

Was macht die Krebsdiagnose mit den Angehörigen

Universitätsklinikum Leipzig

Abteilung für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie

Psychosoziale Beratungsstelle für Tumorpatienten und Angehörige

„Die Diagnose Krebs. Das ist das Schlimmste“.

Für viele Menschen ist die Diagnose Krebs trotz Verbesserungen der Diagnostik und medizinischen Behandlung und einer verstärkten Aufklärung mit Gedanken an Siechtum und langes Leiden, Verstümmelung, Schmerzen, soziale Isolation und einen qualvollen Tod verbunden.

Perspektive der Patientinnen und Patienten

Was wird aus meinem, aus unserem Leben?

Wie werde ich die Behandlung überstehen?

Was kann ich tun?

Kann ich überhaupt etwas tun?

Was hat mein Leben für einen Sinn?

Was kommt jetzt auf mich zu?

Was wird aus meiner Familie, meinem Partner, meinen Kindern, meinen Eltern?

Werde ich wieder gesund werden?

Warum gerade *jetzt*?

Warum gerade ich?

Werde ich stark genug sein, um dies alles zu überstehen?

Patientinnen und Patienten

Ängste, Sorgen, Verzweiflung,
Verunsicherung, Kontroll-
verlust, Hoffnungslosigkeit,
Würde ...

**Emotionale
Belastungen**

**Körperliche
Belastungen**

Schmerzen, Erschöpfung,
Gedächtnis und Konzentration,
Schlaf ...

Beziehungen und Intimität,
Umgang mit Angehörigen und
Freunden, Einsamkeit, Rückkehr in
den Beruf, finanzielle Belastungen
...

**Soziale
Belastungen**

**Krankheits-
folgen**

Funktions- und
Bewegungseinschränkungen,
Körperbild, Alltagsbewältigung,
Sexuelle Probleme ...

**Existenzielle
Belastungen**

Lebenssinn, Lebenszielen,
Pläne, Perspektiven ...

Eine wichtige Quelle emotionaler Unterstützung

- übernehmen oft die praktische Unterstützung, z. B. Organisation des Alltags, Aufrechterhaltung des Familienlebens, kümmern sich um die Kinder und zu pflegende Angehörige
- gehen ihrem eigenen Beruf nach - Existenzsicherung
- pflegen den Freundeskreis, Verwandte...
- begleiten die Patientinnen und Patienten zu Arztbesuchen
- sind wichtige Ansprechpartner für den Arzt bzw. die Ärztin
- sind häufig aktiv an Behandlungsentscheidungen beteiligt

Bei einer fortgeschrittenen Erkrankung erfolgt der Einbezug der Angehörigen in die Behandlung häufiger in frühen Krankheitsstadien

Partnerschaftliche und familiäre Auswirkungen

Schwere, chronische und unheilbare Krankheiten eines Familienmitglieds haben für die gesamte Familie weitreichende und häufig langfristige Auswirkungen.

- Hilflosigkeit, Verlustängste
- Überforderung, zusätzliche Aufgaben
- Unsicherheiten im Umgang mit dem Patienten
- Spannungen in der gesamten Familie (bspw. aufgrund von Vermeidung, über die Krankheit zu sprechen)
- nicht übereinstimmende Bedürfnisse und Erwartungen der Familienmitglieder
- Veränderte Lebensplanungen, Einschränkungen in der Freizeitplanung
- Konfrontation mit Leiden und Sterben

Typische Reaktionen

- **Hohe psychische Belastung insgesamt;**
30-50% psychische Störungen (z.B. Angststörungen)
- **Partnerinnen sind psychisch besonders belastet**



WER SIND „DIE ANGEHÖRIGEN“?

