

Zu den Autorinnen

Cathrin Benöhr ist Dipl. Sozialarbeiterin und Psychoonkologin (DKG). Sie ist Geschäftsstellenleitung der Krebsberatungsstelle des Tumorzentrums Bonn e.V.

Franziska Geiser ist Professorin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Sie ist Direktorin der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Uniklinik Bonn und Vorstandsmitglied des Centrums für Integrierte Onkologie CIO Bonn.

Krebserkrankung und Coronapandemie

Von Cathrin Benöhr und Franziska Geiser

„Das kenne ich alles schon“ - Patient*innen mit einer Krebserkrankung können Erfahrungen aus der psychoonkologisch begleiteten Krankheitsbewältigung auf die Herausforderungen der Coronapandemie übertragen.

Die Beratung von von Krebs betroffenen Menschen in der Krebsberatungsstelle Bonn läuft auch in der Coronapandemie weiter. Zusätzlich zur Belastung durch die Erkrankung sind Patientinnen und Patienten und deren Familien besonders von der Gefährdung durch das Coronavirus, dem Aufschub nicht dringend notwendiger Behandlungen und den Einschränkungen von Sozialkontakten getroffen. Dies kann auch in dieser Patientengruppe zu vermehrter Angst und Depressivität führen. Trotz dieser zusätzlichen Belastung gab es wider Erwarten in der Krebsberatungsstelle keinen deutlichen Anstieg des Bedarfs an Kriseninterventionen zur Angstbewältigung. Möglicherweise war dies, auch wenn Telefonkontakte möglich sind, auf eine erhöhte Zurückhaltung in dieser Patientengruppe zurückzuführen, sich in Sozialkontakte zu begeben. Darüber hinaus scheinen aber von Krebs betroffene Menschen in der derzeitigen Krise auch von ihren bereits vorhandenen Erfahrungen im Rahmen der Krankheitsbewältigung profitieren zu können. Ähnlichkeiten zwischen der Bedrohung durch die Pandemie und der Bedrohung durch eine Krebsdiagnose und den damit einhergehenden Bewältigungsprozessen werden in der psychoonkologischen Beratung sichtbar. Wir stellen die These auf, dass die Bewältigung einer Krebserkrankung, insbesondere mit psychoonkologischer Unterstützung, Menschen quasi prophylaktisch in die Lage versetzt, auch mit anderen gesundheitlichen Bedrohungen wie der Coronapandemie und den damit einhergehenden Einschränkungen besser umgehen zu können.

So berichten viele Betroffene von großer innerer Klarheit und wenig Ambivalenz oder Widerstand bezüglich der Herausforderungen, die die Coronapandemie mit sich bringt. Sie erleben Schutzmaßnahmen wie das Vermeiden größerer Menschengruppen, Tragen von Mundschutz, Abstandswahrung und hygienische Maßnahmen wie regelmäßiges und gründliches Händewaschen als sinnvoll und Sicherheit gebend, so dass es ihnen leichter fällt als anderen, Prioritäten zu setzen und diese Maßnahmen zu bejahen und einzuhalten. Mit dem Sinn und Zweck all dieser Maßnahmen mussten sich viele Betroffene im Rahmen ihrer Therapie bereits auseinandersetzen, um für sich die innere Entscheidung über die Form des Einhaltens oder nicht Einhaltens zu treffen. Auch der Verzicht auf gewohnte Alltagsabläufe oder Sozialkontakte ist für Krebspatienten bereits vor der Pandemie eine Realität, an die sie sich anpassen und die sie, um damit leben zu können, bejahen mussten. Auf diesem Bewältigungsweg haben viele Patienten bereits gelernt, Unterstützung anzunehmen und Akzeptanz für Unerwartetes zu entwickeln.

Mit der Diagnose Krebs werden Betroffene sehr plötzlich mit einer für sie erschütternden und lebensverändernden Situation konfrontiert. Schlagartig wird die Endlichkeit des eigenen Lebens mit einem völlig anderen Bewusstsein wahrgenommen. Etwas Unbekanntes, nicht Berechenbares bedroht die eigene Existenz. Betroffene werden gezwungen sich mit völlig fremden Themen auseinander zu setzen. Angst in den verschiedensten Dimensionen droht vielfach den Einzelnen zu überwältigen.

Erste psychoonkologische Kriseninterventionen in der Klinik oder der Beratungsstelle werden notwendig, um begleitend die Menge an Bedrohungen und immensen Emotionen zu sortieren und im Rahmen zu halten. Dies ermöglicht im besten Falle weiteres Handeln. Betroffene beschreiben die psychoonkologischen Interventionen häufig als „Rettung, um nicht unterzugehen“. Hierbei geht es um erste Analysen der Ist-Situation, um festzustellen, welche Themen „emotional offen“ sind, und die größtmögliche Herausforderung zu identifizieren und zu priorisieren. Schon vorhandene Bewältigungsstrategien werden sichtbar gemacht und bei Bedarf neue Bewältigungsstrategien ergänzend entwickelt.

