

# Diagnose Krebs: Wie geht mein Leben jetzt weiter?

## – Psychoonkologische Hilfen bei Belastungen

Die Diagnose einer Krebserkrankung wird von den meisten Menschen als Schock erlebt. Betroffene befinden sich in einer Ausnahmesituation: Zukunftsängste, Sorgen wegen der anstehenden Therapien und Unsicherheit im Umgang mit der veränderten Lebenssituation zählen zu den seelischen Belastungen, die eine Krebserkrankung mit sich bringt. Anzeichen für eine hohe Belastung können Stimmungsschwankungen, aber auch Symptome wie Schlafstörungen und Konzentrationsprobleme sein. Psychische Folgen können nicht nur unmittelbar nach der Diagnosestellung, sondern auch zu einem späteren Zeitpunkt auftreten.

### Unterstützung für Patienten und Angehörige

Die Psychoonkologie widmet sich allen Menschen, die eine Krebserkrankung zu bewältigen haben. Häufig wird dieses Fachgebiet auch als psychosoziale Onkologie bezeichnet. In der Praxis zielt die Psychoonkologie vor allem darauf ab, die Belastungen von Tumorpatienten zu lindern, die durch Krankheit und Therapie entstehen. Psychoonkologische Beratung und Behandlung sollen Patienten und auch ihre Angehörigen bei der Auseinandersetzung mit der Erkrankung und ihren Folgen unterstützen.

Manche Menschen verbinden den Begriff „Psychoonkologie“ auch mit der Frage, welche Rolle die Psyche bei der Entstehung oder dem Verlauf einer Krebserkrankung spielt. Bekommen Menschen, die persönliche Krisen erlebt haben, öfter Krebs als andere? Ist chronischer Stress im Beruf oder im Privatleben für die Erkrankung verantwortlich? Sind bestimmte Charaktereigenschaften ein Risikofaktor für Krebs? Die wissenschaftliche Antwort lautet: Es gibt bislang keinen Beleg für solche Zusammenhänge. Allenfalls wenn seelische Belastungen dazu führen, dass Menschen rauchen, Alkohol trinken oder sich ungesund ernähren, kann man von Risikofaktoren für Krebs sprechen.

Auch eine „richtige“ oder ideale Art des Umgangs mit der Erkrankung gibt es nicht. Deshalb ist das Ziel psychoonkologischer Beratung oder Therapie, jeden Betroffenen darin zu unterstützen, seinen ganz eigenen Weg der Bewältigung zu finden.

### Wie sieht psychoonkologische Hilfe aus und wer kann sie in Anspruch nehmen?

*Beratungsangebote*, etwa in Krebsberatungsstellen oder Kliniken, bieten eine Art „erste Hilfe“ und Begleitung für Krebspatienten. Diese Angebote richten sich prinzipiell an *alle* Betroffenen. Üblicherweise gelten sie gleichermaßen für Angehörige, die ähnlich belastet sein können wie Patienten. Das Gespräch mit erfahrenen Fachleuten bietet Zeit und Raum, offen über aktuelle Gedanken und Gefühle zu sprechen. Konkret kann es in der Beratung um verschiedene Themen gehen. Das sind neben Hilfen zum Umgang mit der Erkrankungssituation auch Informationen zur Tumorerkrankung, Hilfe bei sozialrechtlichen Fragen, etwa zur finanziellen und beruflichen Situation, oder die Vermittlung von weiteren Anlaufstellen. Manche Beratungsstellen oder psychoonkologischen Dienste an Kliniken machen auch besondere Angebote wie Informationsveranstaltungen, Entspannungskurse, Gruppen für Angehörige oder spezielle Programme für Kinder krebskranker Eltern. In der Beratung tätig sind meist Psychologen, Pädagogen und Sozialarbeiter, die Erfahrung mit dem Thema Krebs haben. Idealerweise verfügen sie über eine anerkannte psychoonkologische Weiterbildung.

Eine *Psychotherapie* geht über die Beratung hinaus. Sie kann helfen, wenn die seelische Belastung durch die Erkrankung ausgeprägt ist oder lange andauert. Auch für Patienten, die bereits vor der Krebsdiagnose psychisch belastet waren oder die von Problemen in weiteren Lebensbereichen betroffen sind, kann eine Psychotherapie angezeigt sein. Diese Art der Unterstützung findet man hauptsächlich bei niedergelassenen Therapeuten, die in einer ambulanten Praxis mit Krebspatienten arbeiten. Die Psychotherapie erfolgt auf Grundlage regelmäßiger Gespräche und ist in der Regel längerfristig angelegt. In manchen Fällen kann ergänzend auch eine Stabilisierung durch geeignete Medikamente gegen Depressionen oder Ängste sinnvoll sein.

Diese sollten bei Bedarf von einem erfahrenen Facharzt verordnet werden.

