

Psycho-Onkologie

Wie kann ich es schaffen mit Krebs zu leben?

18. April 2015

Dr. med. C. Riedner



TZM

TUMORZENTRUM MÜNCHEN

Was ist Psycho-Onkologie ?

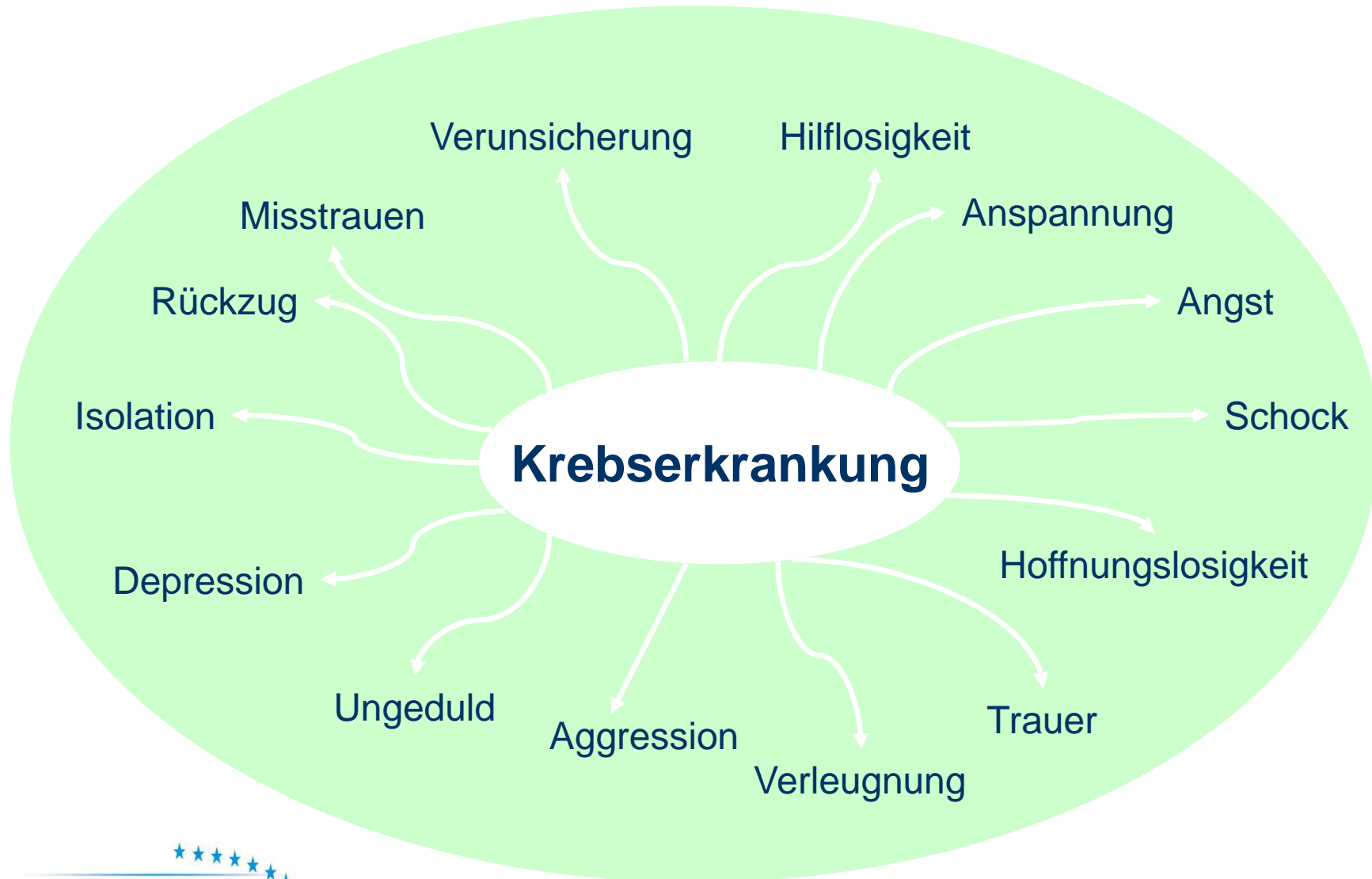
Psycho-Onkologie

ist ein Teilgebiet der Onkologie und befasst sich mit:

1. den **emotionalen Reaktionen** der Patienten in allen Krankheitsphasen, sowie denjenigen der Familien und Behandler.
2. psychologischen und sozialen Faktoren, die das **Erkrankungsrisiko** und die **Überlebensraten** beeinflussen.

