



# Psychoonkologie



### Herausgeber

Thüringische Krebsgesellschaft e. V.  
Geschäfts- und Hauptberatungsstelle  
Am Alten Güterbahnhof 5, 07743 Jena  
Telefon: 036 41 / 33 69 86  
E-Mail: [info@thueringische-krebsgesellschaft.de](mailto:info@thueringische-krebsgesellschaft.de)  
Internet: [www.thueringische-krebsgesellschaft.de](http://www.thueringische-krebsgesellschaft.de)

### Fachliche Beratung

Lena Josfeld, M.Sc.Psych. und Dipl.-Psych. Katharina Zlotowski

Wir danken der Bayerischen Krebsgesellschaft e. V., die diese Broschüre im Original erstellte und der Thüringischen Krebsgesellschaft zur Überarbeitung zur Verfügung stellte.

### Bildnachweis

Titelbild: Max Chernishev, stock.adobe.com

Die Arbeit der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V. wird unterstützt vom Spitzenverband der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) und dem Verband der Privaten Krankenversicherung (PKV) sowie der Deutschen Rentenversicherung Mitteldeutschland.



Wir danken insbesondere der Sparda-Bank für ihre Unterstützung.

**Sparda-Bank**

Stand: 10/2023

# Psychoonkologie



# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	7
<b>Diagnose Krebs</b> .....	8
<b>Psychoonkologie – was bedeutet das?</b> .....	10
<b>Psychoonkologie – was kann mir jetzt helfen?</b> .....	12
Neue Orientierung finden und eigene Kraftquellen ergründen .....	12
Das soziale Umfeld – sich anderen anvertrauen .....	13
Wege zur Stressreduktion .....	14
Informieren und Wissen aufbauen .....	14
Kreativ werden! .....	15
Antworten auf häufige Fragen von Krebsbetroffenen .....	16
<b>Psychoonkologie – welche Angebote gibt es?</b> .....	30
Körperorientierte Verfahren .....	30
Selbsthilfegruppen für Krebserkrankte und Angehörige .....	33
Psychotherapien .....	35
<b>Psychoonkologie – an wen kann ich mich wenden?</b> .....	37
Allgemeine Adressen .....	37
Krebsberatungsstellen und Tumorzentren in Thüringen .....	37
Selbsthilfegruppen in Thüringen .....	38
Literatur .....	38
<b>Psychoonkologie – Fachbegriffe erklärt</b> .....	39



# Einführung

Von Krebs betroffene Menschen und ihre Angehörigen fühlen sich durch die Erkrankung oftmals in vielerlei Hinsicht belastet und aus der „Mitte“ gerückt. Während der verschiedenen Phasen – von der Diagnose bis zur Nachsorge – erleiden viele Patient:innen körperliche Einschränkungen und fragen sich, wie es weitergeht. Hinzu kommen häufig Ängste und Belastungen, die sowohl das eigene Wohlbefinden als auch das alltägliche Leben und die Beziehungen zu anderen Menschen beeinträchtigen können.

Wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre eine erste Orientierungshilfe über mögliche Ansätze geben, die Ihnen helfen können, in der Zeit der Erkrankung neue Kraft zu schöpfen und Ihre Lebensqualität wieder zu verbessern. Sie werden feststellen, dass es viele Möglichkeiten gibt, an die Sie vielleicht noch gar nicht gedacht haben. Fachbegriffe, die im Text vorkommen, sind mit einem \* markiert und werden am Ende dieser Broschüre in einem Glossar erklärt.

Die Thüringische Krebsgesellschaft e. V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, von Krebs betroffene Menschen professionell zu beraten und zu unterstützen. An unsere psychosozialen Krebsberatungsstellen können sich Erkrankte, aber auch ihre Angehörigen wenden. Denn aus der täglichen Zusammenarbeit wissen wir, dass sich auch Partnerinnen und Partner ebenso wie Kinder und Eltern von Krebserkrankten überfordert und mit ihren Sorgen und Ängsten alleingelassen fühlen können.

Unsere Mitarbeiter:innen sind ausgebildete Psychoonkolog:innen mit Berufserfahrung, die Ihnen kostenfrei zur Seite stehen. Kontaktieren Sie uns dafür gerne und vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin. Auf unserer Webseite [www.thueringische-krebsgesellschaft.de](http://www.thueringische-krebsgesellschaft.de) und im Anhang dieser Broschüre finden Sie neben den Kontaktdaten unserer Beratungsstellen auch viele weitere Adressen, an die Sie sich wenden können.

# Diagnose Krebs

Viele Menschen erleben die Krebsdiagnose zunächst als einen Schock. In den Stunden oder auch Tagen danach stellen sich oftmals Gefühle der Angst, Verzweiflung und Hilflosigkeit ein. Betroffene berichten, dass sie in dieser Phase mitunter nicht klar denken und sich kaum konzentrieren können. Einige fühlen sich wie erstarrt und betäubt. Dies kann in raschem Wechsel und in unregelmäßiger Folge passieren. Expertinnen und Experten sprechen bei einer solchen Situation auch von einer Krise oder einem Trauma.

Wenn die akute Krise abgeklungen ist, müssen Krebspatient:innen lernen, mit ihrem „Gefühlschaos“ während der medizinischen Behandlung und darüber hinaus zurechtzukommen. Nach Abschluss der Akuttherapie gehen viele Betroffene sowie ihre Angehörigen, Bekannten, Freundinnen und Freunde davon aus, dass jetzt alles wieder ganz „normal“ wird. Dabei übersehen sie aber oftmals, dass die Seele mehr Zeit braucht, um sich an die neue Situation anzupassen.

Umfragen zur Psychoonkologie\* zeigen: Die meisten Krebspatient:innen haben Angst davor, dass die Krankheit fortschreitet oder sich ausbreitet. Viele Betroffene fühlen sich „wie auf einem Pulverfass“, weil sie nicht wissen, ob und wann Rezidive\* oder Metastasen\* auftreten. Jeder Nachsorgetermin kann somit bereits Wochen zuvor zur Tortur werden. In der Psychoonkologie\* spricht man in diesen Fällen von einer Progredienzangst (progredient = fortschreitend). Sie begleitet Betroffene oft über eine lange Zeit. Daher hilft es, einen eigenen, selbstfürsorglichen Umgang mit der Krebserkrankung und den damit einhergehenden Veränderungen zu erlernen.

Im Hinblick auf die Belastungen durch die Krebserkrankung nennen Betroffene an zweiter Stelle das Gefühl „hilflos“ zu sein, gefolgt davon, sich in ihrer Lebensqualität eingeschränkt zu fühlen, weil sie körperlich nicht mehr so fit und mobil sind, weniger soziale Kontakte pflegen und ihren Interessen nicht mehr so wie früher nachgehen. Die Unbeschwertheit ist verloren gegangen.

Dennoch: Viele Betroffene finden einen guten Umgang mit ihrer Erkrankung – vor allem dann, wenn sie über ein unterstützendes soziales Netzwerk verfügen.





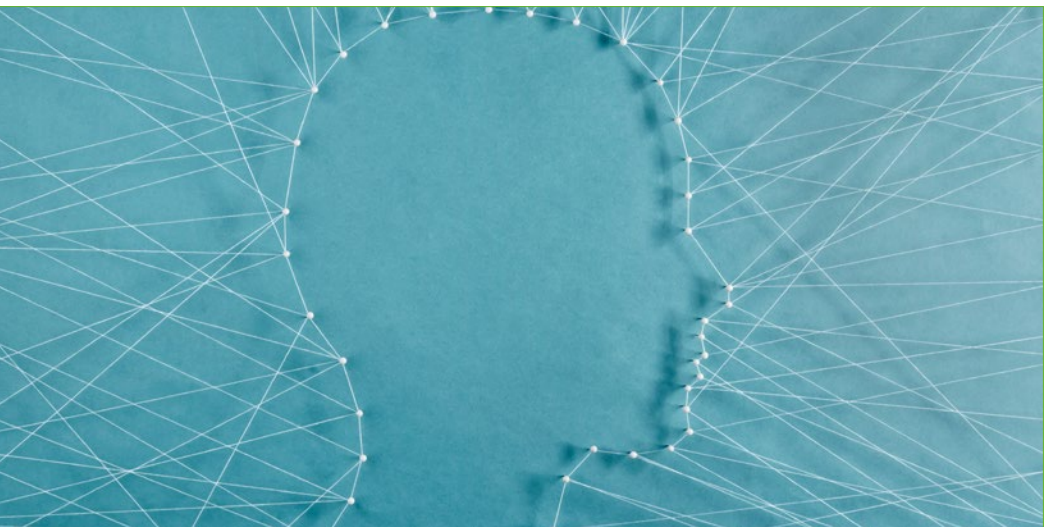
Darüber hinaus empfinden es viele Betroffene als hilfreich, mit speziell ausgebildeten Ärzt:innen und Psychotherapeut:innen oder mit Mitarbeiter:innen von Krebsberatungsstellen wie der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V. offen über ihre Erfahrungen und Gefühle sprechen zu können. Dies fällt in den Bereich der Psychoonkologie, den wir im Folgenden genauer vorstellen.