- 60 – 70% Ehe- / Lebenspartnerin
- 20 – 25% Kinder
 - insbesondere Töchter und Schwiegertöchter
- 5 – 10% enge Freunde oder entfernte Angehörige



Krankheitsverarbeitung

Mit einer Bedrohung existenziellen Ausmaßes und einer Reihe von Verlusten leben lernen

- Auseinandersetzung mit körperlichen und emotionalen Belastungen durch die Erkrankung und Behandlung
- Konfrontation mit schwierigen Behandlungsentscheidungen
- Suche nach Informationen über Krankheit und Behandlung
- (Neu-) Organisation des Alltags
- Infragestellung bisheriger Lebensentscheidungen
- Leben im Hier und Jetzt: Zeitdruck

Kohärenz und Resilienz

- Kohärenzgefühl – Vertrauen in das eigene Leben und in die Fähigkeit, eigene Ressourcen nutzen zu können
 - Gefühl der Verstehbarkeit – was die Krankheit subjektiv und objektiv bedeutet
 - Gefühl der Bewältigbarkeit – was bisher geholfen hat, Herausforderungen zu meistern
 - Gefühl der Sinnhaftigkeit – was ist mir wichtig im Leben
- Resilienz – psychische Widerstandskraft trotz persönlicher Krisen
 - Fähigkeit, Krisen zu bewältigen
 - eigene Ressourcen nutzen

Ressourcen

- Ressourcen sind Kraftquellen, innere Potenziale eines Menschen
 - Soziale Ressourcen: Freunde, Partner, Eltern, wichtige Menschen ...
 - Persönliche Ressourcen: Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse, Geschicke, Erfahrungen, Talente, Neigungen und Stärken ...
 - Materielle Ressourcen: Wohnung, Haus, Geld, Auto, Garten ...
 - Werte, Einstellungen und Spiritualität
- diese sind uns oftmals nicht bewusst
- Wechsel vom „Das habe ich immer schon so gemacht“
zum „Ich bin bereit für etwas Neues“

Für Patienten und Angehörige

Aktiv das eigene Leben gestalten und mit Selbstfürsorge und Achtsamkeit „den roten Faden des Lebens wieder in die Hand nehmen“

Hilfreiche Fragen:

- Wie geht es mir?
- Was ist hilfreich für mich?
- Was brauche ich?
- Was gibt mir Lebensfreude und Hoffnung?
- Verluste betrauern: Was habe ich verloren?
- Was wünsche ich mir? Welche Ziele habe ich?
- Was verschafft mir Sinn?



Unterstützungsangebote für Angehörige

In der Onkologie ist ein umfassender Behandlungsplan wichtig, der die Familie mit einbezieht

Das gemeinsame Verständnis und Transparenz fördern hinsichtlich

- der Krankheit, des Krankheitsverlaufs und der Prognose und
- der zentralen Behandlungsziele
- der Rolle der Angehörigen,
z.B. bei Unterstützung und Pflege,

unter Berücksichtigung familiärer Belastungen und Ressourcen

Ziel ist es, ein Bündnis zwischen Patientin, Angehörigen und dem Behandlungsteam zu ermöglichen.

Wann benötige ich professionelle Hilfe ?

Stimmungsschwankungen sind normal. Sie können aber dennoch belasten.

Fragen Sie nach professioneller Unterstützung...

- bei allen emotional belastenden Situationen, wie Gefühlen von Angst, Ohnmacht, Niedergeschlagen sein, Hilflosigkeit...
- je weniger die Gefühle gesteuert oder kontrolliert werden können und wenn sie länger andauern
- bei familiären Schwierigkeiten oder Problemen mit nahen Bezugspersonen im Rahmen der Krankheitsverarbeitung
- bei Kommunikationsproblemen mit dem Behandlungsteam
- bei Fragen zu sozialrechtlicher Unterstützung und Beratung (wie z. B. Reha, Krankengeld, Grad der Behinderung etc.

