

SELBST- WIRKSAMKEIT

DIE GESUNDHEIT IN DIE EIGENEN HÄNDE NEHMEN



Der Begriff „Selbstwirksamkeit“ steht für die innere Überzeugung, schwierige oder herausfordernde Situationen aus eigener Kraft gut meistern zu können. Selbstwirksamkeit ist für die Gesundheitsförderung und Prävention eine wichtige Basis. Noch mehr Bedeutung erhält sie, wenn es darum geht, eine Krebserkrankung und die belastende Therapie zu bewältigen.

Selbstwirksam zu sein bedeutet, die eigenen Empfindungen und Handlungen gut steuern und regulieren zu können. Der Begriff Selbstwirksamkeitserwartung steht für die Erwartung, dass das eigene Verhalten und die eigenen Kompetenzen zum angestrebten Ergebnis führen. Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung nehmen – getreu dem Motto „Das schaffe ich, auch wenn es schwierig ist!“ – Herausforderungen und Aufgaben eher an als Menschen mit niedriger Selbstwirksamkeitserwartung („Das schaffe ich nicht, das ist für mich zu schwierig!“). Das heißt, manche Menschen glauben mehr an sich als andere, obwohl sie nicht unbedingt mehr können.

Studien belegen, dass Selbstwirksamkeit in punkto Lebensqualität, Umgang mit krankheits- und therapiebedingten Belastungen sowie Stressminderung wichtig für Krebspatientinnen ist. Die Betroffenen darin zu bestärken, an sich selbst, ihre eigenen Fähigkeiten und Bewältigungsstrategien zu glauben und für die eigene Gesundheit aktiv zu werden, ist deshalb Bestandteil vieler begleitender Krebstherapien.

Doch was genau hält man als Krebspatientin „in den eigenen Händen“? In welchen Bereichen kommt Selbstwirksamkeit zum Tragen? Das ist mehr, als man vielleicht annimmt:

- > Vorsorgeuntersuchungen und andere wichtige Arzttermine wahrnehmen
- > Gut informiert sein
- > Selbsthilfegruppe ausprobieren

TUMORSPEZIFISCHE NACHSORGE

- > Ernährung optimieren
- > Nikotin und Alkohol reduzieren
- > Bewegung etablieren
- > Entspannung etablieren
- > Hilfe holen (z.B. Psychotherapeuten, Sexualmediziner)

GESUNDHEIT

ARBEITSWELT

- > Belastungen anpassen
- > Mutig sein, wenn ein Wechsel ansteht
- > Gut informiert sein

PRIVAT-/ FAMILIENLEBEN

- > Gelassenheit üben
- > Achtsamkeit entwickeln
- > Selbstwirksamkeit aktivieren



Oft ist dies jedoch leichter gesagt als getan. Deshalb gibt es für Eierstockkrebs-Patientinnen zahlreiche Möglichkeiten, sich kostenfrei zu informieren sowie beraten und unterstützen zu lassen. Die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs und das Forum Gynäkologische Onkologie sowie deren Partner und Unterstützer bieten ein breites Spektrum an Projekten und Angeboten, die zum einen der Aufklärung, Information und Schaffung von Aufmerksamkeit für krankheitsspezifische und begleitende Themen dienen, und die zum anderen darauf abzielen, die Selbstwirksamkeit betroffener Frauen zu stärken. Veranstaltungen wie der Welteierstockkrebstag, die Kreativtour oder die BRCAplus Themenreise gehören dabei genauso dazu wie die Bereitstellung aktueller analoger und digitaler Infomaterialien, Videos und Podcasts. (BN)

Mehr unter www.stiftung-eierstockkrebs.de
und www.forum-gyn-onkologie

WISSENSCHAFTLICHE DEFINITION VON „SELBSTWIRKSAMKEIT“

Unter Selbstwirksamkeit (self-efficacy beliefs) versteht man in der Psychologie die Überzeugung eines Menschen, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Das Konzept der allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung fragt dabei nach der persönlichen Einschätzung der eigenen Kompetenzen, allgemein mit Schwierigkeiten und Barrieren im täglichen Leben zurechtzukommen. Diese Überzeugung bezüglich der eigenen Fähigkeiten bestimmt, wie Menschen sich in einer konkreten Situation fühlen, denken, sich motivieren und auch handeln, sie beeinflusst die Wahrnehmung und Leistung daher auf unterschiedlichste Art und Weise. Selbstwirksamkeit bezieht sich also auf die Überzeugung, dass man fähig ist, etwa etwas zu erlernen oder eine bestimmte Aufgabe auszuführen. Studien zeigen, dass Menschen, die an ihre eigene Kraft glauben, ausdauernder bei der Bewältigung von Aufgaben sind, und außerdem ein geringeres Risiko für Angststörungen entwickeln.

(Quelle Definition: Stangl, W. [2022, 20. Oktober]. Selbstwirksamkeit – OnlineLexikon für Psychologie und Pädagogik. <https://lexikon.stangl.eu/1535/selbstwirksamkeit-selbstwirksamkeitserwartung>)

(Quelle Grafik: Vortrag „Heilkraft in deinen Händen“, Dr. med. Jana Barinoff, Workshop Klinik Ostseeblick, 8.-9.10.2022, Ückeritz)