele

Hauptgegenstand dieser Schulungseinheit sind mögliche diagnostische und therapeutische Maßnahmen sowie die damit verbundenen Beschwerden und Belastungen. Die Patientinnen sind in der Lage, die mit der Diagnose und Behandlung verbundenen Belastungen mit dem möglichen Nutzen zu vergleichen. Gleichzeitig werden Wege aufgezeigt, den Beschwerden/Nebenwirkungen entgegenzuwirken.

Eine Vertiefung zu diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen ist nur auf Nachfrage vorgesehen. Wichtiger als umfassende medizinische Detailinformationen ist ein patientenorientiertes Vorgehen, das an das Vorwissen und die Erfahrungen der Patienten anknüpft.

### Durchführung

Vortrag, Diskussion und Kleingruppenarbeit. Es erfolgt ein teilnehmerorientiertes Vorgehen mit aktivierenden Elementen. Über offene Fragen und Gruppendiskussionen werden das Vorwissen und die Einstellungen der Patientinnen in den Informationsvermittlungsprozess einbezogen.



## LEITFADEN

### ❖ Einführung

Der Schulungsleiter begrüßt die Patientinnen und stellt das Thema des Moduls unter Verweis auf das vorherige Modul vor (**Folie 2.1**).

- vorheriges Modul: Informationen über die Erkrankung Brustkrebs, deren Entstehung und Strategien zur Förderung des eigenen Wohlbefindens
- aktuelles Modul: Diagnostik, Behandlung, Langzeitfolgen und Nachsorge bei Brustkrebs

### ❖ Thema: Diagnostische Maßnahmen

Zeit: ca. 10 Min.

**Lernziel 2.1** Die Patientin kann diagnostische Maßnahmen bei Brustkrebserkrankungen und deren Bedeutungen für den weiteren Behandlungsverlauf nennen

### Begründung

Diagnostische Maßnahmen bei Brustkrebspatientinnen sind für diese oftmals mit besonderen Belastungen verbunden. Dazu gehört zum einen die Sorge um den aktuellen Gesundheitszustand und zum anderen die Befürchtung, dass etwas übersehen werden könnte. Eine genaue Kenntnis verschiedener diagnostischer Untersuchungsverfahren bietet die Möglichkeit, Ängsten und Unsicherheiten entgegenzuwirken und Fragen zur Diagnostik und zur Weiterbehandlung mit den Ärzten zu besprechen. Ein angemessenes Wissen über diagnostische Maßnahmen fördert die aktive Auseinandersetzung mit Nachsorgeprogrammen.

### Inhalt und Ablauf



- Diagnostische Maßnahmen auf Zuruf sammeln und ggf. ergänzen (**Flipchart**)

*LF: Welche möglichen diagnostischen Maßnahmen bei Brustkrebs kennen Sie?*

*LF: Haben Sie Fragen zu einem oder mehrere dieser diagnostischen Verfahren?*

- Brustselbstuntersuchung
- ärztliche Tastuntersuchung
- Mammographie(-Screening)
- Ultraschalluntersuchung (Sonografie)
- Magnet-Resonanz-Tomographie (MRT)
- Biopsie



- Hintergrundinformationen zu den diagnostischen Maßnahmen: folgende Informationen sollen nur auf Nachfrage der Patientinnen ausgeführt werden
  - Brustselbstuntersuchung (40-50% aller Brustkrebsfälle werden durch Selbstuntersuchung entdeckt)
    - Verdichtungen oder Verhärtungen in der Brust (Knoten)



- Veränderungen der Brustgröße oder -form
- Veränderungen der Brustwarzen
- klare oder blutige Absonderungen aus einer Brustwarze
- Hautauffälligkeiten (Großporigkeit, nicht abklingende Rötungen und Entzündungen)
- Schwellungen in der Achselhöhle
- ärztliche Tastuntersuchung: Jährliche Untersuchung wird ab dem 30. Lebensjahr von der Krankenkasse bezahlt
- Mammographie: Röntgenuntersuchung der Brust als Screening
  - „Screening- und Diagnostikinstrument
  - beste Methode“ zur Abklärung der Symptome
  - hohe falsch-positiv Rate, viele Frauen werden falsch-positiv getestet
  - wird auch ohne vorliegende Befunde als Früherkennungsuntersuchung eingesetzt
  - ist u.U. unangenehm und schmerzhaft
  - Angst vor Nebenwirkungen
  - hormonhaltige Medikamente erschweren die Auswertung, ggf. ein bis zwei monatige Absetzung der Präparate nach Absprache mit dem Frauenarzt, Mammografie bei jungen Frauen daher oftmals wenig aussagekräftig
  - 5% - 15% der Tumore bleiben unerkant
- Sonografie: Ultraschalluntersuchung
  - kann ergänzend zur Tastuntersuchung und Mammografie eingesetzt werden, um Zysten und Knoten voneinander zu unterscheiden
  - keine alleinige Methode zur Brustkrebsdiagnostik
- Magnet-Resonanz-Tomographie (MRT): Verfahren, das mit Hilfe eines starken Magnetfeldes Informationen über Lage und Größe eines Tumors gewährt
- Biopsie: Entnahme und Untersuchung einer Gewebeprobe; gibt Auskunft, ob Tumor gut- oder bösartig ist
- Fazit: Früherkennung durch diagnostische Verfahren hat Vor- und Nachteile
  - Vorteile: Erkrankung wird früher erkannt, höhere Heilungschancen, Einsatz von Behandlungsmaßnahmen, die die Lebensqualität weniger einschränken
  - Nachteile: Manche Tumore sind zum Zeitpunkt der Untersuchung nicht erkennbar, Untersuchungen können zu falschen Ergebnissen führen (Verdacht, obwohl nicht erkrankt, vs. Tumor wird übersehen)
  - Hinweis auf die Möglichkeit individueller Beratung (z.B. in der Visite)

### **Anmerkungen**

Der Schwerpunkt liegt nicht auf der Primärdiagnostik, sondern auf den Folgen der Erkrankungen und deren Nachsorge; infolgedessen sollen nicht alle diagnostischen Maßnahmen



in ihrer Ausführlichkeit vorgestellt werden. Die Thematisierung einzelner diagnostischer Maßnahmen richtet sich nach dem Bedürfnis der Patientinnen. Belastende Aspekte der Diagnostik (z. B. Scham, Angst, Schmerzen) können aufgegriffen und innerhalb der Gruppe diskutiert werden. Möglicherweise werden Fragen zur Nachsorgeuntersuchung gestellt. Hier sollte auf Lernziel 2.4 verwiesen werden.

❖ **Thema: Brustkrebstherapie und ihre Folgen**

**Zeit: ca. 15 Min.**

**Lernziel 2.2** Die Patientin kann verschiedene medizinische Behandlungsmaßnahmen und deren Wirkungen und Nebenwirkungen nennen

### Begründung

Die Behandlung von Brustkrebs richtet sich nach dem individuellen Befund (der durch die Diagnostik festgestellt wurde). Unterschiedliche Behandlungsmaßnahmen werden je nach Tumorklassifikation empfohlen. Diese gehen mit verschiedenen Wirkungen und Nebenwirkungen für die Frauen einher. Die umfangreichen Informationen über diese Behandlungen helfen den Patientinnen, Fragen zu den bei ihnen durchgeführten Maßnahmen klären. Ein vertieftes Verständnis dieser Maßnahmen fördert die aktive Auseinandersetzung mit der Behandlung und die Akzeptanz des bisherigen Behandlungsverlaufs.

### Inhalt und Ablauf



- Behandlungsmöglichkeiten auf Zuruf sammeln und ggf. ergänzen (**Flipchart**)

*LF: Welche Möglichkeiten zur Behandlung von Brustkrebs kennen Sie?*

- lokale Therapie
  - Operation
    - brusterhaltende Operation
    - Mastektomie
    - Lymphknotenentfernung (axilläre Dissektion, Wächterlymphknotenentfernung)
  - (intraoperative) Strahlentherapie
- systemische Therapie
  - Chemotherapie
  - (Anti-)Hormontherapie
  - Antikörpertherapie mit Trastuzumab (Herzeptin®)



- Auswahl von Behandlungsmöglichkeiten zur weiteren Erläuterung nach dem Informationsbedarf der Patientinnen (**Klebepunkte**)

- Die therapeutische Maßnahme mit den meisten Punkten wird besprochen. Bei Maßnahmen mit einzelnen Klebepunkten wird nach speziellen Fragen gefragt. Die verbleibenden Maßnahmen werden im Anschluss kurz zusammengefasst.

*HA: Wir haben jetzt wichtige therapeutische Maßnahmen bei Brustkrebs gesammelt. Ihre Erfahrungen mit diesen sind wahrscheinlich unterschiedlich. Ich würde Sie bitten, das Verfahren mit einem Klebepunkt zu markieren, über das Sie gerne mehr Informationen erhalten möchten. Die Maßnahme, an der die meisten Kle-*



bepunkte heften, werde ich im Anschluss vorstellen. Wenn Sie zu einem anderen therapeutischen Verfahren eine Frage haben, können Sie diese natürlich auch stellen.



- Bedarfsinformation zu den Behandlungsmöglichkeiten
  - lokale Behandlung: beschränkt sich auf die erkrankte Brust und die Achselhöhle
    - *Brusterhaltende Operation*: vollständige Entfernung des Tumors, empfohlen bei Tumoren < 4 cm und wenn die krankhaft veränderten Zellen vollständig entfernt werden können; Risiko: nicht immer können alle geschädigten Tumorzellen entfernt werden
    - *Brustamputation (Mastektomie)*: vollständige Entfernung der betroffenen Brust, bietet mehr Sicherheit als die brusterhaltende Operation; empfohlen wenn:
      - Tumor > 4 cm, mehrere Tumorherde, Tumor im gesunden Gewebe chirurgisch nicht entfernt werden kann, Gewebe im und um den Tumor entzündet ist, kosmetische Ergebnisse einer brusterhaltenden Operation unbefriedigend ausfallen würden, eine Nachbestrahlung nicht möglich ist
  - Nebenwirkungen: Lymphödem des Armes (nach Axilla-OP), Sensibilitätsstörungen, Schmerzen (Brustwand), Bewegungseinschränkungen
  - *Wiederaufbau der Brust*: günstige Voraussetzung, wenn ein haalterhaltendes Operationsverfahren angewendet wurde
    - Silikonprothesen
    - Eigengewebe
  - *Strahlentherapie*: Zerstörung bösartiger Zellen oder Tumorreste, die bei einer Operation nicht entfernt werden konnten; Anwendung nach einer Operation senkt das Risiko von Metastasen und Rezidiven; kommt auch während der Operation (intraoperativ) zum Einsatz
  - Nebenwirkungen: schmerzhafte Rötungen bis Blasenbildung (u.a.)
- systemische Behandlung: Therapie, die auf den gesamten Körper wirkt
  - *Chemotherapie*: Medikamente (Zystostatika), die durch Störung der Zellteilung krankheitsverursachende Zellen abtöten oder in ihrem Wachstum hemmen sollen; wird zum Teil auch vor einer Operation zur Verkleinerung des Tumors eingesetzt
  - Nebenwirkungen: Übelkeit, Durchfall, Appetitlosigkeit, Haarausfall, Anämie, Immunschwäche, Polyneuropathie, anhaltende Erschöpfung und Müdigkeit (Fatigue), Herzmuskelschwäche
  - *(Anti-)Hormontherapie*: Einige Tumorzellen wachsen verstärkt unter dem Einfluss von Hormonen; bei der (Anti-)Hormontherapie werden körpereigene Hormone ausgeschaltet, sodass die Ausbreitung gehemmt wird; Anwendung, wenn der Tumor Hormonrezeptor-positiv ist; wichtige Wirkstoffe: GnRH-Analoga, Tamoxifen, Aromatasehemmer
  - Nebenwirkungen: Wechseljahressymptome (Hitzewallungen, Haarausfall, trockene Schleimhäute), Gelenksbeschwerden
  - *Antikörpertherapie*: Medikamente (Trastuzumab=Herzeptin®), die in das Tumorstoffwechsel eingreifen, indem sie Wachstumssignale im Stoffwechsel der Krebszellen unterdrücken



Nebenwirkungen: anfänglich grippeähnliche Symptome (Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Abgeschlagenheit)

- Fazit: Therapie ist individuell und hängt von verschiedenen Faktoren ab; bei schwerwiegenden Entscheidungen Zweitmeinung einholen, evtl. Erfahrungsaustausch mit Betroffenen, Beratung und Behandlung in zertifizierten Krebszentren
- Hinweis auf die Möglichkeit individueller Beratung (z.B. in der Visite)

## Anmerkungen

Die Besprechung einzelner Behandlungsmaßnahmen soll in erster Linie den Wissensstand der Teilnehmerinnen fördern. Operation, Strahlen- und Chemotherapie sind in der Regel in der medizinisch-onkologischen Rehabilitation abgeschlossen. Die für die Patientinnen aktuell relevanten Behandlungsmethoden (Anti-)Hormon- und Antikörpertherapie stehen im Mittelpunkt. Die Thematisierung der Körperbildveränderung und die Möglichkeiten der Nutzung von Hilfsmitteln sollen bei Bedarf aufgegriffen werden. Die ausführliche Besprechung individueller Behandlungsverläufe ist zu spezifisch und kann bei Bedarf in einem Einzelgespräch fortgeführt werden. Eine Thematisierung persönlicher Belastungen und Beschwerden erfolgt im Modul 2.3.

Alternative Behandlungsmethoden können kurz angesprochen werden. In der Schulung werden diese nicht tiefergehend behandelt, stattdessen sollte ggf. auf einen klinikinternen Vortrag verwiesen werden.

❖ **Thema: Nebenwirkungen und Langzeitfolgen**

**Zeit: ca. 15 Min.**

**Lernziel 2.3** Die Patientin kann die Anzeichen und Beschwerden von Nebenwirkungen und Langzeitfolgen sowie eigene Maßnahmen zur Verringerung dieser Beschwerden nennen

## Begründung

Sowohl die Brustkrebserkrankung als auch deren Therapien können körperliche Beschwerden zur Folge haben. Diese sind bei jeder Patientin in ihrer Art und Intensität individuell. Um die subjektive Lebensqualität nicht zu gefährden, können während und nach Therapiebeginn Maßnahmen zum Gesundheitsverhalten durchgeführt werden, die das Wohlbefinden der Patientin steigern. Bei der Behandlung ist die aktive Mitarbeit der Patientinnen von großer Bedeutung, daher soll die Kenntnis von und Motivation zu Maßnahmen, die der Verringerung der Beschwerden dienen, gefördert werden.

## Inhalt und Ablauf



- Erläuterung von Beschwerden und Langzeitfolgen der Brustkrebstherapie (**Folie 2.2**)
  - Lymphödem: Schädigung des Lymphsystems/der Lymphknoten durch Operation und Bestrahlung, starke Schwellung der betroffenen Körperteile (meist Arme)
  - anhaltende Erschöpfung und Energielosigkeit (Fatigue), geht einher mit reaktiver depressiver Stimmung
  - Polyneuropathie: Erkrankung des peripheren Nervensystems, wobei motori-





sche, sensible oder vegetative Nerven betroffen sein können; Schmerzen, Sensibilitätsstörung

- Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen: Beeinträchtigung der Merkfähigkeit und der Konzentrationsfähigkeit
- vegetative klimakterische Beschwerden: Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schwindel, Kopfschmerzen, Herzrasen, Schlaflosigkeit, depressive Verstimmungen; individuelle Ausprägung der Symptome
- Reizbarkeit,
- lokale Beschwerden im Narbenbereich
- Gelenk- und Muskelbeschwerden
- Körperbildveränderung: Missempfindungen, Verlust des Gefühls der Unversehrtheit



oder



- Kleingruppenarbeit zu gesundheitsfördernden Maßnahmen zur Verringerung der Krankheitsbeschwerden
  - Alternative: Als gleichwertige Alternative zur Kleingruppenarbeit kann dieses Lernziel auch in Form einer Gruppendiskussion durchgeführt werden. Die Wahl der Methode soll je nach Gruppenkonstellation erfolgen.
  - Einteilung der Patientinnen in mehrere Kleingruppen (3er bis 4er Gruppen) entsprechend der individuellen Krankheitsbeschwerden
  - Aufgabe der Kleingruppenarbeit/Gruppendiskussion: Erarbeitung von Maßnahmen zur Verringerung der Beschwerden auf Basis der eigenen Erfahrungen/Kenntnisse (Unterstützung durch Schulungsleiter in den einzelnen Gruppen)
  - Vorstellung und Diskussion der Ergebnisse der Kleingruppenarbeit im Plenum; Ergänzung durch den Schulungsleiter und Ausgabe des Informationsblatts **(Handout)**

*HA (Kleingruppenarbeit): Wir haben jetzt häufige Nebenwirkungen besprochen. Wichtig für den Alltag ist es, Möglichkeiten zu finden, wie man diese verringern kann. Ich würde Sie nun bitten zu versuchen in Kleingruppen konkrete Maßnahmen zu finden. Am besten gehen diejenigen, die von einer Beschwerde betroffen sind, in eine Gruppe, dann können Sie Ihre Erfahrungen im Umgang damit austauschen und voneinander lernen. Später werden wir dann die hilfreichen Maßnahmen für alle in der Großgruppe zusammentragen.*

*HA (Gruppendiskussion): Wir haben jetzt häufige Nebenwirkungen besprochen. Wichtig für den Alltag ist es, Möglichkeiten zu finden, wie man diese verringern kann. Welche konkreten Maßnahmen kennen Sie um Ihre Beschwerden zu mildern? Haben Sie Beispiele, wie Sie den Beschwerden begegnen können?*

- Lymphödem
  - betroffenes Körperteil hoch legen, Gewichtsreduktion, regelmäßige Bewegung, Verzicht auf Alkohol und Nikotin
- anhaltende Erschöpfung und Energielosigkeit
  - regelmäßige Schlafzeiten, strukturierte Tagesplanung mit Pausen zwischen den Aktivitäten, Balance zwischen Aktivität und Ruhe, spezielle Trainingsprogramme





- Polyneuropathie
  - Physiotherapie, Schmerztherapie
- Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen
  - strukturierte Tagesplanung in Kombination mit Erinnerungszetteln, Stressbewältigung
- vegetative klimakterische Beschwerden
  - Wechselbäder
- lokale Beschwerden im Narbenbereich
  - Nutzung von Cremes, Massage/Physiotherapie, Dehnübungen
- Gelenk- und Muskelbeschwerden
  - Massage/Physiotherapie
- Körperbildveränderung
  - mit dem Partner sprechen, Gespräch mit Gleichbetroffenen, Selbsthilfegruppen, professionelle Hilfen (Psychotherapie)

### Anmerkungen

Es sollten alle Aspekte bekräftigt werden, die die Wirksamkeit von eigenen Maßnahmen zur Vorbeugung bzw. Linderung von Beschwerden herausstellen. Neben den genannten Strategien ist darauf hinzuweisen, dass bei jeder Nebenwirkung der betreuende Arzt konsultiert werden sollte.

Ziel der Kleingruppenarbeit ist es, zurückhaltende Teilnehmerinnen zur Mitarbeit zu aktivieren und den Austausch mit anderen zu fördern. Wenn die Schulungsgruppe ausgewogen ist, besteht jedoch auch die Möglichkeit, anstatt der Kleingruppenarbeit eine offene Gruppendiskussion anzuleiten.

❖ **Thema: Nachsorge**

**Zeit: ca. 15 Min.**

**Lernziel 2.4** Die Patientin kann Gründe nennen, weshalb Nachsorge für den weiteren Gesundheitsverlauf wichtig ist

### Begründung

Nachsorgeuntersuchungen sollen einerseits helfen, Rezidive frühzeitig zu erkennen, Begleiterkrankungen zu behandeln und bei physischen und psychischen Folgeproblemen Unterstützung zu geben. Andererseits werden Nachsorgeuntersuchungen aber auch häufig wegen emotionaler Belastung vermieden. Das Wissen über diese Ambivalenzen ermöglicht es der Patientin, ihre eigenen Gedanken und Gefühle in Bezug auf die bevorstehenden Nachsorgeuntersuchungen zu reflektieren.

### Inhalt und Ablauf



- Abbau von Vorbehalten gegenüber der Nachsorge

*LF: Nicht immer werden alle Nachsorgetermine wahrgenommen. Was denken Sie, woran das liegen könnte?*



- Angst vor Rezidiv
- schambesetzte Diagnostik

LF: Was sind Faktoren, die für eine Teilnahme an der Nachsorge sprechen?

