

Akzeptanz in der Psychoonkologie

Mit einem Geleitwort von Jens Panse und Tim Brümmendorf - Online: Ausdruckbare Arbeitsmaterialien für
Therapeuten und ihre Patienten

Bearbeitet von
Katja Geuenich

1. Aufl.2012 2011. Buch. 215 S. Hardcover
ISBN 978 3 7945 2859 2
Format (B x L): 16,5 x 24 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Klinische und Innere Medizin > Onkologie,
Psychoonkologie](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of varying sizes. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

3.2 Die Situation der Angehörigen

Die Psychoonkologie widmet sich nicht nur dem Patienten, sondern auch dessen Angehörigen. Diese geraten nämlich durch die Krebserkrankung eines Partners, Kindes, Elternteils etc. ebenfalls in eine psychische Ausnahmesituation. Die emotionale Belastung der Angehörigen ist meist sehr hoch. Gleichzeitig stehen Angehörige häufig unter dem inneren Anspruch und Druck, stark zu sein, dem erkrankten Familienmitglied so gut es geht zu helfen und gleichzeitig ohne Einbußen in Familie, Freundeskreis und Beruf zu funktionieren. Auch für die Angehörigen kann der psychische Druck die Gesundheit gefährden. Das heißt, dass es möglich sein sollte, dass sowohl der Patient als Einzelperson als auch die Angehörigen als Einzelpersonen psychoonkologische Hilfe in Anspruch nehmen können. Darüber hinaus sind Psychoonkologen für die Familie als Ganzes, für Paare oder für Eltern mit ihren Kindern oder für weitere Personengruppen und -teilgruppen um den Patienten herum da. Sie helfen, schwierige Themen miteinander zu besprechen oder zumindest damit zu beginnen. Sie helfen auch dabei, Tabus und Schweigen zu brechen, wo Austausch und Kommunikation hilfreich wären.

Natürlich trifft immer der Patient die letztendliche Entscheidung, ob seine Familie und seine Angehörigen in die psychoonkologische Beratung eingebunden werden oder nicht. Die Autonomie und die Würde des Patienten haben hier – so wie in der Psychoonkologie generell – die oberste Priorität.

3.3 Psychoonkologie als emotionaler Lernprozess

In erster Linie geht es in der Psychoonkologie darum, die Stabilität des Patienten zu verbessern, ihn aus einem Schockzustand, einer Krise herauszuhelfen. Erst dann sind andere Themen und Ziele überhaupt bearbeitbar.

Da eine Krebserkrankung oft mit einem Verlust an Lebens- und Handlungsfreiräumen einhergeht, ist es wichtig, dass der Patient diese Verluste realisiert und akzeptiert. Nur dann kann er sich auf neue Ziele einlassen. Verluste von persönlichen Freiräumen lösen intensive Trauer, seelischen Schmerz, Angst, Wut und Verzweiflung aus. Verluste stellen eine große Belastung dar.

In der Psychoonkologie geht es darum, dem Patienten zu helfen, diese Gefühle einordnen und annehmen zu können. Der Therapeut hat hier sowohl die Aufgabe des gemeinsamen Aushaltens und Annehmens als auch die Aufgabe, den Patienten beim (Auf-)Suchen neuer Erfahrungen und Entdecken von Lebensfreude und persönlichen Werten zu unterstützen. In diesem Zuge gilt es auch, das oft gesunkene Selbstwertgefühl des Patienten zu restabilisieren. Dies geschieht durch die Annahme persönlicher Herausforderungen und das Erfahren einer wieder erstarkten Selbstwirksamkeit. Dabei können die Herausforde-

rungen im Verändern einer belastenden Situation bestehen oder auch in einer Annahme derselben. Annahme ist immer dann eine Möglichkeit, wenn eine Veränderung nicht möglich ist.

Das setzt voraus, dass der Patient lernt, zwischen veränderbaren und unveränderbaren krankheitsbedingten Einschränkungen zu unterscheiden. Und es setzt voraus, dass er lernt, zu klären, was er ändern will und was nicht und was er bereit ist, dafür zu investieren oder in Kauf zu nehmen.

Ist die Krebserkrankung nicht heilbar, werden die Themen Sterben, Tod und Abschied zu Kernthemen der psychoonkologischen Beratung. Der Einbezug der Angehörigen ist hier in der Regel von hoher Bedeutung sowohl für den Patienten als auch für die Angehörigen selbst. Die Möglichkeit, dass die Angehörigen auch nach dem Tod des Patienten noch einen zeitlang Kontakt zum psychoonkologischen Therapeuten haben, ist für viele Patienten und deren Angehörige ein wertvoller Anker.

