

Psychoonkologie

Psychologische Hilfe bei Krebs



Über Probleme reden zu können, erleichtert, gibt einem das Gefühl, nicht alleine dazustehen – das gilt erst recht, wenn man krank wird. Eine Krebsdiagnose trifft einen im Mark, die Betroffenen, aber auch ihr Umfeld.

Eine Krebserkrankung kann jede und jeden treffen. Gemäss Angaben des Bundesamts für Statistik erkrankt ungefähr einer von fünf Menschen vor dem 70. Lebensjahr an Krebs. Krebs ist zudem die häufigste Ursache für vorzeitige Sterblichkeit. Im Jahr 2014 wurde bei über 40 000 Menschen in der Schweiz neu eine Krebserkrankung diagnostiziert. Obwohl inzwischen über die Hälfte der Erkrankten den Krebs überleben, stellt dieser eine immense Belastung dar und damit verbunden eine grosse psychische Herausforderung. Krebs erzeugt Angst und Unsicherheit bei den Betroffenen, aber auch bei ihren Angehörigen, Freunden, Kolleginnen und Kollegen. Rund ein Viertel der Erkrankten entwickelt im Verlauf ein behandlungsbedürftiges psychisches Leiden oder eine unterstützungswürdige psychosoziale Belastungssituation. Übergeordnete Ziele der Psychoonkologie umfassen Beratung und Psychotherapie zur Förderung der Krankheitsverarbeitung und zur Verbesserung der Lebensqualität. Es werden neue Bewältigungsstrategien erarbeitet, vorhandene Ressourcen gestärkt, psychische Belastungsreaktionen behandelt.

Diagnose ist ein Schock

Eine Krebsdiagnose wirft viele Betroffene aus der Bahn und stellt für die meisten eine existenzielle Lebenskrise dar. Alles ist plötzlich anders. Das Leben kann akut bedroht sein, Angst und Ungewissheit machen zu schaffen. Krebs wird trotz guter genereller Überlebenschancen noch immer automatisch mit Sterben und Tod in Verbindung gebracht. Die Orientierungslosigkeit ist gross: Das Zeitgefühl verändert sich, das Körpergefühl, der Halt in der Familie und im Freundeskreis. Die Angehörigen stehen nicht selten hilflos daneben, oder sie setzen sich so stark für den Kranken ein, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse bis zur Erschöpfung vernachlässigen. Viele Patientinnen und Patienten beschreiben vor allem die

Zeit zwischen Diagnosestellung und Behandlung als schwer aushaltbar. Aber auch die Zeit während und nach der Therapie kann sehr belastend sein. Viele funktionieren während der Therapie einfach und realisieren erst nach Abschluss der Behandlung, was ihnen geschehen ist. Wichtig ist es, auf die bestehenden Ressourcen der Betroffenen zu bauen, ihre Stärken zu aktivieren, ihnen Raum für ihre aktuellen Themen zu bieten. Der Umgang mit Kindern ist besonders anspruchsvoll. Je nach Alter ist die Ausdrucksfähigkeit unterschiedlich, sie leiden oft still und unbemerkt. Wie erklärt man einem Kind, dass die Mutter oder der Grossvater plötzlich krank ist, nachdem sie scheinbar gesund ins Spital eingetreten sind?

Reaktionen sind unterschiedlich

Auf eine plötzliche Konfrontation mit einer Krebsdiagnose gibt es keine vorgegebene, ideale Reaktionsweise. Die Reaktionen sind vielfältig, sie sind so individuell wie die Betroffenen selber. Viele lernen sich in dieser Phase der Erkrankung von einer komplett anderen Seite kennen. Die Persönlichkeit eines Menschen und der eigene Rucksack an Lebenserfahrungen beeinflusst die Emotionen und Reaktionen bei der Diagnosestellung und im Verlauf. Einige Betroffene erzählen von einer

Psychiatrie Spital STS AG

Die psychoonkologische Sprechstunde der Psychiatrischen Dienste der Spital STS AG richtet sich an Betroffene und Angehörige, die nach einer Krebsdiagnose Unterstützung suchen. Sie kann wenige Konsultationen im Rahmen einer ambulanten Krisenintervention oder eine längerfristige Psychotherapie beinhalten, je nach Belastungsgrad und den persönlichen Bedürfnissen. Das psychoonkologische Angebot steht auch den Angehörigen zur Verfügung. Die Dienstleistungen der Psychiatrischen Dienste in Thun sind breit: Notfallversorgung bei seelischen Problemen, die sofort angegangen werden müssen (rund um die Uhr, im Notfallzentrum des Spitals Thun), Krisenintervention, integrierte psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung, psychoonkologische Betreuung und Begleitung, Angebote zur Arbeitsintegration, Angebote für Angehörige, Tageskliniken, Gruppenangebote z. B. für Menschen mit Depressionen, Angststörungen oder anhaltenden, psychischen Störungen.

inneren Leere oder einer emotionalen Erstarrung, andere beschreiben Wut, Trauer, Panik oder Angst. Es fällt oft sehr schwer, die plötzliche Konfrontation mit der eigenen Endlichkeit auszuhalten. Krebs kann ein vorbestehendes psychisches Leiden wie beispielsweise eine Angsterkrankung oder eine Depression reaktivieren oder verstärken.

