



# Psychologische Faktoren im Krankheitsverlauf

## Myelomtage Heidelberg Patiententag

Dagmar Tönnessen  
Medizinische Klinik V  
Universitätsklinikum Heidelberg



## Psychoonkologie

- ... befasst sich mit den psychologischen u. sozialen Aspekten von Krebserkrankungen in den Bereichen Prävention, Diagnostik, Therapie, Rehabilitation u. ambulante Nachbetreuung.
- ... hat sich als Teilgebiet der Onkologie seit Ende der 70er Jahre entwickelt.
- ... setzt die Zusammenarbeit verschiedener Berufsgruppen voraus.
- ... wurde in den letzten 10 Jahren in vielen Versorgungsleitlinien verankert.
- ... untersucht Forschungsfragen und erarbeitet Versorgungskonzepte für die Praxis.



**Forschungsthema:**

**Die sogenannte „Krebspersönlichkeit“**

Es gibt keine wissenschaftlichen Belege für die Annahme einer „Krebspersönlichkeit“, d.h. Persönlichkeitsfaktoren, die die Entstehung von Krebs begünstigen könnten, sind nicht zu finden.

(Schwarz 1994)



## Forschungsthema: Krankheitsverarbeitung

Bsp.: Skalen des Freiburger Fragebogens zur Krankheitsverarbeitung FKV

1. Aktive problemorientierte Verarbeitung
2. Depressive Verarbeitung
3. Ablenkung und Selbstaufbau
4. Religiosität und Sinnsuche
5. Bagatellisierung und Wunschdenken

(Muthny 1989)

### Freiburger Fragebogen zur Krankheitsverarbeitung FKV-LIS SE

Bitte kreuzen Sie für jeden der folgenden Begriffe an, wie stark er für Ihre in der Instruktion beschriebene Situation zutrifft.

Wie stark trifft diese Aussage für Sie zu?

	gar nicht	wenig	mittelmäßig	ziemlich	sehr stark
1. Informationen über Erkrankung und Behandlung suchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Nicht-wahrhaben-Wollen des Geschehenen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Herunterspielen der Bedeutung und Tragweite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Wunschdenken und Tagträumen nachhängen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Sich selbst die Schuld geben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Andere verantwortlich machen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Aktive Anstrengungen zur Lösung der Probleme unternehmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Einen Plan machen und danach handeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ungeduldig und gereizt auf andere reagieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Gefühle nach außen zeigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Gefühle unterdrücken, Selbstbeherrschung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Stimmungsverbesserung durch Alkohol oder Beruhigungsmittel suchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Sich mehr gönnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Sich vornehmen intensiver zu leben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Entschlossen gegen die Krankheit ankämpfen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Sich selbst bemitleiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Sich selbst Mut machen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Erfolge und Selbstbestätigung suchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Sich abzulenken versuchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Abstand zu gewinnen versuchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Die Krankheit als Schicksal annehmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Ins Grübeln kommen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Trost im religiösen Glauben suchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Versuch, in der Krankheit einen Sinn zu sehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Sich damit trösten, daß es andere noch schlimmer getroffen hat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Mit dem Schicksal hadern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Genau den ärztlichen Rat befolgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Vertrauen in die Ärzte setzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Den Ärzten mißtrauen, die Diagnose überprüfen lassen, andere Ärzte aufsuchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Anderen Gutes tun wollen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Galgenhumor entwickeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Hilfe anderer in Anspruch nehmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Sich gerne umsorgen lassen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Sich von anderen Menschen zurückziehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Sich auf frühere Erfahrungen mit ähnlichen Schicksalsschlägen besinnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Was hat Ihnen am meisten geholfen, um damit fertig zu werden?

Bitte tragen Sie die Nummern der entsprechenden Begriffe ein (nach der Reihenfolge ihrer Bedeutung für Sie persönlich, d.h. auf Platz 1 das, was Ihnen am meisten geholfen hat, usw.):

1. Nr. \_\_\_\_\_ 2. Nr. \_\_\_\_\_ 3. Nr. \_\_\_\_\_



## ... bekannte „Ratschläge“

**„Du musst kämpfen“**

**„Wenn man immer so traurig ist, dann kommt der Krebs wieder“**

**„Man muss immer positiv denken“**

Schuldgefühle

Stigmatisierung

Hoffnung ist zu unterscheiden  
von „positivem Denken“



## Krankheitsverarbeitung und Krankheitsverlauf

- ▶ Es gibt keine richtige oder falsche Art der Krankheitsverarbeitung. (Heim 1998)  
Ein Zusammenhang zwischen Krankheitsverlauf und Krankheitsverarbeitung lässt sich nicht aufzeigen. (Faller & Schmidt 2004)
- ▶ Neuere Ansätze untersuchen die Wirkung persönlicher und sozialer Ressourcen sowie psychologischer Schutzfaktoren (Salutogenese, Resilienz). („was ist gut in meinem Leben?“, „was gibt mir Kraft?“)



## Praktische Empfehlungen zur Krankheitsverarbeitung

- ... Information und Wissen, um den individuellen Weg zu finden
- ... soziale Unterstützung durch Familie, Freunde, Bekannte
- ... Hilfe zulassen und Hilfe aktiv suchen
- ... den Blick richten auf persönliche und soziale Ressourcen
- ... flexibel sein, Neuorientierung zulassen
- ... sich Zeit lassen für die Anpassung an die veränderte Situation

PSO (Arbeitsgemeinschaft Psychoonkologie in der Deutschen Krebsgesellschaft)



**Forschungsthema:**

**Wirksamkeit psychoonkologischer Interventionen**

- ▶ Psychoonkologische Interventionen führen zu einer Verbesserung des emotionalen Befindens und der gesundheitsbezogenen Lebensqualität.

