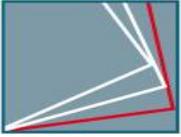


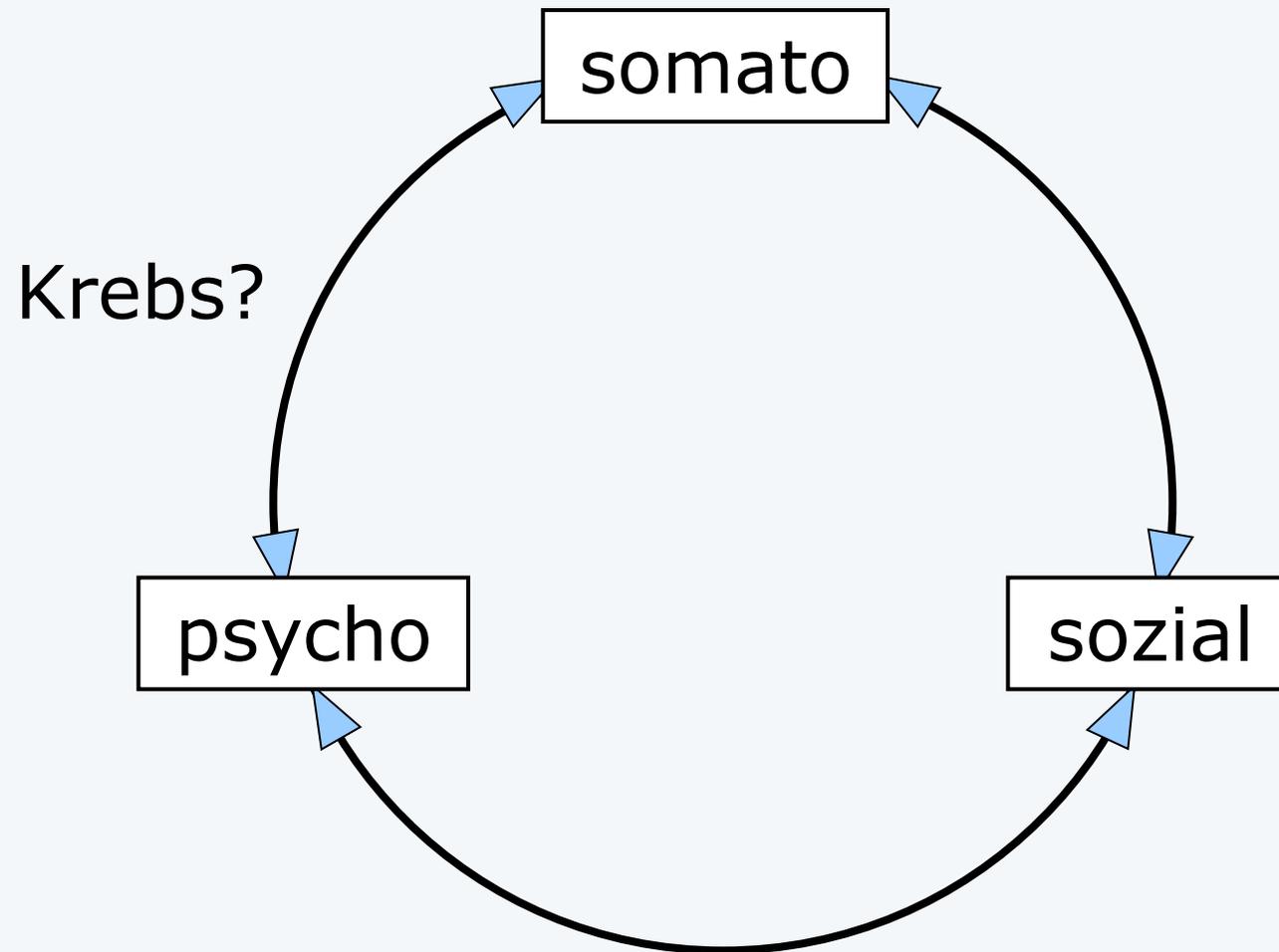
Salutogenese

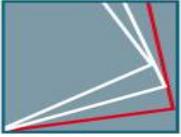
G. Linemayr

ÖGPO-Kongress Bad Loiperdorf 2021

