

Abgeschlossene Therapie - Wie geht es weiter? Psychohygiene nach der Krebsbehandlung



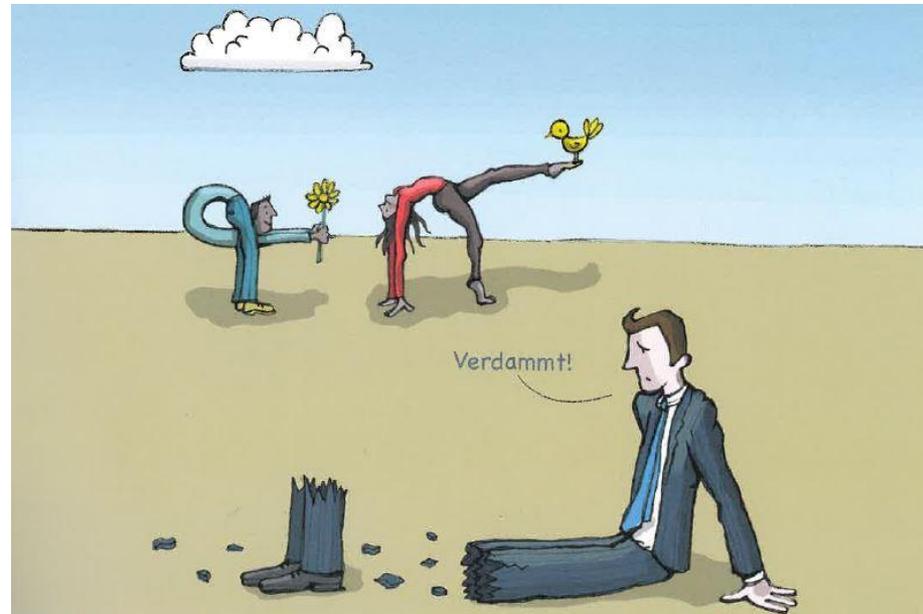
©Matthew Johnstone (Quelle: Buch „Resilienz. Wie man Krisen übersteht und daran wächst.“)

Sarah Schuster, M.Sc. Psychologin
Krebsberatungsstelle am Tumorzentrum München
im Patientenhaus des CCCM

Warum „psychische Nachsorge“ ?

- Während der Behandlung greift eine Art natürliches Notfallprogramm – häufig dauert es eine Weile, bis das Ausmaß der Belastung spürbar wird
- Auch nach einer überstandenen Krebserkrankung ist meist nicht alles wieder beim Alten - Erkrankung und Behandlung hinterlassen neben körperlichen auch oft psychische Spuren

Warum „psychische Nachsorge“ ?



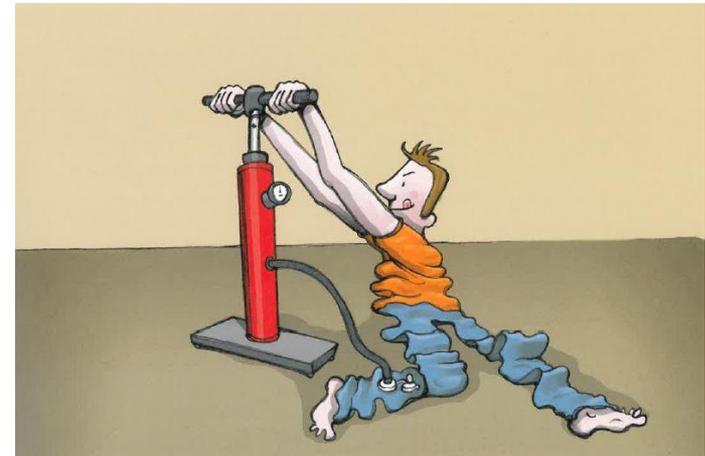
©Matthew Johnstone (Quelle: Buch „Resilienz. Wie man Krisen übersteht und daran wächst.“)

Warum „psychische Nachsorge“ ?