Krebszentren

- stationärer psychoonkologischer Dienst im Krankenhaus in zertifizierten Organkrebszentren, in ambulanten onkologischen Zentren

Onkologische Rehabilitation

- Psychoonkologische Einzel- und Gruppenangebote – ambulant und stationär



Palliativversorgung

- Palliativstation, Hospiz, stationäre und ambulante Dienste



Krebsberatungsstellen

- ambulante Krebsberatung für Patienten und Angehörige



Ambulante Psychotherapie

- **nur** nach Diagnostik einer psychischen Störung

AUFGABEN DER PSYCHOONKOLOGISCHEN VERSORGUNG

Psychosoziale Beratung mit psychologischer und sozialer Schwerpunktsetzung für Patienten UND Angehörige

- Informationsvermittlung, z. B. zu
 - regionalen Versorgungsstrukturen
 - Leistungen des Sozial- und Gesundheitssystems (Reha-Maßnahmen, Schwerbehindertenausweis, finanzielle Sicherung etc.),
 - finanzieller Unterstützung durch Stiftungen und regionale Vereine
- Unterstützung für einen selbstverantwortlichen Umgang mit der Erkrankung
- Förderung individueller Bewältigungsfähigkeiten und Selbsthilfekompetenzen
- Prävention und Gesundheitsförderung
 - Rauchfrei-Programm,
 - Sport und Bewegung
 - Kunstpädagogisches Angebot

Universitätsklinikum Leipzig
Medizin ist unsere Berufung.

LIEBE INTERESSIERTE,
Ihre Partnerin ist im Krebs erkrankt. Für die meisten ist diese Diagnose ein Schock. Vor allem auch für die Partner. Vielfach bemerken Sie deutlich ganz neue Herausforderungen an sich und Ihren Alltag. Vielleicht möchten Sie erfahren, welche Möglichkeiten und Ansätze es gibt, die Sie unterstützen und in dieser Zeit stärken können – oder Sie wollen sich einfach fragen, ab dem Umgang mit der Erkrankung Ihre Partnerin unterstützen.

Als eine Kurze Zeit nach Frau hat Krebs – Hilfe kann sich noch Kompetenzen erwerben und Entlastung erfahren. Bietet ein speziell für Partner erkrankter Frauen entwickeltes professionelles Hilfe und Unterstützung an in Längere mit dem neuen Herausforderungen für eine stabile Erkrankung an Ihre Partnerschaft geben.

Die Kurs, bestehend aus insgesamt 12 Sitzungen à 90 Minuten, findet immer mittwochs am späten Nachmittag statt.

Schwerpunkte: 10 ERM für Kommunikation. Wie kann der Kurs regelmäßig an und lassen sich über Ihre Lebens. Weitere Informationen, nach dem Start des nächsten Kurses, erhalten Sie auf unserer Internetseite: <https://www.ukl.uni-leipzig.de/psychosoziale-beratungsstelle-fur-tumorpatienten-und-angehoerige/> oder kontakt@psychosoziale-beratungsstelle.uni-leipzig.de

KONTAKT UND ANMELDUNG
Psychosoziale Beratungsstelle für
Tumorpatienten und Angehörige
Abteilung für Medizinische Psychologie
und Medizinische Soziologie
Pflanzhofstraße 11, Haus 10
04103 Leipzig
Anja Hoffmann, Kristin Dornell, Stefanie
Ludwig, Ulrike Götzel, Ulrike
klinik@psychosoziale-beratungsstelle.uni-leipzig.de

**Psychosoziale Beratungsstelle für
TUMORPATIENTEN UND ANGEHÖRIGE**
Meine Frau hat Krebs –
Was kann ich tun?
Kompetenzen erwerben
und Entlastung erfahren

Universitätsklinikum Leipzig
Medizin ist unsere Berufung.