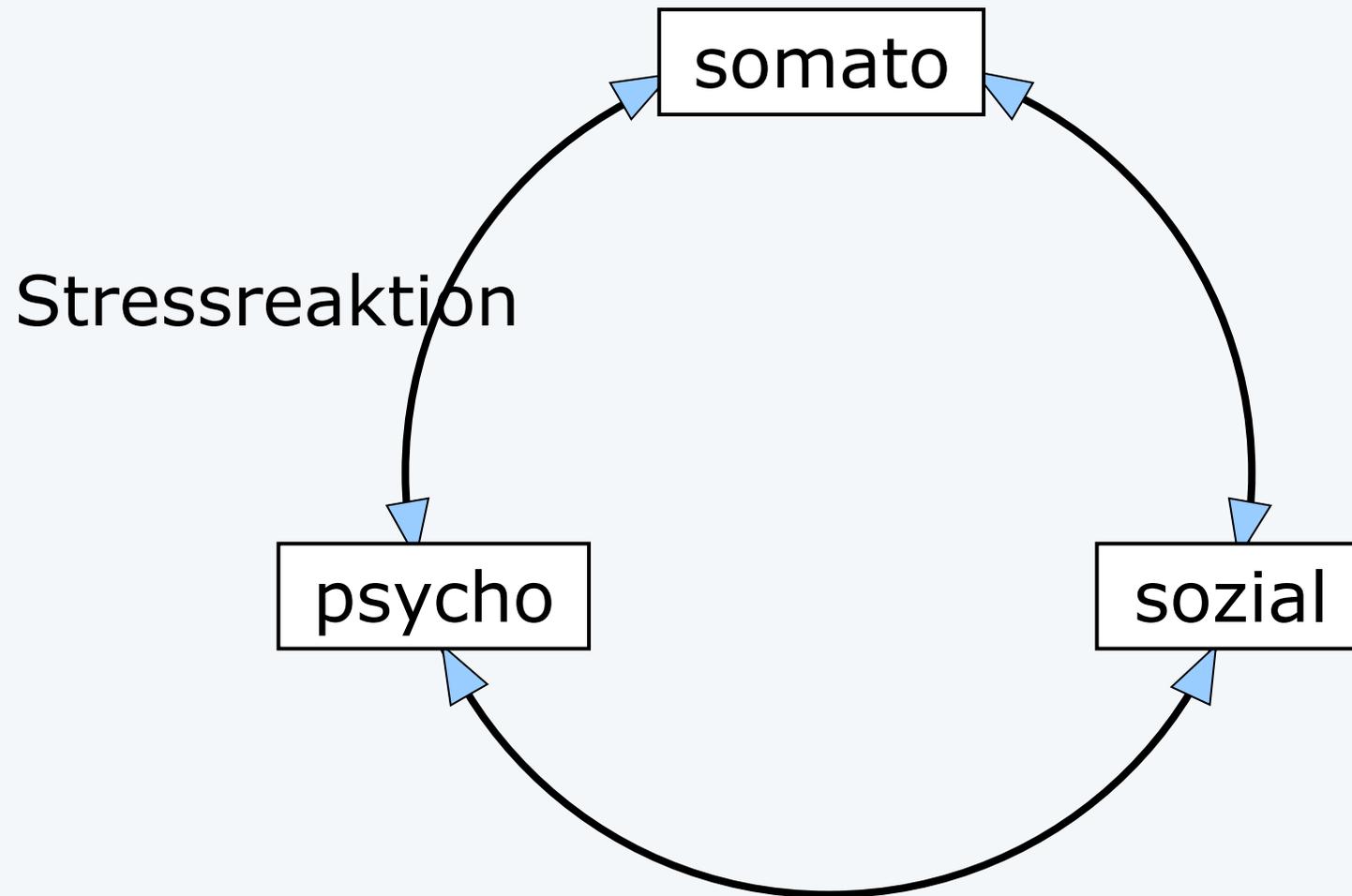


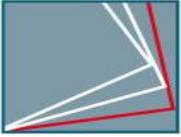
DER PSYCHOSOMATISCHE REGELKREIS



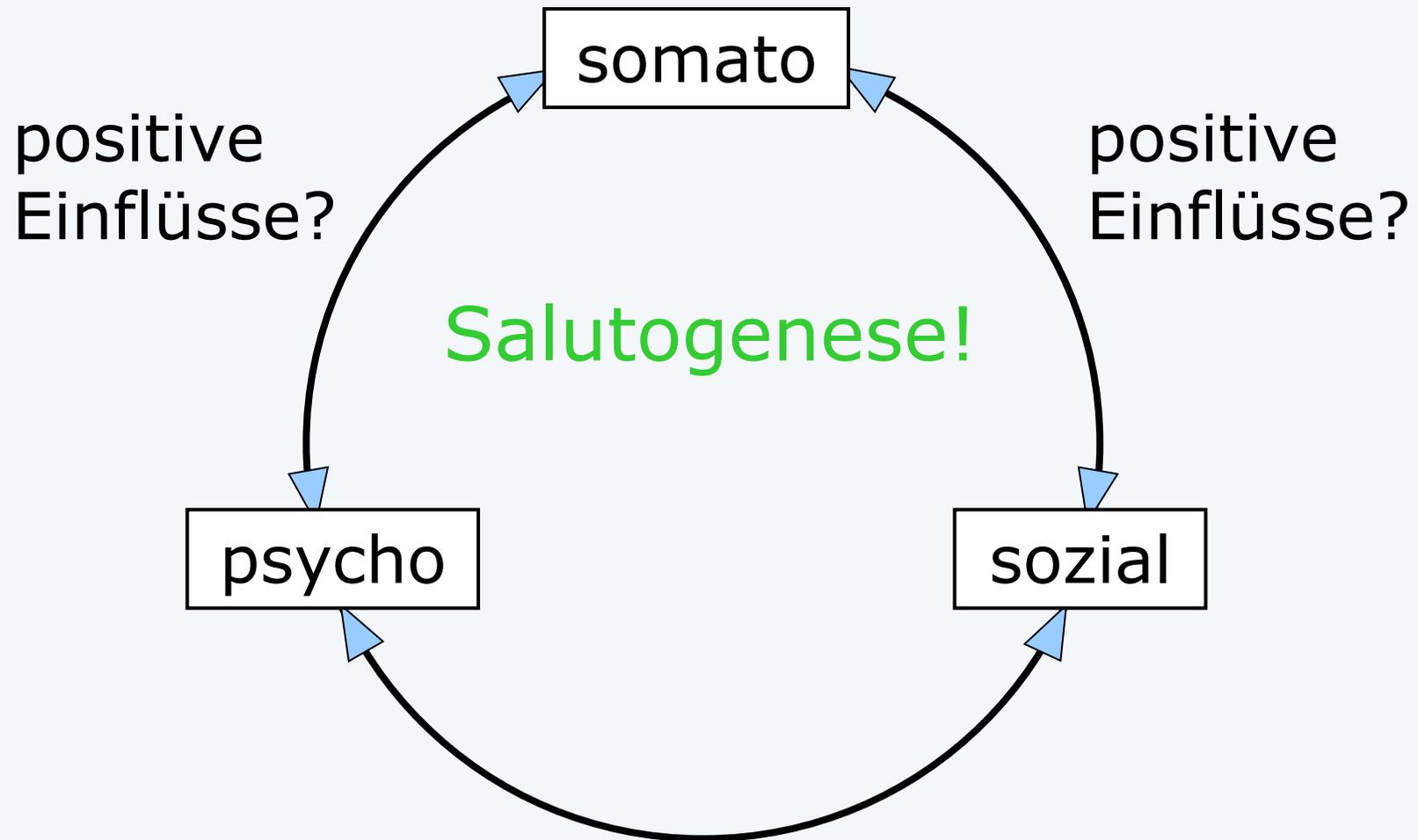


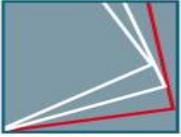
DER PSYCHOSOMATISCHE REGELKREIS





DER PSYCHOSOMATISCHE REGELKREIS





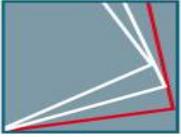
SALUTOGENESE

Aaron Antonovsky (1987):