- Es ist ganz „normal“, dass nach abgeschlossener Therapie viele verschiedene Gefühle präsent sind und teilweise auch „überfluten“
- Die Seele braucht etwas Zeit, um „hinterherzukommen“
- Häufig melden sich Betroffene erst nach abgeschlossener Therapie bei uns in der Krebsberatungsstelle mit Unterstützungsbedarf

Themenbereiche nach „abgeschlossener“ Behandlung

- Krankheitsverarbeitung
- Progredienzangst
- Rückkehr ins Berufsleben



©Matthew Johnstone

(Quelle: Buch „Resilienz. Wie man Krisen übersteht und daran wächst.“)

Krankheitsverarbeitung

- Die meisten Menschen haben eine Vorstellung davon, wer sie sind, was sie können und was sie sich von der Zukunft erwarten
- Eine schwere Erkrankung kann all das in Frage stellen
- KrebspatientInnen werden vor die Herausforderung gestellt sich im Verlauf neu zu orientieren und Möglichkeiten zu finden mit den veränderten Bedingungen zurechtzukommen
- Dieser Anpassungsprozess an die neue Situation und an veränderte Lebensbedingungen nennt sich Krankheitsverarbeitung bzw. “Coping“

Krankheitsverarbeitung

- Wichtiger Bestandteil liegt darin zu unterscheiden, was unveränderbar ist und demnach akzeptiert werden muss und wo Veränderung möglich ist, um dann gestalterisch tätig zu werden
- Es gibt kein Patentrezept – Belastungen, Anforderungen und Möglichkeiten sind verschieden und somit ist auch die Krankheitsverarbeitung individuell
- Es ist kein einmaliger Kraftakt sondern ein Prozess, der Zeit und ggf. Unterstützung benötigt

Krankheitsverarbeitung

- Betroffene beißen sich oft die Zähne dabei aus, da sie versuchen, die alte Normalität wieder herzustellen bzw. das Lebenskonzept weiter zu verfolgen, das vor der Krankheit da war



©Wengenroth (Quelle: Therapie-Tools Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT))

Krankheitsverarbeitung

- Die Krankheitsverarbeitung erfordert eine Anpassungsleistung
 - bisherige Ansichten, Pläne und Ziele überdenken
 - neue Lebensentwürfe entwickeln



©Wengenroth (Quelle: Therapie-Tools Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT))

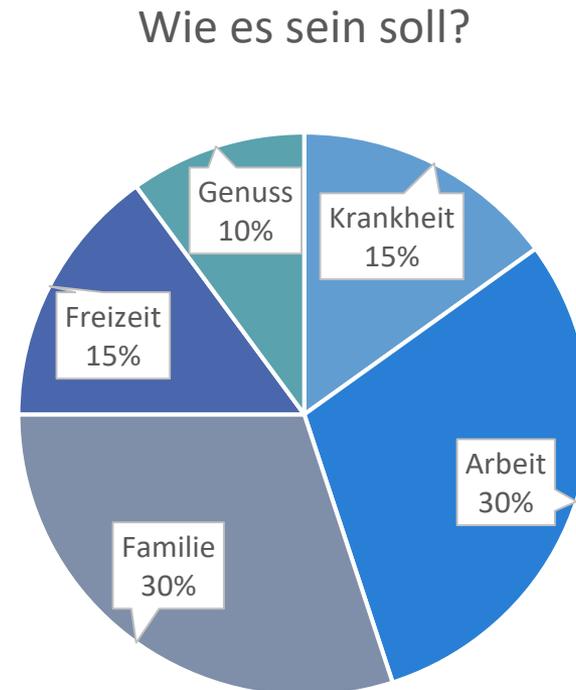
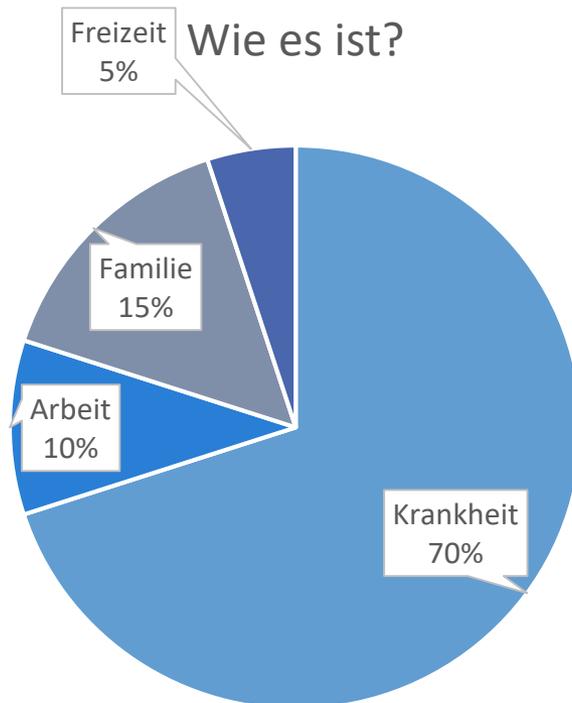
Krankheitsverarbeitung

- Balance ist wichtig!
- Nicht alle Lebensbereiche sind von der Krankheit und den Folgen beeinträchtigt, nicht überall ist eine Anpassungsleistung erforderlich
- Inseln der Normalität: Bereiche, die von der Krankheit kaum tangiert werden suchen und pflegen (z.B. Musik, Malen, Natur, soziale Kontakte, Schreiben, Gartenarbeit, soziales Engagement, ...)

