Praxis für Psychotherapie und Psychotraumatologie

Naiel Arafat

**Arzt für Psychiatrie -Psychotherapie-
-Psychotraumatologie-**

Märklinstr.2

31226 Peine

Tel.: 05171- 58 252 38

Fax: 05171- 58 350 42

eMail: naiel.arafat@web.de

www.psychotherapiepraxis-naiel-arafat.de

Krebs und seine psychischen Folgen

Doc Morris Apotheke,

12.06.2013

**Krebs betrifft
nicht nur den
Körper!**

**Körperliche
Erkrankungen
werden sehr häufig
von seelischen
Leiden begleitet**

Kranke Patienten verlieren durch die dauernde Sorge um ihre Gesundheit ihre Lebensfreude, sie befürchten, dass sich Freunde von ihnen abwenden könnten und ihr Job gefährdet sein könnte.

Anhaltende Schmerzen und Ängste können sogar bis zur Depression führen.

Gleichzeitig braucht der Organismus zum Gesundwerden aber viel Optimismus und Zuversicht, um die Therapie durchstehen zu können.

Für gesunde Menschen bedeutet Lebensqualität

- ◎ finanzielle Sicherheit
- ◎ eine befriedigende Tätigkeit
- ◎ angenehme Wohnverhältnisse
- ◎ gutes Essen/gesunde Ernährung
- ◎ Reisen/Urlaub und Sport
- ◎ gute zwischenmenschliche Beziehungen
- ◎ körperliche Unversehrtheit
- ◎ psychisches Wohlbefinden

Für chronisch Kranke kann Lebensqualität bedeuten

- ⊙ keine Schmerzen/Qualen zu haben
- ⊙ sich größtmögliche Selbständigkeit zu bewahren
- ⊙ wenig Krankenhaus- bzw. Klinikaufenthalte
- ⊙ befriedigende familiäre Kontakte
- ⊙ verlässliche Freunde
- ⊙ Freude an Kleinigkeiten

Diagnose Krebs- Was nun?

- Sich einige Tage Zeit nehmen, um den Schock zu verdauen, Gefühle zulassen.
- Sich über die Erkrankung informieren.
- Mit Angehörigen, Freunden und Ärzten über die eigenen Befürchtungen reden.
- Bei Bedarf professionelle Unterstützung durch Krebsberatungsstellen oder Psychoonkologen suchen, eine Selbsthilfegruppe kontaktieren.
- Sich auf Arztgespräche vorbereiten, Fragen notieren, einen Angehörigen oder Freund dazu bitten.
- Eventuell eine zweite ärztliche Meinung einholen.
- Einen Arzt des Vertrauens wählen, der die weitere Behandlung koordiniert, vor allem, wenn mehrere Ärzte beteiligt sind.
- Sich nach Fachkliniken und Krebszentren erkundigen, eventuell auch nach der Möglichkeit, an klinischen Studien teilzunehmen.
- Sich über sozialrechtliche Fragen informieren und beraten lassen.
- Untersuchungsergebnisse sammeln und eine eigene Patientenmappe anlegen.
- Sich Gutes tun! Auf die eigenen Bedürfnisse achten!

Krebs: Welchen Belastungen sind Patienten ausgesetzt?

- emotionale Aspekte: Gemeint sind Gefühle wie Sorgen, Ängste oder Traurigkeit. Symptome einer hohen Belastung in diesem Bereich können zum Beispiel Konzentrationsprobleme und Antriebsverlust sein.
- praktische Themen: Dazu zählen Beeinträchtigungen der Arbeitsfähigkeit. Wer nicht arbeiten kann, dem fehlt die Möglichkeit, im Beruf Zufriedenheit und Bestätigung zu finden. Auswirkungen auf die finanzielle Lage können zusätzlich auftreten. Auch krankheitsbedingte Umstellungen von gewohnten Alltagsaktivitäten oder Schwierigkeiten bei der Betreuung jüngerer Kinder können Belastungen darstellen.
- familiäre Zusammenhänge: Wie funktioniert das Zusammenleben mit Partnern oder Kindern - gelingt es, miteinander zu sprechen
- spirituelle oder religiöse Belange: Die persönliche Lebenseinstellung hängt vom persönlichen Weltbild ab, sie ist bei vielen Menschen von Religion und Glaube mit geprägt. Diese Faktoren können Kraft geben. Die eigene Sicht kann aber auch zu zusätzlicher Belastung führen - zum Beispiel wenn die Krankheit als Strafe oder als eigenes Versagen empfunden wird.
- körperliche Probleme: Hierzu gehören Aspekte wie Schlaflosigkeit, Schmerzen, Übelkeit, Erschöpfung, aber auch Veränderungen des Aussehens, etwa durch Haarausfall oder Hautausschlag. Nicht zuletzt können auch Operationen zu deutlichen Veränderungen des äußeren Erscheinungsbildes führen.

