

## Reden mit dem Psychoonkologen

erstellt am 18.04.2024

„Ich bin doch nicht verrückt – ich hab‘ Krebs!“ Die Befürchtung, dass man als psychisch krank angesehen wird, wenn man fachliche Unterstützung aus dem „Psych-Bereich“ in Anspruch nimmt, schreckt viele Betroffene ab. Gerade in der Psychoonkologie geht es aber oft nicht um psychische Erkrankungen, sondern um bestmögliche Unterstützung in einer realen, erschütternden Krise. Das [Webinar](#) skizziert die Herausforderungen, die sich im kommunikativen Zwischenraum bei Krebserkrankung ergeben können, welche Ansätze es gibt und soll Mut geben, sich auf den kommunikativen Weg zu machen, gemeinsam, oder um sich in der Mitte zu treffen.

### Begriffsklärung: Psychologie, Psychotherapie, Psychiatrie, Psychoonkologie

**Psychologie:** Psychologen erforschen das Erleben und Verhalten von Menschen.

**Psychotherapie:** Psychotherapeuten behandeln psychische Erkrankungen; meist über Gespräche oder Übungen.

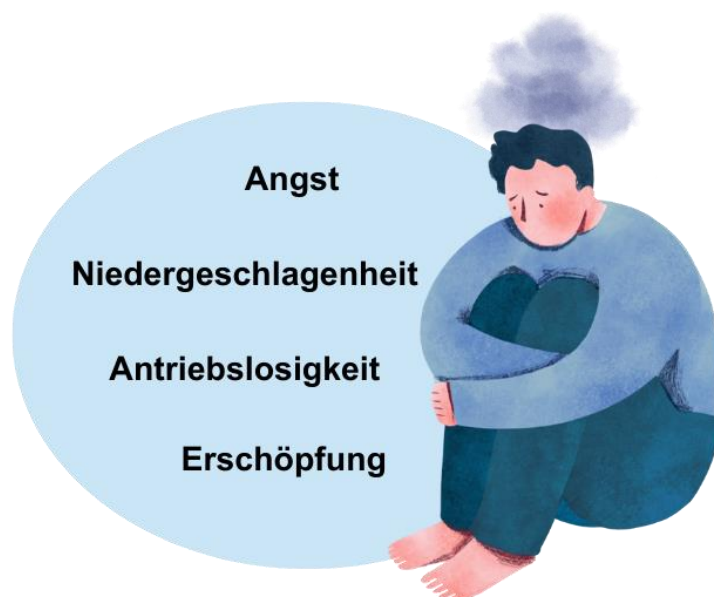
**Psychiatrie:** In der Psychiatrie werden psychische Erkrankungen medizinisch/ärztlich behandelt; meist unter Zuhilfenahme von Medikamenten.

**Psychoonkologie:** Psychoonkologen untersuchen die psychischen und sozialen Aspekte einer Krebserkrankung und unterstützen Krebserkrankte sowie Ihre Angehörigen im Umgang mit der Erkrankung.

### Psyche und Krebs – Wie hängt das zusammen?

Es gibt **keine** wissenschaftlichen Belege dafür, dass psychische Belastungen Krebs verursachen oder bestimmte Persönlichkeitsmerkmale mit einem höheren Risiko für Krebs einhergehen („Krebspersönlichkeit“).

Die Krankheit und teilweise auch die Behandlung können sich jedoch auf die Psyche auswirken. Angst, Niedergeschlagenheit, Depression, Müdigkeit und Antriebslosigkeit treten bei Menschen mit Krebserkrankung häufig auf und beeinträchtigen die Lebensqualität.



## Wobei können Psychoonkologen Ihnen behilflich sein?



Psychoonkologen können Ihnen und Ihren Angehörigen dabei helfen mit der Diagnose umzugehen und die Erkrankung und Behandlung besser zu verstehen und zu verarbeiten. Sie unterstützen bei psychischen Symptomen, stärken Sie und helfen Ihnen bei der Kommunikation mit Ärzten und anderen Berufstätigen in der Medizin. Die Gespräche bieten einen Raum für die vielen verschiedenen Gefühle, welche im Kontext einer Krebserkrankung auftauchen können. Psychoonkologen können ebenfalls bei der Suche nach einem Sinn und beim Umgang mit Themen wie Tod, Sterben und Verlust begleiten.

### Welche Ziele hat die psychoonkologische Versorgung?

#### Beispiel: Wie finde ich meine Ressourcen/Kraftquellen?

Ressourcen/Kraftquellen sind Eigenschaften, Dinge, Menschen, Orte, usw. aus denen Sie Kraft schöpfen können. Die folgenden Fragen können Ihnen dabei helfen sie zu finden:

- Was hat mir geholfen, vergangene Krisen zu meistern?
- Welche Eigenschaften an mir mag ich, worauf bin ich stolz?
- Wer unterstützt mich?
- Woraus schöpfe ich neue Energie?
- Welche schönen Erinnerungen habe ich?

### Wo finde ich psychoonkologische Unterstützung?

- Krebsberatungsstellen
- Psychoonkologische Betreuung in Ambulanzen, onkologischen Schwerpunktpraxen, Praxen
- Psychoonkologische Versorgung in der Rehabilitation
- Psychoonkologische Versorgung im Akutkrankenhaus
- Psychotherapie

## Tipps für das psychoonkologische Gespräch:

- **Rahmenbedingungen klären:** psychoonkologische Gespräche können in vielfältigen Settings stattfinden. Erfragen Sie, was Ihnen wichtig ist! (Wie lange? Wie oft? Als Erkrankte/r? Als Angehörige/r? Gemeinsam? ...)
- **Vertraulichkeit:** In der Regel besteht für die Inhalte des Gesprächs seitens des Psychoonkologen Schweigepflicht. Klären Sie, wie weit diese gefasst ist (z.B. in Kliniken auch gegenüber behandelnden Ärzten/Pflegekräften etc.?)
- **Offenheit im Gespräch:** Damit Sie Hilfe bekommen können, ist es wichtig, dass Sie von sich erzählen. Sie entscheiden jedoch selbst, wie viel und was Sie berichten möchten.
- **Psychoonkologie ist gemeinsames Gestalten:** stellen Sie im Gespräch Fragen; sagen Sie, was Sie brauchen oder sich anders wünschen; geben Sie Feedback, welche Übungen bspw. für Sie funktionieren und welche nicht.

*Dies ist eine Zusammenfassung des Webinars „Reden mit dem Psychoonkologen“ aus der Webinar-Serie der Stiftung Perspektiven. Das aktuelle Programm finden Sie auf der Stiftungs-Website im [Vortrags- und Veranstaltungsportal](#).*

*Vielen Dank für die finanzielle  
Unterstützung der Online-Vorträge an:*