

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 „Krebs“ als Schock, der das Leben zunächst einmal auf den Kopf stellt. Unsicherheit, Zukunftsängste, Sorgen im Hinblick auf anstehende 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 hilfreich sein, Unterstützung von Fachleuten in Anspruch zu nehmen, die Erfahrung in der Begleitung von Krebspatienten und ihren Familien 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 einer Krebserkrankung spielt. Bekommen Menschen, die persönliche Krisen erlebt haben, öfter Krebs als andere? Ist 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 überzeugenden Beleg für solche Zusammenhänge. Allenfalls wenn seelische Belastungen dazu führen, dass Menschen vermehrt rauchen, Alkohol trinken oder sich ungesund ernähren, kann sich das Krebsrisiko erhöhen.

Auch eine „richtige“ Art des Umgangs mit der Erkrankung gibt es nach derzeitigem Wissensstand nicht. Ziel einer psychoonkologischen Begleitung ist es vielmehr, den Betroffenen darin zu unterstützen, seinen ganz eigenen Weg der Bewältigung zu finden. Wichtig ist dabei die Lebensqualität des Patienten.

➔ 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: Diese können ähnlich belastet sein wie der Patient. Der Austausch mit einem erfahrenen Berater bietet Zeit und Raum, über aktuelle Fragen, Gedanken und Sorgen zu sprechen.

- „Wie geht mein/unser Leben jetzt weiter?“
- „Was hilft mir, durch die Zeit der Therapie zu kommen?“
- „Wie verhalte ich mich Freunden und Kollegen gegenüber?“

Das alles sind häufige Fragen in der Beratung. Auch die Auswirkungen der Erkrankung auf die finanzielle und berufliche Situation können ein Thema sein.

Manche Krebsberatungsstellen oder psychoonkologischen Dienste an Kliniken machen zudem besondere Angebote wie Informationsveranstaltungen, Entspannungskurse, Gesprächsgruppen oder Programme für Kinder krebskranker Eltern. In der Beratung tätig sind meist Psychologen, Sozialarbeiter und Sozialpädagogen, 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 psychotherapeutische Behandlung angezeigt sein. Diese Art der Unterstützung findet man hauptsächlich bei niedergelassenen Psychotherapeuten, die in einer ambulanten Praxis mit Krebspatienten arbeiten. Die Therapie umfasst regelmäßige Gespräche über einen gewissen Zeitraum. Ziel der 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.

→ **Wie finde ich Anlaufstellen?**

Beratung für Patienten und Angehörige bieten die regionalen **psychosozialen Krebsberatungsstellen**. Ein bundesweites Verzeichnis von Beratungsstellen, die in der Regel kostenfrei beraten, ist unter www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/krebsberatungsstellen.php 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 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 häufig auch regionale psychosoziale Krebsberatungsstellen oder psychoonkologische Dienste in Kliniken 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 von der Krankenkasse übernommen werden, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind. 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 (z. B. über Internetforen) anbieten. Adressen der entsprechenden Bundesverbände, die Auskunft über regionale Angebote und Ansprechpartner geben, sind verzeichnet unter www.krebsinformation.de/wegweiser/adressen/selbsthilfe.php. 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 gestalte ich den Alltag mit körperlichen Einschränkungen?
- Welche Sozialleistungen stehen mir zu? Welche Anträge muss ich stellen?
- 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 (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.

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