

## Tipps

### Psychologische Unterstützungsangebote

Körperliche Veränderungen, die durch die Krankheit und ihre Behandlung hervorgerufen werden, können Ihnen unerträglich erscheinen.

Gespräche mit Psychoonkologinnen oder Psychoonkologen oder eine kognitive Verhaltenstherapie können hilfreich sein, um körperliche Veränderungen akzeptieren zu lernen.

Auch eine Paartherapie kann Sie unterstützen, eine herausfordernde Zeit für Ihre Beziehung gemeinsam zu meistern.

Fragen Sie Ihr Behandlungsteam nach Empfehlungen.

### Ergänzende Angebote

- Gratis Schmink-Workshops [«Look good feel better»](#)
- Programm für Betroffene: [«Lernen mit Krebs zu leben»](#)

### Weiter Informationen zu diesem Thema

- [«Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert»](#), Krebsliga Schweiz
- [«Männliche Sexualität bei Krebs»](#), Krebsliga Schweiz
- [«Weibliche Sexualität bei Krebs»](#), Krebsliga Schweiz
- [«Körperliche Aktivität bei Krebs»](#), Krebsliga Schweiz



## Neues Körperbild

### Gut zu wissen

Bei einer Krebserkrankung kann es aufgrund der Krankheit und ihrer Behandlung zu einer Vielzahl von körperlichen Veränderungen kommen. Dazu gehören Veränderungen des Aussehens (z.B. Haarausfall, Narben, Gewichtsverlust, Gewichtszunahme), sensorische Veränderungen (z.B. Schmerzen, Taubheitsgefühle) oder auch funktionelle Störungen (z.B. Schluckbeschwerden, Sprechschwierigkeiten, Erektionsstörungen). Einige Veränderungen sind vorübergehend, während andere lange dauern können oder für immer bleiben.

Vielleicht haben Sie das Gefühl, dass Ihr Körper aufgrund dieser Veränderungen nicht mehr zu Ihnen gehört, und Sie fühlen sich unwohl in Ihrer Haut. Manchmal zieht man sich aus diesem Grund zurück oder gibt Aktivitäten auf, welche man gerne machen würde. Dies sind normale Reaktionen, die andere Personen mit einer Krebserkrankung auch erleben. Der Prozess, sich an ein verändertes Körpergefühl zu gewöhnen, ist individuell und kann mehr oder weniger lange dauern.

## Neues Körperbild

Sie fühlen sich...	Sie stellen fest...	Was Sie selbst für sich tun können...
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie empfinden Ihre körperlichen Veränderungen als unbedeutend</li><li>• Es gelingt Ihnen, sich an die körperlichen Veränderungen zu gewöhnen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst.</li><li>• Nehmen Sie weiterhin an Aktivitäten teil, die Sie gerne machen (z.B. sportliche Betätigungen oder soziale Aktivitäten).</li><li>• Sprechen Sie über Ihre Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen. Das kann Missverständnisse / Unverständnis im Umfeld vermeiden.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie können die körperlichen Veränderungen nur mit Mühe akzeptieren</li><li>• Es fällt Ihnen schwer, in den Spiegel zu schauen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fachpersonen (z.B. Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie) können Sie unterstützen im Alltag trotz Einschränkungen zurecht zu kommen.</li><li>• Sprechen Sie mit Vertrauenspersonen im Behandlungsteam über Ihre Gefühle und körperlichen Veränderungen.</li><li>• Das Behandlungsteam oder die Krebsliga vermitteln Kontaktdaten von Fachleuten, die für die Beratung von Krebsbetroffenen spezialisiert sind.</li><li>• Musik-, Mal- oder Sporttherapien können hilfreich sein um ein neues Körperbild aufzubauen. Das Behandlungsteam und/oder die kantonale oder regionale Krebsliga kennt dazu Adressen.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie können die körperlichen Veränderungen nicht akzeptieren</li><li>• Sie haben das Gefühl, keine Kontrolle über Ihren Körper zu haben</li><li>• Sie schämen sich und sind gehemmt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nehmen Sie Kontakt mit dem Behandlungsteam auf.</li></ul>