

# Visualisering for kræftpatienter

Træning i "visualisering" for patienter ved Onkologisk Afdeling, Aarhus Sygehus

I denne flyer kan du læse om et tilbud om individuel *træning i visualiseringsteknikker* for kræftpatienter instrueret af Psykoonkologisk Forskningsenhed, Onkologisk Afdeling, Aarhus Sygehus.

## Hvad er visualisering?

Visualisering er en psykologisk behandlingsteknik, der har vist sig effektiv til håndtering af forskellige psykologiske og fysiske problemstillinger af relevans for kræftpatienter. Visualisering anvendes for eksempel til lindring af smerter og andre fysiske symptomer, til håndtering af stress og stress-symptomer, til støtte i forbindelse med livsstilsændringer, og til håndtering af usikkerhed og angst. Enkelte undersøgelser tyder på, at nogle kræftpatienter ved hjælp af visualisering kan opnå lindring af de fysiske og psykiske problemer, der kan opstå i forbindelse med en kræftsygdom og dens behandling. Anden forskning peger på, at jævnlig træning i visualisering og afspænding kan påvirke kropslige processer af betydning for helbredstilstanden og modvirke negative virkninger af stress på kroppen, f.eks. på immunforsvaret.

## Baggrund

Initiativet til udviklingen af nærværende projekt sker på baggrund af henvendelser fra kræftpatienter, der har ønsket at lære mere om visualisering som et muligt redskab i forbindelse med kræftsygdom og behandling.

## Formål

Forløbet vil give dig muligheden for ved hjælp af visualiseringsteknikker at håndtere selvvalgte problemstillinger, der aktuelt påvirker dit liv og din livskvalitet. Visualiseringstræningsforløbet sigter mod at give dig mulighed for at bruge visualisering som et personligt redskab i din dagligdag. Du kan deltage uanset, hvor du befinder dig i dit behandlings- eller efterbehandlingsforløb.

...fortsættes på næste side.



**EPOS**

Enheden for Psykoonkologi og Sundhedspsykologi

## Træningsforløbet

Forløbet består af:

- En indledende samtale hvor vi informerer om indholdet af træningsforløbet og fokuserer på dine forventninger til forløbet. Denne samtale skal give grundlag for, at vi sammen vurderer, om et individuelt visualiseringsforløb vil være hensigtsmæssigt for dig. Hvis dette er tilfældet, vil vi aftale tidspunktet for den første session.
- 4 ugentlige træningssessioner af ca. halvanden times varighed med fokus på udvalgte problemstillinger.
- Et opfølgende møde ca. 1 måned efter 4. træningssession.

Sessionerne tjener som en introduktion til visualiseringsteknikkerne, og det forudsættes, at du arbejder med øvelserne mellem sessionerne. For bedst muligt at kunne evaluere træningstilbuddet vil du blive anmodet om at besvare enkelte spørgeskemaer i forbindelse med forløbet. Dine besvarelser vil være anonyme og vil ikke blive læst af din visualiseringstræner, men vil indgå i en samlet vurdering af tilbuddet. Du kan til enhver tid vælge at trække dig ud af forløbet, uden at det vil få indflydelse på din eventuelle nuværende eller fremtidige behandling.

## Praktisk information

Visualiseringstræningen vil finde sted i et samtalelokale på Aarhus Sygehus. Der informeres nærmere herom ved forløbets start.  
Tilbuddet er gratis.

## Visualiseringsinstruktørerne

Visualiseringsinstruktørerne er alle kandidatstuderende på psykologiuddannelsen ved Aarhus Universitet og ansatte som forskningsassistenter ved Psykoonkologisk Forskningsenhed. Psykoonkologisk Forskningsenhed forsker i sociale og psykologiske aspekter ved kræft og ledes af professor dr.med. Bobby Zachariae.

## Henvendelse

Hvis du er interesseret i at deltage i visualiseringstræning, bedes du skrive en mail til visualiseringsinstruktørerne: [auh.visualisering@rm.dk](mailto:auh.visualisering@rm.dk). Her bedes du skrive dit telefonnummer og et tidspunkt, hvor vi kan ringe dig op for at aftale nærmere.

Læs også om  
visualiseringstilbuddet  
på [www.psykoonko.dk](http://www.psykoonko.dk)

