

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 regelmäßigeren Begleitung reichen.
- Psychoonkologische Angebote können nach der Diagnosestellung, während der Behandlung oder auch zu einem späteren Zeitpunkt in Anspruch genommen werden.



© Troels Graugaard - Getty Images

DIAGNOSE KREBS – WIE GEHT DAS LEBEN JETZT WEITER?

→ **Ausnahmesituation Krebserkrankung**

Die meisten Menschen erleben die Diagnose einer Krebserkrankung als Schock, der das Leben zunächst einmal auf den Kopf stellt. Unsicherheit, Zukunftsängste und Sorgen im Hinblick auf anstehende Therapien zählen zu den Belastungen, die eine Krebserkrankung mit sich bringt. Patienten und Angehörige stehen vor der Herausforderung, sich in dieser Ausnahmesituation zu orientieren und bestehende Belastungen zu bewältigen. Dabei kann es hilfreich sein, Unterstützung von Fachleuten in Anspruch zu nehmen, die Erfahrung in der Begleitung von Krebsbetroffenen haben.

→ **Psychoonkologie**

Die Psychoonkologie befasst sich mit den seelischen und sozialen Auswirkungen von Krebserkrankungen. Psychoonkologische Angebote zielen darauf ab, Patienten und Angehörige unterstützend zu begleiten und bei Bedarf Hilfestellungen zu geben.

→ **Psyche oder Stress als Krebsursache?**

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 sich das Krebsrisiko erhöhen.

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

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

Beratungsangebote, etwa in Krebsberatungsstellen oder in Kliniken, bieten eine Art „erste Hilfe“ und Begleitung für Krebspatienten. Diese Angebote richten sich an alle Betroffenen. Üblicherweise stehen sie auch Angehörigen zur Verfügung: Sie können ähnlich belastet sein wie Patienten. Das Gespräch mit erfahrenen Fachleuten bietet Zeit und Raum, offen über Fragen, Sorgen 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 Erkrankung, Hilfe bei sozialrechtlichen Fragen – etwa zur finanziellen und beruflichen Situation – oder die Vermittlung weiterer Anlaufstellen. Manche Beratungsstellen oder psychoonkologischen Dienste an Kliniken machen auch besondere Angebote wie Informationsveranstaltungen, Entspannungskurse, Gesprächsgruppen 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 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 oder Angehörige, 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 Psychotherapeuten, die in einer ambulanten Praxis mit Krebspatienten arbeiten. Die Therapie erfolgt auf Grundlage regelmäßiger Gespräche und ist meist längerfristig angelegt. Im Rahmen einer Psychotherapie kann beispielsweise der Umgang mit anhaltenden Ängsten, Niedergeschlagenheit oder anderen Beeinträchtigungen des seelischen Wohlbefindens Thema sein. Auch eine Neuorientierung in grundsätzlichen Lebensfragen ist für manche Betroffenen ein wichtiger Aspekt.

→ Wie finde ich Anlaufstellen?

Beratung für Patienten und Angehörige bieten die regionalen **psychosozialen Krebsberatungsstellen**. Ein bundesweites Verzeichnis von Beratungsstellen, die in aller Regel kostenfrei beraten, findet sich unter www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/krebsberatungsstellen.php auf den Internetseiten des Krebsinformationsdienstes. Adressen und weitere Informationen können außerdem erfragt werden unter der kostenfreien Rufnummer 0800 - 4 20 30 40 oder per E-Mail an krebsinformationsdienst@dkfz.de.

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 sind Gesprächsangebote in der Regel Bestandteil des Behandlungskonzepts.

Außerdem gibt es **Psychotherapiepraxen**, in denen Therapeuten mit anerkannter psychoonkologischer Weiterbildung arbeiten. Adressen gibt es beim Krebsinformationsdienst unter www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/psychoonkologen.php, telefonisch oder per E-Mail. Darüber hinaus können auch regionale psychosoziale Krebsberatungsstellen oder psychoonkologische Dienste in Kliniken häufig Psychotherapeuten nennen, die Erfahrung in der Arbeit mit Krebsbetroffenen haben.

→ 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 bereits abgedeckt. Bei einer ambulanten Psychotherapie entstehen Kosten, die unter bestimmten Voraussetzungen 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 verzeichnet. 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 Familien gegenüber?
- Was sage ich meinen Freunden/Kollegen/Nachbarn?
- Wie komme ich am besten durch die Chemo- oder Strahlentherapie?
- Wie gestalte ich den Alltag mit körperlichen Einschränkungen?
- Welche Sozialleistungen stehen mir zu?
- Was hilft mir, Kraft zu tanken und neue Perspektiven zu entwickeln?

überreicht durch:



Dieses Informationsblatt dient als Grundlage für Ihre weitere Informationssuche.

Auch der Krebsinformationsdienst 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.

KID im Internet: www.krebsinformationsdienst.de oder auf Facebook unter www.facebook.com/krebsinformationsdienst.

© Krebsinformationsdienst KID 15.01.2016 (Quellen beim KID)