



Psychoonkologie

Gemeinsam einen Weg gehen:

Psychoonkologie befasst sich mit den Auswirkungen von Krebserkrankungen auf die Seele und den Lebensalltag. Psychoonkologische Angebote sollen Betroffene unterstützend auf ihrem Weg begleiten. Ziel dabei ist es, Belastungen im Rahmen des Möglichen zu reduzieren, persönliche Kraftquellen zu finden und neue Perspektiven zu entwickeln.

Krebsdiagnose: Eine besondere Belastungssituation:

Die Nachricht der Diagnose Krebs verändert häufig das ganze Leben. Es kann ein Gefühl entstehen, als würde man den Boden unter den Füßen verlieren, oder die Sicherheit des gewohnten Lebens schwer erschüttert werden. Die aufwändigen Untersuchungen und anstrengenden Behandlungen können neben den körperlichen Veränderungen auch zur seelischen Herausforderung werden und stellen häufig eine besondere Belastungssituation für Betroffene und Angehörige dar. Zudem können Konflikte im familiären Umfeld sichtbar werden. Auftretende Gefühle der Ohnmacht und Hilflosigkeit, Angst oder Ärger können die Sicht auf mögliche Wege in der Krankheitsbewältigung erschweren.

Zeit und Raum für Fragen:

Ärztliche Gespräche benötigen viel Zeit- Befunde oder die Therapie zu erklären, da bleibt für andere Fragen oft wenig Raum. Viele Patienten fühlen sich von den medizinischen Erklärungen überfordert und haben nach den Gesprächen alles wieder vergessen oder können sich nur an einen kleinen Teil erinnern. Das geht den meisten Patienten so.

Viele Patienten stellen sich Fragen, aber hatten nicht die Zeit oder trauen sich nicht, sie ihrem Arzt zu stellen:

- Was ist eigentlich Krebs?
- Wie entsteht er?
- Und warum gerade ich?
- Möchte ich die angebotene Behandlung überhaupt?
- Was kann ich selbst tun? Um Körper, Seele, Geist zu unterstützen?
- Wo kann ich Informationen finden?
- Welchen Informationen kann ich vertrauen?
- Brauche ich eine psychoonkologische Beratung?
- Sind meine Gedanken und Gefühle „normal“?
- Unsere Partnerschaft und Sexualität hat sich verändert- ich traue mich nicht mit jemanden darüber zu reden- was können wir tun? Wie können wir wieder ins Gespräch kommen?

Für diese und andere Fragen und Gedanken braucht es Zeit und Raum - zum Innehalten, zum Nachfragen, zum Verstehen und Nachdenken.

Wir gehen mit Ihnen den Weg gemeinsam und stehen unterstützend an ihrer Seite:

Psychoonkologie kann Unterstützung bieten, Dinge zu verstehen. Antworten zu finden und Hilfestellungen bieten, wie Sie für sich einen Weg finden können, mit den Herausforderungen und Belastungen, die beim Verdacht, der Diagnosestellung, der Behandlung und der Zeit nach der Therapie auftreten können.

Den eigenen Weg finden:

Wir finden mit Ihnen heraus, was Ihnen wichtig ist und was Sie brauchen, damit sie ihren eigenen Weg mit der Krankheit zu leben finden. Die „richtige“ Art, mit dem Krebs umzugehen, gibt es nicht. Jeder Mensch reagiert anders und die meisten durchleben im Zusammenhang mit der Krankheit unterschiedliche Stimmungsphasen. Wichtig ist, dass jeder Betroffene für sich herausfindet, was ihm persönlich in welcher Situation am meisten hilft. Das ist allein oft schwierig.

Konkrete Beratung und Angebote der Psychoonkologie:

- Entlastung in Krisensituationen
- Unterstützung bei der Krankheitsverarbeitung
- Entwicklung neuer Perspektiven
- Unterstützung bei Entscheidungen im Behandlungsverlauf
- Vermittlung von Methoden zur Stabilisierung und Entspannung
- Umgang mit körperlichen Veränderungen und seelischen Belastungen durch die Erkrankung
- Hilfe bei körperlichen Nebenwirkungen wie z.B. Übelkeit, Erbrechen, Schwäche, Erschöpfung, Schlaflosigkeit und Schmerzen
- Unterstützung bei seelischen Veränderungen wie innerer Unruhe, Trauer- und Angstgefühlen, Depressiven Reaktionen
- Beratung von Angehörigen (Eltern, Kinder, Partner)
- Einzel- Paar- und Familiengespräche
- Auswirkungen auf die Partnerschaft und Sexualität
- Begleitung von sterbenden Patienten und Unterstützung der Angehörigen
- Vermittlung weiterführender Angebote wie Selbsthilfegruppen, Krebs-Sportgruppen, ambulante Psychotherapie, Schmerztherapie

Psychotherapeutische Methoden im AOK Institut:

- Krisenintervention
- Beratung von Angehörigen (Eltern, Kinder, Partner)
- Einzel- Paar- und Familiengespräche
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Verhaltenstherapie
- Entspannungs- und Visualisierungsverfahren
- Psychologische Schmerztherapie

Links im Internet (Auszug)

Allgemeine Informationen über Krebs:

<https://krebs.aok.de/>

<https://www.onkopedia.com/de>

<https://www.stiftung-perspektiven.de/>

<https://www.onkopedia.com/de/ayapedia/guidelines/psychoonkologie/@@guideline/html/index.html#ID0EFD>

www.berliner-krebsgesellschaft.de

www.krebshilfe.de

www.krebsinformation.de

www.krebs-webweiser.de

www.inkanet.de

Covid 19 bei Krebspatienten:

<https://www.onkopedia.com/de/onkopedia-p/covid19-overview>

<https://www.onkopedia.com/de/news/covid-19-bei-krebspatienten-leitlinie-und-patienteninformation-aktualisiert>

Einzelne Krebsarten:

www.brustkrebs-berlin.de

www.brustkrebs-info.net

www.frauenselbsthilfe.de

www.prostatakrebs-bps.de

www.hirntumorhilfe.de

www.leukaemie-hilfe.de

Nierenkrebs:

<https://www.daslebenshaus.org/leben-mit-nierenkrebs/psychoonkologie/seminarreihe-psychoonkologie>

Empfehlungen für Heranwachsende und junge Erwachsene mit Krebs:

<https://www.onkopedia.com/de/ayapedia/guidelines>

Krebskranke Kinder und Jugendliche:

www.ta-beluga.de

Psychosoziale Beratung:

www.psychoonkologie.org

www.vereinlebenswert.de

www.psb-zist.de

Selbsthilfe:

www.selbsthilfekrebs.de

Beratung für Patienten und Angehörige:

<https://eisvogel.life/>

Ausländische Patienten/-innen:

www.migrationsrat.de

www.tbb-berlin.de

Juristischer Rat:

www.medizinrechts-beratungsnetz.de