Ausmaß: Betroffene sind unterschiedlich stark belastet

Welche Reaktionen Betroffene bei Belastungen durch Krebs zeigen, lässt sich nicht vorhersagen. Menschen reagieren auf vergleichbare Umstände sehr unterschiedlich. Dazu tragen zum Beispiel Erfahrungen bei, die man in der Vergangenheit mit der Bewältigung von Krisen gemacht hat. Unabhängig von individuellen Gegebenheiten beeinflussen die Tumorart und die Schwere der Erkrankung das Risiko für seelische Probleme bei Krebspatienten stark. Die psychische Situation wird außerdem von Krankheitsfolgen und Therapienebenwirkungen mitbestimmt, also von körperlichen Problemen wie etwa Schmerzen, Übelkeit oder Erschöpfung.

Manche Krankheitsphasen sind schwerer zu bewältigen als andere. Untersuchungen haben gezeigt, dass die seelische Belastung vergleichsweise hoch ist, wenn die Erkrankung fortgeschritten ist, also es zu einem Tumor –Rezidiv trotz Behandlung kommt oder Metastasen festgestellt werden.

Nicht selten sind auch die ersten Tage und Wochen nach der Erstdiagnosestellung Krebs besonders belastend. Manche Betroffenen empfinden auch die Zeit nach Abschluss der Behandlung als schwierig. Dies kann zum Beispiel daran liegen, dass die Sorge vor einem Rückfall weiterhin präsent ist oder der Wiedereinstieg in den Alltag schwerer fällt, als erwartet.

Wie viele Krebspatienten benötigen professionelle Unterstützung?

25 bis 30 von 100 Krebspatienten benötigen im Verlauf ihrer Erkrankung psychoonkologische Unterstützung.

Diese Schätzungen sollen helfen, eine angemessene und bedarfsgerechte psychoonkologische Versorgung sicherzustellen.

Stress und Krebsrisiko: Vermutungen, keine Beweise

Kann Stress auch Krebs auslösen?

Manche Wissenschaftler vermuten: ja.

Sie gehen davon aus, dass ein erhöhter Spiegel von Stresshormonen wie zum Beispiel Cortisol biochemische Veränderungen in Zellen auslöst und somit zur Tumorentstehung beitragen könnte.

Eine andere Theorie besagt, dass die bei Stressreaktionen beteiligten hormonellen Veränderungen das Immunsystem schwächen und auch chronische Stoffwechsellentgleisungen begünstigen, die als Krebsrisiko diskutiert werden.

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 man von Risikofaktoren für Krebs sprechen.

Psychologische/Psychotherapeutische Betreuung suchen vor allem Krebskranke mit

- ⊙ auftretenden Ängsten
- ⊙ depressiven Reaktionen
- ⊙ psychosomatischen Folgeerkrankungen
- ⊙ seelischen Überforderungsreaktionen
- ⊙ Schlafstörungen
- ⊙ sexuelle Störungen

Angst

- ⊙ Schon die Diagnose „Krebs“ allein macht Angst, selbst wenn die Prognose äußerst günstig sein sollte
- ⊙ Angst vor entstellenden Operationen (z. B. Brustamputation)
- ⊙ Angst vor belastenden Therapien und deren Nebenwirkungen (Chemotherapie und Strahlentherapie)
- ⊙ Angst vor Schmerzen und lang anhaltendem Leid
- ⊙ Angst vor Hilflosigkeit
- ⊙ Angst vor Einsamkeit
- ⊙ Angst vor dem Tod
- ⊙ Angst, wie es weiter gehen könnte und würde

**Die Angst vor der Diagnose
Krebs rangiert in der
Bevölkerung an höchster Stelle.
Während sich 50% der Bürger
vor einem Schlaganfall und 45%
vor einem Herzinfarkt fürchten,
rangiert die Angst vor Krebs bei
90%.**

Krebs ist eine Familienkrankheit, weil sie alle Angehörigen erfasst und emotional stark belastet. Da sich die Belastungen des Patienten auf alle Lebensbereiche erstrecken, werden Angehörige zu Patienten zweiter Ordnung, deren Belastung jedoch nicht geringer wiegt.