# Psychoonkologie – was bedeutet das?

## Psychische, soziale und seelisch-spirituelle Aspekte einer Krebserkrankung

Die Psychoonkologie\* bzw. psychosoziale Onkologie\* ist eine vergleichbar junge anerkannte Disziplin in der Onkologie. Sie befasst sich mit den psychischen, sozialen und seelisch-spirituellen Aspekten einer Krebserkrankung. Ferner erforscht sie die Entwicklung und den Verlauf von Krebserkrankungen sowie die persönlichen, familiären und sozialen Prozesse im Rahmen der Krankheitsverarbeitung. Das hieraus gewonnene Wissen wird systematisch auch für die Vorsorge, Früherkennung, Diagnostik sowie für die Behandlung und Rehabilitation\* von Krebspatientinnen und -patienten genutzt.

Zur Berufsgruppe der Psychoonkolog:innen gehören Ärzt:innen, Psycholog:innen, Sozialpädagog:innen, Seelsorger:innen sowie Menschen in vergleichbaren Berufen im sozialen Bereich.



© pogonci, stock.adobe.com

## Anbieter:innen

An Universitätskliniken, onkologischen Fachkliniken, Krankenhäusern und Reha-Kliniken mit onkologischem Schwerpunkt gibt es Psychoonkologische Dienste (PODs), die sich für krebserkrankte Menschen engagieren. Im ambulanten Bereich übernehmen diese Aufgaben unter anderem psychosoziale Krebsberatungsstellen wie die der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V.

**Wichtig zu wissen:** Psychoonkolog:innen wenden sich nicht nur an Krebspatient:innen, sondern unterstützen auch ihre Angehörigen oder andere nahestehende Personen. Denn aus den Gesprächen mit Partner:innen, Kindern und Eltern von Erkrankten ist bekannt, dass sich viele Angehörige durch die veränderte Situation ebenfalls belastet fühlen. Daher gibt es besondere Angebote sowohl für Patient:innen als auch für ihre Angehörigen.

In den psychoonkologischen Beratungsgesprächen kann es darum gehen, nach der Diagnosestellung „Ordnung ins Chaos“ zu bringen und die eigenen Kraftquellen zu aktivieren. Zudem wird Symptomen wie Ängsten, chronischer Müdigkeit und starker Niedergeschlagenheit begegnet. Es wird ein Raum geschaffen, um über scheinbar unaussprechliche Themen wie Tod und Sterben zu reden. Auch die Sinnsuche in einer oft als sinnlos und lähmend erlebten Situation kann begleitet werden. Ebenso kann das soziale Umfeld unterstützt und die Kommunikation zwischen Betroffenen, Angehörigen und behandelnden Personen verbessert werden.

*„In unseren Beratungsgesprächen erleben wir es immer wieder, dass krebs-erkrankte Menschen und ihre Angehörigen auch positive Veränderungen in der Zeit der Erkrankung erleben. Besonders häufig erzählen die Betroffenen, dass sie jetzt intensiver und bewusster leben und sich mehr an den kleinen Dingen des Lebens erfreuen, wie das Erblühen der Bäume und Blumen im Frühling.“*

Psychoonkologin der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V.

# Psychoonkologie – was kann mir jetzt helfen?

Es gibt keine allgemeinen Richtlinien oder einen Königsweg dafür, was für Sie individuell jetzt wichtig und hilfreich ist. Denn so individuell wie die spezifische Diagnose, die jeweiligen Lebensumstände und die eigene Persönlichkeit sind, so individuell ist auch die Frage nach der richtigen Hilfe. Zudem können auch die unterschiedlichen Phasen einer Krebserkrankung unterschiedliche Hilfsangebote erfordern. Daher werden in diesem Abschnitt verschiedene Möglichkeiten beschrieben, die das Selbst stärken und den Weg zum inneren Wohlbefinden begleiten können.

## Neue Orientierung finden und eigene Kraftquellen ergründen

Eine Krebserkrankung erfordert es in den meisten Fällen, sich neu zu orientieren und Möglichkeiten zu finden, sich mit den veränderten Umständen zu arrangieren. Um neue Sichtweisen zu erlangen, ist es hilfreich, sich mit einigen persönlichen Fragen auseinanderzusetzen. Dazu zählen Gedanken an vergangene Krisensituationen:

- Was hat mir damals geholfen, die Krise zu meistern?
- Kann ich einige Hilfen von damals in der jetzigen Situation reaktivieren?

Oftmals wird der Blick auf die eigene Person durch eine Krebserkrankung eingeengt. Viele Gedanken drehen sich darum, ob man etwas falsch gemacht hat oder die Erkrankung hätte verhindern können. Daher ist es wichtig, den Blick auch wieder auf die bestärkenden Seiten der eigenen Person zu richten und sich z. B. folgende Fragen zu stellen:

- Welche Eigenschaften an mir mag ich? Worauf bin ich stolz?
- Was kann ich gut?
- Woran glaube ich?

Eine besonders wichtige Rolle spielt die Selbstfürsorge. Dazu zählt, sich bewusst etwas Gutes zu tun und feste Zeiten für angenehme Aktivitäten in den Wochenplan zu integrieren. Fragen hierzu sind:

- Was sind meine Kraftquellen im Alltag?
- Woraus schöpfe ich neue Energie?
- Worüber freue ich mich?

Zur Reflexion der eigenen Kraftquellen kann beispielsweise ein Glückstagebuch geführt werden, in dem am Ende eines jeden Tages positive Erinnerungen an den Tag festgehalten werden.

## Das soziale Umfeld – sich anderen anvertrauen

Eine der wichtigsten Ressourcen\* im Umgang mit einer Krebserkrankung ist das soziale Umfeld. Dies können Partner:in, Freund:innen, die Familie und andere wichtige Menschen im eigenen Leben sein. Sie können durch ihre Nähe, offene Gespräche und körperliche Berührungen das Gefühl vermitteln, den Weg nicht allein gehen zu müssen. Sie können begleiten und unterstützen und in Krisensituationen auffangen.

Zudem können sie praktische Unterstützungen geben wie das Übernehmen von Hausarbeiten, Einkäufen, der Kinderbetreuung oder der Fahrt zu Behandlungsorten. Aber auch neue Kontakte können im Verlauf der Erkrankung geknüpft werden, beispielsweise über Selbsthilfegruppen oder über das Kennlernen anderer Patient:innen, z. B. während der Behandlung oder bei Aufenthalten in Rehabilitations-Kliniken. Oftmals sind die Menschen im sozialen Umfeld unsicher, wie sie die erkrankte Person unterstützen können. Daher ist es hilfreich, konkrete Wünsche und Unterstützungsmöglichkeiten mitzuteilen.

## Wege zur Stressreduktion

Das Erlernen von Techniken zur eigenen Stressregulation kann für viele Betroffene eine wichtige Kraftquelle im Umgang mit Ängsten und dauerhafter körperlicher Anspannung darstellen. Hierbei können Entspannungsverfahren wie die progressive Muskelrelaxation (PMR), Yoga oder Qigong zum Einsatz kommen. Auch imaginative Techniken, wie Traum- und Fantasiereisen, oder bewusste Atemübungen können zu einer psychischen und körperlichen Entspannung führen. Spezifische Angebote zur Stressreduktion werden ab Seite 30 vorgestellt.