(Faller et al. 2013)

- ▶ Es finden sich keine Belege für die Auswirkung auf Rezidivrate oder Überlebenszeit.

(Faller 2011)





## Psychosoziale Belastungen im Krankheitsverlauf

- ... Körperliche Symptome (z.B. Schmerzen, Fatigue)
- ... Veränderungen im sozialen Umfeld (z.B. längere Arbeitsunfähigkeit), Aufgabe von Alltagsaktivitäten (z.B. Hobbys), sozialer Rückzug
- ... Existenzielle Verunsicherung
- ... Psychische Symptome (z.B. Ängste, Traurigkeit), partnerschaftliche und familiäre Probleme
- ... Verlust von Unabhängigkeit



**Beispiel: Fatigue** (Cancer-related Fatigue)

- ▶ Zustand extremer Erschöpfung, der sich durch Ruhepausen oder ausreichend Schlaf nicht beseitigen lässt
- ▶ 32% der Patienten geben F. bei der stationären Aufnahme an, 40% bei Entlassung, 36% ein halbes Jahr danach, 48% zwei Jahre nach Abschluss der Behandlung.

(Singer et al. 2011, Kuhnt et al. 2009)

- ▶ Breite Palette möglicher Ursachen und Einflussfaktoren
- ▶ Differentialdiagnose Depression
- ▶ Behandlungsmöglichkeiten: Thematisieren der Fatigue, „Energietagebuch“, kognitive Verhaltenstherapie, Ausdauer- und Krafttrainingsprogramme

(Horneber et al. 2012)



## Psychische Reaktionen

- ▶ Jede Reaktion auf Krankheit und Behandlung ist zunächst nachvollziehbar und „normal“.
- ▶ Behandlungsbedürftige psychische Beeinträchtigungen finden sich im Verlauf der Erkrankung bei ca. 30-40% aller Patienten.
- ▶ Häufigste Diagnosen:  
Angststörungen  
Depressive Episoden  
Anpassungsstörungen

(Weis et al. 2007, Mitchell et al. 2011)



## Wünsche der Patienten

ca. 90% wünschen vollständige Information

ca. 60% wünschen, bei der Behandlung mitentscheiden zu können

ca. 30% wünschen professionelle psychotherapeutische Unterstützung

(Faller & Weis 2005, Singer et al. 2011)



## Psychoonkologische Versorgung

- ▶ Es gibt eine Vielzahl unterschiedlicher Behandlungskonzepte zur psychosozialen (psychoonkologischen) und psychotherapeutischen Versorgung.
- ▶ Niemals „Psychotherapie gegen den Krebs“
- ▶ Psychotherapie durch approbierte (ärztliche oder psychologische) Psychotherapeuten\* ist eine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen.
  - \* mit psychoonkologischer Weiterbildung - weitere Informationen:  
Deutsche Arbeitsgemeinschaft Psychosoziale Onkologie ([www.dapo-ev.de](http://www.dapo-ev.de))  
KID ([www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de))



## Formen psychoonkologischer Versorgung

- ▶ Information, Beratung, supportive Begleitung (auch für Angehörige), Krisenintervention
- ▶ Psychotherapie (Verhaltenstherapie oder Psychodynamische Therapie), Paar- und Familientherapie
- ▶ Verfahren der Entspannung, Imagination, Hypnotherapie, Achtsamkeitstraining, kreative Verfahren (z.B. Kunsttherapie, Musiktherapie), körperorientierte Verfahren (z.B. Tanztherapie)
- ▶ Gruppenprogramme (meist themenzentriert u. psychoedukativ)
- ▶ Pharmakotherapie



## Mögliche psychotherapeutische Behandlungsziele

- ▶ Stabilisierung der Krankheitsverarbeitung (z.B. Akzeptanz, Sinnfindung), Entwicklung alternativer Verarbeitungsformen
- ▶ Reduktion von Angst, Depression, Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit
- ▶ Klärung lebensgeschichtlicher Konflikte
- ▶ Bearbeitung von Paar- und Familienproblemen (z.B. Verbesserung der Kommunikation, angemessene Information der Kinder)



**Beispiel: „ ... mit den Kindern über die Krankheit sprechen“**

... aufseiten des erkrankten Elternteils bzw. der Eltern kann Verunsicherung und Sprachlosigkeit herrschen.

... die Kinder zeigen möglicherweise aggressives Verhalten, körperliche Symptome, haben Angst und Schuldgefühle, ziehen sich zurück oder übernehmen zu viel Verantwortung in der Familie.

- ▶ Empfehlung: Frühzeitige, wahrheitsgemäße und altersgerechte Information der Kinder
- ▶ „So viel Alltag wie möglich, so wenig Veränderung wie möglich.“

(Broeckmann 2009, [www.verbund-kinder-krebskranker-eltern.de](http://www.verbund-kinder-krebskranker-eltern.de))





## Zukunftsziel der Psychoonkologie

Psychoonkologische Versorgung sollte allen Patienten in jedem Bereich der onkologischen Versorgungskette (Akutkrankenhaus, ambulanter Bereich, Rehabilitationsklinik) zugänglich sein.

(Nationaler Krebsplan 2012, Bundesministerium für Gesundheit)



**Gelegenheit für Ihre**

Fragen

Erfahrungen

Einwände

Anregungen ...