Was hilft?

Bewältigungsstrategien helfen, körperliches wie psychisches Unwohlsein zu reduzieren und schwierige Aufgaben besser zu meistern. Die Stabilisierung der Psyche während einer Chemotherapie trägt dazu bei, dass Patienten die Nebenwirkungen leichter ertragen. Die Psychoonkologie hilft, Kommunikationsbrücken zu bauen zwischen den Betroffenen und ihrem Umfeld, die eigenen Ressourcen zu nutzen, um die Lebensqualität zu erhalten. Der achtsame Umgang mit persönlichen Bedürfnissen und Grenzen ist dabei sehr wichtig. Hilfe anzunehmen und Verpflichtungen abzugeben stehen häufig an erster Stelle. Es braucht eine Neueinschätzung, neue Perspektiven, die Fähigkeit, frühere Glaubenssätze und Überzeugungen zu

hinterfragen und neu festzulegen. In einer psychoonkologischen Behandlung können Betroffene lernen, achtsamer mit sich selber umzugehen, ihre eigenen Bedürfnisse umzusetzen und zu kommunizieren, auch ihren Angehörigen und Freunden gegenüber. Entspannungstechniken wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung sind gute Werkzeuge, achtsamer zu werden und zukünftige Belastungssituationen rechtzeitig zu erkennen.

Auch das Umfeld ist gefordert

Krebs trifft die ganze Familie. Wichtig ist es, Berührungsängste abzubauen, sich zu informieren, sich darauf einzulassen. Die Krankheitsverarbeitung wird durch das Ansprechen von Emotionen und Gedanken innerhalb der Familie unterstützt. Es gibt aber auch Krankheitsphasen, die ohne viele Worte miteinander ausgehalten werden. Im Freundes- und Bekanntenkreis fühlen sich Betroffene nicht selten auf ihre Erkrankung reduziert: Alle haben gute Tipps, welches Mittel noch helfen könnte. Wichtig ist hier eine Klärung der Bedürfnisse der Betroffenen einerseits und der Unsicherheiten des Umfelds andererseits.

Die Auskunftspersonen



Dr. med. Dieter Hofer
Psychoonkologe SGPO und Facharzt FMH für
Psychiatrie und Psychotherapie
Chefarzt Psychiatrische Dienste



lic. phil. Barbara Stauffer
Psychologin, Psychoonkologin SGPO

Kontakt:

Psychiatrische Dienste Thun, Spital STS AG
Krankenhausstrasse 12, 3600 Thun
psychiatrie@spitalstsag.ch
Tel. 058 636 47 00



Extra: Link zur
Website der
Psychiatrischen
Dienste Thun

Immunonkologische Therapie Killerzelle eliminiert Krebszelle

Die Immunonkologie setzt auf eine Verstärkung der körpereigenen Abwehr und kann verschiedene Krebsarten bekämpfen. Das Spital Thun kämpft mit.

Die meisten bisher verfügbaren Behandlungsmöglichkeiten für Krebserkrankungen richten sich direkt gegen einen Tumor beziehungsweise gegen Krebszellen. Der Tumor kann lokal (Operation, Strahlentherapie) oder mit der Gabe von Medikamenten (Chemotherapie, zielgerichtete Therapieansätze) behandelt werden. Die Immunonkologie setzt hingegen auf eine Verstärkung der körpereigenen Abwehr und kann dadurch eine Perspektive im Kampf gegen verschiedene Krebsarten bieten. Für das

Spital Thun ist die bestmögliche Therapie der Krebskrankheit nicht gleichbedeutend mit der bestmöglichen Gesamtbetreuung des krebserkrankten Menschen. Deshalb steht bei der Medizinischen Onkologie des Oberländer Spitals nicht die Krebskrankheit, sondern der Patient als Mensch im Zentrum.

Ein System kämpft

Welche Rolle spielen die T-Zellen und die Natürlichen Killerzellen? – Das Immunsystem ist ein komplexes System im menschlichen Körper. Neben Krankheitserregern wie Bakterien und Viren kann es auch Krebszellen als schädlich erkennen und bekämpfen. Ein wichtiger Bestandteil des Immunsystems sind die weissen Blutkörperchen (Leukozyten), zu

denen die T-Zellen und Natürlichen Killerzellen, kurz NK-Zellen, zählen. Wenn diese Immunzellen aktiviert werden, können sie infizierte oder bösartige Zellen neutralisieren oder beseitigen. Dass diese Killer-T-Zellen unseres Immunsystems spezifische Moleküle einer Krebszelle angreifen können, weiss man seit knapp 30 Jahren. Etwas weniger lang bekannt ist, dass sich die Krebszelle mit sogenannten Checkpoint-Inhibitoren wiederum gegen diesen Angriff zu wehren versucht und somit das menschliche Immunsystem ausser Kraft setzt. Dieser Abwehrmechanismus lässt sich mit künstlich hergestellten Eiweissen, sogenannten monoklonalen Antikörpern, seit einigen Jahren erfolgreich blockieren. Dieser neue Therapieansatz sorgt somit