

Let's talk about
«Psychoonkologie»

Miriam Döbeli im Gespräch mit M. Sc. Marie-Luise Fontana

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Psychoonkologische Psychotherapeutin SGPO

Frau Fontana, mit welchen Fragestellungen kommen junge Krebsbetroffene zu Ihnen?

Das ist ganz unterschiedlich. Die Fragen sind so vielfältig wie die Menschen, die zu mir kommen. Dennoch gibt es ganz typische Themenbereiche, welche die jungen Betroffenen beschäftigen. Je nach Krankheitsphase, in der sich die oder der Betroffene befindet, unterscheiden sich die Themen, die grad im Vordergrund stehen. Kurz nach der Diagnose und während der intensiven Therapiephase stehen Bewältigung des Diagnoseschocks, der Therapie und deren Nebenwirkungen im Vordergrund. Manchmal müssen Betroffene auch innert weniger Tage eine Entscheidung darüber treffen, ob sie noch Kinder bekommen resp. zeugen möchten oder nicht. Die meisten Betroffenen benötigen in dieser Zeit aber vor allem stützende Gespräche. Wenn die intensive Therapiephase vorbei ist, stellen sich oft Fragen nach dem Wiedereinstieg ins Berufsleben oder dem Umgang damit, dass man zwar nicht mehr so krank, aber doch auch noch nicht gesund ist. Manchmal benötigen Betroffene auch Unterstützung bei der Kommunikation mit Angehörigen, Freunden, Vorgesetzten, etc. Schliesslich können als Folge der Erkrankung selbst oder der Therapie Schäden zurückbleiben, die im Alltag stärker oder weniger stark spürbar sind. Hier sind ganz viele psychische Anpassungsleistungen notwendig, bei denen ich Betroffene unterstützen kann. Und dann bleibt da ja auch noch die Angst, der Krebs könnte wiederkommen. Auch hier muss ein Umgang gefunden werden. Viele Betroffenen gelingt es ganz gut, mit dieser Angst zurechtzukommen. Einige tun sich aber sehr schwer damit und benötigen Hilfe.

Inwiefern unterscheidet sich eine Beratung von jungen Krebsbetroffenen von einer Beratung von älteren Patient*innen?

Die Beratung und psychoonkologische Behandlung richtet sich nach der Lebenswelt der Betroffenen. Was ihnen wichtig ist, wird zum Thema. Junge Betroffene befinden sich an einem ganz anderen Punkt in ihrem Leben und werden durch die Krebserkrankung häufig viel stärker aus ihrem Leben herausgerissen als ältere Patient*innen. Das heisst nicht, dass eine Krebsdiagnose für die eine Gruppe schlimmer ist als für die andere.



Es stellen sich aber tatsächlich häufig andere Fragen. Junge Betroffene haben vielleicht kleine Kinder, um die sie sich kümmern wollen und müssen. Die Vorstellung, diese Kinder nicht aufwachsen zu sehen, ihnen nicht mehr beistehen zu können, sie beim ersten Liebeskummer nicht trösten zu können, ist für Eltern nur schwer auszuhalten. Tatsächlich gehen die älteren Krebspatient*innen häufig auch mit der plötzlich so realen Endlichkeit gelassener um, da sie ihre Träume schon verwirklichen konnten, nicht mehr verantwortlich für andere sind und nicht selten schon viele Krisen er- und überlebt haben. Aber vielleicht ist da eine Ehepartnerin, die schon länger pflegebedürftig ist und um die sich der Krebspatient seit Jahren intensiv kümmert. Nun ist er aufgrund der Krebstherapie selbst geschwächt und kann die Pflege nicht mehr vollumfänglich übernehmen. Junge Betroffene sorgen sich häufig nicht nur um die eigenen Kinder, sondern auch um die eigenen Eltern, die oft noch leben. Wenn durch die Krebserkrankung oder Therapie der Körper sichtbar versehrt ist, machen sich junge Krebspatient*innen natürlich auch Gedanken darüber, ob sie mit diesem körperlichen Makel noch eine Partnerin oder einen Partner finden. Auch die Sexualität ist bei jüngeren Betroffenen häufiger Thema in der Beratung als bei älteren.

