

**OST**

Ostschweizer  
Fachhochschule

# Krankheitsbezogene Ungewissheit – Gefahr oder Chance?

**22. Schweizer Onkologiepflegekongress**

Jasmin Meichlinger, MSc

16. September 2020

Departement Gesundheit, Institut für Angewandte Pflegewissenschaft



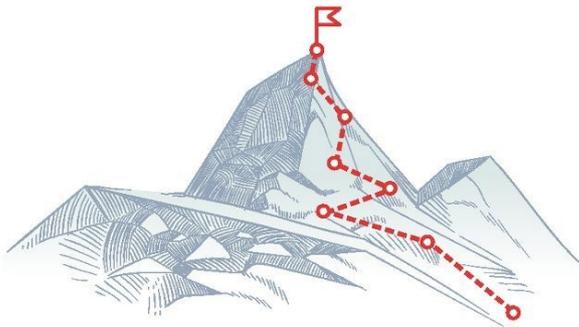
22. Schweizer Onkologiepflegekongress

Jasmin Meichlinger

16. September 2020, Bern

# Ziele des Vortrags

1. Sie haben Ungewissheit als Teil Ihres Lebens reflektiert.
2. Sie verstehen die Bedeutung und mögliche Auswirkungen von krebsbezogener Ungewissheit Ihrer Patientinnen und Patienten.
3. Sie können den Perspektivenwechsel hinsichtlich krebsbezogener Ungewissheit als Chance Ihrer Patientinnen und Patienten fördern.





# Ungewissheit

Teil unseres Lebens

# Ungewissheit in Zeiten wie diesen

Was kommt noch?

«Die Ungewissheit macht mir Sorgen»

**„Prognosen sind derzeit unmöglich“**

**„Niemand kann sagen, was kommt“**

„Nur nach vorne, ins Ungewisse“

# Ungewissheit nachgeschlagen

- Mangelnde Kenntnis über die künftige Entwicklung eines Umweltzustands (Wikipedia, 2020)
- Ein Zustand, in dem etwas nicht feststeht (Duden, 2020)
- Eine Situation, in der etwas nicht bekannt oder sicher ist (Cambridge Dictionary, 2020)

# Ungewissheit...

# Gefahr oder Chance?



# Krebsbezogene Ungewissheit

Bedeutung und mögliche Folgen für Ihre  
Patientinnen und Patienten

# Ungewissheit pflegetheoretisch betrachtet

- Theorie der krankheitsbezogenen Ungewissheit (1988)
- Entwickelt von Professor Merle M. Mishel (1939-2020, USA)



# Krankheitsbezogene Ungewissheit (Mishel)

- Unvermögen, die Bedeutung von krankheitsspezifischen Ereignissen zu bestimmen
- Kognitiver Zustand, wenn Betroffene krankheitsspezifische Gegebenheiten nicht strukturieren oder in Kategorien einteilen können, da wichtige Hinweise fehlen (Mishel und Clayton, 2008: 59).
- Existiert in Krankheitssituationen, die ambivalent, komplex, unvorhersehbar sind, und wenn Informationen entweder nicht erhältlich oder inkonsistent sind (Mishel & Clayton, 2008)

# Krankheitsbezogene Ungewissheit (Mishel)

- auf Grund von eingeschränkter oder fehlender Information
- bezüglich des Krankheitsverlaufs
- bezüglich des Lebensalltags und der Krankheitsbewältigung
- Ein kognitiver (kein emotionaler) Zustand
- Grundsätzlich eine neutrale Erfahrung

# Krebsbezogene Ungewissheit

- Ungewissheit ist die menschliche Reaktion auf die Erfahrung des Nicht-Wissens, sowie der daraus resultierenden Unsicherheit.
- Informationsdefizite führen zu Ungewissheit.
- Die Zukunft von Patientinnen und Patienten kann nicht vorhergesagt werden, da die Entwicklung oder die Auswirkung der Krankheit auf die Betroffenen kaum bekannt ist (Penrod, 2001; Maliski et al., 2003)

