

PRESSEINFORMATION

Ambulante psychologische Brustkrebsnachsorge ganzheitlicher betrachten.

Lübeck, Oktober 2006.

Brustkrebs ist der häufigste Krebs unter Frauen. Jede 10. Frau erkrankt daran – Tendenz steigend. „Erfreulicherweise hat sich die medizinische Behandlung von Brustkrebserkrankungen deutlich verbessert. Frauen überleben immer häufiger eine Brustkrebserkrankung. Mit der Zunahme von Brustkrebserkrankungen hat sich auch das Verhältnis von Betroffenen zu ihrer Erkrankung gewandelt. Wir sprechen von einer deutlich spürbar gewordenen Zunahme von Patientinnenkompetenz“ berichtet Frau Johanna Wüst aus ihrer Tätigkeit in der Krebsberatung. Gemeint ist damit die Bereitschaft von betroffenen Frauen, sich intensiver mit Ihrer Erkrankung auseinanderzusetzen. „Frauen sind insbesondere in Bezug zu den anstehenden Behandlungsentscheidungen aktiver in der Auseinandersetzung mit den sie behandelnden Ärztinnen und Ärzten als sie es noch vor wenigen Jahren waren. Die betroffenen Frauen erwerben innerhalb kürzester Zeit relevantes Wissen, um die Behandlungswahl bewußt mitzugestalten – das ist eine Leistung“ hebt Frau Wüst hervor und führt weiter aus „Dank zahlreicher Beratungsangebote wie beispielsweise die *Schleswig-Holsteinische Krebsberatungsstelle* in Kiel oder die *Krebsberatungsstelle der Caritas* in Lübeck und vielen weiteren guten Zugängen zu seriösen Informationsquellen gelingt dieser Wettlauf gegen die Zeit in der Regel ohne allzugroße Angst und Hektik. Das ist auch gut so, denn es ist wichtig, dass Frauen sich in Ruhe gut informieren und beraten lassen können.“

„Allerdings wird der Bedarf an psychologischer Unterstützung und Begleitung insbesondere für die Zeit nach der aktuellen Behandlungsphase nicht richtig ernst genommen“ meint Frau Wüst. „Ambulante Rehabilitationsangebote beschränken sich zu sehr auf die körperlichen Krankheits- und Therapiefolgen. Patientinnen äußern jedoch gerade für die Zeit unmittelbar nach der Behandlung den Wunsch nach intensiver Unterstützung bei der Genesung und Bewältigung der Erkrankung“. An dieser Stelle wird mit Recht von einem „Behandlungsloch“

gesprächen. So tauchen verständlicherweise in dieser Zeit vermehrt Fragen nach der „richtigen“ Lebensgestaltung auf, auf die die Frauen ihre eigenen Antworten finden möchten. *Wie kann ich meinen Alltag stressfreier gestalten? Wie gelingt es, meine Beziehungen „echter“ zu leben? Wie geht das mit dem Neinsagen?* Geleitet werden diese Fragen von dem großen Wunsch, das eigene Leben nun bewußter und vor allem „gesünder“ zu leben.

Bei einem Drittel der Frauen, so wird geschätzt, besteht während dieser Nachsorgezeit ein erhöhter Bedarf an psychologischer Unterstützung. Genannte Anlässe, eine Beratung in Anspruch zu nehmen sind häufig die Sorgen um die Kinder, wie sie die Erkrankung der Mutter besser verkraften können oder Partnerschaftsthemen. Natürlich auch soziale Sorgen, denn eine Krebserkrankung bedeutet nicht selten gerade für Frauen einen Schritt in Richtung finanzielle Einbußen, die manchmal auch ein Schritt in Richtung Armut bedeuten können.

Fälschlicherweise wird angenommen, dass zur Verarbeitung einer lebensbedrohlichen Erkrankung eine längere Psychotherapie vonnöten sei. Die Erfahrungen zeigen jedoch, dass Betroffene verständlicherweise Interventionen und psychologische Beratungen mit kurzen Zeitspannen bevorzugen und dass diese als ausgesprochen hilfreich erlebt werden. Beobachten kann man auch eine starke persönliche Entlastung durch eine Teilnahme an entsprechenden Gruppenangeboten, die eine individuelle „Gesundheitsförderung durch selbstregulative Verfahren“ anbieten. Der ehrliche Austausch in diesen Gruppen, die Gruppendynamik selbst und der in der Arbeit sehr schnell spürbare Wunsch, wieder mit weniger Angst gut zu leben, sind für viele Frauen gerade in dieser Zeit die richtige Medizin. Mit der weit verbreiteten Vorstellung von Selbsthilfegruppen, „die doch nur über ihre Krankheiten sprechen“ hat das ganz und gar nichts gemein.

Ganz anders als die medizinische Krebsnachsorge, die sich maßgeblich auf die frühzeitige Erkennung von Metastasen konzentriert, bieten solche selbstregulativen Gruppenangebote wie natürlich auch kreative und mehr körperorientierte Verfahren eine sinnvolle und auch notwendige Ergänzung zu dem medizinischen Fokus, der ja auf die Krankheit ausgerichtet ist, an. In den ergänzenden Angeboten werden dann wieder Themen rund um die Lebendigkeit, die persönliche Balance, die Lebensfreuden und andere individuell wichtige Belange in den Mittelpunkt gerückt. Lebensnah und individuell werden mit den Teilnehmerinnen selbstverantwortliche Wege zur Gestaltung des eigenen Lebens entwickelt. Natürlich wird auch der gute Umgang mit hin und wieder auftretenden Ängsten und Besorgnissen, die im Zusammenhang mit der chronischen Erkrankung Krebs auftreten können, in den Blick genommen.

Ergänzend

Nicht verschwiegen werden soll das Problem, dass in Schleswig-Holsten wie in vielen anderen Bundesländern zwar zahlreiche psychologische Betreuungsangebote durchaus vorhanden sind, dass sie aber zu wenig in Anspruch genommen werden. Dieses Zuwenig bezieht sich vor allem auf Umfrageergebnisse, in denen Brustkrebspatientinnen verstärkt über fehlende Hilfsangebote und Informationen klagen und gleichzeitig ihr Misstrauen betonen gegenüber psychologischer Begleitung. Diese bekannte *Schwellenangstphänomen* scheint zu verhindern, dass Betroffene professionelle Hilfen zur rechten Zeit in Anspruch nehmen. Hier kann man nur darauf hoffen, dass sich die positiv erlebte Hilfestellung durch eine psychologische Beratung oder die Stärkung durch die Teilnahme an einer Gruppe in weiteren Kreisen „herumspricht“.

© Artikel.

Doris Johanna Wüst

Psychoonkologische Psychotherapeutin

Lübeck, Gross Grönau

Psychoonkologische Beratung

Brustkrebszentrum Ruppiner Kliniken

Klinikum B

16816 Neuruppin

03391-39-3218

Weiteres zur Person unter: www.Hilfe-bei-Krebs.de

Kostenfreier Informations- und Beratungsservice.