- frühzeitiges Erkennen eines Rezidivs oder des Auftretens eines neuen Tumors
- Behandlung der Langzeitbeschwerden der Therapie
- Behandlung von Spätfolgen (z.B. Lymphödem)
- Ambivalenz: Angst vor Tumor führt zum Nicht-Wahrnehmen der Nachsorge, jedoch lediglich die Nachsorgeuntersuchung bringt Gewissheit und Erleichterung



- Erläuterung der Nachsorge; ggf. mit Verweis auf die Flipchartsammlung der Untersuchungsmaßnahmen aus Modul 2.1 (**Folie 2.4-2.6; Flipchart**)
  - Nachsorge findet im allgemeinen durch den Frauenarzt statt, in jedem Fall sollte dieser auf die (Nach-)Behandlung und Betreuung von Krebskranken spezialisiert sein
  - Umfasst genaue Befragung, klinische Untersuchung (ärztliche Tastuntersuchung), Mammographie, Sonografie (Ultraschalluntersuchung) und ggf. Mamma-MRT
  - Zeitintervalle für die Nachsorge anfangs kurz, später größer:

|                               | Im 1. bis 3. Jahr | Im 4. und 5. Jahr | Ab dem 6. Jahr |
|-------------------------------|-------------------|-------------------|----------------|
| Beratung und Tastuntersuchung | alle 3 Monate     | alle 6 Monate     | jährlich       |

| Mammographie und Ultraschalluntersuchung | Im 1. bis 3. Jahr | Ab dem 4. Jahr  |
|--|-------------------|-----------------|
| Operierte Brust                          | alle 6 Monate     | einmal jährlich |
| Nicht operierte Brust                    | einmal jährlich   | einmal jährlich |

- Fazit: Jeder Patientin bleibt es selbst überlassen, Nachsorgetermine wahrzunehmen, jedoch sollten infolge der Nützlichkeit eigene Barrieren abgebaut werden. Ausgabe des Informationsblattes zur Nachsorge (**Handout**)



- Erläuterung der Rehabilitationsnachsorge mittels Reha-Sport (**Folie 2.7**)
  - ergänzende Maßnahme im Anschluss an die Rehabilitation
  - Maßnahme muss durch einen Arzt der Rehabilitationsklinik zum Ende der Rehabilitationsmaßnahme verordnet werden
  - Durchführung erfolgt durch qualifiziertes Personal in Übungsgruppen, i.d.R. 1 bis 2 mal pro Woche
  - Zugang über Behinderten-Sportverbände
  - Ziel: Verbesserung der Rehabilitationsergebnisse; Motivation, auch nach Ablauf der Rehabilitation eigenverantwortlich Sport zu treiben



## Anmerkungen

---

Es sollten alle Aspekte bekräftigt werden, die die Notwendigkeit von Nachsorge unterstreichen. Ambivalenzen sollen aufgegriffen und diskutiert werden. Eine besondere Belastung für Patientinnen stellen die Angst vor einem Rezidiv und die schambesetzte Diagnostik dar. Neben der Wichtigkeit von Nachsorge soll gleichzeitig aber auch die Wahlfreiheit und Eigenverantwortung der Patientinnen betont werden.

### ❖ Abschluss

Die wesentlichen Inhalte werden zusammengefasst, offene Fragen geklärt. Es wird auf Modul 3 verwiesen.

- Nächstes Modul: Unterstützung nach der Rehabilitation



## MODUL 3: Unterstützungsangebote nach der Rehabilitation

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Thema</b>      | Arzt-Patient-Kommunikation und Unterstützungsangebote               |
| <b>Form</b>       | Schulung  |
| <b>Dauer</b>      | 60 Minuten  |
| <b>Zielgruppe</b> | Patientinnen mit bösartiger Neubildung der Brustdrüse (C50)         |
| <b>Leitung</b>    | Arzt/Ärztin, Sozialarbeiter/Sozialpädagoge                          |
| <b>Raum</b>       | Gruppenraum, Stuhlkreis   |
| <b>Material</b>   | Beamer/OH-Projektor, Folien, Flipchart, Informationsblatt (Handout) |

### Lernziele

- 3.1 Die Patientin kann Strategien nennen, um den Informationsaustausch im Gespräch mit Ärzten effektiver zu gestalten
- 3.2 Die Patientin kann soziale Hilfsangebote zur Förderung der Funktionsfähigkeit im Alltag nennen
- 3.3 Die Patientin kann die Anforderungen des Arbeitsplatzes im Zusammenhang mit ihrer Erkrankung und Hilfen zum beruflichen Wiedereinstieg beschreiben
- 3.4 Die Patientin kann die Bedeutung von Selbsthilfegruppen für die Auseinandersetzung mit der Erkrankung nennen

### Allgemeine Ziele

Nach abgeschlossener Akutbehandlung und Rehabilitation kehren die Patientinnen wieder in ihren familiären und beruflichen Alltag zurück. Dennoch werden aufgrund der notwendigen Nachsorgeuntersuchung oder ggf. Weiterbehandlung von Langzeitfolgen Kontakte mit den Akteuren des Gesundheitssystems notwendig sein. Ziel dieses Moduls ist daher die Stärkung der Arzt-Patient-Kommunikation, um auch zukünftig einen guten Informationsaustausch zwischen Arzt und Patientin im ambulanten Sektor zu gewährleisten. Vor allem im Privatleben und im Beruf können besondere Anforderungen durch die Erkrankung entstehen. Mit den Patientinnen werden Informationen über berufliche und psychosoziale Hilfsangebote erläutert und deren Nutzung gefördert. In diesem Zusammenhang werden als weiteres Unterstützungsangebot nach der Rehabilitation Selbsthilfegruppen vorgestellt.

### Durchführung

Vortrag und Diskussion. Es erfolgt ein teilnehmerorientiertes Vorgehen mit aktivierenden Elementen. Über offene Fragen und Gruppendiskussionen werden das Vorwissen und die Einstellungen der Patientinnen in den Informationsvermittlungsprozess einbezogen.

## LEITFADEN

### ❖ Einführung

Der Schulungsleiter begrüßt die Patientinnen und stellt das Thema des Moduls unter Verweis auf das vorherige Modul vor (**Folie 3.1**).

- vorheriges Modul: Informationen über die Diagnostik, Therapie und Nebenwirkungen sowie deren Nachsorge
- aktuelles Modul: Arzt-Patient-Kommunikation, berufliche und psychosoziale Hilfen sowie Selbsthilfegruppen

### ❖ Thema: Arzt-Patient-Kommunikation

Zeit: ca. 10 Min.

**Lernziel 3.1** Die Patientin kann Strategien nennen, um den Informationsaustausch im Gespräch mit Ärzten effektiver zu gestalten

### Begründung

Ein wichtiger Bestandteil in der Nachsorge einer Brustkrebserkrankung sind regelmäßige Arztbesuche. Diese sind häufig mit emotionaler Anspannung und Aufregung verbunden, die dazu führen können, dass wichtige Fragen in der Untersuchungssituation nicht angesprochen werden. Um vom Arztbesuch am besten zu profitieren, sind ein guter Informationsaustausch und eine zielführende Kommunikation zwischen Arzt und Patientin nötig. Die Vermittlung von einfachen und verhaltensnahen Tipps kann diese nachhaltig fördern.

### Inhalt und Ablauf



- Strategien und Möglichkeiten einer informativen Kommunikation zwischen Arzt und Patientin auf Zuruf sammeln und besprechen (**Folie 3.2**); ggf. Ergänzung und abschließende Ausgabe des Informationsblatts (**Handout**)

*LF: Nach der Rehabilitation werden Sie regelmäßigen Kontakt mit weiterbehandelnden Fachärzten oder mit Ihrem Hausarzt haben. Dabei haben Patientinnen unterschiedliche Anliegen und Bedürfnisse. Welche Erfahrungen haben Sie bisher bei den Gesprächen mit den Ärzten gemacht? Was können Sie tun, um die Informationen und Unterstützung vom Arzt zu erhalten, die Sie brauchen?*

- offen und deutlich sprechen
- zur Sicherheit eine Begleitperson zum Arztgespräch hinzuziehen
- Notizen machen
- Liste mit relevanten Fragen zum Arzt mitnehmen und wichtigste Fragen zuerst stellen, gleichzeitig dem Arzt alle nötigen Informationen zu bisherigen Behandlungen zukommen lassen
- Einschränkungen im Alltag/Beruf besprechen
- neue Symptome direkt ansprechen, auch wenn Sie denken, dass diese nichts mit Ihrer Erkrankung zu tun haben
- psychische und emotionale Probleme ansprechen



- den Arzt bitten, Fachbegriffe für den Laien verständlich auszudrücken
  - Aussagen des Arztes mit eigenen Worten wiederholen, um zu überprüfen, ob alles richtig verstanden wurde
- 👂
- Erläuterung der Bedeutung einer vollständigen Sammlung der eigenen Behandlungsgeschichte („Informationsordner“); Verweis, dass ggf. der Hefter der Schulung (s. Modul 1, LZ 1.2) dafür verwendet werden kann
    - nach abgeschlossener akuter und rehabilitativer Behandlung benötigt der Facharzt für die bestmögliche Weiterbehandlung alle medizinischen Dokumente
    - Anlegen eines „Informationsordners“, der die Krankengeschichte dokumentiert und zusammenfasst; dieser sollte beinhalten:
      - Operationsberichte
      - histopathologische Befunde
      - Laborbefunde
      - Röntgenbefunde (Röntgen- oder andere bildgebende Untersuchungen werden häufig nicht mehr auf Folie, sondern elektronisch gespeichert)
      - Chemotherapieprotokolle
      - Berichte der Bestrahlungsbehandlung
      - Arztbriefe
      - Nachsorgeberichte
    - Jedem neuen behandelnden Arzt sollten diese Informationen zukommen

### Anmerkungen

Es sollten alle Aspekte bekräftigt werden, die die Patientinnen in die Lage versetzen, ihre eigenen Anliegen in das Gespräch einzubringen (Empowerment), z. B. Scheu davor abzubauen, „dumme Fragen“ zu stellen.

❖ **Thema: Soziale Hilfsangebote**

**Zeit: ca. 20 Min.**

**Lernziel 3.2** Die Patientin kann soziale Hilfsangebote zur Förderung der Funktionsfähigkeit im Alltag nennen

### Begründung

Nach einer Krebserkrankung in den Alltag zurückzufinden ist eine große Herausforderung. Oftmals sind die auftauchenden Probleme nicht aus eigener Kraft zu bewältigen. Familie, Freunde, Kollegen, aber auch professionelle Helfer wie Sozialarbeiter, Beratungsstellen und Psychologen können die Patientin dabei unterstützen. Des Weiteren gibt es Möglichkeiten, krankheitsbedingte Nachteile auszugleichen. Hierzu gehören u.a. verschiedene finanzielle Unterstützungen, die in Anspruch genommen werden können. Sowohl im Austausch mit der Gruppe als auch über Vorträge lernen die Patientinnen die verschiedenen Angebote der psychosozialen und beruflichen Hilfen kennen. Ziel ist es, durch Inanspruchnahme geeigneter Hilfen den Alltag leichter planen und gestalten zu können.

## Inhalt und Ablauf



- Möglichkeiten, die Funktionsfähigkeit im Alltag zu erhöhen, auf Zuruf sammeln und nach professionellen, familiären und sozialstaatlichen Hilfen systematisieren (**Flipchart**)

*LF: Welche Hilfen können Sie sich für Ihren Alltag vorstellen?*

- familiäre Hilfen: Unterstützungsmöglichkeiten durch Familie, Freunde, Kollegen (z.B. Kinderbetreuung, Kochen, alltägliche Hilfen bei der Arbeit)
- professionelle Hilfe: Sozialarbeiter, kirchliche Institutionen, Beratungsstellen, Psychologen, Selbsthilfegruppen
- sozialstaatliche Hilfen (s.u.)



- Erläuterung weiterer sozialstaatlicher Hilfsangebote zur Erhöhung der Teilhabe (**Folie 3.3**)

*LF: Auf der Folie sehen Sie Hilfsangebote, die Ihnen helfen können, Ihren Alltag einfacher zu gestalten. Wer von Ihnen hat denn schon eines dieser Angebote in Anspruch genommen? Welches dieser Stichworte soll ich für Sie näher erläutern?*

- Schwerbehindertenausweis
- Krankengeld
- Erwerbsminderungsrente
- Geld- und Sachleistungen (Sozialamt, Stiftungen, Deutsche Krebshilfe)
- Heil- und Hilfsmittel
- Pflegekosten
- Haushaltshilfe

## Anmerkungen

Die Patientinnen sollen ein Bewusstsein dafür bekommen, welche Leistungen für sie in Frage kommen, und motiviert werden, diese ggf. in Anspruch nehmen. Falls möglich, kann zusätzlich ein Sozialarbeiter zur Unterstützung dieses Lernziel näher erläutern und weiterführende Einzelgespräche für die Patientinnen anbieten. Auf die familiären Hilfen sollte nur kurz eingegangen werden, da der Schwerpunkt des Moduls auf den professionellen und sozialrechtlichen Angeboten liegt. An dieser Stelle kann auf Modul 6.2 Kommunikation von Veränderungen verwiesen werden.

❖ **Thema: Auseinandersetzung mit der Arbeit und berufliche Hilfsangebote**

**Zeit: ca. 15 Min.**

### Lernziel 3.3

Die Patientin kann die Anforderungen des Arbeitsplatzes im Zusammenhang mit ihrer Erkrankung und Hilfen zum beruflichen Wiedereinstieg beschreiben



## Begründung

---

Der berufliche Wiedereinstieg stellt für die Patientin nach einer Krebserkrankung eine weitere Herausforderung dar. Langzeitfolgen der Erkrankung und Nebenwirkungen der Medikamente können negativen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit haben. Häufig können die normalen Arbeitsroutinen nicht sofort aufgenommen werden. Somit können Ängste und Sorgen, den Anforderungen des Arbeitsplatzes nicht gerecht zu werden, eine große Rolle spielen. Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten bei der beruflichen Wiedereingliederung sollen die Patientin entlasten und es ihr erleichtern, geeignete Hilfen in Anspruch zu nehmen.

## Inhalt und Ablauf

---



- Reflexion möglicher Anforderungen der Arbeit an die Patientinnen (**Flipchart**)

*LF: Wie ist Ihre berufliche Situation und was beschäftigt Sie, wenn Sie an die Rückkehr an den Arbeitsplatz denken? Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und denken Sie bitte auch darüber nach, welche Hindernisse Ihnen bei der Arbeit begegnen können.*

- Da die Schulungsgruppe die Rehabilitationsmaßnahme sowohl als Anschlussrehabilitation als auch als Heilverfahren beantragt hat, sind evtl. schon Erfahrungen mit der Rückkehr zum Arbeitsplatz gemacht worden
- Langzeitfolgen können die Arbeitsroutine beeinträchtigen
- Arbeitskollegen verhalten sich anders
- unfaire Behandlung
- Selbstzweifel, ob man der Arbeit noch gewachsen ist
- Musste man seine Arbeit infolge der Erkrankung verlassen, gibt es u.U. Probleme, eine neue Arbeitsstelle zu finden, da Arbeitgeber eine hohe Anzahl an AU-Tagen annehmen
- Vorbestehende Probleme in der Erwerbsbiographie (Arbeitslosigkeit, Mehrfachbelastung durch Arbeit, Kinder, Haushalt)
- Behinderung führen zu Einschränkungen der beruflichen Leistungsfähigkeit



- Strategien zur Bewältigung der Arbeitsanforderungen mit Bezug zu den zuvor genannten Anforderungen auf Zuruf sammeln (**Flipchart**)

*LF: Welche Möglichkeiten könnte es zur Bewältigung dieser Probleme geben?*

- Zeitpunkt des Arbeitsbeginns nach individuellen Bedürfnissen wählen
- Stufenweise Wiedereingliederung (STW)
- Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben (LTA)
- Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)
- offen mit den Arbeitskollegen über die Erkrankung sprechen (ohne diese zu überfordern/belasten)
- vertraulich mit dem Vorgesetzten über unfaire Behandlung reden
- Frage nach Erleichterung bei der Arbeit (Gleitzeit, Arbeiten von Zuhause usw.); jede Anfrage und deren Ausgang sollte schriftlich festgehalten werden
- Verkürzung der Arbeitszeit (Teilzeitvereinbarungen)



- Schreiben des Facharztes für den Arbeitgeber, das die Auswirkung der Erkrankung auf die Arbeit objektiv beschreibt
- Nachsorgetermine außerhalb der Arbeitszeit legen
- ggf. Erwerbsminderungsrente

## Anmerkungen

Patientinnen, die keiner beruflichen Tätigkeit nachgehen, können sich dennoch an der Diskussion beteiligen.

❖ **Thema: Selbsthilfegruppe**

**Zeit: ca. 10 Min.**

**Lernziel 3.4** Die Patientin kann die Bedeutung von Selbsthilfegruppen für die Auseinandersetzung mit der Erkrankung nennen

## Begründung

Selbsthilfegruppen (SHG) stellen ein spezielles Angebot der psychosozialen Nachsorge dar, die als besondere Möglichkeit den Kontakt mit anderen Betroffenen bietet, die ebenfalls Erfahrungen mit einer Brustkrebserkrankung haben. Selbsthilfegruppen können zum einen bei der Bewältigung von Belastungsfaktoren unterstützen und zum anderen krankheits- und bewältigungsrelevante Informationen vermitteln.

## Inhalt und Ablauf



- Selbsthilfegruppe als Möglichkeit der psychosozialen Nachsorge vorstellen (**Hand-out**)

*LF: Neben der professionellen Hilfe durch den Psychologen gibt es auch die Möglichkeit, sich in Selbsthilfegruppen mit seiner Erkrankung auseinanderzusetzen und Erfahrungen auszutauschen. Hat jemand von Ihnen schon Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen gemacht und möchte diese mit uns teilen?*

- Ziele der Selbsthilfegruppe
  - Unterscheidung zwischen Selbsthilfegruppen zum Informations- und Erfahrungsaustausch und bewegungsorientierten Selbsthilfegruppen
  - Artikulation und Bewältigung von emotionalen Belastungen
  - Möglichkeit für individuelles „Gespräch mit Gleichbetroffenen“
  - gegenseitige Unterstützung bei Alltagsproblemen, Nebenwirkungen der Therapie und Krankheitsfolgen
  - Organisation gemeinsamer Aktivitäten
  - Reha-Nachsorge durch gemeinsame sportliche Aktivitäten



- weitere Bedarfsinformationen für die Patientinnen
  - Aufbau und Organisation
    - selbstorganisierter Zusammenschluss von Menschen



- oft eingetragener Verein oder Gesellschaft bürgerlichen Rechts
- werden ehrenamtlich geleitet
- Leitung zumeist durch Betroffene, selten Betreuung durch Professionelle
- Informationen, wie man Selbsthilfegruppen findet
  - Frauenselbsthilfe nach Krebs (Dachverband)
  - KID – Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums



- Erwartung an Selbsthilfegruppen diskutieren

*LF: Würden Sie in Betracht ziehen, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen?*

- erwarteter bzw. erlebter Nutzen
- Befürchtungen bzw. kritische Erfahrungen
- richtiger Zeitpunkt für den Eintritt in eine SHG ist selbstbestimmt
- Fazit: Jede Patientin muss für sich entscheiden, ob eine SHG für sie ein hilfreiches Angebot darstellt und sie eine SHG aufsuchen möchte.

## **Anmerkungen**

---

Für die Patientinnen ist es hilfreich, wenn bereits während des Rehabilitationsaufenthaltes Kontakt zur Selbsthilfegruppe hergestellt werden kann. Erfahrungsgemäß wird dieses Angebot der psychosozialen Nachsorge nicht von allen Patientinnen positiv wahrgenommen. Eine ablehnende Haltung gegenüber Selbsthilfegruppen sollte wertschätzend akzeptiert werden.

### **❖ Abschluss**

Die wesentlichen Inhalte werden zusammengefasst, offene Fragen geklärt. Es wird auf den zweiten Schulungsteil (psychologische Module) und Modul 4 verwiesen.

- Nächstes Modul: Umgang mit belastenden Gefühlen



## MODUL 4: Umgang mit belastenden Gefühlen

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Thema</b>      | Umgang und Bewältigung belastender Gefühle infolge der Brustkrebs-erkrankung      |
| <b>Form</b>       | Psychoonkologische Gruppe/Schulung  |
| <b>Dauer</b>      | 60 Minuten  |
| <b>Zielgruppe</b> | Patientinnen mit bösartiger Neubildung der Brustdrüse (C50)                       |
| <b>Leitung</b>    | Psychologe/in, Arzt/Ärztin (mit psychotherapeutischer Weiterbildung)              |
| <b>Raum</b>       | Gruppenraum, Stuhlkreis   |
| <b>Material</b>   | Beamer/OH-Projektor, Folien, Flipchart, Informationsblatt (Handout), Arbeitsblatt |

### Lernziele

- 4.1 Die Patientin kann Emotionen nennen und beschreiben, welche Bedeutung diese für die eigene Person haben
- 4.2 Die Patientin kann beschreiben, wie negative Gefühle moduliert werden können
- 4.3 Die Patientin reflektiert vor dem Hintergrund ihrer Brustkrebserkrankung mögliche Neu- und/oder Umbewertungsprozesse von persönlichen Lebensaspekten und kann deren Sinn nennen

### Allgemeine Ziele

Dieses Modul beschäftigt sich mit belastenden Gefühlen (Emotionen), wie zum Beispiel Ängsten, Hilflosigkeit, Verzweiflung, Trauer und Ärger, die durch die Diagnose Brustkrebs ausgelöst werden. Der Umgang mit diesen Gefühlen ist sehr unterschiedlich und gelingt auch ungleich gut. Ziel des Moduls ist es, die Kompetenz der Patientinnen im Umgang mit ihren Gefühlen zu fördern. Die Beschäftigung mit den eigenen Gefühlen soll die Achtsamkeit gegenüber der eigenen Person und die Selbstwahrnehmung stärken, um die eigenen Gefühle besser zu modulieren und die gesundheitsförderlichen Handlungsimpulse besser erkennen zu können. In diesem Modul liegt der Schwerpunkt auf der Vermittlung von Wissen und Handlungskompetenz in diesem Bereich. Die Patientinnen haben die Möglichkeit, ihre eigenen Emotionen und Strategien als Beispiele miteinzubringen.

