

PSYCHOLOGIE & SEELE

PSYCHISCHER BELASTUNG BEGEGNEN

Metastasierter Brustkrebs und dessen Behandlung belasten Patientinnen nicht nur körperlich, sondern auch psychisch stark. Hier kann die Psychoonkologie die Betroffenen unterstützen und sie im Umgang mit der Situation stärken. Psychosoziale Beratung und Behandlung sollen bei der Auseinandersetzung mit der Erkrankung und ihren Folgen helfen. Dafür suchen Psychoonkologen und Tumorpatientinnen gemeinsam nach Wegen, um mit den neuen Lebensumständen umzugehen.¹



Leben mit metastasiertem Brustkrebs

Viele Frauen mit metastasiertem Brustkrebs leben mit ihrer Erkrankung noch viele Jahre. Einen wichtigen Beitrag zur Begleitung und Bewältigung der Situation leistet die Psychoonkologie: Psychoonkologen sind Spezialisten für Psychologie und Krebserkrankungen und können viele Patientinnen in dieser speziellen Situation hilfreich unterstützen. Für viele Patientinnen sind nun Information, Lebensgestaltung und das Gespräch mit anderen besonders wichtig.²

MIT INFORMATIONEN GEGEN DIE ANGST

Die Diagnose „metastasierter Brustkrebs“ ist bestimmt ein großer Schock und es beschäftigen Sie viele Fragen. Wie geht es weiter? Kann ich meinen Alltag weiterhin bewältigen? Was ist mit meiner Arbeit? Mit wem soll und kann ich darüber sprechen? Ihr Arzt, Brustkrebsorganisationen, aber auch ein Psychoonkologe können Ihnen hier weiterhelfen, damit Sie Ihren Weg finden, mit dieser Situation umzugehen.³

AKTIV LEBEN

Jede Frau mit metastasiertem Brustkrebs bewältigt ihre Zeit mit der Erkrankung auf unterschiedliche Weise. Einige Frauen führen ihren Alltag mit Unterstützung weiterhin fort, für Sie stehen vielleicht andere Dinge im Vordergrund. Bedenken Sie, dass Sie Ihre Meinung ändern können und dürfen, und das gemeinsam mit Ihrem Arzt, der Familie und auch anderen, die

Sie ins Vertrauen gezogen haben, besprechen können. Oft hilft es, wenn Sie sich eine Liste der Dinge machen, die Sie im Moment am meisten beschäftigen und diese dann nach Wichtigkeit sortieren. Machen Sie sich Ihren eigenen „Fahrplan“ für die jeweilige Situation, in der Sie sich befinden, und suchen Sie sich die jeweilige Unterstützung.³

REDEN KANN HELFEN

Für viele ist es in dieser Zeit hilfreich, sich mit anderen betroffenen Frauen in ähnlicher Situation auszutauschen, da nur diese wirklich verstehen können, wie es Ihnen im Moment geht. Lernen Sie voneinander, was Sie für sich tun können, welche Unterstützungsmöglichkeiten es für den Alltag, die Familie und den Beruf etc. gibt und wenden Sie sich bei weiteren Fragen an Ihren Arzt bzw. das gesamte behandelnde Team oder eine Brustkrebsorganisation, die vielleicht auch Erfahrungen weitergeben können.³



Familie und Freunde können Kraft geben

Einige Betroffene möchten ihrer Familie und ihren Freunden die Belastungen durch ihre Erkrankung ersparen und sprechen mit ihnen nur über das Nötigste. Es ist Ihre Entscheidung, ob Sie das so möchten. Dennoch kann es für Sie sehr hilfreich sein, wenn Sie offen über Ihre Situation sprechen, wenn Sie es können, und Ihrer Familie oder auch Freunden die Möglichkeit geben, Sie in unterschiedlichen Bereichen zu unterstützen. Nehmen Sie sich die Zeit dafür, die Sie benötigen. Auch wenn Familie und Freunde sich nicht hundertprozentig in Ihre Lage versetzen können, so werden auch diese sich Sorgen um Sie machen. Manche werden sich vielleicht auch zurückziehen, was oft damit zusammenhängt, dass sie nicht wissen, wie sie mit der Situation und Ihnen umgehen sollen. Besprechen Sie mit Ihren Angehörigen, wie Sie unterstützt werden möchten.³

Wichtig ist, dass alle Beteiligten ihre Bedürfnisse klar äußern und offen miteinander umgehen. Geben Sie sich gegenseitig Halt und vor allem Raum. Auch Ihre Lieben brauchen einmal Zeit für sich, um mit einzelnen Situationen besser zurechtzukommen zu können.