## Informieren und Wissen aufbauen

Aktive Informationssuche und das bewusste Mittragen von Therapieentscheidungen sind wichtige Umgangsweisen mit der eigenen Krebserkrankung, da sie dabei helfen können, das eigene Gefühl von Hilflosigkeit zu verringern und sich zuversichtlich und kompetent im Behandlungsprozess zu fühlen. Die meisten Krebsbetroffenen wollen über die Erkrankung, therapeutische Maßnahmen sowie Risiken, Nebenwirkungen und Folgen von Behandlungen informiert werden. Jede Patientin und jeder Patient hat einen Anspruch auf ärztliche Aufklärung. Darüber hinaus können eigene Informationen aus Patientenbroschüren von der Deutschen Krebsgesellschaft oder dem Krebsinformationsdienst, aus Büchern, Ratgebern und Erfahrungsberichten gewonnen werden. Bei der eigenen Recherche sollte jedoch darauf geachtet werden, die Informationen gut zu dosieren und sich zwischenzeitlich Pausen von der Informationssuche zu nehmen.

Auch die Wahl der Quellen ist entscheidend, da sie sich in ihrer Qualität und ihrem Wahrheitsgehalt stark unterscheiden können. Daher gibt es ebenfalls die Möglichkeit, persönlich in Kontakt mit Ärzt:innen oder Krebsberatungsstellen zu treten. Wenden Sie sich gerne bei Fragen an das Team der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V. Wir unterstützen Sie bei der Informationssuche.

## Kreativ werden!

Kreativ werden bedeutet Ausprobieren, Erinnern und Wiederentdecken von Aktivitäten, die Freude bereiten und die eigenen Fähigkeiten zum Vorschein bringen. Hierzu zählt auch das Wiederentdecken von Aktivitäten, die vielleicht schon in der Kindheit für Sie wichtig waren. Diese Aktivitäten können dabei helfen, die Erkrankung eine Zeit lang aus dem Fokus zu rücken und dafür anderen Anteilen des Lebens wieder mehr Platz einzuräumen.

Einige Beispiele: Künstlerische Ausdrucksformen wie Tanzen, Singen, das Spielen eines Instruments, Malen oder plastisches Gestalten mit Gips oder Ton, kreatives Handwerken wie Bauen und Basteln, oder Handarbeiten wie Stricken und Häkeln.



## Antworten auf häufige Fragen von Krebsbetroffenen

Viele Krebspatient:innen und ihre Angehörigen wenden sich an die Krebsberatungsstellen der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V. An dieser Stelle möchten wir Ihnen die häufigsten Fragen zum Thema Psychoonkologie kurz beantworten. Wenn Sie mehr dazu wissen möchten, sprechen Sie uns gerne persönlich an.

### Häufige Fragen zur Psychoonkologie

#### Was bringt mir eine psychoonkologische Beratung?

Mit psychoonkologischer Beratung wird nicht der Krebs selbst bekämpft oder geheilt. Vielmehr geht es darum, Hilfe im Umgang mit den Belastungen zu erhalten, die beispielsweise durch die Tumortherapie, durch Sorgen und Ängste, oder durch die vielfältigen Umstellungen im Lebensalltag entstehen. Psychoonkolog:innen unterstützen Betroffene dabei, sich in akuten Krisen und länger anhaltenden Belastungsphasen so gut wie möglich zu stabilisieren und einen individuell passenden Umgang mit den Belastungen zu finden.



© fidaolga, stock.adobe.com



### **Wann sollte ich ein psychoonkologisches Gespräch vereinbaren?**

Psychoonkologische Gespräche können Sie zu jedem Zeitpunkt der Erkrankungs- und Behandlungsphase und auch noch danach in Anspruch nehmen. Wenn Sie und/oder Ihre Angehörigen sich z.B. mit der neuen Lebenssituation überfordert fühlen, sich mit Ihren Sorgen und Ängsten allein gelassen fühlen, oder einfach unsicher sind, wie Sie mit den emotionalen Belastungen umgehen können, sollten Sie sich nach psychoonkologischen Angeboten erkundigen. In einer professionellen Krebsberatungsstelle können Sie mit Menschen sprechen, die sich mit Ihrer Krankheit und den begleitenden Umständen sehr gut auskennen und Sie im Umgang damit unterstützen können.

### **Wie bekomme ich eine psychoonkologische Beratung?**

Psychoonkolog:innen arbeiten in Kliniken, eigenen Praxen oder auch in Krebsberatungsstellen wie in denen der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V. Die Mitarbeitenden von Krebsberatungsstellen informieren Sie gern darüber, wo und wie Sie in Ihrer Stadt und Region weitere Hilfs- und Unterstützungsangebote finden können. Gegebenenfalls kann von den Krebsberatungsstellen auch eine Kontaktaufnahme und Weitervermittlung zu anderen professionellen Anbietern erfolgen (je nach Bedarf beispielsweise zu Psychotherapeut:innen, Selbsthilfegruppen, Patientenvertretungen, Familienberatungsstellen etc.).

### **Wichtig zu wissen**

Die Berufsbezeichnung „Psychoonkolog:in“ ist gesetzlich nicht geschützt. Erkundigen Sie sich deshalb nach Ärzt:innen, Psycholog:innen, Sozialarbeiter:innen, Seelsorgenden und anderen, professionell im sozialen Bereich Tätigen, die sich auf die Psychoonkologie spezialisiert haben und entsprechend anerkannte Nachweise – wie Fortbildungen und Zertifikate – vorweisen können.

### **Welche Angebote habe ich in einer Krebsberatungsstelle zur Auswahl?**

Psychoonkolog:innen bieten Krebsbetroffenen und ihren Angehörigen „Hilfe zur Selbsthilfe“ an, damit sie sich der Krankheit nicht ausgeliefert fühlen, sondern in die Lage versetzt werden, aktiv zu handeln.

Folgende Methoden und Angebote haben sich dabei bewährt:

- psychosoziale Beratung und unterstützende Gespräche
- Vorträge und Seminare zu verschiedensten Themen im Kontext von Krebserkrankungen
- Gruppenangebote und Kurse (z. B. Yoga, Tanz, Ergotherapie)
- praktische Hilfestellung für das Ausfüllen von Anträgen
- Weitervermittlung an Selbsthilfegruppen
- Weitervermittlung an Psychotherapeut:innen

### **Was kann ich von einer psychosozialen Beratung in einer Krebsberatungsstelle erwarten?**

Folgende Fragen können im Zentrum einer professionellen Krebsberatung für Patientinnen und Patienten sowie für deren Angehörige stehen:

- Wie kann ich mit meiner Krankheit besser umgehen?
- Wie kann ich mir meine Lebensqualität möglichst gut erhalten oder wiederherstellen?
- Wie sinnvoll ist eine Rehabilitations-Maßnahme für mich?
- Wer hilft mir bei den notwendigen Anträgen?
- Wie komme ich mit der neuen Lebenssituation zurecht?
- Was kann ich gegen meine Ängste und depressiven Symptome tun?
- Welche Methoden und Angebote kommen für mich in Frage?
- Was erzähle ich meinen Kindern? Wie spreche ich am besten mit ihnen?
- Wie kann ich als Angehörige:r meine/meinen Partner:in, meine Mutter/meinen Vater etc. unterstützen?
- Darf ich als Angehörige:r zwischendurch auch mal etwas für mich tun?

Aber auch viele weitere Themen können Teil der Beratung sein.



## Häufige Fragen von Krebserkrankten

### **Das Wort Psychoonkologie legt nahe, dass meine Psyche etwas mit meiner Krebserkrankung zu tun haben könnte. Stimmt das?**

In der psychoonkologischen Forschung wurden bisher keine Belege dafür gefunden, dass anhaltende psychische Gesundheitsprobleme die Entstehung einer Krebserkrankung begünstigen. Zwar führen psychosoziale Probleme wie fortbestehende Ängste oder depressive Symptome zu einer Belastung des Immunsystems, einen direkten Zusammenhang zwischen dem psychischen Befinden und dem Ausbruch einer Krebserkrankung gibt es jedoch nicht. Belegt ist aber, dass die Psyche einen wesentlichen Beitrag zu dem persönlichen Erleben und zum Umgang mit der Erkrankung leistet. Hierfür können in der psychoonkologischen Beratung Hilfestellungen zur inneren Stabilität gemeinsam erarbeitet werden.