# Krebsbezogene Ungewissheit: Charakteristika

## Mangelndes Wissen/Information:

- die Krankheit und deren Verlauf
- die Behandlungen
- die Reaktionen des betroffenen Menschen und seiner Umgebung

## Fehlende Vorausschaubarkeit:

- Entwicklung der Krankheit über eine längere Zeitspanne ist nicht in jedem Fall voraussagbar
- Reaktion der betroffenen Menschen undr deren Familien ist nicht vorhersehbar

# Mögliche Auswirkungen

- Angst und Furcht
- Emotionaler Schmerz
- Leiden
- Geringere Lebensqualität
- Reduziertes Wohlbefinden
- Wechselnde Energieniveaus
- Gesteigerte Fatigue
- Beeinträchtigtes Selbstvertrauen bis hin zur Depression
- Beeinträchtigter Verarbeitungs- und Bewältigungsprozess

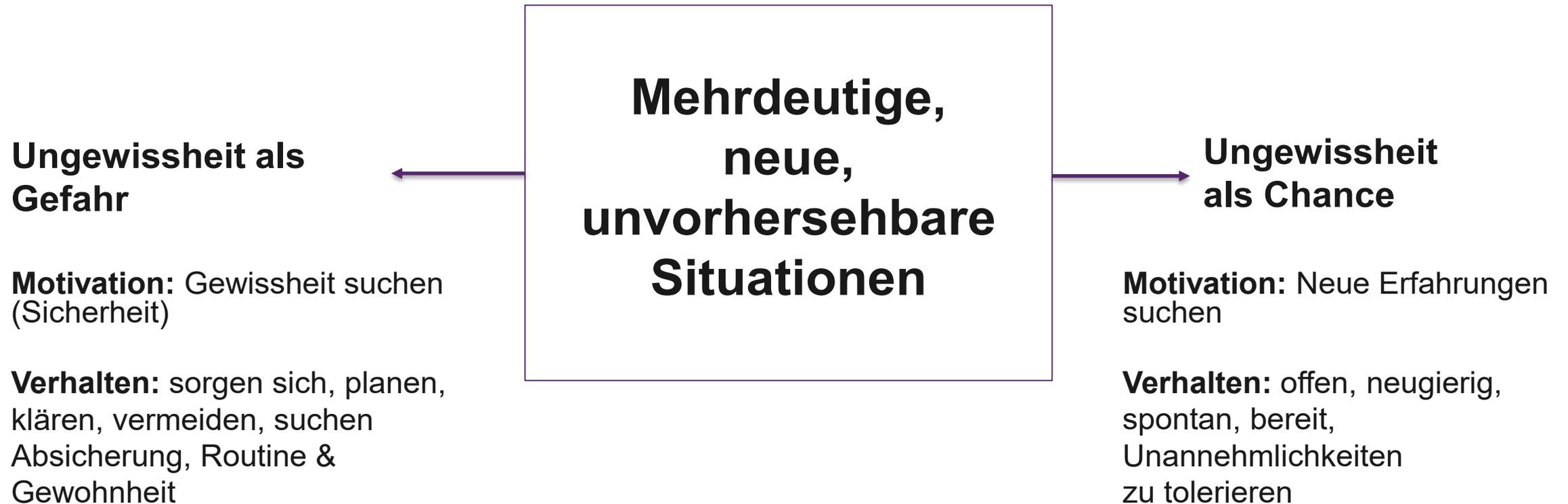
(Mishel & Clayton, 2008; Shaha et al., 2008)



# Krebsbezogene Ungewissheit als Chance

Perspektivenwechsel fördern

# Toleranz gegenüber Ungewissheit



<https://www.psychologytools.com/resource/embracing-uncertainty/>

# Toleranz gegenüber Ungewissheit trainieren...

- Verhaltensorientierter Ansatz für den Umgang mit Intoleranz gegenüber Unsicherheit
- Ungewisse Ereignisse werden allmählich in den Alltag der Patientinnen und Patienten eingeführt
- Durch Exposition und Gewöhnung kann den Betroffenen geholfen werden, sich flexibler zu verhalten
- Fördert eine offenere Perspektive auf Ungewissheit (bis hin zur Wahrnehmung als Chance)