„Das SOC (Sense of Coherence) Kohärenzgefühl ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß man ein durchdringendes, **andauerndes** und dennoch **dynamisches** Gefühl des Vertrauens hat, ...“

Drei Komponenten: Sinn/Bedeutung, Handlungsfähigkeit, Verstehbarkeit (meaning, manageability, comprehensability)

Positive Einflüsse auf den Verlauf von Krebserkrankungen -
Salutogenese!

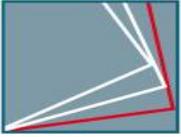


Spontanremissionen in der Onkologie

Definition

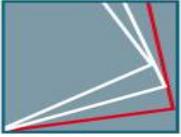
- vollständige oder partielle ($> 50\%$) temporäre (> 1 Mo) oder anhaltende Rückbildung relevanter Tumorparameter
- ohne jegliche medizinische Behandlung oder unter Maßnahmen, die erfahrungsgemäß eine derartige Rückbildung nicht herbeiführen.

!!! angelehnt an Everson & Cole (1966) sind weiter gefasst



Spontanremissionen in der Onkologie

- Häufigkeit: etwa 1:100000
- sporadisch bei allen Carzinomen alle bei allen Malignomarten
- häufiger bei: malignen Melanomen, Nierenzellkarzinomen, Non-Hodgkin-Lymphomen, kindlichen Neuroblastomen, Basalzellkarzinomen
- sehr selten bei: Colorectales-Ca, Bronchus-Ca, Mamma-Ca, Pankreas-Ca
- was trägt dazu bei? Selbstheilungskräfte/Salutogenese?



ZUSAMMENFASSUNG: POSITIVES COPING

Aktives Coping:

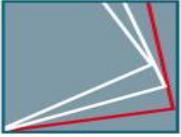
Informationen über Krankheit und Behandlung suchen, bei der Therapie mitentscheiden, einen Plan machen, entschlossen gegen die Krankheit ankämpfen, sich vornehmen, intensiver zu leben

Akzeptanz:

das eigene Schicksal akzeptieren, realistische Anpassung an die verbleibenden Möglichkeiten, konkrete und realistische Ziele im Rahmen der gegebenen Situation

Selbstkontrolle / Kontrollüberzeugung:

betont die eigene Willensleistung, Gefühlskontrolle, bewusste Steuerung des eigenen Verhaltens, sich nicht gehen lassen, ich habe mein Schicksal in meiner Hand, ich trage bei..



ZUSAMMENFASSUNG: POSITIVES COPING

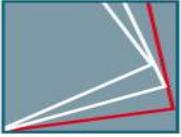
Emotionale / soziale Unterstützung, soziale Integration:

sucht/bekommt Wertschätzung, Trost, Unterstützung, Ermutigung;
Familie, Freundeskreis, soziales Netzwerk, Institutionen(!)

Fähigkeit zu Gefühlsausdruck / Extroversion

Stressabbau:

Angst, Unsicherheit, Sorgen, Verzweiflung, Scham, Konflikte,
Schuldgefühle.....



ZUSAMMENFASSUNG: NEGATIVES COPING

Stress

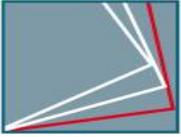
Depression

Hoffnungslosigkeit / Hilflosigkeit

Sozialer Rückzug: Isolation, fehlendes oder schwaches soziales Netz

Mangelnder Gefühlsausdruck Alexithymie

Opferrolle: Selbstmitleid, Hadern, warum ich? Passivität



WIE FUNKTIONIERT DAS?

Stress-Modus:

vs.

Wohlfühl-Modus:

Flight & Fight

Sympathikus

Adrenalin

CRH

ACTH

Cortisol

Reparatur, Regeneration

Vagus

Serotonin

Melatonin

Dopamin

Oxytocin

Endorphine

Coping-Strategien beeinflussen Verhalten (Compliance, Sport, Ernährung, Rauchen, etc.)