

PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE

Liebe Frau

mit der Diagnose Eierstockkrebs steht plötzlich eine Erkrankung im Mittelpunkt Ihres Lebens, nichts scheint mehr so, wie es war. Gefühle von Hilf- und Hoffnungslosigkeit stellen sich ein. Es kann Phasen in Ihrer Therapie geben, in denen die Belastung für

Sie sehr groß sein wird und Ihre eigenen Kräfte nicht mehr ausreichen werden. Dann sollten Sie Hilfe von einem Psychologen oder einem **Psychoonkologen** annehmen.

Mit diesem Kapitel möchten wir ...

- darüber informieren, was man unter „**Psychoonkologie**“ versteht.
- mögliche Folgen und seelische Belastungen einer Krebserkrankung beschreiben.
- über die Untersuchungen und Behandlungsmöglichkeiten bei seelischen Belastungen aufklären.
- auf Unterstützungsmöglichkeiten, Einrichtungen, Beratungs- und Hilfsangebote hinweisen.
- darin unterstützen, im Gespräch mit Ihrem Arzt und Behandlungsteam die „richtigen“ Fragen zu stellen.
- auf Tipps zum Umgang mit der Krankheit im Alltag aufmerksam machen.

GLOSSAR



Psychoonkologie

Der Begriff umschreibt eine fachübergreifende Form der Psychotherapie bzw. klinischen Psychologie, die sich mit den psychischen, sozialen und sozialrechtlichen Bedingungen, Folgen und Begleiterscheinungen einer Krebserkrankung befasst.

Psychoonkologen

Berufsbezeichnung für speziell ausgebildete Ärzte, Psychologen oder Sozialpädagogen, die Sie und Ihre Angehörigen dabei unterstützen, die seelischen Belastungen besser zu bewältigen.

FAKTEN

- | | | |
|-----------|-------------------------------------|--|
| 01 | Professionelle Hilfe | ... braucht nicht jede Patientin. Allerdings leidet auch die Seele, wenn der Körper krank ist. Die Unterstützung durch einen Psychologen kann dann eine wertvolle Hilfestellung sein und bei der Bewältigung der Krankheit unterstützen. Sie ist auch für Angehörige wichtig und kann von ihnen in Anspruch genommen werden. |
| 02 | Psychoonkologische Betreuung | ... kann in allen Phasen der Krankheit, aber auch für eine längere Zeit sinnvoll und hilfreich sein - auch nach Abschluss einer Therapie. |

03 Ziele der Psychoonkologie

... Erhaltung und Erhöhung der Lebensqualität erkrankter Menschen und ihrer Angehörigen:

- die Stärkung von Betroffenen, um ihre Krebserkrankung besser zu bewältigen
- das seelische Wohlbefinden der Krebspatientinnen verbessern
- Begleit- und Folgeprobleme verbessern, die während und durch die Diagnostik und Therapie entstehen
- die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten (Ressourcen) der Betroffenen stärken
- die Teilhabe am normalen Leben verbessern

04 Psychotherapeutische Angebote

... können bspw. psychologische Gespräche, Bewegungs-, Kunst-, Musik- und Schreibtherapie, Entspannungsübungen, Aroma-Massage oder Schminktipps sein.



Siehe Kapitel 23 » *Begleit- und Kreativtherapien*

Eine Krebserkrankung wird von Mensch zu Mensch unterschiedlich erlebt. In jeder Phase der Krebserkrankung sollten Psychoonkologen zum Team dazugehören. Sie beraten Sie auch in praktischen Dingen des Alltags, zum Beispiel beim Wiedereinstieg in den Beruf oder bezüglich Sozialleistungen. Sie können unter anderem Hilfe von Psychoonkologen oder Psychoonkologinnen erhalten, wenn:

- Sie die Erfahrung machen, dass Ihre seelischen Kräfte übermäßig beansprucht werden.
- sich Unsicherheiten im Umgang mit Angehörigen, Freunden oder Kollegen ergeben.
- andere Anzeichen seelischer Belastungen auftreten (zum Beispiel Ängste, Traurigkeit, Hilflosigkeit oder Ärger).

