

# Inhalt

<b>1 Welche komplementär-onkologischen Verfahren sind wirksamkeitsgeprüft?</b>	<b>1</b>	<b>3 Leitlinien-Programm für psychosoziale (psychoonkologische) Betreuung bei Brustkrebs</b>	<b>23</b>
1.1 Einleitung . . . . .	1	3.1 Einleitung . . . . .	23
1.2 Wirksamkeitsgeprüfte komplementäre Maßnahmen . . . . .	2	3.2 Nutzen psychologisch-psychotherapeutischer Unterstützung bei Brustkrebs . . . . .	24
1.2.1 Psychoonkologische Betreuung . . . . .	2	3.3 Nachweis psychoonkologischer Versorgungsnotwendigkeit bei Brustkrebs . . . . .	24
1.2.2 Körperliche Aktivierung (Sport) . . . . .	3	3.4 Grundprinzipien der psychoonkologischen Versorgung (im Akutkrankenhaus) . . . . .	25
1.2.3 Diätetik und Ernährungs-optimierung . . . . .	4	3.5 Die fünf Phasen des Krankheitserlebens und ihre Erfordernisse . . . . .	26
1.2.4 Selentherapie . . . . .	5	3.5.1 Phase der Diagnoseerfahrung und Informationsvermittlung. . . . .	26
1.2.5 Enzymtherapie . . . . .	6	3.5.2 Phase der frühen medizinischen Behandlung. . . . .	27
1.2.6 Misteltherapie . . . . .	7	3.5.3 Phase der Rehabilitation – Zeit nach abgeschlossener medizinischer Behandlung . . . . .	27
1.3 Nicht ausreichend geprüfte komplementärmedizinische Maßnahmen . . . . .	8	3.5.4 Phase eines Rezidiverlebens bzw. Fortschreitens der Erkrankung . . . . .	27
1.3.1 Orthomolekulare Medizin: bilanzierte Vitamin- und Spurenelementgemische . . . . .	9	3.5.5 Terminal-palliative Phase . . . . .	28
1.3.2 Thymustherapie . . . . .	9	3.6 Psychologisch kompetente Vermittlung von Informationen bei Brustkrebs . . . . .	28
1.3.3 Leber-Milz-Peptid-Therapie . . . . .	9	3.6.1 Empfehlungen zum Vorgehen bei der Erfassung psychoonkologischen Betreuungsbedarfs . . . . .	28
1.3.4 Hyperthermie . . . . .	10	3.6.2 Mitteilung über die Diagnose Brustkrebs, ein Rezidiv oder Metastasen . . . . .	29
1.3.5 Außenseiterverfahren . . . . .	10	3.6.3 Gespräch über die Prognose der Erkrankung bzw. Gesundheit . . . . .	29
1.4 Empfehlungen für die Praxis . . . . .	11	3.6.4 Gespräch über Behandlungsoptionen . . . . .	30
Literatur. . . . .	11	3.6.5 Vorbereitung auf potenziell bedrohliche Maßnahmen . . . . .	31
<b>2 Psyche und Krebs – Ergebnisse wissenschaftlicher Studien</b>	<b>13</b>	3.7 Psychologisch-psychotherapeutische Unterstützung und Beratung bei Brustkrebs . . . . .	31
2.1 Einleitung . . . . .	13	3.7.1 Bereitstellung von emotionaler und sozialer Unterstützung . . . . .	31
2.2 Wird Krebs durch psychische oder soziale Belastung ausgelöst? . . . . .	13	3.8 Besondere psychologische Belastungen bei Brustkrebs . . . . .	32
2.2.1 Viele Belastungsfaktoren wirken zusammen . . . . .	14	3.8.1 Möglichkeiten und Strategien psychologisch-psychotherapeutischer Hilfsmaßnahmen. . . . .	32
2.3 Was weiß man über die Anpassung an die Erkrankung? . . . . .	15		
2.4 Stress und Krebs . . . . .	16		
2.5 Psychoonkologische Beratung . . . . .	17		
2.6 Entspannungsverfahren . . . . .	18		
2.7 Musiktherapie . . . . .	18		
2.8 Kunsttherapien . . . . .	18		
2.9 Weitere Verfahren wie Aromatherapie und Massage . . . . .	19		
2.10 Verhaltensmedizinische (behavioral-kognitive) Verfahren . . . . .	19		
2.11 Einzeltherapeutische Interventionen . . . . .	20		
2.12 Gruppentherapeutische Interventionen . . . . .	20		
2.13 Fazit . . . . .	21		
Literatur. . . . .	22		

3.9	Psychologisch-psychotherapeutische Interventionen und ihre Wirkungen bei onkologischen Erkrankungen . . . . .	35	4.9	Idealtypischer Sitzungsverlauf mit MPTT-Akuttherapie bei der Krebsdiagnose . . .	67
