«Ich musste lernen, mit der Diagnose Krebs mein Leben weiterzuleben»

Editorial

Der Schock – und dann?

Bei jeder Krebskrankheit stellt sich nebst den medizinischen Aspekten (Wie verläuft die Krankheit? Wie soll die Krankheit behandelt werden? usw.) die Frage nach der persönlichen Bewältigung. Die Diagnose Krebs wirkt für die meisten Betroffenen wie ein Schock. Das ist für die Fachleute eine grosse Herausforderung: Wie sage ich es dem Patienten? Was löst die Krankheit aus? Wie reagieren die Angehörigen? Und dann: Wie gelingt es, dass Betroffene wieder Boden unter die Füsse bekommen? Hier kann der psychoonkologische Dienst der Krebsliga Zentralschweiz eine grosse Hilfe sein. Aber auch auf den regionalen Beratungsstellen führen wir viele Gespräche mit dem Ziel, dass Betroffene den Diagnose-Schock verarbeiten können.
Diese Aufgabe wollen wir als Krebsliga weiterhin ausüben. Dafür sind wir auf Ihr Interesse, Ihre Mitgliedschaft, Ihre Spende angewiesen. Denn wir finanzieren unsere vielfältigen Tätigkeiten aus eigener Kraft. Vielen Dank!

Prof. Dr. med. Rudolf Joss
Präsident Krebsliga Zentralschweiz

Anita Bättig (47) – diese sympathische, fröhliche Frau soll Krebs haben? Auf den ersten Blick unvorstellbar. Doch vor vier Jahren wurde bei ihr Brustkrebs diagnostiziert. «Inzwischen habe ich gelernt, damit zu leben.»

Seit ihrer Jugend muss sich Anita Bättig mit Krebs auseinandersetzen. Ihre Mutter ist vor 16 Jahren an Brustkrebs verstorben und 1999 hatte die Zwillingsschwester die gleiche Diagnose. Anita hat ihre Schwester bis in den Tod begleitet und anschliessend eine Ausbildung als Trauerbegleiterin gemacht. Wegen der familiären Veranlagung liess sich Anita Bättig – sie arbeitet in der Administration einer Klinik – halbjährlich untersuchen. Doch dann… ausgehend von einer Routineuntersuchung bei der Gynäkologin wurde ein Tumor in der Brust festgestellt – genau zwei Monate nach dem Tod der Schwester.

Verzweifelt den Abschiedsbrief verfasst
Trotz ihrer Sensibilität für diese Krankheit war das ein harter Schlag. Ihre Sorge galt sofort der Frage nach Ablegern. Doch wenigstens hier gab es gute Nachrichten. Die Zeit nach der Diagnose war aber schwierig: Operationen, Brustentfernung, Therapien. Die Ängste und Unsicherheiten brachten die zierliche Frau körperlich und psychisch an Grenzen. «Auch wenn man viel weiss, ist es völlig anders, wenn man selber betroffen ist», sagt sie rückblickend. Damit nicht genug: Als noch ein Tinnitus festgestellt wurde, «da ging es wirklich fast nicht mehr, ich hatte das Gefühl, alles bricht über mir zusammen.» Panik und Verzweiflung liessen sie einen Abschiedsbrief schreiben.

Heute geht es ihr recht gut, aber…
Durch die Unterstützung ihres Umfeldes und den guten Heilungsverlauf erhielt Anita Bättig wieder Boden unter den Füssen. Hilfreich waren, während der Chemotherapie und zwei Jahre später vor einer schwierigen Entscheidung, die guten Gespräche mit der Psychoonkologin der Krebsliga Zentralschweiz. Heute geht es Anita Bättig recht gut. Sie muss alle drei Monate zur Kontrolle, doch seit vier Jahren ohne Rückfall. Sie arbeitet in einem 90-Prozent-Pensum – und hat zu ihrer Fröhlichkeit zurückgefunden. Fröhlichkeit? Sie reagiert stutzig. Doch doch, sie sei wieder fröhlich, aber: «Ich lebe weiter mit der Angst vor einem Rückfall und dem innigen Wunsch, gesund zu bleiben.»

Diagnose Krebs – der Sturz aus der Wirklichkeit

Menschen, welche die Diagnose Krebs erhalten, berichten oft von einem «Gefühlskaleidoskop». Sie werden überschwemmt von verschiedenen, meist intensiv erlebten Gefühlen, wie zum Beispiel Verunsicherung, Angst, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Ärger oder Traurigkeit.

Unmittelbar nach Diagnosestellung, wenn sie vielleicht auf wichtige Untersuchungsergebnisse noch warten müssen, beschreiben Patientinnen und Patienten die Situation meist mit der Analogie, «den Boden unter ihren Füssen verloren zu haben». Die Wartezeit will nicht vergehen und eine Ahnung gewinnt an Kraft, dass nichts mehr sein wird wie zuvor.