Abteilung für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie



Medizinische Rehabilitation

- Medizinische Rehabilitationsmaßnahme
- Rehabilitation für pflegende Angehörige
- Frührehabilitation
- Geriatrische Rehabilitation
- Mutter-Vater-Kind-Rehabilitation

Alltagsbewältigung

- Vorsorgeregelungen (Vollmachten, Patientenverfügung)
- bei gesetzlicher Betreuung für die Versorgung betreuungsbedürftiger Angehöriger/Angelegenheiten des täglichen Bedarfs

Stationäre Nachsorge

- Kurzzeitpflege
- Langzeitpflege
- Hospiz

Berufliche Teilhabe

- Stufenweise Wiedereingliederung
- Berufliche Rehabilitation

Soziale Teilhabe

- Nachteilsausgleiche (Schwerbehinderung)
- Kulturelle Aktivitäten

Wirtschaftliche Sicherung

- Entgeltfortzahlung
- Krankengeld
- Grundsicherung für Arbeitsuchende
- Rentenleistungen

Ambulante Nachsorge

- Häusliche Pflege
- Familienpflege
- SAPV

Für Patienten und Patientinnen



- **Funktionen**

Check-Up, Themenreisen, Entdecken

- **Personalisierte Inhalte**
angepasst an medizinische Angaben und berichtete Symptome

- **Zugang**

Kostenloser Download für alle Patienten und Patientinnen

- **Wirksamkeit**

Reduktion der psychischen Belastung, depressiver und Angst-Symptome sowie von Fatigue



<https://www.mitmika.de/>

Für Angehörige

Das Programm

basiert auf umfangreichen wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Erfahrungen. Die Inhalte werden interaktiv und multimedial vermittelt. Fiktive Personen schildern beispielhaft Situationen und Gedanken aus ihrem Alltag.

Kurzfilme zu Problemen wie Hoffnungslosigkeit, Aggression, Bevormundung und Fatigue.

Animationen, beispielsweise zu den Themen Krebsentstehung oder gute Kommunikation.

Gratik aus dem Animationsfilm zur Krebsentstehung aus dem Modul „Wissen über Krebs“



Familiencoach Krebs

Die Krankheit gemeinsam bewältigen



Das Online-Training ist speziell für Angehörige von an Krebs erkrankten Menschen entwickelt worden. Es hilft, psychische und praktische Belastungen besser zu bewältigen.

Der Familiencoach Krebs

- ✓ ist interaktiv und leicht verständlich
- ✓ für alle Interessierten frei im Internet zugänglich
- ✓ anonym und kostenlos
- ✓ flexibel und jederzeit nutzbar
- ✓ von Expertinnen und Experten in Zusammenarbeit mit Betroffenen entwickelt

„Krebs verändert vieles. Das gilt nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für ihre Angehörigen und Freunde. Was helfen kann, ist Information. Denn nichts ist schlimmer als die Angst vor dem Unbekannten.“



Dr. med. Susanne Weg-Remers leitet den Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg und ist verantwortlich für die medizinischen Inhalte des Familiencoach Krebs

„Wir erleben oft, dass sich Angehörige 24 Stunden am Tag um den oder die Erkrankte kümmern. Die eigenen Kraftquellen sind dann aber sehr schnell leer. Selbstfürsorge ist daher ganz wichtig und sollte mit an erster Stelle stehen.“



Professorin Dr. Anja Mehner-Thauerkauf ist Direktorin der Abteilung für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie an der Universität Leipzig, verantwortlich für die psychoonkologischen Inhalte des Familiencoach Krebs



Probieren Sie es aus!
aok.de/familiencoach-krebs



Impressum: AOK-Bundesverband, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin
Stand: Mai 2021



Familiencoach Krebs

Die Krankheit gemeinsam bewältigen – ein Online-Selbsthilfeprogramm für Angehörige von an Krebs erkrankten Menschen

aok.de/familiencoach-krebs

Online Selbsthilfeprogramm

- Informationen, interaktive Übungen, Videos, Audios

4 Module

- Umgang mit psychischen Belastungen
- Stärkung der Selbstfürsorge
- Stärkung der Beziehung
- Vermittlung von Wissen

Zugang:
für alle offen

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

DIE RESILIENTE PARTNERSCHAFT / FAMILIE

- Fähigkeit, *Rollen, Regeln und Verhaltensmuster* auch in stark belastenden Lebenssituationen *neu definieren zu können (Flexibilität)*
- Fähigkeit, *gut miteinander zu kommunizieren*, gegenseitige Unterstützung, Meinungsverschiedenheiten lösen
- Überzeugung, auch *schwere Lebenssituationen meistern zu können*

Wenn Sie noch Fragen haben, sprechen Sie uns bitte an.