### Durchführung

Der Schwerpunkt in diesem Modul liegt, wie erwähnt, auf der Vermittlung von Wissen und Handlungskompetenz. Es sollte soweit möglich im themenzentrierten, gemeinsamen Gruppengespräch umgesetzt werden. Spontane Beiträge der Patientinnen sollten gefördert, wertschätzend aufgenommen und zum Thema in Bezug gesetzt werden. Dialoge zwischen den Teilnehmerinnen sollten zugelassen und gefördert werden, solange sie zum Thema gehören. Die Rolle des Schulungsleiters besteht in diesem Modul auch darin, das Gruppengespräch untereinander so zu leiten und zu moderieren, dass ein gegenseitiger Austausch möglich wird, während er gleichzeitig darauf achtet, dass das Gespräch beim Thema bleibt.



Patientinnen, bei denen die Diagnose bzw. Operation schon längere Zeit zurück liegt, möchten sich u.U. nicht mit dem Thema Umgang mit belastenden Gefühlen beschäftigen. Den Patientinnen sollte reflektiert werden, dass ihre Reaktion normal ist. Es ist passend, wenn man nach längerer Zeit nicht mehr über diese Themen reden und stattdessen positiv in die Zukunft schauen möchte. Die Inhalte des Moduls sind jedoch nicht zwangsläufig brustkrebspezifisch und können auch in anderen Lebenslagen Anwendung finden.

Das Modul fokussiert den Umgang mit Emotionen. Eine emotionale Eskalation in der Gruppe bzw. ein übermäßiger emotionaler Ausdruck einzelner Teilnehmerinnen ist jedoch zu vermeiden. Um auf emotionale Spannungszustände, schambesetzte oder zu intime Themen tiefer eingehen zu können, sollte daher parallel die Möglichkeit zu Einzelgesprächen bestehen und bei Bedarf darauf hingewiesen werden.

## LEITFADEN

### ❖ Einführung

Der Schulungsleiter begrüßt die Patientinnen und stellt sich mit Name und Beruf/Funktion vor. Außerdem stellt er das Thema des Moduls vor (**Folie 4.1**).

- vorheriges Modul: Unterstützung nach der Rehabilitation
- aktuelles Modul: Umgang mit belastenden Gefühlen; zur Orientierung der Teilnehmerinnen sollte hervorgehoben werden, dass die folgenden Module sich verstärkt mit den psychologischen Aspekten des Umgangs mit der Erkrankung beschäftigen.

### ❖ Thema: Benennung von Gefühlen und deren Funktion

Zeit: ca. 15 Min.

**Lernziel 4.1** Die Patientin kann Emotionen nennen und beschreiben, welche Bedeutung diese für die eigene Person haben

### Begründung

Gefühle werden im Allgemeinen als Tatsachen hingenommen, mit denen man sich entsprechend der Umstände arrangieren muss. Es sind vor allem belastende Gefühle, die unsere Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen und eher als negativ bewertet. Für die eigene Person hat jede Emotion eine Bedeutung, die der Patientin nicht immer bewusst ist. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen im Zusammenhang mit der Brustkrebserkrankung ermöglicht der Patientin, diese zu differenzieren und ggf. neu zu bewerten. Sie kann ihren Emotionen einen Sinn zuschreiben und damit unter Umständen auch eine positive Bewertung erarbeiten. Eine entlastende Wirkung kann die Erfahrung sein, dass die Patientin spürt, dass sie mit ihren zum Teil belastenden Gefühlen nicht alleine ist.

### Inhalt und Ablauf

- 👂 Erläuternde Einführung in das Thema „Gefühle“
  - Körper und Seele reagieren auf wichtige Ereignisse u.a. auch in Form von Gefühlen
  - Gefühle beeinflussen unser Wohlbefinden und Verhalten
  - Erkrankung und/oder Behandlung wirken sich auch auf unsere Gefühle aus



- Gefühle, die mit der Erkrankung zusammenhängen, auf Zuruf sammeln und nach den Basisemotionen sortieren (**Flipchart**)
  - Basisemotionen: Überraschung, Trauer, Angst, Wut, Ekel, Freude
  - sekundäre Emotionen werden grob den am ehesten zutreffenden Basisemotionen zugeordnet, z.B. Verzweiflung zu Trauer
  - Sammlung der Basisemotionen muss nicht vollständig zu sein
  - falls in der Gruppe noch zu wenig Vertrautheit besteht, kann der Schulungsleiter auch zwei kurze Fallvignetten vorstellen (oder Fallvignette aus eigenen Erfahrungen mit Patienten), in denen emotionale Reaktion auf die Krebserkrankung beschrieben werden

*LF: Welche Gefühle kennen Sie? – Es können allgemein irgendwelche Gefühle sein, oder solche, die im Zusammenhang mit der Erkrankung auftreten können, oder auch solche, die Sie selber erlebt haben.*

#### Fallvignette 4.1

*Frau P. geht außer zu den Bestrahlungen kaum noch aus dem Haus und verschließt sich gegenüber allen Kontakten. Sie bleibt im Bett, obwohl sie eigentlich aufstehen und etwas unternehmen könnte. Manchmal ertappt sie sich dabei, wie sie beginnt, ihre eigene Beerdigung zu planen - was sie ganz traurig macht. Zwei Tage später fährt sie von der Bestrahlung heim und ihr wird plötzlich klar: „Hey, noch bin ich da und fahre hier mit meinem Auto! Jetzt fahre ich einfach zu meinem Lieblingsladen und stelle mir ein leckeres Mittagessen zusammen.“*

#### Fallvignette 4.2

*Frau V. geht zum ersten Mal nach der Behandlung mit ihrem Mann und einem befreundeten Paar abends wieder zum Essen aus. Im Vorfeld macht sie sich viele Sorgen darüber, ob und wie stark den Freunden Veränderungen an ihrer Brust auffallen würden; was sie wohl sagen würde, wenn sie auf die Behandlung angesprochen wird, etc... Nach dem Abend resümiert sie: „Ja, ich habe wohl gesehen, dass sie mich ab und zu angeschaut haben – aber ich bin stolz auf mich, dass ich nicht gekniffen habe, und freue mich, dass sie an meinem Befinden wirklich interessiert waren.“*

- Fazit: Gefühle können entlastend und belastend sein; die emotionalen Reaktionen auf die Erkrankung können das gesamte Spektrum umfassen: Gefühle ändern sich über die Zeit hinweg.



- Funktionen von Emotionen sammeln und den zuvor genannten (Basis-)Emotionen zuordnen (**Flipchart**); ggf. Ergänzung und abschließende Ausgabe des Informationsblatts (**Handout**)

*LF: Wozu, glauben Sie, kann es gut sein, diese Gefühle zu haben? Wenn wir sozusagen von „Natur aus“ damit ausgestattet sind, was für einen Sinn könnten sie für uns haben?*

- „Gefühle teilen uns etwas mit“
- Anzeigen von Bedürfnissen
- Motivation zum Handeln
- Signal an andere Menschen



## Anmerkungen

Im Mittelpunkt des Moduls steht die Anregung zur vertieften Auseinandersetzung mit den eigenen Emotionen. Es geht nicht darum, alle Gefühle und alle Funktionen vollständig zu nennen, sondern darum, anhand der genannten Beispiele deren Bedeutung herauszuarbeiten. Eine vollständige Bearbeitung aller Gefühle und Funktionen ist daher nicht nötig.

Alle Arten von Gefühlen sollten wertschätzend aufgenommen und zugeordnet werden. Persönliche Schilderungen der Patientinnen sollten wohlwollend anerkannt werden; möglicher „Widerspruch“ von Mitpatientinnen kann mit dem Hinweis auf die individuelle Einmaligkeit aller Personen relativiert werden. Bei Nennungen und Beschreibungen der Gefühle sollte die Patientin im Kontakt mit der Gruppe bleiben und dadurch die Kontrolle über sich behalten können. Eine zu starke emotionale „Aufladung“ der Gruppe sollte vermieden werden.

❖ **Thema: Techniken zur Modulation von Emotionen**

**Zeit: ca. 25 Min.**

**Lernziel 4.2** Die Patientin kann beschreiben, wie negative Gefühle moduliert werden können

## Begründung

Gefühle werden häufig so erlebt, als ob sie „einfach so“ geschehen, ohne sie beeinflussen zu können; dass sie die Gedanken färben und auch das Verhalten bestimmen. Dennoch gehen alle Menschen „irgendwie“ mit ihren (auch belastenden) Gefühlen um und verändern damit ihr Befinden oft zum Positiven - häufig auch ohne gezielte Absicht. Die zugrundeliegenden Strategien sollen bewusst gemacht werden, damit die Patientin diese gezielt als Werkzeug im Umgang mit eigenen belastenden Gefühlen einsetzen kann. Dabei erfährt die Patientin, dass sie aktiv eine Besserung in ihrem Wohlbefinden herbeiführen kann (Erhöhung der Selbstwirksamkeit). Des Weiteren hat sie die Möglichkeit, Strategien von anderen Patientinnen übernehmen zu können (Modelllernen).

## Inhalt und Ablauf

- 👂 • Erläuterung der drei Beschreibungsebenen menschlichen Erlebens
  - Tun (Verhalten), Gedanken (Kognition) und Gefühle (Emotion)
  - Die Ebenen sind stark miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig
  - Belastende Emotionen werden oft so erlebt, dass sie das Verhalten und die Gedanken beeinflussen.
- 🧠 • Auswirkungen von Emotionen auf Verhalten und Gedanken erläutern (**Flipchart**)

*LF: Bitte betrachten Sie noch einmal die linke Spalte des Handouts. Wie wirken sich Ihrer Erfahrung nach diese Gefühle auf Ihre Gedanken und/oder Ihr Verhalten aus?*

  - Visualisierung der Beiträge am Flipchart
  - Gefühle beeinflussen die Gedanken und Verhalten
  - Kennzeichnung eines deutlich sichtbaren Pfeils zwischen Gefühl und Gedanken/Verhalten mit der Wirkrichtung vom Gefühl zu Gedanken/Verhalten



- Erläuterung des Gedanken – Gefühle – Schemas (**Folie 4.2 und 4.3, Flipchart**)
  - Zusammenfassung des Grundgedankens: „Gefühle beeinflussen Gedanken und Verhalten
  - Erläuterung, dass auch der umgekehrte Weg möglich ist: „Verhalten und Gedanken beeinflussen (belastenden) Gefühle“
  - Zur weiteren Visualisierung auf dem Flipchart Pfeile in entgegengesetzter Wirkrichtung einzeichnen



oder



- Kleingruppenarbeit zum Gedanken – Gefühle – Schema (**Arbeitsblatt zu Folie 4.2 und 4.3**)
  - Alternative: Als gleichwertige Alternative zur Kleingruppenarbeit kann dieses Lernziel auch in Form einer Gruppendiskussion durchgeführt werden. Die Wahl der Methode soll je nach Gruppenkonstellation erfolgen.
  - Einteilung der Patientinnen in 4 Kleingruppen (3er bis 4er Gruppen)
  - Aufgabe der Kleingruppenarbeit/Gruppendiskussion: Erarbeitung von Beispielen, in denen Gedanken bzw. Verhalten die erlebten Gefühle beeinflussen (Unterstützung durch Schulungsleiter in den einzelnen Gruppen)
  - Vorstellung und Diskussion der Ergebnisse der Kleingruppenarbeit im Plenum; Sammeln der Beispiele und Visualisierung der Wirkrichtung von Gedanke/Verhalten zu Gefühl (**Flipchart**)

*HA (Kleingruppenarbeit): Häufige sind wir uns gar nicht bewusst, dass unsere Gedanken und unser eigenes Verhalten einen Einfluss auf unsere Gefühle haben können. Wir werden nun in Kleingruppen versuchen, konkrete Beispiele zu finden, wie Gedanken bzw. Verhalten auf unser Gefühlsleben wirken können. Vielleicht haben Sie so eine Situation selbst schon einmal erlebt und können Ihre Erfahrungen einbringen. Später werden wir diese dann in der Großgruppe zusammentragen.*

*HA (Gruppendiskussion): Häufige sind wir uns gar nicht bewusst, dass unsere Gedanken und unser eigenes Verhalten einen Einfluss auf unsere Gefühle haben können. Wir werden nun versuchen, konkrete Beispiele zu finden, wie Gedanken bzw. Verhalten auf unser Gefühlsleben wirken können. Vielleicht haben Sie so eine Situation selbst schon einmal erlebt und können Ihre Erfahrungen einbringen.*

- Fazit: Durch Gedanken und Verhalten lassen sich (belastende) Gefühle beeinflussen und abmildern, durch achtsamen Umgang mit den eigenen Gefühlen kann schrittweise eine gezielte Veränderung der emotionalen Befindlichkeit erlernt werden

## Anmerkungen

Ziel der Kleingruppenarbeit ist es, zurückhaltende Teilnehmerinnen zur Mitarbeit zu aktivieren und den Austausch mit anderen zu fördern. Wenn die Schulungsgruppe ausgewogen ist, besteht jedoch auch die Möglichkeit, anstatt der Kleingruppenarbeit eine offene Gruppendiskussion anzuleiten.

❖ **Thema: Neu-/Umbewertungsprozesse von Lebensaspekten**

**Zeit: ca. 15 Min.**

### Lernziel 4.3

Die Patientin reflektiert vor dem Hintergrund ihrer Brustkrebserkrankung mögliche Neu- und/oder Umbewertungsprozesse von persönlichen Lebensaspekten und kann deren Sinn nennen





## Begründung

---

Die Auseinandersetzung mit einem einschneidenden Lebensereignis wie einer Krebserkrankung kann eine Reflektion der persönlichen Werte und Lebensziele beinhalten. Diese Art des Umgangs mit der Erkrankung wird als Form der Sinn-uche und Sinnfindung verstanden. Der Prozess kann zur Folge haben, dass die an Brustkrebs erkrankte Patientin ihr Leben an neuen oder anders gewichteten Werten und Zielen ausrichtet und dadurch zu mehr Ausgeglichenheit und positiver Befindlichkeit findet. Solche Prozesse führen oftmals auch zu einem vertieften Lebensgefühl und persönlichem Wachstum.

## Inhalt und Ablauf

---



- Beispiele dafür sammeln, wo es im Zuge der Krebserkrankung auch zu positiven Veränderungen gekommen ist

*LF: Patienten berichten manchmal auch, dass es im Verlauf der Krebserkrankung auch zu positiven Veränderungen gekommen ist. Kennen Sie Beispiele dafür?*

*LF: Welche Lebensbereiche können aufgrund der Erkrankung mehr oder aber weniger wichtig werden?*

*LF: Wann glauben Sie werden solche positiven Veränderungen wahrscheinlicher?*

*LF: Was ist bei Menschen, die solche positiven Veränderungen berichten, eventuell innerlich passiert?*

- Gruppe reflektiert verschiedene Aspekte positiver Veränderungen
- Beziehungen zu Familie und Freunden
- eigene positive Aktivitäten
- Freude an „kleinen Dingen“
- Lebenssinn
- Verhältnis zum eigenen Körper oder zu Gesundheitsverhalten

## Anmerkungen

---

Der Schulungsleiter greift den Gedanken auf, dass eine Erkrankung auch zu positiven Veränderungen führen kann. Dies kann dadurch geschehen, indem entweder ein in 4.1 oder 4.2 bereits genanntes positives Beispiel angesprochen wird, oder auch als Kontrast zu der bisherigen Beschäftigung mit eher belastenden Krankheitsfolgen. Dieser letzte Abschnitt sollte wenn möglich im offenen Gruppengespräch untereinander stattfinden, in welchem dem Gruppenleiter im Wesentlichen die Funktion eines Moderators zukommt, der den Ablauf des Gespräches leitet und die o.g. Leitfragen als Impulse in die Gruppe gibt. Falls die Teilnehmerinnen keine Aspekte positiver Veränderung nennen können, können zur Anregung einzelne Beispiele genannt werden.

Es sollte auf einen wertschätzenden und unterstützenden Umgang mit Patientinnen geachtet werden, die keine Umorientierung beschreiben (können). Wenn vor Krankheit schon ein bewusster Lebensstil geführt wurde, findet möglicherweise keine „neue“ Sinnfindung statt.

## ❖ Abschluss

Die wesentlichen Inhalte werden zusammengefasst, offene Fragen geklärt. Es wird auf Modul 5 verwiesen.

- Nächstes Modul: Aktive Krankheitsbewältigung



## MODUL 5: Aktive Krankheitsbewältigung

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Thema</b>      | Krankheitsbewältigung (Coping), Stressbewältigung, Förderung von Gesundheitsverhalten, Handlungsplanung |
| <b>Form</b>       | Psychoonkologische Gruppe/Schulung  |
| <b>Dauer</b>      | 60 Minuten  |
| <b>Zielgruppe</b> | Patientinnen mit bösartiger Neubildung der Brustdrüse (C50)   |
| <b>Leitung</b>    | Psychologe/in, Arzt/Ärztin (mit psychotherapeutischer Weiterbildung)                                    |
| <b>Raum</b>       | Gruppenraum, Stuhlkreis   |
| <b>Material</b>   | Beamer/OH-Projektor, Folien, Flipchart, Metaplanwand/-karten, Arbeitsblatt                              |
| <b>Lernziele</b>  |   |
| 5.1               | Die Patientin kann Strategien zur Krankheitsverarbeitung nennen und bewerten                            |
| 5.2               | Die Patientin kann konkrete Strategien zur Stressbewältigung nennen                                     |
| 5.3               | Die Patientin kann Strategien zur Förderung des Gesundheitsverhaltens nennen                            |

### Allgemeine Ziele

Dieses Modul beschäftigt sich mit der Krankheitsbewältigung (Coping) bei einer Brustkrebs-erkrankung. Zum einen werden Strategien zur Krankheits- und Stressbewältigung vermittelt. Zum anderen wird der Aufbau positiven Gesundheitsverhaltens im Sinne des Copingprozesses gefördert. Die Patientin kann am Ende des Moduls für sich günstige und ungünstige Krankheitsverarbeitungsstrategien voneinander abgrenzen und ihre eigene Situation reflektieren. Sie kann eigene Ziele zur Förderung ihres Gesundheitsverhaltens formulieren und deren Umsetzung planen.

### Durchführung

Vortrag, Diskussion, Metaplan und Arbeitsblatt. Es erfolgt ein teilnehmerorientiertes Vorgehen mit aktivierenden Elementen. Über offene Fragen und Gruppendiskussionen werden Vorwissen und Einstellungen der Patientinnen zur Krankheitsbewältigung erfasst und in den Informationsvermittlungsprozess integriert. Die persönlichen Erfahrungen der Patientinnen sollen einbezogen werden.

Patientinnen, bei denen die Diagnose bzw. Operation schon längere Zeit zurück liegt, möchten sich u.U. nicht mit dem Thema Krankheitsbewältigung beschäftigen. Um dennoch eine positive Mitarbeit zu bewirken, kann an dieser Stelle betont werden, dass es normal und adaptiv ist, nach längerer Zeit nicht mehr über diese Themen reden zu wollen und stattdessen positiv in die Zukunft zu schauen. Die Inhalte des Moduls (Stressbewältigung, Gesundheitsverhalten) sind jedoch nicht zwangsläufig brustkrebsspezifisch und können auch in anderen Lebenslagen Anwendung finden.



## LEITFADEN

### ❖ Einführung

Der Schulungsleiter begrüßt die Patientinnen und stellt das Thema des Moduls unter Verweis auf das vorherige Modul vor (**Folie 5.1**).

- Vorheriges Modul: belastende Gefühle infolge der Erkrankung, Emotionsregulation, Neu-/Umbewertungsprozesse im Sinne positiver Krankheitsbewältigung
- Aktuelles Modul: Krankheitsbewältigung, Stressbewältigung, Gesundheitsverhalten

### ❖ Thema: Klassifikation von Krankheitsbewältigung

Zeit: ca. 25 Min.

**Lernziel 5.1** Die Patientin kann Strategien zur Krankheitsverarbeitung nennen und bewerten

### Begründung

Krankheitsverarbeitung ist in hohem Maße von der individuellen Persönlichkeit abhängig. Im Austausch innerhalb der Gruppe erfahren die Patientinnen über ihre individuellen Strategien hinaus weitere Maßnahmen zur Krankheitsverarbeitung, die bei Bedarf adaptiert werden können. Der Patientin wird vermittelt, dass nicht alle Strategien die Krankheitsverarbeitung positiv beeinflussen. Sie lernt abzuschätzen, welche Strategien für ihre eigene Situation günstig sind. Dies trägt zu einer psychischen Stabilisierung und Anpassung an die Erkrankung und die veränderte Lebenssituation bei. Dadurch wird die Lebensqualität der Brustkrebspatientin gesteigert.

