

Täglich begrüßt der NET:**Perspektiven der Psychoonkologie**

Die Diagnose Krebs ist lebensverändernd. Sie kommt plötzlich, unerwartet und begleitet die Betroffenen und ihre Angehörigen jeden Tag. Die Diagnose NET – ein Neuroendokriner Tumor – ist vielfältig und komplex. Nicht nur die physischen Herausforderungen, Symptome und Belastungen, auch emotionale und psychische Aspekte können eine zentrale Rolle spielen. Eine psychoonkologische Begleitung kann Betroffene und ihre Angehörigen dabei unterstützen, die psychische Gesundheit zu stärken und den Umgang mit der Erkrankung und allem, was dazu gehört, zu erleichtern. Wir – Psychoonkologinnen aus den DRK Kliniken Berlin Köpenick – möchten Sie im Rahmen dieses Artikels einladen, die Ansätze der Psychoonkologie bei NET näher kennenzulernen.



Lena Niemann (M.Sc.)



Caren Vogler (M.A.)

**Diagnosestellung:
„Nur“ ein NET**

Die Diagnose NET beginnt häufig mit diffusen und langanhaltenden Beschwerden. Bereits im diagnostischen Prozess kann es zu psychischen und emotionalen Belastungen kommen. Der Weg bis zur Diagnose NET kann lange und kräftezehrend sein. Es kann vorkommen, dass Sie sich durch das medizinische Personal „nicht ernst genommen“, als „hypochochondrisch abgestempelt“, als „psychisch überlastet dargestellt“ fühlen. Im Aufklärungsgespräch zeigen sich unterschiedlichste Gesprächsansätze der Ärzte sowie verschiedenste Verarbeitungsstrategien bei Ihnen. Wohlgemeinte Aussagen der Ärzte wie: „Ein NET ist eine der ‚guten‘ Krebsarten“, „Ein NET ist etwas ganz Besonderes“ oder „Ein NET ist gar nicht so schlimm“ können gegebenenfalls unterschiedlichste Emotionen und Gedankengänge auslösen.

Diese Aussagen können ein Sicherheit und Schutz gebendes Gefühl vermitteln. Es bringt Erleichterung bezüglich der Diagnose und Behandlungsformen und führt zu Hoffnung. Auch das Vertrauen in die Arzt-Patienten-Beziehung kann dadurch gefestigt werden. Doch können diese wohlgemeinten Aussagen der Ärzte auch das Gefühl von Bagatellisierung und Empathielosigkeit hervorrufen. Dass Fragen ihrerseits heruntergespielt werden und wenig Raum bekommen. Dass den eigenen Gedanken, Emotionen und Empfindungen keine Wertschätzung entgegengebracht werden.

Achten Sie, wenn möglich im Arztgespräch auf sich. Sie sollten offen und frei, Bedenken, Ängste und Sorgen äußern können. Vielleicht kann eine vertraute Person mit zum Gespräch genommen werden. Bereiten Sie sich vor, notieren Sie Fragen und Stichpunkte und gehen Sie diese einzeln mit Ihrem Arzt durch. Sie sind betroffen. Sie sind die Hauptperson.

Gefühlschaos lässt grüßen

Die Diagnose NET trifft einen unerwartet. Es ist keine Veränderung, nach der wir gesucht haben oder für die wir uns bewusst entschieden haben. Diese Diagnose steht direkt vor einem. Sie blickt einem in die Augen, hält den Blickkontakt und weicht nicht zurück. Auf so eine Konfrontation zu reagieren, verlangt größte Flexibilität und Kraft. Wie also reagiert man richtig?

