

AUF IN EIN NEUES LEBEN!



Mit klaren Zielvorstellungen, Motivation und Spaß in die Zukunft.



Beim Stapeln der Flash Cups hat Amélie gelernt, wie sie ihre Aufmerksamkeit auf eine Aufgabe lenkt.

Der Förderverein für krebskranke Kinder Tübingen e. V. unterstützt eine deutschlandweit einzigartige Pilotstudie zur mentalen Stärke.

Mit Selbstbewusstsein und Mut aus der Klinik ins Leben zurückkehren? Das fällt vielen Jugendlichen nach einer Krebserkrankung schwer. Hier setzt das **Projekt „Auf in ein neues Leben mit mentaler Stärke“** an. Im Coaching lernen junge Patientinnen und Patienten, wie sie Kraft schöpfen und ihr Potential neu entdecken können. Die Methoden stammen dabei größtenteils aus der Sportpsychologie. PD Dr. Michaela Döring hat das Coaching entwickelt. Im Interview berichtet sie zusammen mit den Teilnehmerinnen Amélie und Teresa, was mentale Stärke ist und was sie bewirken kann.

Was unterscheidet Mentalcoaching von der psychoonkologischen Betreuung, die es ja schon länger auf der Station gibt?

PD Dr. Michaela Döring: Zunächst einmal: Die Kollegen vom psychoonkologischen Dienst machen einen großartigen, wichtigen Job. Das Coaching kann und will diese Arbeit nicht ersetzen. Es zielt auf etwas anderes ab. Im Mentalcoaching geht es nicht primär darum, Erlebtes zu verarbeiten, sondern gezielt ein neues Leben aufzubauen. Wir arbeiten also prophylaktisch.

Warum ist das so wichtig?

PD Dr. Michaela Döring: Wenn die Kinder und Jugendlichen die Klinik verlassen, befinden sie sich oft in einer Art Vakuum. Das Leben draußen ist weitergegangen. Plötzlich sollen sie wieder normal funktionieren – in der Schule, unter Freunden und zu Hause.

In dieser Phase haben Frustrationen, Selbstzweifel und depressive Gefühle ein leichtes Spiel. Menschen mit mentaler Stärke können solche Situationen viel leichter meistern: Wenn sie straucheln, dann geben sie nicht auf, sondern klopfen den Staub aus den Klamotten und machen weiter – anders, besser.

Was genau versteht man denn unter mentaler Stärke?

PD Dr. Michaela Döring: Ursprünglich stammt der Begriff aus der Sportpsychologie. Die Trainer von Spitzensportlern haben schon früh erkannt, dass Siegen auch eine Sache der Gedanken ist. Sehr knapp formuliert: Ein Sieger geht bereits als Sieger an den Start. Genau das ist es, was unsere Kinder und Jugendlichen brauchen: **Die Gewissheit, dass sie Siegerinnen und Sieger sind.** Mit diesem Bewusstsein rutscht man nicht in die Orientierungslosigkeit, sondern entwickelt Ziele und Strategien, um diese Ziele zu erreichen.

Das klingt spannend!

Ich frage jetzt einfach mal Euch, Amélie und Teresa:

Könnt Ihr Euch erinnern, mit welcher Haltung Ihr das erste Mal zum Coaching gegangen seid?

Amélie: Ich war sehr aufgeregt, was mich erwarten wird, habe mich aber gleichzeitig super darauf gefreut.

Teresa: Mir ging es ähnlich: Ich war gespannt und neugierig, was da auf mich zukommt.



Teresa in ihrem „Stärkekreis“. Auf jedem Kärtchen ist eine ihrer Stärken notiert.



PD Dr. Michaela Döring hat das Mental Coaching auf Grundlage von Methoden der Sportmedizin zusammengestellt und weiterentwickelt.

Amélie und Teresa, was hat Euch damals am meisten beschäftigt? Die Krankheit, die Erfahrungen in der Klinik? Oder ganz andere Dinge?

Amélie: Ich glaube, es war eine Mischung aus Problemen mit den Nebenwirkungen der Chemo, Zukunftsängsten und Gedanken an ein „normales“ Leben ohne Einschränkungen. Vor allem hatte ich Sehnsucht nach meinem Pferd, zu dem ich in dieser Zeit leider nicht gehen konnte.

