



---

Es ist wichtig, aktiv zu bleiben und sich nicht zu isolieren, denn das kann sich negativ auf Gesundheit und Lebensqualität auswirken.

Aktivität

# Aktiv im Leben bleiben



## Was ist Aktivität?

Die dritte Säule der Triple-A-Technik ist die Aktivität. Durch eine chronische Erkrankung können Aktivitäten, wie Unternehmungen mit Freunden und Familie, Hobbies oder auch der Job, signifikant beeinträchtigt werden und immer mehr in den Hintergrund gerückt werden.

Es ist aber wichtig, aktiv zu bleiben und sich nicht zu isolieren, denn das kann sich negativ auf Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität auswirken. Eine chronische Krankheit kann den Alltag und die Beziehungen zu anderen Personen zweifelsfrei beeinflussen. Daher ist es essentiell, dass diese Änderungen offen thematisiert werden, und Erwartungen frei geteilt werden.

Denn auch unausgesprochene oder missverstandene Gefühle können sich negativ auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Beziehungen auswirken. Oft fällt es allerdings schwer zu verstehen was man sich von sich selbst und anderen wünscht und erwartet und dies dann offen zu kommunizieren. Auf den folgenden Übungs- und Informationsblättern haben wir deshalb Tipps für Sie zusammengefasst, um Sie dabei zu unterstützen. Wir wollen aber den Fokus nicht nur auf soziale Aktivität und Einbindung legen, sondern Sie auch anregen, sich näher mit Ihren Hobbies und Interessen zu beschäftigen. Auch dazu finden Sie hier ein Übungsblatt.

ait



# Aktivitäten und Hobbies

Der Bereich Hobbies und Freizeitaktivitäten ist enorm wichtig. Die Teilnahme an Hobbies während und auch nach einer Tumorbehandlung wirkt sich nämlich positiv auf die Lebensqualität aus (Keuter, 2019; Lyons et al., 2002). Allerdings ziehen sich Menschen häufig nach der Diagnose aus sozialen und gemeinschaftlichen Aktivitäten zurück (Bakitas, 2007; Shipp et al., 2014).

Wenn Ihre Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit ausreichen, um ihre bisherigen Aktivitäten auszuführen, dann ist es eine gute

Idee das auch weiterhin zu tun. Gehen Sie es langsam an, genießen Sie kleine Erfolge. Können Sie das „alte“ Hobby nicht mehr ausführen, so ist das die Gelegenheit, sich etwas Neues zu suchen. Shipp und Kollegen (2014) führten eine Studie durch, in der Sie die Freizeitaktivitäten von Männern mit Darmtumoren beobachteten. Viele von ihnen konnten Ihre Hobbies nicht mehr ausüben und wurden zu Beginn der Behandlung passiver und übten weniger Hobbies aus. Sie gingen dazu über Aktivitäten zu Hause auszuüben und zu Ihren alten Hobbies zurückzukehren, sobald sie körperlich wieder dazu in der Lage waren. Sie können also, auch wenn Sie Ihre eigentlichen Hobbies im Moment nicht ausüben können, etwas Neues für sich entdecken.

## Aufgabe

Bitte nehmen Sie sich Zeit und bearbeiten Sie die nachstehende Tabelle. Gehen Sie dabei gewissenhaft vor und seien Sie ehrlich zu sich selbst.

Was hat mir früher Spaß gemacht?	Kann ich die Aktivität heute noch ausführen?

# Was möchte ich (nie) tun?

Stellen Sie sich eine Liste zusammen von den Dingen, die Sie nie im Leben tun wollten. Das klingt merkwürdig, aber genau das ist nun der Zeitpunkt, um Dinge aus dieser Liste auszuprobieren. Wenn Sie eine Aktivität auf Grund Ihrer Krankheit nicht mehr ausführen können, versuchen Sie nicht eine „ähnliche“

Sache anzugehen. Der Schmerz über den Verlust der früheren Leistungsfähigkeit würde Sie immer wieder einholen. Wenden Sie sich um 180° und machen etwas völlig Neues. Überlegen Sie sich, was Ihre alten Freunde und Bekannten sagen würden, wenn Sie ihnen diesen neuen Plan erzählen. Kommt Ihnen ein Satz wie „das hätte ich von Dir aber nie gedacht“ in den Sinn kommt, dann sind Sie auf dem richtigen Weg.

Was wollte ich schon immer mal ausprobieren?	Was spricht dafür und was dagegen?	
	+	-
	+	-
	+	-
	+	-
	+	-

**Machen Sie sich nun Gedanken über folgende Fragen:**

Was würden Sie nie im Leben tun?	Warum würden Sie es nicht tun?	Was spricht dafür, es doch zu tun?

