

## Teil I der Serie „Psychoonkologie“: Psychoonkologische Unterstützung: Wann ist sie sinnvoll?

ein Beitrag von Dr. med. Peter Zürner, Sonnenberg-Klinik, Hardtstr. 13, 37242 Bad Sooden-Allendorf, Tel.: 05652-54-1, Fax: 05652-54-990,  
email [zuerner@sonnenberg-klinik.de](mailto:zuerner@sonnenberg-klinik.de)  
Internet: [www.sonnenberg-klinik.de](http://www.sonnenberg-klinik.de)  
(in Kooperation mit Dr. med. Ulrike Holtkamp, DLH-Patientenbeistand, Internet: [www.leukaemie-hilfe.de](http://www.leukaemie-hilfe.de))

Im Laufe der Diagnosestellung und Behandlung einer Tumorerkrankung erleben Betroffene und ihre Angehörigen vielfältige Belastungen. Diese Belastungen können körperlich sein. Der eigene Körper funktioniert vielleicht nicht mehr so wie gewohnt; es treten bislang unbekannte körperliche Funktionseinschränkungen auf. Diese Belastungen können sich auch auf die Psyche auswirken. Oft hat man Vorstellungen über die eigene Zukunft, die nach einer Tumordiagnose überprüft werden müssen. Manche Menschen fühlen sich nur geliebt, wenn sie Leistungen erbringen können, und es fällt ihnen schwer, sich auch zu akzeptieren, wenn die Leistungsfähigkeit eingeschränkt ist. Viele Menschen legen großen Wert auf Autonomie und Privatsphäre. Beides wird während einer stationären Behandlung oft erheblich eingeschränkt. Die Belastungen haben auch Auswirkungen auf das soziale Gefüge. Bei längerer Erkrankung kann das Geld knapp werden. Familie, Freunde und Arbeitskollegen sind manchmal sehr hilfreich - aber nicht immer. Die Erfahrungswelten der Gesunden und der Kranken gehen oft weit auseinander, und es fällt nicht immer leicht, sich zu verständigen. All diese Belastungen können nun das Gleichgewicht eines Menschen erschüttern. Auch gesunde und belastbare Menschen können in dieser Situation durch die Vielzahl von möglichen Belastungen an oder über ihre Belastungsgrenzen gelangen. Im Zusammenwirken von körperlichen Einschränkungen, unklaren Zukunftsaussichten und einem schwer verständlichen Medizinsystem, das oft wie eine einzige Megamaschine wirkt, durch die man hocheffizient hindurchgeschleust wird, werden häufiger Belastungsgrenzen überschritten und es treten Überlastungssymptome auf. Die häufigsten Überlastungssymptome sind Symptome, die mit Angst oder mit depressiven Reaktionen einhergehen. Es ist nicht ungewöhnlich, während der Zeit der Diagnosestellung und Behandlung einer Tumorerkrankung ängstlich zu sein und sich Sorgen um die Zukunft zu machen. Eine Überlastung besteht meist dann, wenn sich Ängste selbständig machen, dadurch die Bewegungsfreiheit beeinträchtigt ist und Panikattacken auftreten. Panikattacken treten auch häufig in rein „körperlicher Verkleidung“ auf. Das Herz rast, man hat das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen. Ähnliches gilt bei depressiven Symptomen. Viele Menschen grübeln darüber, wie es weitergeht. Aber wenn das Grübeln sich selbständig macht und nicht mehr zu stoppen ist, der Antrieb so verändert ist, dass der Alltag kaum mehr gelingt, wenn Einschlaf- und Durchschlafstörungen häufig auftreten und man merkt, dass man so angespannt ist, dass sich Körper und Seele kaum noch regenerieren, wenn am ganzen Körper vielfältige wechselnde Beschwerden auftreten, dann ist es sinnvoll, sich Hilfe und Entlastung zu organisieren. Erfahrene Psychoonkologen legen Wert darauf, zu betonen, dass es sich hier um eine normale Reaktion auf außergewöhnliche Belastungen handelt und nicht um eine psychische Störung. Weiterführende Informationen sowie eine Therapeutenliste sind im Internet zu finden unter [www.dapo-ev.de](http://www.dapo-ev.de) (dapo = Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie e.V.). Wer keinen Internetanschluss hat, kann sich auch an die DLH-Geschäftsstelle wenden.