

SOZIALES

Nr. 233 | 04.12.2014 epd-Zentralausgabe

Man muss nicht alles alleine schultern"

Drei Fragen an die Psychoonkologin Susanne Singer zur Entlastung von Krebspatienten
epd-Gespräch: Verena Mörath

Berlin (epd). Angst, Niedergeschlagenheit oder Depressionen belasten Krebspatienten zusätzlich zu ihrer Erkrankung. Was können Betroffene tun, wo bekommen sie Hilfe? Der Evangelische Pressedienst (epd) hat mit Susanne Singer gesprochen, Professorin an der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz und Sprecherin der Arbeitsgemeinschaft für Psychoonkologie der Deutschen Krebsgesellschaft. „Man muss nicht alles alleine schultern“, sagt sie, „eine psychoonkologische Unterstützung hilft, die Krebserkrankung besser zu verarbeiten.“

epd: Warum ist eine psychosoziale Begleitung für Krebspatienten so wichtig?

Susanne Singer: Die Angst schlägt aus heiterem Himmel nach einer Krebsdiagnose ein. Während und nach einer Behandlung kommen oft Verzweiflung, Niedergeschlagenheit, Hilflosigkeit und Erschöpfung dazu. Nicht nur Patienten, auch Angehörige und Freunde sind emotional belastet. Doch man muss nicht alles alleine schultern. Eine spezialisierte Unterstützung für Krebspatienten, die psychoonkologische Beratung, hilft, die Erkrankung besser zu verarbeiten. Sie unterstützt die Patienten dabei, die eigenen Ressourcen zu stärken, Ängste zu bewältigen, sich zu entlasten, neue Lebensperspektiven zu entwickeln. Der Nationale Krebsplan fordert sogar, dass alle Krebspatienten und Angehörige bei Bedarf eine angemessene psychoonkologische Versorgung im stationären und ambulanten Bereich erhalten.

epd: Bekommen alle Patienten automatisch professionelle Unterstützung?

Singer: Leider nicht. Es gibt nicht genügend Angebote, die tatsächlich professionell, qualitätsgesichert und - je nach Wohnort - gut erreichbar sind. Es gibt Bundesländer und Regionen, die hier gut aufgestellt sind, andere nicht. Der Zugang zu ambulanter psychoonkologischer Versorgung hängt davon ab, wo ein Patient lebt - und wo er stationär behandelt wird. Alle Krebszentren, die von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifiziert sind, müssen eine psychoonkologische Versorgung gewährleisten. Andere Kliniken nicht.

epd: Wo sehen Sie den dringendsten Verbesserungsbedarf?

Singer: Ganz wichtig ist eine bessere Aufklärung. Viele Patienten wissen nichts über eine psychoonkologische Unterstützung und werden nicht weiter vermittelt. Bislang werden zudem psychoonkologische Leistungen nicht zuverlässig vergütet beziehungsweise regelfinanziert. Manche Kliniken leisten sich keine Fachkraft, weil sie dafür eine Arztstelle einsparen müssten. Krebsberatungsstellen leben von Spenden und befristeten Förderprogrammen. Die Finanzierung dieser Angebote muss dringend neu geregelt werden.

Krebs macht Angst

Psychoonkologische Beratungen und Selbsthilfegruppen können Erkrankten Halt geben
Von Verena Mörath (epd)

Berlin (epd). Es begann mit heftigen Rückenschmerzen, dann konnte Matthias Minhöfer plötzlich nicht mehr laufen. Der heute 64-jährige Berufssoldat im Ruhestand war auf dem Weg zu seinem Ehrenamt als Lesepate in einer Grundschule in Berlin-Neukölln, da passierte es: drei Wirbelbrüche. Kurze Zeit später wurde bei ihm ein multiples Myelom (MM)/Plasmazytom diagnostiziert, eine Erkrankung des Knochenmarks, die vor allem Menschen zwischen 50 und 60 Jahren trifft. Im Körper wachsen bösartige Plasmazellen, die zu Knochenschmerzen, Knochenauflösung und auch zu spontan Brüchen führen. Ohne Behandlung verläuft diese Krebserkrankung schnell tödlich. Trotz Therapien bleibt sie unheilbar, die Lebenserwartung liegt je Krankheitsverlauf bei fünf bis zehn Jahren. Eine Diagnose, die einem den Boden unter den Füßen wegreißen kann.

„Der Arzt hat mir die Krankheit erklärt, sachlich und emotionslos“, erinnert sich der Wahlberliner Minhöfer. Im Internet stießen er und seine Frau auf ein bundesweites Selbsthilfe-Netzwerk für MM-Patienten, fanden die Selbsthilfegruppe in Berlin-Brandenburg. Betroffene können sich austauschen, es werden Informationen über Therapien und die Kooperation mit Ärzten und der Wissenschaft weitergegeben. Inzwischen leitet Matthias Minhöfer die Gruppe mit 140 Mitgliedern, koordiniert die monatlichen Treffen und hilft auch in Einzelgesprächen weiter. Er informiert oder hört einfach nur zu - manchmal lädt er zu einem Spaziergang im Park ein. Für ihn ist die Selbsthilfegruppe eine Kraftquelle. „Aber sie ist nicht für alle Menschen passend“, weiß er. Wer stark emotional belastet sei, dem rate er, sich psychosoziale Hilfe zu suchen.

