

## Experten-Empfehlungen für Sie

### Angst & Angststörungen (mittel)

#### „Sie haben oft Angst?“

- Angst ist normal bei einer Krebserkrankung. Die Bewältigung der Angst ist ein zentraler Punkt zur Sicherung einer langfristig guten Lebensqualität!
- Mit dem Partner die Angst im offenen Gespräch teilen (auch als Mann! Angst ist keine Schwäche)
- In Rücksprache mit dem Arzt medikamentös die Schlafstörungen behandeln
- Angstabbau und Gedanken sortieren mit Hilfe eines Angsttagebuchs, evtl. unterstützt durch Bibliothherapie oder kreative Verfahren
- Von Angst ablenken durch Atemtherapie, Entspannungsverfahren (Qi Gong, Yoga) und Progressive Muskelentspannung (PMR). Krebspatienten können in Rehabilitationseinrichtungen diese Angebote kennenlernen
- Der Angst am Tage Raum geben

#### Leitung

Prof. Dr. Tanja C. Vollmer<sup>1</sup> und Prof. Dr. Volker Beck<sup>2</sup>

<sup>1</sup>IAPAH Institut für Angewandte Psychologie in Architektur und Gesundheit in Rotterdam

<sup>2</sup>Fachbereich für Gesellschaftswissenschaften und Soziale Arbeit der Hochschule Darmstadt

#### Ansprechpartnerin

Dipl. Psych. Anja Boin | Psychologische Psychotherapeutin

[info@psycho-onkologie.net](mailto:info@psycho-onkologie.net)

#### Förderer

Barbara und Wilfried Mohr Stiftung in Wedel & Stiftung Leben mit Krebs in Wiesbaden