In Einzel-, Paar- und Familiengesprächen können Sie über die unterschiedlichsten Themen sprechen, zum Beispiel über persönliche Ängste, Ihre Einstellung zur Krankheit, den Umgang mit sich selbst und anderen, Partnerschaft und Sexualität oder Familie und Beruf sowie Fragen zur letzten Lebensphase. Wenn Sie das Gefühl haben, psychologische oder psychotherapeutische Hilfe zu brauchen, scheuen Sie sich nicht, diese Spezialisten in Anspruch zu nehmen. Nach Meinung der Experten sollten Ihre betreuenden Ärztinnen und Ärzte Sie auf psychoonkologische Angebote hinweisen. Falls diese Beratung bei Ihnen nicht stattfindet, fragen Sie Ihren betreuenden Arzt unbedingt zu den psychologischen Angeboten. Viele Einrichtungen und Kliniken bieten besondere Schulungen für Krebspatienten zu unterschiedlichen Bereichen des Alltags an, zum Beispiel Ernährung, Sport oder Entspannung.

GLOSSAR



Kunsttherapie

Ist eine Fachrichtung der künstlerischen Therapien. Sie ermöglicht innerhalb einer geschützten therapeutischen Beziehung vor allem einen nonverbalen Ausdruck sowie den bewussten Zugang durch die vielfältigen Medien und Techniken der Bildenden Kunst.

Schreibtherapie

In Therapien ist Schreiben deswegen so wichtig, weil sich in psychischen Krisen der Blick verengt: Schreiben ist oft der erste Weg, aus der inneren Verzweiflung auszubrechen, den Blick wieder zu erweitern und dabei trotzdem den Ängsten und psychischen Verletzungen nicht ausgeliefert zu sein. Eigenes Schreiben steht jedem offen, es bedarf keiner besonderen literarischen oder sprachwissenschaftlichen Fähigkeiten, vielmehr ist in jedem Menschen ein sprachliches Ausdrucksvermögen vorhanden. Hinweis: Buch „*Mit Schreiben zur Lebenskraft*“, Kösel-Verlag 2018

Musiktherapie

Durch gezielten Einsatz von Musik wird eine therapeutische Wirkung erzielt. Musiktherapie dient der Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung psychischer und körperlicher Gesundheit. Im stationär klinischen Bereich hat sie sich bereits etabliert, jedoch spielt sie in der ambulanten Versorgung bisher nur eine unbedeutende Rolle.



FAMILIE UND FREUNDE

Selten betrifft Krebs nur die Patientin selbst. So ändert sich auch für Familie und Freunde das Leben. Wie und ob die Betroffenen ihre Familie oder Freunde in die Therapie mit einbeziehen, ist eine individuelle Entscheidung. Wichtig zu bedenken ist jedoch, dass Angehörige, Partner /in und Freunde der Krebspatientinnen meist ebenso verzweifelt und verängstigt sein können, wie die Betroffenen selbst. Die Frage nach der „richtigen“ Hilfe und Unterstützung ist dabei die größte.



Siehe Kapitel 21 » [Familie und Freunde](#)

TIPPS FÜR FAMILIE UND FREUNDE

Sie wollen Ihrer betroffenen Angehörigen oder Freundin aktiv helfen, wissen aber nicht wie? Sie stellen sich Fragen wie „Tue ich das Richtige für sie? Agiere ich zu viel oder zu wenig? Sollte ich sie besser auch einmal in Ruhe lassen?“ ... Wichtig ist: Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ - entscheidend ist nur: Zuhören und Reden - und das auf beiden Seiten. Achten Sie als gesunde/r Partner/in und Freund/in auch auf Ihr persönliches Befinden und eigene Bedürfnisse. Nehmen Sie selbst auch psychologische Unterstützung in Anspruch oder tauschen Sie sich im Rahmen von Selbsthilfegruppen aus.

WO FINDE ICH HILFE?

Krankenhäuser - dort können Ärzte und Pflegende Kontakt zu psychosozialen Fachabteilungen herstellen. Sozialdienste bieten Informationen und Antworten auf sozialrechtliche Fragen.

Reha-Kliniken - diese bieten im Rahmen Ihrer Reha-Maßnahmen gezielt Entspannungstechniken oder Patientenseminare an.



Siehe Kapitel 20 » [Soziale Fragen](#)

Hausarzt, gynäkologische und onkologische Schwerpunktpraxen - erste Anlaufstelle bei Sorgen und Ängsten. Onkologische Praxen haben sich auf die Behandlung von krebserkrankten Menschen spezialisiert. Einige Praxen arbeiten mit Psychoonkologen zusammen.

Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie, Fachärzte für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie - Diese Spezialisten können die psychoonkologische Betreuung übernehmen und psychotherapeutische Maßnahmen anbieten.

