

Psychoonkologische Beratung im Brustzentrum

Wie wichtig sind Hilfen bei der Verarbeitung?

Mein Name ist Claudia Obenaus. Seit fast 6 Jahren bin ich Mitarbeiterin der Krebsberatungsstelle des Diakonischen Werks Karlsruhe, anfangs nur in der Zuständigkeit für die Nachsorgegruppen und seit knapp 4 Jahren auch in der Einzelberatung und Fachbereichsleitung. Im Mai habe ich eine zweijährige Weiterbildung in Psychoonkologie abgeschlossen.

Psychoonkologische Beratung - Was ist das eigentlich?

Viele Menschen haben Vorbehalte gegen alles, was „psychologisch“ heißt. Sie sagen: „Mein Körper ist krank, aber deshalb habe ich doch keinen psychischen Defekt. Ich bin doch nicht verrückt.“ In der Psychoonkologie geht es ganz einfach um die seelischen Faktoren, die mit einer Krebserkrankung zusammenhängen können und deren Folgen.

Bei jedem erwachsenen Menschen tauchen bei dem Begriff `Krebserkrankung` eine ganze Palette von Bildern, Gedanken und Gefühlen auf, die durch gelesene oder gehörte Informationen, durch im Fernsehen gesehene Filme oder durch persönliche Erfahrungen im Familien- oder Freundeskreis entstanden und geprägt sind. Und jeder hat die Neigung zu denken: `Mich wird es ja doch hoffentlich nicht treffen.` Bei einer Veranstaltung neulich meinte die Referentin, sie würde sich wünschen, dass Krebs mehr als eine ganz normale Krankheit wie andere auch gesehen würde, die Heilungschancen hat, aber eben auch mit der Möglichkeit eines fortschreitenden Verlaufs. Meine Erfahrung sagt mir aber, dass das nur schwer möglich ist. Krebs wird einfach als besonders heimtückisch und bedrohlich erlebt. Auf die Diagnose `Krebs` reagiert jeder Mensch auf seine ganz eigene Art, die in jedem Fall zu respektieren ist.

Seit knapp zwei Jahren bieten wir - meine Kollegin Ulrike Frey und ich, von der Krebsberatungsstelle des Diakonischen Werks Karlsruhe - einmal in der Woche Psychoonkologische Beratung im Rahmen des kooperativen Brustzentrums Karlsruhe im Diakonissenkrankenhaus an. Hier erlebe ich, wie Frauen sehr unterschiedlich damit umgehen, wenn bei ihnen eine Brustkrebserkrankung festgestellt wird. Natürlich hängt das auch sehr von der ganz eigenen Lebenssituation ab. Manche - oft ältere Frauen - reagieren sehr gelassen:

`Ich habe mein Leben gelebt`, sagen sie. Oder: `Ich habe schon andere Schicksalsschläge verkraften müssen`. `Das Leben geht weiter`.

Anderen zieht die Diagnose förmlich den Boden unter den Füßen weg. Für viele ist da zunächst die Sorge und die Angst um das eigene Schicksal: Werde ich an meiner Krebserkrankung sterben? Wenn ich nicht geheilt werden kann, wie wird der Krankheitsverlauf sein, werde ich leiden, Schmerzen haben, pflegebedürftig sein? Was kommt mit der Behandlung auf mich zu? Da ist die Angst vor Operation, Chemotherapie und Bestrahlungen - wie werde ich das alles durchstehen? Die Operation bedeutet einen Eingriff in das eigene Selbstbild: Bin ich denn noch eine vollwertige Frau? Wie wird mein Mann /mein Partner damit umgehen? Welchen Einfluss wird diese körperliche Veränderung auf unsere Sexualität haben?

Für viele steht die Sorge um die Familie, um nahe stehende Menschen weit vorne. Junge Frauen, die heranwachsende oder sogar noch kleine Kinder haben, würden ihre Familie so gerne vor der Belastung durch die Erkrankung schützen. Frauen, die zuhause pflegebedürftige Eltern oder andere zupflegende

Angehörige haben, fragen sich, wie es nun weitergehen soll. Oft haben die Frauen das Gefühl, die Angehörigen trösten und für sie stark sein zu müssen.

Berufstätige Frauen machen sich Sorgen um den Arbeitsplatz: Wie wird der Chef / wie werden die Kollegen auf die lange Krankheitszeit reagieren? Werde ich jemals wieder so belastbar sein?

Wie wichtig sind **Hilfen** bei der Verarbeitung?

Grundsätzlich ist festzuhalten: Nicht jeder Mensch braucht Hilfe und nicht jeder Mensch will Hilfe bei der Verarbeitung der Krankheit und viele suchen sich ihr ganz eigenes Unterstützungsnetz. Und das ist gut so.