Krebs trifft auch die Angehörigen. Mit welchen Themen sehen sich Angehörige (Partner*innen, Eltern, Freunde) von jungen Krebsbetroffenen konfrontiert?

Angehörige, die mit der oder dem Betroffenen im gleichen Haushalt leben, werden - ebenso wie die Betroffenen selbst - von heute auf morgen stark fremdbestimmt. Fremdbestimmt durch den Krebs oder besser gesagt durch den dichten Terminplan, den die Krebsbehandlung mit sich bringt. Viele Angehörige möchten an wichtigen Besprechungen mit der Ärztin oder dem Arzt dabei sein, den «Fahrdienst» übernehmen und den Betroffenen so viel wie möglich abnehmen. Gleichzeitig müssen sie aber ihren übrigen Pflichten weiter nachkommen. Dies kann zu erheblichen Stressbelastungen führen. Angehörige, Freund*innen und Kolleg*innen erleben häufig intensive Gefühle der Hilflosigkeit. Sie können nichts gegen den Krebs tun und gleichzeitig können sie die Betroffenen nicht vor Nebenwirkungen und Begleiterscheinungen der Therapie schützen. Manchmal sind Angehörige auch überfordert damit, dass der Mensch, den sie bislang als sehr aktiv und engagiert gekannt haben, auf einmal nicht mehr aufstehen mag. Vielleicht ist die Partnerin oder der Partner auf einmal oft traurig oder mürrisch. Das Zuhause, vorher Wohlfühlort, ist mit Traurigkeit und Schwere erfüllt. Auch Angehörige sehnen sich danach, dass alles wieder so sein möge, wie es einst war. Angehörige, Freundinnen und Freunde leiden zudem unter Verlustängsten. Die Eltern junger Krebspatient*innen leben meist noch und können den Gedanken, ihr Kind könnte sterben, kaum ertragen. Schuldgefühle sind ebenfalls ein häufig diskutiertes Thema. Angehörige fühlen sich schuldig, weil sie, anders als die Betroffenen, kreisfreie Zeiten haben, zum Beispiel, wenn sie bei der Arbeit sind. Oder sie fühlen sich schuldig, weil sie trotz der schwierigen Situation fröhlich sind oder sich Zeit für sich nehmen. Ich ermutige Angehörige darin, sich auch ganz aktiv Auszeiten zu nehmen und so gut es eben geht zu sich zu schauen.



Was möchten Sie jungen Betroffenen aus Sicht der Psychoonkologie mit auf den Weg geben?

Krebs verändert Sie, wie jede andere intensive Erfahrung Sie ebenfalls verändern würde. Sie haben das Recht, Positives aus der Erkrankung mitzunehmen. Damit meine ich nicht, dass man Krebs haben oder gehabt haben muss, um dieses oder jenes zu lernen. Nein, aber wenn man ihn schon hat, darf man auch das Positive mitnehmen. Was positiv ist, können nur Sie für sich definieren. Vielleicht haben Sie während der Krebstherapie gelernt, dass es auch in Ordnung ist, nicht immer 180% zu leisten. Oder Sie haben ein ganz neues Betätigungsfeld gefunden, weil Sie Ihren alten Beruf nicht mehr ausüben können. An meinen Erläuterungen lässt sich bereits ablesen, dass Vieles erst im Rückblick positiv bewertet werden kann und eigentlich alles mindestens zwei Seiten hat. Auch die andere, die vielleicht dunklere Seite, hat ihre Berechtigung. Negative und schwierige Gefühle wollen und sollen ebenso gewürdigt werden, wie die positiven. Sie haben das Recht, traurig, wütend, ängstlich und unausstehlich zu sein. Wenn Sie aber merken, dass Sie die meiste Zeit über am Grübeln sind und schwierige Gefühle erleben, holen Sie sich Unterstützung bei einer Psychoonkologin oder einem Psychoonkologen. Diese Fachpersonen sind mit den Zusammenhängen zwischen Ihrer körperlichen Erkrankung, den Therapien und Ihrem psychischen und emotionalen Befinden vertraut und können Sie dabei unterstützen, Krankheit und Therapie gut zu bewältigen.

Frau Fontana, ich danke Ihnen herzlich für dieses Gespräch.

M. Sc. Marie-Luise Fontana

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Psychoonkologische Psychotherapeutin SGPO