Ihre Reaktion wird und darf so einzigartig und vielfältig ausfallen, wie wir alle unterschiedlich und vielfältig sind. Vielleicht sind Sie schockiert und ängstlich? Vielleicht spüren Sie ein Gefühl von Wut und Verständnislosigkeit? Vielleicht sind Sie hoffnungsvoll und mobilisieren Ihren Kampfgeist? Vielleicht schieben Sie die Krankheit auch erst einmal zur Seite, suchen Alltag und Zerstreuung, bis Sie Ihren individuellen Weg gefunden haben. Es ist demnach nicht wichtig, wie Ihre erste Reaktion ausfällt. Es ist wichtig, dass

Sie in sich hineinhören, dass Sie Ihren Fragen, Emotionen, Bedürfnissen und Wünschen zuhören, um Ihren Weg mit der Diagnose und der empfohlenen Behandlung zu finden. Dabei muss man sich nicht festlegen und durchhalten, sondern seinen Weg in Etappen immer wieder reflektieren und hinterfragen. Wo stehe ich? Wie geht es mir? Möchte ich diesen Weg so weitergehen? Emotionale Schwankungen sind dabei kein Zeichen von Schwäche, sondern vielmehr Botschaften, in welcher Phase man sich aktuell befindet. Erlauben Sie sich, Ihre Bedürfnisse und Wünsche immer wieder neu zu justieren.

Das psychoonkologische Gespräch

Das psychoonkologische Gespräch kann in unterschiedlichen Phasen eine große Stütze sein. Doch was bietet einem ein psychoonkologisches Gespräch und was genau erwartet einen?

Das Gespräch passt sich ganz Ihren Bedürfnissen an. Es soll Ihnen eine respektvolle und wertneutrale Atmosphäre bieten, die sich sowohl inhaltlich als auch strukturell ganz Ihren Themen anpasst. Ziel ist zunächst das gemeinsame Verstehen. Was beschäftigt Sie? Was bedeutet die Erkrankung für Sie? Welche Veränderungen hat sie gebracht? Was löst die Erkrankung in Ihnen aus? Spüren Sie Verhaltensänderungen wie impulsive Wut oder ein Gefühl von Autonomieverlust? Gibt es Themen, die Sie mit Ihrem sozialen Umfeld, mit Ihrer Familie nicht besprechen wollen? Gemeinsam gilt es, Antworten auf diese Fragen zu finden und durch das Verstehen und eventuell Verändern auch die

bestehenden psychischen Symptome zu entlasten.

In belastenden Lebensphasen kann es schwerfallen, die eigenen Gefühle und Gedanken zu sortieren und zu verbalisieren. Nicht selten zeigen sich eher körperliche Symptome wie Rastlosigkeit, Weinen, Unruhe oder Schlaflosigkeit. Vielleicht ist es auch nur das Gefühl, Unterstützung zu brauchen, ohne aktiv zu wissen, wieso Sie das psychoonkologische Gespräch aufsuchen. Auch hier stehen wir Ihnen explorierend und stabilisierend zur Seite.

Die Psychoonkologie kann Ihnen dabei helfen, Ängste und Sorgen zu erkennen, zu normalisieren, zu konkretisieren und einer Realitätsprüfung zu unterziehen. Aber auch Ängste und negative Gedanken zu Ende zu denken. Zudem bietet sie Raum, um Fragen zu stellen, Ängste zu teilen und das Gefühl von Kontrolle zurückzugewinnen.

Dabei soll der Fokus besonders auf Lebensqualität und Ihren Ressourcen liegen. Was gibt Ihnen Kraft? Was tut Ihnen gut? Welche Personen haben Sie gerne um sich? Es gibt dabei verschiedene Techniken, Tools und „kleine Helfer“, die Ihnen zur Seite stehen. Diese werden von den Psychoonkologen individuell mit Ihnen erarbeitet und angepasst (Gedanken-Stopp/Komplizen/Vermittlung von psychosozialen Anlaufstellen).

Die Psychoonkologie bietet nicht nur gesprächsgestützte Entlastung, sondern auch Angebote wie die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Achtsamkeitsmeditationen, Fantasiereisen, Autogenes

Training und noch viele weitere ressourcenstärkende Interventionen.

In den folgenden Abschnitten werden wir mit Ihnen noch etwas genauer in belastende und emotionale Aspekte eintauchen.