Teresa: Mich hat vor allem die Zeit nach der Krankheit beschäftigt. Der Start ins normale Leben und wie es nach der Therapie weitergeht. Ich hatte schon ein bisschen Angst vor dem Ungewissen, das da auf mich zukommt.

Die Krankheit selbst spielt für Jugendlichen also gar nicht immer die zentrale Rolle?

PD Dr. Michaela Döring: Das ist das Interessante. Genau solche Aussagen waren für mich der Auslöser, das Mentalcoaching für Jugendliche zusammenzustellen. Wir haben in der Klinik ja stets die Bewältigung der Erkrankung im Blick. Das ist auch unsere Aufgabe. Doch es ist mir immer wieder passiert, dass ich abends auf der Station oder während der Betreuung in der Tagesklinik noch mit Jugendlichen geredet habe. Plötzlich ging es gar nicht mehr um die Krankheit, sondern um die Frage, wie es weitergehen soll. Viele Jugendliche empfinden eine Art Ohnmacht gegenüber dem, was nach der Therapie auf sie zukommt. Genau hier hilft mentale Stärke.

Wie läuft das Coaching denn ab?

PD Dr. Michaela Döring: Das Coaching ist aktuell auf zwölf Einzelsitzungen im Abstand von etwa zwei Wochen begrenzt.

In jeder Sitzung wird ein anderes Thema angesprochen, zum Beispiel Entspannung, Konzentration, Motivation, Zielsetzung, Stresssituationen, Selbstregulation, die Macht der Gedanken, mentaler Trainingszyklus und Selbstbewusstsein. **Die Jugendlichen lernen praktische Methoden und Interventionen kennen, die ihnen im Alltag Kraft geben und die sich leicht anwenden lassen.**

Amélie, was hat das Coaching bei Dir ausgelöst? Hat sich etwas verändert?

Amélie: Durch das Coaching habe ich in erster Linie gelernt, auch positive Dinge aus der Krankheit mitzunehmen. Mir ist klar geworden, wie wichtig es ist, sich selbst zu vertrauen und auch mal Dinge zu wagen, die außerhalb der eigenen Komfortzone liegen. Ich habe durch das Coaching auch gelernt, dankbarer zu sein und die kleinen Dinge im Leben zu schätzen – Dinge wie zum Beispiel in die Schule gehen.

Teresa, was ist Dir besonders in Erinnerung geblieben?

Teresa: Der Stärkekreis, den wir zum Thema Selbstbewusstsein und Angst entwickelt haben. Den sieht man auch auf einem Foto.

Amélie, was gefiel Dir besonders gut?

Amélie: Dass man sehr viel über sich selber lernt – über Dinge, über die man zuvor noch nie wirklich nachgedacht hat. Außerdem finde ich gut, dass ich durch das Coaching Übungen kennengelernt habe, mit denen ich meine Konzentration verbessern kann. Das wird mir später bei Klausuren helfen. **Die Übungen gegen Stress und Angst fand ich auch super hilfreich, genauso wie die Entspannungsübungen.** Auch Herausforderungen wie das Jonglieren sind super cool und machen total Spaß.

Und was begeistert Sie am Coaching, Frau Dr. Döring?

PD Dr. Michaela Döring: Mich begeistert, dass ich die Jugendlichen dabei unterstützen kann, ihre Ziele zu erreichen. Durch die Erfahrungen der Krankheit haben viele eine für ihr Alter enorme Reife. Wenn man mit ihnen an der Fokussierung auf ihre Ziele arbeitet, stellt sich oft heraus, dass sie viel weiter blicken, als vor ihrer Erkrankung. Viele wünschen sich, später einmal selbst Kindern mit Krebserkrankung zu helfen. Immer wieder wird als Berufswunsch Arzt oder Ärztin genannt. Die Erfahrung mit der eigenen Erkrankung schwächt eben nicht zwangsläufig – sie kann auch unglaublich stark machen. Genau das will das Coaching bewirken. Sicher gilt das nicht für jeden Jugendlichen – aber wir sollten die Möglichkeiten nutzen, wo sie sich bieten.

Das Coaching ist derzeit noch in der Testphase. Findest Du, Amélie, dass es regulär angeboten werden sollte?

