



8. Patientenforum

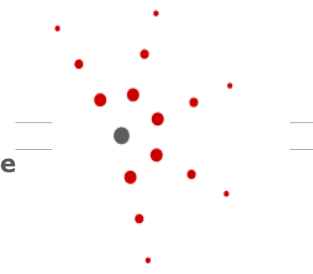
16. Mai 2017

*Krebs: Hilfe für die Seele*



## Diagnose Krebs: Die Seele wappnen

P. Herschbach  
CCC München



# **Ziel 9**

## **Alle Krebspatienten erhalten bei Bedarf eine angemessene psychosoziale und psychoonkologische Versorgung**



## Was ist *Psychoonkologie*?

Psycho-Onkologie ist ein neues interdisziplinäres Fachgebiet, das sich mit der Erforschung von Zusammenhängen zwischen seelischen Faktoren und Krebserkrankungen beschäftigt (z.B. gibt es seelische Krebsursachen?)

Psychoonkologen (kein staatlich geschützter Titel!) sind Psychotherapeuten (Ärzte oder Psychologen), die eine psychotherapeutische und eine onkologische Qualifizierung haben.

# Wann ist psychoonkologische Hilfe sinnvoll?

Wenn ...

- Sie sich fragen, *Warum gerade ich?*, die Diagnose nicht akzeptieren können oder sich selbst die Schuld daran geben.
- Sie besonders starke gefühlsmäßige Belastungen empfinden  
z. B. Zukunftssorgen, Pessimismus, starke Stimmungsschwankungen/Verunsicherung,  
Entscheidungsprobleme/Selbstzweifel
- Sie mit psychischen/psychosomatischen Symptomen reagieren  
z.B. Schlafstörungen, Anspannung/Nervosität, Grübeln
- Ihre Familienangehörige (Partner, Kinder) überlastet werden
- die Fortführung einer notwendigen Krebstherapie gefährdet ist  
(Therapieabbruch aus Angst)
- in der Vorgeschichte psychische Erkrankungen vorlagen





# Behandlungsphasen

## Diagnosefindung und danach

Unsicherheit, Angst, viele Fragen, Akzeptanz (*Warum gerade ich?*), Gespräche mit Ärzten und Angehörigen

## Die Primärbehandlung

Operation, Chemotherapie, Strahlentherapie, Nebenwirkungen, Wiedereinstieg in das *normale* Leben

## Rückfälle

Enttäuschung/Hoffnung, Gefühlsschwankungen, Fragen ...

## Die palliative Situation - kann viele Jahre andauern

Akzeptanz der chronischen Situation, Behandlung körperlicher Beschwerden, Fragen (*Was ist mir wirklich wichtig?*)



# Unterstützungswünsche der Patienten

## Psychologische

- Sorgen, der Krebs könne sich ausbreiten
- Sorge um die Ängste der Angehörigen
- Unsicherheit der Zukunft

## Information

- über die Dinge, die man selbst tun kann
- über Wirkung und Nebenwirkungen der Behandlung
- über den Remissionsstatus

## Körperliches/Alltagsleben

- Schmerzen
- Energiemangel/Müdigkeit
- Gewohnte Dinge nicht tun können
- Hausarbeit



# Seelische Belastungen bei Krebs

(n = 21.754, unveröffentlichte Daten, Herschbach 2017)

**36,9% sind stark belastet**

Items	Mittelwert	
	0-5	SD
Angst vor der Ausweitung/Wiederkehr der Krankheit	1,84	1,74
sich schlapp und kraftlos fühlen	1,47	1,57
Hobbys nicht nachgehen können	1,43	1,71
Schlafstörungen haben	1,38	1,60
Anspannung / Nervosität	1,37	1,53
sich körperlich unvollkommen fühlen	1,13	1,50
Schmerzen haben	0,94	1,37
Einfühlungsschwierigkeiten des Partners	0,87	1,39
keinen psychologischen Fachmann sprechen können	0,68	1,25
Informationsdefizite haben	0,52	1,10
<b>Gesamtbelastung</b>	<b>11,62</b>	<b>9,72</b>