### Inhalt und Ablauf

- 👂 • Erläuterung von Krankheitsbewältigung in Abgrenzung zu Modul 4 Umgang mit belastenden Gefühlen (**Folie 5.2**)
  - Krankheitsbewältigung umfasst alle möglichen Anstrengungen und persönlichen Reaktionen auf die Erkrankung und deren Folgen mit dem Ziel, besser mit der Erkrankung umzugehen.
  - Man kann auf eine Krankheit nicht Nicht-Reagieren.
- 💡 • Strategien zur Krankheitsbewältigung sammeln, nach inhaltlichen Clustern ordnen und ggf. ergänzen (**Metaplankarten**). Falls die Patienten keine negativen Strategien nennen, kann der Kursleiter eindeutig negative Strategien ergänzen (z.B. Grübeln, sozialer Rückzug)

*HA: Welche Reaktionen könnten infolge der krankheitsbedingten Belastungen auftreten? Nehmen Sie sich kurz Zeit, um verschiedene Reaktionen und Bewältigungsversuche auf die Erkrankung und deren Behandlung auf die ausgeteilten Karten zu notieren. Sie können sowohl eigene als auch allgemeine Beispiele verwenden.*

- Wichtige inhaltliche Cluster: Verleugnung/Vermeidung, sozialer Rückzug, konstruktive Problemlösestrategien, soziale Unterstützung, Mitarbeit bei der Behandlung, emotionale Entlastung, Passivität, depressive Verarbeitung, Grübeln



- Benennung der inhaltlichen Cluster zur Krankheitsbewältigung (**Metaplankarten**)

*LF: Welche Gemeinsamkeiten lassen sich bei den angeordneten Strategien finden?  
Welche Überschriften passen dazu?*



- Einteilung der Cluster (Strategien) in günstige und ungünstige Krankheitsbewältigungsstrategien; die Bewerten der Cluster kann in Abhängigkeit von der Gruppengröße auf verschiedene Arten vorgenommen werden (Handzeichen, Benennung auf Zuruf). Kennzeichnung/abschließende Bewertung der Cluster (Strategien) durch den Schulungsleiter

*LF: Welche dieser Strategien würden Sie als günstig, welche als ungünstig beurteilen und von welcher denken Sie, dass beides möglich ist?*

- günstige Strategien: konstruktive Problemlösestrategien, soziale Unterstützung, emotionale Entlastung, Mitarbeit bei der Behandlung
- ungünstige Strategien: depressive Verarbeitung, Grübeln
- Mischformen: Verleugnung, Passivität, sozialer Rückzug
- Berücksichtigung der Zeitdimension: manche Strategien kurzfristig günstig, langfristig jedoch ungünstig
- Fazit: gelingende Krankheitsbewältigung kann individuell sehr unterschiedlich sein. Günstige Formen der Krankheitsbewältigung tragen zu einer psychischen Stabilisierung und Anpassung an die Erkrankung und die veränderte Lebenssituation bei. Dadurch wird auch die Lebensqualität der Patientinnen gesteigert.

## Anmerkungen

Lernziel 5.1 dient der Erläuterung der Wirkmechanismen der Krankheitsbewältigung. Bei der inhaltlichen Diskussion der Benennung der Cluster können im Bedarfsfall einzelne Strategien nochmals umsortiert werden. Es sollte exemplarisch mindestens ein Beispiel besprochen werden, wie ungünstige Krankheitsbewältigung verläuft. Dabei wird auf die Problematik der kurzfristig günstigen, aber langfristig ungünstigen Copingstrategien eingegangen. Weiterhin soll beachtet werden, dass ungünstige Strategien der Krankheitsbewältigung kurzfristig durchaus normal erscheinen, sich jedoch langfristig ungünstig auswirken.

❖ **Thema: Stressbewältigung**

**Zeit: ca. 15 Min.**




**Lernziel 5.2** Die Patientin kann konkrete Strategien zur Stressbewältigung nennen

## Begründung

Stress kann sich in unterschiedlicher Form ungünstig auf die Krankheitsbewältigung auswirken. Deshalb tragen Strategien zum Abbau von Stress zu einer günstigen Krankheitsbewältigung bei. Weiterhin befähigt das Wissen über konkrete Handlungsmöglichkeiten eine direkte Beeinflussung und Reduzierung von Gefühlen wie Angst und Unsicherheit, die im Verlauf der Behandlung und Nachsorge immer wieder auftreten können. Eine erfolgreiche Stressbewältigung kann eine allgemeine Verbesserung des Wohlbefindens der Patientin bewirken.



## Inhalt und Ablauf

- 
  - Stressbewältigung als Einflussfaktor auf die Krankheitsbewältigung erläutern (**Folie 5.3**)
    - Stress entsteht, wenn unsere Bewältigungsstrategien nicht ausreichen, um mit jeglicher Art von Anforderungen gut umgehen zu können
    - wird durch persönliche Bewertungsprozesse beeinflusst
    - Stressbewältigung dient der Förderung des allgemeinen Wohlbefindens
    - Stressbewältigung kann sich positiv auf die Bewältigung der Krebserkrankung auswirken
  
- 
  - Strategien zur Stressbewältigung auf Zuruf sammeln und ggf. ergänzen (**Flipchart**)  
*LF: Was machen Sie, um Stress im Alltag zu reduzieren?*
    - positive Aktivitäten
    - Nutzung sozialer Ressourcen
    - Anwendung von Entspannungstechniken
    - bewusstes Einlegen von Ruhephasen im Alltag
  
- 
  - Überblick über spezielle Entspannungsverfahren
    - Autogenes Training (AT)
    - Progressive Relaxation (PR)
    - Achtsamkeitsübungen

## Anmerkung

Ziel des Lernziels ist es, die Motivation der Patientin zu steigern, die besprochenen Stressbewältigungsstrategien auszuprobieren und in ihren Alltag zu übernehmen. Es sollte auf einen wertschätzenden und unterstützenden Umgang mit denjenigen Patientinnen geachtet werden, die keine persönlichen Strategien zur Stressbewältigung berichten (können). Neben den eher klassischen Entspannungstechniken sollen auch Achtsamkeitsübungen und deren Grundgedanken thematisiert werden. In diesem Zusammenhang kann auf Entspannungsangebote der Einrichtung hingewiesen werden.

❖ **Thema: Strategien zur Förderung des Gesundheitsverhaltens**      **Zeit: ca. 15 Min.**



**Lernziel 5.3**      Die Patientin kann Strategien zur Förderung des Gesundheitsverhaltens nennen



## Begründung

Maßnahmen zur Gesundheitsförderung sind geeignet, Risikofaktoren zu reduzieren und die psychische Befindlichkeit positiv zu beeinflussen. Häufig muss dabei das eigene Verhalten geändert werden, was nicht immer leicht fällt. Die Patientin lernt, dass eine individuelle Zielklärung und Handlungsplanung und die Berücksichtigung möglicher Einflussfaktoren eine gesundheitsfördernde Verhaltensänderung erleichtert.

## Inhalt und Ablauf

---

- 
  - Allgemein bekannte Maßnahmen des Gesundheitsverhaltens erläutern
    - sportliche Aktivitäten, spezielle Gymnastik bei Brustkrebs
    - gesunde Ernährung
    - Entspannungstraining
  
- 
  - Reflexion eigener Erfahrungen mit Veränderungen im Gesundheitsverhalten

*LF: Wenn Sie an die zurückliegende Zeit denken, welche positiven und negativen Erfahrungen haben Sie mit der Änderung Ihres Verhaltens gemacht? Worauf ist zu achten, wenn Sie Ihr Verhalten ändern wollen? Was hat Ihnen evtl. geholfen und was war hinderlich?*
  
-  Faktoren einer Verhaltensänderung mit Bezug zu den genannten Patientenerfahrungen darstellen; nicht genannte Aspekte werden mit eigenen Beispielen ergänzt (**Folie 5.4**)
  - Verhaltensabsichten (Ziele) und deren Stärke: eigene Ziele finden, die man auch wirklich umsetzen möchte
  - Selbstwirksamkeit: die eigene Überzeugung, das Verhalten ausführen zu können
  - Handlungsplanung, Bewältigungsplanung: konkrete Umsetzung der Ziele planen, mögliche Hindernisse und Bewältigungsmöglichkeiten kennen
  - Handlungskontrolle (Selbstbeobachtung)
  - Vorgehen: Ziel festlegen – konkreten Plan erstellen – Hindernisse kennen – Bewältigungsmöglichkeiten kennen – Umsetzung beobachten/prüfen
  
- 
  - Erläuterung von konkreten Plänen (**Arbeitsblatt**); Erarbeitung eines eigenen Plans als Hausarbeit
    - Was-Wann-Wo-Pläne (Kriterien: passend, praktikabel, präzise)

*HA: Bitte überlegen Sie sich, welche Veränderungen Sie in der Zeit nach der Reha in Angriff nehmen möchten und was dabei Ihren persönlichen Zielen oder Bedürfnissen entspricht. Welche Ziele haben Sie sich für die nächste Zeit vorgenommen? Was ist wichtig, um diese Ziele zu erreichen? Was hilft Ihnen bzw. kann Ihnen helfen, wenn es mal schwierig wird?*

*Bitte erstellen Sie bis zum nächsten Treffen anhand des Arbeitsblattes einen Plan für ein Ihnen wichtiges Ziel und bringen diesen wieder mit. Ein Ziel aus den hier genannten gesundheitsförderlichen Aktivitäten wäre sicher sinnvoll – wenn Ihnen persönlich ein anderes Ziel wichtiger erscheint, können sich auch gerne eines aus den anderen Themen unserer Schulung (z.B. Kommunikation mit den Ärzten, Nachsorge oder Umgang mit Gefühlen) herausuchen und konkret planen.*

## Anmerkung

---

Bei der Besprechung von sportlicher Aktivität als Gesundheitsverhalten sollte darauf hingewiesen werden, dass dadurch das Rezidiv-Risiko gesenkt werden kann (siehe Modul 2). Die Besprechung der Handlungs- und Bewältigungsplanung bereitet die in Modul 6 angestrebte konkrete Handlungsplanung für den Alltagstransfer vor. Die Vermittlung der Inhalte sollte verhaltensnah sein und sich an bisherigen Erfahrungen der Patientinnen mit Verhaltensänderungen orientieren.



## ❖ **Abschluss**

Die wesentlichen Inhalte werden zusammengefasst, offene Fragen geklärt. Es wird auf Modul 6 verwiesen.

- Nächstes Modul: Alltagstransfer und Kommunikation



## MODUL 6: Kommunikation und Alltagstransfer

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Thema</b>      | Offene Kommunikation in sozialen Beziehungen sowie Alltagstransfer der bisherigen Inhalte  |
| <b>Form</b>       | Psychoonkologische Gruppe/Schulung   |
| <b>Dauer</b>      | 60 Minuten   |
| <b>Zielgruppe</b> | Patientinnen mit bösartiger Neubildung der Brustdrüse (C50)  |
| <b>Leitung</b>    | Psychologe/in, Arzt/Ärztin (mit psychotherapeutischer Weiterbildung)   |
| <b>Raum</b>       | Gruppenraum, Stuhlkreis  |
| <b>Material</b>   | Beamer/OH-Projektor, Folie, Flipchart, Arbeitsblatt  |
| <b>Lernziele</b>  |  |
| 6.1               | Die Patientin kann einen Handlungs- und Bewältigungsplan erstellen   |
| 6.2               | Die Patientin kann beschreiben, wie und mit welchen Menschen sie über ihre Erkrankung bzw. die damit verbundenen Veränderungen sprechen möchte |

### Allgemeine Ziele

Ein erster Schwerpunkt des Moduls ist der Transfer des im bisherigen Verlauf der Schulung vermittelten Krankheits- und Stressbewältigungsstrategien in den Alltag der Patientin. Dabei soll die längerfristige Verhaltensänderung durch eine genaue Planung der Umsetzung unterstützt werden. Am Ende hat die Patientin für ein für sie wichtiges Thema einen konkreten Handlungsplan erstellt sowie Bewältigungsstrategien für mögliche Hindernisse bei der Umsetzung der gewünschten Handlung erarbeitet.

Ein zweiter Schwerpunkt des Moduls beinhaltet das Thema Kommunikation. Nach abgeschlossener Akutbehandlung und Rehabilitation ist für die Betroffene eine Neuorientierung im Leben mit bzw. nach der Krebserkrankung notwendig. Dabei verändern sich in unterschiedlichem Ausmaß soziale Rollen und Beziehungsmuster in Beruf, Familie und Freundeskreis. Probleme mit der Akzeptanz der Krankheit und daraus entstehende Spannungen führen oft zu sozialen Rückzugstendenzen. Zu Distanzierungen kann es auf Grund von Wissensdefiziten oder von Fehlerwartungen kommen, die durch offenen Umgang mit den Ängsten und Bedürfnissen gemildert werden können. Durch Förderung der Kommunikation mit anderen, Aktivierung von Familienressourcen und gemeinsame Suche nach Lösungen bei psychischen Belastungen gewinnen die Patientinnen die Erfahrung, dass sie für andere wichtig sind.

### Durchführung

Dieses Modul besteht aus 2 didaktisch unterschiedlichen Teilen. Im Lernziel 6.1 stellen die Patientinnen eigene Handlungspläne vor und besprechen diese in der Gruppe. Lernziel 6.1 erfolgt weitgehend themenzentriert im gemeinsamen Gruppengespräch. Spontane Beiträge der Patientinnen sollten gefördert und wertschätzend aufgenommen, Dialoge zwischen den Teilnehmerinnen, so lange sie zum Thema gehören, gefördert werden. Die Rolle des Schulungsleiters besteht in der Moderation des Austauschs, während er gleichzeitig darauf achtet, dass das Gespräch beim Thema bleibt, bzw. wichtige Punkte hervorhebt. Wenn die Erkrankung der Patientinnen schon längere Zeit zurückliegt und diese die Handlungspläne in Bezug auf die Erkrankung nicht bearbeiten möchten, können diese dennoch genutzt



werden, um das Gesundheitsverhalten im Allgemeinen zu fördern (z. B. Schwimmen, Joggen, gesunde Ernährung usw.) oder schwierige Situationen im Alltag zu bewältigen

## LEITFADEN

### ❖ Einführung

Der Schulungsleiter begrüßt die Patientinnen und stellt das Thema des Moduls unter Verweis auf das vorherige Modul vor (**Folie 6.1**).

- vorheriges Modul: Krankheitsbewältigung, Stressbewältigung und Förderung des Gesundheitsverhaltens
- aktuelles Modul: Handlungs- und Bewältigungsplan sowie Kommunikation im Alltag

### ❖ Thema: Alltagstransfer


Zeit: ca. 25 Min.

**Lernziel 6.1** Die Patientin kann einen Handlungs- und Bewältigungsplan erstellen

### Begründung

Absichten zur Änderung des Gesundheitsverhaltens werden nach der Rehabilitation im Alltag häufig nicht oder nur unzureichend umgesetzt. Um eine längerfristige Verhaltensänderung zu unterstützen, ist eine konkrete Handlungs- und Bewältigungsplanung sinnvoll, welche insbesondere auch mögliche Hindernisse bei der Umsetzung der gewünschten Handlung einbezieht und entsprechende Bewältigungsmöglichkeiten beinhaltet.

### Inhalt und Ablauf

-  Besprechung eigener Handlungs- und Bewältigungspläne hinsichtlich ihrer Umsetzbarkeit (**Arbeitsblatt**)

*LF: Letztes Mal haben wir das Konzept der Handlungs- und Bewältigungspläne besprochen und Sie gebeten für die heutige Sitzung einen eigenen Plan vorzubereiten. Wer von Ihnen möchte heute vorstellen, was Sie sich für die Zeit nach Ende der Reha vorgenommen haben, wie Sie dies konkret erreichen möchten und wie sicher Sie sind, Ihren Plan umsetzen zu können? Offene Fragen oder Probleme können wir gemeinsam besprechen und Ihren Plan weiterentwickeln.*

- Auswahl einer Freiwilligen, die ihren Handlungsplan vorstellt
- Handlungsplan kann ggf. durch weitere Anregungen aus der Gruppe erweitert oder ergänzt werden
- Barrieren (innere, äußere) diskutieren, Gegenstrategien erarbeiten
- Die eigenen Pläne sollten als verbindlich angesehen und deren Umsetzung in den nächsten Wochen selbst überprüft werden
- Zielerreichung (Arbeitsblatt), Kalendereinträge, Trainingsprotokolle etc.



## Anmerkungen

Der Schulungsleiter betont die Freiwilligkeit, mit den vorhandenen Handlungsplänen zu arbeiten, weist jedoch gleichzeitig auf deren Nützlichkeit hin. Er greift die Hausarbeit von Modul 5 auf und geht verständnisvoll mit den Patientinnen um, die keinen Handlungsplan erstellt haben. Beiträge der Patientinnen sollen wertschätzend aufgenommen werden. Es besteht nicht der Anspruch, dass alle Patientinnen einen fertig erstellten Handlungsplan in die Schulung bringen. Wichtig ist, dass die Patientin, deren Handlungsplan gerade vorgestellt wird, weitere Vorschläge aus der Gruppe für sich selber und ihre individuelle Lage überprüft. Dies sollen auch die anderen Patientinnen für sich vornehmen. Gibt es keine freiwillige Patientin zur exemplarischen Erstellung eines Handlungsplans, wird das Vorgehen an einem fiktiven Beispiel erläutert.

### ❖ Thema: Kommunikation von Veränderungen

Zeit: ca. 25 Min.

**Lernziel 6.2** Die Patientin kann beschreiben, wie und mit welchen Menschen sie über ihre Erkrankung bzw. die damit verbundenen Veränderungen sprechen möchte

## Begründung

Soziale Unterstützung ist bei der Bewältigung einer Brustkrebserkrankung für viele Patientinnen sehr wichtig. Von Partnern, Familienmitgliedern, Freunden und Kollegen erhalten die meisten Krebspatientinnen Unterstützung. Häufig ergeben sich aber durch die Erkrankung Veränderungen in den Beziehungen. Beide Seiten stehen vor der Herausforderung, mit dieser Veränderung umzugehen. Zum einen gibt es Patientinnen, die das Ausmaß, in dem sie noch weitere Unterstützung von anderen brauchen, unterschätzen und daher in der Gefahr stehen, sich zu überfordern. Zum anderen gibt es Patientinnen, die mehr Unterstützung aus ihrem Umfeld erwarten, als dieses möglicherweise geben kann, und enttäuscht sind. Gegenseitiger Austausch und miteinander reden helfen, sich gemeinsam auf die Veränderungen einzustellen und sich in seinen Beziehungen zu anderen Personen wieder sicherer und geborgener zu fühlen.

## Inhalt und Ablauf



- Ausgangspunkt des Lernziels erläutern
  - Nach dem Abschluss der Behandlung ist es oft nicht möglich, im normalen Alltag genau dort und auf die gleiche Art weiterzumachen wie direkt vor der Erkrankung.
  - Um die Umstellung zu erleichtern, ist es günstig, sich darüber klar zu werden, was evtl. in den Beziehungen zu Menschen in anderen Lebensbereichen zu ändern ist, und dies zu kommunizieren.



- Bereiche bzw. Situationen, in denen nach der Rehabilitation voraussichtlich Veränderungen nötig sind, sammeln (**Flipchart**)

*LF: An welchen Stellen in Ihrem Alltag merken Sie, dass Veränderungen anstehen? Sei es nun in Familie, Beruf, bei Freunden etc ...*

- Möglichkeiten, wie Veränderungen zu kommunizieren sind, sammeln (**Flipchart**)

*LF: Was genau/konkret müsste sich denn für Sie verändern und wie können Sie dies den betreffenden Personen mitteilen?*



- Die Punkte *so konkret wie möglich* bei den betreffenden Personen (Verantwortlichen) ansprechen und ggf. weitere Unterstützung hinzuziehen (z.B. Arbeitgeber)
- Entscheiden und planen, was und wie viel man über die Erkrankung sagen möchte. Der jeweils eigene Weg ist dabei der Beste – es gibt hierfür keine allgemeingültige „beste“ Regel
- *Hilfe annehmen* und sich überlegen, wo und wie jemand tatsächlich etwas leichter machen kann, wenn er Hilfe anbietet
- Schon vor der Rückkehr an geeigneten Stellen mit dem Umfeld Kontakt halten (Familienfeiern, Vereinsfeiern, Betriebsausflug, etc.)
- Fazit: sich über Veränderungsbereiche klar werden und diese konkret ansprechen; den Weg wählen, der jeweils für einen selbst am geeignetsten scheint

## Anmerkungen

---

Im Fokus dieses Abschnittes steht die *Art der Kommunikation* mit Familie, Kollegen usw. bei Veränderungen, nicht die Suche nach alternativen Zielen. Entsprechend sollte der Schulungsleiter darauf achten, dass die Patientinnen nicht durch Bemerkungen irritiert werden, die ein ganz anderes Ziel nahelegen. In diesem Fall kann der Schulungsleiter den Unterschied zwischen Ziel und Art des Ansprechens noch einmal verdeutlichen.

Die Erfahrung zeigt, dass es in den meisten Gruppen nicht dazu kommt, Themen zu vertiefen, die Intimität oder spezielle Partnerprobleme betreffen (kann bei ausreichender Gruppenkohäsion möglich sein). Hier sollte parallel die Möglichkeit zu Einzelgesprächen bestehen und bei Bedarf darauf hingewiesen werden.

