

Psycho-Onkologie



Was bedeutet Psycho-Onkologie eigentlich?

Der Bereich Psycho-Onkologie wird beschrieben als „Arbeitsgebiet innerhalb der Onkologie, das sich durch Interdisziplinarität und Multiprofessionalität auszeichnet: medizinische, psychologische, soziologische, philosophische, ethische, theologische und pädagogische Aspekte wirken zusammen bei der Krankheitsverarbeitung und der Verbesserung der Lebensqualität von Patienten und ihren Angehörigen“ [1].

Sie beschäftigt sich also mit dem, was eine Krebserkrankung und deren Behandlung für die Erkrankten und ihre Angehörigen auf allen Ebenen bedeuten und wie sie damit besser umgehen können. Das beginnt

beim Schock der Diagnose und wie man ihn verarbeitet, bezieht sich aber auch auf die Befindlichkeit des Patienten in der Zeit der Behandlung und danach.

Das Grundthema der Psycho-Onkologie ist die Krankheitsverarbeitung und die Erhaltung einer positiven Lebenseinstellung trotz und mit der Erkrankung. Denn der Umgang mit der Diagnose Krebs ist ein Entwicklungsprozess, in dem der Lebenswille und die Lebensfreude trotz der Krankheit im Mittelpunkt stehen sollten. Der Psycho-Onkologe kann dazu beitragen, diesen Weg zu finden.

Auch wissenschaftlich ist erwiesen, dass psychoonkologische Interventionen „mittel- und langfristige Effekte hinsichtlich emotionaler Belastung, Angst, Depression und gesundheitsbezogener Lebensqualität“ [2] haben.



Wie funktioniert die Psycho-Onkologie?

Im Prinzip hilft eine professionelle psycho-onkologische Begleitung allen Erkrankten wie auch ihren Angehörigen bereits zum Zeitpunkt der Diagnose und den frühen Behandlungsphasen. Wann sie in Anspruch genommen wird, hängt meist von den eigenen Bewältigungs-ressourcen und der sozialen Unterstützung durch Familie oder Freundeskreis ab. Eine psycho-onkologische Begleitung kann prinzipiell in jedem Fall und zu jedem Zeitpunkt hilfreich sein und das Spektrum an positiven Denk- und Handlungsmustern erweitern. „Psychoonkologische Interventionen sind ressourcenorientiert und supportiv“ [1].

Im Vordergrund steht die Verbesserung der Lebensqualität in jedem Bereich, indem man für jeden Einzelnen maßgeschneiderte Strategien entwickelt und individuelle Maßnahmen findet, um z.B. mit Ängsten besser umgehen zu können. Der Psycho-Onkologe hilft den Betroffenen und ihren Angehörigen dabei, auf die eigenen Ressourcen zurückzugreifen, diese auszubauen oder auch ganz Neues zu entdecken, er sucht mit ihnen Antworten auf Fragen wie:

Was unterstützt mich?

Was hilft mir?

Wie sieht mein eigener Weg aus?



So ist für den einen Patienten der Austausch mit einer Gruppe Gleichgesinnter hilfreich (siehe auch die Adressen auf der [Homepage für psychosoziale Betreuungsangebote – Selbsthilfegruppen](#)), denn „das Gespräch miteinander, die gemeinsamen Themen und die gegenseitige Motivation, so belegen viele Studien, hilft auch im Umgang mit Krebs“ [3]. Ein anderer entdeckt im Yoga eine Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und für sich Entspannung zu finden, denn „Entspannungsverfahren bieten über verschiedene Wege die Möglichkeit, Techniken zu erlernen, die körperliche wie psychosoziale Anspannungs- und Stressreaktionen reduzieren“ [4]. Viele Krankenkassen vermitteln zertifizierte Kurse zur Entspannung und übernehmen häufig auch die Kosten.



Auch kann die Suche nach unterstützenden Bildern hilfreich sein, um Kraft zu schöpfen, so beschreibt eine Patientin „das Gipfelfoto einer anspruchsvollen Bergtour als Anker zum Abrufen ihrer Ressourcen“

[5], das sie zu jeder Behandlung als anschauliche Kraftquelle mitbrachte.

Welche Bewältigungsstrategie die richtige ist, kann man nicht von vornherein festlegen; zu verschiedenen sind die Menschen und ihr Umgang mit der Krankheit. So können wir Ihnen nur beratend zur Seite stehen, Ihnen Anregungen geben, verschiedene Methoden auszuprobieren und die für Sie geeignete zu finden.

Um psycho-onkologische Hilfe zu erhalten, können Sie sich direkt an unsere Krebsberatungsstelle am Tumorzentrum wenden. Auf unserer Homepage finden Sie zusätzlich eine Auflistung psychosozialer Unterstützungsangebote in unterschiedlichen Situationen (stationär, ambulant, Selbsthilfe) in München und Oberbayern: www.tumorzentrum-betreuung.de.

Quellen:

1. Tumorzentrum München, *Manual: Mammakarzinome – Empfehlungen zur Diagnostik, Therapie und Nachsorge*, ed. C. Riedner. Vol. 16. Auflage. 2017, München: Zuckschwerdt Verlag.
2. Faller, H.e.a., *Effects of psycho-oncologic interventions on emotional distress and quality of life in adult with cancer: systematic review and meta-analysis*. Jclin Oncol 31, 2013.
3. Dobos, G. and S. Kümmel, *Gemeinsam gegen Krebs – Naturheilkunde in der Onkologie – zwei Ärzte für eine menschliche Medizin*. 2011, München: Verlag Zabert Sandmann GmbH.
4. Mehnert, A., Koch, U., *Handbuch der Psychoonkologie*. 2016, Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co.
5. Muffler, E., *Kommunikation in der Psychoonkologie*. Vol. 1. Auflage. 2015, Heidelberg: Carl-Auer Verlag GmbH.