(Holland J.)

Psychische Reaktionen auf die körperliche Bedrohung



Konfrontation der Patienten

Gefährdetes

Selbstwertgefühl

**Veränderungen des
Körperbildes**

**Veränderung von
Sexualität und Vitalität**

Wirtschaftliche Sicherheit

Beeinträchtigungen



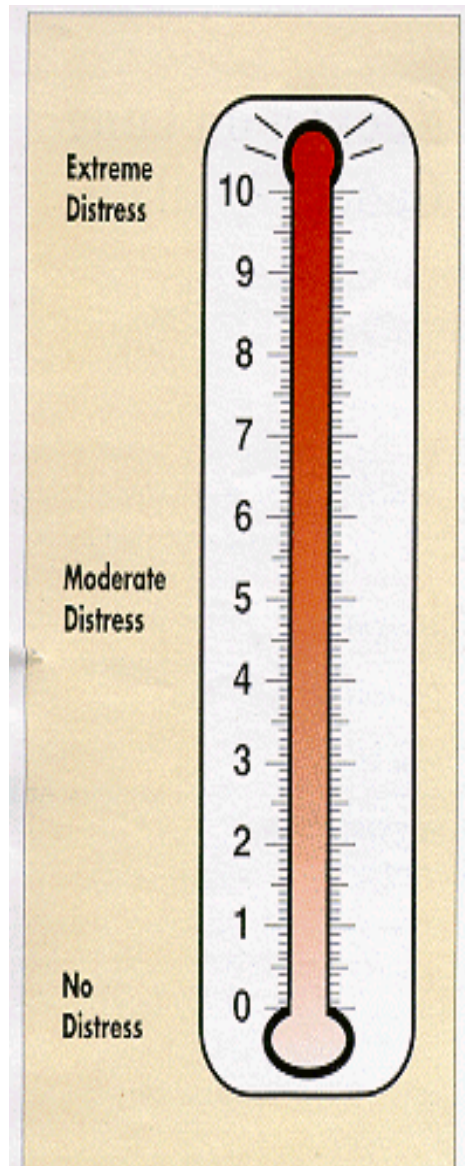
Wie wird die Belastung benannt ?

- Distress
- Subsyndromale Symptome
- Komorbidität
- Progredienzangst

Definition von Distress bei Krebs

Distress ist
eine unangenehme emotionale Erfahrung
psychologischer (kognitiv, verhaltens- und
gefühlsmäßig), sozialer
und / oder spiritueller Natur,
die die Fähigkeit beeinträchtigt,
effektiv mit der Diagnose Krebs und dessen
Behandlung zurecht zu kommen.

“Distress Thermometer”



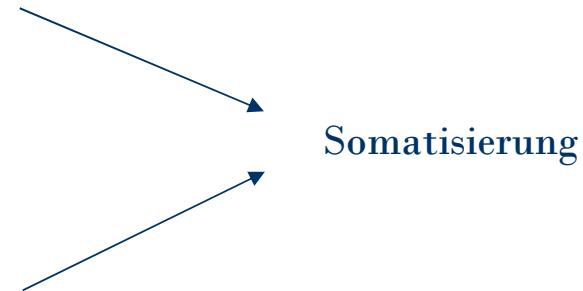
“Wie belastet haben Sie in der letzten Woche einschließlich heute gefühlt ?”