Krankheitsverarbeitung

- Es ist wichtig die Erkrankung in das Leben einzuordnen und sich dem Leben wieder mit allen Facetten zuzuwenden (nicht mehr nur mit der Erkrankung)
- Neudefinition der eigenen Identität mit der Erkrankung aber als nur eine Facette der ganzen Person

Krankheitsverarbeitung



Progredienzangst

- Unter Progredienzangst wird die Angst verstanden, die aus der realen Erfahrung einer schweren, potentiell lebensbedrohlichen oder zu Behinderung führenden Erkrankung und ihrer Behandlung entsteht
- Progredienzangst ist eine reaktive Realangst, die auf eine existentielle Bedrohung hinweist und deren Funktion darin besteht, Kraft und Motivation zur Selbstfürsorge bereitzustellen

Progredienzangst

- Angst zu haben ist normal und gesund
 - Angst weist auf eine Bedrohung hin
 - Angst hat die Funktion Maßnahmen zum persönlichen Schutz (z.B. Fürsorge, Vorsorge) zu aktivieren



©Matthew Johnstone (Quelle: Buch „Resilienz. Wie man Krisen übersteht und daran wächst.“)

Progredienzangst

- Bei einer chronischen Erkrankung führt das Wissen um die Bedrohung der Erkrankung jedoch häufig zu einer permanenten Angst, die dann selbst zur Belastung wird

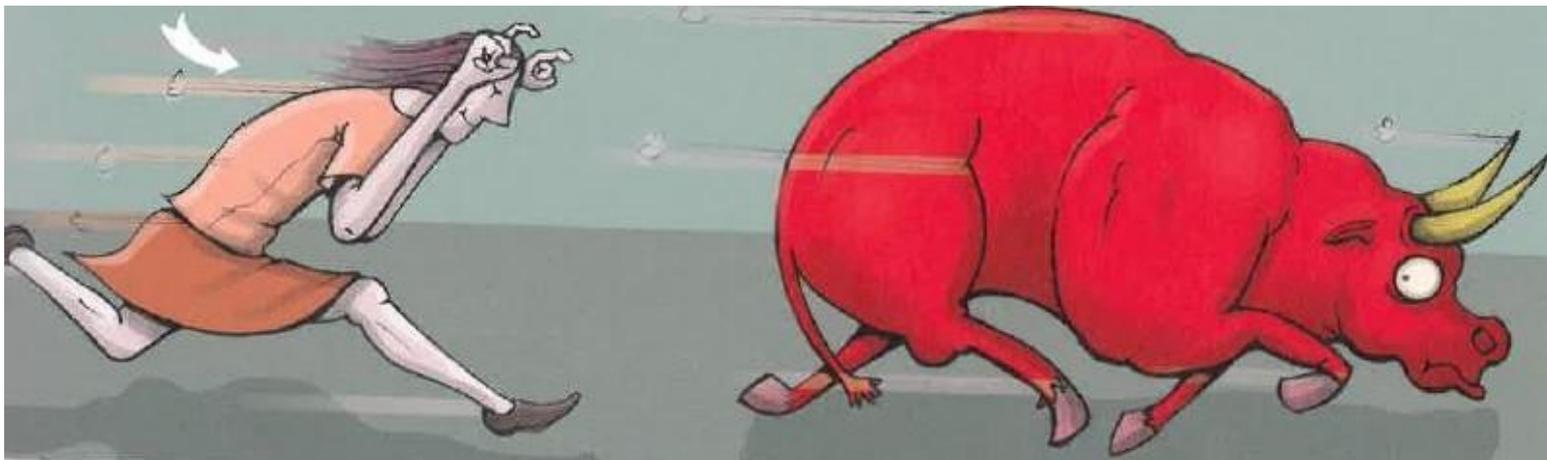


©Matthew Johnstone (Quelle: Buch „Resilienz.“)

Wie man Krisen übersteht und daran wächst.“)

Progredienzangst

- Es gibt wirksame therapeutische Techniken, mit denen die belastende Progredienzangst in „gesunde“ Angst überführt werden kann



©Matthew Johnstone (Quelle: Buch „Resilienz. Wie man Krisen übersteht und daran wächst.“)

Rückkehr ins Arbeitsleben

- Arbeit kann neben neben der Sicherung des Lebensunterhalts auch aus psychologischer Sicht viele wichtige Funktionen erfüllen, z.B.
 - Tagesstruktur
 - Kompetenzerleben, Selbstwertsteigerung
 - Selbstentfaltung/Sinnstiftung
 - Soziale Kontakte
 - Gesellschaftliche Anerkennung