### ❖ Abschluss

**Zeit: ca. 5 Min.**

Der Schulungsleiter gibt in offener Gesprächsrunde den Patientinnen die Gelegenheit, abschließend Dinge zu sagen, die den einzelnen Personen in der Schulung wichtig waren (Abschlussreflektion). Ebenso können die Patientinnen an dieser Stelle Lob und Kritik bezüglich der Schulung äußern. (Diese sollte der Schulungsleiter sammeln und dem Schulungsteam zurückmelden.)

Zum Abschluss verabschiedet der Schulungsleiter die Patientinnen und wünscht ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung der Schulungsinhalte.

## LITERATUR

- Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V., Deutsche Krebsgesellschaft e.V. & Deutsche Krebshilfe e.V. (2009). Brustkrebs. Die Ersterkrankung und DCIS – Eine Leitlinie für Patientinnen. Berlin: Hrsg.
- Deutsche Krebshilfe e.V. (2010). Die Blauen Ratgeber, Band 02 – Brustkrebs. Antworten. Hilfen. Perspektiven. Bonn: Hrsg.
- Deutsche Rentenversicherung (2007). Klassifikation Therapeutischer Leistungen. Berlin: Hrsg.
- Deutsche Rentenversicherung Bund (2010). Curriculum Tumorerkrankungen. Standardisierte Patientenschulung. Berlin: Hrsg.
- Deutsche Rentenversicherung (2010). Reha-Therapiestandards Brustkrebs – Leitlinie für die medizinische Rehabilitation der Rentenversicherung. Berlin: Hrsg.
- National Cancer Institute (2010). Facing Forward: Life After Cancer Treatment. Bethesda, MD: Hrsg.
- Pauli, P., Rau, H. & Birbaumer, N. (2009). Biologische Grundlagen der Verhaltenstherapie. In J. Margraf & S. Schneider (Hrsg.). Lehrbuch der Verhaltenstherapie - Band 1: Grundlagen, Diagnostik, Verfahren, Rahmenbedingungen (S. 147-163). Heidelberg: Springer.



## **ANLAGE**

### Powerpoint Folien

Modul 1

Modul 2

Modul 3

Modul 4

Modul 5

Modul 6

### Handouts/Arbeitsblätter

Modul 1: Die Tumorformel (T-N-M)

Modul 2: Tipps zum Umgang mit Langzeitfolgen

Modul 2: Nachsorge-Empfehlungen

Modul 3: Tipps für das Arzt-Patient-Gespräch

Modul 3: Informationen zu Unterstützungsangeboten

Modul 4: Die Funktionen wichtiger Gefühle

Modul 4: Modulation von Gefühlen

Modul 5: Mein Handlungsplan

### Material zur Qualitätssicherung

Schulungsbewertungsbogen für Patienten

Schulungsbewertungsbogen für Dozenten

Strukturierte Beobachtungsbögen

**ANLAGE**

**POWERPOINT-FOLIEN**



## Gesundheitstraining Brustkrebs

- Modul 1 Wie entsteht Brustkrebs?
- Modul 2 Welche medizinischen Maßnahmen und damit verbundene Beschwerden gibt es?
- Modul 3 Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es nach der Rehabilitation?
- Modul 4 Wie gehe ich mit Gefühlen um?
- Modul 5 Wie gehe ich aktiv mit meiner Erkrankung um?
- Modul 6 Wie kann ich meine persönlichen Ziele nach der Rehabilitation umsetzen?

1.1



## Unser Schulungsteam

- Abbildung des Schulungsteams -

1.4



## Genetische Grundlage



1.3



## Die weiblichen Brust

- Abbildung der weiblichen Brust -

1.4



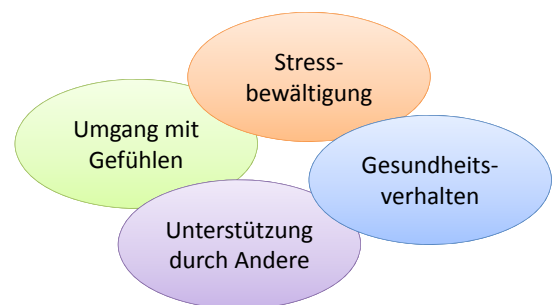
## Risikofaktoren

- Risikofaktoren erhöhen lediglich die statistische Wahrscheinlichkeit zu erkranken
- Die meisten Risikofaktoren sind nicht beeinflussbar
  - Östrogen
  - zufällige Genmutation
  - genetische Veranlagung
  - Lebensalter über 50 Jahre

1.5



## Möglichkeiten zur Förderung des eigenen Wohlbefindens



1.6



## Gesundheitstraining Brustkrebs

- Modul 1** Wie entsteht Brustkrebs?
- Modul 2** Welche medizinischen Maßnahmen und damit verbundene Beschwerden gibt es?
- Modul 3** Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es nach der Rehabilitation?
- Modul 4** Wie gehe ich mit Gefühlen um?
- Modul 5** Wie gehe ich aktiv mit meiner Erkrankung um?
- Modul 6** Wie kann ich meine persönlichen Ziele nach der Rehabilitation umsetzen?

2.1



## Beschwerden und Langzeitfolgen

- Lymphödem
- anhaltende Erschöpfung
- Polyneuropathie
- Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen
- vegetative klimakterische Beschwerden
- lokale Beschwerden im Narbenbereich
- Gelenk- und Muskelbeschwerden
- Körperbildveränderung

2.2



## Aufgaben der Nachsorge

- frühzeitiges Erkennen des Wiederauftretens der Erkrankung (Tumorrezidiv)
- Behandlung der Beschwerden und Langzeitfolgen
- Hilfe bei körperlichen, psychischen und sozialen Problemen



Durch einen auf die (Nach-)Behandlung und Betreuung von Krebskranken spezialisierten Frauenarzt oder Onkologen

2.3



## Nachsorge

### Mammographiekontrolle

|  |                                | 1. bis 3. Jahr nach Operation | ab 4. Jahr nach Operation |
|--|--------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| <b>Nach Brustentfernung</b>            | Kontrolle der anderen Brust    | einmal jährlich               | einmal jährlich           |
| <b>Nach brusterhaltender Operation</b> | Kontrolle der befallenen Brust | alle 6 Monate                 | einmal jährlich           |
|  | Kontrolle der anderen Brust    | einmal jährlich               | einmal jährlich           |

2.4



## Nachsorge

### Beratung und Tastuntersuchung

|  | 1. bis 3. Jahr nach Operation | 4. und 5. Jahr nach Operation | ab 6. Jahr nach Operation |
|--|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| <b>Nach brusterhaltender Operation</b> | alle 3 Monate                 | alle 6 Monate                 | einmal jährlich           |

2.5



## Rehabilitationssport

im Anschluss an die Rehabilitation

Zugang über Behindertensportverbände

[www.behindertensport.de](http://www.behindertensport.de)



2.6



## Gesundheitstraining Brustkrebs

- Modul 1 Wie entsteht Brustkrebs?
- Modul 2 Welche medizinischen Maßnahmen und damit verbundene Beschwerden gibt es?
- Modul 3 **Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es nach der Rehabilitation?**
- Modul 4 Wie gehe ich mit Gefühlen um?
- Modul 5 Wie gehe ich aktiv mit meiner Erkrankung um?
- Modul 6 Wie kann ich meine persönlichen Ziele nach der Rehabilitation umsetzen?

3.1



## Was erwarte ich von meinem Arzt?

- Abbildung/Karikatur zur Arzt-Patient-Kommunikation -

3.2



## Sozialstaatliche Unterstützung



3.3





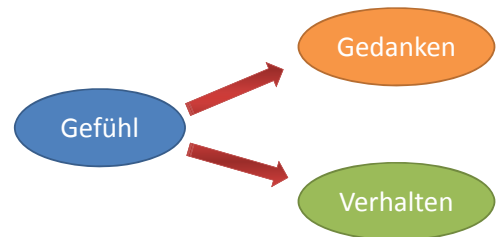
## Gesundheitstraining Brustkrebs

- Modul 1 Wie entsteht Brustkrebs?
- Modul 2 Welche medizinischen Maßnahmen und damit verbundene Beschwerden gibt es?
- Modul 3 Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es nach der Rehabilitation?
- Modul 4 Wie gehe ich mit Gefühlen um?**
- Modul 5 Wie gehe ich aktiv mit meiner Erkrankung um?
- Modul 6 Wie kann ich meine persönlichen Ziele nach der Rehabilitation umsetzen?

4.1



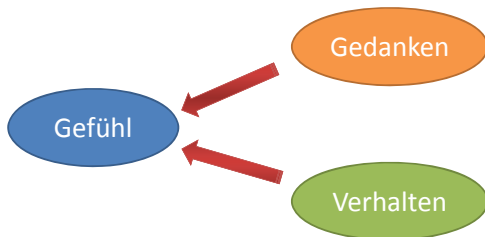
## Auswirkungen von Gefühlen auf unsere Gedanken und Verhalten



4.2



## Auswirkungen von Gedanken und Verhalten auf unsere Gefühle



4.3



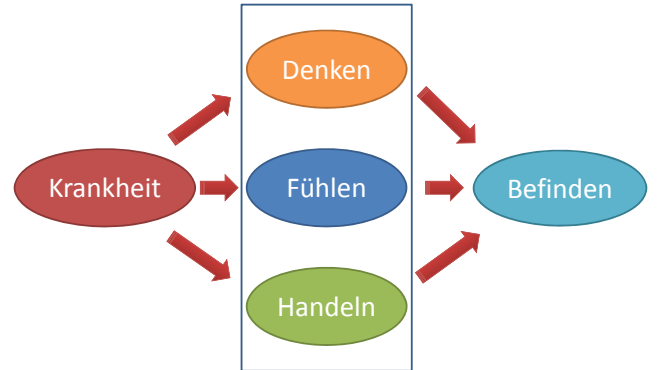
## Gesundheitstraining Brustkrebs

- Modul 1** Wie entsteht Brustkrebs?
- Modul 2** Welche medizinischen Maßnahmen und damit verbundene Beschwerden gibt es?
- Modul 3** Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es nach der Rehabilitation?
- Modul 4** Wie gehe ich mit Gefühlen um?
- Modul 5** **Wie gehe ich aktiv mit meiner Erkrankung um?**
- Modul 6** Wie kann ich meine persönlichen Ziele nach der Rehabilitation umsetzen?

5.1



## Wie reagiere ich auf meine Krankheit?



5.2



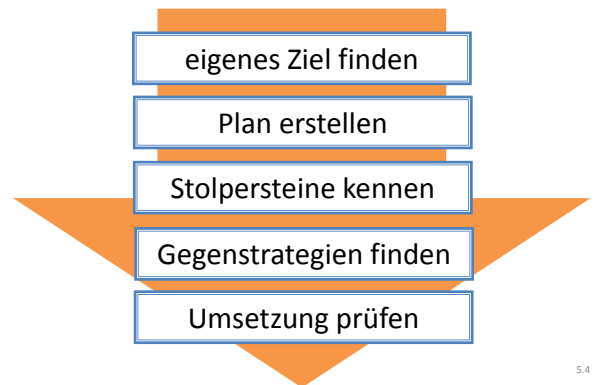
## Stress – was ist das eigentlich?



5.3



## Wie kann ich meine Gesundheitsziele erreichen?



5.4



## Gesundheitstraining Brustkrebs

- Modul 1 Wie entsteht Brustkrebs?
- Modul 2 Welche medizinischen Maßnahmen und damit verbundene Beschwerden gibt es?
- Modul 3 Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es nach der Rehabilitation?
- Modul 4 Wie gehe ich mit Gefühlen um?
- Modul 5 Wie gehe ich aktiv mit meiner Erkrankung um?
- Modul 6 Wie kann ich meine persönlichen Ziele nach der Rehabilitation umsetzen?**

**ANLAGE**

**HANDOUTS/ARBEITSBLÄTTER**



## Die Tumorformel (T-N-M)

### TNM-Klassifikation

- Bildet einen genauen „Steckbrief“ Ihrer Erkrankung ab
- Erlaubt prognostische Aussagen über die Erkrankung
- Bestimmt z.T. die Therapieoptionen

**T (Tumor):** Größe und Ausdehnung des Primärtumors

**N (Nodi):** Anzahl und Lokalisation befallener Lymphknoten

**M (Metastasen):** Auftreten und Lokalisation von Fernmetastasen in anderen Organen

### T (Tumor)

$T_0$  = Ein Primärtumor lässt sich nicht nachweisen

$T_1$  = Der Primärtumor ist kleiner als 2 cm

$T_2$  = Der Primärtumor ist 2 - 5 cm groß

$T_3$  = Der Primärtumor ist größer als 5 cm

$T_4$  = Tumor jeder Größe mit direkter Ausdehnung in der Nachbarschaft (Brustwand oder Haut)

### N (Nodi = Knoten)

$N_x$  = Lymphknoten lassen sich auf Krebsbefall nicht beurteilen

$N_0$  = Kein Befall der benachbarten Lymphknoten

$N_1$  = Metastasen in Lymphknoten der Achselhöhle nachweisbar

$N_2$  = Wie  $N_1$ , aber untereinander oder in Nachbarschaft fixiert

### M (Metastasen)

$M_x$  = Vorhandensein oder Fehlen von Fernmetastasen kann nicht beurteilt werden

$M_0$  = Kein klinischer Nachweis von Fernmetastasen

$M_1$  = Fernmetastasen nachweisbar



## Tipps zum Umgang mit Langzeitfolgen

### Lymphödem

- Achten Sie auf Anzeichen von Schwellungen oder Entzündungen (Rötungen, Schmerzen, Hitze, Fieber)
- Halten Sie Arme und Beine frei von Schnitten, Insektenstichen und Sonnenbrand
- Beachten Sie Kompressionsmaßnahmen bei der Kleiderauswahl
- Beachten Sie bei der Kleiderauswahl, dass nichts einschnürt
- Machen Sie keine einseitigen, belastenden Tätigkeiten
- Tragen Sie eventuell verordnete Kompressionsbestrumpfung regelmäßig
- Planen Sie regelmäßige Bewegung (schwimmen, spazieren gehen, wandern)

### Anhaltende Erschöpfung

- Planen Sie Ihren Tag (Aktivitäten auf die Tageszeit verlegen, zu der Sie sich nicht so müde fühlen)
- Nehmen Sie sich kurze Pausen zwischen Ihren Aktivitäten
- Versuchen Sie, zur selben Zeit einzuschlafen und aufzuwachen
- Lassen Sie sich von anderen Personen unterstützen
- Machen Sie die Dinge, die Ihnen vor der Erkrankung gut taten, jedoch tun Sie weniger davon

### Polyneuropathie

- Seien Sie vorsichtig im Umgang mit Messern, Scheren und anderen scharfen Objekten
- Tragen Sie bequemes Schuhwerk mit rutschfester Sohle
- Machen Sie zwischendurch kleine Übungen für Hände/Füße, laufen Sie ggf. barfuß
- Wenden Sie ggf. warm/kalte Wechselbäder an

### Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen

- Machen Sie sich Notizen
- Schreiben Sie sich Erinnerungszettel
- Wiederholen Sie mehrfach Dinge, an die Sie sich erinnern wollen
- Bleiben Sie bei Ihren Möglichkeiten, bleiben Sie entspannt
- Trinken Sie viel Wasser/Kräutertees o.ä.



### **Vegetative klimakterische Beschwerden**

- Machen Sie Wechselbäder oder Kneippsche Güsse
- Bewegen Sie sich regelmäßig, am besten draußen
- Tragen Sie Kleidung eventuell nach dem „Zwiebelprinzip“

### **Lokale Beschwerden im Narbenbereich**

- Nutzen Sie Cremes im Narbenbereich und massieren Sie ggf. leicht

### **Gelenk- und Muskelbeschwerden**

- Finden Sie Bewegungen und Übungen, um in Gang zu kommen
- Leichter Ausdauersport wie Walking, Schwimmen und Radfahren/Ergometer sind am günstigsten

### **Weitere**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Markieren Sie diejenigen Tipps und Strategien, die für Sie persönlich eine Hilfe sein könnten, und wenden Sie diese im Alltag regelmäßig an!



## Nachsorge-Empfehlungen

### Nachsorge...

- ...bietet Ihnen eine fortlaufende Betreuung nach der Therapie
- ...soll ihre Lebensqualität verbessern
- ...dient der Behandlung und Bewältigung von Langzeitfolgen
- ...wird durch Ihren behandelnden Frauenarzt durchgeführt
- ...umfasst ein ausführliches Gespräch mit ihrem behandelnden Arzt, eine körperliche Untersuchung (ärztliche Tastuntersuchung) sowie regelmäßige Mammographien und Ultraschalluntersuchungen

### Nachsorgezeitplan

- **1. bis 3. Jahr**
  - Beratung und körperliche Untersuchung → alle 3 Monate (vierteljährlich)
  - Mammographie und Ultraschalluntersuchung
    - operierte Brust → alle 6 Monate (halbjährlich)
    - nicht operierte Brust → einmal jährlich

---
- **4. und 5. Jahr**
  - Beratung und körperliche Untersuchung → alle 6 Monate (halbjährlich)
  - Mammographie und Ultraschalluntersuchung
    - operierte Brust ]
    - nicht operierte Brust ] → einmal jährlich

---
- **ab 6. Jahr**
  - Beratung und körperliche Untersuchung → einmal jährlich
  - Früherkennung (Mammographie und Ultraschalluntersuchung) → einmal jährlich





## Tipps für das Arzt-Patient-Gespräch

### Tipps

- offen und deutlich sprechen
- alle Probleme und Einschränkungen ansprechen
- Liste mit relevanten Fragen mitnehmen
- wichtige Fragen zuerst stellen
- Notizen machen
- Fachbegriffe für den Laien verständlich erklären lassen
- dem Arzt mitteilen, wenn Sie mehr Informationen benötigen

### Mögliche Fragen an den Arzt

- Welche weiteren Behandlungsmöglichkeiten habe ich?
- Was wird das Resultat der Behandlung sein?
- Wird die Behandlung meine Krebserkrankung heilen oder mir helfen, länger zu leben?
- Wie genau verläuft die Behandlung?
- Wird die Behandlung mein Aussehen verändern?
- Gibt es eine Möglichkeit, jemanden zu treffen, der diese Behandlung schon durchlaufen hat?
- Wie kann ich feststellen, dass die Behandlung wirksam war?
- Gibt es Dinge, die ich nach der Behandlung tun oder besser nicht tun sollte?
- Gibt es irgendwelche Risiken?
- Hat die Behandlung Nebenwirkungen?
- Ist die Nebenwirkung vorübergehend oder wird sie dauerhaft bestehen?
- Wann werden die Nebenwirkungen nach der Behandlung einsetzen?
- Gibt es Möglichkeiten, die Nebenwirkungen zu vermeiden oder deren Auswirkung abzumildern?
- Werden nach der Behandlung zusätzliche Kosten auf mich zukommen, die nicht übernommen werden?
- Gibt es Selbsthilfegruppen in meiner Wohngegend?
- Können Sie mir Ratgeber oder Broschüren empfehlen?