Je klarer Sie Ihre Bedürfnisse äußern, desto besser können Ihnen andere helfen. Auch gilt: Ihre Bedürfnisse können sich ändern. Bitte sagen Sie das auch, wenn das der Fall sein sollte. Vielleicht ist die Versorgung Ihrer Kinder oder der Umgang mit ihnen ein Problem und Sie sorgen sich deshalb. Sprechen Sie in Fällen wie diesen mit Ihrem Arzt oder einer anderen Vertrauensperson, wie Ihrem Psychoonkologen. Vielleicht belasten Sie auch die Nebenwirkungen Ihrer Therapie? Äußern Sie das deutlich, und Ihr Arzt wird Ihnen helfen, diese möglichst zu vermeiden. Nur wenn Sie über die konkreten Probleme sprechen, kann ein Weg gefunden werden, diese zu lösen.³



BEWÄHRUNGSPROBE FÜR DIE LIEBE

Die Diagnose „metastasierter Brustkrebs“ kann zu einer Bewährungsprobe für eine Partnerschaft werden. Viele Patientinnen fürchten, ihrem Partner nicht mehr zu gefallen, was ihr Selbstwertgefühl schmälert. Sorgen, die die Krankheit und damit in Verbindung stehende Dinge betreffen, unterdrücken zudem oft den Wunsch der Betroffenen auf Intimität und Nähe. Die Therapie kann auch das sexuelle Verlangen beeinträchtigen. Antihormonelle Behandlungen führen meist nicht nur bei jungen Frauen zu Wechseljahresbeschwerden, die Scheidentrockenheit und damit Schmerzen beim Geschlechtsverkehr mit sich bringen.⁴

Scheuen Sie sich nicht, sowohl das Gespräch mit Ihrem Arzt als auch mit Ihrem Partner zu suchen. Ihr Arzt kann Sie über lokale Behandlungsmöglichkeiten wie Vaginalgels informieren. Zusammen mit Ihrem Partner können Sie nach weiteren gemeinsamen Wegen und Lösungen suchen. Binden Sie ihn mit ein. So vermeiden Sie, dass er sich zurückgewiesen fühlt und sich zurückzieht.

UNTERSTÜTZUNG DURCH EXPERTEN

SAPV: BETREUUNG ZUHAUSE

Einige Patientinnen berichten, dass die Situation und der Austausch miteinander alle näher zusammenrücken lässt, doch das ist leider nicht immer so. Oft fehlt das richtige Verständnis für Ihre Sorgen und manchmal können Ihre Bedürfnisse nicht nachvollzogen werden. Bleiben Sie aber dennoch miteinander im Gespräch. Zusätzlich können Ihr Arzt, ein Psychoonkologe, aber auch Seelsorger oder eine andere Vertrauensperson unterstützend zur Seite stehen. Lassen Sie sich z. B. zu Arztgesprächen begleiten. Vier Ohren hören mehr und es gehen seltener wichtige Informationen verloren. Auch kann diese Person Fragen stellen, an die Sie gerade nicht denken und besser verstehen, was Ihnen im Moment am meisten helfen kann.³ Wenn Sie sich die Unterstützung durch einen Psychoonkologen wünschen und nicht wissen, wie Sie einen in Ihrer Nähe finden können: Auf der Webseite des Krebsinformationsdienstes finden Sie ein Verzeichnis mit Psychoonkologen in Ihrer Nähe.

www.krebsinformationsdienst.de/service/adressen/psychoonkologen.php



Es gibt vielleicht auch Zeiten, in denen es Ihnen Ihre Krankheit nicht ermöglicht, einen entsprechenden Gesprächspartner aufzusuchen. In dieser Situation könnte die Betreuung zuhause durch ein Team der so genannten Spezialisierten Ambulanten Palliativversorgung (SAPV) eine Option sein. Zu den Teams gehören neben spezialisierten Ärzten auch Seelsorger und Psychologen. Auf diese Unterstützung haben Krebspatienten in Deutschland seit 2007 ein gesetzliches Anrecht, die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen. Ein Verzeichnis entsprechender Angebote und Einrichtungen finden Sie im „Wegweiser Hospiz- und Palliativversorgung Deutschland“.

www.wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de



Referenzen:

- 1 Krebsinformationsdienst Psychoonkologie als Fachgebiet: <https://www.krebsinformationsdienst.de/leben/krankheitsverarbeitung/psychoonkologie.php#inhalt3>. Letzter Zugriff: 11.06.2021
- 2 Novartis Pharma GmbH: Mit Brustkrebs leben. Verfügbar unter: <https://www.leben-mit-brustkrebs.de/mit-brustkrebs-leben>. Letzter Zugriff: 11.06.2021
- 3 Mit freundlicher Unterstützung von Renate Haidinger (Brustkrebs Deutschland e.V.) und Eva Schumacher-Wulf (Mamma Mia! Das Brustkrebsmagazin)
- 4 Novartis Pharma GmbH: Brustkrebs: Leben mit dem Partner. Verfügbar unter: <https://www.leben-mit-brustkrebs.de/mit-brustkrebs-leben/krankheit-bewaeltigen/partnerschaft-und-krebs>. Letzter Zugriff: 11.06.2021

Eine Kampagne von