

PSYCHOONKOLOGISCHE HILFEN: Anlaufstellen für Krebspatienten

- Eine Krebsdiagnose bringt vielfältige Belastungen und Herausforderungen mit sich.
- Aufgabe der Psychoonkologie ist es, Patienten und Angehörige bei der Bewältigung zu unterstützen.
- Entsprechende Hilfen werden in Kliniken, onkologischen Schwerpunktpraxen, Krebsberatungsstellen und Psychotherapiepraxen angeboten.
- Die Unterstützung richtet sich nach dem Bedarf der Betroffenen und kann vom einmaligen Gespräch bis hin zur regelmäßigen Begleitung reichen.
- Psychoonkologische Angebote können nach der Diagnosestellung, während der Behandlung oder auch zu einem späteren Zeitpunkt in Anspruch genommen werden.



DIAGNOSE KREBS – WIE GEHT DAS LEBEN JETZT WEITER?

➔ Ausnahmesituation Krebserkrankung

Für die meisten Menschen ist die Diagnose „Krebs“ ein Schock, der das Leben erst einmal auf den Kopf stellt. Unsicherheit, Zukunftsängste, Sorgen wegen anstehender Therapien – das alles zählt zu den Belastungen, die eine Krebserkrankung mit sich bringt. In dieser Ausnahmesituation haben Patienten und Angehörige viele Herausforderungen zu meistern. Dabei kann es helfen, Unterstützung von Fachleuten in Anspruch zu nehmen, die Erfahrung in der Begleitung von Krebspatienten und ihren Familien haben.

➔ Psychoonkologie – Was ist das eigentlich?

Die so genannte Psychoonkologie befasst sich mit den Auswirkungen von Krebserkrankungen auf die Seele und den Lebensalltag. Psychoonkologische Angebote sollen Betroffene unterstützend begleiten. Ziel dabei ist es, Belastungen im Rahmen des Möglichen zu reduzieren, persönliche Kraftquellen zu finden und neue Perspektiven zu entwickeln.

➔ Psyche oder Stress als Krebsursache?

Manche Patientinnen und Patienten beschäftigt die Frage nach dem Zusammenhang zwischen Psyche und Krebs. Habe ich selbst dazu beigetragen? Können Stress oder persönliche Krisen die Krankheit verursachen? Die wissenschaftliche Antwort lautet: Bisher gibt es keine überzeugenden Belege dafür, dass seelische Faktoren eine entscheidende Rolle bei der Krebsentstehung spielen.

Am ehesten kann sich das Krebsrisiko indirekt erhöhen, wenn Belastungen dazu führen, dass Menschen mehr rauchen, Alkohol trinken oder sich ungesund ernähren. Insgesamt geht man jedoch heute davon aus, dass Krebs durch ein Zusammenspiel vieler, zum Teil noch unbekannter Fak-

toren entsteht. In diesem Sinne ist niemand „schuld“ an seiner Erkrankung.

➔ Den eigenen Weg finden

Auch die „richtige“ Art, mit dem Krebs umzugehen, gibt es nach jetzigem Wissensstand nicht. Jeder Mensch reagiert anders und die meisten durchleben im Zusammenhang mit der Krankheit unterschiedliche Stimmungsphasen. Wichtig ist, dass jeder Betroffene für sich herausfindet, was ihm persönlich in welcher Situation am meisten hilft.

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

Beratungsangebote, etwa in Krebsberatungsstellen oder Kliniken, umfassen eine Art „Erste Hilfe“ und Begleitung. Diese Angebote richten sich an jeden, der von einer Krebsdiagnose betroffen ist. Außerdem stehen sie in aller Regel auch Angehörigen offen: Sie können ähnlich belastet sein wie der Patient oder die Patientin. Der Austausch mit einem erfahrenen Berater bietet die Möglichkeit, in Ruhe über aktuelle Fragen, Gedanken und Sorgen zu sprechen. Häufige Fragen von Patienten und Angehörigen sind:

- „Wie geht mein/unser Leben jetzt weiter?“
- „Was hilft, durch die Zeit der Therapie zu kommen?“
- „Wie gehe ich mit Reaktionen anderer um?“
- „Welche Sozialleistungen stehen mir/uns zu?“

Die Beratung kann ein oder mehrere Gespräche umfassen. Manche Krebsberatungsstellen oder psychoonkologische Klinikdienste machen zusätzliche Angebote wie Informationsveranstaltungen, Entspannungskurse, Gesprächsgruppen oder Programme für Kinder krebskranker Eltern. In der Beratung tätig sind meist Psychologen, Sozialarbeiter und Sozialpädagogen mit entsprechender Erfahrung.