Psychologische Psychotherapeuten - übernehmen die psychoonkologische Betreuung und führen in ihren Praxen eine Psychotherapie durch.

Psychosoziale Krebsberatungsstellen und Onkolotsen - Sie informieren, beraten und helfen in allen Phasen der Erkrankung.

Psychoonkologische Ambulanzen - Diese sind an manche Kliniken oder Krebszentren angeschlossen und bieten Menschen mit Krebs, die nicht stationär behandelt werden, psychoonkologische Hilfe.

Selbsthilfegruppen

Krebserkrankte Menschen und Angehörige finden in Selbsthilfegruppen Betroffene zum wichtigen Erfahrungsaustausch.



Siehe Kapitel 22 » [Sinn und Zweck der Selbsthilfe](#)

GLOSSAR

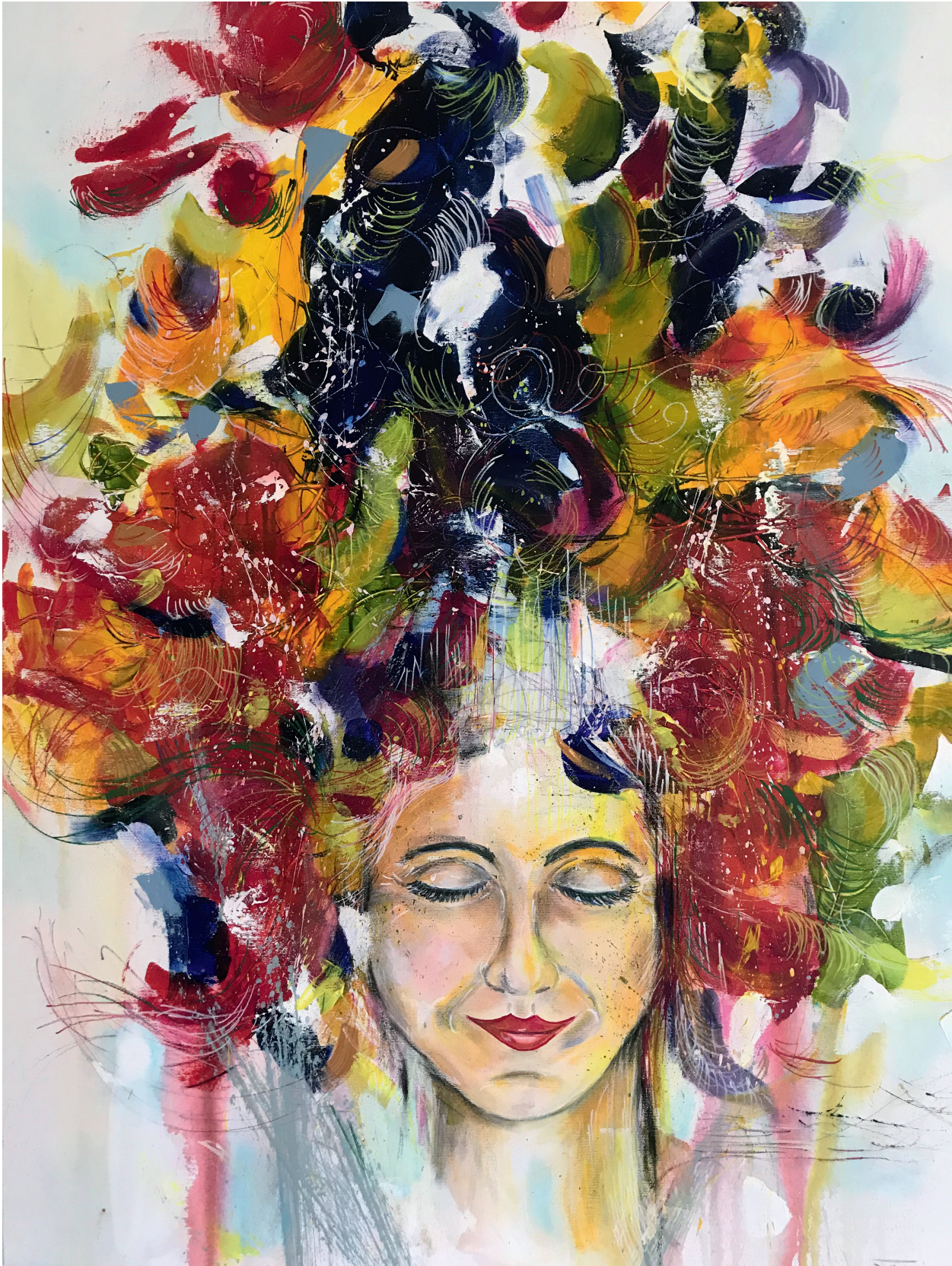


Psychosomatik

Zusammenhang zwischen körperlichen Störungen, Symptomen oder Krankheitsbildern und der Psyche. Es wird angenommen, dass die Psyche starken Einfluss auf den Verlauf von verschiedenen Krankheitsbildern hat.