Fragen und die Suche nach dem richtigen Weg

Folgt eine Operation, die den Körper verändert, können Scham und Trauer den Betroffenen zusätzlich belasten. Empfiehlt der Arzt einen Behandlungsplan, der möglichst rasch Umsetzung finden sollte, kommt es häufig erneut zu heftigen Emotionen, wie zum Beispiel der Angst, sich unter Zeitdruck falsch zu entscheiden. Und selbst, wenn die Behandlung abgeschlossen ist, bleibt der Weg zurück in die Normalität meist beschwerlich. Was, wenn die Erkrankung zurückkommt? Wenn sie gar fortschreitet? Darf ich meinem Wohlbefinden trauen? Meine Erkrankung hat im Vorfeld keine Beschwerden bereitet – werde ich demnach überhaupt spüren, wenn sie wiederkehrt? Fragen über Fragen, die verunsichern und oft überfordern.

Die Krankheit emotional bewältigen

Damit sind nur einige der möglichen Emotionen genannt, die einen Menschen durch die Etappen seiner Erkrankung begleiten können. Wie kann ein Patient nun mit diesen mannigfachen, häufig verwirrenden Empfindungen umgehen? Die sogenannte emotionale Krankheitsbewältigung, also die Anpassung des psychischen Befindens an die Herausforderungen der Erkrankung, geschieht individuell und in einem zeitlich überdauernden Prozess. Allmählich gelingt es dem erkrankten Menschen in der Regel, das innere Gleichgewicht wiederzuerlangen, sich von schwierigen Gefühlen weniger einnehmen zu lassen und bewährte oder neue Strategien im Umgang mit der Krankheit auszuprobieren: Vielleicht schliesst er sich einer Selbsthilfegruppe an oder tauscht sich mit vertrauten Personen aus, vielleicht helfen ihm Entspannungsmethoden oder die intensive Beschäftigung mit einem Hobby.

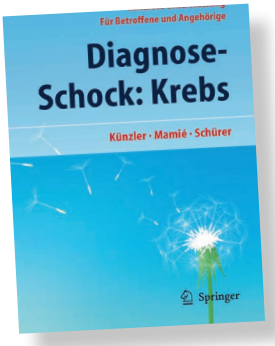
Die Möglichkeiten der Psychoonkologie

Manchmal führt eigenes Bemühen jedoch nicht zum Ziel. Sei es, weil weitere psychosoziale Belastungen zu bewältigen sind (etwa finanzielle Nöte, familiäre Konflikte oder fehlende soziale Einbindung). Oder weil eine psychische Vorbelastung besteht, wie zum Beispiel Depression oder Angsterkrankung. Rund 30 Prozent der Patienten fühlen sich im Umgang mit ihrer Erkrankung überfordert und beschreiben psychische Symptome, die ihr Wohlbefinden dauerhaft beeinträchtigen. Diese Tatsache konnte in Untersuchungen gut belegt werden, so dass das noch junge Fach der Psychoonkologie zunehmend an Bedeutung gewinnt. Hier geht es um das psychische Erleben eines an Krebs erkrankten Patienten. Man könnte diese Unterstützung als Hilfe zur Selbsthilfe benennen. Die Krebsliga Zentralschweiz bietet seit nunmehr acht Jahren psychoonkologische Unterstützung für Betroffene. Häufig reichen bereits wenige psychoonkologische Sitzungen, um Patienten in der Herstellung ihrer inneren Balance zu unterstützen.

Autorin des nebenstehenden Textes ist Dipl. Psych. Carmen Schürer, Leiterin des Psychoonkologischen Dienstes der Krebsliga Zentralschweiz am Luzerner Kantonsspital.

Carmen Schürer (46), Dipl. Psych., hat sich nach dem Studium der Psychologie in Psychoonkologie und Kognitiver Verhaltenstherapie weitergebildet.

Psychoonkologischer Dienst
der Krebsliga Zentralschweiz
Carmen Schürer/Sandra Herrmann
c/o Medizinische Onkologie
Luzerner Kantonsspital
6006 Luzern 16
Telefon 041 205 58 60
carmen.schuerer@krebsliga.info



Ein Ratgeber

Carmen Schürer, Leiterin des Psychoonkologischen Dienstes der Krebsliga Zentralschweiz, hat gemeinsam mit zwei Kollegen einen Patientenratgeber verfasst: «Diagnose-Schock: Krebs» (Springer). Das Buch greift die vielfältigen Aspekte des emotionalen Erlebens auf und benennt konkrete Hilfen. Der Ratgeber ist in allen Buchhandlungen erhältlich und richtet sich ausdrücklich auch an Angehörige.

Künzler/Mamié/Schürer: Diagnose-Schock: Krebs
Hilfe für die Seele, konkrete Unterstützung.
Für Betroffene und Angehörige. Berlin 2012,
132 Seiten, ISBN 978-3-642-24642-5, CHF 25.00

«Arzt muss auf Gefühle des Patienten reagieren können»

Ärztinnen und Ärzte stellen die Diagnose Krebs. Und dann? Wie teilen sie dies dem Patienten mit? «Das ist eine anspruchsvolle Aufgabe», sagt Professor Stefan Aebi, Chefarzt Medizinische Onkologie am Luzerner Kantonsspital.

