

«Wie lebe ich das Leben, das ich noch zur Verfügung habe?»

Eine Krebserkrankung ist auch bei einer frühzeitigen Diagnosestellung mit guten Heilungsaussichten eine Konfrontation mit dem Lebensende und kommt für die meisten Menschen unerwartet.

von Gesa Friederike Kuis

Daher fällt es nicht immer leicht, diese Krankheit anzunehmen. Rundherum bleibt alles gleich, innerhalb der Familie oder für den Betroffenen wird vieles anders. Psychoonkologin Judith Alder erklärt, wie Betroffene und Angehörige damit besser umgehen können.

Was bedeutet die Diagnose Krebs für das psychische Befinden der diagnostizierten Person?

Vier von zehn Menschen erkranken in der Schweiz in ihrem Leben an Krebs. Dennoch rechnen wir nicht damit, dass es auch uns betreffen könnte und die Diagnose ist erst mal ein grosser Schock. Von einem auf den anderen Moment kann es einem den Boden unter den Füssen wegweissen und es stellen sich existenzielle Frage: wie krank bin ich, wie viel Lebenszeit habe ich noch, werde ich gesund oder habe ich eine chronische Krankheit, muss ich schwere Therapien machen? Im Prinzip wissen wir natürlich alle, dass wir irgendwann sterben müssen, die Diagnose Krebs führt es uns jedoch manchmal erstmals ins Bewusstsein.

Wie reagieren Patienten denn darauf?

Natürlich reagiert jeder Mensch individuell, doch gewisse Emotionen treten bestimmt häufig auf: Angst und Panik, Unsicherheit, Wut oder ein Gefühl der Ungerechtigkeit können den Betroffenen belasten. Manche Patienten fragen sich zu Beginn «warum ausgerechnet ich und nicht jemand anders?» oder «ich hab doch immer gesund gelebt». Andere konzentrieren sich rasch auf die nächsten anstehenden Schritte. Die Herausforderung an so einer schweren Krankheit ist, sich nicht in eigenen negativen Zukunftsprognosen zu verlieren, sondern sich immer wieder daran zu orientieren, was im Moment die Wirklichkeit ist.



Dr. Judith Alder

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin & Psychoonkologin SGPO/FSP

Und zwar dieser, dass ich vorzeitig sterben könnte?

Genau, es ist ein Sturz aus der Wirklichkeit. Eigentlich bleibt nach der Diagnose ja ganz vieles gleich, trotzdem fühlt sich für den Patienten alles anders an. Psychologisch gesehen liegt in diesem Punkt die grosse Herausforderung; denn man muss sich an so viel Neues gewöhnen, die Krankheit verstehen und komplexe Entscheidungen treffen. Nicht nur die Diagnose selbst, sondern auch alle Konsequenzen, die diese mit sich bringt, fordern uns heraus. Nachdem sich zu Beginn die Frage nach der verbleibenden Dauer des Lebens stellt, wird die Auseinandersetzung damit, wie das eigene Leben - unabhängig von seiner Dauer - gelebt wird, immer wichtiger.

Gibt es einen Weg, besser mit der Diagnose umgehen zu können?

Es gibt viele Menschen, die relativ gut mit der Krankheit umgehen können, doch bei etwa einem Drittel der Patienten ist eine professionelle psychologische Unterstützung, um einen Umgang mit der Krankheit zu finden, indiziert. Dabei kann es entlastend sein, jemanden Neutrales an der Seite zu haben. Eine Krebserkrankung erschüttert oft-

mals das Grundvertrauen in den eigenen Körper, da sich eine bedrohliche Krankheit ohne Frühwarnzeichen entwickelt hat. Die Krankheit macht uns unsere Vulnerabilität bewusst. Die psychoonkologische Begleitung kann hier helfen, das Vertrauen zurückzugewinnen, das wir vor der Krankheit schon einmal hatten. Daneben beinhaltet der Anpassungsprozess oftmals auch eine Neu-Priorisierung der eigenen Lebensbereiche, die Reflexion darüber, was nun wichtig ist oder welche Lebenswerte mehr gelebt werden sollen etc. Damit kann der Diagnose etwas sehr Aufbauendes entgegeng gehalten werden.