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 oder Angehörige, die bereits vor der Krebsdiagnose psychisch belastet waren, kann eine psychotherapeutische Behandlung angezeigt sein. Diese Art der Unterstützung findet man hauptsächlich bei niedergelassenen Psychotherapeuten, die in einer Praxis tätig sind. Die Therapie umfasst Gespräche über einen gewissen Zeitraum. Ziel dieser Gespräche ist es beispielsweise, gegen anhaltende Ängste, Niedergeschlagenheit oder andere Beschwerden anzugehen. Für manche Betroffene ist die Erkrankung auch ein Anlass, sich in grundsätzlichen Lebensfragen neu zu orientieren. Eine erste Einschätzung des Unterstützungsbedarfs kann in einer psychotherapeutischen Sprechstunde erfolgen.

→ Wie finde ich Anlaufstellen?

Beratung für Patienten und Angehörige bieten die regionalen **psychosozialen Krebsberatungsstellen**. Ein bundesweites Verzeichnis dieser Stellen, die in der Regel kostenfrei beraten, ist unter www.krebsinformationsdienst.de (→ Service → Adressen u. Links → Krebsberatungsstellen) auf den Internetseiten des Krebsinformationsdienstes zu finden.

Adressen und weitere Informationen können auch unter der kostenfreien Rufnummer 0800 - 4 20 30 40 oder per E-Mail an krebsinformationsdienst@dkfz.de erfragt werden.

Auch in vielen **Kliniken** gibt es inzwischen psychoonkologische Ansprechpartner. Insbesondere alle von der Deutschen Krebsgesellschaft **zertifizierten Zentren** (zum Beispiel Brustzentren oder Darmzentren) müssen ein solches Angebot für ihre Patienten vorhalten. In sozialrechtlichen Fragen beraten darüber hinaus die Kliniksozialdienste. Weitere Informationen erhalten Betroffene in der behandelnden Klinik. Patienten, die in einer **onkologischen Schwerpunktpraxis** behandelt werden, können sich erkundigen, ob es dort ein entsprechendes Unterstützungsangebot gibt.

Psychoonkologische Betreuung gibt es auch in **Rehabilitationskliniken**. Dort gehören Gesprächs- und Gruppenangebote in der Regel zum Behandlungskonzept.

Adressen von **Psychotherapiepraxen**, in denen Therapeuten mit anerkannter psychoonkologischer Weiterbildung arbeiten, gibt es beim Krebsinformationsdienst telefonisch, per E-Mail oder unter www.krebsinformationsdienst.de (→ Service → Adressen u. Links → Psychoonkologen-Praxen). Zudem können viele Krebsberatungsstellen oder Akutkliniken Psychotherapeuten in der Region nennen, die regelmäßig mit Krebspatienten arbeiten. Auch Psychotherapeuten ohne Spezialisierung können gute Ansprechpartner sein.

→ Wer übernimmt die Kosten?

Die Beratung in psychosozialen Krebsberatungsstellen, Akutkliniken und Rehabilitationskliniken ist in der Regel für Patienten und Angehörige kostenfrei oder mit den allgemeinen Behandlungskosten abgedeckt. Bei einer ambulanten Psychotherapie entstehen Kosten, die von der Krankenkasse übernommen werden, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind. Im oben genannten 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 (z. B. über Internetforen) anbieten. Adressen der Bundesverbände, die Auskunft über regionale Angebote und Ansprechpartner geben, sind zu finden unter www.krebsinformationsdienst.de (→ Service → Adressen und Links → Selbsthilfeorganisationen). Sie können auch telefonisch oder per E-Mail beim Krebsinformationsdienst erfragt werden.

WAS SIND HÄUFIGE FRAGEN IN DER BERATUNG?

- Wie gehe ich mit dem Schock der Diagnose um?
- Wie verhalte ich mich meiner Familie gegenüber?
- Was sage ich meinen Freunden/Kollegen/Nachbarn?
- Wie komme ich am besten durch die Chemo- oder Strahlentherapie?
- Wie bewältige ich den Alltag mit körperlichen Einschränkungen?
- Was hilft mir, Kraft zu tanken und neue Perspektiven zu entwickeln?
- Welche Anträge muss ich stellen, um Hilfen zu bekommen, die mir zustehen?

überreicht durch:



Dieses Informationsblatt dient als Grundlage für Ihre weitere Informationssuche.

Auch der Krebsinformationsdienst (KID) beantwortet Ihre Fragen, telefonisch innerhalb Deutschlands unter der kostenfreien Rufnummer 0 800 - 420 30 40, täglich von 8 bis 20 Uhr, und per E-Mail unter krebsinformationsdienst@dkfz.de.

www.krebsinformationsdienst.de

   Besuchen Sie uns auf Facebook, Instagram und Youtube!

© Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum, Stand: 15.01.2020 (Quellen beim KID)