
Sich der Angst stellen: Psycho- onkologische Hilfe

Alles, was Du rund um die Erkrankung wissen musst.

Krebs lässt sich erkennen, die Zellen können genau untersucht und analysiert werden, oft gibt es Möglichkeiten, ihn zu behandeln – und zu überleben. Was aber in einem vorgeht, welche Gedanken und Gefühle das Leben bestimmen, welche (auch langfristigen) Auswirkungen die Erkrankung auf die Seele hat – das bleibt oft verborgen. Inzwischen gibt es aber – wie auf der medizinischen Ebene – auch in diesem Bereich Möglichkeiten, diesen Folgen einer Krebserkrankung zu begegnen. Gemeint ist die Psychoonkologie, die in den letzten Jahren im Rahmen der Krebstherapie eine immer größere Bedeutung erlangt hat.

Krebs macht Angst

Ein Gefühl, das viele Menschen im Zusammenhang mit Krebs haben, ist Angst. Und zwar auch, wenn sie gar nicht erkrankt sind. Laut einer Umfrage haben 68 Prozent der Menschen hierzulande Angst davor, Krebs zu bekommen. Damit bleibt Krebs die Erkrankung, die am meisten gefürchtet wird. Unter Krebspatienten gibt es solche Umfragen zwar nicht. Angst spielt bei ihnen aber eine große Rolle.

„Angst kann unbekannte Kräfte in uns frei setzen.“

Diese Angst steht oft im Zusammenhang mit Ungewissheit und dem Nicht-Wissen über die Erkrankung. Krebs ist für die meisten von uns etwas Unbekanntes – und etwas, das ganz unterschiedliche Ausprägungen hat. Während der Nachbar seine Lungenkrebserkrankung vielleicht gut überstanden hat, ist die Kollegin an Brustkrebs gestorben, obwohl die Prognose gut war. Und die eigene Tante hat auch noch nach Jahren mit den Folgen ihrer Darmkrebserkrankung zu tun. Das alles macht es so schwer, Krebs zu begreifen.

Angst – was ist das?

Zunächst ist Angst eigentlich gar nicht mal so schlecht. Denn ohne Angst würden wir uns permanent in Gefahr begeben. Und ohne sie vielleicht auch nicht mehr aus einer bedrohlichen Situation herauskommen. Denn Angst kann unbekannte Kräfte in uns frei setzen.

Sie kann aber auch genau das Gegenteil bewirken. Das zeigt sich schon an der Wortabstammung. Angst kommt vom Griechischen „agchein“ und dem Lateinischen „angere“. Übersetzt heißen beide „würgen“ oder „die Kehle zuschnüren“. Angst kann uns lähmen, wir trauen uns nichts mehr zu, verkriechen uns, sind total erschöpft. Weitere Anzeichen sind Atemnot, Anspannung, Herzrasen, Nervosität, Schweißausbrüche, Schwindelgefühle, Schlafstörungen, Magen- und Darmprobleme, Konzentrationsstörungen und Zittern.



Bildnachweis: Milles Studio / Stocksy.com

Sich der eigenen Angst stellen

Bei einer Krebserkrankung Angst zu haben, ist also erst einmal eine ganz normale Reaktion. Schließlich ist Krebs eine Bedrohung. Wenn die Angst aber länger anhält, die körperlichen Beschwerden immer wieder auftreten, die Gedanken nur noch um die Erkrankung und die Therapie kreisen und Du Probleme hast, Deinen Alltag zu bewältigen, kann es sinnvoll sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sich das einzugestehen, ist kein Zeichen von Schwäche. Im Gegenteil: Es erfordert viel Mut, offen über Gefühle und vor allem auch über Ängste zu sprechen.

Befragungen zufolge wünscht sich ein Drittel bis die Hälfte aller Patienten, die mit der Ausnahmesituation Krebs konfrontiert sind, psychologische Unterstützung. Und auch Fachleute sind sich einig darüber, dass eine solche zu einer erfolgreichen Krebstherapie dazu gehört. Deshalb müssen spezialisierte Krebszentren nachweisen, dass ihre Patienten psychoonkologische Angebote wahrnehmen können. Auch in den sogenannten **Leitlinien** wird die Bedeutung der Psychoonkologie mittlerweile betont.