### **Bin ich selbst schuld daran, dass ich Krebs bekommen habe?**

Das Vorurteil, dass es eine Krebspersönlichkeit gebe, hält sich leider immer noch hartnäckig. Die psychoonkologische Forschung konnte jedoch nicht belegen, dass bestimmte Persönlichkeitstypen häufiger an Krebs erkranken als andere Menschen. Darüber hinaus üben psychische Gesundheitsprobleme keinen direkten Einfluss auf die Krebsentstehung aus. Vielmehr scheint es ein Zusammenspiel unterschiedlicher, zum Teil noch unbekannter Faktoren zu sein, die zu einer Krebserkrankung führen.

Krebsprävention wie beispielsweise Bewegung und gesunde Ernährung senkt das Risiko einer Krebserkrankung. Früherkennungsprogramme wiederum senken das Risiko eines schweren Verlaufs durch spätes Erkennen einer Krebserkrankung. Beides kann aber nicht mit Sicherheit verhindern, dass jemand an Krebs erkrankt, da noch eine Vielzahl anderer, nicht beeinflussbare Faktoren bleiben, die dazu führen können, dass sich eine Krebserkrankung entwickelt.

### **Ich habe oft Angst davor, wie es mit mir weitergehen wird.**

„Sie haben Krebs.“ – Eine solche Aussage macht jedem Menschen erst einmal Angst und verunsichert oft tiefgehend. Wichtig ist jedoch, die eigenen Gefühle genauer zu erforschen und sich zu fragen: „Wovor fürchte ich mich eigentlich ganz genau?“ Denn davon hängt es unter anderem ab, mit welchen Methoden Sie Ihre Angst am besten bewältigen können. Bewährt haben sich folgende fünf Schritte:

**Schritt 1:** Wenden Sie sich an Menschen, die Ihnen nahestehen und denen Sie vertrauen. In Frage kommen Partner:innen, Familienangehörige und Freund:innen, aber auch ein Gespräch mit einer/einem Psychoonkolog:in in einer Krebsberatungsstelle kann Sie entlasten. Selbsthilfegruppen ermöglichen es Ihnen, mit anderen Krebsbetroffenen offen über Ihre Ängste zu sprechen.

**Schritt 2:** Welche Fragen haben Sie zur Krankheit und zu deren Behandlung? Vielen Krebsbetroffenen hilft es, sich aktiv auf Informationssuche zu begeben – die Angst vor dem Ungewissen ist dann nicht mehr so übermächtig. Fragen Sie Ihre Ärzt:innen oder holen Sie eine Zweitmeinung ein. Bei diesen Gesprächen können Sie sich zur Unterstützung von einer vertrauten Person begleiten lassen. Diese Person kann den

Überblick behalten und Sie dabei unterstützen, alle wichtigen Fragen zu stellen. Wissenswertes erfahren Sie auch in den Broschüren der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V., in wissenschaftlich fundierten Büchern und im Internet auf Webseiten mit Qualitätszertifikat (z. B. von HONCode, afgis, DISCERN). Auch die Teilnehmer:innen von Selbsthilfegruppen geben ihre Erfahrungen gern weiter.

**Schritt 3:** Angst macht sich auch körperlich bemerkbar. Damit Sie die Dinge wieder etwas gelassener angehen können, sollten Sie sich zwischendurch immer wieder bewusst Zeit nehmen, um auszuruhen und zu entspannen. Hierbei können z. B. Kurse wie Autogenes Training, Yoga, Qigong oder Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) als Unterstützung dienen. Angebote finden Sie unter anderem bei der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V., bei Krankenkassen und bei der Volkshochschule.

**Schritt 4:** Manchmal ist die Angst so weit vorangeschritten, dass es sinnvoll ist, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Erkundigen Sie sich nach geeigneten Psychoonkolog:innen oder Psychotherapeut:innen und vereinbaren Sie einen Termin (siehe Serviceteil mit hilfreichen Adressen, ab Seite 37).

**Schritt 5:** Sind die Ängste übermächtig und kaum zu ertragen, kann auch eine medikamentöse Behandlung in Betracht gezogen werden. Sie können dann angstlösende Medikamente verschrieben bekommen. Wenden Sie sich diesbezüglich an eine Ärztin oder einen Arzt, bestenfalls aus den Fachbereichen Psychiatrie, Psychosomatik oder Neurologie. Allerdings wird auch bei einer medikamentösen Behandlung das beste Ergebnis mit einer begleitenden Psychotherapie erzielt.

### **Ich fühle mich oft antriebslos und niedergeschlagen. Was kann ich dagegen tun?**

Gefühle der Traurigkeit und Antriebslosigkeit sowie das Bedürfnis sich ganz zurückzuziehen sind nachvollziehbare Reaktionen auf die Diagnose einer Krebserkrankung. Jedoch kann sich hieraus ein Teufelskreislauf entwickeln, sodass sich depressive Symptome wie Niedergeschlagenheit und Lustlosigkeit durch einen sozialen Rückzug weiter verschlimmern. Lassen Sie sich deshalb nicht von negativen Gefühlen einfangen, sondern bleiben Sie aktiv. Was Ihnen helfen kann: Sprechen Sie mit vertrauten Menschen über Ihre Gefühle, Ängste und Gedanken. Treffen Sie sich mit



## Kontaktstellen und Beratungsangebote

Eine Krebserkrankung kann bei Betroffenen und ihren Angehörigen neben der gesundheitlichen Belastung eine Vielzahl von Fragen, Problemen und Nöten auslösen. Hier kann eine gezielte Beratung helfen. Psychosoziale und psychoonkologische Beratungsstellen für Krebspatientinnen und -patienten sowie ihre Angehörigen bieten daher Unterstützung in allen Fragen, die sich aus der krankheitsbedingt veränderten Lebenssituation ergeben. Die Beratungsangebote sind kostenlos und erfolgen stets vertraulich.

### **Psychosoziale und psychoonkologische Beratungsstellen bieten**

Unterstützung bei seelischen und sozialen Belastungen

Unterstützung bei sozial- und versicherungsrechtlichen Fragen (wirtschaftliche Sicherung, Rehabilitation, Hilfsmittelversorgung etc.)

Psychologische und psychoonkologische Unterstützung

# Diagnose Krebs – wir nehmen uns Zeit für Sie

Beratungsstellen der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V.

Die Diagnose Krebs ist für die meisten ein Schock, oft verbunden mit der Angst vor dem, was kommt. Durch die Krankheit und ihre Behandlung werden viele Lebensbereiche Betroffener sowie ihrer Angehörigen entscheidend verändert. So können nicht nur körperliche und seelische Belastungen auftreten, sondern sich auch im familiären, beruflichen oder sozialen Bereich ungewohnte Fragen ergeben. Unsere Mitarbeiter:innen der psychosozialen und psychoonkologischen Beratungsstellen unterstützen Sie durch ein umfangreiches Beratungsangebot, damit Sie Ihren ganz persönlichen Weg im Umgang mit der Krebserkrankung finden können.

## Sozialrechtliche Themen

- Klärung rechtlicher Ansprüche und Hilfe bei deren Durchsetzung
- Unterstützung bei der Antragstellung
- Schwerbehindertenrecht und -ausweis
- Leistungen der Kranken- und Rentenversicherungsträger sowie Pflegekasse
- Finanzielle Hilfen

## Allgemeine Fragen

- Aktuelles Informationsmaterial, z. B. Broschüren, Literaturempfehlungen
- Vermittlung von Kontakten zu Selbsthilfegruppen, spezialisierten Kliniken, Ärztinnen und Ärzten, Hospizen, Palliativ- sowie Pflegediensten und anderen Fachstellen
- Unterstützung beim Aufbau von Selbsthilfegruppen
- Auskunft über Kursangebote

## Psychoonkologische Themen

- Umgang mit Angst, Wut und Trauer
- Bewältigung von Stress, Anspannung und Ruhelosigkeit
- Erhalt und Wiedererlangung von Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit

## Psychosoziale Aspekte

- Gespräche über belastende Gefühle und Gedanken zur seelischen Entlastung in der Krisensituation
- Einzel-, Familien- und Gruppengespräche
- Begleitung von Entscheidungsprozessen
- Auseinandersetzung mit Krankheit und Gesundheit, Leben, Sterben und Tod
- Gemeinsame Bestimmung neuer Lebensinhalte und -ziele, Aufzeigen von Ressourcen
- Motivation zur eigenverantwortlichen Lebensgestaltung
- Rückhalt in allen Phasen der Krankheitsbewältigung

Beratungstelefon

0 36 41 / 33 69 88

Eine aktuelle Übersicht zu unseren Beratungsstellen in Thüringen finden Sie auf unserer Website unter [www.thueringische-krebsgesellschaft.de](http://www.thueringische-krebsgesellschaft.de)



Ihren Familienangehörigen und Freund:innen für gemeinsame Aktivitäten, Spaziergänge oder leichte sportliche Bewegung. Auch Besuche im Kino, Theater oder Konzert können Sie aufheitern und von Ihren Sorgen ablenken.

