



ANGST BEI KREBS





Angst bei Krebs

Haben Sie Krebs? Sind Sie von dieser Krankheit geheilt worden oder kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, der daran leidet? Dann haben Sie sich aller Wahrscheinlichkeit nach mit dem Thema Angst auseinandersetzen müssen. Denn Krebs macht Angst. Das ist auch kein Wunder: Schliesslich bringt diese Krankheit zahlreiche Veränderungen und grosse Unsicherheiten mit sich. Viele assoziieren Krebs mit dem Tod. Krebs hat nicht nur körperliche Auswirkungen, sondern

bringt auch die Psyche und das Leben aus dem Gleichgewicht. Obwohl Angst bei Krebs also eine ganz normale Reaktion ist, wird sie von den meisten als unerwünschte Emotion erfahren. Wie erkennen wir diese Angst und wie gehen wir am besten mit ihr um? Diese Broschüre gibt Antwort auf diese Fragen und erläutert die verschiedenen Angstformen, die mit Krebs verbunden sein können.

Unter Angst leiden können die Krebskranken selbst wie auch diejenigen, die den Krebs überwunden haben, sowie ihre Angehörigen. Diese drei Gruppen weisen erhebliche Unterschiede untereinander auf. Deshalb werden diesen Gruppen verschiedene Angstformen und Therapiemöglichkeiten zugeordnet. Angst kann Beschwerden wie Müdigkeit, Verspannung, Schweissausbrüche, Herzrasen, Atemnot, Schwindel, erhöhte Reizbarkeit und Schlafprobleme verursachen.

Angst bei Menschen mit Krebs

Die Diagnose Krebs ist häufig mit Ängsten verbunden. Auslöser für diese Ängste können eine bevorstehende Untersuchung zur Abklärung eines Krebsverdachts und das Ergebnis dieser Untersuchung sein.

Wenn ein Krebspatient behandelt wird, nehmen diese Ängste nicht ab. Die Nebenwirkungen der Behandlung und der Verlust der Kontrolle tragen zur Angst bei. Wenn sich ein Patient in der chronischen oder Palliativ- bzw. Terminalphase befindet, gibt es mehrere Faktoren, die weiterhin Angst auslösen. Schmerzen, körperlicher Verfall, Zukunftssorgen, Leiden und Todesangst verstärken das Gefühl. Fast alle diese Ängste sind Formen existentieller Angst, der Angst, das eigene Leben nicht mehr im Griff zu haben.

Wie ein Krebspatient Angst erfährt, ist von Person zu Person verschieden. Jeder Krebskranke erlebt seine Krankheit auf seine eigene Art und Weise. Die unterschiedliche Erfahrung der Angst hat mit der Persönlichkeit, der Schwere der Krankheit und deren Behandlung, der Prognose und der Unterstützung, die jemand erfährt, zu tun.



Was ist zu tun?

Wenn ein Krebspatient unter Ängsten leidet, ist es wichtig, darüber zu sprechen. Der Patient kann seine Gefühle mit seinen Angehörigen teilen oder seine Ängste mit seinem Hausarzt oder seinem behandelnden Arzt besprechen. Sie können dem Patienten weiterhelfen und ihn eventuell an professionelle psychologische Hilfe verweisen.

„Als bei meinem Mann Krebs diagnostiziert wurde, zog er sich vollständig von mir zurück. Es fiel mir schwer, ihn nach seinen Gefühlen zu fragen. Er wurde sehr reizbar und ich bemerkte, dass er nachts kein Auge zutut. Auch mit meinen eigenen Gefühlen konnte ich nicht umgehen, und ich hatte Angst, ihn zu verlieren. Vom Hausarztassistenten wurden wir an einen Psychologen überwiesen und erhielten Emotion Focused Therapy (EFT). So konnten wir unsere Gefühle miteinander teilen, und es stellte sich wieder die Verbindung her, die wir vor der Krankheit miteinander hatten.“

Judy Smit

Angst nach der Heilung von Krebs

Viele, die den Krebs besiegt haben, leiden auch nach der Heilung noch unter Ängsten. Studien zeigen, dass 30 Prozent der ehemaligen Krebspatienten Angst vor einer Rückkehr der Krankheit haben. Selbst wenn jemand seit zehn Jahren kreisfrei ist, kann die Angst vor einem Rückfall weiter bestehen bleiben. Diese Angst ist zumeist eine Reaktion auf Arztbesuche, Nachsorgeuntersuchungen, körperliche Beschwerden, Medienberichte zum Thema Krebs, den Tod von Leidensgenossen oder andere Behandlungen im Spital.