Was macht ein Psychoonkologe?

Kurz gesagt: Er hilft, die Belastungen, die durch eine Krebserkrankung oder die Therapie entstehen können, zu lindern und sucht gemeinsam mit Dir nach Wegen, wie Du mit der neuen Lebenssituation umgehen kannst. Wie das genau aussieht, hängt von Dir ab. Welche Ängste treiben Dich um? Wie belastend sind sie? Welche Bewältigungsstrategien passen zu Dir?

Die meisten psychoonkologischen Therapien finden in Form von Einzelgesprächen statt.

Manchmal gibt es auch gruppentherapeutische Ansätze, bei denen sich die Betroffenen untereinander kennenlernen können. Zu den therapeutischen Ansätzen gehören zum Beispiel:

Verhaltenstherapie

Sie hilft, belastende Symptome zu vermindern, die Lebensqualität und das Selbstwertgefühl zu verbessern, Bewältigungsstrategien zu entwickeln, sich im Leben neu zu orientieren und soziale Kompetenzen zu stärken. Aufgrund ihrer in vielen Studien nachgewiesenen Wirksamkeit ist sie die am häufigsten angewendete Methode.

Entspannungsverfahren

Sie werden zusätzlich eingesetzt, um Spannungszustände abzubauen und den Umgang mit belastenden Situationen zu verbessern. Außerdem können Methoden wie die Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder Imaginationsübungen dabei helfen, die Nebenwirkungen der Krebtherapien zu lindern.

Kunst- und Gestaltungstherapie

Durch das Gestalten von Bildern oder Plastiken werden Gefühle und Gedanken nach außen transportiert und können anschließend im Gespräch aufgearbeitet werden. So will diese Form der Therapie dazu beitragen, das eigene Ich ins Gleichgewicht zu bringen.





Bildnachweis: Charles PH / Unsplash.com

Wer bezahlt die psychoonkologische Unterstützung?

Die Kosten für eine psychotherapeutische Behandlung übernimmt die gesetzliche Krankenkasse. Allerdings müssen einige Voraussetzungen erfüllt sein: Das Verfahren muss anerkannt sein und der Therapeut muss eine sogenannte Kassenzulassung haben. Bei einer privaten Krankenversicherung kommt es auf den abgeschlossenen Tarif an.

Bevor Du Dich also auf die Suche nach einem Therapeuten machst, solltest Du Dich über diese Dinge informieren und bei Deiner Krankenkasse nachfragen.

Das gilt auch im Zusammenhang mit den Therapiestunden. Die Kurzzeittherapie, die bis zu 25 Sitzungen umfasst, wird in der Regel übernommen. Was darüber hinausgeht, musst Du individuell klären.

Wo finde ich einen Psychoonkologen?

Vielleicht hattest Du in der Klinik oder in der Reha schon die Möglichkeit, Dich psychoonkologisch beraten oder betreuen zu lassen und möchtest das Angebot auch bei Dir vor Ort wahrnehmen? Oder Du merkst erst jetzt, wie sehr Dich Deine Krebserkrankung belastet?



Adressen von niedergelassenen Psychoonkologen findest Du hier:



Deutsche Arbeitsgemeinschaft für psychosoziale Onkologie e.V. (dapo) www.dapo-ev.de



Arbeitsgemeinschaft für Psychoonkologie in der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. (PSO) www.pso-ag.org



Bundesarbeitsgemeinschaft für ambulante psychosoziale Krebsberatung e.V. (BAK) www.bak-ev.org



Krebsinformationsdienst, Datenbank Psychotherapie bei Krebs <https://www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/psychoonkologen.php>

Quellen:

http://bit.ly/DAK_Angst-vor-Krankheiten | http://bit.ly/Krebsinformationsdienst_Psychische-Unterstützung
http://bit.ly/Krebsinformationsdienst_Umgang-mit-Angst | http://bit.ly/Krebsinformationsdienst_Psychische-Unterstützung
http://bit.ly/Krebsinformationsdienst_Psychoonkologie | http://bit.ly/Deutsche_Krebsgesellschaft_Angst-und-Depression