Amélie: Auf jeden Fall! Es hilft so sehr, sich auf das Leben nach der Krankheit vorzubereiten. Und gleichzeitig hat man sehr, sehr viel Spaß.

Das Interview führte Angelika Brunke / Fotos von Tanja Kurz. Stand Juli 2019



PD Dr. med. Dipl.-Psych. Michaela Döring
ist Oberärztin auf der Stammzelltransplantationsstation –
Allgemeine Pädiatrie, Hämatologie, Onkologie in der
Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Tübingen.
Als Psychologin liegt ihr Schwerpunkt auf Sportpsychologie
und Mentalcoaching.
Kontakt: michaela.doering@med.uni-tuebingen.de

An der prospektiven Studie „Auf in ein neues Leben mit mentaler Stärke“ nehmen aktuell 14 Jugendliche im Alter von 13 - 21 Jahren teil. Die Effektivität der Methode wird durch standardisierte Fragebögen vor, während und nach der Therapie evaluiert und analysiert. Parallel werden der individuelle Stress-Level und die Immunkompetenz an körpereigenen Signalmolekülen und der Wirksamkeit der Immunzellen vor, während und nach der psychoonkologischen Begleittherapie untersucht.

Der Förderverein für krebskranke Kinder Tübingen e. V. unterstützt diese Pilotstudie mit 29.700 Euro.

Amélies Mutter über das Coaching

Ist das eigene Kind plötzlich schwer erkrankt, befindet man sich als Elternteil in einer völligen Ausnahmesituation. Oft ist man selbst so gefangen in seinen Ängsten und Zweifeln, dass kaum mehr Kraft bleibt, um das erkrankte Kind zu unterstützen. Dazu kommt der Kontakt mit einem neuen, bisher ungewohnten Umfeld – dem Krankenhaus, mit seinem eigenen Geruch, seiner eigenen Sprache und ständig wechselnden Ärzten. In dieser Situation der Angst und Orientierungslosigkeit erreichte meine Tochter Amélie das Angebot, am Mentalcoaching teilzunehmen. Und plötzlich war da etwas Neues. Es ging um Zukunft und um Hilfestellungen, mit denen man die Gegenwart auszuhalten lernt und die Zukunft erfolgreich meistern kann.

Vom ersten Coachingtreffen an erlebte ich meine Tochter verändert. Sie konnte plötzlich viel besser mit dem Thema Krankheit umgehen. Sie bekam Aufgaben, die sie fit für ihr Leben nach der Krankheit machen sollen. Das war sehr wichtig, denn plötzlich hatte sie wieder etwas zu tun, konnte aktiv mithelfen, die Krankheit zu besiegen. **Es war, als wäre sie aus einem tiefen Loch herausgekrabbelt.**

Die Sitzungen wurden zu einem festen Bestandteil unseres Lebens als Familie, denn nicht nur Amélie, sondern auch wir Eltern profitieren von den ausführlichen Informationen und Anregungen. Insbesondere die Übungen zum Thema „Umgang mit Angst“ erwiesen sich als große Hilfestellung auf dem Weg zurück in ein „normales“ Leben. **Maßgeblich dazu beigetragen hat auch die simple Tatsache, dass wir plötzlich wieder gemeinsam Spaß haben und zusammen lachen konnten und können:** durch lange Abende, an denen wir wahre „Dobble“-Schlachten austrugen; durch waghalsige Versuche, das Kendama zu beherrschen; durch Wettkämpfe im Becherstapeln oder bei den vergeblichen Versuchen meinerseits, doch noch das Jonglieren zu lernen.

Für meine Tochter kam die Einladung zum Coaching genau zum richtigen Zeitpunkt. Heute erscheint mir dieser Tag als ein Wendepunkt im Umgang mit der Krankheit. Amélie hat gelernt, welche Kräfte in ihr schlummern und wie sie diese produktiv einsetzen kann – nicht nur auf der Zielgeraden beim Gesundwerden, sondern für ihr gesamtes Leben.

Tanja Kurz



Sie möchten uns unterstützen?

Dann freuen wir uns über Ihren Anruf:

Merle Klaiber 070 71 / 94 68 - 17

merle.klaiber@krebskranke-kinder-tuebingen.de

www.krebskranke-kinder-tuebingen.de