Für alle von der Erkrankung unmittelbar und mittelbar Betroffenen gilt es, sich mit veränderten Rollen auseinanderzusetzen und sie auszufüllen, die Aufgaben neu zu verteilen, sich mit sozialen, beruflichen und finanziellen Unwägbarkeiten bis hin zur Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes des Erkrankten auseinanderzusetzen und sich die Endlichkeit des Lebens bewusst zu machen.

Hinzu kommen die Unsicherheit bezüglich des Krankheitsverlaufs, das veränderte Körperbild, die abnehmende Leistungsfähigkeit, die Sorge, anderen zur Last zu fallen sowie die Angst vor Schmerzen und dem Sterben.

Wie soll mit der Angst umgegangen werden?

1. Die Angst annehmen! Angst darf sein – sie ist natürlich. Man kann/soll sie nicht bekämpfen, sondern man sollte ihr den angemessenen Raum geben.
2. Über Angst kann gesprochen werden! (Der Zuhörer sollte diese Angst aber auch aushalten können)
3. Angst nicht bagatellisieren oder gar ausreden!
4. Ängste konkretisieren! - Welche Situationen lösen am meisten Angst aus? Angsthierarchien erstellen: Versuchen Sie, Ihre Ängste nach ihrer „Schrecklichkeit“ zu ordnen, dadurch wird ihnen bereits ein Teil des Schreckens genommen.
5. Körperliche Begleiterscheinungen der Angst beachten - Entspannung ermöglichen! Was hilft in angstauslösenden Situationen? Schaffen Sie ein entspannendes Gegengewicht!

Depressionen durch die Diagnose Krebs

Viele Krebspatienten reagieren auf die Diagnose Krebs mit vorübergehenden depressiven Symptomen. Dies ist keine Krankheit, sondern eine normale Reaktion auf die schwere Belastung durch eine lebensbedrohende Erkrankung. Häufig kommen Patienten zur Beratung, weil sie ständig traurig sind, immer wieder weinen müssen. Sie bezeichnen sich selbst als depressiv. Meist handelt es sich dabei um eine den Umständen entsprechend normale „Trauerreaktion auf die mit der Krankheit verbundenen Verlusterlebnisse“.

Ein geringer Prozentsatz der betroffenen Patienten entwickelt als Folgeerkrankung eine ausgeprägte Depression. Die Gründe:

- **reale oder phantasierte Einbußen an körperlicher Attraktivität, Selbständigkeit oder Verlust der sozialen Position**
- **Versäumnisse der Vergangenheit - Trauer über das ungelebte Leben**
- **aufflackernde Verlusterlebnisse aus der Vergangenheit, bzw. drohender zukünftiger Verlust. Dazu zählen: Verlust der Unabhängigkeit, der gewohnten Fähigkeiten und körperlichen Unversehrtheit.**

Aber auch die körperliche Attraktivität, die psychische Stabilität, der gewohnte soziale Status und letztlich auch die Angst vor dem Verlust des Lebens sind Gründe für Angst und Depressionen.

Depressive Tumorkranke leiden vor allem an Störungen im Körpererleben, am verschlechterten Körperselbstbild, am Verlust der Unabhängigkeit, der Hilf- und Hoffnungslosigkeit, Schuldgefühlen, Isolation, Rückzug und Entfremdung.

Krisenintervention bei Krebspatienten

Wichtig dabei:

- ⊙ rascher Beginn (möglichst innerhalb von Tagen) zum Vorbeugen von Kurzschlusshandlungen bzw. Schädigungen
- ⊙ Konzentration auf das aktuelle Problem (frühere Lebensereignisse sind wichtig, aber nicht so wichtig)
- ⊙ aktives Vorgehen des Beraters oder Helfers
- ⊙ zeitliche Begrenzung auf etwa 5 - 10 Sitzungen
- ⊙ flexibler Einsatz der Therapiemethoden

