

## PSYCHOONKOLOGISCHE HILFEN: Anlaufstellen für Krebsbetroffene

- Eine Krebsdiagnose bringt vielfältige Belastungen und Herausforderungen mit sich.
- Aufgabe der Psychoonkologie ist es, Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörige bei der Bewältigung zu unterstützen.
- Entsprechende Hilfen werden in Kliniken, onkologischen Schwerpunktpraxen, Krebsberatungsstellen und Psychotherapiepraxen angeboten.
- Die Unterstützung richtet sich nach dem Bedarf der Betroffenen und kann vom einmaligen Gespräch bis hin zur regelmäßigen Begleitung reichen.
- Psychoonkologische Angebote können nach der Diagnosestellung, während der Behandlung oder auch zu einem späteren Zeitpunkt in Anspruch genommen werden.



© Troels Graugaard - Getty Images

### DIAGNOSE KREBS – WIE GEHT DAS LEBEN JETZT WEITER?

#### ➔ **Ausnahmesituation Krebserkrankung**

Für die meisten Menschen ist die Diagnose „Krebs“ ein Schock, der das Leben erst einmal auf den Kopf stellt. Unsicherheit, Zukunftsängste, Sorgen wegen anstehender Therapien – das alles zählt zu den Belastungen, die eine Krebserkrankung mit sich bringt. In dieser Ausnahmesituation haben Betroffene und Angehörige viele Herausforderungen zu meistern. Dabei kann es helfen, Unterstützung von Fachleuten in Anspruch zu nehmen, die Erfahrung in der Begleitung von Menschen mit Krebserkrankungen haben.

#### ➔ **Psychoonkologie – Was ist das eigentlich?**

Die so genannte Psychoonkologie befasst sich mit den Auswirkungen von Krebserkrankungen auf die Seele und den Lebensalltag. Psychoonkologische Angebote sollen Betroffene unterstützend begleiten. Ziel dabei ist es, Belastungen im Rahmen des Möglichen zu reduzieren, persönliche Kraftquellen zu finden und neue Perspektiven zu entwickeln.

#### ➔ **Psyche oder Stress als Krebsursache?**

Manche Patientinnen und Patienten beschäftigt die Frage nach dem Zusammenhang zwischen Psyche und Krebs. Habe ich selbst dazu beigetragen? Können Stress oder persönliche Krisen die Krankheit verursachen? Die wissenschaftliche Antwort lautet: Bisher gibt es keine überzeugenden Belege dafür, dass seelische Faktoren eine entscheidende Rolle bei der Krebsentstehung spielen.

Am ehesten kann sich das Krebsrisiko indirekt erhöhen, wenn Belastungen dazu führen, dass Menschen mehr rauchen, Alkohol trinken oder sich ungesund ernähren. Insgesamt geht man jedoch heute davon aus, dass Krebs durch ein Zusammenspiel vieler, zum Teil noch unbekannter Fak-

toren entsteht. In diesem Sinne ist niemand „schuld“ an seiner Erkrankung.

#### ➔ **Den eigenen Weg finden**

Auch die „richtige“ Art, mit dem Krebs umzugehen, gibt es nach jetzigem Wissensstand nicht. Jeder Mensch reagiert anders und die meisten durchleben im Zusammenhang mit der Krankheit unterschiedliche Stimmungsphasen. Wichtig ist, dass Betroffene für sich selbst herausfinden, was ihnen persönlich in welcher Situation am meisten hilft.

#### ➔ **Wie sieht psychoonkologische Hilfe aus und wer kann sie in Anspruch nehmen?**

**Beratungsangebote**, etwa in Krebsberatungsstellen oder in Kliniken, umfassen eine Art „Erste Hilfe“ und Begleitung. Diese Angebote richten sich an alle, die von einer Krebsdiagnose betroffen sind. Auch Angehörigen stehen sie offen, denn diese können ähnlich belastet sein wie das erkrankte Familienmitglied. Der Austausch mit einem erfahrenen Berater oder einer Beraterin bietet die Möglichkeit, in Ruhe über aktuelle Fragen, Gedanken und Sorgen zu sprechen. Häufige Fragen von Betroffenen und Angehörigen sind:

- „Wie geht mein Leben jetzt weiter?“
- „Was hilft, durch die Zeit der Therapie zu kommen?“
- „Wie gehen wir als Familie mit der Erkrankung um?“
- „Welche finanziellen und praktischen Hilfen gibt es?“

Die Beratung kann ein oder mehrere Gespräche umfassen. Manche Krebsberatungsstellen oder psychoonkologische Klinikdienste machen zusätzliche Angebote wie Informationsveranstaltungen, Entspannungskurse, Gesprächsgruppen oder Programme für Kinder krebskranker Eltern. In der Beratung tätig sind meist Psychologen, Sozialarbeiter und Sozialpädagogen mit entsprechender Erfahrung.