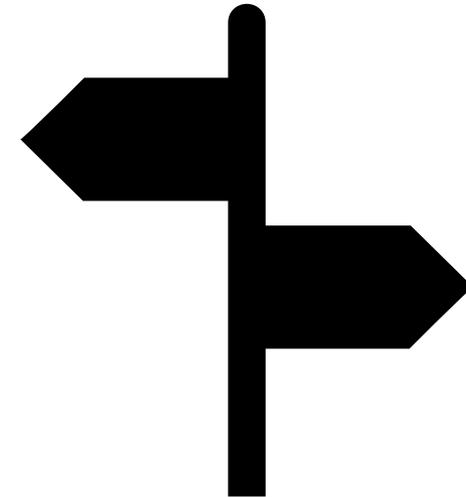
<https://www.psychologytools.com/resource/embracing-uncertainty/>

# Tipps für Patientinnen und Patienten

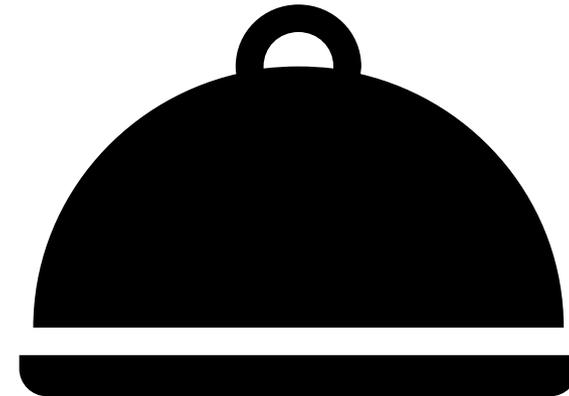
- Eine offene und neugierige Einstellung hilft dabei kleine Risiken einzugehen und sich selbst herauszufordern
- Machen Sie das "Ausprobieren neuer Dinge" zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens
- Sie versuchen einen "Toleranzmuskel der Ungewissheit" aufzubauen, den Sie regelmässig trainieren sollten
- Konzentrieren Sie sich auf das Ergebnis Ihrer Übungen, nicht auf die emotionale Erfahrung: Was haben Sie gelernt?  
Was haben Sie erlebt, das neu und aufregend war?  
Was hat diese Übung für Ihr Selbstvertrauen getan?

<https://www.psychologytools.com/resource/embracing-uncertainty/>

# Gehen Sie eine andere Route.



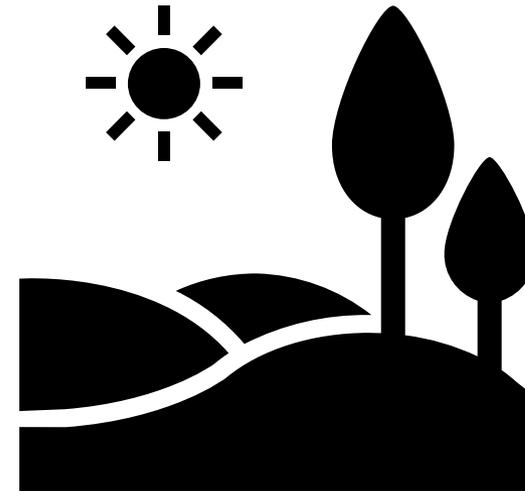
**Bestellen Sie in einem  
Restaurant etwas für Sie  
Neues auf der Speisekarte.**



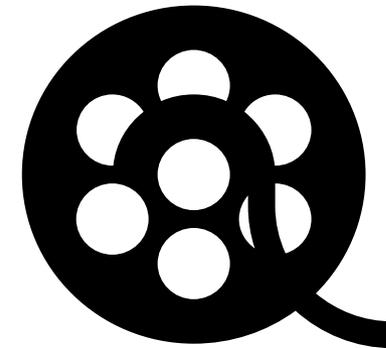
# Probieren Sie einen neuen Kurs aus.