Die Angst ist immer da

Ängste begleiten uns im Alltag auf unterschiedlichste Weise und in verschiedenen Ausprägungen. Jeder kennt Gedanken, Dinge oder Situationen, die einem Angst machen. Ängste sind „normal“ und dürfen ihren Platz im Leben haben. Angst gehört zu den Urinstinkten. Angst warnt uns, macht uns aufmerksam und fokussiert. Ein anhaltender Angstzustand führt im Körper zu einer erhöhten Adrenalin- und Cortisolausschüttung – die Folge: Stress und ein gesteigertes Anspannungsniveau. Ein dadurch entstehender dauerhafter Spannungszustand (physisch und psychisch) kann uns im Alltag einschränken. Es gibt körperliche, emotionale/kognitive und verhaltensbezogene Dimensionen der Angst.

Das Wort „Krebs“ wird häufig aus dem ersten Impuls heraus mit dem Wort „Tod“ assoziiert. Die bewusste Konfrontation mit dieser existenziellen Bedrohung kann einen zu tiefst erschüttern und überfordern (auch bei einem „guten“ oder gut behandelbaren Krebs). Ein erster Schritt wäre es, die Angst wahrzunehmen, zu reflektieren und zu konkretisieren. Dabei wäre es gut, so spezifisch wie möglich zu definieren: Was ist eigentlich, jetzt gerade, der Angstauslöser? Wovor habe ich Angst? Ist es der anstehende Arzttermin? Sind es die nächsten Untersuchungen? Sind es die Ergeb-

nisse? Sind es die Therapien mit den möglichen Nebenwirkungen? Ist es die Ungewissheit? Oder sind es zukunftsorientierte Fragen? Wie geht es weiter? Werde ich gesund? Werde ich „normal“ leben können?

Aber auch existenzielle Ängste treten bei einer Krebserkrankung teilweise sehr zeitnah auf. Diese beziehen sich auf das Fortschreiten der Erkrankung, eine begrenzte Lebenszeit, das eigene Lebensende oder darauf, die wichtigsten Personen – die Herzensmenschen – alleine zu lassen.

Das aktive Wahrnehmen und Konkretisieren von Ängsten kann Ihnen helfen, einen klaren Fokus zu bilden und mit dem Verstehen Ihre Situation zunächst etwas zu entlasten. Dies bietet auch die Möglichkeit, das emotionale Erleben mit dem eigenen sozialen Umfeld zu thematisieren und zu adressieren. Aber wie weiter? Jetzt hat die Angst zwar einen Namen, aber belastend und gegebenenfalls einschränkend ist sie dennoch.

Umgang mit der (täglichen) Angst

Was ist Ihr Ziel in Bezug auf Ihr Angsterleben? Angstfrei zu sein? Trotz Krebsdiagnose? Vielleicht ist das gerade bei einem NET, der die Patienten sehr lange begleiten kann, ein etwas hoch gegriffenes Ziel. Wenn der NET täglich grüßt, kann die Angst auch zu einem gesunden Maß als täglicher Begleiter fungieren.

In der psychoonkologischen Arbeit sehen wir nicht immer die Angstbefreiung als Ziel, sondern vielmehr eine adäquate Reduktion sowie das Finden eines eigenen Umgangs mit der Angst.

Alltäglich grüßt der NET

Die aus dem NET resultierenden neuen Aufgaben, Sorgen, Termine und Hindernisse zu bewältigen, kann ebenfalls ein ständiger Balanceakt sein. Schließlich ist die Erkrankung in Ihr ganz „normales“ Leben gekommen. Und jetzt erscheint vielleicht alles wie „einmal raus aus der Wirklichkeit“. Doch irgendwie soll es weitergehen. Man möchte auch ein Stück Normalität behalten und bewusst Zeiten ohne Gedanken an den NET haben.

Zeitweise kann bei einer entstandenen Überforderung ein Zeitplan

Struktur und Sicherheit zurückgeben. Dies kann ein einfacher Tages- oder Wochenplan sein, auf dem Sie sich notwendige Termine (Arzt, Bank etc.), aber auch alltägliche Aufgaben zur Übersicht notieren. Gestalten Sie diesen Tagesplan bewusst. Erlauben Sie sich auch Zeit für ganz „normale“ Dinge (Eis essen, Freunde treffen).