Eine **Psychotherapie** geht über die Beratung hinaus. Sie kann helfen, wenn die seelische Belastung durch die Erkrankung ausgeprägt ist oder lange andauert. Auch für Betroffene oder Angehörige, die bereits vor der Krebsdiagnose psychisch belastet waren, kann eine psychotherapeutische Behandlung angezeigt sein. Diese Art der Unterstützung findet man vor allem bei niedergelassenen Psychotherapeuten in einer Praxis. Die Therapie umfasst Gespräche über einen gewissen Zeitraum. Ziel ist es beispielsweise, gegen anhaltende Ängste, Niedergeschlagenheit oder andere Beschwerden anzugehen. Für manche ist die Erkrankung auch ein Anlass, sich in grundsätzlichen Lebensfragen neu zu orientieren. Eine erste Einschätzung des Unterstützungsbedarfs kann in einer psychotherapeutischen Sprechstunde erfolgen.

### → Wie finde ich Anlaufstellen?

Beratung für Erkrankte und Angehörige bieten die regionalen **psychosozialen Krebsberatungsstellen**. Ein bundesweites Verzeichnis dieser Stellen ist im Internet unter [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de) (→ Service → Adressen und Links → Krebsberatungsstellen) auf den Internetseiten des Krebsinformationsdienstes zu finden.

Adressen und weitere Informationen können auch unter der kostenfreien Rufnummer 0800 - 4 20 30 40 oder per E-Mail an [krebsinformationsdienst@dkfz.de](mailto:krebsinformationsdienst@dkfz.de) erfragt werden.

Auch in vielen **Kliniken** gibt es psychoonkologische Ansprechpartner. Insbesondere alle von der Deutschen Krebsgesellschaft **zertifizierten Zentren** (z. B. Brustzentren oder Darmzentren) müssen ein solches Beratungsangebot vorhalten. In sozialrechtlichen Fragen beraten darüber hinaus die Kliniksozialdienste. Weitere Informationen erhalten Betroffene in der behandelnden Klinik.

Wer in einer **onkologischen Schwerpunktpraxis** behandelt wird, kann sich dort erkundigen, ob es ein entsprechendes Unterstützungsangebot gibt.

Psychoonkologische Betreuung gibt es auch in **Rehabilitationskliniken**. Dort gehören Gesprächs- und Gruppenangebote in der Regel zum Behandlungskonzept.

Adressen von **Psychotherapiepraxen**, in denen Therapeutinnen oder Therapeuten mit anerkannter psychoonkologischer Weiterbildung arbeiten, gibt es beim Krebsinformationsdienst telefonisch, per E-Mail oder unter [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de) (→ Service → Adressen und Links → Psychoonkologie-Praxen). Zudem können viele Krebsberatungsstellen oder Akutkliniken Psychotherapeuten nennen, die regelmäßig mit Krebsbetroffenen arbeiten. Auch Psychotherapeutinnen und -therapeuten ohne Spezialisierung können gute Ansprechpartner sein.

### → Wer übernimmt die Kosten?

Die Beratung in psychosozialen Krebsberatungsstellen, Akutkliniken und Rehabilitationskliniken ist für Patienten und Angehörige in der Regel kostenfrei. Bei einer ambulanten Psychotherapie entstehen Kosten, die die Krankenkasse unter bestimmten Voraussetzungen übernimmt. Im oben genannten Verzeichnis des Krebsinformationsdienstes finden sich bei jeder Adresse Angaben zur Kostenübernahme.

### → Selbsthilfe – von Betroffenen für Betroffene

Neben der professionellen Unterstützung kann auch der Austausch mit anderen Betroffenen eine wichtige Hilfe sein. Je nach Art der Krebserkrankung gibt es unterschiedliche Selbsthilfe-Organisationen, die regionale Gruppentreffen oder andere Austauschmöglichkeiten (z. B. über Internetforen oder Online-Veranstaltungen) anbieten. Adressen der Bundesverbände, die Auskunft über Angebote und Ansprechpartner geben, sind zu finden unter [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de) (→ Service → Adressen und Links → Selbsthilfeorganisationen). Sie können auch telefonisch oder per E-Mail beim Krebsinformationsdienst erfragt werden.

## WAS SIND HÄUFIGE FRAGEN IN DER BERATUNG?

- Wie gehe ich mit dem Schock der Diagnose um?
- Wie verhalte ich mich meiner Familie gegenüber? Was sage ich Freunden und Kollegen?
- Was kann mir helfen, Behandlungsentscheidungen zu treffen?
- Wie komme ich am besten durch die Therapie?
- Wie bewältige ich den Alltag mit körperlichen Einschränkungen?
- Was hilft mir, Kraft zu tanken und neue Perspektiven zu entwickeln?
- Welche Anträge muss ich stellen, um Hilfen zu bekommen, die mir zustehen?
- Wie geht es beruflich weiter? Wie läuft das mit der Rehabilitation?

überreicht durch:



Dieses Informationsblatt dient als Grundlage für Ihre weitere Informationssuche.

Auch der Krebsinformationsdienst (KID) beantwortet Ihre Fragen, telefonisch innerhalb Deutschlands unter der kostenfreien Rufnummer 0 800 - 420 30 40, täglich von 8 bis 20 Uhr, und per E-Mail unter [krebsinformationsdienst@dkfz.de](mailto:krebsinformationsdienst@dkfz.de).

[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

   Besuchen Sie uns auf Facebook, Instagram und Youtube!

© Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum, Stand: 15.01.2022, gültig bis 15.01.2024 (Quellen beim KID)