## Welche Fragen habe ich an meinen Arzt?

Was möchte ich bei meinen nächsten Arztgesprächen besprechen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wichtige Notizen!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Informationen zu Unterstützungsangeboten

### Arbeit und Beruf

#### Stufenweise Wiedereingliederung (STW)

- ➔ Maßnahme zur stufenweisen Arbeitswiederaufnahme in den gelernten Beruf in Absprache mit dem Arbeitgeber und dem behandelnden Arzt

#### Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben (LTA)

- ➔ Eingliederung in Arbeit, Beruf und Gesellschaft durch Erlernen eines neuen Berufs bzw. durch berufliche Aus- und Weiterbildungen

### Hilfe durch Andere

#### Familiäre Hilfen

- ➔ Unterstützung durch Familie, Freunde und Kollegen

#### Professionelle Hilfen

- ➔ Sozialarbeiter, Beratungsstellen, Psychologen, Selbsthilfegruppe, kirchliche Institutionen

### Selbsthilfegruppen

Informationen zu Selbsthilfegruppen in Ihrer Umgebung erhalten Sie unter folgenden Adressen:

#### Frauensebsthilfe nach Krebs e.V.

- ➔ [www.frauensebsthilfe.de](http://www.frauensebsthilfe.de)

#### Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums

- ➔ [www.krebsinformation.de](http://www.krebsinformation.de)

#### Deutsche Krebshilfe e.V. – Krebs Selbsthilfe

- ➔ [www.krebshilfe.de/krebs-selbsthilfe.html](http://www.krebshilfe.de/krebs-selbsthilfe.html)

### Informationsbroschüren

Deutsche Krebshilfe – Die Blauen Ratgeber, Band 02 – Brustkrebs. Antworten. Hilfen. Perspektiven; kostenlos unter: <http://www.krebshilfe.de/material-fuer-betroffene.html>

Deutsche Krebshilfe – Die Blauen Ratgeber, Band 48 – Bewegung und Sport bei Krebs. Antworten. Hilfen. Perspektiven; <http://www.krebshilfe.de/material-fuer-betroffene.html>

Deutsche Krebshilfe – Die Blauen Ratgeber, Band 40 – Wegweiser zu Sozialleistungen. Antworten. Hilfen. Perspektiven; <http://www.krebshilfe.de/material-fuer-betroffene.html>

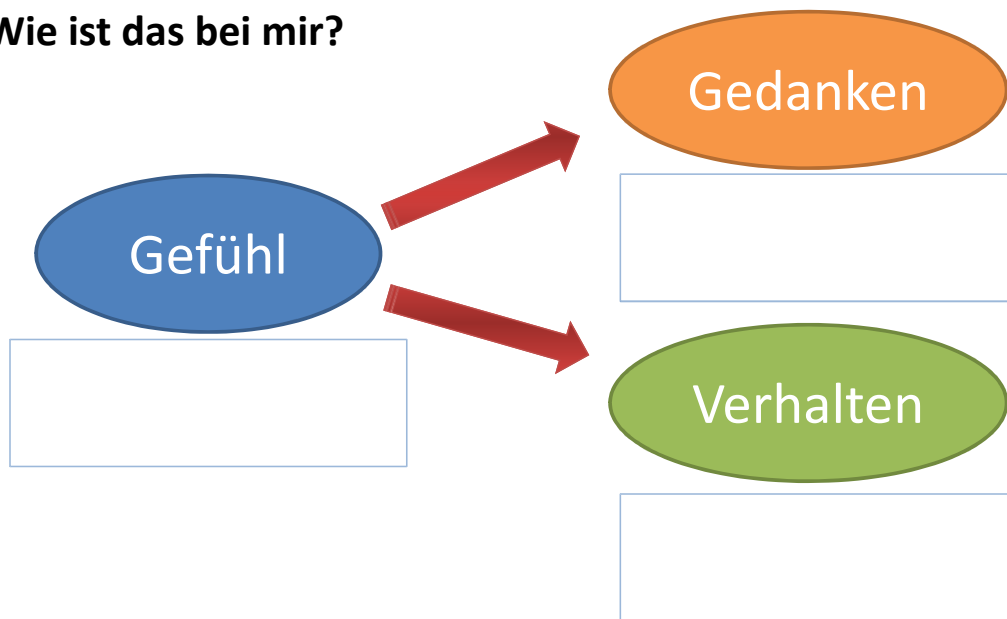
## Die Funktionen wichtiger Gefühle

| Gefühl              | Bedürfnis/Handlungsimpuls      | Signal an andere      |
|---------------------|--------------------------------|-----------------------|
| <b>Überraschung</b> | Orientierung                   | Unbefangenheit        |
| <b>Trauer</b>       | Ruhe, Aktivität zurücknehmen   | Mitgefühl, Zuwendung  |
| <b>Angst</b>        | Sicherheit, Kampf/Flucht       | Beruhigung            |
| <b>Wut/Ärger</b>    | Ziel erreichen, sich abgrenzen | Warnung, Aggression   |
| <b>Ekel</b>         | Zurückweisen von Schaden       | Nichts mehr aufnehmen |
| <b>Freude</b>       | Tut gut! Mehr davon!           | Soziale Nähe/Bindung  |



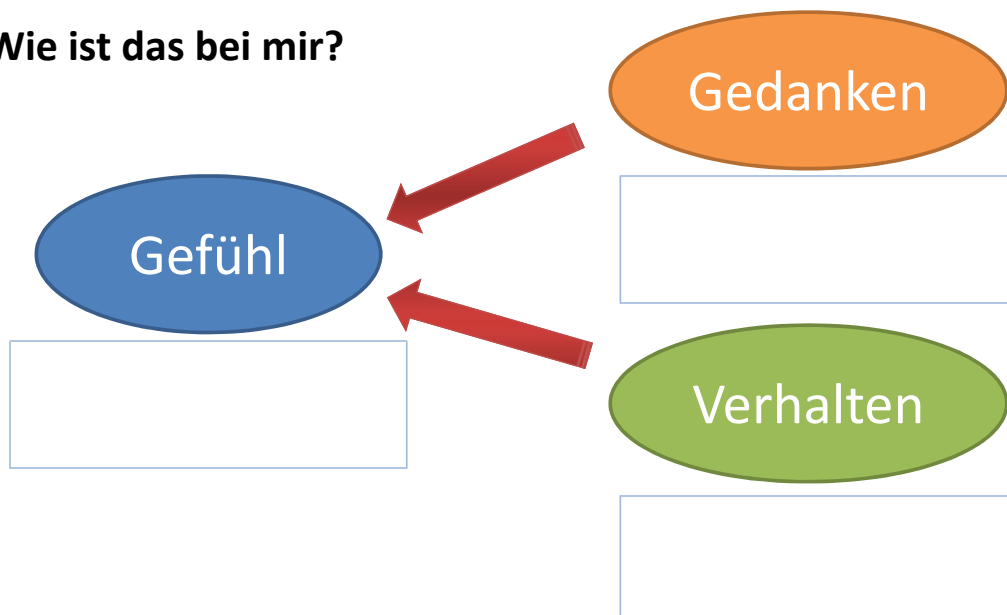
## Auswirkungen von Gefühlen auf unsere Gedanken und Verhalten

Wie ist das bei mir?



## Auswirkungen von Gedanken und Verhalten auf unsere Gefühle

Wie ist das bei mir?





# Mein Handlungsplan

Ziel: \_\_\_\_\_

Was tun?

Wann?

Ort?

Mit wem?

**Was könnte schief gehen oder mich hindern?**

**Stolperstein:** \_\_\_\_\_

Was tun?

Wann?

Ort?

Mit wem?

Ziel erreicht?

← 0%

→ 100%



## Wie schaffe ich es, mich im Alltag gesünder zu verhalten?

Vorsätze zu gesünderem Verhalten werden im Alltag häufig nicht umgesetzt. Jeder kennt beispielsweise die guten Vorsätze am Neujahrstag! Untersuchungen haben gezeigt, dass gesundheitsförderliches Verhalten - wie regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung, Entspannungstraining - letztendlich davon abhängt, wie stark die eigenen Absichten sind, welche Hindernisse bestehen und ob man Strategien hat, mit diesen umzugehen.



Haben Sie bereits Absichten für die Zeit nach der Rehabilitation? Wie stark sind diese Absichten?

Wie sicher sind Sie, diese später im Alltag umsetzen zu können?

### *Was ist ein Handlungsplan?*

Ein konkreter Plan stellt einen wirksamen Ansatz dar, Umsetzungsschwierigkeiten entgegenzuwirken! Er legt genau fest, WAS man WANN, WO und eventuell mit WEM ausführen möchte.

Zusätzlich sollen STOLPERSTEINE, die eine Umsetzung gefährden, erkannt und Möglichkeiten, mit diesen STOLPERSTEINE UMZUGEHEN, bestimmt werden.

### *Was sind mögliche Stolpersteine?*

Was kann Sie daran hindern, Ihren Plan umzusetzen? Welche Schwierigkeiten können im Alltag auftreten? Denken Sie auch daran, was Sie schon früher einmal an der Umsetzung von Vorsätzen, sich gesünder zu verhalten, gehindert hat!

### *Plan erstellt – Was ist jetzt wichtig?*

Mit Ihrer konkreten Planung haben Sie einen wichtigen Schritt gemacht. Für die erste Zeit nach der Rehabilitation ist es auch wichtig, dass Sie Ihr eigenes Verhalten beobachten, um festzustellen, wie gut Ihnen die Umsetzung Ihrer eigenen Pläne gelingt.

Sie können dies ganz einfach überprüfen, indem Sie ein Protokoll führen und ihre Aktivitäten in einen Kalender eintragen. Am besten nehmen Sie sich abends dafür etwas Zeit. Am Ende einer Woche können Sie dann Bilanz ziehen!

Sollten Sie feststellen, dass es Ihnen nicht gelingt, Ihre Pläne umzusetzen, kann es sinnvoll sein, diese an die alltäglichen Gegebenheiten anzupassen. Denken Sie dabei aber an Ihr Gesundheitsziel! Wichtig ist, dass auch der neue Plan konkret und passend ist. Die Änderung Ihrer Pläne sollte nicht zu schnell oder schon bei geringen Schwierigkeiten erfolgen. Denken Sie auch darüber nach, ob Sie die Möglichkeiten zur Überwindung von Stolpersteinen genutzt haben!

**ANLAGE**

**SCHULUNGSBEWERTUNGSBOGEN FÜR PATIENTEN**



## Curriculum „Brustkrebs“

Bitte helfen Sie uns, unser Schulungsangebot weiterzuentwickeln und beantworten Sie die folgenden Fragen. Bewerten Sie die heutige Einheit im Schulnotensystem:

1 = sehr gut, 2 = gut, 3 = befriedigend, 4 = ausreichend, 5 = mangelhaft, 6 = ungenügend

| Wie beurteilen Sie ...  | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                              |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| 1. ... die Auswahl der Inhalte / Themen?                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       |
| 2. ... die Verständlichkeit der Inhalte?                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       |
| 3. ... die Abstimmung der Schulungseinheiten?                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       |
| 4. ... den Nutzen der Inhalte für die Bewältigung Ihrer Erkrankung?       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       |
| 5. ... die Vortragsweise des Referenten?                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       |
| 6. ... die Möglichkeit zu eigenen Anmerkungen, Rückfragen und Diskussion? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       |
| 7. ... die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch?                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       |
| 8. ... die Gestaltung der Folien / Schaubilder?                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       |
| 9. ... die Gestaltung der Patienteninformation?                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       |
| 10. ... die Atmosphäre / das Wohlbefinden in der Gruppe?                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       |
| 11. ... die Gruppengröße?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       |
| 12. ... die Schulung insgesamt?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       |
|   | <b>ganz<br/>sicher</b>   |                          |                          |                          |                          | <b>auf<br/>keinen<br/>Fall</b> |
| 13. Würden Sie die Schulung anderen Patienten weiterempfehlen?            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       |

**Was hat Ihnen besonders gut gefallen?**

---

---

**Was hat Ihnen überhaupt nicht gefallen?**

---

---

## Curriculum „Brustkrebs“

### - Einheit \_\_\_\_ -

Bitte helfen Sie uns, unser Schulungsangebot weiterzuentwickeln und beantworten Sie die folgenden Fragen. Bewerten Sie die heutige Einheit im Schulnotensystem:  
1 = sehr gut, 2 = gut, 3 = befriedigend, 4 = ausreichend, 5 = mangelhaft, 6 = ungenügend

| Wie beurteilen Sie ...   | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. ...die Auswahl der Inhalte / Themen?                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. ...die Verständlichkeit der Inhalte?                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. ...den Nutzen der Inhalte für die Bewältigung Ihrer Erkrankung?       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. ...die Vortragsweise des Referenten?                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. ...die Möglichkeit zu eigenen Anmerkungen, Rückfragen und Diskussion? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. ...die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch?                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. ...die Atmosphäre / das Wohlbefinden in der Gruppe?                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. ...die Gestaltung der Folien / Arbeitsmaterialien?                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. ...die Gruppengröße?  | <input type="checkbox"/> | <b>zu groß</b>           | <input type="checkbox"/> | <b>genau richtig</b>     | <input type="checkbox"/> | <b>zu klein</b>          |

**Was hat Ihnen besonders gut gefallen?**

---

---

---

**Was hat Ihnen überhaupt nicht gefallen?**

---

---

---

**ANLAGE**

**SCHULUNGSBEWERTUNGSBOGEN FÜR DOZENTEN**

## Dozentenbewertung Curriculum „Brustkrebs“ - Modul 1 -

Datum: .. Teilnehmerzahl:

### Wie beurteilen Sie in dieser Schulungseinheit...

- |   | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. ... die aktive Beteiligung der Teilnehmer (Diskussion, Rückfragen etc.)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. ... die Atmosphäre in der Gruppe?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. ... das Interesse der Teilnehmer?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. ... das Verständnis der Inhalte?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. ... die Umsetzung der Ziele?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. ... die eigene Vortragsweise / Informationsvermittlung?                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. ... die eigene Moderation der Diskussionen?                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. ... Einsatz von Materialien (Folien, Flipchart, Handout)?                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Schulnotensystem (1 = sehr gut, 6 = ungenügend)

### Können alle Lerninhalte aus dem Manual umgesetzt werden?

- |              |  |                          |    |                          |      |                          |           |
|--------------|--|--------------------------|----|--------------------------|------|--------------------------|-----------|
| Lernziel 1.1 | Inhalte und Ziele des Curriculums          | <input type="checkbox"/> | ja | <input type="checkbox"/> | nein | <input type="checkbox"/> | teilweise |
| Lernziel 1.2 | Entwicklung von Tumorerkrankungen          | <input type="checkbox"/> | ja | <input type="checkbox"/> | nein | <input type="checkbox"/> | teilweise |
| Lernziel 1.3 | Risikofaktoren, Begriff „Risiko“           | <input type="checkbox"/> | ja | <input type="checkbox"/> | nein | <input type="checkbox"/> | teilweise |
| Lernziel 1.4 | Auseinandersetzung mit Ursachen            | <input type="checkbox"/> | ja | <input type="checkbox"/> | nein | <input type="checkbox"/> | teilweise |
| Lernziel 1.5 | Strategien zur Förderung des Wohlbefindens | <input type="checkbox"/> | ja | <input type="checkbox"/> | nein | <input type="checkbox"/> | teilweise |

### Sind Probleme aufgetreten; wenn ja welche?

---



---

**Anmerkungen zur Schulungseinheit:**

---



---

## Dozentenbewertung Curriculum „Brustkrebs“ - Modul 2 -

Datum: .. Teilnehmerzahl:

### Wie beurteilen Sie in dieser Schulungseinheit...

- |   | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. ... die aktive Beteiligung der Teilnehmer (Diskussion, Rückfragen etc.)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. ... die Atmosphäre in der Gruppe?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. ... das Interesse der Teilnehmer?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. ... das Verständnis der Inhalte?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. ... die Umsetzung der Ziele?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. ... die eigene Vortragsweise / Informationsvermittlung?                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. ... die eigene Moderation der Diskussionen?                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. ... Einsatz von Materialien (Folien, Flipchart, Handout)?                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Schulnotensystem (1 = sehr gut, 6 = ungenügend)

### Können alle Lerninhalte aus dem Manual umgesetzt werden?

- |              |   |                          |    |                          |      |                          |           |
|--------------|---|--------------------------|----|--------------------------|------|--------------------------|-----------|
| Lernziel 2.1 | Diagnostische Maßnahmen                           | <input type="checkbox"/> | ja | <input type="checkbox"/> | nein | <input type="checkbox"/> | teilweise |
| Lernziel 2.2 | Medizinische Behandlungsmaßnahmen, Nebenwirkungen | <input type="checkbox"/> | ja | <input type="checkbox"/> | nein | <input type="checkbox"/> | teilweise |
| Lernziel 2.3 | Maßnahmen für Langzeitbeschwerden                 | <input type="checkbox"/> | ja | <input type="checkbox"/> | nein | <input type="checkbox"/> | teilweise |
| Lernziel 2.4 | Bedeutung von Nachsorge                           | <input type="checkbox"/> | ja | <input type="checkbox"/> | nein | <input type="checkbox"/> | teilweise |

### Sind Probleme aufgetreten; wenn ja welche?

---



---

**Anmerkungen zur Schulungseinheit:**

---



---

## Dozentenbewertung Curriculum „Brustkrebs“ - Modul 3 -

Datum: .. .. Teilnehmerzahl:

- Wie beurteilen Sie in dieser Schulungseinheit...**
- |   | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. ... die aktive Beteiligung der Teilnehmer (Diskussion, Rückfragen etc.)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. ... die Atmosphäre in der Gruppe?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. ... das Interesse der Teilnehmer?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. ... das Verständnis der Inhalte?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. ... die Umsetzung der Ziele?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. ... die eigene Vortragsweise / Informationsvermittlung?                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. ... die eigene Moderation der Diskussionen?                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. ... Einsatz von Materialien (Folien, Flipchart, Handout)?                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Schulnotensystem (1 = sehr gut, 6 = ungenügend)

**Konnten alle Lerninhalte aus dem Manual umgesetzt werden?**

- |              |  |                          |    |                          |      |                          |           |
|--------------|--|--------------------------|----|--------------------------|------|--------------------------|-----------|
| Lernziel 3.1 | Informationsaustausch im Arztgespräch            | <input type="checkbox"/> | ja | <input type="checkbox"/> | nein | <input type="checkbox"/> | teilweise |
| Lernziel 3.2 | Anforderung Arbeit und Hilfen zum Wiedereinstieg | <input type="checkbox"/> | ja | <input type="checkbox"/> | nein | <input type="checkbox"/> | teilweise |
| Lernziel 3.3 | Soziale Hilfsangebote                            | <input type="checkbox"/> | ja | <input type="checkbox"/> | nein | <input type="checkbox"/> | teilweise |
| Lernziel 3.4 | Bedeutung von Selbsthilfegruppen                 | <input type="checkbox"/> | ja | <input type="checkbox"/> | nein | <input type="checkbox"/> | teilweise |

**Sind Probleme aufgetreten; wenn ja welche?**

---



---

**Anmerkungen zur Schulungseinheit:**

---



---

## Dozentenbewertung Curriculum „Brustkrebs“ - Modul 4 -

Datum: .. .. Teilnehmerzahl:

- Wie beurteilen Sie in dieser Schulungseinheit...**
- |   | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. ... die aktive Beteiligung der Teilnehmer (Diskussion, Rückfragen etc.)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. ... die Atmosphäre in der Gruppe?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. ... das Interesse der Teilnehmer?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. ... das Verständnis der Inhalte?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. ... die Umsetzung der Ziele?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. ... die eigene Vortragsweise / Informationsvermittlung?                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. ... die eigene Moderation der Diskussionen?                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. ... Einsatz von Materialien (Folien, Flipchart, Handout)?                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Schulnotensystem (1 = sehr gut, 6 = ungenügend)

**Konnten alle Lerninhalte aus dem Manual umgesetzt werden?**

- |              |  |                          |    |                          |      |                          |           |
|--------------|--|--------------------------|----|--------------------------|------|--------------------------|-----------|
| Lernziel 4.1 | Bedeutung von Emotionen                    | <input type="checkbox"/> | ja | <input type="checkbox"/> | nein | <input type="checkbox"/> | teilweise |
| Lernziel 4.2 | Techniken zur Modulation negativer Gefühle | <input type="checkbox"/> | ja | <input type="checkbox"/> | nein | <input type="checkbox"/> | teilweise |
| Lernziel 4.3 | Strategien für Neu-/Umbewertungsprozesse   | <input type="checkbox"/> | ja | <input type="checkbox"/> | nein | <input type="checkbox"/> | teilweise |

**Sind Probleme aufgetreten; wenn ja welche?**

---



---

**Anmerkungen zur Schulungseinheit:**

---



---

**Dozentenbewertung Curriculum „Brustkrebs“  
- Modul 5 -**

Datum: .. Teilnehmerzahl:

- Wie beurteilen Sie in dieser Schulungseinheit...**
- |   |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|   | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        |
| 1. ... die aktive Beteiligung der Teilnehmer (Diskussion, Rückfragen etc.)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. ... die Atmosphäre in der Gruppe?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. ... das Interesse der Teilnehmer?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. ... das Verständnis der Inhalte?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. ... die Umsetzung der Ziele?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. ... die eigene Vortragsweise / Informationsvermittlung?                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. ... die eigene Moderation der Diskussionen?                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. ... Einsatz von Materialien (Folien, Metaplan, Arbeitsblatt)?            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- Schulnotensystem (1 = sehr gut, 6 = ungenügend)

**Konnten alle Lerninhalte aus dem Manual umgesetzt werden?**

- |              |  |                          |    |                          |      |                          |           |
|--------------|--|--------------------------|----|--------------------------|------|--------------------------|-----------|
| Lernziel 5.1 | günstige und ungünstige Verarbeitungsstrategien    | <input type="checkbox"/> | ja | <input type="checkbox"/> | nein | <input type="checkbox"/> | teilweise |
| Lernziel 5.2 | Strategien zur Stressbewältigung                   | <input type="checkbox"/> | ja | <input type="checkbox"/> | nein | <input type="checkbox"/> | teilweise |
| Lernziel 5.3 | Strategien zur Förderung des Gesundheitsverhaltens | <input type="checkbox"/> | ja | <input type="checkbox"/> | nein | <input type="checkbox"/> | teilweise |

**Sind Probleme aufgetreten; wenn ja welche?**

---



---

**Anmerkungen zur Schulungseinheit:**

---



---

**Dozentenbewertung Curriculum „Brustkrebs“  
- Modul 6 -**

Datum: .. Teilnehmerzahl:

- Wie beurteilen Sie in dieser Schulungseinheit...**
- |   |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|   | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        |
| 1. ... die aktive Beteiligung der Teilnehmer (Diskussion, Rückfragen etc.)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. ... die Atmosphäre in der Gruppe?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. ... das Interesse der Teilnehmer?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. ... das Verständnis der Inhalte?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. ... die Umsetzung der Ziele?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. ... die eigene Vortragsweise / Informationsvermittlung?                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. ... die eigene Moderation der Diskussionen?                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. ... Einsatz von Materialien (Folien, Flipchart, Arbeitsblatt)?           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- Schulnotensystem (1 = sehr gut, 6 = ungenügend)

**Konnten alle Lerninhalte aus dem Manual umgesetzt werden?**

- |              |   |                          |    |                          |      |                          |           |
|--------------|---|--------------------------|----|--------------------------|------|--------------------------|-----------|
| Lernziel 6.1 | Handlungs-/Bewältigungsplanung            | <input type="checkbox"/> | ja | <input type="checkbox"/> | nein | <input type="checkbox"/> | teilweise |
| Lernziel 6.2 | Kommunikation mit anderen über Ekrankeung | <input type="checkbox"/> | ja | <input type="checkbox"/> | nein | <input type="checkbox"/> | teilweise |

