

Sie hilft Krebspatienten mit Gesprächen

Michaela Veigl bietet am Limmi eine psychoonkologische Beratung an. Am Weltkrebstag erklärt sie, wieso diese für Betroffene wichtig ist.

Lydia Lippuner

Schweizweit erhalten jährlich 42500 Patienten die Diagnose Krebs. Die Reaktion auf diese Nachricht reicht von einer Schockstarre bis zu absoluter Gelassenheit der Betroffenen. «Oft bin ich überrascht, wer wie reagiert», sagt Claudine Egger. Sie ist Oberärztin in der Onkologie am Spital Limmattal in Schlieren. Seit einigen Jahren bietet das Limmi wie viele grössere Schweizer Spitäler eine psychoonkologische Begleitung für Krebspatienten an.

Das ist eine Erleichterung für die Arbeit der Onkologen. «Gerne würden wir mehr mit den Patienten über ihr persönliches Befinden nach der Diagnose reden, doch dies ist aus Zeitgründen leider oft nicht möglich», sagt Egger. Deshalb weist sie die Patientinnen und Patienten nun spitalintern an die Psychologin Michaela Veigl weiter. Denn der Schock nach einer Krebsdiagnose ist für alle Patienten ungeachtet ihrer Reaktion gross.

«Da kann man als Erstes gar nicht viel anderes tun, als den Schock vorbeiziehen zu lassen. Bei den meisten ebbs dieser innerhalb weniger Tage wieder ab», sagt Veigl. Trotzdem sei es für viele hilfreich, Unterstützung zu erhalten, um im Alltag mit der Angst vor dem Tod, den Behandlungen und der veränderten Lebenssituation umzugehen.

Manchmal reicht bereits ein Beratungsgespräch

Veigl begleitet derzeit rund fünf Krebspatienten pro Woche. Die Behandlung könne sehr unterschiedlich aussehen: Manche brauchen ein einmaliges Behandlungsgespräch, andere intensive psychologische Betreuung. «In den letzten Wochen behandelte ich beispielsweise eine junge Patientin, die wegen ihrer Krebserkrankung oft in Konflikt mit ihrem Ehemann kam», sagt Veigl. Die Frau erklärte, dass sie immer wieder weinen müsse, weil ihre Haare ausfallen und sie ihre nahen Angehörigen nicht mehr umarmen kann. Der Ehemann tue dies jeweils mit einer nichtssagenden Bemerkung ab. Das verletzte



Bei einer psychoonkologischen Beratung werden Krebspatienten im Umgang mit der Diagnose unterstützt.

Themenbild: Keystone

die Frau. Veigl lud die beiden zu einem Paargespräch ein. «Dabei stellte sich heraus, dass es dem Ehemann sehr leidtut, dass seine Frau so krank ist.» Er habe gar gewünscht, lieber an ihrer Stelle die Beschwerden der Behandlung zu ertragen, als ihr beim Leiden zuzusehen. Mit dem Gespräch habe das Paar die Basis gelegt, um die neue Situation gemeinsam in Angriff zu nehmen.

Nach der Krebsdiagnose sei es aus psychologischer Sicht sehr wichtig, dass die Patienten gut auf sich achtgeben. «Es ist wichtig, fürsorglich zu sich selbst zu sein», sagt Veigl. Das könne sich beispielsweise darin zeigen, dass man sich Zeit nimmt, eine Tasse Tee zu trinken, sich regelmässig zu bewegen oder das Lieblingsbuch zu lesen. Zudem sollten die Patienten nach Möglichkeit auch

einen Tagesrhythmus beibehalten. Das befriedige das Bedürfnis nach Sicherheit. «Zudem ist es wichtig, dass die Patienten Inseln im Alltag haben, in denen sie sich in etwas ganz anderes vertiefen können», sagt Veigl. Das Schlimmste sei nämlich, wenn die Patienten nicht mehr aus dem Gedankenkarussell um ihre Krebsdiagnose herauskommen.

Psychotherapie wird immer noch oft stigmatisiert

Die Angehörigen stehen nach einer Krebsdiagnose oft betroffen und gleichermassen überfordert neben den Patienten. Für sie gilt: Da sein, ist das Wichtigste. «Angehörige und Freunde sollten die Gefühle des Gegenübers aushalten, ohne die Gefühle abzutun», sagt Veigl. Werden sie von der eigenen Unsicherheit übermannt, sei es

wichtig, sich Hilfe zu suchen. «Hier komme ich ins Spiel», sagt Veigl.

Bei der Psychologin können die Patienten alle Sorgen und Ängste aussprechen, ohne dabei befürchten zu müssen, dass sie das Gegenüber verletze oder die Hoffnung auf Heilung zerstöre. «Die Angst kann ich nicht nehmen. Doch ich kann sie mit dem Patienten aushalten und gemeinsam mit ihm zum Ursprung der Angst gehen», sagt Veigl.

Noch immer ist die psychologische Begleitung für viele Leute ein Tabu. «Oft stellen sich die Leute vor, Psychoonkologie bedeutet, stundenlang von sich selbst erzählen zu müssen», sagt Onkologin Egger. «Oder sie empfinden eine Scham darüber, dass sie zur Psychologin «müssen».» Egger wünscht sich, dass sich dies ändert und die psycho-

logische Begleitung so zur Krebsbehandlung dazugehört wie eine andere schulmedizinische Therapie auch. Denn dabei gehe es um viel mehr als nur um Reden.

«Die Patienten lernen Strategien zu erarbeiten, um beispielsweise die Angst vor einer Untersuchung oder der Zukunft zu bewältigen», sagt Egger. Vie-

«Das Schlimmste ist, wenn die Patienten nicht mehr aus dem Gedankenkarussell um ihre Krebsdiagnose herauskommen.»



Michaela Veigl
Psychoonkologische
Therapeutin

le Patienten würden denn auch sagen, dass ihnen die Therapie sehr geholfen habe, um mit der Diagnose klarzukommen, Verbitterung loszuwerden und ihre eigenen Fähigkeiten trotz Krebs zu entdecken. So könne die Kombination von medizinischer und psychologischer Begleitung ein ganzheitliches Ergebnis der Krebstherapie erzielen.

Internationaler Weltkrebstag

Der 4. Februar ist Weltkrebstag. Der Tag soll die Erkrankung ins Bewusstsein der Bevölkerung rücken. Dieses Jahr liegt der Fokus auf der Bedeutung von körperlicher Aktivität. «Bereits während der Therapie und Rehabilitation können Krebsbetroffene von körperlicher Aktivi-

tät profitieren», schreibt die Krebsliga. Auch die psychoonkologische Therapeutin Michaela Veigl schätzt den Wert der Bewegung für die Patienten hoch ein. «Bewegung hilft der Psyche und aktiviert den Körper. So kommen auch die Gedanken wieder in Fluss.» (lyl)