

## Experten-Empfehlungen für Sie

### Sexualität und Partnerschaft (leicht)

#### „Sexualität und Partnerschaft belasten Sie ab und zu?“

- Der offene Umgang mit den eigenen Narben und Verletzungen sowie die eigene Wahrnehmung und Akzeptanz des durch Krankheit veränderten Körpererlebens, sind sehr gute Verarbeitungsstrategien!
- Beim Wunsch nach „Veröffentlichung“ sollte allerdings vorsichtig abgewogen werden, ob die eigene psychische Stabilität ausreicht, um mit allen Reaktionen von außen bereits umgehen zu können. Hier: das offene Gespräch mit engen Vertrauten suchen oder evtl. einem psychoonkologischen Berater
- Mit Blick auf tiefer liegende Probleme kann es hilfreich sein, im Rahmen einer Kurzzeit-Psychotherapie eigene Gefühle und Wünsche zu klären
- Überdenken, was mir wichtig und kostbar ist, was ich vielleicht bisher auch vermisst habe. Dies dann in den Alltag umsetzen, dabei aber nicht in Hektik verfallen.

#### 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