Tumorpatienten durchleben eine Zeit starker **körperlicher und seelischer Herausforderungen.** Psychoonkologen wissen, welche Hilfe jetzt nottut

VON SUSANNE FETT

ie Diagnose Krebs ist für jeden ein Schock. Auch wenn die Heilungschancen immer besser werden, so gibt es für die meisten Betroffenen ein Leben vor und nach der Tumorerkrankung. Zu den medizinischen Maßnahmen in dieser schweren Situation kommen psychische und nicht selten auch soziale Nöte. Wie sage ich es meinen Kindern? Hält das die Familie aus? Bin ich noch fähig, meinen Job auszuüben? Dann kann einem ein Psychoonkologe zur Seite stehen. Warum die Begleitung für Körper, Seele und Geist so wichtig ist, erklärt die Psychotherapeutin und Psychoonkologin Andrea Aigner im Interview mit BUNTE:

#### Frau Aigner, was genau macht eine Psychoonkologin?

Die Psychoonkologie ist ein eigenständiges Fachgebiet, das sich mit den Auswirkungen einer Krebserkrankung auf die Betroffenen und ihr Umfeld beschäftigt. Psychoonkologen versuchen, psychische und soziale Belastungen zu erkennen und aufzufangen. Krebskranke Menschen befinden sich in einer Ausnahmesituation und sollen in ihrem Heilungsprozess unterstützt, beraten und informiert werden.



### > Worunter leiden Betroffene am meisten?

Es handelt sich um eine schwere, häufig lebensbedrohliche Erkrankung. Eine Krebsdiagnose zu erhalten, bedeutet meist Verunsicherung und Überforderung. Betroffene wissen zunächst nicht, was auf sie zukommt. Dabei stellen fehlende Informationen über die Erkrankung und Behandlung eine häufige Belastungsursache dar. Deshalb geht es anfangs bei vielen Erkrankten darum, sich wieder zu stabilisieren und zur Ruhe zu kommen. Die Angst vor dem Fortschreiten der Krankheit oder dass sie wiederkommt sind meiner Erfahrung nach die größten Sorgen. Begleitet man Patienten dabei, fällt viel Stress ab. Ich richte mich immer nach den individuellen Bedürfnissen.

#### Sie arbeiten bedürfnisorientiert? Was heißt das?

In der Psychoonkologie ist es nicht zu jedem Zeitpunkt sinnvoll, Menschen mit ihren Ängsten oder mit verdrängten Themen zu konfrontieren. Der Zeitpunkt der Auseinandersetzung wird meist von den Betroffenen bestimmt, es ist daher zunächst vielmehr

**Unsere Expertin** 

Diplom-Psychologin Andrea Aigner ist Leiterin der psychoonkologischen Betreuung am Medias Klinikum in Burghausen



ein Begleiten. Wenn jemand sich mit der Schwere der Krankheit nicht auseinandersetzen will, sie verleugnet oder verdrängt, kann das auch eine adäquate Bewältigungsstrategie sein. Es ist daher sinnvoll, dies zu akzeptieren. In einer belastenden Situation ist es hilfreich, den Bewältigungsprozess zu unterstützen, gegenwartsorientiert zu arbeiten sowie ein Erleben im Hier und Jetzt zu fördern. Manche sorgen sich: Was passiert mit meinen Kindern? Was bedeutet das für die Partnerschaft? Woher kommt das Geld, wenn ich nicht mehr arbeiten kann? Ich versuche, den Menschen da abzuholen, wo er steht.

### Beziehen Sie Angehörige in die Therapie mit ein?

Ja, das ist wichtig. Es gibt zahlreiche Anlaufstellen für Angehörige. Zusammen mit den Ärzten versuche ich, zu vermitteln, aufzuklären und den Stress im sozialen, körperlichen und psychischen Bereich zu regulieren. Konkret heißt das, ich stehe den Familien zur Seite. Wo und wie können sie Hilfe finden und wer benötigt eine sozialrechtliche Beratung?

#### Gehen Sie auch auf den medizinischen Befund ein?

Die Zusammenarbeit mit den Ärzten ist wesentlich, schließlich muss ich wissen, wie es dem Patienten physisch geht. Psychoonkologen sind eine Schnittstelle, um die Autonomie des Betroffenen zu erhalten, damit er selbstbestimmte Entscheidungen treffen kann. Was passt für mich, was will ich nicht? Man muss sich über Konsequenzen einer Therapie im Klaren sein und sie mit seinen persönlichen Werten in Bezug setzen.



### Können Sie ein Beispiel nennen?

Eine Patientin hatte den Wunsch, noch etwas mehr von der Welt zu sehen. Dann haben wir gemeinsam überlegt, welche Chemotherapie, Bestrahlungen, Behandlungsmöglichkeiten kann sie in Erwägung ziehen, um den Traum zu realisieren und eine Schiffsreise zu machen. Es geht darum, die Lebensqualität zu erhalten und Sinnhaftigkeit wiederzuerlangen. Es gibt bei Behandlungen meist Spielraum und Unterschiede. Bei der regionalen Chemotherapie, die bei uns im Klinikum angewandt wird, handelt es sich um eine vergleichsweise nebenwirkungsarme Chemotherapie.