Die Psychoonkologische Beratung im Krankenhaus ist einfach ein **Angebot**: Da ist ein Mensch, der Zeit hat für ein Gespräch, der Anteil nimmt, der mitfühlende Fragen stellt und zuhört, der vielleicht Fragen beantworten kann,

der die Fragen und Ängste aushält, die man sich vielleicht mit der Familie nicht zu besprechen traut, wie z.B. Gedanken an das eigene Sterben – ein Mensch, der vielleicht helfen kann für manches einen neuen Blickwinkel zu finden, manches in ein anderes Licht zu setzen.

In der Psychoonkologischen Beratung in der Klinik geht es oft um ein erstes Sortieren. Viele Patientinnen erleben sich in einem Gefühlskarussell zwischen Nicht wahr haben wollen, Panik, Entsetzen, Niedergeschlagenheit, Trauer, Wut, Hadern mit dem eigenen Schicksal und Hoffnung, Zuversicht und Euphorie. Dass das alles da sein und ausgesprochen werden darf, bedeutet oft eine große Erleichterung.

Manchmal sagen Frauen zu mir: „Da muss ich alleine durch, das kann mir eh keiner abnehmen.“ Und das stimmt natürlich auch.

Es besteht aber die Gefahr, dass man sich in dieser Situation innerlich zurückzieht und vereinsamt, weil man sich vielleicht ausgegrenzt fühlt. „Ich spreche nur mit meinen allernächsten Verwandten über meine Krankheit. Ich will doch nicht, dass hinter meinem Rücken im Bekanntenkreis über mich gesprochen wird.“ haben mir Frauen schon gesagt. Oft ist es gar nicht so leicht, diese Hürde zu nehmen, doch über das zu sprechen, was einen so beschäftigt. Nein, verschwinden wird die Krankheit dadurch nicht und abnehmen können wir das Schwere auch nicht, aber wir können unterstützen, helfen, den ganz eigenen Weg zu finden, mit der Krankheit umzugehen.

Von Verwandten oder Freunden hören Patientinnen oft: „Das wird schon wieder. Du musst positiv denken. Du schaffst das schon.“ Das ist sehr lieb und aufmunternd gemeint, passt aber oft nicht so ganz zu dem, wie sich die Patientin fühlt. Es entsteht das Gefühl `tapfer` sein zu müssen, dass Angst und Trauer eigentlich gar nicht sein dürfen.

Aber ich glaube, dass wenn wir diese Gefühle zulassen können und sie durchstehen und aushalten, dann können wir den Weg zu neuen Kraftquellen finden. Eine Kraftquelle kann sein, inne zu halten, genau hinzusehen, wo man steht, Bilanz zu ziehen: Wie habe ich bisher gelebt? Will ich etwas verändern in meinem Leben? Was ist mir wirklich wichtig?

Neuer Lebensmut kommt da auf, wo sich eine Patientin auf die Suche macht nach dem, was sie selber tun kann, was ihre Selbstheilungskräfte stärkt. Das kann in der Entfaltung von kreativen Fähigkeiten bestehen, darin, sich neue Entspannungstechniken zu erarbeiten oder Sport zu treiben u. a. m.

Eine weitere Kraftquelle kann der Austausch mit anderen betroffenen Frauen sein: zu erleben, ich bin nicht allein mit diesem Schicksalsschlag, zu sehen, wie andere mit ihrer Krankheit umgehen und vielleicht selber andere mit Rat und Tat zu unterstützen.

In der Psychoonkologischen Beratung im Krankenhaus geht es darum, in der Zeit um die Operation, in der Zeit des angespannten Wartens auf den Befund der Histologie ein erstes Gesprächsangebot zu machen.

Es geht aber auch darum, über die Unterstützungsmöglichkeiten nach dem Klinikaufenthalt zu informieren. Es gibt in Karlsruhe zwei Krebsberatungsstellen: eine bei der Arbeiterwohlfahrt und eine beim Diakonischen Werk, aber auch an die pro familia Beratungsstelle, die die Psychoonkologische Beratung im Vincentiuskrankenhaus anbietet, können Sie sich wenden. Es gibt in und um Karlsruhe herum eine Reihe von Selbsthilfegruppen und es gibt Gruppen `Sport nach Krebs`.

Oft ist es so, dass die Frauen in der Behandlungszeit so belastet und beschäftigt sind, dass sie gar nichts Zusätzliches verkraften können.

Wenn Sie nach Abschluss der Behandlung merken, dass es gar nicht so einfach ist, in der Normalität des Alltags wieder Fuß zu fassen, wenn die Angst Sie immer wieder einholt, dann suchen Sie sich Hilfe und Unterstützung: Ich kann Sie nur dazu ermutigen!