Psychosozial

Gemeint sind soziale und seelische Faktoren, die einander beeinflussen.



Lebensraum im Kopf

Mischtechnik, Acryl und Kreide, 80x130 cm

Kerstin Möller - Teilnehmerin Kunstwettbewerb 2019, Deutsche Stiftung Eierstockkrebs

MYTHOS UND WAHRHEIT *

Psyche und Krebs:
Seelische Faktoren
haben den Krebs
verursacht.

Falsch: Viele Menschen glauben, dass seelische Belastungen wie etwa Depressionen, Stress oder belastende Lebensereignisse zur Entstehung von Krebs führen können. Es gibt aber keine wissenschaftlich gesicherten Belege, die für einen unmittelbaren Zusammenhang von seelischen Belastungen und Tumorentstehung sprechen.

Meine Ärztin hat mir
eine Mitbetreuung
durch eine Psycho-
login empfohlen.
Das bedeutet, ich
bin psychisch der
Erkrankung nicht
gewachsen.

Falsch: Dieses Angebot soll Ihnen lediglich helfen. Denn sehr häufig bleiben Ängste unausgesprochen und man kann ihnen nicht optimal begegnen. Die psychosomatische oder psychologische Komponente ist eine sehr wichtige Behandlungssäule im Rahmen des gesamten Therapiekonzeptes.

Eine gewisse
Krebspersönlichkeit
hat den Krebs
ausgelöst.

Falsch: Immer wieder geistert der Begriff der „Krebspersönlichkeit“ durch die Medien. Damit ist gemeint, dass bestimmte Charaktere eher Krebs bekommen als andere. Auch für diese Theorie gibt es keine haltbaren Belege.

Wenn ich einen
Psychologen in
Anspruch nehme,
bedeutet das, dass
ich psychische
Probleme habe.

© Alexander Limbach - Fotolia.com

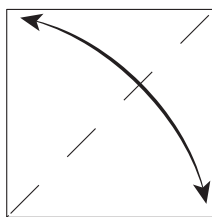
Falsch: Eine psychotherapeutische Begleitung im Rahmen einer Krebserkrankung bedeutet nicht, dass Sie seelisch krank sind. Es ist lediglich ein Angebot in einer äußerst belastenden Situation.

* aus Themensammlung des Magazins „Die zweite Stimme“

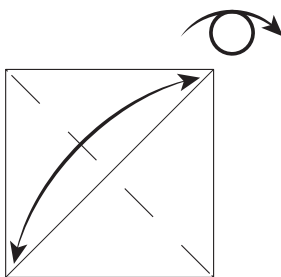
ORIGAMI - KREATIVER BASTELSPASS, DER IHRE FINGERFERTIGKEIT UND FEINMOTORIK FÖRDERT

Als Nebenwirkung der medikamentösen Therapie können Taubheitsgefühle in den Fingern und Füßen (Polyneuropathie) auftreten. Durch Origami, die japanische Kunst des Papierfaltens, entstehen ästhetisch schöne Objekte - und ganz nebenbei schult man die eigene Fingerfertigkeit. Probieren Sie es aus und falten Sie die hier gezeigten Modelle Fisch und Taube.

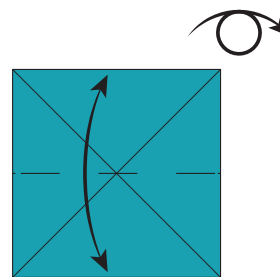
Viel Freude dabei!



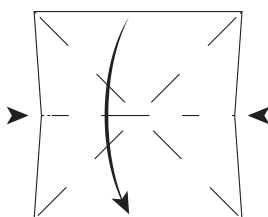
- 1** Ein quadratisches Blatt Papier diagonal zusammenfallen (linke obere Ecke auf rechte untere Ecke) und wieder auseinanderfalten.



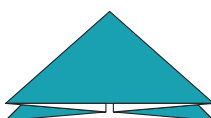
- 2** Jetzt das Papier in die andere Richtung diagonal zusammenfallen (rechte obere Ecke auf linke untere Ecke) und wieder auseinanderfalten. Das Blatt wenden ...