„Auch wenn heute 60 Prozent und bei einigen Krebsdiagnosen sogar bis zu 90 Prozent der Krebspatienten gute Heilungschancen haben, belastet Angst ihr Leben zusätzlich“, weiß der Medizinprofessor Peter Schlag, Vorsitzender der Krebsstiftung Berlin und der Berliner Krebsgesellschaft. Angst vor Schmerzen, vor den Folgen der Chemo- und Strahlentherapie, vor dem Verlust der Autonomie, davor seine Liebsten nur noch zu belasten und natürlich vor dem Sterben.

Selbst nach einer zunächst erfolgversprechenden Behandlung bleibt die Sorge: Kommt der Krebs wieder? Vielen Menschen gelingt es nicht, sich seelisch zu stabilisieren. Gerade zu Beginn der Krankheit sind etwa die Hälfte der Patienten psychisch stark belastet, rund ein Drittel entwickelt im Krankheitsverlauf eine psychische Störung. Am häufigsten sind Angst- und Anpassungsstörungen und Depressionen.

„Ich hatte vor allem Angst vor großen Schmerzen“, sagt Matthias Minhöfer. Deshalb überließ er sich „mit Zuversicht und Vertrauen einer guten Schmerztherapie“, wie er sagt. Das Myelom ist nicht heilbar, aber starke Medikamente haben bislang geholfen, dass sich seine Knochen nicht weiter auflösen. Alle vier Wochen wird sein Blut kontrolliert.

Niemand könne Angstgefühle einfach abstellen, sagt Elisa Matos May, Psychoonkologin bei der Berliner Krebsgesellschaft. Aber es gebe Möglichkeiten, sich helfen zu lassen, beispielsweise durch eine psychoonkologische Beratung.

Psychoonkologen - eine Wortschöpfung aus Psychologen und Onkologen - kümmern sich um die emotionalen Belastungen von Krebspatienten und ihren Angehörigen. Speziell qualifizierte Berater unterstützen sie dabei, wichtige Informationen zu bekommen und über die Ursachen ihrer emotionalen Belastung nachzudenken.

„Ängste werden ausgesprochen, sortiert, kanalisiert. Und dann wird überlegt, wie sie bewältigt werden können“, erläutert Elisa Matos May. Rund 160 solcher Beratungsstellen gibt es bundesweit, schätzt die Arbeitsgemeinschaft für Psychoonkologie in der Deutschen Krebsgesellschaft. „Aber viele Patienten wissen nichts über eine psychoonkologische Unterstützung und werden nicht weiter vermittelt“, kritisiert Susanne Singer, Sprecherin der Arbeitsgemeinschaft. Die Mainzer Professorin fordert eine bessere Aufklärung der Patienten und eine gesicherte Finanzierung der Beratungsangebote.

Nachweislich hilfreich sind aktive Bewältigungsstrategien, um die Angst einzudämmen: Autogenes Training oder die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction-MBSR), Yoga, Qigong oder Visualisierungsübungen. „Angstfreie Patienten haben zwar keine besseren Heilungschancen“, sagt Matos May, „aber seelische Stabilität hilft, mit der Erkrankung leben zu lernen“.

„Weil es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein“, steht auf Matthias Minhöfers Visitenkarte. Voltaires Zitat sagt viel darüber aus, wie er mit seiner schweren Erkrankung umgeht. „Ich bin im Rückblick und jetzt sehr zufrieden mit meinem Leben“, sagt er. Angst habe er selten. Was ihm auch hilft: „Ich bin Pfarrersohn und habe früh gelernt, dass der Tod ganz selbstverständlich zum Leben gehört.“ Seine Ruhestätte hat er sich schon ausgesucht: Ein historisches Grab, für das er schon vor seiner Krebsdiagnose die Patenschaft übernommen hatte.

Infokasten: Psychoonkologie

Berlin (epd). Das Wort Psychoonkologie setzt sich zusammen aus „Psychologie“ und „Onkologie“ - den Fachgebieten, die sich mit der Psyche und mit Krebs befassen. Psychoonkologen bieten Patienten eine psychosoziale Betreuung an und kümmern sich um die seelisch-emotionalen, sozialen und sozialrechtlichen Folgen und Begleiterscheinungen einer Krebserkrankung. Es ist wissenschaftlich belegt, dass eine psychoonkologische Unterstützung die Erkrankung und ihren Verlauf positiv beeinflussen und die Lebensqualität von Patienten verbessern kann. Tatsächlich leidet jeder dritte Krebspatient mindestens einmal im Krankheitsverlauf unter einer behandlungsbedürftigen psychischen Störung. Noch höher liegt die Zahl derjenigen, die in eine emotionale Belastungssituation geraten. Die psychoonkologische Beratung - bis zu zwölf Gespräche sind möglich - übernehmen Fachkräfte aus Sozialpädagogik, Psychologie und Medizin mit zusätzlicher Qualifikation. Patienten werden bei schwierigen Entscheidungen im Behandlungsverlauf unterstützt und in Krisensituationen entlastet. Die Berater vermitteln - wenn nötig - an ambulante Psycho-, Musik- oder Kunsttherapeuten sowie an Selbsthilfegruppen. Wichtig sind Kursangebote zu Entspannungstechniken, um zu lernen, Ängste abzubauen. Aber auch Themen wie berufliche Wiedereingliederung und sozialrechtliche Fragen sind für viele Patienten von großer Bedeutung. *Verena Mörath*