Untersuchungen auf “distress” zeigen bei 25%-30% der Krebspatienten einem Wert von >5

Psychische Symptome bei Krebspatienten

- Subsyndromale Symptome

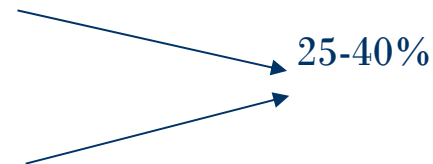
- Schlafstörungen
- Schmerzen
- Übelkeit
- Unruhe
- Fatigue



- Psycho-sozialer Distress

- Psychische Komorbidität

- Anpassungsstörungen
- Depressionen
 - Fatigue
 - Demoralisation
- Angststörungen
- Delirien



Progredienzangst

Herschbach, J PsychRes, 2005

- Die häufigste Angst von Tumorpatienten ist die Angst vor dem Fortschreiten der Erkrankung („Progredienzangst“)
—————→ Sterben, Tod, Siechtum, Schmerzen
- Progredienzangst ist eine der stärksten psychosozialen Belastungen überhaupt.
- Progredienzangst ist eine realistische Befürchtung, die sich von psychiatrischen ICD-10 Diagnosen unterscheidet.
- Progredienzangst ist behandlungsbedürftig, wenn sie die Lebensqualität nachhaltig beeinträchtigt.

Sie können sich an die Psycho- Onkologie wenden, wenn...

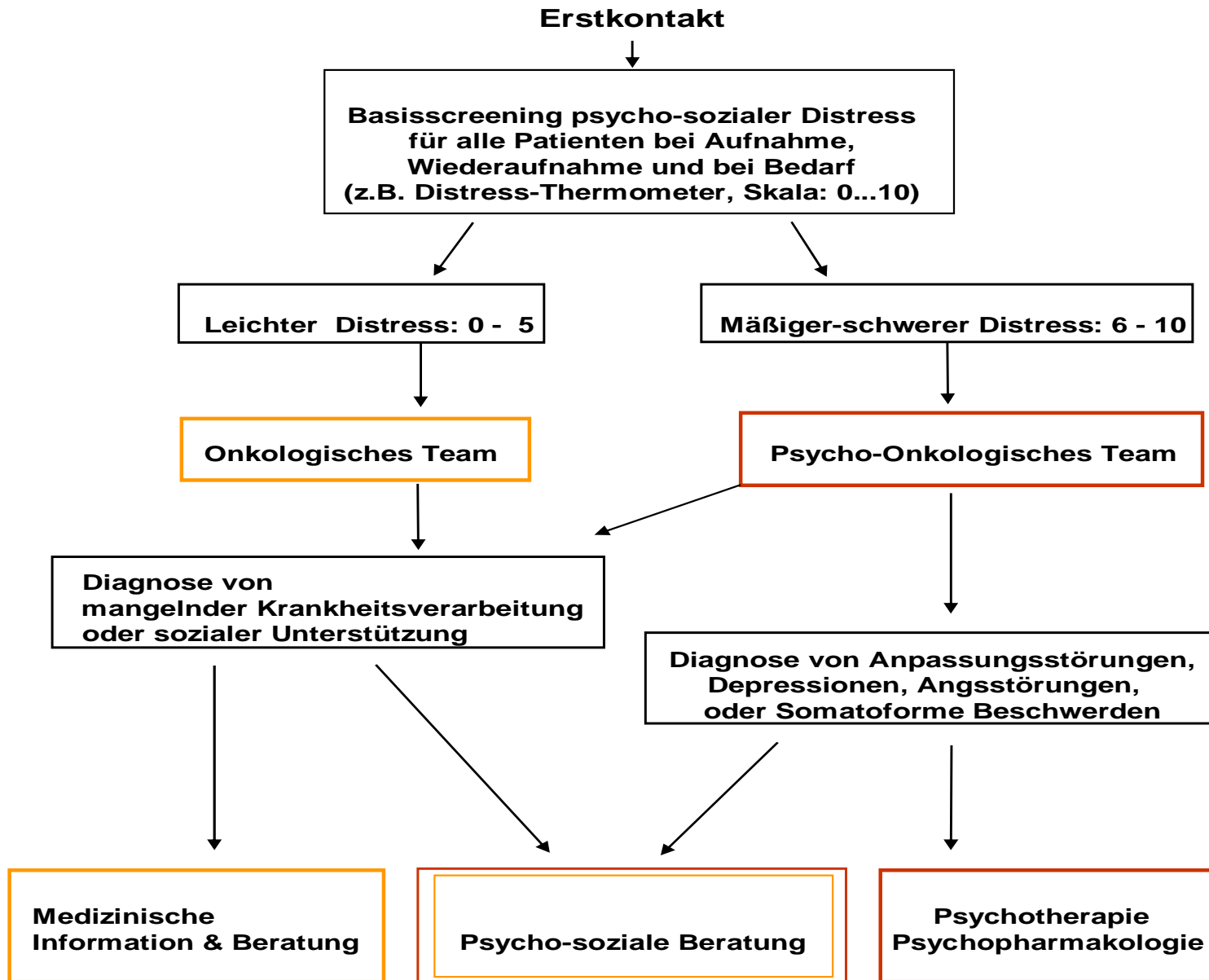
- Sie Tag und Nacht an die Erkrankung denken,
- Sie irre Angst haben,
- Schweißausbrüche haben,
- Starke innere Unruhe verspüren,
- Sich an nichts mehr freuen können,
- Ihre Gedanken im Kreis laufen,
- Sie Schlafstörungen haben,
- Sie verzweifelt sind.