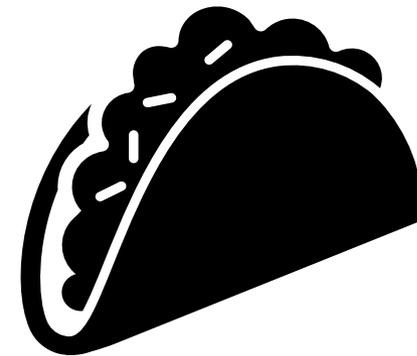
**Gehen Sie wohin wo Sie  
noch nie waren.**



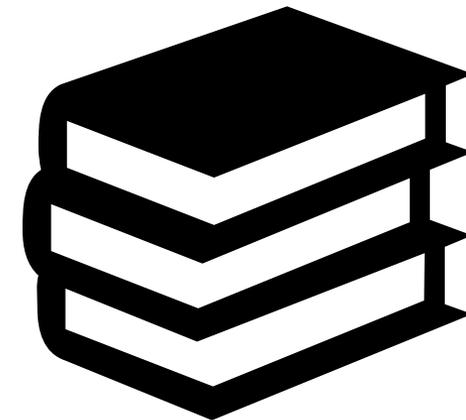
**Sehen Sie sich einen Film im Kino  
an, ohne vorher eine Rezension zu  
lesen.**



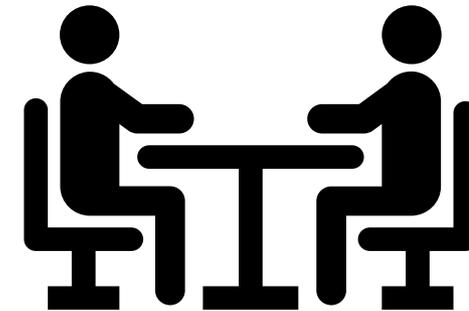
**Nehmen Sie jeden Tag ein anderes  
Mittagessen ein.**



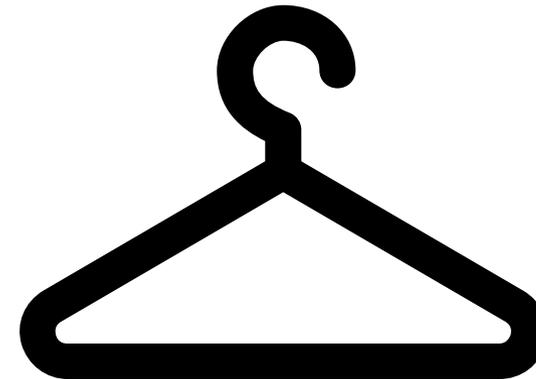
**Lesen Sie eine andere Zeitung oder etwas von einem neuen Autor.**



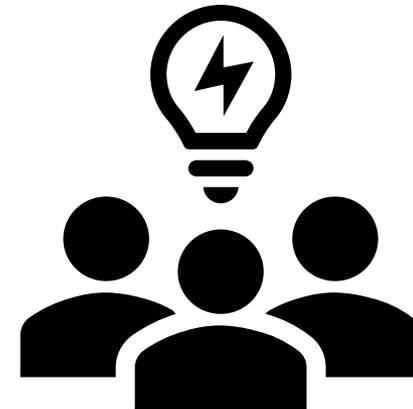
**Sprechen Sie mit jemandem, den Sie nicht kennen (stellen Sie eine Frage, machen Sie ein Kompliment).**



**Tragen Sie andere Kleidung  
(z.B. Stil, Marke).**



**Sprechen Sie über Dinge, die für Sie  
"riskanter" sind (z.B. Politik, Sie selbst,  
Meinungen).**



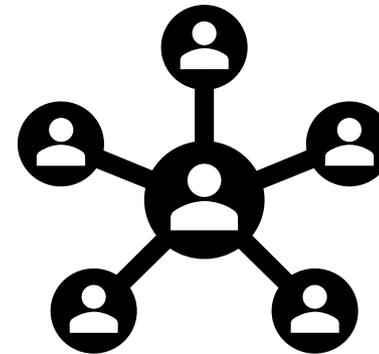
**Hören Sie Musik, die Sie normalerweise  
nicht hören würden.**



