



Birgit von Spee

Diplom-Psychologin
Jahrgang 1963
Verheiratet
2 Kinder

- Seit 1995 in freier psychologischer Praxis tätig (Einzel- und Paartherapie)
- Psychologie-Studium (Diplom) an der Universität Hamburg
- Ausbildung zur Psychoonkologin bei der Deutschen Psychologen Akademie in Berlin mit Zertifizierung durch die Deutsche Krebsgesellschaft
- Ausbildung in Systemischer Therapie am Institut für Systemische Studien (ISS, Hamburg)
- Ausbildung in Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP nach Dr. Michael Bohne) – Klopftechnik zur Stressreduktion und Steigerung der Selbstakzeptanz

Kontakt:

Dipl.-Psych. Birgit von Spee
Neue Straße 9
21244 Buchholz
Tel.: 04181 – 9 68 07 39
E-Mail: b.vonspee@freenet.de
www.psychologin-vonspee.de



Reden hilft!

Psychoonkologie

Stärkung in der Krebserkrankung

„Das Schwere leichter machen“

Praxis für Psychologie

Dipl.-Psych. Birgit von Spee

www.psychologin-vonspee.de



Diagnose Krebs – und dann?

Die Diagnose Krebs ist meistens ein Schock. Alles ist plötzlich anders. Die Ungewissheit über die Folgen der Erkrankung sorgt für große Verunsicherung. Die Krankheit bestimmt mit einem Mal das ganze Leben. Private und berufliche Pläne geraten ins Wanken. Viele Fragen stürzen auf einen ein:

- Wie schwerwiegend ist die Erkrankung?
- Welche Maßnahmen müssen ergriffen werden?
- Was passiert bei einer OP, Chemotherapie oder Bestrahlung?
- Wie ist die Prognose?
- Werde ich weiter arbeiten können?

Solche Fragen sind auf jeden Fall mit dem behandelnden Arzt zu besprechen. Es ist gut, alle medizinischen Hintergründe der Erkrankung und die sich daraus ergebenden Optionen für eine Behandlung genau zu kennen. Das ermöglicht, über anstehende Behandlungsschritte mit zu entscheiden und aktiv an der Therapie mitzuwirken.

Was ist Psychoonkologie?

Psychoonkologie ist ein eigenes wissenschaftliches Feld, das seit den 70er Jahren betrieben wird. Ihr Ziel ist es, Menschen dabei zu helfen, mit der durch die Krankheit entstandenen Belastung besser umgehen zu können. Die Behandlung bietet Raum für Fragen, die, neben den medizinischen Hintergründen, für den Verlauf der Erkrankung von großer Bedeutung sein können:

- Wie gehe ich mit meinen Ängsten um?
- Was bedeutet die Diagnose für den Kontakt mit meinen Angehörigen?
- Wie kann ich Körper und Seele stärken?
- Was kann mir helfen, Zuversicht zu bewahren oder zu finden?
- Was bedeutet es, mit der eigenen Endlichkeit konfrontiert zu werden?
- Wie kann ich eine neue Basis finden, um meiner Verunsicherung zu begegnen?

Die Behandlung erfolgt in Gesprächssitzungen. Sie zielt darauf ab, den Umgang mit Stress zu verbessern, alte Bewertungsmuster zu überprüfen und positive Gefühle zu aktivieren. Es geht darum, Zugang zu den eigenen Kraftquellen zu finden:

- Was hat mich schon einmal in einer Krise getragen?
- Wie hat sich das damals angefühlt?
- Wie kann ich diese Kraftquelle für die jetzige Situation aktivieren?

Jeder Mensch hat seinen ganz eigenen Weg, um das Schwere leichter zu machen. Die psychoonkologische Behandlung hilft, diesen Weg zu finden.