Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 73 (2016)
Heft: 3: Medikamente und Essen: was verträgt sich womit?

Artikel: Krebs : neue Wege gehen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-650689

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Krebs: Neue Wege gehen

Die Diagnose Krebs ist ein Schock. Der Kampf gegen die Krankheit bedeutet häufig nicht nur körperliche, sondern auch psychische Strapazen. Ein neu entwickeltes Programm unterstützt Krebspatienten darin, einen besseren Umgang mit den auftretenden Belastungen zu finden.

Autorenteam des Universitätsspitals Basel*

Die Diagnose Krebst trifft die meisten Menschen völlig unerwartet und stellt eine grosse Belastung dar. Von einem Tag auf den anderen ist nichts mehr, wie es eben noch war. Unsicherheit und Sorgen um die Zukunft stellen die Betroffenen und ihr Umfeld vor eine grosse Herausforderung; ebenso die Reaktionen aus dem Umfeld sowie der Umgang mit körperlichen Symptomen und Folgeproblemen wie Schmerzen, Müdigkeit und äusserlichen Veränderungen.

Doch nicht alle reagieren gleich: «Die Reaktionen auf eine Krebsdiagnose sind von Mensch zu Mensch verschieden. Es ist daher wichtig, die individuelle Lebensgeschichte der Betroffenen kennenzulernen und gemeinsam die Möglichkeiten für eine Unterstützung herauszuarbeiten», so Astrid Grossert, Psychologin am Universitätsspital Basel.

Ich habe Krebs: Eine schwere Last

Eine Krebserkrankung ist für Betroffene und Angehörige eine schwere Bürde. Dazu kommen die persönlichen Lebensumstände und Situationen im Beruf und in der Familie mit eventuell bereits bestehenden Sorgen und Problemen. Auch je nach Krebsart und Krankheitsphase fallen die Belastungen unterschiedlich aus. So wird der Zeitraum zwischen Diagnose und Behandlungsbeginn häufig als sehr belastend beschrieben. Das Warten auf erste Ergebnisse lässt einen grossen Raum für Mutmas-

Bei vielen Krebsarten bietet die Medizin heute gute Heilungschancen. Ganz wesentlich ist jedoch auch der richtige Umgang mit den seelischen Folgen.

* Lucia Uebersax, wissenschaftliche Mitarbeiterin
Astrid Grossert, Psychologin, MSc
Dr. Corinne Urech, Leitende Psychologin, Gyn. Sozialmedizin und Psychosomatik, Frauenklinik
Prof. Dr. Viviane Hess, Leitende Ärztin Onkologie, Leiterin klinische Forschung

sungen, Hoffnungen und Ängste offen. Im Verlauf einer Krankheit und während der Therapie kann es immer wieder Phasen geben, in denen Gefühle wie Trauer, Reizbarkeit, Ärger, Wut, Neid oder Selbstmitleid aufkommen, und Tage, an denen man am liebsten die Bettdecke über den Kopf ziehen und nichts mehr von der Welt mitbekommen möchte.

Hilfreich ist dabei zu wissen, dass diese Gefühle normal sind, dazugehören und häufig wieder nachlassen – so wie Gefühle im Leben dazugehören und uns manchmal überwältigen, um dann wieder abzuklingen. Wichtig ist, seine eigenen Ressourcen zu kennen und diese zu nutzen, sei es im Gespräch mit einer nahestehenden Person, bei einem guten Buch oder bei einem Spaziergang in der Natur.

Auch in der Phase der Krebs-Nachsorge gibt es Erschwernisse: Für viele Betroffene bleibt die Angst vor einem möglichen Rückfall oder dem Fortschreiten der Erkrankung lange Zeit bestimmend. Diese Angst belastet sie gerade dann besonders stark, wenn ein Nachsorgetermin ansteht.

Sorgen und Leid gemeinsam angehen

Zusammenfassend können folgende Belastungen aufgezählt werden, die je nach persönlicher Situation zu unterschiedlichen Reaktionen führen können:

- Sorgen aufgrund der Bedrohung durch den Krebs und der Konfrontation mit der Endlichkeit des Lebens.
- Familiäre Stresssituationen durch Reaktionen im engen Umfeld, Veränderungen im Familienalltag und in der eigenen Rolle, Krisen in der Partnerschaft.
- Soziale, finanzielle und berufliche Anforderungen.
- Das medizinische Versorgungssystem an sich mit eventuellem Zeitmangel, fehlender Privatsphäre, Arztwechseln, Wartezeiten etc.
- Der Umgang mit körperlichen Symptomen (u.a. Schmerzen, Müdigkeit) und Veränderungen (z.B. Haarausfall).

Viele Betroffene können diese verschiedenen Belastungen alleine oder mit Hilfe von Familie und Freunden bewältigen. Manchmal aber kann alles zu viel werden. Dann kann eine psychologische Unterstützung wertvoll und hilfreich sein.

