Psychisches Befinden bei onkologischen Erkrankungen
- eine Information für Betroffene und Angehörige -

Die Diagnose

Die Feststellung einer Krebserkrankung wird häufig wie ein Schock erlebt. Manchmal sind dieser Diagnose körperliche Beschwerden oder Veränderungen vorausgegangen, und die Betroffenen haben eine Phase der Diagnostik, des Wartens und der Ungewissheit hinter sich. Viele trifft das endgültige Ergebnis jedoch völlig unerwartet (z.B. nach einer Routine-Vorsorgeuntersuchung) und widerspricht dem eigenen Gefühl „gesund zu sein“. Zunächst erleben nicht wenige die Feststellung der Erkrankung und die unmittelbare Zeit danach wie in einem „Nebel“ oder „Film“, so als wäre alles unwirklich um sie herum. Manche fragen sich, ob sich der Arzt mit den Untersuchungsdaten nicht vertan haben könnte. Es können aber auch Wut und Ärger darüber auftreten, dass die Erkrankung erst jetzt erkannt wurde, und man fragt sich, was man selber oder andere hätten anders machen können. Häufig löst schon die Bezeichnung „Krebs“ Todesängste und „Endzeitstimmung“ aus, da Behandlungsmöglichkeiten und Heilungschancen wenig bekannt sind. Wenn bereits im Verwandten- oder Bekanntenkreis jemand an Krebs erkrankt oder gestorben ist, sind diese Bilder sehr präsent und schwierig zu trennen von der eigenen Erkrankung. Genau in dieser Phase müssen meist viele und schnelle Entscheidungen zur weiteren Vorgehensweise, zu Operationen und zur Therapie getroffen werden. Den meisten Betroffenen gelingt es hierbei „zu funktionieren“, ohne etwas zu „empfinden“. Erst später findet in der Regel eine stärkere Auseinandersetzung mit der Diagnose statt. Auch die Frage „Warum ich?“ beschäftigt dann viele. Und in Verbindung mit der Suche nach Antworten auf diese Frage können Gefühle des Haderns, Selbstvorwürfe und Schuldgefühle auftreten. Gerade weil zu der Verursachung von Krebserkrankungen viele Gerüchte kursieren (meist sehr fragwürdige, wie z.B. man habe zu viel Stress gehabt oder zu wenig auf sich selber geachtet etc.), ist diese Suche so belastend. Allerdings gibt es ebenfalls die Erfahrung, dass Betroffene sehr gelassen und/oder pragmatisch reagieren. Es werden nicht selten positive Energien freigesetzt, die es ermöglichen, sich dieser Erkrankung zu stellen.

Körperliche und psychische Veränderungen

Es kann sowohl sichtbare körperliche Veränderungen durch eine Krebserkrankung geben als auch unsichtbare Folgen. Es ist unterschiedlich, wie gut ein verändertes Körperbild akzeptiert werden kann, und es braucht unterschiedlich viel Zeit, bis der veränderte Körper so angenommen werden kann. Dies kann dazu führen, dass jemand sich nicht mehr nackt vor dem Partner zeigen möchte, Berührungen vermeidet, nicht mehr ins Schwimmbad oder an den Strand geht oder sich sogar selber nicht ansehen oder anfassen mag. Eher unsichtbar bleiben Erschöpfungszustände oder Stresssymptome, die nicht weniger belastend sind.
Psychische Folgen können in einer Änderung der Gefühlswelt liegen. Vielleicht treten Gefühle auf, die der Betroffene vorher kaum bei sich kannte, wie starke Niedergeschlagenheit, Ärger oder Ängste. Auch wenn diese Gefühle vorher bekannt waren, können sie sich in der Folge einer Krebserkrankung verstärken oder durch einen starken Wechsel irritieren. Manchmal besteht auch der Eindruck, gar nichts mehr richtig fühlen zu können. Aber auch hier gibt es gegenteilige Wahrnehmungen, nämlich dass plötzlich viel intensivere und positive Gefühle auftreten, denn jeder Mensch verarbeitet Erlebnisse und Ereignisse sehr unterschiedlich.

Das soziale Umfeld

Nach der Diagnose einer Krebserkrankung besteht bei den meisten Betroffenen das Gefühl, die ganze Welt habe sich verändert, nichts sehe mehr so aus wie vorher. Dies trifft nahe Angehörige und engste Freunde ähnlich wie die Betroffenen selber. Gleichzeitig besteht eine große Verunsicherung, was man jetzt für den Betroffenen tun kann, was ihm helfen würde. Dies ist umso schwieriger, weil die Betroffenen dieses selber häufig nicht wissen und deshalb als abweisend und ablehnend erlebt werden. Auch auf die oben angesprochenen Gefühlsschwankungen einzugehen, ist nicht immer leicht. Gerade Lebenspartner, Kinder oder Eltern der Betroffenen haben mit eigenen Ängsten und Befürchtungen zu kämpfen. Bestanden bereits vor der Erkrankung Probleme in der Partnerschaft oder der Familie, können diese nach einer Diagnosestellung als besonders belastend oder unerträglich empfunden werden. Oftmals besteht das Bedürfnis, diese Konflikte bald klären zu wollen.