Die Diagnose Krebs, die Untersuchungen und Behandlungen werden von den meisten

Krebspatienten als einschneidend erfahren. Diese intensiven Erfahrungen können auch nach der Heilung emotionale Nachwirkungen haben. Grund für diese Angst ist häufig das fehlende Vertrauen in den eigenen Körper. Nach der Krebserkrankung kann es eine ganze Weile dauern, bis dieses Vertrauen zurückkehrt.

Wie stark jemand nach einer überstandenen Krebserkrankung unter Ängsten leidet, hängt ebenfalls von verschiedenen Faktoren ab. So sind junge Menschen häufig ängstlicher als ältere. Im Allgemeinen sorgen sich Frauen stärker als Männer. Darüber hinaus können körperliche Beschwerden wie etwa Schmerzen oder Müdigkeit Ängste auslösen. Auch die Persönlichkeit spielt eine wichtige Rolle. Wie stark die Angst ist, unter der jemand leidet, bestimmt, ob sich die Ängste positiv oder negativ auswirken. So kann eine leichte Form der Angst dazu führen, dass ein geheilter Krebspatient aufmerksamer auf Symptome achtet, Nachsorgeuntersuchungen ernst nimmt und motiviert ist, gesund zu leben. Die Angst kann jedoch auch überhandnehmen. Wird sie zu übermächtig oder dauert sie zu lange an, beeinträchtigt sie das Leben des ehemaligen Krebspatienten. Das kann zu einer zwanghaften Beobachtung des eigenen Körpers, zu unnötigen Arztbesuchen, zu Schlaflosigkeit oder auch zu Müdigkeit führen. Es können Konzentrationsprobleme sowie eine Neigung zum Grübeln auftreten und Zukunftspläne bleiben auf der Strecke.





Was ist zu tun?

Wenn ein ehemaliger Krebspatient Angst vor einem Rückfall hat, kann er sich an seinen behandelnden Arzt, eine Onkologie-Fachpflegekraft, seinen Hausarzt oder einen Hausarztassistenten wenden. Sie können den Patienten, wenn nötig, in eine psychologische Praxis überweisen. Die Angst kann dann mit einem Therapeuten oder Psychologen besprochen werden, der Hilfe im Umgang mit den Gefühlen bietet. Eine häufig angewandte Behandlungsform ist die kognitive Verhaltenstherapie. Dabei stehen Gedanken und Verhalten im Mittelpunkt.

Angst bei Angehörigen

Auch nahe Angehörige von (ehemaligen) Krebspatienten werden mit Ängsten konfrontiert. So befürchten Familienmitglieder, Partner und Freunde oft, ihre Angehörigen an die Krankheit zu verlieren. Auch das Gefühl, alleine zurückzubleiben, ruft Ängste hervor. Angehörige haben häufig Angst, dass sich Metastasen bilden, und sie fürchten sich vor der Zukunft und einer Rückkehr des Krebses.

Wenn Angehörigen die Angst zu viel wird, ist es auch für sie wichtig, darüber zu sprechen. Sich bei einem Vertrauten auszusprechen, ist ein guter Anfang. Wenn das nicht ausreicht, können sie sich auch an ihren Hausarzt, die zuständige onkologische Pflegefachkraft oder eine Beratungsstelle wenden. Wenn die Angst zu übermächtig wird, können

Angehörige auch psychologische Hilfe in Anspruch nehmen. Gerade in einer Beziehung ist es wichtig, dass der (ehemalige) Krebspatient und der Partner über ihre Gefühle sprechen. Wenn die Kommunikation nicht gelingt, kann dies zu Missverständnissen führen. Kommen beide gemeinsam nicht weiter, haben sie die Möglichkeit, Beziehungsgespräche unter Begleitung eines Psychologen zu führen.

Tipp

Als Angehöriger können Sie bemerken, dass ihr geliebter Mensch, der an Krebs erkrankt ist oder war, Angst hat.

Manchmal ist es nicht einfach, dies zu erkennen. Versuchen Sie, ihn vorsichtig darauf anzusprechen. Der andere empfindet vielleicht Erleichterung, wenn er über seine Ängste sprechen kann. Versuchen Sie zuzuhören, ohne zu urteilen. Stellen Sie offene Fragen und wirken Sie beruhigend auf ihn ein.

Umgang mit Angst

Auch wenn Angst bei Krebs kaum vermeidbar ist, lässt sich viel dagegen tun. Das Wichtigste ist, die Angst zu erkennen und zu akzeptieren. Wird die Angst geleugnet, kann sie nicht bekämpft werden. Das Verdrängen oder Negieren der Angst führt oft langfristig zu einer Verstärkung der Beschwerden.