Psychologische Beratung

- Zuhören – als „Klagemauer“ fungieren.
- „Container“ bzw. „Mülleimer“ sein: Aufnehmen und Entgiften (Verwerten/Recyclen), nicht zu rasch reagieren. Haltefunktion übernehmen!
- Sicherheit und verbale Unterstützung geben.
- Die Patienten ermutigen, Gefühle auszudrücken - aber auch akzeptieren, wenn die Betroffenen anfangs zurückhaltend bleiben. Es ist sehr wichtig, den Erkrankten Zeit und Raum zu geben.
- Den Patienten helfen, eigene Gefühle zu klären und eigene Gefühle und Gedanken interpretieren zu lernen.
- Sie ermutigen, auf die Umgebung Einfluss zu nehmen.
- Frühere oder gegenwärtige Lebensumstände der Patienten abklären. Kraftreserven und Mängel aufdecken. Suche nach vorhandenen Ressourcen.
- Das Interesse der Betroffenen an sich selbst wecken: Sie ermuntern, sich ihrer Bedürfnisse und ihres Wertes bewusst zu werden.
- Aktiv für Leben und Hoffnung eintreten. Sich dem Leben der Betroffenen zur Seite stellen.
- Ziel ist es, Belastungen und Ängste abbauen helfen.

Auch Angehörige sind belastet

Krebskranke benötigen dringend soziale Unterstützung, um mit ihren Ängsten, Beschwerden, sozialen Belastungen und Behandlungsanforderungen konstruktiv umgehen zu können. Am hilfreichsten sind dabei Familie, Partner und Freunde. Das Problem: Diese sind gleichzeitig aber auch am stärksten belastet – Angehörige und Freunde sind in ihrer Doppelrolle Mit-Betroffene zwischen eigener Belastung und hilfreicher Unterstützung. Während sich allerdings die Betroffenen auf ihre Erkrankung konzentrieren und darin auch einen gewissen Egoismus entwickeln, mit dem die Angehörigen meist nur sehr schwer zurechtkommen, konzentrieren sich die Angehörigen zuerst einmal auf den Erkrankten und stellen ihre ganz persönlichen Probleme hinten. Wer nicht irgendwann in der eigenen Hilfsbereitschaft untergehen will, sollte immer darauf achten, die eigenen Grenzen zu erkennen, die eigenen Kräfte realistisch einzuschätzen, rechtzeitig neue Energien zu tanken und sich bei Bedarf selbst Unterstützung zu holen.

Besonderheiten in der Arzt-Patient-Beziehung

1. Falsche oder mangelhafte Aufklärung: Täuschung und Lüge isolieren die Patienten. Wer einfühlsam über Diagnose und Therapie informiert ist, hat Grund zur Hoffnung, weil man die verbleibende Zeit sinnvoll nutzen kann.
2. Einseitige Aufklärung der Angehörigen: Wenn die Angehörigen informiert sind, der Patient aber nicht, dann geht die Offenheit und Vertrautheit verloren, übrig bleibt Sprachlosigkeit.
3. Übertriebene Hoffnung wecken oder jegliche Hoffnung nehmen: Da niemand den Krankheitsverlauf vorhersagen kann, sollte auch bei unheilbarem Tumorleiden das Prinzip Hoffnung die Leitlinie darstellen. Wichtig: Vor unrealistischen Erwartungen sollte dringend gewarnt werden.
4. Mangelnde Gesprächsbereitschaft: Wer nicht reden kann, sollte sich von Krebskranken fernhalten, denn die Sprachlosigkeit vermittelt Hoffnungslosigkeit.

Woran können sich Angehörige und Freunde orientieren?

Psychoonkologen raten Angehörigen, Patienten immer wieder zu fragen: "Was brauchst Du?", oder "Was kann ich für Dich tun?". Die eigene Unsicherheit zu zeigen, ist dabei keine Schwäche. So unterschiedlich die Beziehungen sind, die Menschen zueinander haben, so unterschiedlich kann auch die Unterstützung sein, die sie sich bieten.

