

## **„Psycho-Onkologie – Wieder Boden unter den Füßen gewinnen“ Ein Interview mit Dr. Pia Heußner**

Als große Hilfe im Umgang mit der Erkrankung haben sich die Angebote der Psycho-Onkologie erwiesen. Der Begriff umschreibt eine relativ neue interdisziplinäre Form der Psychotherapie bzw. klinischen Psychologie, welche sich mit den psychosozialen Aspekten einer Krebserkrankung befasst. Sie dient der Begleitung während der Therapie, während längerer Krankenhausaufenthalte, bei Rehabilitation und Nachsorge. Sie vereint neben psychotherapeutischer Unterstützung auch verschiedene kreative Angebote wie Kunst- und Musiktherapie, Bewegungs- und Entspannungsübungen. An einigen Kliniken haben sich ganze Einrichtungen auf die Psycho-Onkologie spezialisiert, die den betroffenen Frauen Unterstützung in der akuten Belastungssituation geben und gemeinsam mit ihnen auf die Suche nach Orientierung, Halt, Struktur, Selbstsicherheit, neuen Perspektiven und Kraftquellen in der veränderten Lebenssituation gehen. Dr. Pia Heußner erklärt, wie betroffene Frauen nach dem Sturz aus der Wirklichkeit wieder Boden unter den Füßen finden.

### **1. Was können Sie als Psycho-Onkologin für Brustkrebspatientinnen tun?**

**Heußner:** Wir bieten zu allererst eine beratende Begleitung für Krebspatienten an, d.h. im Gespräch mit den Betroffenen entwickeln wir gemeinsam, welche Form der psychologisch-psychotherapeutischen Unterstützung in der aktuellen Situation zur aktuellen Patientin passt. Häufig geht es im Rahmen der akuten Erkrankungssituation darum, wieder Boden unter den Füßen zu gewinnen, in der verwirrenden neuen Situation den roten Faden aufzunehmen und trotz des emotionalen Schocks soviel Überblick zu gewinnen, dass notwendige Entscheidungen getroffen werden können. Auch bieten wir uns als „neutrale“ Gesprächspartner an. Neutral deshalb, weil die Patientinnen mit uns über ihre Ängste und Sorgen sprechen können ohne Rücksicht auf unsere Betroffenheit (wie z.B. bei Angehörigen und Freunden) oder unsere Behandlungsentscheidungen (wie im Gespräch mit dem behandelnden Arzt).

Neben solchen strukturierenden Gesprächen übernehmen wir auch die Rolle von „Übersetzern“ – zwischen Onkologen und Patienten und Angehörigen. Weitere Angebote der Psycho-Onkologie umfassen Entspannungsverfahren, kreative Methoden wie Musik- und Kunsttherapie, Patientenedukation und bei Bedarf auch die unterstützende Behandlung mit Psychopharmaka.

### **2. Mit welchen Sorgen und Fragen kommen Brustkrebspatientinnen zu Ihnen?**

**Heußner:** Es geht um Fragen zur Erkrankung und Behandlung, aber auch um die Frage: Bin ich mit der Wahl meiner behandelnden Ärzte in guten Händen? Darüber, wie Betroffene mit ihren Ängsten umgehen können, wo sie Hilfe bekommen und wie

sie mit ihrer Familie und Freunden sprechen sollen. Auch finanzielle oder andere soziale Sorgen sind Thema.

### **3. Was können Lebenspartner und Freunde für die Patientin tun?**

**Heußner:** Pauschal gesagt, ist es am wichtigsten, Betroffene nicht allein zu lassen, offen über die aktuelle Situation zu sprechen und sich an die aktuellen Bedürfnisse anzupassen. Auch wenn die Betroffene gestern noch abweisend reagiert hat und keine Hilfe annehmen wollte, kann das heute schon wieder ganz anders aussehen. Im Einzelfall kann das bedeuten, dass Angehörige und Freunde zunächst einmal ihre eigenen Sorgen, Befürchtungen und Berührungsängste kennen lernen müssen, damit Sie sich der Situation stellen können. Dann können sie fragen, welche Unterstützung aktuell hilfreich und gewünscht wäre. Häufig sind es die kleinen Dinge des Alltags, die von Angehörigen und Freunden übernommen werden können oder die Begleitung zu den Arztterminen. Auch das Zusammenstellen guter, seriöser Informationen, z.B. im Internet kann eine sehr wertvolle Hilfe sein.

### **4. Was kann die Patientin selbst für sich tun?**

**Heußner:** Die Patientin muss zuerst einmal ihre individuelle Situation erfassen und schrittweise lernen, in dieser ihren persönlichen richtigen Weg zu finden. Dazu gehört es auch, zu überlegen, wer oder was könnte mir jetzt helfen. Wessen Hilfe kann ich ohne schlechtes Gewissen annehmen? Vor allem zu Beginn entsteht häufig ein Gefühl des totalen Chaos und der Hilflosigkeit. Dann empfiehlt es sich, Prioritätenlisten zu erstellen, zu schauen, was muss in den nächsten Tagen erledigt werden, muss es wirklich erledigt werden und wenn ja, dann wann und in welcher Reihenfolge? Und wenn es so viele Anforderungen durch diese neue Situation an mich gibt, wo kann ich dann die dafür notwendigen Kräfte tanken? Neben der Inanspruchnahme professioneller Unterstützung und der Hilfen aus dem sozialen Umfeld gilt es, die eigenen Kraftquellen zu entdecken. Das können eine Musik, ein Bild, eine Lektüre, der Besuch lieber Menschen, der Rückzug an einen Lieblingsort oder die tägliche Bewegung sein.

### **5. Welchen Stellenwert hat Bewegung aus psychologischer Sicht für die Bewältigung der Erkrankung?**

**Heußner:** Körperliche Aktivität steigert das allgemeine Wohlbefinden. Das kennt jeder, der aufgrund körperlicher Krankheit zu strenger Bettruhe verpflichtet ist. Auch kennen viele Menschen das Gefühl, gerade jetzt für den geplanten Sport zu müde zu sein, wenn wir uns aber doch aufgerafft haben, fühlen wir uns anschließend wohler. Körperliche Bewegung steigert die Sauerstoffversorgung des Körpers und seine Leistungsfähigkeit. Körperliches Training nimmt Einfluss auf die Aktivität der

Neurotransmitter und ist damit gegen depressive Stimmungen wirksam, bei intensiveren Trainingseinheiten kann es sogar zur euphorisierenden Wirkung der Endorphine kommen.

Körperliche Betätigung vermittelt uns das Gefühl für unseren Körper und seine Vitalität. Damit wird es möglich, dass durch die Krebserkrankung erschütterte Vertrauen in den eigenen Körper zurück zu gewinnen. In der Bewältigung der Erkrankung kommt es auch darauf an, die körperlichen Veränderungen durch die Erkrankung und die Behandlung wahrzunehmen und in das eigene Selbstverständnis zu integrieren. Bleibende Veränderungen müssen akzeptiert werden, andere vorübergehende, können durch körperliches Training überwunden werden, wie z.B. das Fatigue-Syndrom nach Krebserkrankung.