Zudem kann der Erhalt bzw. der Aufbau einer Alltagsstruktur eine wichtige Stütze sein. Strukturieren Sie Ihren Tag so, dass Sie feste Zeiten für die Mahlzeiten, Besorgungen und Kontakte zu anderen Menschen einplanen.

Bei einer Zunahme der depressiven Symptome sollten Sie sich an eine ambulante Krebsberatungsstelle oder eine Psychotherapiepraxis wenden. Es besteht auch die Möglichkeit, sich begleitend Medikamente verschreiben zu lassen. Wenden Sie sich diesbezüglich an eine Ärztin oder einen Arzt, bestenfalls aus den Fachbereichen Psychiatrie, Psychosomatik oder Neurologie.

**Meine Ärztin oder mein Arzt sagt, dass ich nicht mehr gesund werde. Wie kann ich mir meine Lebensqualität trotzdem so weit wie möglich erhalten?**

Krebserkrankte Menschen fühlen sich im Alltag unterschiedlich stark eingeschränkt. Damit Sie sich weiterhin ausreichend wohlfühlen und Freude erleben können, kann es wichtig sein, die Beziehungen zu Ihren Mitmenschen auszubauen oder zu festigen. Ganz nach dem Motto: „Geteiltes Glück ist doppeltes Glück. Geteiltes Leid ist halbes Leid.“ Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Wer steht mir nahe und könnte mich unterstützen?
- An wen kann ich mich mit meinen Gefühlen und Ängsten wenden?
- In welchen Lebensbereichen brauche ich Unterstützung?
- Was ist mir jetzt besonders wichtig?
- Wo kann ich Kraft und Energie tanken?
- Von welchem Ballast will ich mich vielleicht auch befreien?
- Wie und mit wem möchte ich über Vorsorgeangelegenheiten, wie eine Vorsorgevollmacht oder Patient:innenverfügung, sprechen?



Zudem können informierende und unterstützende Angebote in Anspruch genommen werden, beispielsweise in ambulanten Krebsberatungsstellen, die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe, das Ausprobieren kreativer Methoden (Malen, Zeichnen, Gestalten, Tanzen) und Entspannungsverfahren.

### **Sozialrechtliche Fragen**

An die ambulanten Krebsberatungsstellen der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V. können Sie sich z. B. auch mit folgenden Themen wenden:

- Krankengeld
- Fahrtkosten
- Rehabilitationsansprüche
- Rückkehr in den Beruf
- Schwerbehindertenausweis
- Volle oder teilweise Erwerbsminderungsrente
- Antrag auf Pflegeleistungen
- Haushaltshilfe
- einmalige finanzielle Hilfen
- Patient:innenverfügung und Vorsorgevollmacht

Erste Informationen zu diesen Themenbereichen finden Sie auch in unserem Ratgeber „Sozialleistungen bei Krebs“.

### **Eine Patientin berichtet**

Als mir mein Arzt sagte, dass ich Brustkrebs habe, war das ein großer Schock für mich. Von solch einem Schlag steht man nicht so schnell wieder allein auf. Ich hatte aber das große Glück, dass es in meiner Klinik eine Psychoonkologin gab, die mich während der medizinischen Behandlung begleitete.

Manchmal wollte ich vom Thema „Krebs“ nichts mehr hören, weil die Behandlung schon anstrengend genug war. Aber innerlich rumorte es weiter und ich fühlte mich aus meiner Mitte „gerückt“. Ich fand auch die Gespräche mit meinem Mann recht

schwierig. Wir hatten beide Angst, weil wir ja nicht wussten, wie es nun weiter geht. Und dann sagt keiner mehr so richtig das, was er eigentlich meint – aus Angst, den anderen unnötig zu belasten.

In solchen Phasen war meine Psychoonkologin eine „neutrale“ Gesprächspartnerin für mich. Da sie mit den Schwierigkeiten, die für einen nach einer solchen Diagnose auftreten, vertraut ist, konnte ich offen mit ihr reden und auch mal sagen, dass es mir schlecht geht. Das Wissen, dass sie für mich da war, gab mir einen gewissen Halt und die Last fühlte sich nicht mehr ganz so schwer an. Durch unsere Gespräche gelang es mir, manches in einem anderen Blickwinkel zu betrachten. So langsam lernte ich, mich auch wieder an den kleinen Dingen des Lebens zu erfreuen.

Als ich in der Reha-Klinik zur Anschlussheilbehandlung war, habe ich alles ausprobiert, was dort angeboten wurde: Kunst-, Musik- und Gesprächstherapie; ich war auch beim Tanzen und habe Meditationen mitgemacht. Früher hätte ich gesagt: „So was brauche ich nicht.“ Aber ich spürte, wie gut es mir tat, aktiv zu werden. Vor allem die Schreibwerkstatt gefiel mir, denn beim Tagebuchschieben fand ich etwas Ruhe und Abstand. Ich führe seitdem auch ein „GutBuch“, in dem ich alle schönen Erinnerungen festhalte. Beim Malen merkte ich, dass mir Farben guttun. Ich male heute auch zu Hause. Das sollen alles keine Kunstwerke werden und es geht mir auch nicht darum, die Bilder zu erklären oder zu bewerten. Mir macht einfach der Umgang mit den Farben Freude. Während der Zeit meiner Bestrahlung bemerkte meine Psychoonkologin, dass ich immer trauriger wurde. „Ich sehe, dass es Ihnen nicht gut geht“, sagte sie eines Tages und drückte mir einen Flyer der Thüringischen Krebsgesellschaft in die Hand. Dort ließ ich mich sehr umfassend beraten und bekam auch den Kontakt zu einer für mich geeigneten Selbsthilfegruppe vermittelt.

Als ich mich dann endlich aufgerafft hatte, dort hinzugehen, habe ich erst mal nur zugehört. Ich bin aber dabeigeblichen, weil wir nicht nur über ernsthafte Dinge reden, sondern zwischendurch auch viel lachen. Dank der vielen Gespräche und Aktivitäten habe ich mittlerweile gelernt, wie ich vom Minus wieder in die Waage kommen kann.

## Häufige Fragen der Angehörigen

### **Ich möchte meine krebskranke Partnerin unterstützen. Aber ich weiß nicht, wie ich das machen soll.**

Auf vielen Ebenen können Sie Ihre Partnerin bzw. Ihren Partner unterstützen. Fragen Sie nach, was Ihrer Partnerin bzw. Ihrem Partner jetzt guttun würde. Meist sind kleine Annehmlichkeiten schon hilfreich oder es genügt, wenn Sie einfach in der Nähe bleiben und ab und zu nachfragen, ob alles in Ordnung ist. Lassen Sie Ihre Partnerin bzw. Ihren Partner die Dinge aussprechen, die sie belasten und hören Sie zu – auch wenn Sie selbst keine Lösung kennen. Schaffen Sie sich kleine Auszeiten zu zweit.

Bürden Sie sich nicht alles allein auf, was sich Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner wünscht. Kümmern Sie sich z. B. um einen Pflegedienst, wenn Sie sich mit der häuslichen Pflege überfordert fühlen. Bei sozialrechtlichen Fragen können die Beratungsstellen der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V. weiterhelfen. Wenn Sie finanzielle Probleme haben, sollten Sie überlegen, welche Ausgaben wirklich notwendig sind – möglicherweise können Sie auch eine finanzielle Unterstützung beantragen.