Abteilung für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie

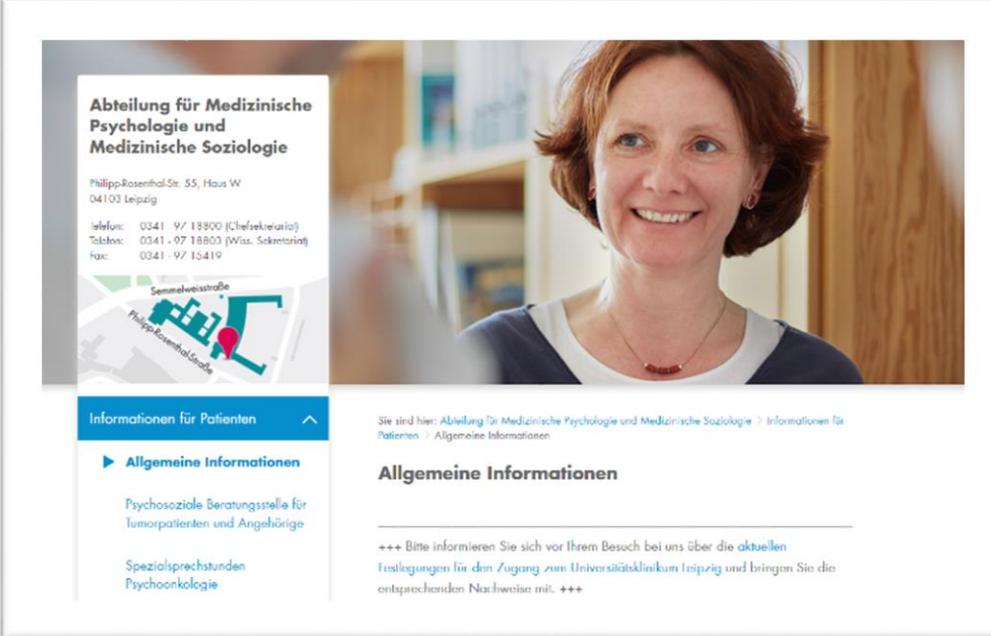
Philipp-Rosenthal-Str. 55, Haus W, 04103
Leipzig

Ambulanzsekretariat und Anmeldung

Tel.: 0341 - 97 15407

Fax: 0341 - 97 15419

Mail: krebsberatung@medizin.uni-leipzig.de



Abteilung für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie

Philipp-Rosenthal-Str. 55, Haus W
04103 Leipzig

Telefon: 0341 97 18900 (Chefssekretariat)
Telefax: 0341 - 97 18803 (Wiss. Sekretariat)
fax: 0341 97 15419

Sammelweisstraße
Philipp-Rosenthal-Straße

Informationen für Patienten

► **Allgemeine Informationen**

Psychosoziale Beratungsstelle für
Tumorpatienten und Angehörige

Spezialprechstunden
Psychoonkologie

Sie sind hier: [Abteilung für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie](#) > [Informationen für Patienten](#) > [Allgemeine Informationen](#)

Allgemeine Informationen

+++ Bitte informieren Sie sich vor Ihrem Besuch bei uns über die **aktuellen** Eintragungen für den Zugang zum Universitätsklinikum Leipzig und bringen Sie die entsprechenden Nachweise mit. +++

<https://www.uniklinikum-leipzig.de/einrichtungen/medizinische-psychologie/informationen-für-patienten/allgemeine-informationen>