	Literatur . . . . .	35	4.9.1	Die MPTT-Phasen im Überblick . .	67
<b>4</b>	<b>Grundlagen der psychoonkologischen Behandlung . . . . .</b>	<b>39</b>	4.9.2	Beziehungsaufbau und Stabilisierung . . . . .	68
4.1	Mythos(?) Krebspersönlichkeit . . . . .	39	4.9.3	Kognitive Strukturierung und Übersichtsbildung . . . . .	69
4.1.1	Krebs als multifaktoriell bedingte Erkrankung . . . . .	39	4.9.4	Gestaltbildung der traumatischen Situation . . . . .	70
4.1.2	Die Art des Umgangs mit der Erkrankung beeinflusst deren Verlauf . . . . .	40	4.9.5	Suche nach konstruktiver Lösung .	70
4.2	Psychoonkologische Diagnostik . . . . .	41	4.9.6	Emotionales Durcharbeiten und Integration . . . . .	70
4.2.1	Die psychoonkologische Basisdokumentation . . . . .	41	4.9.7	Abschluss der Behandlung. . . . .	70
4.2.2	Die Breast-Cancer Psychosocial Assessment Screening-Scale . . . .	42	4.9.8	Traumatherapie als ganzheitliches Handlungsmodell . . . . .	70
4.2.3	Das Hornheider Screening-Instrument und der Hornheider Fragebogen . . . . .	42		Literatur . . . . .	71
4.3	Mögliche Reaktionen des Patienten bei der Diagnosemitteilung . . . . .	43	<b>5</b>	<b>Kommunikation bei Krise und Psychotrauma in der Onkologie . . . .</b>	<b>74</b>
4.4	Abwehr versus Coping . . . . .	47	5.1	Grundsätze der Kommunikation . . . . .	74
4.4.1	Abwehrmechanismen bei lebensbedrohlichen Erkrankungen	47	5.1.1	Wie sieht das „Weltbild“ unseres Patienten aus? . . . . .	75
4.4.2	Krankheitsbewältigung (Coping) und ihre Formen . . . . .	51	5.1.2	Konzept der Illusion von Alternativen . . . . .	75
4.5	Die objektiven Phasen einer Krebserkrankung und die Anforderungen an die Krankheitsbewältigung . . . . .	53	5.1.3	Benutzen Sie „Was-“ und „Welche-Fragen“. . . . .	75
4.5.1	Phase 1: Der Verdacht . . . . .	53	5.1.4	Unterschiede in der Kommunikation zwischen Männern und Frauen . .	75
4.5.2	Phase 2: Die Diagnose . . . . .	53	5.1.5	Nonverbale Kommunikation – Körpersprache . . . . .	76
4.5.3	Phase 3: Medizinische Therapie . .	55	5.1.6	Interkulturelle Aspekte der medizinischen Kommunikation . .	77
4.5.4	Phase 4: Die Remission . . . . .	56	5.2	Die Mitteilung der onkologischen Diagnose . . . . .	78
4.5.5	Phase 5: Das Rezidiv . . . . .	57	5.2.1	Gesprächsvorbereitung . . . . .	78
4.5.6	Phase 6: Fortgeschrittenes Krankheitsstadium . . . . .	59	5.3	Das Arzt-Patienten-Verhältnis . . . . .	78
4.5.7	Phase 7: Die Terminalphase . . . . .	59	5.3.1	Beziehungsgestaltung in Krisensituationen . . . . .	79
4.6	Bewältigungsanforderungen an die Familie . . . . .	60		Literatur. . . . .	80
4.7	Psychische Traumatisierung bei Krebs . .	61	<b>6</b>	<b>Krebs an den Geschlechtsorganen und Sexualität . . . . .</b>	<b>81</b>
4.7.1	Kernsymptomatik der PTSD . . . . .	62	6.1	OP bei Krebs an den Geschlechtsorganen der Frau . . . . .	81
4.7.2	Der Zyklus der Traumaverarbeitung	62	6.1.1	Gebärmutter- und/oder Eierstockentfernung . . . . .	81
4.7.3	Traumasma und traumakompensatorisches Schema . . . .	63	6.1.2	Erweiterte Harnblasenentfernung	83
4.8	Die Mehrdimensionale Psychodynamische Traumatherapie . . .	66	6.1.3	Operation von Mastdarmkrebs . . .	84
4.8.1	Die Dimensionen der MPTT . . . . .	66	6.1.4	Krebs der Vulva . . . . .	84
4.8.2	Prinzipien der Therapieführung . .	67	6.1.5	Große Beckenoperation . . . . .	85
			6.1.6	Brustkrebsoperationen . . . . .	86