Es ist wichtig, sich selbst als eigenständige Person bzw. Persönlichkeit zu kennen oder auch im Prozess kennenzulernen. Es geht um ein Bewusstmachen von Tätigkeiten, von Ressourcen, zukunftsgerichteten Zielen und Ruhephasen. Ein

Für eine adäquate Reduktion sowie das Finden eines eigenen Umgangs mit der Angst kann helfen:

- Das Erkennen und Benennen der Ängste, die täglich anders sein können, sowie die Akzeptanz der täglichen emotionalen Schwankungen.
- Informationssuche kann ein stabilisierender Sicherheitsfaktor sein. Bitte achten Sie dabei auf zertifizierte und fachlich geprüfte Herausgeber.
- Copingstrategien, auch Bewältigungsstrategien genannt. Sie sind individuell, variieren situativ und dienen uns im Alltag als Regulation unserer Belastungen und Ängste. Dazu zählen zum Beispiel Vermeidung, Verdrängung, Ablenkung, Ignorieren (Aufmerksamkeitslenkung), Humor etc. Mal hält einen die eine Strategie stabil und mal eine andere. Es gilt, teilweise immer neu zu eruieren, welche Angst da ist und wie man ihr begegnet. Es gibt leider kein Standardprozedere.
- Pharmakologische Intervention: Bei massiven und lebens einschränkenden Ängsten ist eine ärztlich abgesprochene und verschriebene medikamentöse Einstellung zur Reduktion der Ängste durchaus ratsam. Ob dies eine Art „Notfall“-Medikation für einzelne Situationen oder eine permanente Gabe ist, wird mit Ihnen gemeinsam besprochen und ärztlich angesetzt.
- Psychoonkologische Intervention: Falls die Angst aber ein einziger Knoten ist, der sich nicht entwirren lässt, sollten Sie nicht zögern, sich durch einen Psychoonkologen unterstützen zu lassen. (Siehe dazu auch den Absatz: „Das psychoonkologische Gespräch“)

Zeitplan macht einem bewusst, was man alles am Tag erledigt. Erlauben Sie sich das aktive Einplanen von Ruhe- und Aktivitätszeiten. Richten Sie sich dabei ganz individuell nach Ihren Bedürfnissen.

Lebensqualität und Selbstfürsorge

Energiequellen – sogenannte Ressourcen – bilden eine wichtige Basis in der Förderung und dem Erhalt Ihres eigenen Wohlbefindens. Was tut Ihnen gut und bereitet Ihnen Freude: ein Spaziergang im Wald, das Treffen mit Freunden, kreative Aktivitäten? Finden Sie Ihre Energiequellen im Rahmen Ihrer Möglichkeiten. Auch hier ist es sinnvoll, seine eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu akzeptieren.

Erlauben Sie sich selbst, etwas Gutes für sich zu tun.

Dies ist eine Kunst und ebenso eine Herausforderung, die es jeden Tag neu zu bewältigen gilt. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen und Ressourcen kann die innere Balance, den Krankheitsverlauf sowie die Verarbeitungsprozesse positiv unterstützen. Die Vielzahl an Möglichkeiten, sich und seine Psyche zu stärken, sind hochindividuell und unterschiedlich. Probieren Sie sich aus.

Freunde, Familie und das soziale Umfeld

Eine onkologische Erkrankung verändert nicht nur das eigene Leben, es beeinflusst auch unser gesamtes soziales Netzwerk und unsere Rolle innerhalb der Familie. Es lenkt den Fokus auf die Menschen, die uns wirklich wichtig sind. Mit der Dia-

Was tut Ihnen gut? Was bringt Ihnen Freude?

- sich Auszeiten nehmen beziehungsweise sich Auszeiten gönnen
- sein soziales Netzwerk und seine Beziehungen stärken
- Natur
- sportliche Aktivitäten oder Bewegung
- Entspannungsverfahren (PMR, Autogenes Training, Imaginationsübungen etc.)
- Glaube, Spiritualität und Kunst/ Kreativität (Musik, Schreiben, Kunst, Tanz, Genuss etc.)
- Informationsmaterialien und Wissen beziehungsweise Verständnis für Prozesse
- Selbsthilfegruppen (analog und digital)
- Gruppenaktivitäten (Wandern, Austausch)
- Einbindung in den Alltag, wie kleine Rituale (Yoga, Tasse Tee, Spaziergang ...)

gnosestellung betreten Sie einen neuen Lebensabschnitt, der vielleicht auch innerhalb des sozialen Umfelds einiger Veränderungen bedarf.

