

# Leben mit der Diagnose Krebs- über die Zusammenhänge zwischen Psyche und Krebs

Wie und in welcher Form wird eine Krebserkrankung von psychischen Faktoren beeinflusst? Und wie kann die Psychoonkologie KrebspatientInnen unterstützen?



Emotionale Unterstützung durch die soziale Umgebung wirkt sich positiv auf den Krankheitsverlauf und die Lebensqualität aus.

„Der Mensch ist des Menschen Medizin“ – dieses afrikanische Sprichwort umschreibt mit einfachen Worten die Wirkung der Psychoonkologie.

Die Psychoonkologie ist eine relativ junge Wissenschaft. Sie entwickelt sich seit zirka 15-20 Jahren in Zusammenarbeit mit verschiedenen Fächern der medizinischen Forschung und fragt nach dem Zusammenhang zwischen psychischen Faktoren und Krebserkrankungen.

Krebs ist ja nach wie vor eine Erkrankung, bei der von den Betroffenen sehr viele Ängste, Traumatisierungen und Bedrohungen erfahren werden. Über die Zusammenhänge von Krebs und dessen Entstehung sowie das Fortschreiten der Erkrankung besteht ein Freiraum für alle möglichen Erklärungen und Fantasien. Die Ursachen für Krebs sind bis heute nur zu einem kleinen Teil geklärt. Am wahrscheinlichsten ist eine Kombination von Ursachen - wobei Umwelt, psychosoziale Lage, immunologische, endokrine und genetische Faktoren interaktiv oder kumulativ zusammenwirken. Laientheorien gehen sogar davon aus, dass man an Krebs erkrankt, weil etwas in der Lebensführung im Vorfeld der Erkrankung nicht gestimmt hat.

## Entsteht Krebs durch psychische Faktoren?

Die Psychoonkologie beschäftigt sich daher zunächst mit Untersuchungen der psychischen Faktoren bei der Krebsentstehung (Depressivität, Ängstlichkeit, Stress, Persönlichkeitseigenschaften und die soziale Zugehörigkeit) und der psychischen Einflüsse zum Krankheitsverlauf (Bewältigungsstrategien, posttraumatische Belastungsstörung, Depression, Angst, soziale Faktoren, Distress und emotionale Unterstützung). Die Ergebnisse sind mehr als deutlich: Es gibt weder Hinweise, dass Depressivität, Ängstlichkeit und Stress bei der Entstehung von Krebs eine Rolle spielen könnten, noch gibt es Persönlichkeitseigenschaften, die Krebs verursachen. Hingegen gibt es aber einen direkten Zusammenhang zwischen Krebs und sozialer Schicht, und dies gilt sowohl in Bezug auf die Wahrscheinlichkeit an Krebs zu erkranken, als auch in Bezug auf die Sterblichkeit.

## Was wirkt sich positiv aus?

Positiv auf den Krankheitsverlauf, auf die Lebensqualität und möglicherweise auf die Überlebenszeit wirken sich aktive

Die Psychoonkologie setzt sich auch mit der Unsicherheit der PatientInnen in der Begegnung mit den Ärzten und dem Behandlungsteam auseinander.



Einstellungen und Bewältigungsstrategien im Frühstadium der Erkrankung, emotionale Unterstützung durch die Familie und das Behandlungsteam sowie die gezielte Verminderung von auftretender Angst und Depressivität aus. Unklare Einflüsse hingegen haben Stress und posttraumatische Belastungsstörung.

### Themen der psychoonkologischen Begleitung

Auf diese Erkenntnisse bauen nun auch die psychoonkologischen Interventionen. Sie beinhalten nämlich die Förderung von günstigem Bewältigungsverhalten und Einstellungen zur Krankheit, die psychotherapeutische Behandlung von Angst und Depressivität, die Förderung von Lebensqualität und psychosozialen Wohlbefinden, die Entlastung der Familien und die Arzt-Patient-Kommunikation. Dazu müssen sich die Psychoonkologen mit der Angst der PatientInnen auseinandersetzen, mit der Unsicherheit der PatientInnen in der Begegnung mit den Ärzten und dem Behandlungsteam, mit dem Selbstbild (Weiblichkeit/Männlichkeit), der Sexualität, der Familie (Kinder, Eltern), der sozialen Umgebung (Freunde, Arbeitskollegen) und mit dem Behandlungsangebot. Hierbei stellen sich zudem die Fragen „Wie gehe ich die Krankheit an? Was muss oder kann ich jetzt tun, um einen Rückfall zu vermeiden? Kann ich überhaupt etwas tun?“ Und selbstverständlich setzen sich die Psychoonkologen gemeinsam mit den PatientInnen auch mit der möglichen letzten Phase der Erkrankung, dem Sterben und dem Tod, auseinander.

### Das unterstützende Gespräch

Als Instrument dazu dient ihnen das unterstützende (supportive) Gespräch: in erster Linie um Belastungsfaktoren zu erkennen und zu mildern und die Krankheitsvorstellungen

zu erkennen. In zweiter Linie wird versucht, Ressourcen zu wecken, Ängste zu bewältigen und soziale Unterstützung zu geben. Es gibt allgemein anerkanntes Wissen, dass psychologische Therapien, die emotionale Anpassung und die soziale Funktionsfähigkeit von KrebspatientInnen deutliche verbessern, und sowohl behandlungs- wie krankheitsbezogenen Distress bei KrebspatientInnen reduzieren.

In Südtirol sind die Prinzipien der psychoonkologischen Versorgung klar geregelt: Jede/r Patient/in hat das Anrecht auf psychoonkologische Versorgung, die Angebote sollen stark unterstützenden Charakter haben, sollen die Familien und das Umfeld einschließen und erfolgen in enger Zusammenarbeit mit Medizin und Pflege.

Die Psychoonkologie betreibt aber keine Vergangenheitsbewältigung oder –aufarbeitung.

Wozu, und nicht Warum – das ist die Frage, die sich KrebspatientInnen stellen sollten!



#### Referentin:

Dr. Clara Astner,  
Psychologin und Psychotherapeutin