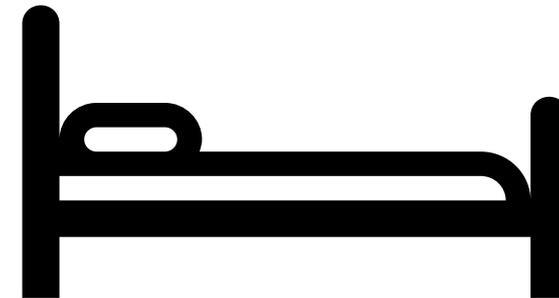
**Sitzen Sie an einem anderen Platz als sonst.**



# Delegieren Sie Aufgaben an andere.



# Schlafen Sie auf der anderen Seite des Bettes.



# Probieren Sie eine neue Zahnpasta aus.



# Ziele des Workshops

- ✓ Sie haben Ungewissheit als Teil Ihres Lebens reflektiert.
- ✓ Sie verstehen die Bedeutung und mögliche Auswirkungen von krankheitsbezogener Ungewissheit Ihrer Patientinnen und Patienten.
- ✓ Sie können Unterstützung zum Perspektivenwechsel hinsichtlich krankheitsbezogener Ungewissheit für Ihre Patientinnen und Patienten leisten.

# Lessons learned

*“Life is full of uncertainty, we've just got to learn to live with it”*

- Krankheitsbezogene Ungewissheit ist nur teilweise beeinflussbar, die Perspektive darauf hingegen schon
- Toleranz gegenüber Ungewissheit kann trainiert werden
- Pflegefachpersonen spielen wesentliche Rolle für den Umgang mit Ungewissheit
- Durch Exposition mit ungewissen Ereignissen im Alltag kann den Betroffenen geholfen werden, sich flexibler zu verhalten

# Literatur

Ungewissheit. (2020, 08. September). In *Wikipedia*. Aufgerufen von <https://de.wikipedia.org/wiki/Ungewissheit>

Ungewissheit. (2020, 08. September). In *Duden*. Aufgerufen von <https://www.duden.de/rechtschreibung/Ungewissheit>

Uncertainty. (2020, 08. September). In *Cambridge Dictionary*. Aufgerufen von <https://dictionary.cambridge.org/de/worterbuch/englisch/uncertainty>

Harvard University (2020). Uncertainty explained. In *Youtube*. Aufgerufen von <https://www.youtube.com/watch?v=Bkj1tLwnlpk&t=3s>

Dalbert, C. (2002). UGTS. Ungewissheitstoleranzskala [Verfahrensdokumentation aus PSYNDEX Tests-Nr. 9003844, Autorenbeschreibung, Fragebogen Deutsch und Fragebogen Englisch]. In Leibniz-Zentrum für Psychologische Information und Dokumentation (ZPID) (Hrsg.), Elektronisches Testarchiv. Trier: ZPID. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.328>

Roche (2018). Living with lymphoma: A melody of uncertainty. In *Youtube*. Aufgerufen von <https://www.youtube.com/watch?v=m4OZ-lhKCHw>

Mishel, M.H. and Clayton, M.F. (2008) Theories of Uncertainty in Illness. In: Smith, M.J. and Liehr, P.R., Eds., Middle Range Theory of Nursing, 2nd Edition, Springer Publishing Company, New York, 55-84.

Shaha M, Cox CL, Talman K, Kelly D. Uncertainty in breast, prostate, and colorectal cancer: implications for supportive care. *J Nurs Scholarsh*. 2008;40(1):60-67. doi:10.1111/j.1547-5069.2007.00207.x



22. Schweizer Onkologiepflegekongress

Jasmin Meichlinger

16. September 2020, Bern