6.2 Nebenwirkungen der Standardtherapien bei der Frau . . . . .	89	7.1.3 Zum Umgang mit „Wahrheit“ und Information . . . . .	113
6.2.1 Chemotherapie . . . . .	89	7.2 Zentrale Themen des sterbenden Patienten . . . . .	114
6.2.2 Bestrahlung . . . . .	91	7.2.1 Thema Zeit . . . . .	114
6.2.3 Hormontherapie . . . . .	92	7.2.2 Thema Trauer . . . . .	114
6.3 Lösungsvorschläge für Sexualprobleme der Frau . . . . .	93	7.2.3 Thema Schuld, Selbstunter- drückung und Ängste . . . . .	115
6.3.1 Schwierigkeiten, einen Orgasmus zu bekommen . . . . .	93	7.3 Die Phasen des Sterbens bis zum Tod . . .	115
6.3.2 Inkontinenz. . . . .	94	7.3.1 Phase des Nicht-wahrhaben- Wollens und der Verleugnung . . .	118
6.3.3 Schmerzen . . . . .	94	7.3.2 Phase des Verhandeln und des Haderns mit dem Schicksal . . . . .	119
6.3.4 Einsatz eines Scheidendilatators . .	95	7.3.3 Phase des Zorns . . . . .	119
6.3.5 Tipps zum Umgang mit Urostoma	95	7.3.4 Phase der Depression. . . . .	120
6.3.6 Tipps zum Umgang mit einem künstlichen Darmausgang. . . . .	96	7.3.5 Phase der Zustimmung . . . . .	120
6.4 OP bei Krebs an den Geschlechtsorganen des Mannes . . . . .	96	7.3.6 Das Wechseln der Phasen im Sterbeprozess . . . . .	120
6.4.1 Krebs des Penis . . . . .	96	7.4 Psychohygiene für Sterbebegleiter. . . . .	121
6.4.2 Prostatakrebs . . . . .	97	Literatur. . . . .	122
6.4.3 Hodenkrebs . . . . .	98	<b>8 Helfer- und Burnout-Syndrom . . . . .</b>	<b>123</b>
6.4.4 Harnblasenkrebs . . . . .	98	8.1 Die Motivation des Helfers . . . . .	123
6.4.5 Mastdarmkrebs . . . . .	99	8.1.1 Wie entwickelt sich ein Helfersyndrom? . . . . .	123
6.4.6 Operationsauswirkungen auf die Sexualität . . . . .	99	8.2 Das Burnout-Syndrom der Helfer . . . . .	124
6.5 Nebenwirkungen der Standardtherapien beim Mann . . . . .	100	8.2.1 Phasen des Burnouts . . . . .	125
6.5.1 Bestrahlung im Beckenbereich . . .	100	8.2.2 Burnout-Gefährdung erkennen. . .	126
6.5.2 Chemotherapie . . . . .	101	8.3 Burnout: Vorbeugung und (Selbst-)Hilfe .	126
6.5.3 Hormontherapie und Auswirkungen auf die Sexualität . . . . .	102	8.3.1 Ziehen Sie die Notbremse!. . . . .	126
6.6 Lösungsvorschläge für die Sexualprobleme des Mannes . . . . .	103	Literatur. . . . .	127
6.6.1 Vorstellungen über Männlichkeit und Sexualität . . . . .	103	<b>9 Kurzprogramm Psychoedukation für die Einzelberatung . . . . .</b>	<b>128</b>
6.6.2 Verlust der Lust – körperliche oder seelische Ursachen? . . . . .	104	9.1 Einleitung . . . . .	128
6.6.3 Erektionsprobleme . . . . .	105	9.2 Sitzung 1: Gesundheitsförderung bei Krebs . . . . .	128
6.6.4 Medikamentöse und technische Hilfen bei Erektionsproblemen . . .	105	9.2.1 Ablauf der ersten Stunde . . . . .	129
6.6.5 Vorzeitiger Samenerguss . . . . .	107	9.3 Sitzung 2: Krankheit und Stress . . . . .	129
6.6.6 Harninkontinenz . . . . .	108	9.3.1 Lerninhalte zum Thema Stress . . .	131
6.6.7 Schmerzen beim Geschlechtsverkehr . . . . .	108	9.3.2 Entspannungsmethode einüben . .	131
Literatur . . . . .	109	9.4 Sitzung 3: Coping – Krankheitsbewältigung . . . . .	135
<b>7 Umgang mit Tod und Sterben . . . . .</b>	<b>110</b>	9.5 Sitzung 4: Bedürfnisse und Ressourcen. .	137
7.1 Behandler und Begleiter im Sterbeprozess	110	9.5.1 Planen konkreter Aktivitäten anhand des Gesundheitskreises . .	137
7.1.1 Selbstreflexion . . . . .	111	9.5.2 Belastende Gedanken durch heilsame austauschen . . . . .	137
7.1.2 Unsere Werte, Ziele und Utopien . .	112	9.5.3 Prüfen und Korrigieren der Glaubenssätze . . . . .	138