Wo und wie bekomme ich Hilfe?

S 3 Leitlinie Psychoonkologie

8.5. Psychosoziale Beratung

8.11.	Empfehlung
EK	Psychosoziale Beratung soll Krebspatienten und ihren Angehörigen in allen Phasen der Erkrankung bedarfsgerecht und möglichst frühzeitig angeboten werden.
	Gesamtabstimmung 87 %



Wo und wie bekomme ich Hilfe?

Krebsberatungsstellen

Selbsthilfegruppen

Psycho-onkologische
Psychotherapie

Andere Therapien

Psychosoziale Beratung

Erfahrungsaustausch

Ärztliche/ psychologische
Psychotherapeuten mit PO

Verschiedenes

Besonderheiten (Stärken) von KBS

- Breites Leistungsspektrum: sortieren was braucht es eigentlich
- Kernkompetenz : Psycho-soziale Beratung
Klärung welche Form der Unterstützung braucht es
- Niederschwelliger Zugang : unbürokratisch
- Vermeidung einer psychopathologischen Stigmatisierung
- Koordinierende Lotsenfunktion / enge Vernetzung mit anderen Leistungserbringern: vermitteln zu den entsprechenden Stellen.



Krebsberatungsstelle am Tumorzentrum München in Kooperation mit der Bayerischen Krebsgesellschaft e. V.

Pettenkoferstrasse 8a, 3. Stock, Zimmer 307, 80336 München

Telefon 089 / 44005-3351, Fax 089 / 44005-3354

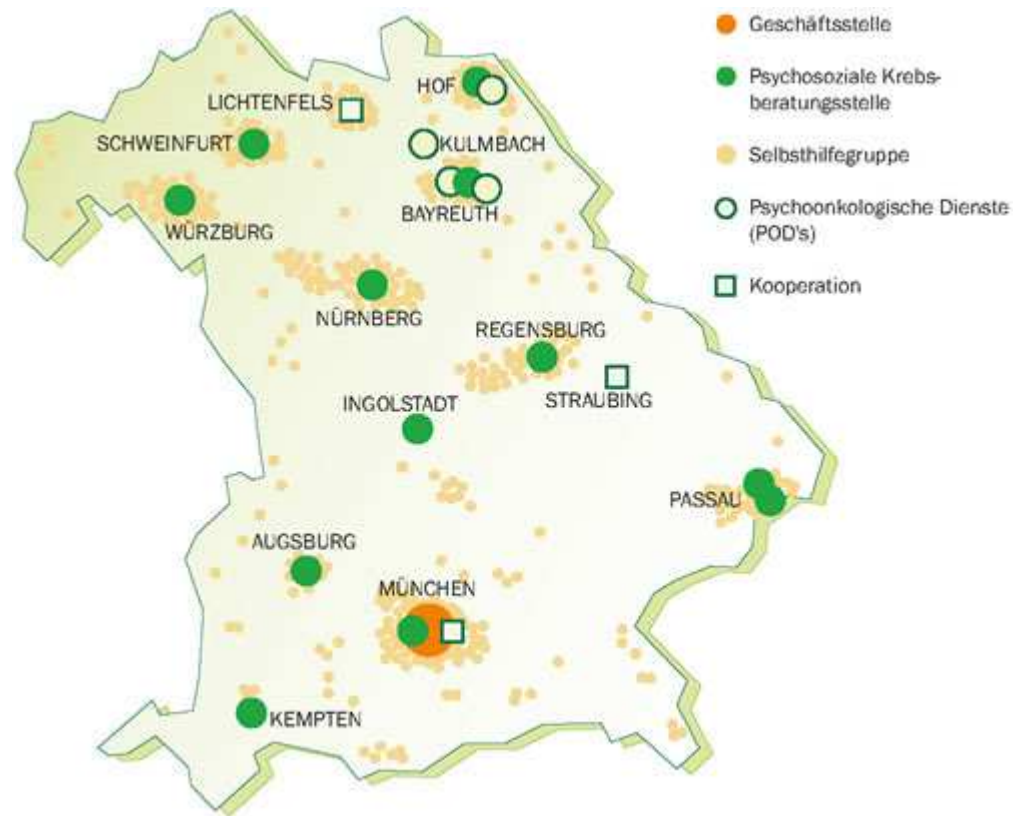
Krebsberatungsstelle-Tumorzentrum@med.uni-muenchen.de