Rückkehr ins Arbeitsleben



©Matthew Johnstone (Quelle: Buch „Resilienz. Wie man Krisen übersteht und daran wächst.“)

- Etwa 2 von 3 Berufstätigen, die an Krebs erkranken, arbeiten nach einiger Zeit wieder
- Durch die Krankheit und die Therapie sind jedoch viele von Einschränkungen betroffen, weniger belastbar oder verändern auch Einstellungen und Wünsche hinsichtlich ihrer Berufstätigkeit

Rückkehr ins Arbeitsleben

- Um die Rückkehr ins Arbeitsleben zu ermöglichen oder erleichtern, gibt es verschiedene Maßnahmen und Möglichkeiten, die helfen können
 - Medizinische Rehabilitation
 - Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) (z.B. stufenweise Wiedereingliederung)
 - Nachteilsausgleiche im Rahmen einer Schwerbehinderung (z.B. Anpassung des Arbeitsplatzes)
 - Flexiblere Arbeitszeitmodelle, Veränderung des Stundenumfangs, Resturlaub, Brückenteilzeit
 - Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben (berufliche Reha, Umschulung, ...)
 - Teilerwerbsminderungsrente

Rückkehr ins Arbeitsleben

- Die Situation muss individuell betrachtet werden, um geeignete Lösungen zu finden
- Hier unterstützen ambulante Krebsberatungsstellen und Sozialdienste in Akutkliniken/Rehaeinrichtungen und nutzen dafür teilweise auch weitere Ansprechpartner, z.B.
 - Personal- oder Betriebsrat, Schwerbehindertenvertretung
 - Betriebsarzt
 - Kostenträger (Krankenkasse, Rentenversicherung, Beihilfestelle, Agentur für Arbeit, JobCenter, Sozialamt, Grundsicherungsamt)
 - Unabhängige Patientenberatung Deutschland
 - Bürgertelefon für Arbeitsrecht des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales
 - Gewerkschaften, Berufsverbände und Sozialverbände
 - Integrationsamt

- Insgesamt sind diesbezüglich viele hilfreiche Informationen beim Krebsinformationsdienst zu finden:

<https://www.krebsinformationsdienst.de/leben/alltag/arbeiten-mit-krebs.php>

Fragen, Diskussion, Austausch, ...



Quellen

- Buhl, P. A. (2019). *Heilung auf Widerruf: Überleben mit und nach Krebs*. Klett-Cotta.
- Deutsches Krebsforschungszentrum in der Helmholtz-Gemeinschaft (dkfz): Leben mit Krebs: Selbst aktiv werden. Abrufbar unter: <https://www.krebsinformationsdienst.de/leben/index.php>. Letzter Zugriff am: 28.09.2022.
- Janssen-Cilag GmbH: Psyche und Krebs. Abrufbar unter: <https://www.janssenwithme.de/de-de/krebserkrankungen/leben-mit-krebs/psyche-krebs>. Letzter Zugriff am 28.09.2022.
- Johnstone, M. (2015). Resilienz: wie man Krisen übersteht und daran wächst. Verlag Antje Kunstmann.
- Maio, G. Die Freiheit der eigenen Einstellung. *Psychologie heute* 2020; 8: 12-15.
- Spektrum der Wissenschaft: Das Leben nach dem Krebs. Abrufbar unter: <https://www.spektrum.de/news/wie-krebs-die-psyche-belastet/1692612>. Letzter Zugriff am 28.09.2022.
- Spiegel: Wie bösartige Tumoren die Persönlichkeit verändern können. Abrufbar unter: <https://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/krebs-und-psyche-ich-war-nicht-mehr-ich-selbst-a-1048718.html>. Letzter Zugriff am 28.09.2022.
- Waadt, S. (2011). *Progredienzangst: Manual zur Behandlung von Zukunftsängsten bei chronisch Kranken*. Schattauer Verlag.
- Wengenroth, M. (2012). *Therapie-Tools Akzeptanz-und Commitmenttherapie: Mit Online-Materialien*. Beltz.

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Kontaktdaten:

- Psychosoziale Krebsberatungsstelle am Tumorzentrum München
 - E-Mail: krebsberatung-tzm@med.uni-muenchen.de
 - Tel.: 089 / 44 00 – 533 51
- Patientenhaus des CCCM - Koordination
 - E-Mail: ccc-muenchen@med.uni-muenchen.de
 - Tel.: 089 / 44 00 - 57431