### **Ich bin rund um die Uhr für meinen krebskranken Mann da. Darf ich zwischendurch auch mal etwas allein unternehmen?**

Bei einer lang andauernden Krankheit merken viele Angehörige, dass sie sich an manchen Tagen überfordert fühlen. Immer wieder drehen sich die Gespräche um die Sorgen der erkrankten Person, der ganze Tagesablauf scheint durch die Krankheit bestimmt zu sein. Wenn Sie sich als Partnerin bzw. Partner allzu sehr aufopfern, schwinden Ihre Kräfte, die Sie für das tägliche Miteinander und die häusliche Pflege eigentlich dringend brauchen. Daher ist es auch im Sinne Ihrer Partnerin bzw. Ihres Partners, dass Sie sich Freiräume schaffen, in denen Sie den Kontakt zu anderen Menschen pflegen, sich entspannen, sportlich aktiv sind oder anderen Interessen nachgehen. Nehmen Sie sich regelmäßig die Zeit und die Freiheit, für sich selbst zu sorgen.

Unterstützend können dabei auch die Gespräche in Selbsthilfegruppen für Angehörige sein: Dort lernen Sie andere Betroffene kennen, mit denen Sie sich offen über Ihre eigenen Bedürfnisse austauschen können.

### **Kann eine Paar- und Familienberatung sinnvoll sein?**

Wer an Krebs erkrankt, verändert sich – aber auch die Angehörigen reagieren auf die neue Situation. Partner:innen und Kinder erleben hautnah mit, wie es der erkrankten Person geht. Mit der Zeit können sich z. B. die Kommunikation, Gewohnheiten, Rollen oder der Emotionsausdruck der Familienmitglieder verändern. Auch die Sexualität des Paares kann betroffen sein.

Die Paar- und Familienberatung greift solche und andere mögliche Schwierigkeiten auf, ohne das Problem bei einem Einzelnen zu suchen. Sie berücksichtigt die verschiedenen Perspektiven aller Beteiligten. Oft geht es auch darum, den Blick auf Ressourcen des Familiensystems zu lenken und auf die Wünsche und Bedürfnisse aller einzugehen.

Paar- und Familienberatung wird in der Regel von ambulanten Krebsberatungsstellen kostenfrei angeboten. Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie an weiteren Informationen interessiert sind.

### **Eine Angehörige berichtet**

**Warum haben Sie sich Hilfe gesucht?** Mein Mann wurde vor neun Jahren das erste Mal operiert. Damals beschäftigte er sich nur noch mit sich und dem Krebs und ich wurde – wie selbstverständlich – seine Hausangestellte, Köchin und Krankenschwester. Doch bald spürte ich keinen Boden mehr unter den Füßen und ahnte, dass ich etwas für mich tun musste, um nicht unterzugehen. In meiner Not habe ich bei der Thüringischen Krebsgesellschaft angerufen und mich nach einer Selbsthilfegruppe für Angehörige erkundigt.

**Was passiert in Ihrer Angehörigengruppe?** Wir treffen uns einmal im Monat, eine Psychoonkologin leitet die Gruppe. Zuerst sammeln wir aktuelle Fragen und sprechen

über anstehende Probleme. Dabei beteiligen sich alle und machen Vorschläge. Je nach Situation machen wir mal ein Rollenspiel oder wir meditieren und lesen etwas vor.

**Was tut Ihnen dabei besonders gut?** Es hilft mir, dass ich in einem geschützten Rahmen von meinen Sorgen und Nöten berichten kann, ohne ein Blatt vor den Mund nehmen zu müssen. Vor allem in der ersten Phase habe ich mich wie befreit gefühlt, denn zu Hause kann ich – bis heute – nicht über alles reden.

**Wie hat sich die Beziehung zu Ihrem Mann verändert?** Anfangs hat uns die Angst zusammengeschweißt, aber unser Leben und unsere Beziehung veränderten sich. Als ich merkte, dass es so nicht mehr weiterging und ich jede Woche zur Selbsthilfegruppe gehen wollte, fragte mein Mann: „Musst du da denn schon wieder hin?“ Jetzt sieht er aber, wie gut mir die regelmäßigen Treffen tun. Ich wurde langsam wieder stabiler, zufriedener und selbstbewusster. Und das kam auch ihm und unserer Partnerschaft zugute.

**Was gibt Ihnen die Gruppe nach neun Jahren noch?** Ich lerne Angehörige in vielen Phasen des Krankheitsprozesses ihrer Partner kennen und denke oft: „So ist es dir auch schon ergangen.“ Manchmal erstaunt es mich ehrlich gesagt, was Angehörige alles ertragen können. Aber wir sitzen doch alle in einem Boot und es entlastet mich immer wieder, mit den anderen reden zu können. Das gemeinsame Vorausdenken nimmt mir die Angst.

**Wie geht es Ihnen jetzt?** Heute unternehme ich vieles mit meinem Mann zusammen, aber wir machen auch etliches getrennt. Ich gehe wieder einmal in der Woche zu meiner Musikgruppe und bin in unserer Pfarrgemeinde aktiv. Alle vier Wochen treffe ich mich mit einer Freundin zum Wellnessstag. Solche Aktivitäten tun mir gut, weil ich wieder am ganz normalen Leben teilnehme. Anfangs hatte ich einen Nebel in meinem Kopf. Jetzt sehe ich alles viel klarer und weiß, dass ich mit meinen Problemen und Sorgen nicht allein bin.

# Psychoonkologie – welche Angebote gibt es?

Verschiedene therapeutischen Verfahren und Angebote haben sich bei Krebsbetroffenen und ihren Angehörigen bewährt, von denen einige im Folgenden vorgestellt werden. Konkrete Anleitungen erhalten Sie in Seminaren, Gruppengeboten oder individuellen Beratungsgesprächen.

## Körperorientierte Verfahren

Eine Krebserkrankung führt oftmals dazu, dass das Körper selbstbild ins Wanken gerät. Bei Brust- bzw. Prostatakrebs setzen sich die Betroffenen meist mit ihrer Identität als Frau bzw. als Mann auseinander.

Körperorientierte Verfahren ermutigen dazu, den Körper bei verschiedenen Übungen bewusst zu erleben und sich (wieder) natürlich zu bewegen. So kann z. B. ein bewusst wahrgenommener guter Kontakt zum Boden Ihnen das Gefühl vermitteln, dass Sie gut geerdet sind und Sie kaum etwas umwerfen kann. Andere Übungen helfen, Muskelverspannungen zu lösen, was auch Angstgefühle reduzieren kann. Diese Ansätze lassen Sie wieder körper- und selbstbewusster werden.

## Tanztherapie

Bei der Tanztherapie bewegen Sie sich frei zur Musik. Durch die verschiedenen Bewegungen entwickeln Sie ein besseres Körpergefühl. Zudem können Sie Wut, Traurigkeit und Freude ausdrücken und aus sich heraustanzen.

## Entspannungsmethoden

Entspannungsmethoden können Krebsbetroffenen und ihren Angehörigen dabei helfen, die angstbesetzten Gedanken rund um die Krebserkrankung zu verringern und



in stressreichen Situationen wieder mehr zur Ruhe zu finden. Einige der Verfahren, die Sie erlernen können, werden im Folgenden kurz vorgestellt.

Beim **Autogenen Training** können durch sogenannte Autosuggestionen (bestimmte Formeln, die der bzw. die Übende sich selbst vorspricht) körperliche Prozesse beeinflusst werden. Anfangs sagen Sie sich beispielsweise „Meine Arme und Beine sind ganz schwer“. Der Effekt: Ihr Körper übernimmt die Anweisung, so dass sich Ihre Gliedmaßen wirklich schwer anfühlen. Auf diese Weise können Sie nach und nach ein tiefes Gefühl von Entspannung aufbauen.

Bei **Atemübungen** können Sie das regelmäßige Ein- und Ausatmen nutzen, um ruhiger zu werden. Teilweise kommen auch Bewegungen und Massagetechniken hinzu. Einige Schulen verstehen den Atem auch als Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele – Ziel ist es, Blockaden zu lösen und eine innere Balance herzustellen.