Psychologische Hilfe annehmen

Viviane Hess, leitende Onkologin (Krebsspezialistin) am Universitätsspital Basel, sagt: «Es ist wichtig, dass Patienten Wege finden, mit psychischen Belastungen umzugehen, um bestmögliche Bedingun-

Ein junges, innovatives Team am Unispital Basel geht bei der psychologischen Unterstützung von Krebspatienten neue Wege. In der ersten Reihe v.l.n.r.: Astrid Grossert, Dr. Corinne Urech, Prof. Dr. Viviane Hess.

gen für eine Behandlung zu haben. Psychologische Betreuung ist häufig eine geeignete Form, um Patienten und Angehörige seelisch zu unterstützen.» Der frühzeitige Miteinbezug der Psyche scheint auch wichtig zu sein, um die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern. «Es gibt immer mehr Hinweise, dass psychische Belastungen den Verlauf der Erkrankung mitbestimmen können. Die Stresshormone wirken auf Mechanismen der Krebsprogression ein oder beeinflussen das Immunsystem», so Hess weiter.

STREAM – eine Unterstützung «online»

Um Krebspatienten nach der Diagnose zu unterstützen, hat das Universitätsspital Basel in Zusammenarbeit mit den Universitäten Basel und Bern ein Online-Programm für neu diagnostizierte Krebspatienten entwickelt: STREAM (www.stress-aktiv-mindern.ch) ist ein Betreuungsprogramm, das anhand von Informationen, Übungen und spezifischen Anleitungen aus dem Bereich der klinischen Psychologie Bewältigungsmöglichkeiten aufzeigt. Die Teilnehmenden bearbeiten das Programm selbstständig und werden dabei über E-Mail von einem Psychologen begleitet.

Seit Sommer 2014 werden Teilnehmer rekrutiert. Erste Ergebnisse zeigen, dass die Intervention auf grosses Interesse stösst und gut ankommt. «Ich denke, der Vorteil eines Online-Programms ist, dass man sich vielleicht gerade wegen der relativen Anonymität offener gibt und mehr von sich preisgibt, als man das üblicherweise in einem persönlichen Kontakt in so relativ kurzer Zeit zulassen würde», so die Stimme einer Teilnehmerin.

Das Medium Internet in der Psychologie

Was bislang in der psychologischen Betreuung von Krebspatienten eine Neuheit ist, hat sich bei anderen Psychotherapien bereits etabliert: Online-Programme – Unterstützungsprogramme, die die Patienten von zu Hause aus selbstständig bearbeiten können – erfreuen sich immer grösserer Beliebtheit. Die Wirksamkeit von solchen Programmen aus dem Bereich der Therapie von Angststörungen, posttraumatischen Stresserkrankungen und milden bis mittelschweren Depressionen wurde in Studien nachgewiesen. Sehr wichtig scheint ein regelmässiger, schriftlicher Kontakt (E-Mail) zur Psychologin zu sein.

Es zeichnet sich also ab, dass eine Internet-Intervention mit regelmässigem Kontakt zur behandelnden Psychologin eine wertvolle Ergänzung bei der Behandlung ausgewählter psychischer Erkrankungen ist – insbesondere, da über das Internet auch Patienten erreicht werden können, die aus verschiedenen Gründen keine herkömmliche Therapie in Anspruch nehmen können oder wollen.

Wie Untersuchungen zeigen, suchen heute bereits 70 Prozent der Krebspatienten in der Zeit kurz nach Diagnosestellung im Internet Informationen zu ihrer Krankheit. Für Astrid Grossert ist klar: «Das Internet bietet ein grosses Potenzial, Krebspatienten zu unterstützen.» Zeit also zu erforschen, ob und wie internetbasierte Programme Krebspatienten helfen können. «Ich bin überzeugt, dass sich Online-Interventionen für die psychische Unterstützung von Krebspatienten schon bald etablieren und einen wichtigen Beitrag in der Psychoonkologie leisten werden», meint Grossert.

INFO | **Hilfe für Krebspatienten**

Zur Unterstützung von Krebspatienten wurde STREAM entwickelt, ein achtwöchiges Online-Programm, das anhand von Informationen, Übungen und spezifischen Anleitungen Bewältigungsmöglichkeiten im Umgang mit der Krebserkrankung aufzeigt. STREAM wird im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie angeboten.

Teilnehmen können Patienten, die an Krebs erkrankt sind und folgende Kriterien erfüllen:

- Beginn der jeweiligen Krebsbehandlung innerhalb der letzten 12 Wochen
- Alter über 18 Jahre
- schriftliche und mündliche Deutschkenntnisse
- Zugang zu und minimale Vertrautheit mit Computer und Internet

Die Studie richtet sich an Patienten **aus dem gesamten deutschen Sprachraum.**

Internet: www.stress-aktiv-mindern.de

Weitere Informationen auch bei der Krebsliga Schweiz: **www.krebsliga.ch**