**Sind Probleme aufgetreten; wenn ja welche?**

---



---

**Anmerkungen zur Schulungseinheit:**

---



---

**ANLAGE**

**STRUKTURIERTE BEOBACHTUNGSBÖGEN**

## Modul 1: Risikofaktoren und Ätiologie

Datum: \_\_\_\_\_ Teilnehmeranzahl: \_\_\_\_\_ Beobachter: \_\_\_\_\_

|                           | ja                       | nein                     | Anmerkungen |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------|
| Leitung: Arzt, Psychologe | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |             |

**Einführung** Uhrzeit: \_\_\_\_\_

|                                 | ja                       | nein                     | Methode                    | Medien/Material |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------|-----------------|
| Begrüßung der Teilnehmer        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? |                 |
| Schulungsleiter stellt sich vor | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? |                 |
| <i>Anmerkungen:</i>             |                          |                          |                            |                 |

**Thema: Einführung in das Gesundheitstraining (Lernziel 1.1)** Uhrzeit: \_\_\_\_\_

|  | ja                       | nein                     | Methode                    | Medien/Material                          | Inhalt  |
|--|--------------------------|--------------------------|----------------------------|--|---|
| Erläuterung der Inhalte, Ziele und Rahmenbedingungen der Patientenschulung | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? | <input type="checkbox"/> Folie 1.1 – 1.2 | <input type="checkbox"/> Aufbau<br><input type="checkbox"/> Leitung<br><input type="checkbox"/> Ziele<br><input type="checkbox"/> Inhalt<br><input type="checkbox"/> Eigener Beitrag zu günstigem Krankheitsverlauf<br><input type="checkbox"/> Umsetzung: Aktive Beteiligung |
| Kurzvorstellung der Teilnehmer   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? |  | Anzahl der Beiträge: <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/>  |
| Inhaltliche Erwartungen der Teilnehmer an das Curriculum                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? |  | Anzahl der Beiträge: <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/>  |
| <i>Anmerkungen:</i>  |                          |                          |                            |  |   |

1

**Thema: Biologische Grundlagen der Brustkrebserkrankung (Lernziel 1.2)** Uhrzeit: \_\_\_\_\_

|  | ja                       | nein                     | Methode                    | Medien/Material  | Inhalt  |
|--|--------------------------|--------------------------|----------------------------|--|---|
| Erläuterung der biologischen Vorgänge bei Brustkrebs | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? |  | <input type="checkbox"/> Gleichgewicht zwischen Zellwachstum und Zelltod<br><input type="checkbox"/> Defekt im genetischen Code<br><input type="checkbox"/> individuelles Tumorwachstum |
| Erläuterung der verschiedenen Formen von Brustkrebs  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? | <input type="checkbox"/> Folie 1.3<br><input type="checkbox"/> Handout TNM-Formel (inkl. Hefter) | <input type="checkbox"/> Invasive Formen<br><input type="checkbox"/> In Situ-Formen<br><input type="checkbox"/> TNM-Formel<br><input type="checkbox"/> verschiedene Tumorrezeptor       |
| <i>Anmerkungen:</i>                                  |                          |                          |                            |  |   |

**Thema: Risikofaktoren einer Brustkrebserkrankung (Lernziel 1.3)** Uhrzeit: \_\_\_\_\_

|  | ja                       | nein                     | Methode                    | Medien/Material                    | Inhalt   |
|--|--------------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------------------|--|
| Erläuterung der Ursachen               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? |                                    | <input type="checkbox"/> Zusammenwirken endogener und -exogener Faktoren<br><input type="checkbox"/> Erkrankung entsteht zu 95% zufällig (Spontanmutation)<br><input type="checkbox"/> Risikofaktoren erhöhen die statistische Wahrscheinlichkeit zu erkranken<br><input type="checkbox"/> Beantwortung der Schuldfrage nicht nötig / möglich  |
| Sammeln von allgemeinen Risikofaktoren | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? | <input type="checkbox"/> Folie 1.4 | Anzahl der Beiträge: <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/><br><input type="checkbox"/> Östrogen<br><input type="checkbox"/> Mutation: BRCA-1 und 2-Gene<br><input type="checkbox"/> familiäre Veranlagung<br><input type="checkbox"/> Lebensalter > 50 Jahre<br><input type="checkbox"/> Fazit: Die eine Ursache gibt es nicht, viele Faktoren sind unkontrollierbar |
| <i>Anmerkungen:</i>                    |                          |                          |                            |                                    |  |

2



**Thema: subjektive Krankheitstheorie und Sinnfrage (Lernziel 1.4)**

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

|   | ja                       | nein                     | Methode                  | Medien/Material                           | Inhalt   |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|--|
| Besprechung individueller Theorien der Krankheitsgenese                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Fallvignette 1.4 | Anzahl der Beiträge: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> Irrationale Fragen/Annahmen besprechen<br><input type="checkbox"/> Theorien der Tumorgenese<br><input type="checkbox"/> keine validen Theorien der Psychogenese                       |
| Möglichkeiten zur Erhöhung der Lebensqualität durch einen Perspektivwechsel | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |   | Anzahl der Beiträge: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> Ursachensuche nicht zielführend<br><input type="checkbox"/> Günstig: Beschäftigung mit aktuellen Anforderungen, Möglichkeiten zur Förderung des Wohlbefindens, positive Lebensführung |
| <i>Anmerkungen:</i>   |                          |                          |                          |   |  |

**Thema: Förderung des eigenen Wohlbefindens (Lernziel 1.5)**

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

|  | ja                       | nein                     | Methode                  | Medien/Material                    | Inhalt   |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------------|--|
| Sammeln von Strategien zu Förderung des Wohlbefindens                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Flipchart | Anzahl der Beiträge: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br>Einteilung nach:<br><input type="checkbox"/> Stressbewältigung<br><input type="checkbox"/> Emotionsregulation<br><input type="checkbox"/> Gesundheitsverhalten<br><input type="checkbox"/> soziale Unterstützung |
| Erläuterung der Einteilung von Strategien zu Förderung des Wohlbefindens | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Folie 1.5 | <input type="checkbox"/> Stressbewältigung<br><input type="checkbox"/> Emotionsregulation<br><input type="checkbox"/> Gesundheitsverhalten<br><input type="checkbox"/> soziale Unterstützung   |
| <i>Anmerkungen:</i>  |                          |                          |                          |                                    |  |

3

**Thema: Abschluss**

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

|                              | ja                       | nein                     | Methode                  | Medien/Material | Inhalt  |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------|---|
| Zusammenfassung Modul 1      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                 |   |
| Offene Fragen werden geklärt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                 | Anzahl der Beiträge: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>                        |
| Hinweis Modul 2              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                 | <input type="checkbox"/> Nächstes Modul: Diagnostik, Behandlung, Langzeitfolgen und Nachsorge |
| <i>Anmerkungen:</i>          |                          |                          |                          |                 |   |

**ENDE**

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

4

## Modul 2: Diagnostik, Behandlung, Langzeitfolgen und Nachsorge

Datum: \_\_\_\_\_ Teilnehmeranzahl: \_\_\_\_\_ Beobachter: \_\_\_\_\_

|                           | ja                       | nein                     | Anmerkungen |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------|
| Leitung: Arzt, Psychologe | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |             |

**Einführung** Uhrzeit: \_\_\_\_\_

|  | ja                       | nein                     | Methode                    | Medien/Material                    |
|--|--------------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------------------|
| Begrüßung der Teilnehmer                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? |                                    |
| Verweis auf letztes Modul, Vorstellung aktuelles Modul | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? | <input type="checkbox"/> Folie 2.1 |
| <i>Anmerkungen:</i>                                    |                          |                          |                            |                                    |


**Thema: Diagnostisch Maßnahmen (Lernziel 2.1)** Uhrzeit: \_\_\_\_\_

|   | ja                       | nein                     | Methode                    | Medien/Material                    | Inhalt   |
|---|--------------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------------------|--|
| Sammeln von diagnostischen Maßnahmen bei Brustkrebs | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? | <input type="checkbox"/> Flipchart | Anzahl der Beiträge: <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/><br><input type="checkbox"/> Brustuntersuchung<br><input type="checkbox"/> ärztliche Tastuntersuchung<br><input type="checkbox"/> Mammographie (-Screening)<br><input type="checkbox"/> Ultraschalluntersuchung (Sonografie)<br><input type="checkbox"/> Magnet-Resonanz-Tomographie (MRT)<br><input type="checkbox"/> Biopsie |
| Kurze Erläuterung der diagnostischen Maßnahmen      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? |                                    | <input type="checkbox"/> Brustuntersuchung<br><input type="checkbox"/> ärztliche Tastuntersuchung<br><input type="checkbox"/> Mammographie (-Screening)<br><input type="checkbox"/> Ultraschalluntersuchung (Sonografie)<br><input type="checkbox"/> Magnet-Resonanz-Tomographie (MRT)<br><input type="checkbox"/> Biopsie   |

|   |                          |                          |                            |  |  |
|---|--------------------------|--------------------------|----------------------------|--|--|
| Weitere Erläuterungen bei Patientenfragen (bedarfsbezogene Informationsvermittlung) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? |  | <input type="checkbox"/> Brustuntersuchung<br><input type="checkbox"/> ärztliche Tastuntersuchung<br><input type="checkbox"/> Mammographie (-Screening)<br><input type="checkbox"/> Ultraschalluntersuchung (Sonografie)<br><input type="checkbox"/> Magnet-Resonanz-Tomographie (MRT)<br><input type="checkbox"/> Biopsie<br><br><input type="checkbox"/> Fazit: Maßnahmen zur Früherkennung haben Vor- und Nachteile |
| <i>Anmerkungen:</i>   |                          |                          |                            |  |  |





**Thema: Brustkrebstherapie und ihre Folgen (Lernziel 2.2)** Uhrzeit: \_\_\_\_\_

|  | ja                       | nein                     | Methode                    | Medien/Material                      | Inhalt   |
|--|--------------------------|--------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--|
| Sammeln von therapeutischen Maßnahmen bei Brustkrebs | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? | <input type="checkbox"/> Flipchart   | Anzahl der Beiträge: <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/><br><br>Lokale Therapie<br><input type="checkbox"/> brusterhaltende Operation<br><input type="checkbox"/> Mastektomie<br><input type="checkbox"/> Lymphknotenentfernung<br><input type="checkbox"/> (intraoperative) Strahlentherapie<br>Systemische Therapie<br><input type="checkbox"/> Chemotherapie<br><input type="checkbox"/> (Anti-)Hormontherapie<br><input type="checkbox"/> Antikörpertherapie |
| Auswahl der zu erläuternden Behandlungsmethoden      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? | <input type="checkbox"/> Klebepunkte |  |

|  |                          |                          |  |  |  |
|--|--------------------------|--------------------------|--|--|--|
| Erläuterung der therapeutischen Maßnahmen nach Bedarf der Patientinnen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |  | <input type="checkbox"/> Brust erhaltende Operation <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Anwendung bei Tumoren &lt; 4 cm</li> <li><input type="checkbox"/> Risiko: nicht immer können alle geschädigten Tumorzellen entfernt werden</li> </ul> <input type="checkbox"/> Brustamputation (Mastektomie) <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Entfernung der betroffenen Brust</li> <li><input type="checkbox"/> Anwendung bei Tumoren &gt; 4 cm, mehreren Tumorherden etc.</li> <li><input type="checkbox"/> Nebenwirkungen</li> </ul> <input type="checkbox"/> Wiederaufbau der Brust <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> günstige, wenn haalterhaltendes Operationsverfahren angewendet wurde</li> <li><input type="checkbox"/> Arten von Prothesen</li> </ul> <input type="checkbox"/> Strahlentherapie <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> senkt Metastasen- und Rezidivrisiko</li> <li><input type="checkbox"/> intraoperativer Einsatz</li> <li><input type="checkbox"/> Nebenwirkungen</li> </ul> <input type="checkbox"/> Chemotherapie <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Einsatz z.T. vor einer Operation zur Verkleinerung des Tumors</li> <li><input type="checkbox"/> Nebenwirkungen</li> </ul> <input type="checkbox"/> (Anti-)Hormontherapie <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Anwendung, wenn Tumor Hormonrezeptor-positiv</li> <li><input type="checkbox"/> wichtige Wirkstoffe: GnRH-Analoga, Tamoxifen, Aromatasehemmer</li> <li><input type="checkbox"/> Nebenwirkungen</li> </ul> <input type="checkbox"/> Antikörpertherapie <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Medikament Trastuzumab=Herzeptin®</li> <li><input type="checkbox"/> Unterdrückung der Wachstumssignale im Stoffwechsel der Krebszellen</li> <li><input type="checkbox"/> Nebenwirkungen</li> </ul> <input type="checkbox"/> Fazit: Therapie ist individuell und hängt von verschiedenen Faktoren ab; ggf. Zweitmeinung einholen, evtl. |
|--|--------------------------|--------------------------|--|--|--|




|              |  |  |  |  |   |
|--------------|--|--|--|--|---|
|              |  |  |  |  | Erfahrungsaustausch mit Betroffenen, Beratung und Behandlung in zertifizierten Krebszentren |
| Anmerkungen: |  |  |  |  |   |

**Thema: Nebenwirkungen und Langzeitfolgen (Lernziel 2.3)**
**Uhrzeit:** \_\_\_\_\_

|  | ja                       | nein                     | Methode  | Medien/Material                                 | Inhalt   |
|--|--------------------------|--------------------------|--|---|--|
| Erläuterung der Beschwerden und Langzeitfolgen   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> Folie 2.2              | <input type="checkbox"/> Lymphödem<br><input type="checkbox"/> Fatigue<br><input type="checkbox"/> Polyneuropathie<br><input type="checkbox"/> Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen<br><input type="checkbox"/> klimakterische Beschwerden<br><input type="checkbox"/> Reizbarkeit<br><input type="checkbox"/> Beschwerden im Narbenbereich<br><input type="checkbox"/> Gelenk- und Muskelbeschwerden<br><input type="checkbox"/> Körperbildveränderung   |
| Anleitung zur Kleingruppenarbeit zu gesundheitsfördernden Maßnahmen zur Verringerung der Krankheitsbeschwerden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |   | Anzahl der Kleingruppen: <input type="text"/> <input type="text"/>   |
| Kleingruppenarbeit zu gesundheitsfördernden Maßnahmen zur Verringerung der Krankheitsbeschwerden               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |   | Themen der Kleingruppen <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Lymphödem</li> <li><input type="checkbox"/> Fatigue</li> <li><input type="checkbox"/> Polyneuropathie</li> <li><input type="checkbox"/> Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen</li> <li><input type="checkbox"/> klimakterische Beschwerden</li> <li><input type="checkbox"/> Reizbarkeit</li> <li><input type="checkbox"/> Beschwerden im Narbenbereich</li> <li><input type="checkbox"/> Gelenk- und Muskelbeschwerden</li> <li><input type="checkbox"/> Körperbildveränderung</li> </ul> |
| Ergebnisse der Kleingruppenarbeit im Plenum  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> Handout Langzeitfolgen | <input type="checkbox"/> Vorstellung und Diskussion der Gruppenergebnisse<br><input type="checkbox"/> Schulungsleiter ergänzt fehlende wichtige Aspekte  |
| Anmerkungen:   |                          |                          |  |   |  |




**Thema: Nachsorge (Lernziel 2.4)**

**Uhrzeit:** \_\_\_\_\_

|   | ja                       | nein                     | Methode  | Medien/Material   | Inhalt   |
|---|--------------------------|--------------------------|--|---|--|
| Abbau von Vorbehalten gegenüber der Nachsorge / Gründe gegen bzw. für Teilnahme | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |   | Anzahl der Beiträge: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> Rezidivangst<br><input type="checkbox"/> schambesetzte Diagnostik<br>vs.<br><input type="checkbox"/> frühzeitige Erkennung eines Rezidivs<br><input type="checkbox"/> Behandlung von Langzeitfolgen<br><input type="checkbox"/> Behandlung von Spätfolgen |
| Erläuterung der Nachsorgemaßnahmen  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> ggf. Flipchartsammlung aus Modul 2.1<br><input type="checkbox"/> Folie 2.4 – 2.6 | <input type="checkbox"/> Durchführung durch Frauenarzt<br><input type="checkbox"/> Umfang der Nachsorge (diagnostische Maßnahmen)<br><input type="checkbox"/> Zeitintervall für die Nachsorge  |
| Erläuterung der Rehabilitationsnachsorge mittels Reha-Sport                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> Folie 2.7  | <input type="checkbox"/> Verordnung durch den Arzt der Klinik<br><input type="checkbox"/> Maßnahme in Anschluss an die Reha<br><input type="checkbox"/> Ziel: Verbesserung der Rehabilitationsergebnisse<br><input type="checkbox"/> Zugang zum Reha-Sport   |
| <i>Anmerkungen:</i>   |                          |                          |  |   |  |

**Thema: Abschluss**

**Uhrzeit:** \_\_\_\_\_

|                              | ja                       | nein                     | Methode  | Medien/Material | Inhalt  |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--|-----------------|---|
| Zusammenfassung Modul 2      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |                 |   |
| Offene Fragen werden geklärt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |                 | Anzahl der Beiträge: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>                  |
| Hinweis Modul 3              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |                 | <input type="checkbox"/> Nächstes Modul: Unterstützungsangebote nach der Rehabilitation |
| <i>Anmerkungen:</i>          |                          |                          |  |                 |   |

**ENDE**

**Uhrzeit:** \_\_\_\_\_

### Modul 3: Unterstützungsangebote nach der Rehabilitation

Datum: \_\_\_\_\_ Teilnehmeranzahl: \_\_\_\_\_ Beobachter: \_\_\_\_\_

|                               | ja                       | nein                     | Anmerkungen |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------|
| Leitung: Arzt, Sozialarbeiter | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |             |

**Einführung** Uhrzeit: \_\_\_\_\_

|  | ja                       | nein                     | Methode                    | Medien/Material                    |
|--|--------------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------------------|
| Begrüßung der Teilnehmer                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? |                                    |
| Verweis auf letztes Modul, Vorstellung aktuelles Modul | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? | <input type="checkbox"/> Folie 3.1 |

Anmerkungen:

**Thema: Arzt-Patient-Kommunikation (Lernziel 3.1)**

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

|   | ja                       | nein                     | Methode                    | Medien/Material   | Inhalt   |
|---|--------------------------|--------------------------|----------------------------|---|--|
| Sammeln und Besprechen von Möglichkeiten einer guten Arzt-Patient Kommunikation       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? | <input type="checkbox"/> Folie 3.2<br><input type="checkbox"/> Handout Arzt-Patient-Kommunikation | Anzahl der Beiträge: <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/><br><input type="checkbox"/> offen und deutlich sprechen<br><input type="checkbox"/> Begleitperson<br><input type="checkbox"/> offen und deutlich sprechen<br><input type="checkbox"/> Notizen machen<br><input type="checkbox"/> Liste mit Fragen zum Arzt mitnehmen<br><input type="checkbox"/> wichtigste Fragen zuerst stellen<br><input type="checkbox"/> Einschränkungen (Beruf/Alltag) ansprechen<br><input type="checkbox"/> neue Symptome, psychische und emotionale Probleme ansprechen<br><input type="checkbox"/> Fachbegriffe erklären lassen |
| Erläuterung der vollständigen Sammlung der Behandlungsgeschichte (Informationsordner) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? |   | <input type="checkbox"/> Nach der Reha benötigt der weiterbehandelnde Arzt alle med. Dokumente<br><input type="checkbox"/> Jeder neue Arzt sollte diese Info erhalten<br><input type="checkbox"/> Inhalte des Informationsordners nennen<br><input type="checkbox"/> ggf. Schulungshefter dafür verwenden  |

Anmerkungen:

**Thema: Auseinandersetzung mit der Arbeit und berufliche Hilfsangebote (Lernziel 3.2)**

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

|  | ja                       | nein                     | Methode                    | Medien/Material                    | Inhalt  |
|--|--------------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------------------|---|
| Sammeln möglicher Anforderungen an die Arbeit                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? | <input type="checkbox"/> Flipchart | Anzahl der Beiträge: <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/><br><input type="checkbox"/> Beeinträchtigung der Arbeitsroutine durch Langzeitfolgen<br><input type="checkbox"/> Verhalten der Arbeitskollegen<br><input type="checkbox"/> unfaire Behandlung<br><input type="checkbox"/> Selbstzweifel<br><input type="checkbox"/> hohe Anzahl an AU-Fehltagen<br><input type="checkbox"/> Vorbestehende Probleme in der Erwerbsbiographie<br><input type="checkbox"/> Behinderung  |
| Sammeln von Strategien zur Bewältigung dieser Arbeitsanforderungen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? | <input type="checkbox"/> Flipchart | Anzahl der Beiträge: <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/><br><input type="checkbox"/> Zeitpunkt des Arbeitsbeginns individuelle wählen<br><input type="checkbox"/> Stufenweise Wiedereingliederung (STW)<br><input type="checkbox"/> Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben (LTA)<br><input type="checkbox"/> offen mit Arbeitskollegen sprechen<br><input type="checkbox"/> vertraulich mit dem Vorgesetzten sprechen<br><input type="checkbox"/> Erleichterungen bei der Arbeit<br><input type="checkbox"/> Verkürzung der Arbeitszeit<br><input type="checkbox"/> offizielles Facharztschreiben über die Auswirkungen der Erkrankung für den Arbeitgeber<br><input type="checkbox"/> Nachsorge außerhalb der Arbeitszeit legen<br><input type="checkbox"/> ggf. Erwerbsminderungsrente<br><br><input type="checkbox"/> Zuordnung der Bewältigungsstrategien zu den entsprechenden Anforderungen an der Flipchart |