Was können Familie und Angehörige für die betroffene Person tun?

Dasein ist grundsätzlich wichtig. Angehörige sind aber ebenfalls von der Krankheit mitbetroffen, denn die Krebserkrankung löst auch bei Familie und Freunden Ängste aus und hat teilweise Auswirkungen auf Alltagsaufgaben und eigene Rollen. Angehörige leiden auch darunter, den Partner, das Kind oder einen Elternteil unter der Krankheit leiden zu sehen. Es ist wichtig, dass Belastungen ausgedrückt werden können, gleichzeitig braucht es auch Pausen von den schweren Themen und hilft es manchmal, sich einfach wieder den alltäglichen Dingen zuzuwenden. Das gemeinsame Bewältigen einer Krebserkrankung kann die Intimität und Nähe in der Beziehung steigern.

Wie wichtig ist die Psyche für den Kampf gegen Krebs?

Es gibt keinen wissenschaftlichen Nachweis, dass sich das psychische Befinden direkt auf die Heilungschancen auswirkt. Indirekt kann eine starke psychische Belastung vielleicht eine Rolle spielen, wenn jemand aufgrund starker Ängste sich gegen eine Therapie entscheidet oder unter den Belastungen zu ungesunden Bewältigungsstrategien greift.

Ein Fokus der Beratung ist es, den Patienten darin zu unterstützen, einen anderen Umgang zu finden mit nicht hilfreichen Gedanken und belastenden Gefühlen. ■

PUBLIREPORTAGE

Psychologische Unterstützung bei Krebs

Psychoonkologische Behandlung, ein integraler Bestandteil jeder Tumortherapie

Eine Krebserkrankung bedeutet für den Patienten sowie für sein Umfeld eine plötzliche Grenzerfahrung, Dabei ist nicht nur der Körper unmittelbar betroffen, sondern auch die Psyche. Die nationale Strategie gegen Krebs fordert deshalb, dass eine psychoonkologische Unterstützung ein integraler Bestandteil der onkologischen Behandlung ist.

Zu Beginn der Erkrankung steht die medizinische Behandlung des Tumors im Vordergrund. Es ist jedoch wichtig, dass auch bereits zu diesem Zeitpunkt psychologische Unterstützung angeboten wird. Das ist heute zum Glück allseits erkannt und in jedem zertifizierten Tumorzentrum gibt es einen psychoonkologischen Dienst. Diese psychologischen Beratungsgespräche dienen der Krankheitsverarbeitung und helfen, Ängste aufzufangen. Es sollen Bewältigungsstrategien im Umgang mit der Krebserkrankung aufgezeigt werden und Ressourcen gestärkt werden. Auch die Angehörigen haben häufig Gesprächsbedarf. Diese Unterstützung soll möglichst niederschwellig allen Patienten von Beginn weg angeboten werden.

Die onkologischen Behandlungsmöglichkeiten haben sich in den letzten Jahren deutlich verbessert. Somit entwickelt sich Krebs oftmals zu einer chronischen Erkrankung. Rund ein Drittel der Patienten entwickeln im weiteren Verlauf eine psychische Belastungsreaktion im Sinne einer Anpassungsstörung. Auch Depressionen, Angsterkrankung und eine posttraumatische Belastungsstörung können auftreten. Häufig werden diese psychischen Probleme sogar erst nach Abschluss der medizinischen Behandlung manifest. In diesen Situationen kann eine psychoonkologische Behandlung helfen und wertvolle Unterstützung bieten. So kann die Lebensqualität der Krebserkrankten deutlich gebessert werden.


KLINIK SCHÜTZEN
Rheinfelden



Dr. med. Christine Szinnai
Fachärztin für Innere Medizin FMH
Psychosomatische und Psychosoziale Medizin (SAPPM), Oberärztin

Member of
THE SWISS
LEADING
HOSPITALS
Best in class.

Klinik Schützen Rheinfelden
Psychosomatik | Psychiatrie | Psychotherapie
Bahnhofstrasse 19, CH-4310 Rheinfelden
Telefon 061 836 26 26, Fax 061 836 26 20
info@klinikschuetzen.ch, www.klinikschuetzen.ch