

»Kampf dem Krebs« – wie?

Strategien zur psychischen Verarbeitung einer Krebserkrankung

Vier von zehn Menschen erkranken im Laufe ihres Lebens an Krebs. Bösartige Tumorerkrankungen sind häufig und trotzdem wird immer noch viel zu wenig darüber gesprochen. Der Umgang damit fällt schwer.

Die Diagnose Krebs bedeutet für jeden Betroffenen eine Ausnahmesituation. Meist bleibt für eine psychische Verarbeitung der neuen Situation und der daraus entstehenden Ängste lange keine Zeit, da die nötigen Behandlungen möglichst rasch erfolgen. Viele Betroffene erleben sich in dieser Zeit der medizinischen Therapien als „wie neben sich stehend“. Sie versuchen durchzuhalten und gelangen dabei oftmals an ihre Belastungsgrenzen oder darüber hinaus – lange ohne die daraus resultierenden Folgen zu spüren.

Häufig bekommen Betroffene

den gut gemeinten Ratschlag zu hören, sie sollten gegen den Krebs ankämpfen. Doch was bedeutet dies? Die Patienten setzen sich damit unter einen zusätzlichen psychischen Druck: Sie versuchen, stets zu hoffen und „positiv zu denken“. Doch das kann einen paradoxen Effekt haben. Es kann dadurch nämlich noch schwieriger werden, mit belastenden Empfindungen wie Zweifel, Enttäuschung, Angst oder Unsicherheit umzugehen oder Rückschläge, ja Niederlagen zu verarbeiten. Doch in jedem Kampf kann es auch Verlierer geben.

Aus diesen psychischen Belastungen können depressive Reaktionen entstehen, massive Ängste vor einem Rückfall, vor dem Sterben oder ein Erschöpfungssyndrom, die sogenannte „Cancer Related Fatigue“, unter der bis zu

einem Drittel der Krebspatienten leidet.

Es ist deshalb wichtig, dass die Betroffenen die Möglichkeit haben, über ihre Ängste und Befürchtungen in einem frühen Zeitpunkt offen sprechen zu können. Die Psychoonkologie bietet gezieltes Wissen und eine breite Palette von Behandlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten an. Psychoonkologen helfen Betroffenen bei der Krankheitsverarbeitung, behandeln psychische Krankheiten und Symptome. Wenn eine ambulante Begleitung nicht ausreicht, ist eine stationäre Therapie hilfreich. In einer auf Psychoonkologie spezialisierten Klinik, wie zum Beispiel der Klinik Schützen Rheinfelden, werden die ärztlich-körperlichen Behandlungen mit Einzel- und Gruppenpsychotherapie, Körpertherapie sowie Spezialtherapien

kombiniert. Zudem besteht die Möglichkeit von Angehörigengesprächen, so dass auch die mit belasteten Bezugspersonen die nötige Unterstützung erhalten.

Mit einer psychoonkologischen Behandlung kann in jeder Krankheitsphase eine nachhaltige Verbesserung der psychischen und körperlichen Situation erreicht werden.

www.klinikschuetzen.ch

**DR. MED.
CHRISTINE SZINNAI**
Oberärztin Abteilung
für körperzentrierte
Psychosomatik und
Psychoonkologie,
Klinik Schützen
Rheinfelden