- **Anteilnahme:** Angehörige und Freunde ziehen sich mitunter zurück, weil sie sich fürchten, etwas falsch zu machen. Den meisten Menschen geht es aber besser, wenn sie wissen, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind. Es ist im Zweifelsfall gar nicht so wichtig, was man als Nahestehender sagt. Wichtiger ist, dass man da ist, Anteilnahme zeigt und Zuwendung anbietet.
- **Informationen:** Nahe stehende Menschen können Patienten bei der Informationssuche unterstützen. Das heißt nicht, dass man Betroffenen seine eigene Meinung oder die eigenen Erfahrungen aufdrängen sollte. Man kann jedoch dabei helfen, Fakten zu sammeln, diese einzuschätzen und sich neu zu orientieren. Informationen können auch gegen Ängste helfen, die Angehörige und Freunde selbst haben.
- **Selbstbestimmtheit:** Auch wenn es manchmal länger dauert oder nicht so gut klappt - Angehörige sollten nicht ohne Rückfrage für Betroffene handeln oder über ihren Kopf hinweg Entscheidungen treffen. Langfristig profitieren Patienten oft davon, wenn ihnen nicht alle Aufgaben abgenommen werden. Psychoonkologen raten, Patienten möglichst wie gewohnt in Entscheidungen der Familie oder des Freundeskreises mit einzubeziehen.

Was sind häufige Fragen in der psychoonkologischen Beratung?

- Wie gehe ich mit dem Schock der Diagnose um?
- Wie verhalte ich mich meinen Kindern und meinem Partner gegenüber?
- Was sage ich meinen Freunden / Kollegen / Nachbarn?
- Wie komme ich durch die Chemo- oder Strahlentherapie?
- Wie gestalte ich den Alltag mit körperlichen Einschränkungen?
- Wer kann mich zu Hause unterstützen?
- Ist für mich eine Reha-Maßnahme sinnvoll?

Was kann man gegen Angst tun?

- **Informationen einholen:**
- **Die Angst möglichst genau "ansehen":** Es kann helfen, eigene Befürchtungen zu Ende zu denken. Wie wahrscheinlich ist es, dass die eine oder andere Situation eintritt? Wann wäre das? Antworten erhalten Betroffene vor allem im Arztgespräch.
- **Planen:** Was kann man tun, wenn die eigenen Ängste wahr werden sollten? Manche Patienten beruhigt es, frühzeitig alle Eventualitäten zu durchdenken. Dazu gehört zum Beispiel, sich über mögliche Behandlungsmethoden bei fortgeschrittener Krebserkrankung zu informieren. Unter Umständen ist es entlastend, sich rechtzeitig um Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht zu kümmern.
- **Der Angst Ausdruck verleihen:** Schreiben, Malen oder mit anderen schöpferischen Mitteln der Angst Gestalt zu geben kann helfen, sie besser zu verstehen. Gleichzeitig kann das entlastend wirken.
- **Erinnern an schwierige Situationen,** die man schon erfolgreich durchgestanden hat: Dadurch wird das Gefühl für die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten und die eigene Kraft gestärkt.
- **Entspannen:** Anspannung ist eine Begleiterscheinung der Angst.
- **Den erfreulichen Seiten des Lebens** mehr Gewicht geben - dazu gehört es auch, positive Bilanz zu ziehen: Was ist in meinem Leben sinnvoll, wo kann ich meine besonderen Fähigkeiten einbringen, was macht mir Freude, was sollte ich erweitern und ausbauen? Kann ich mir dabei von anderen helfen lassen?
- **Im "Hier und Jetzt sein":** Oft hilft es Patienten, sich nicht nur mit dem großen Ganzen der eigenen Erkrankung auseinanderzusetzen, sondern sich auch auf das "Hier und Jetzt" zu konzentrieren und einen Tag nach dem anderen anzugehen.

Entspannungstechniken: Gängige Verfahren bei der Krebsbehandlung

- Autogenes Training: Mit formelhaften Worten nimmt man Einfluss auf Körperfunktionen, um sich zu entspannen - zum Beispiel "mein Arm wird ganz schwer". Fachleute sprechen von "Autosuggestion".
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson: In einfachen Übungen werden die Muskeln systematisch angespannt und wieder entspannt. Ziel sind unter anderem innere Ruhe und Gelassenheit, verbesserte Schlaf- und Erholungsfähigkeiten sowie verbesserte Stress- und Angstbewältigung.
- Imaginationstechniken: Hierunter werden verschiedene Techniken zusammengefasst, die mit inneren Vorstellungsbildern arbeiten. Mithilfe dieser Verfahren soll es Patienten möglich werden, emotionale Belastungen gezielt und kontrolliert zu bearbeiten.

**Vielen
herzlichen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit!**