9.6 Sitzung 5: Umgang mit belastenden Gefühlen . . . . .	141	10.7 Yoga-Übungen . . . . .	172
9.6.1 Welches „Hauptgefühl“ hat der Patient und was folgt daraus? . . . . .	141	10.8 Übungen in Anlehnung an Tai-Chi und Chi-Gong . . . . .	173
9.6.2 Gemeinsames Erstellen eines seelischen Notfallkoffers . . . . .	141	10.8.1 Grundübungen mit Stöcken (Stockarbeit) . . . . .	173
9.7 Sitzung 6: Unterstützende Kontakte pflegen . . . . .	144	10.8.2 Grundübungen aus dem Chi-Gong und Tai-Chi . . . . .	175
9.8 Sitzung 7: Umgang mit tumorbedingter Fatigue (Müdigkeit) . . . . .	146	10.9 Wahrnehmungsübungen . . . . .	175
9.8.1 Informieren Sie den Patienten über Müdigkeit und Fatigue . . . . .	146	10.9.1 Sensorische Wahrnehmung . . . . .	176
9.8.2 Was tun? Energie einsparen und weitere Therapiemaßnahmen . . . . .	147	10.9.2 Kinästhetische Empfindungen . . . . .	177
9.9 Sitzung 8: Sexualität . . . . .	153	10.9.3 Körperwahrnehmung . . . . .	178
9.9.1 Einleitung . . . . .	153	10.9.4 Übung zum Erforschen der eigenen Grenzen . . . . .	180
9.9.2 Möglicher Schulungsinhalt für Patientinnen . . . . .	153	10.10 Imaginationsübungen . . . . .	180
9.9.3 Möglicher Schulungsinhalt für männliche Patienten . . . . .	154	10.10.1 Imaginationsübungen bei Schmerzen und als Schutz . . . . .	181
9.10 Sitzung 9: Der kompetente Patient – Möglichkeiten der Selbsthilfe . . . . .	156	10.10.2 Imaginationsübung gegen Nervosität und Übererregung . . . . .	182
9.11 Sitzung 10: Abschluss . . . . .	157	10.10.3 Imaginationsübungen zur Ressourcenaktivierung . . . . .	183
Literatur . . . . .	159	10.10.4 Imaginationsübungen bei Strahlen- und Chemotherapie . . . . .	184
<b>10 Vorschläge für Interventionen in der psychoonkologischen Beratung und Therapie . . . . .</b>	<b>160</b>	10.11 Interventionen bei psychischer Traumatisierung . . . . .	186
10.1 Einleitung . . . . .	160	10.11.1 Gedankenreise zur Stabilisierung und Distanzierung . . . . .	186
10.2 Das Erstgespräch . . . . .	160	10.11.2 Unterstützende Übung zur Traumabearbeitung . . . . .	187
10.2.1 Selbstregulation . . . . .	161	10.11.3 Visualisierungsübung zur Integration der traumatischen Erfahrung . . . . .	187
10.3 Gesprächsanleitungen zu Ressourcen und Zielen . . . . .	164	10.11.4 Übung, die bei Flashbacks hilft . . . . .	188
10.3.1 Ziele finden und verfolgen . . . . .	164	10.11.5 Hilfreiche Körperübung bei Dissoziationen . . . . .	189
10.3.2 Energien freisetzen . . . . .	165	Literatur . . . . .	190
10.4 Werte und Glaubenssätze ergründen . . . . .	165	<b>Anhang . . . . .</b>	<b>191</b>
10.4.1 Finden neuer Glaubenssätze . . . . .	166	Über die Autoren . . . . .	192
10.5 Umgang mit belastenden Emotionen und Konflikten . . . . .	167	Adressen . . . . .	193
10.5.1 Wie geht der Patient mit Konflikten um? . . . . .	167	Allgemeine Beratung . . . . .	193
10.6 Körperarbeit in der Onkologie . . . . .	168	Ernährungsberatung . . . . .	193
10.6.1 Übungen bei Bewegungseinschränkungen des Oberkörpers . . . . .	169	Sport . . . . .	193
10.6.2 Übungen bei Schmerzen und eingeschränkter Beweglichkeit von Rücken und Hüfte . . . . .	170	Psychologie/Psychoonkologie . . . . .	194
10.6.3 Übungen zur Atemlenkung und Dehnung . . . . .	171	Selbsthilfe . . . . .	194
		Partnerschafts- und Sexualberatung . . . . .	195
		Trauer . . . . .	195
		Literaturempfehlungen . . . . .	196
		Literaturempfehlungen für Patienten . . . . .	198
		Kopiervorlagen . . . . .	199
		Sachverzeichnis . . . . .	200