# Angst

## *Das Leben unter dem Damoklesschwert*

### Hauptsorgen von Krebskranken

- Vor Arztterminen oder Kontrolluntersuchungen bin ich ganz nervös.
- Wenn ich an den weiteren Verlauf meiner Erkrankung denke, bekomme ich Angst.
- Ich habe Angst vor drastischen medizinischen Maßnahmen im Verlauf der Erkrankung.
- Mich beunruhigt, was aus meiner Familie wird, wenn mir etwas passieren sollte.
- Ich habe Angst vor Schmerzen.
- Es beunruhigt mich, dass ich im Alltag auf fremde Hilfe angewiesen sein könnte.
- Ich mache mir Sorgen, dass meine Medikamente meinem Körper schaden könnten.
- Die Frage, ob meine Kinder meine Krankheit auch bekommen könnten, beunruhigt mich.





## Angst

### *Das Leben unter dem Damoklesschwert*

Wichtig ist, sich der Angst zu stellen und sie nicht beiseite zu schieben. Oft sind die Ängste und Sorgen leichter zu bewältigen und zu ertragen, wenn man sie (- mit Hilfe eines Psychotherapeuten) zu Ende denkt, in Worte fasst, darüber spricht und sich vorstellt, was wäre, wenn ...

*„Durch „Zu-Ende-Denken“ hab ich nicht mehr so viel Angst und bin ruhiger geworden. ... Die Übung war eine "Verwandlung". Die größte Angst ist, dass der Krebs wieder kommt, ich ins Heim muss. Das ist derzeit unwahrscheinlich. .... Für den Ernstfall hab ich mich prophylaktisch in einem Altenheim angemeldet. ... Möchte dort nicht gerne hin, es ist jedoch eine Option.“*

## Welche Möglichkeiten der Hilfe gibt es?

- Informationsgespräche
- Beratung (über die soziale Fragen, Ernährung, Stressbewältigung)
- Entspannungsgruppen
  
- Nonverbale Verfahren (Tanz, Kreative Therapien, Sport)
  
- Einzeltherapie (bei Ängsten, Hoffnungslosigkeit, Unsicherheit)
- Partner-, Familiengespräche
- Gruppenpsychotherapie (z.B. *Wiedereinstieg in den Alltag*)
  
- Spezielle Therapien bei besonderen Problemen
  - bei starker Angst
  - bei Partnerkonflikten
  - bei Depressionen ...
  
- Medikamente gegen Angst, Depression, Schlafstörungen, Erschöpfung





## Wo findet psychoonkologische Unterstützung statt?

- In Krankenhäusern, insbesondere in Krebszentren
- In Rehabilitationskliniken
- In Beratungsstellen (z.B. der Bayerischen Krebsgesellschaft)
- In Selbsthilfegruppen
- Bei niedergelassenen spezialisierten Psychotherapeuten (Psychoonkologen)





## Was bringt Psychotherapie bei Krebs ?

- Kann die Stimmung und den Schlaf verbessern
- Kann Angst und Niedergeschlagenheit verringern
- Kann Beschwerden und Nebenwirkungen (z.B. Erschöpfung) verringern
- Kann im Gespräch klären, was einem wirklich wichtig ist
- Kann die Beziehung zum Partner verbessern
- Kann die Situation für die Kinder erleichtern
- Kann das Selbstbewußtsein steigern
- Kann das Durchhaltevermögen stärken



## Positive Effekte einer Krebserkrankung\*

• intensiver, bewußter leben	52%
• bessere Beziehung zum Partner haben	11%
• mehr Verständnis für andere haben	8%
• mehr Freude an der Natur haben	6%
• sich stärker, zuversichtlicher fühlen	4%
• mehr Kontakt mit anderen Menschen haben	4%
• verstärkter Glaube	3%
• mehr Zeit und Ruhe haben	3%
• Nebensächlichkeiten werden unbedeutend	3%
• mehr für andere tun können	2%
• sonstige Aspekte	4%

\* Befragung an Brustkrebspatientinnen



## Ablehnung psychologischer Unterstützung trotz hoher Belastung

Nur 30% - 50% aller Krebspatienten, nehmen psychoonkologische Hilfe an, obwohl sie stark belastet sind !