## Was sind häufige Fragen in der Beratung oder Psychotherapie?

In der Beratung steht oft der Umgang mit der aktuellen Krankheitssituation im Vordergrund. Beispielsweise können folgende Fragen auftreten:

- Wie gehe ich mit dem Schock der Diagnose um?
- Wie verhalte ich mich meinen Kindern und meinem Partner gegenüber?
- Was sage ich meinen Freunden/ Kollegen/ Nachbarn?
- Wie komme ich durch die Chemo- oder Strahlentherapie?
- Wie gestalte ich den Alltag mit körperlichen Einschränkungen?
- Wer kann mich zu Hause unterstützen?
- Ist für mich eine Reha-Maßnahme sinnvoll?

Weitergehende Themen, die gegebenenfalls im Rahmen einer Psychotherapie bearbeitet werden, sind der Umgang mit anhaltenden Ängsten, depressiven Stimmungsphasen oder Stimmungsschwankungen. Aber auch eine Neuorientierung in grundsätzlichen Lebensfragen kann für manche Patienten ein wichtiger Gesprächsgegenstand sein und das erarbeitete Ergebnis als positive Veränderung erlebt werden.

## Wie finde ich Anlaufstellen?

Beratung für Patienten und Angehörige wird in regionalen **Psychosozialen Krebsberatungsstellen** angeboten. Ein Verzeichnis bundesweiter Beratungsstellen findet sich unter [www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/krebsberatungsstellen.php](http://www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/krebsberatungsstellen.php) auf den Internetseiten des Krebsinformationsdienstes. Adressen und nähere Informationen über das jeweilige Beratungsangebot können außerdem unter der kostenfreien Rufnummer 0800-4203040 und per E-Mail an [krebsinformationsdienst@dkfz.de](mailto:krebsinformationsdienst@dkfz.de) erfragt werden. Auch in vielen **Krankenhäusern und Kliniken** und in manchen onkologischen Schwerpunktpraxen gibt es inzwischen psychoonkologische Ansprechpartner. Vor allem zertifizierte Zentren (zum Beispiel Brustzentren oder Darmzentren) müssen ein solches Angebot für ihre Patienten vorweisen. Weitere Informationen erhalten Patienten und Angehörige in der behandelnden Klinik oder Praxis. Psychoonkologische Unterstützung gibt es auch in **Rehabilitationskliniken**. Dort gehören Einzelgespräche und Gruppenangebote in der Regel zum Behandlungsangebot. Adressen von **Absolventen einer anerkannten psychoonkologischen Weiterbildung, die ambulant psychotherapeutisch arbeiten**, sind beim Krebsinformationsdienst unter [www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/psychoonkologen.php](http://www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/psychoonkologen.php) aufgeführt oder können ebenfalls telefonisch oder per E-Mail erfragt werden. Psychotherapeuten, die Erfahrung in der Arbeit mit Krebsbetroffenen haben, können darüber hinaus häufig auch von regionalen psychozialen Krebsberatungsstellen oder psychoonkologischen Diensten in Kliniken benannt werden.

## Wer übernimmt die Kosten?

Die Beratung in psychozialen Krebsberatungsstellen, Akutkliniken und Rehakliniken ist in der Regel für Patienten und Angehörige kostenfrei oder mit den allgemeinen Behandlungskosten bereits abgedeckt. Bei einer ambulanten Psychotherapie entstehen Kosten, die unter bestimmten Voraussetzungen (der Therapeut braucht eine Kassenzulassung) von der Krankenkasse übernommen werden. Im Psychoonkologen-Verzeichnis des Krebsinformationsdienstes finden sich bei jeder Adresse Angaben zur Kostenübernahme.

## Selbsthilfe – von Betroffenen für Betroffene

Neben der professionellen Unterstützung kann auch der Austausch mit anderen Betroffenen eine wichtige Hilfe im Umgang mit der Erkrankung sein. Je nach Art der Krebserkrankung gibt es unterschiedliche Selbsthilfe-Organisationen, die Gruppentreffen oder andere Möglichkeiten der Begegnung (zum Beispiel über Internetforen) anbieten. Adressen der entsprechenden Bundesverbände, die Auskunft über regionale Angebote und Ansprechpartner geben, sind unter [www.krebsinformation.de/wegweiser/adressen/selbsthilfe.php](http://www.krebsinformation.de/wegweiser/adressen/selbsthilfe.php) verzeichnet oder können ebenfalls telefonisch oder per E-Mail beim Krebsinformationsdienst erfragt werden.

Dieses Informationsblatt dient als Grundlage für die weitere Informationssuche. Auch der Krebsinformationsdienst beantwortet Ihre Fragen telefonisch innerhalb Deutschlands unter der kostenfreien Rufnummer 0 800 - 420 30 40, täglich von 8-20 Uhr, per E-Mail unter [krebsinformationsdienst@dkfz.de](mailto:krebsinformationsdienst@dkfz.de) und im Internet unter [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de).