Bei der **Progressiven Muskelrelaxation (PMR)** spannen Sie nacheinander einzelne Muskelgruppen an. Durch die Konzentration auf die muskulären Vorgänge können Sie beim anschließenden Entspannen Ihren Körper besser wahrnehmen und körperliche und seelische Spannungen loslassen.

**Yoga** umfasst geistige und körperliche Übungen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen sollen und zur inneren Sammlung und Konzentration dienen. Die fließenden Bewegungen können das Körperbewusstsein stärken und somit einen näheren Kontakt mit sich ermöglichen.

**Qigong** (sprich: TschìGung) ist eine asiatische Heilkunst. Mit den sanften Körperübungen können Sie die Lebensenergie anregen oder ausgleichen.

**Tai-Chi:** Die Übungen entwickelten sich aus der chinesischen Kampfkunst. Sie bewegen sich dabei bewusst langsam. Auch hier werden das Körperbewusstsein und der geistige Fokus gestärkt.

### **Künstlerische Ansätze**

Künstlerische Ausdrucksweisen können als nonverbale Ausdrucksform dabei helfen, die eigenen Gefühle, wie Ängste und Traurigkeit zu verarbeiten und ihnen somit eine neue Gestalt zu geben. Dies kann auf unterschiedliche Weise geschehen:

Sie malen, zeichnen oder modellieren gerne? Sie würden gerne ausprobieren, ob Sie sich mit Farben, Ton oder Collagen besser ausdrücken können als mit Worten? Oder möchten Sie einfach eine Weile zur Ruhe kommen und sich mit „schönen“ Dingen beschäftigen? All diese Möglichkeiten können Sie in der *Kunsttherapie* für sich entdecken. Ziele sind hierbei, die inneren Bilder nach außen auf das Papier oder in den Ton zu bringen, mit anderen über die Ergebnisse zu sprechen oder sie einfach auf sich wirken zu lassen.

Eine andere Form ist die *Bibliotherapie*, bei der es um das Verschriftlichen der eigenen Gedanken und Gefühle geht. Hierbei hören Sie in entspannter Atmosphäre zu, wie



jemand Gedichte oder Märchen vorliest. Sie können aber auch ein Traumtagebuch führen oder über eigene Erfahrungen mit der Erkrankung bzw. zu vorgegebenen Themen schreiben.

Eine weitere Möglichkeit ist die *Musiktherapie*. Wenn Sie über Kopfhörer geeignete Musikstücke hören, können die Klänge beruhigen, Ängste mildern und Schmerzen reduzieren. Aber auch das Zusammenstellen einer eigenen Wohlfühl-Playlist kann im Alltag eine kleine Freude darstellen. Die aktive Musiktherapie ermöglicht es Ihnen, sich mithilfe von Instrumenten auszudrücken.

## Selbsthilfgruppen für Krebserkrankte und Angehörige

Um die Krankheit und die damit verbundenen Probleme gemeinsam zu bewältigen, schließen sich viele krebserkrankte Menschen einer Selbsthilfgruppe an. Spezielle Angebote gibt es auch für Angehörige. Viele Betroffene wenden sich während oder nach der ersten Therapie an eine Selbsthilfgruppe, wenn es um Themen der Nachsorge und um das „Leben mit Krebs“ geht.

Die regelmäßigen, meist ein- bis zweimal pro Monat stattfindenden Gruppentreffen leiten Betroffene, die zu bestimmten Themen auch Expertinnen und Experten hinzuziehen. Die Angebote hängen stark von der Zusammensetzung ihrer Mitglieder ab und ändern sich deshalb auch im Laufe der Zeit. In größeren Städten haben krebserkrankte Menschen oft eine größere Auswahl und können „ihre“ eigene Untergruppe finden.

Bei den Treffen gelten drei Prinzipien:

1. Alle erhalten die Gelegenheit, über sich und ihre Sorgen zu sprechen.
2. Alle bemühen sich, den anderen mit eigenen Tipps und Erfahrungsberichten weiterzuhelfen.
3. Alle Gesprächsinhalte werden vertraulich behandelt und bleiben in der Gruppe.



© Seventyfour, stock.adobe.com

Die Teilnehmer:innen sprechen als „Betroffene unter Betroffenen“ über ihre Probleme. Einige halten auch per Telefon Kontakt oder besuchen andere Gruppenmitglieder zu Hause oder in der Klinik.

Vorteile: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Selbsthilfegruppen

- ... erleben, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind.
- ... erfahren, dass die anderen sie verstehen.
- ... spüren den Zusammenhalt der Gruppe.
- ... merken, dass sie anderen helfen können.
- ... können sich über die verschiedenen Bewältigungsstrategien austauschen.
- ... lernen von der Erfahrung anderer, was ihnen selbst vielleicht guttun könnte.
- ... fühlen sich durch den Gruppeneffekt gestärkt.
- ... erleben ein Gefühl der Sicherheit.

## Tipp

Die ambulanten Krebsberatungsstellen der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V. helfen Ihnen gerne dabei, eine geeignete Selbsthilfegruppe zu finden. Oftmals können Sie unverbindlich vorbeischaun. Niemand „muss“ etwas von sich erzählen, Sie können zunächst auch nur zuhören. Nach einigen Treffen – wenn das Eis gebrochen ist – werden Sie aber vielleicht merken, wie gut es Ihnen tut, offen über Ihre Erfahrungen und Gefühle reden zu können.

## Psychotherapien

Eine Psychotherapie ist eine länger andauernde therapeutische Begleitung, die in der Regel durch psychologische oder ärztliche Psychotherapeut:innen angeboten wird. Meist findet ein 50-minütiger Kontakt im wöchentlichen oder vierzehntägigen Abstand statt. Voraussetzung für eine hilfreiche Psychotherapie ist neben der geeigneten Methode eine gute Beziehung zwischen Therapeut:in und Patient:in („die Chemie muss stimmen“).

### **Wann ist eine Psychotherapie für mich angezeigt? An wen wende ich mich? Wer trägt die Kosten für eine solche Therapie?**

Vereinfacht lässt sich sagen: Eine Psychotherapie ist immer dann angezeigt, wenn der Leidensdruck sehr hoch ist und über längere Zeit anhält, sodass einzelne Beratungsgespräche bzw. Gruppenangebote nicht dazu führen, dass sich das psychische Befinden verbessert.

**Wichtig zu wissen:** Die anfängliche Krise, die fast alle Krebsbetroffenen nach Mitteilung der Diagnose erleben, ist keine psychische Störung. Gefühle wie Angst, Ohnmacht, Wut, Traurigkeit oder innere Leere gehören zu einer solchen Ausnahmesituation oftmals dazu.

Eine Psychotherapie ist zu empfehlen,

- wenn die krebsbetroffene Person zusätzliche psychische Symptome mit eigenem Krankheitswert entwickelt hat und
- wenn diese psychischen Belastungen über längere Zeit den Alltag mitunter mehr bestimmen als die Krebserkrankung selbst.

Die Kosten für eine Psychotherapie werden dann von der Krankenkasse übernommen, wenn eine psychische Erkrankung nach der „Internationalen Klassifikation der Krankheiten“ (ICD-10/ICD-11) diagnostiziert werden kann (z. B. Anpassungsstörungen, Ängste oder Depressionen). Dabei können Therapien mit unterschiedlicher Stundenzahl bewilligt werden.

Bitte klären Sie vor Therapiebeginn die Kostenübernahme (z. B. mit den Therapeut:innen oder der Krankenkasse). Vier spezifische Verfahren in der Psychotherapie werden von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und finanziert. Alle werden als Einzel- und Gruppentherapie angeboten:

1. die analytische Psychotherapie
2. die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
3. die Verhaltenstherapie
4. die systemische Therapie

Darüber hinaus gibt es weitere Verfahren, die im Einzelfall über die Krankenkassen finanziert werden. Hierzu zählt z. B. die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie.

Wenn Sie überlegen, ob eine Psychotherapie für Sie in Frage kommt, ist es hilfreich, wenn der oder die Psychotherapeut:in über eine psychoonkologische Weiterbildung verfügt und damit die spezifischen Herausforderungen, die sich im Zuge einer Krebserkrankung stellen, und deren Auswirkung auf die Psyche versteht. Listen von Psychotherapeut:innen in Ihrem Umfeld erhalten Sie von der Psychotherapeutenkammer oder der Kassenärztlichen Vereinigung ihres Bundeslandes. Krebsberatungsstellen unterstützen Sie gerne bei der Suche nach einem Therapieplatz.