3.4 Psychoonkologie als psychotherapeutische Intervention

Psychoonkologie ist im Kern Psychotherapie. Sie ist Psychotherapie mit Krebspatienten und/oder deren Angehörigen. Daher sind viele Merkmale von Psychotherapie auch Merkmale der Psychoonkologie. Und dennoch gibt es Abweichungen und Besonderheiten, die die Psychoonkologie von der allgemeinen Psychotherapie unterscheiden:

■ **Hilfe zur Selbsthilfe bei Krebsbewältigung.** Psychoonkologische Therapie ist Hilfe zur Selbsthilfe bei der Bewältigung einer Krebserkrankung. Hilfe zur Selbsthilfe ist ein typisches und wichtiges Merkmal von vielen Psychotherapien. Es trifft auch für die Psychoonkologie zu. Hilfe zur Selbsthilfe bedeutet, dass die individuelle Lebensqualität, Selbstwirksamkeit und Autonomie des Patienten im Zentrum der Behandlung stehen. Am Ende des therapeutischen Prozesses ist der Patient optimalerweise sein eigener Experte und Fachmann für seine Belange und Beschwerden geworden. Ein Ziel der Therapie ist es somit, den Therapeuten überflüssig zu machen. Dies setzt voraus, dass das, was in der Therapie geschieht, verständlich und transparent ist. Nachfragen und rege Diskussionen sind daher wichtig.

Das Prinzip der Hilfe zur Selbsthilfe impliziert, dass der Therapeut so wenig wie möglich, aber so viel wie nötig interveniert. Das unterscheidet Therapie ganz entscheidend von den klassisch-medizinischen Interventionen, bei denen der Arzt aktiv und der Patient eher passiv ist (z.B. bei einer Operation). Bei einer psychoonkologischen Therapie ist es – so wie in der Psychotherapie im Allgemeinen – unerlässlich, dass der Patient aktiv und eigenverantwortlich mitarbeitet.

■ **Teamwork.** Psychoonkologische Therapie ist Teamwork. Ohne eine Zusammenarbeit von Therapeut und Patient kann Therapie nicht erfolgreich sein. Die Zusammenarbeit verläuft umso produktiver, je stabiler die Beziehung zwischen Therapeut und Patient ist. Daher ist es wichtig, Missverständnisse, Konflikte und Unzufriedenheiten im therapeutischen Prozess direkt anzusprechen und zu klären, da sonst die Arbeitsbeziehung leidet.

Gleichzeitig bilden aber auch die unterschiedlichen Behandler des Patienten (Ärzte, Psychoonkologe, Sozialarbeiter etc.) ein Team und tauschen sich miteinander aus. Die Grenzen für diesen Austausch setzt der Patient. Ein interdisziplinäres Miteinander ist in der Psychoonkologie unerlässlich und im Vergleich zur allgemeinen Psychotherapie nochmals ein gutes Stück bedeutsamer.

■ **Struktur und Prozess.** Psychoonkologische Therapie ist Struktur *und* Prozess. Jede Therapie – und so auch die psychoonkologische Therapie – hat ihre Struktur und Rahmenbedingungen. Diese werden in einem Therapievertrag festgelegt bzw. zu Beginn der Therapie besprochen. Sie umfassen Absprachen über die Dauer der Therapie, der Dauer eines Termins, Regelungen zum Ausfall von Terminen etc. Da Krebspatienten während ihrer medizinisch-somatischen Behandlung oft unter körperlichen Beschwerden leiden, ist es sinnvoll, diese Regelungen flexibel zu gestalten.

Noch bedeutsamer ist der Prozesscharakter der psychoonkologischen Therapie. Damit ist gemeint, dass eine Therapie immer einzigartig ist und für jeden Patienten anders aussieht. Aspekte wie persönliche Ziele, Motivation, Energien und die zur Verfügung stehenden Ressourcen des Patienten können sich im Laufe der Therapie verändern. In der Psychoonkologie sind diese Veränderungen sowohl an die innerpsychische Situation des Patienten, aber auch an den Verlauf der Krebserkrankung gebunden. Das gilt es in der Therapieplanung, so gut es geht und einsehbar ist, zu berücksichtigen.

■ **Neuer Weg.** Psychoonkologische Therapie ist die Entscheidung für einen neuen Weg. Ein psychoonkologischer Therapeut wird meist mit dem Gedanken aufgesucht, dass „es so wie bisher nicht mehr weitergehen kann“. Oft kommt ein Patient in die Therapie, nachdem er bei vielen Versuchen, seine Krebserkrankung zu bewältigen, gescheitert ist und nun professionelle Hilfe sucht. Nicht selten ist es dann so, dass er hofft oder erwartet, dass der Therapeut ihm schon sagen wird, wie er das Problem wieder loswird.

Dieser Wunsch ist berechtigt, aber nicht unproblematisch. Bedenkt man, dass psychoonkologische Therapie die Aktivität des Patienten unbedingt voraussetzt und letztlich nur der Patient entscheiden kann, was für ihn „gut“ ist und was nicht, kann psychoonkologische Therapie nicht so aussehen, dass der Therapeut allein die Richtung vorgibt. Die Überlegungen über mögliche Lösungswege geschehen im Rahmen eines Teamworks von Patient und Therapeut. Der Therapeut ist eine Art Bergführer bei dem neu zu findenden Weg. Er kennt die Gegend und die Gefahren der Tour und weist den Patienten darauf hin, hilft