Durch die Erkrankung können sich Probleme am Arbeitsplatz ergeben oder es können Unsicherheiten entstehen, ob und welchen Kollegen sich der Betroffene anvertrauen soll. Verständigungsprobleme mit den behandelnden Ärzten können zu weiteren Verunsicherungen führen.
Es ist jedoch nicht selten, dass Betroffene auch positive Erfahrungen im Umgang mit ihren Mitmenschen machen. Viele fühlen sich sehr umsorgt und unterstützt, erfahren viel Aufmerksamkeit und Mitgefühl.

Was hilft?

Für viele Krebspatienten ist es hilfreich, wenn sie über ihre Ängste, Hoffnungen und Erfahrungen reden können. Als Gesprächspartner kann jede nahestehende Person in Frage kommen (Partner, erwachsene Kinder, gute Freunde, Eltern etc.). Manchmal besteht aber auch der Wunsch, v.a. die Familie vor eigenen Ängsten zu schonen. In diesen Fällen könnte ein Austausch mit Gleichbetroffenen, z.B. in angeleiteten oder freien Selbsthilfegruppen, helfen. Aber auch Einzelberatungen oder –therapien könnten in Anspruch genommen werden. Angstreduzierend kann eine aktive Informationssuche zu der Erkrankung wirken, z.B. durch Fachliteratur, Internet etc. Erfahrungsberichte und Krankheitsgeschichten wirken dagegen meist sehr verunsichernd und eher angstauslösend.
Wichtig ist zu wissen, dass es vor allem der individuelle Weg ist, der hilft. Und dieser ist sicherlich nicht immer einfach zu finden. Es kann gut tun, bleiben zu dürfen, wie man ist, wenn man sich wohl fühlt. Es kann aber auch helfen, Dinge, die einen schon länger stören, zu ändern. Mit großem Druck verbunden ist der Wunsch einiger Menschen, nur noch „positiv denken“ zu wollen oder bestimmte „Heilsdiäten“ durchzuhalten.

Unser Angebot

In der Universitätsfrauenklinik gibt es die Möglichkeit, sich im Bereich Gynäkologische Psychosomatik durch eine Psychologin / Psychotherapeutin beraten bzw. begleiten zu lassen. Auch bieten wir die Bonner strukturierte Kurzzeit-Psychotherapie für onkologische Patientinnen (BSKP-ONK) an, die 8-9 Gespräche zu wichtigen Themen im Zusammenhang mit der Verarbeitung solch einer Diagnose umfasst. Die Gesprächstermine können mit anderen Terminen in der Klinik kombiniert werden (z.B. ambulante Chemotherapie, Nachsorge etc.). Bei stationären Patienten erfolgt die Anmeldung über die Station. Ambulante Patienten können sich selbst zur Terminabsprache melden im Sekretariat der Gynäkologischen Psychosomatik (Tel. 287-14737). Für eine ambulante Vorstellung ist ein Anmeldeschein der Ambulanz-Ärzte erforderlich (oder auch Überweisungs- bzw. Berechtigungsschein des behandelnden Gynäkologen).

Literatur

Hier können nur ein paar wenige Literaturhinweise gegeben werden. Jeder Buchladen verfügt jedoch über ein umfassendes Angebot zu diesem Thema. Von Selbsterfahrungsberichten raten wir Betroffenen ab.
Lesenswerte Bücher:

- Berg, L.: Brustkrebs – Wissen gegen Angst. Kunstmann-Verlag
- Vetter, G.: Brustkrebs – was nun? Kösel -Verlag
- Freudenberg, E.: Der Krebskranke und seine Familie – Einander verstehen, einander helfen. Trias Verlag
- Deutsche Krebshilfe: Hilfen für Angehörige (Nr. 30). Die blauen Ratgeber.
- Broeckmann, S.: Plötzlich ist alles ganz anders - wenn Eltern an Krebs erkranken. Klett-Cotta Verlag

Kontaktadressen

- Deutsche Krebshilfe: Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn, www.krebshilfe.de
- Krebsberatungsstelle des Tumorzentrum Bonn e.V.: Sigmund-Freud-Straße 25, 53105 Bonn; 0228-299161; www.tumorzentrum-bonn.de
- LebensWert e.V. Projekt LebensQualität, Joseph-Stelzmann-Str. 9, 50924 Köln, 0221-4786478
- Frauenselbsthilfe nach Krebs, B 6, 10/11, 68159 Mannheim, 0621-24434, www.frauenselbsthilfe.de
- Psychotherapie-Informations-Dienst (PID): 0228-746699 (bundesweite Info über geeignete Therapeuten in Wohnortnähe), www.psychotherapiesuche.de
- Infos zu Brustrekonstruktion: www.plastische-chirurgie.eu (Prof. Dr. med. Walgenbach, Uniklinikum Bonn)

© Prof. Dr. med. Anke Rohde, Gynäkologische Psychosomatik, Universitätsklinikum Bonn, Sigmund-Freud-Str. 25, 53105 Bonn, Tel 0228/287 14737, Fax 0228/287 14738, anke.rohde@ukb.uni-bonn.de, www.femina.uni-bonn.de, ,www.frauen-und-psychiatrie.de