Selbst aktiv werden

Der Umgang mit der Angst beginnt zunächst beim Betroffenen selbst. Stellen Sie sich Ihrer Angst und versuchen Sie herauszufinden, wodurch sie ausgelöst wird. Das kann ein Ereignis, eine Situation oder ein Gedanke sein. Nachdem die Angst erkannt ist, folgt ihre Akzeptanz. Akzeptieren Sie, dass die Angst ein ganz normales Phänomen ist. Erst dann kann die Ursache für die Angst ergründet werden. Wovor genau haben Sie Angst? Wenn diese Schritte befolgt werden, ist es einfacher, der Angst einen Platz zu geben. Dann kann die Angst als etwas verstanden werden, was von der Person selbst getrennt ist. Man kann auf Distanz zu ihr gehen und sie losgelöst von der eigenen Identität betrachten.





Wenn man alleine nicht weiterkommt, kann professionelle psychologische Hilfe eine Lösung bieten. So kann sichergestellt werden, dass die Angst den Alltag nicht mehr oder doch in geringerem Umfang einschränkt. Etwa ein Drittel aller Krebspatienten leidet unter so starken Ängsten, dass sie eine Überweisung zu einem Spezialisten benötigen. Diese Hilfe kann aus Einzel-, Familien-, Gruppen- und Partnergesprächen bestehen. Es gibt verschiedene Behandlungsmethoden für Angstzustände. Die bekannteste davon ist die kognitive Verhaltenstherapie. Auch das Achtsamkeitstraining wird immer häufiger eingesetzt.

Kognitive Verhaltenstherapie

Diese Behandlungsform ist bei Angststörungen die Therapie der Wahl. Denn mehr als siebenzig Prozent der Patienten, die mit kognitiver Verhaltenstherapie gegen Angst behandelt werden, reagieren positiv auf die Behandlung.

Kognition ist ein anderes Wort für Gedanken, Vorstellungen und Bilder. Bei Angst spielen diese Begriffe eine wichtige Rolle. Die Verhaltenstherapie

basiert auf der Annahme, dass Probleme durch die Wahrnehmung eines Menschen beeinflusst werden und sich festsetzen können. Die Erforschung und Änderung von Verhaltensweisen helfen, Ängste zu überwinden. In der Therapie werden Einzelgespräche zwischen dem Patienten und dem Psychologen geführt. In diesen Gesprächen wird ermittelt, welche Gedanken die Angst auslösen, ob diese Gedanken realistisch sind und welchen Einfluss sie auf das Verhalten des Patienten haben. Danach wird erforscht, welche Verhaltensweisen die Angst aufrechterhält. Dazu gehört eine obsessive Kontrolle des eigenen Körpers oder das Lesen von Todesanzeigen in der Zeitung. Der Psychologe hilft dem Patienten, andere Verhaltensweisen einzüben und negative Gedanken in realistischere Gedanken umzusetzen.

Achtsamkeitstraining

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Achtsamkeit zu einem Nachlassen von Besorgnis, Unruhe, Verzagtheit, Grübeln, Angst, Depressionen und Schlafstörungen führen kann. Bei einem Achtsamkeitstraining lernt man, seine Umgebung bewusst wahrzunehmen. Ein Training besteht zumeist aus Meditation und Übungen. Wenn jemand achtsam ist, nimmt er seine gegenwärtige Erfahrung aufmerksam und unvoreingenommen wahr. Bei den Übungen wird der Patient auf die Gedanken und Gefühle aufmerksam, die von einer bestimmten Erfahrung oder Situation ausgehen. Achtsamkeit führt dazu, dass eine Situation bewusst aufgenommen wird. Danach kann der Patient entscheiden, wie er mit einer Situation umgehen möchte, anstatt automatisch und gewohnheitsmässig zu reagieren.

Tipp

Für die Erstattung im Rahmen der Krankenversicherung ist ein Überweisungsschreiben des Hausarztes, des behandelnden Facharztes oder des Betriebsarztes erforderlich.



Stiftung Krebs-Hilfe

Limmatquai 70

8001 Zürich

Tel. 043 539 33 93

info@stiftungskrebshilfe.ch

www.stiftungskrebshilfe.ch



PC-Konto: 85-733227-4

Haftung: Stiftung Krebshilfe ist der Herausgeber dieses Rundschreibens. Der Herausgeber hat die Informationen mit grösster Sorgfalt zusammengetragen. Diese sind allgemeiner Art und nicht als individuelle medizinische Beratung gedacht. Lassen Sie sich in jedem Fall von einem kompetenten Arzt beraten, bevor Sie Informationen aus diesem Rundbrief praktisch anwenden. Der Herausgeber dieses Rundbriefes übernimmt keine Haftung für den Inhalt.