Anmerkungen:

**Thema: Soziale Hilfsangebote (Lernziel 3.3)**

**Uhrzeit:** \_\_\_\_\_

|  | ja                       | nein                     | Methode                  | Medien/Material                    | Inhalt  |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------------|---|
| Sammlung von Möglichkeiten die Funktionsfähigkeit im Alltag zu erhöhen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Flipchart | Anzahl der Beiträge: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br>Einteilung nach:<br><input type="checkbox"/> familiäre Hilfen<br><input type="checkbox"/> professionelle Hilfen<br><input type="checkbox"/> sozialstaatliche Hilfen   |
| Erläuterung weiterer sozialstaatlicher Hilfsangebote                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Folie 3.3 | <input type="checkbox"/> Schwerbehindertenausweis<br><input type="checkbox"/> Krankengeld<br><input type="checkbox"/> Erwerbsminderungsrente<br><input type="checkbox"/> Geld- und Sachleistungen<br><input type="checkbox"/> Pflegekosten<br><input type="checkbox"/> Haushaltshilfe |
| Anmerkungen:   |                          |                          |                          |                                    |   |

**Thema: Selbsthilfegruppe (Lernziel 3.4)**

**Uhrzeit:** \_\_\_\_\_

|   | ja                       | nein                     | Methode                  | Medien/Material                  | Inhalt   |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------------|--|
| Selbsthilfe als psychosoziale Nachsorge und Erfahrungen mit SHG sammeln | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Handout | Anzahl der Beiträge: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> Informations- und Erfahrungsaustausch<br><input type="checkbox"/> Artikulation und Bewältigung von emotionalen Belastungen<br><input type="checkbox"/> „Gespräch mit Gleichbetroffenen“<br><input type="checkbox"/> gegenseitige Unterstützung bei Alltagsproblemen, Nebenwirkungen der Therapie und Krankheitsfolgen<br><input type="checkbox"/> Organisation gemeinsamer Aktivitäten<br><input type="checkbox"/> Reha-Nachsorge durch gemeinsame sportliche Aktivitäten |

|   |                          |                          |                          |  |   |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|---|
| Weitere Erläuterungen bei Patientenfragen (bedarfsbezogene Informationsvermittlung) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  | Aufbau und Organisation<br><input type="checkbox"/> selbstorganisierter Zusammenschluss von Menschen<br><input type="checkbox"/> eingetragener Verein oder Gesellschaft bürgerlichen Rechts<br><input type="checkbox"/> ehrenamtliche Leitung durch Betroffene<br>Zugang<br><input type="checkbox"/> Frauenselbsthilfe nach Krebs (Dachverband)<br><input type="checkbox"/> KID – Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums |
| Erwartungen an Selbsthilfegruppen   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  | Anzahl der Beiträge: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> erwarteter und erlebter Nutzen<br><input type="checkbox"/> Befürchtungen<br><input type="checkbox"/> richtiger Zeitpunkt für den Eintritt ist selbstbestimmt<br><br><input type="checkbox"/> Fazit: Jede Patientin entscheidet selbst, ob und wann ein Eintritt in eine SHG hilfreich ist  |
| Anmerkungen:  |                          |                          |                          |  |   |

**Thema: Abschluss**

**Uhrzeit:** \_\_\_\_\_

|                              | ja                       | nein                     | Methode                  | Medien/Material | Inhalt   |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------|--|
| Zusammenfassung Modul 3      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                 |  |
| Offene Fragen werden geklärt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                 | Anzahl der Beiträge: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>   |
| Hinweis Modul 4              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                 | <input type="checkbox"/> Nächstes Modul: Umgang mit belastenden Gefühlen |
| Anmerkungen:                 |                          |                          |                          |                 |  |

**ENDE**

**Uhrzeit:** \_\_\_\_\_

## Modul 4: Umgang mit belastenden Gefühlen

Datum: \_\_\_\_\_ Teilnehmeranzahl: \_\_\_\_\_ Beobachter: \_\_\_\_\_

|  | ja                       | nein                     | Anmerkungen |
|--|--------------------------|--------------------------|-------------|
| Leitung: Psychologe, Arzt mit psych. Weiterbildung | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |             |

### Einführung

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

|  | ja                       | nein                     | Methode                    | Medien/Material                    |
|--|--------------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------------------|
| Begrüßung der Teilnehmer                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? |                                    |
| Schulungsleiter stellt sich vor                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? |                                    |
| Verweis auf letztes Modul, Vorstellung aktuelles Modul | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? | <input type="checkbox"/> Folie 4.1 |
| Anmerkungen:   |                          |                          |                            |                                    |

### Thema: Benennung von Gefühlen und deren Funktion (Lernziel 4.1)

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

|  | ja                       | nein                     | Methode                    | Medien/Material  | Inhalt   |
|--|--------------------------|--------------------------|----------------------------|--|--|
| Erläuternde Einführung in das Thema „Gefühle“                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? |  | <input type="checkbox"/> Gefühle sind Reaktionen auf wichtige Ereignisse<br><input type="checkbox"/> Gefühle beeinflussen Wohlbefinden und Verhalten<br><input type="checkbox"/> Erkrankung wirkt sich auf Gefühle aus   |
| Sammeln von Gefühlen im Zusammenhang mit der Krebserkrankung | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? | <input type="checkbox"/> Flipchart<br><input type="checkbox"/> Fallvignette 4.1<br><input type="checkbox"/> Fallvignette 4.2<br><input type="checkbox"/> eigene Fallvignette | Anzahl der Beiträge: <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/><br>Sortierung nach Basisemotionen<br><input type="checkbox"/> Überraschung<br><input type="checkbox"/> Trauer<br><input type="checkbox"/> Angst<br><input type="checkbox"/> Wut<br><input type="checkbox"/> Ekel<br><input type="checkbox"/> Freude |

1

|                                      |                          |                          |                            |  |   |
|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------|--|---|
| Sammeln von Funktionen von Emotionen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? | <input type="checkbox"/> Flipchart<br><input type="checkbox"/> Handout | Anzahl der Beiträge: <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/><br><input type="checkbox"/> „Gefühle teilen uns etwas mit“<br><input type="checkbox"/> Anzeigen von Bedürfnissen<br><input type="checkbox"/> Motivation zum Handeln<br><input type="checkbox"/> Signal an Andere<br><br><input type="checkbox"/> Zuordnung der Beiträge zu den genannten (Basis-)Emotionen |
| Anmerkungen:                         |                          |                          |                            |  |   |

### Thema: Techniken zur Modulation von Emotionen (Lernziel 4.2)

Uhrzeit: \_\_\_\_\_


|   | ja                       | nein                     | Methode                    | Medien/Material  | Inhalt   |
|---|--------------------------|--------------------------|----------------------------|--|--|
| Erläuterung der Beschreibungsebenen menschlichen Erlebens | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? |  | <input type="checkbox"/> Verhalten, Gedanken und Gefühle<br><input type="checkbox"/> wechselseitiger Einfluss<br><input type="checkbox"/> Erleben: Emotionen beeinflussen, Verhalten und Gedanken  |
| Auswirkung von Emotionen auf Verhalten und Gedanken       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? | <input type="checkbox"/> Flipchart   | Anzahl der Beiträge: <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/><br><input type="checkbox"/> Kennzeichnung eine Pfeils zwischen Gefühl und Gedanken/Verhalten mit Wirkrichtung vom Gefühl  |
| Erläuterung des Gedanken-Gefühle-Schema                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? | <input type="checkbox"/> Flipchart<br><input type="checkbox"/> Folie 4.2 – 4.3 | <input type="checkbox"/> Zusammenfassung des Grundgedankens<br><input type="checkbox"/> Gefühle beeinflussen Verhalten/Gedanken<br><input type="checkbox"/> Umkehrung: Gedanken und Verhalten beeinflussen Gefühle<br><input type="checkbox"/> Kennzeichnung eine Pfeils in entgegengesetzter Wirkrichtung |
| Kleingruppenarbeit zum Gedanken-Gefühle-Schema            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? | <input type="checkbox"/> Flipchart   | Anzahl der Gruppen: <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/><br><input type="checkbox"/> Vorstellen der Beispiele mit Visualisierung der jeweiligen Pfeil-Wirkungsrichtung<br><input type="checkbox"/> Fazit: Gedanken und Verhalten können                     |

2

|              |  |  |  |  |   |
|--------------|--|--|--|--|---|
|              |  |  |  |  | Gefühle beeinflussen, durch achtsamen Umgang mit den eigenen Gefühlen, kann eine gezielte Veränderung der emotionalen Befindlichkeit erlernt werden |
| Anmerkungen: |  |  |  |  |   |

**Thema: Neu-/Umbewertungsprozesse von Lebensaspekten (Lernziel 4.3)**




**Uhrzeit:** \_\_\_\_\_

|   | ja                       | nein                     | Methode  | Medien/Material | Inhalt  |
|---|--------------------------|--------------------------|--|-----------------|---|
| Sammeln von Beispielen für positive Veränderungen während der Krebserkrankung | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |                 | Anzahl der Beiträge: <input type="text"/> <input type="text"/><br><input type="checkbox"/> eigene positive Aktivitäten<br><input type="checkbox"/> Freude an „kleinen Dingen“<br><input type="checkbox"/> Lebenssinn<br><input type="checkbox"/> Verhältnis zum eigenen Körper oder zu Gesundheitsverhalten |

Anmerkungen:

**Thema: Abschluss**

**Uhrzeit:** \_\_\_\_\_

|                              | ja                       | nein                     | Methode  | Medien/Material | Inhalt  |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--|-----------------|---|
| Zusammenfassung Modul 4      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |                 |   |
| Offene Fragen werden geklärt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |                 | Anzahl der Beiträge: <input type="text"/> <input type="text"/>        |
| Hinweis Modul 5              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |                 | <input type="checkbox"/> Nächstes Modul: Aktive Krankheitsbewältigung |

Anmerkungen:

**ENDE**

**Uhrzeit:** \_\_\_\_\_



## Modul 5: Aktive Krankheitsbewältigung

Datum: \_\_\_\_\_ Teilnehmeranzahl: \_\_\_\_\_ Beobachter: \_\_\_\_\_

|  | ja                       | nein                     | Anmerkungen |
|--|--------------------------|--------------------------|-------------|
| Leitung: Psychologe, Arzt mit psych. Weiterbildung | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |             |

**Einführung** Uhrzeit: \_\_\_\_\_

|  | ja                       | nein                     | Methode                    | Medien/Material                    |
|--|--------------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------------------|
| Begrüßung der Teilnehmer                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? |                                    |
| Verweis auf letztes Modul, Vorstellung aktuelles Modul | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? | <input type="checkbox"/> Folie 5.1 |
| <i>Anmerkungen:</i>                                    |                          |                          |                            |                                    |

**Thema: Klassifikation von Krankheitsbewältigung (Lernziel 5.1)** Uhrzeit: \_\_\_\_\_

|   | ja                       | nein                     | Methode                    | Medien/Material                         | Inhalt  |
|---|--------------------------|--------------------------|----------------------------|---|---|
| Erläuterung von Krankheitsbewältigung             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? | <input type="checkbox"/> Folie 5.2      | <input type="checkbox"/> umfasst alle Anstrengungen und Reaktion auf eine Erkrankung mit dem Ziel des besseren Umgangs<br><input type="checkbox"/> Man kann nicht-Nicht-Reagieren   |
| Sammlung der Strategien zur Krankheitsbewältigung | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? | <input type="checkbox"/> Metaplankarten | Anzahl der Beiträge: <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/><br><br>Einteilung nach inhaltlichen Clustern<br><input type="checkbox"/> Verleugnung/Vermeidung<br><input type="checkbox"/> sozialer Rückzug<br><input type="checkbox"/> konstruktive Problemlösestrategien<br><input type="checkbox"/> soziale Unterstützung<br><input type="checkbox"/> Mitarbeit bei der Behandlung (Compliance)<br><input type="checkbox"/> emotionale Entlastung<br><input type="checkbox"/> Passivität<br><input type="checkbox"/> depressive Verarbeitung<br><input type="checkbox"/> Grübeln |






|  |                          |                          |                            |  |   |
|--|--------------------------|--------------------------|----------------------------|--|---|
| Benennung der inhaltlichen Cluster   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? |  | Anzahl der Beiträge: <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/>  |
| Einteilung der Cluster in günstige und ungünstige Bewältigungsstrategien sowie deren Mischform | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? |  | <input type="checkbox"/> günstige Strategien<br><input type="checkbox"/> ungünstige Strategien<br><input type="checkbox"/> Mischformen (kurzfristig günstig, langfristig ungünstig)<br><br><input type="checkbox"/> Fazit: Krankheitsbewältigung ist individuell, günstige Formen fördern die psychische Stabilisierung und Anpassung an die Erkrankung |
| <i>Anmerkungen:</i>  |                          |                          |                            |  |   |

**Thema: Stressbewältigung (Lernziel 5.2)** Uhrzeit: \_\_\_\_\_

|  | ja                       | nein                     | Methode                    | Medien/Material                    | Inhalt  |
|--|--------------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------------------|---|
| Erläuterung von Stressbewältigung als Einflussfaktor auf Krankheitsbewältigung | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? | <input type="checkbox"/> Folie 5.3 | <input type="checkbox"/> sind Bewältigungsstrategien nicht ausreichend = Stress<br><input type="checkbox"/> Einfluss persönlicher Bewertungsprozesse<br><input type="checkbox"/> Stressbewältigung fördert das allg. Wohlbefinden<br><input type="checkbox"/> positive Beeinflussung auf die Bewältigung der Krebserkrankung                    |
| Sammlung von Strategien zur Stressbewältigung                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? | <input type="checkbox"/> Flipchart | Anzahl der Beiträge: <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/><br><br><input type="checkbox"/> positive Aktivitäten<br><input type="checkbox"/> sozialer Ressourcen<br><input type="checkbox"/> Entspannungstechniken<br><input type="checkbox"/> Einlegen von Ruhephasen |
| Überblick über Entspannungsverfahren   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? |                                    | <input type="checkbox"/> Autogenes Training (AT)<br><input type="checkbox"/> Progressive Relaxation (PR)<br><input type="checkbox"/> Achtsamkeitsübungen  |
| <i>Anmerkungen:</i>  |                          |                          |                            |                                    |   |




**Thema: Strategien zur Förderung des Gesundheitsverhaltens (Lernziel 5.3)**

**Uhrzeit:** \_\_\_\_\_

|   | ja                       | nein                     | Methode  | Medien/Material  | Inhalt  |
|---|--------------------------|--------------------------|--|--|---|
| Erläuterung allg. Maßnahmen des Gesundheitsverhaltens         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |  | <input type="checkbox"/> Sport, Gymnastik<br><input type="checkbox"/> gesunde Ernährung<br><input type="checkbox"/> Entspannungstraining  |
| Erfahrungen mit Veränderung des eigenen Gesundheitsverhaltens | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |  | Anzahl der Beiträge: <input type="text"/> <input type="text"/>  |
| Erläuterung der Faktoren für eine Verhaltensänderung          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> Folie 5.4                         | <input type="checkbox"/> Verhaltensabsichten (Ziele)<br><input type="checkbox"/> Selbstwirksamkeit<br><input type="checkbox"/> Handlungs-/Bewältigungsplanung<br><input type="checkbox"/> Handlungskontrolle<br><input type="checkbox"/> konkretes Vorgehen zur Zielerreichung<br><input type="checkbox"/> Bezug zu den genannten Erfahrungen<br><input type="checkbox"/> Beispiele |
| Erläuterung von konkreten Plänen                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |  | <input type="checkbox"/> Was-Wann-Wo-Pläne<br><input type="checkbox"/> Kriterien: passend, praktikabel, präzise   |
| Hausaufgabe: Erarbeitung eines eigenen Handlungsplans         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> Arbeitsblatt zur Handlungsplanung | <input type="checkbox"/> Hausaufgabe aufgeben:<br><input type="checkbox"/> Zielauswahl aus den bisherigen Modulen<br><input type="checkbox"/> Handlungsplan zur nächsten Stunde erstellen   |
| <i>Anmerkungen:</i>   |                          |                          |  |  |   |

**Thema: Abschluss**

**Uhrzeit:** \_\_\_\_\_

|                              | ja                       | nein                     | Methode  | Medien/Material | Inhalt   |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--|-----------------|--|
| Zusammenfassung Modul 5      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |                 |  |
| Offene Fragen werden geklärt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |                 | Anzahl der Beiträge: <input type="text"/> <input type="text"/>             |
| Hinweis Modul 6              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |                 | <input type="checkbox"/> Nächstes Modul: Kommunikation und Alltagstransfer |
| <i>Anmerkungen:</i>          |                          |                          |  |                 |  |

**ENDE**

**Uhrzeit:** \_\_\_\_\_

## Modul 6: Kommunikation und Alltagstransfer

Datum: \_\_\_\_\_ Teilnehmeranzahl: \_\_\_\_\_ Beobachter: \_\_\_\_\_

|  | ja                       | nein                     | Anmerkungen |
|--|--------------------------|--------------------------|-------------|
| Leitung: Psychologe, Arzt mit psych. Weiterbildung | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |             |

**Einführung** Uhrzeit: \_\_\_\_\_

|  | ja                       | nein                     | Methode                    | Medien/Material                    |
|--|--------------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------------------|
| Begrüßung der Teilnehmer                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? |                                    |
| Verweis auf letztes Modul, Vorstellung aktuelles Modul | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? | <input type="checkbox"/> Folie 6.1 |
| <i>Anmerkungen:</i>                                    |                          |                          |                            |                                    |

**Thema: Einführung in das Gesundheitstraining (Lernziel 6.1)** Uhrzeit: \_\_\_\_\_

|                                  | ja                       | nein                     | Methode                    | Medien/Material   | Inhalt  |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------|---|---|
| Besprechung der Handlungsplanung | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? | <input type="checkbox"/> Arbeitsblatt zur Handlungsplanung (mitgebracht durch die Patientinnen) | <input type="checkbox"/> Auswahl einer Freiwilligen zur Vorstellung des Was-Wann-Wo-Plans<br><input type="checkbox"/> Erweiterung des Plans durch Anregungen aus der Gruppe<br><input type="checkbox"/> Barrieren (innere, äußere) diskutieren<br><input type="checkbox"/> eigene Pläne sollte als verbindlich angesehen werden und überprüft werden (Kalendereinträge, Trainingsprotokolle etc.) |
| <i>Anmerkungen:</i>              |                          |                          |                            |   |   |

**Thema: Kommunikation von Veränderungen (Lernziel 6.2)** Uhrzeit: \_\_\_\_\_

|                           | ja                       | nein                     | Methode                    | Medien/Material | Inhalt  |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------|-----------------|---|
| Erläuterung des Lernziels | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? |                 | <input type="checkbox"/> Veränderungen im Lebensalltag nach der Rehabilitation unausweichlich<br><input type="checkbox"/> Auseinandersetzung was an Beziehungen zu Menschen in Zukunft zu ändern ist und dies kommunizieren |

1

|  |                          |                          |                            |           |   |
|--|--------------------------|--------------------------|----------------------------|-----------|---|
| Sammlung von Bereichen/Situationen in denen Veränderungen notwendig sind           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? | Flipchart | Anzahl der Beiträge: <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/>  |
| Sammlung von Möglichkeiten, wie die Veränderungswünsche kommuniziert werden können | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? | Flipchart | Anzahl der Beiträge: <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/><br><input type="checkbox"/> konkret mit der entsprechenden Person sprechen (ggf. eine weitere Person hinzuziehen)<br><input type="checkbox"/> Selbst entscheiden was und wie viel man über die Erkrankung sagen möchte<br><input type="checkbox"/> Hilfe annehmen<br><input type="checkbox"/> Vor der Rückkehr aus der Rehabilitation an geeigneten Stellen Kontakt halten<br><input type="checkbox"/> Zusammenfassung der Ergebnisse / Fazit: sich über Veränderungsbereiche klar werden und diese konkret ansprechen |
| <i>Anmerkungen:</i>  |                          |                          |                            |           |   |

**Thema: Abschluss** Uhrzeit: \_\_\_\_\_

|                               | ja                       | nein                     | Methode                    | Medien/Material | Inhalt  |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------|-----------------|---|
| Zusammenfassung Modul 6       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? |                 |   |
| Offene Fragen werden geklärt  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? |                 | Anzahl der Beiträge: <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/>  |
| Rückmeldung zur Schulung      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? |                 | Anzahl der Beiträge: <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/><br><input type="checkbox"/> Lob, Kritik<br><input type="checkbox"/> wichtige Dinge |
| Verabschiedung der Teilnehmer | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ? |                 | Verabschiedung der Teilnehmer   |
| <i>Anmerkungen:</i>           |                          |                          |                            |                 |   |

**ENDE** Uhrzeit: \_\_\_\_\_

2