Dienstag bis Freitag 9.00 bis 11.30 Uhr

Montag bis Donnerstag 14.30 bis 16.00 Uhr

Persönliche Beratung nach Vereinbarung!

BAYERISCHE KREBSGESELLSCHAFT E.V.



Krebs-Selbsthilfe: Mut und Zuversicht schöpfen

Krebs-Selbsthilfegruppen sind nach der Akutbehandlung häufig erste und wichtige Anlaufstellen für Patienten. Aus dem Erfahrungs- und Gedankenaustausch mit Gleichbetroffenen können Patienten Mut und Zuversicht schöpfen. Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen sind aufgrund der Erfahrungen mit ihrer eigenen Erkrankung Fachleute für Fragen des Alltags und der Lebensgestaltung. So können sie auf die speziellen praktischen und emotionalen Bedürfnisse von Krebskranken eingehen, über krankheitsbedingte Schwierigkeiten informieren und konkret helfen, etwa beim adäquaten Einsatz von Hilfsmitteln. In der Gruppe erfahren Betroffene, wie andere ihren Alltag bewältigen und was sie selbst tun können, um den Schock von Diagnose und Therapie zu überwinden.

Deutsche Krebshilfe

„Die Übergänge zwischen Selbsthilfe und Psychotherapie sind im Zeitalter von Ratgeberliteratur, Internetchats und internetbasierter Psychotherapie fließend.“

PD C. Hausteiner-Wiehle, Prof. P. Henningsen BLÄK 3/12

Ziele der psychoonkologischen Psychotherapie

- Bestehende Symptome zu beseitigen, zu verändern oder zu mildern
- Wissen und Orientierung zu vermitteln, die Krankheitsverarbeitung zu fördern und zugehörige Symptome zu reduzieren
- Das Belastungsniveau (Distress) zu reduzieren
- ggf. die Reifung und günstige Entwicklung der Persönlichkeit zu fördern
- **Verbesserung der Lebensqualität, nicht Verlängerung des Lebens**

Anderer Therapien

- **Entspannung** („Aspirin der Psychotherapie“, unspezifisch)
- **Kunst- und Gestaltungstherapie** (non- u. semiverbale Verfahren, „Tor zum inneren Geschehen“)
- **Psychodrama** (Konzept der Rolle)
- **Gestalttherapie** (humanistische Psychotherapie)
- **Systemische Familientherapie** (ganzheitliches Menschenbild)
- **Psychoedukation** (Information, Wissenszugewinn)

Fazit

- **„Wie kann ich es schaffen?“**
- **„Ich hole mir Hilfe, die zu mir und meiner Situation passt.“**

Webseiten

TZM (Tumorzentrum München)

<http://www.tumorzentrum-muenchen.de>

Betreuungsangebote

<http://www.tumorzentrum-betreuung.de>

N-PSOM (Netzwerk Psychosoziale Onkologie München des Tumorzentrums München)

<http://www.n-psom.de>

BKG (Bayerische Krebsgesellschaft e.v.)

<http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de>



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Krebsberatungsstelle am Tumorzentrum München

Pettenkoferstr.8a

Tel 089 / 44005-3351

www.tumorzentrum-muenchen.de