

# Psykologisk behandling

Til patienter og pårørende

## Når kræftsygdom rammer

Det er ikke ualmindeligt at kræftpatienter og deres pårørende bliver psykisk påvirkede af kræftsygdom. Mange oplever triste tanker og bekymringer og for nogle kan det være et chok at få stillet en kræftdiagnose. Nogle oplever følelser som magtesløshed, frustration og sorg, mens andre udvikler angst og depression.

Alle kræftforløb er forskellige og det er derfor også forskelligt, hvordan man som kræftpatient og/eller pårørende føler sig påvirket af sygdommen. For nogle gør behandlingen og dens bivirkninger det svært at opretholde en normal hverdag og det kan være vanskeligt at vænne sig til de begrænsninger, man kan opleve. Nogle klarer selv eller med hjælp fra pårørende at håndtere udfordringerne, mens andre har brug for professionel støtte og vejledning.

## Psykolog i Kræft Ambulatoriet

Kræft Ambulatoriet tilbyder psykologisk behandling til kræftpatienter og deres pårørende i forbindelse med et kræftforløb. I sessionerne har vi fokus på psykologiske redskaber til værdibaseret livsførelse gennem et kræftforløb. Det primære behandlingsfokus funderes i kræftforløbet og de tilhørende psykologiske problemstillinger.

Tilbuddet gælder kræftpatienter og pårørende med tilknytning til Esbjerg Sygehus, som vurderes at kunne have gavn af psykologisk behandling enten individuelt eller i gruppeforløb.

## Individuelt samtaleforløb

I den individuelle terapi er fokus på tilegnelse af psykologiske redskaber relevante for et kræftforløb og dets tilhørende psykologiske problemstillinger. Forløbet anses for at være et korterevarende terapeutisk forløb.

## Gruppeforløb

Gruppeforløbet er et behandlingstilbud med mulighed for støtte og sparring med ligesindede. Forud for opstart i gruppen varetages minimum én individuel visitationssamtale af afdelingens psykolog. Gruppen har forventeligt opstart forår og efterår. Den vil bestå af 6-8 kræftpatienter eller pårørende og strække sig over 5-6 gange med 14. dages mellemrum. Sessionerne vil vare 2,5 time, hvoraf der inkluderes en pause med let forplejning.

Gruppeforløbet foregår på Esbjerg Sygehus og varetages af psykolog og sygeplejerske fra Kræft Ambulatoriet.

Gruppeforløbet har fokus på hver enkelt kræftpatient eller pårørende samt den dynamiske proces mellem gruppemedlemmerne. Medlemmerne er derfor med til at skabe de endelige fokuspunkter, som af samme årsag kan variere fra gruppe til gruppe. Vi vil sammen afdække tematikker til arbejdet

# Psykologisk behandling

og interventionen i gruppen, men vi vil også berøre fastlagte emner som angst, kræftens indvirkning på relationelle forhold samt hvordan man kan søge en værdibaseret livsførelse trods sygdom. Undervejs vil vi have fokus på implementeringen af de forskellige redskaber samt dele erfaringer og udfordringer med hinanden.

## Kontakt

Ønsker du at blive henvist til psykolog med henblik på individuelle samtaler eller opstart i gruppeforløb, skal du henvende dig til afdelingens personale, som vil vurdere hvorvidt der skal sendes en henvisning til visitationssamtale.

## Hvor kan du og dine pårørende få hjælp og støtte?

- Kræftrådgivningen, Stormgade 65, 6700 Esbjerg. Tlf. 70202671, mail [esbjerg@cancer.dk](mailto:esbjerg@cancer.dk)  
Her tilbydes støtte til kræftpatienter, pårørende, børn/unge og efterladte. Der tilbydes individuelle samtaler, parsamtaler og familiesamtaler, samtalegrupper m.m. Se [www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)
- Det nationale sorgcenter har rådgivninger i København, Århus, Odense og Helsingør.  
Endvidere er der landsdækkende tilbud i form af telefonrådgivning, brevkasse, chat, m.m. som varetages af professionelle rådgivere og et korps af frivillige, der selv har mistet.  
Telefontid man-fredag kl. 10-14 på 70 266 766. Se [www.sorgcenter.dk](http://www.sorgcenter.dk)
- Privatpraktiserende psykolog  
Hvis man er ramt af en alvorligt invaliderende sygdom eller er pårørende til en person, som er ramt af en alvorligt invaliderende sygdom, vil man kunne få tilskud til psykologhjælp i henhold til de offentlige tilskudsordninger.  
Tilskud til psykologhjælp er betinget af, at patienten har en henvisning fra sin praktiserende læge.
- Egen læge