# Psychoonkologie – an wen kann ich mich wenden?

## Allgemeine Adressen

### **Deutsche Krebsgesellschaft e. V. (DKG)**

Kuno-Fischer-Straße 8, 14057 Berlin  
Telefon: 030/32293290  
[www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)

### **Info-Netz Krebs**

der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Krebsgesellschaft  
Telefon: 0800/80708877  
[www.infonetz-krebs.de](http://www.infonetz-krebs.de)

### **Kassenärztliche Vereinigung**

#### **Thüringen**

Zum Hospitalgraben 8, 99425 Weimar  
Patiententelefon: 116117  
[www.kv-thueringen.de](http://www.kv-thueringen.de)

### **KID Krebsinformationsdienst**

Deutsches Krebsforschungszentrum  
Im Neuenheimer Feld 280, 69120  
Heidelberg  
Telefon: 0800/4203040  
[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

### **Ostdeutsche**

#### **Psychotherapeutenkammer**

Goyastraße 2d, 04105 Leipzig  
Telefon: 0341/4624320  
[www.opk-info.de](http://www.opk-info.de)

### **Stiftung Deutsche Krebshilfe**

Buschstr. 32, 53113 Bonn  
Telefon: 0228/729900  
[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

### **Thüringische Krebsgesellschaft e. V.**

Am Alten Güterbahnhof 5, 07743 Jena  
Telefon: 03641/336986  
[info@thueringische-krebsgesellschaft.de](mailto:info@thueringische-krebsgesellschaft.de)  
[www.tueringische-krebsgesellschaft.de](http://www.tueringische-krebsgesellschaft.de)

## Krebsberatungsstellen und Tumorzentren in Thüringen

Die aktuellen Standorte und Kontaktdaten der Krebsberatungsstellen und Tumorzentren in Thüringen finden Sie auf der Website der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V. unter [www.thueringische-krebsgesellschaft.de](http://www.thueringische-krebsgesellschaft.de)

## Selbsthilfegruppen in Thüringen

Die Kontaktinformationen der Selbsthilfegruppen in Thüringen erhalten Sie über die Geschäftsstelle der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V. und außerdem über die Landeskontaktstellen für Selbsthilfe der jeweiligen Landkreise. Eine aktuelle Übersicht finden Sie auf der Website der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V. unter [www.thueringische-krebsgesellschaft.de](http://www.thueringische-krebsgesellschaft.de)

## Literatur

Bei der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V. können Sie Broschüren und Informationsmaterial zu vielen verschiedenen Themen bestellen. Die aktuelle Auswahl und Bestellmöglichkeiten finden Sie auf der Website [www.thueringische-krebsgesellschaft.de](http://www.thueringische-krebsgesellschaft.de)

# Psychoonkologie – Fachbegriffe erklärt

## **Metastase**

Eine Metastase ist eine „Tochtergeschwulst“, die entfernt vom Ursprungsherd des Tumors an einer anderen Stelle im Körper entsteht.

## **Onkologie**

Wissenschaft, die sich vor allem mit den medizinischen Aspekten der Krebskrankheit befasst.

## **Psycholog:innen**

Inzwischen gibt es neben den Diplom-Psycholog:innen auch Bachelor- (B.Sc.) und Master-Psycholog:innen (M.Sc.). Alle haben an der Universität das Fach Psychologie studiert. „Psycholog:in“ ist noch kein Heilberuf, sondern ein Studienabschluss mit stark naturwissenschaftlichem Schwerpunkt. Einsatz- und Arbeitsgebiete von Psycholog:innen sind sehr vielfältig.

## **Psychoonkologie**

Fachdisziplin innerhalb der Onkologie, bei der Geist und Seele sowie das soziale Erleben in Folge einer Krebserkrankung im Vordergrund stehen.

## **Psychotherapeut:innen**

Psychotherapeut:innen haben Psychologie, Medizin oder Pädagogik studiert und danach eine psychotherapeutische Zusatzausbildung abgeschlossen.

Sie arbeiten mit unterschiedlichen therapeutischen Verfahren, die wissenschaftlich basiert sind, um im Gespräch oder mit kleinen Übungen Betroffenen zu helfen, ihre Schwierigkeiten in den Bereichen des Denkens, Fühlens und Verhaltens zu bewältigen. Der Begriff „Psychotherapeut:in“ ist gesetzlich geschützt und es dürfen sich nur Menschen so nennen, die eine staatlich anerkannte Ausbildung absolviert und diese mit einer Approbation abgeschlossen haben. Der Begriff „Psychotherapie“ hingegen ist nicht geschützt, sodass es beispielsweise für die „Heilpraktiker:innen für Psychotherapie“ keine einheitliche, kontrollierte Ausbildung gibt.

Psychologische Psychotherapeut:innen sind approbierte Diplom- oder Master-Psycholog:innen, die über eine Fachkunde in einem oder mehreren der vier Therapieverfahren verfügen, die von den Krankenkassen anerkannt und bezahlt werden.

Ärztliche Psychotherapeut:innen sind approbierte Mediziner:innen, die über eine Fachkunde in einem oder mehreren der vier Therapieverfahren verfügen, die von den Krankenkassen anerkannt und bezahlt werden. (siehe S. 36)

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:innen haben ebenfalls eine Approbation und sind in ihrer Ausbildung für die Behandlung von Kindern und Jugendlichen spezialisiert. Auch sie behandeln im Rahmen der vier anerkannten Therapieverfahren.

### **Rehabilitation**

Unter einer Rehabilitation versteht man alle medizinischen, psychotherapeutischen, sozialen und beruflichen Maßnahmen, die darauf abzielen, Patient:innen in Familie, Gesellschaft und Berufsleben wieder einzugliedern (Abkürzung: Reha).

### **Ressourcen**

Als Ressourcen bezeichnet man in der Psychologie Fähigkeiten, Kompetenzen, Handlungsmöglichkeiten oder äußere Faktoren, auf die ein Mensch direkt zugreifen kann, die denjenigen schützen, stärken oder fördern. Vereinfacht kann man sagen: Ressourcen sind, was einem Menschen in schwierigen Zeiten Kraft

geben kann. Das können z. B. Verhaltensweisen oder Gedanken sein, innere Einstellungen, Sozialkontakte oder tatsächliche Gegenstände.

### **Rezidiv**

Als Rezidiv bezeichnen Mediziner:innen das erneute Auftreten eines Tumors nach einer vorherigen Behandlung.



# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## **Thüringische Krebsgesellschaft e. V.**

Die Thüringische Krebsgesellschaft e. V. ist für krebsbetroffene Menschen der Ansprechpartner vor Ort. Eine kostenfreie vertrauliche Beratung, direkte Hilfe und weitreichende Unterstützung von Patientinnen und Patienten sowie Angehörigen sind die Kernaufgaben unserer Krebsgesellschaft. Vorträge, Kurse, zahlreiche informative Veranstaltungen und Präventionsprojekte ergänzen das umfassende Angebot.

## **Thüringische Krebsgesellschaft e. V.**

Geschäfts- und Hauptberatungsstelle  
Am Alten Güterbahnhof 5, 07743 Jena

**Telefon:** 03641 / 33 69 86

**Telefax:** 03641 / 33 69 87

**E-Mail:** [info@thueringische-krebsgesellschaft.de](mailto:info@thueringische-krebsgesellschaft.de)

**Internet:** [www.thueringische-krebsgesellschaft.de](http://www.thueringische-krebsgesellschaft.de)

**Wir freuen uns über die Unterstützung  
unserer Arbeit durch Ihre Spende!**

### **Sparkasse Jena-Saale-Holzland**

**IBAN:** DE88 8305 3030 0000 2013 67

**BIC:** HELADEF1JEN

### **Deutsche Apotheker- und Ärztebank**

**IBAN:** DE30 3006 0601 0003 2080 87

**BIC:** DAAEDEDXXX



Thueringische.Krebsgesellschaft



thuering\_krebs



thueringer\_krebsgesellschaft



[bit.ly/tkg-linkedln](https://bit.ly/tkg-linkedln)