Fragen Sie sich, wen Sie an Ihrer Seite haben wollen und mit wem Sie Informationen teilen wollen. Dabei dürfen Sie Ihre Grenzen neu setzen.

Ihr enges Umfeld wird ebenfalls mit Verlustängsten, Sorgen und besonders mit einem Gefühl von Hilflosigkeit konfrontiert. Vielleicht bekommen Sie plötzlich mehr Zuwendung, mehr Fragen und Hilfsangebote. Dies ist häufig ein Zeichen von Überforderung und Unsicherheit im Umgang mit der Erkrankung. Auch hier dürfen Sie Ihren Weg selbst bestimmen und Angebote ablehnen, aber auch ehrlich Unterstützungswünsche kommunizieren. Entscheidend ist hierbei **die offene Kommunikation**. Dies muss nicht sofort funktionieren. Auch Sprachlosigkeit

kann im Rahmen der Überforderung zunächst seine Berechtigung haben. Dennoch dient Kommunikation mit dem sozialen Umfeld einem Gemeinschaftsgefühl, der Reduktion von Hilflosigkeit und ermöglicht Ihnen ein Gefühl von Autonomie und Grenzsetzung.

Sollte sich Ihre Rolle innerhalb der Familie stark verändern, trauen Sie sich, diese Veränderung auch anzunehmen. Setzen Sie Ihre Prioritäten neu und verwenden Sie Kraft für die Aktivitäten und Personen, die Ihnen gut tun und wichtig sind. Vielleicht finden Sie sogar den Mut, auch professionelle Ansprechpartner für sich zu nutzen und Entlastung in deren Unterstützungsangebot zu finden.

Kinder und Kommunikation

Schwere Erkrankungen mit unseren Kindern zu teilen, kommt einem häufig falsch vor. Nur ungern konfrontieren wir Sie mit Krankheiten und schweren Alltagsthemen. Da-

bei wird die Feinfühligkeit von Kindern für die Veränderung von Situationen häufig unterschätzt. Kinder spüren kleinste Veränderungen im familiären Gefüge und emotionale Unsicherheiten von Erwachsenen. Indem Sie Ihr Kind frühzeitig einbinden, ermöglichen Sie auch hier eine schrittweise und ruhige Verarbeitung.

Kommunizieren Sie dabei ehrlich, aber altersgerecht. Beginnen Sie je nach Alter des Kindes nur mit wenig Informationen und seien Sie jederzeit offen für Fragen und Gedanken, die bei Ihrem Kind eventuell ausgelöst werden.

Binden Sie auch die Systeme ein, in denen sich ihr Kind befindet, um plötzliche Veränderungen oder Sorgen schneller zu erkennen. Dazu zählen etwa Kita, Schule und enge Bezugspersonen.

Lena Niemann (M.Sc.)
Caren Vogler (M.A.)
DRK Kliniken Berlin Köpenick



Herzlichen Dank, liebe Regina Grube!

Wir möchten uns ganz herzlich bedanken bei Regina Grube für das hohe Engagement, ihre Zeit und den Einsatz, die sie in den vergangenen 6 Jahren als zweite Vorständin für unseren Verein eingebracht hat.

Ohne Sie wären viele Dinge nicht so erfolgreich umgesetzt worden.

Deshalb sind wir froh, dass wir sie an unserer Seite hatten und sie sich in die finanziellen Belange des Netzwerks in einer sehr schwierigen Zeit eingearbeitet hat.

Auf die erfolgreiche Zusammenarbeit und alle auf den Weg gebrachten Projekte und Aktivitäten im Netzwerk schauen wir als NET-Team gerne zurück.

Glücklicherweise bleibt sie uns ja als Leiterin der Regionalgruppe Halle-Magdeburg weiter verbunden.

Für die Zukunft alles Gute, viele schöne erfüllende Momente und ganz viel Freude an den kleinen Dingen des Lebens.