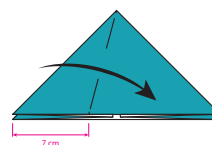
- 3** ... und die Oberkante auf die Unterkante und wieder zurück falten. Das Blatt erneut wenden ...



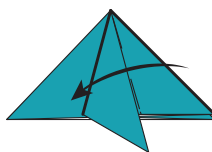
- 4** Die Oberkante nach unten falten und dabei gleichzeitig die Seiten mit eindrücken.



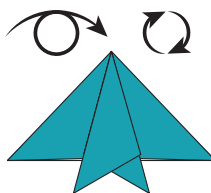
- 5** Das Modell sollte nun so aussehen wie hier gezeigt. Die Faltungen glätten.



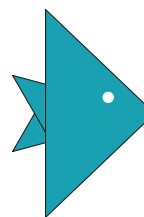
- 6** Für die Schwanzflosse zunächst das linke vordere Dreieck wie hier gezeigt nach rechts falten ...



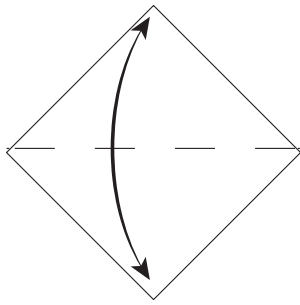
- 7** ... und dann das rechte vordere Dreieck mit der orange markierten Kante nach links auf die blau markierte Kante falten.



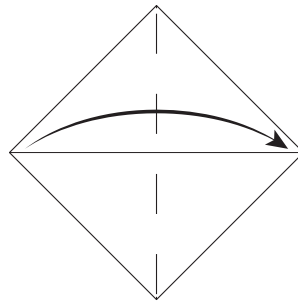
- 8** Die Faltungen glätten und den **Fisch** um 90° im Uhrzeigersinn drehen.



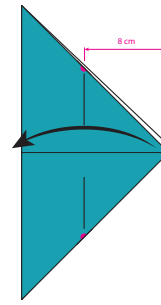
- 9** Gesicht aufmalen - fertig!



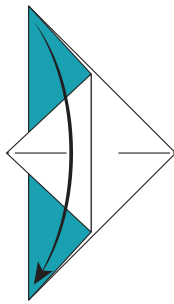
- 1 Die obere Ecke eines quadratischen Blattes Papier auf die untere Ecke und wieder zurück falten.



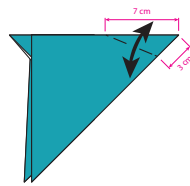
- 2 Die linke Ecke auf die rechte Ecke falten.



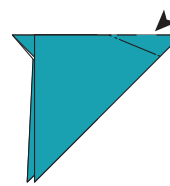
- 3 Die rechte vordere Ecke auf einer Breite von 8 cm nach links falten.



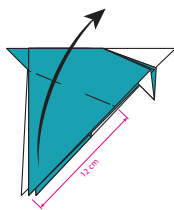
- 4 Das Modell mittig zusammenfalten - obere Spitze auf untere Spitze.



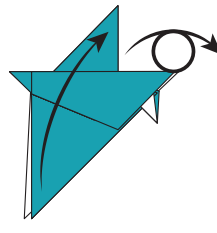
- 5 Für den Kopf die rechte Spitze wie hier gezeigt nach unten und wieder zurück falten ...



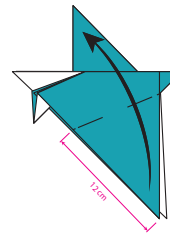
- 6 ... und die Oberkante des kleinen Dreiecks nach unten zwischen die beiden großen Dreiecke drücken.



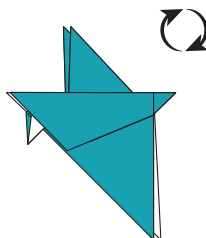
- 7 Die Faltungen des Kopfes glätten. Dann den ersten Flügel wie hier gezeigt nach oben falten.



- 8 Die Faltungen glätten, das Modell wenden ...



- 9 ... und auch den zweiten Flügel nach oben falten.



- 7 Die Faltungen nochmals glätten und die Taube ein kleines Stück im Uhrzeigersinn drehen, um sie auf den Tisch stellen zu können.



- 8 Fertig!

Aus dem Buch „Bastel-Kids - Origami Lieblingstiere“, Thade Precht, Edition Michael Fischer