Dies ist ein herausfordernder Prozess für Betroffene, der in der psychoonkologischen Begleitung die Auseinandersetzung mit den eigenen Werten und Wertigkeiten erfordert. Im Laufe dieses Prozesses werden sie konfrontiert mit der Notwendigkeit, das eigene Leben als höchstes Gut in die Hände meist unbekannter Behandler zu legen. Es muss Vertrauen entwickelt werden in fremde Menschen und fremde Therapien. Gleichzeitig muss die Situation des „Ausgeliefert seins“, verbunden mit viel erlebtem Autonomieverlust, bewältigt werden. Hier geht es in der psychoonkologischen Intervention um das Sicht- und Fühlbar werden lassen der noch vorhandenen Autonomie und dem Stärken des Vertrauens in die eigenen Entscheidungen.

Das Halten im „Hier und Jetzt“ wird notwendig, um Angstspiralen, ausgelöst durch negative Zukunftsbilder, zu durchbrechen.

Beispielhaft ist hier der sehr schwankende Verlauf einer Chemotherapie mit ihren nicht absehbaren Folgen und Nebenwirkungen zu nennen. Jede Veränderung, sei es im Positiven wie auch im Negativen, macht eine Neupositionierung notwendig. Treten (was nicht so sein muss) bei der Therapie z.B. starke Nebenwirkungen auf, so stellt sich immer wieder die Frage, ob die Behandlungsstrategie angepasst werden muss, und ob der eingeschlagene Weg der Richtige für diesen Patienten ist. Vor jeder Veränderung ist eine innere Positionierung notwendig. Dieser Prozess wird durch den Psychoonkologen stützend begleitet.

Nach Abschluss der medizinischen Therapie folgt für die Betroffenen eine lange und herausfordernde Phase der Rekonvaleszenz. Inhaltlich ist diese häufig verbunden mit einer Rehabilitationsmaßnahme und der Rückkehr in das Alltags-/ Berufsleben. Ein einfaches Zurück in bekannte Strukturen und Rollen ist aber häufig nicht möglich. Ob es um eine Anpassung von Arbeitsbereich oder Arbeitszeiten, um die Rollenverteilung in der Familie oder das Ausüben von Hobbies geht, die Erkrankung muss überall einbezogen und neue Alltagsabläufe müssen gefunden werden.

Neben einer psychoonkologischen Begleitung ist im gesamten Verlauf einer Krebserkrankung eine soziale und sozialrechtliche Beratung gleichwertig wichtig. Welche formalen und informellen Ansprüche und Unterstützungsstrukturen gibt es, und wie bekomme ich Zugang dazu? Nur mit einem ganzheitlichen und individuellen Blick auf die jeweilige Lebenssituation wird man den Betroffenen gerecht und es entsteht ein therapieunterstützendes Gesamtsystem.

Diese Beschreibung macht die Parallelen deutlich, die zwischen der Bewältigung einer Krebserkrankung durch den Patienten und seiner Familie und der Bewältigung der derzeitigen Coronapandemie und ihrer zu erwartenden Konsequenzen für uns alle bestehen.

Mit dem Bewusstwerden, dass diese Bedrohung auch in Deutschland Realität wird, wurden Bewältigungsstrategien für jeden Einzelnen notwendig. Ein Gefühl des Ausgeliefert seins ist allgegenwärtig. Die Notwendigkeit, Entscheidungsträgern Vertrauen entgegenzubringen, begleitet seit Wochen die Bevölkerung. Sind getroffene Entscheidungen wie u.a. soziale Kontakte zu reduzieren oder Geschäfte zu schließen richtig? Sind sie ausreichend? Sind sie zu massiv? Ambivalenz und Unsicherheit sind häufig zu spüren. Viel eigene Autonomie muss reduziert werden, im Vertrauen auf richtige Entscheidungen anderer Menschen. Und das in dem Bereich, der als das Wichtigste im Leben plötzlich sehr deutlich ins Bewusstsein gelangt ist: Die eigene Gesundheit, das eigene Überleben.

Begleitet wird diese Zeit von Angst in den unterschiedlichsten Ausprägungen. Die Menschen verspüren Angst vor einer unklaren Bedrohung, vor einem unklaren Verlauf und vor noch nicht absehbaren Folgen für ihre persönliche Situation. Gleichzeitig fürchten sie sich vor den Veränderungen, die sich im sozialen Gefüge ergeben: berufliche Einschränkungen, Verlust sozialer Kontakte, Verlust finanzieller Sicherheiten, Verlust staatlicher Stabilität. Im Dschungel von Vorschriften, Verordnungen und Angeboten muss im Wochenrhythmus neu eine angepasste Strategie entwickelt werden.

In einer solchen Situation eine innere Ruhe und Balance wiederzufinden, das Vertrauen in die Zukunft nicht zu verlieren, den (fehlbaren) Entscheidungen anderer zu vertrauen, sich auf notwendige Veränderungen und Verluste einzulassen und neue Wege zu entwickeln ist ein Prozess, den Menschen mit einer Krebserkrankung oft bereits durchlebt haben. In der täglichen Beratungspraxis in der Krebsberatungsstelle erleben wir, dass diese Vorerfahrungen ihnen helfen, sich durch die Veränderungen durch die Pandemie weniger bedroht zu fühlen, dass sie ihre Priorität für die Gesundheit bereits klar definiert haben und dadurch weniger verunsichert und ambivalent sind. Dazu hat auch die ganzheitliche psychoonkologische Begleitung und Mitbehandlung beigetragen.