**Warum ist das so?**





## Gründe für die Ablehnung psychologischer Unterstützung trotz hoher Belastung (aus Edeballi 2016)

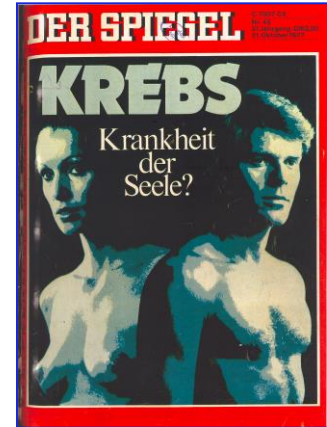
*„Ich fühlte mich und fühle mich nicht als Krebspatient“.*

*„Ich weiß es nicht ... wie die Situation überhaupt wäre? Hätte ich dann diesen Psychologen ewig bei mir in der Wohnung oder wie ist das? Der immer käme oder wie?“*

*„Weil es in der Regel Leute sind, die selber Probleme haben, sonst würden sie sich vielleicht gar nicht für dieses Gebiet interessieren.“*

## Einige Ratschläge für den Umgang mit der Erkrankung ...

- Glauben Sie nicht dem Volksglauben, dass Krebs ein Todesurteil ist - es gibt Millionen Krebsüberlebende.
- Verurteilen Sie sich nicht dafür, dass Sie Krebs bekommen haben; psychologische Faktoren verursachen Krebs **nicht**.
- Suchen Sie Lösungswege, die Ihnen schon immer geholfen haben.
- Werden Sie mit dem Krebs Tag für Tag fertig.
- „Positiv Denken“ ist ein häufiger Ratschlag - aber auch schlechte Tage sind normal und ok.
- Versuchen Sie nicht, mit allem alleine fertig zu werden - suchen Sie Hilfe!
- Verbergen Sie nicht Ihre Gefühle und Ängste vor Ihren Vertrauten.





## Einige Ratschläge für das Gespräch mit dem Arzt ...



- Suchen Sie einen Arzt, dem Sie vertrauen, der spezielle Erfahrungen mit Ihrer Erkrankung hat, von dem Sie sich respektiert fühlen, der Ihre Fragen beantwortet ...
- Bereiten Sie sich auf das Gespräch innerlich vor! Was ist der Anlass für das Gespräch? Schreiben Sie ihre Fragen vorher auf! Scheuen Sie sich nicht, sich Fachausdrücke, die Sie nicht verstehen, erklären zu lassen.
- Überlegen Sie, ob ein Angehöriger dabei sein sollte.
- Wie umfangreich und detailliert möchten Sie informiert werden.
- Teilen Sie auch Sorgen und Befürchtungen mit.
- Fragen Sie auch nach seelischer, sozialer, spiritueller Unterstützung.



## Wohin soll ich mich wenden?



Psychoonkologische Ambulanz  
Klinikum rechts der Isar

Tel 089 - 4140 4313

Krebsberatungsstelle des  
Tumorzentrums München

Tel 089 – 4400 53351

Psycho-Onkologie  
der III. Med. Klinik  
Klinikum Großhadern

Tel 089 – 4400 74917



## Noch etwas zum Lesen ...

PETER HERSCHBACH (HG.)

# DIE SEELE STÄRKEN

Wie Psychotherapie  
bei Krebs helfen kann

Vielen Dank für Ihr Interesse