## Klären Sie über Folgen einer Chemotherapie auf? Oder darüber, dass sie medizinisch überlebensnotwendig ist?

Ja. Ich bin auf die sogenannte Compliance des Patienten angewiesen. Also, dass er mit mir zusammenarbeitet, medizinisch aufgeklärt ist und für sich entscheidet. Ich zeige die Behandlungsmöglichkeiten und Konsequenzen, will aber auch die Angst davor nehmen, Dinge zu wagen. Angst ist ja erst einmal eine normale Reaktion auf eine enorme körperliche und psychische Herausforderung, aber sie kann auch lähmen. Ich habe eine Patientin, der war schon bei dem Gedanken an eine Chemotherapie übel. Dabei ist nicht gesagt, dass sie die Chemo wirklich schlecht verträgt, da gibt es auch Unterschiede. Darüber kläre ich auf und versuche, Wege aufzuzeigen, wie man für sich mehr innere Ruhe findet und den Körper so weniger Stress aussetzt.

### Woran merken Sie, dass Ihre Begleitung den Menschen guttut?

Mindestens die Hälfte der Brustkrebspatientinnen berichten mir, dass es ihnen gut geht. Dass sie die Krankheit auch als Chance gesehen haben und jetzt viel bewusster leben, für sich neue Inhalte gefunden haben, mehr im Jetzt leben. Das berührt mich, und das finde ich schön an meiner Arbeit. Psyche, Körper und Einstellungen hängen zusammen und beeinflussen sich gegenseitig.

## Gibt es eine Krebspersönlichkeit?

Auf keinen Fall! Auch die Frage, warum ich Krebs bekommen habe, triggert lediglich negative Gefühle, das endet in der Überzeugung: Ich habe etwas nicht im Griff gehabt, ich habe Schuld an meiner Krankheit. Diese Gedanken wirken belastend. Dies begünstigt lediglich Ängste und Depressionen, die wir ja verhindern wollen.

## Aber eine Krebserkrankung kann doch traurig und depressiv machen?

Das ist nicht automatisch der Fall. Jedoch sind insbesondere Menschen, die vorher schon unter Traumata, Angsterkrankungen und Depressionen gelitten haben, eine vulnerable Gruppe - also diesbezüglich gefährdet, auf eine zusätzliche Belastung erneut mit psychischen Symptomen zu reagieren.

### Welche Rolle spielt der Umgang mit Schmerzen?

Natürlich sind Schmerzen ein großes Thema. Auch wenn ich mich wiederhole, hier ist wieder Aufklärung das A und O. Es >

# **BUNTE GESUNDHEIT**

It kommt darauf an, die Schmerzen schnell zu reduzieren, um einer Chronifizierung entgegenzuwirken. Das ist fester Bestandteil der medizinischen Versorgung von Krebspatienten. Die Schmerztherapie ist ein komplexes Thema in der Medizin – nicht nur bei Tumoren – und entwickelt sich ständig weiter. Ich würde so weit gehen zu sagen, dass kein Krebspatient auf Dauer starke Schmerzen aushalten muss. Aber es gibt noch andere Aspekte: Finanzielle und soziale Sorgen triggern Schmerzen. Der Schock, die verlorene Sicherheit, die Angst: Das alles verstärkt die Anspannung und damit den Schmerz. Deshalb ist es so wichtig, sich Hilfe zu suchen, die Situation ernst zu nehmen, auch für sich selbst Verständnis zu zeigen. Und vor allem, eine Unterstützung auch anzunehmen.

## Wie arbeiten Sie? Einzeln oder in Gruppen?

Beides ist wichtig und hilfreich. Ich arbeite ausschließlich in Einzelsitzungen mit den Menschen. Denn vor allem am Anfang sind es sehr intime Gespräche. Ich helfe bei der Krankheitsverarbeitung und auch dabei, sich neu zu orientieren.

#### Geht es auch manchmal ums Sterben?

Immer wieder muss ich Menschen verabschieden. Auch hier kann man dem Kranken und seinen Angehörigen beistehen, den letzten Weg gut zu gehen.

### Ist eine psychoonkologische Betreuung Standard?

Da sprechen Sie ein heikles Thema an. Im Leitlinienprogramm für Onkologie, das von der Deutschen Krebsgesellschaft herausgegeben wird, steht, jeder sollte ein Infogespräch bekommen, über das Angebot informiert werden. Sofern Belastungen berichtet werden, sollen Betroffene von einer psychoonkologisch qualifizierten Fachkraft begutachtet werden und dann entsprechend Hilfe bekommen. Die Realität sieht leider etwas anders aus.

#### Inwiefern?

Wenn in einer Versorgungseinrichtung ein angestellter Psychoonkologe arbeitet, kann der Patient entsprechend betreut werden. Meist finden sich jedoch keine qualifizierten Fachkräfte, da die Finanzierung nicht gewährleistet ist. Es handelt sich dabei um ein gesundheitspolitisches Problem! Der Bedarf ist höher als das Angebot, das finde ich bedauerlich. Eine psychoonkologische Betreuung von belasteten Krebspatienten in der ambulanten Versorgung wird derzeit ohne manifeste psychische Diagnose kassenärztlich nicht unterstützt. Tumorpatienten sind sehr belastet, aber nicht unbedingt psychisch krank. Doch für jeden Krebspatienten sollte eine bedarfsorientierte Unterstützung selbstverständlich sein. Egal, ob er oder sie will, dass die Kinder gut versorgt sind, ob es um partnerschaftliche Probleme geht oder man unter einem extremen Leidensdruck steht.

#### Was gibt Ihnen Kraft und Freude an Ihrem Tun?

Immer wieder erlebe ich, wie Menschen tiefe Krisen überwinden, wie sie stark werden und Kontrolle über ihr Leben wiedererlangen. Viele erreichen ein Gefühl der Selbstwirksamkeit, also, dass sie ihr Leben gestalten können - in guten und in schlechten Zeiten. Aber ich möchte betonen, dass es erlaubt ist, dass es einem schlecht geht, man sich hilflos fühlt und Unterstützung braucht. Psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen, bedeutet Stärke.