Muss auch ein Chefarzt solche schwierigen Gespräche führen?
Prof. Stefan Aebi: Und ob! Der Chefarzt sitzt nicht einfach im Büro. Gut die Hälfte meiner Arbeitszeit betreue ich Patientinnen und Patienten. Da gehören diese Gespräche dazu. Ich stelle immer wieder fest, dass viele Patienten die Diagnose im Voraus spüren und innerlich eigentlich Bescheid wissen. Die Diagnose des Arztes oder der Ärztin ist dann einfach die Bestätigung.

Dann sind die Gespräche gar nicht so schwierig?
Doch, auch nach 20 Jahren Erfahrung habe ich grossen Respekt vor diesen Gesprächen. Wir Ärzte müssen in der Lage sein, auf die verständlichen Gefühle der Patienten mit Einfühlungsvermögen zu reagieren.

Wie laufen die Gespräche ab?
Wir gehen Schritt für Schritt vor. Wir laden die Patienten zu einem Gesprächstermin ein, weil die Diagnose nie per Telefon oder E-Mail eröffnet werden darf. Dazu reservieren wir uns genügend Zeit; die Gesprächssituation muss ruhig sein, die einzelne Person steht im Zentrum. Am Schluss sollten die nächsten Schritte feststehen. Wir Ärzte müssen dabei immer ehrlich und offen sagen, was wir wissen und was wir nicht wissen.

Und dann? Nach diesem Gespräch, ist der Patient sich selber überlassen?
Nein, während der Behandlung sind wir über längere Zeit mit dem Patienten im Dialog, weil es nach jedem Therapieschritt eine Standortbestimmung gibt.

Begrüssen Sie es, wenn der Patient zu einem solchen Gespräch begleitet wird?
Auf jeden Fall. Dieses Gespräch ist für Betroffene eine Stresssituation. Es ist verständlich, dass man da nicht alles mitbekommt und versteht. Da ist es gut, wenn eine Vertrauensperson dabei ist und mithört und mitdenkt.

Wie lernen die Ärztinnen und Ärzte den Umgang mit schwierigen Gesprächen?
Das Überbringen von traurigen Nachrichten fällt niemanden in den Schoss. Ein Gesprächsführungskurs ist Pflichtteil der Ausbildung. Dort lernen wir systematisch den Aufbau solcher Gespräche, den Umgang mit Emotionen und trainieren Gesprächssituationen. Diese Ausbildung ist für Onkologen wertvoll und sehr wichtig.

Professor Stefan Aebi im Gespräch mit einer Patientin.

Sportlicher Einsatz geehrt

Gianfranco Barbieri mit Pokal

Der 64-jährige Gianfranco Barbieri (Stans) erhielt vom italienischen Generalkonsul in der Schweiz, Mario Fridegetto, die Urkunde als Cavaliere dell'Ordine al Merito della Republica Italiana. An der Übergabefeier würdigte Präsident Rudolf Joss die Leistungen von Barbieri für die Krebsliga. Aus Betroffenheit über den Krebstod seiner Mutter sammelte Barbieri in den letzten Jahren mit sportlichen Leistungen Geld für die Krebsforschung in der Schweiz und in Italien. Er marschierte beispielsweise zu Fuss die 1000 Kilometer Nordtoskana - Stans und zurück. Drei Mal hat Barbieri den «Stundenweltrekord über 50-Jährige für Velos auf der Rolle» geschafft. Insgesamt konnte er mit seinen sportlichen Aktivitäten zahlreiche Spenden für die Krebsforschung sammeln.

Vorstand Krebsliga Zentralschweiz

Die Generalversammlung der Krebsliga Zentralschweiz wählte neu in den Vorstand: Professor Stefan Aebi, Chefarzt Medizinische Onkologie am Luzerner Kantonsspital und Dr. Hubert Schefer, Onkologe an der Klinik Hirslanden St. Anna. Dr. med. Elisabeth Till, Reichenburg, wurde mit Dank als Vorstandsmitglied verabschiedet.

«Ein Koffer für die letzte Reise»

Anfang 2013 werden verschiedene Organisationen die Ausstellung «Ein Koffer für die letzte Reise» durchführen. Dabei geht es um letzte Fragen am Ende des Lebens. Die Krebsliga Zentralschweiz organisiert am 14. Januar 2013 in der Kirche St. Karl einen Abendanlass mit Text und Musik.

krebsliga zentralschweiz

Beratungsstellen der Krebsliga Zentralschweiz

Beratungsstelle Luzern
Hirschmattstrasse 29
6003 Luzern
Telefon 041 210 25 50

Beratungsstelle Stans
c/o Spital Nidwalden
6370 Stans
Telefon 041 611 13 88

Beratungsstelle Schwyz
c/o Spital Schwyz
6430 Schwyz
Telefon 041 818 43 22

Beratungsstelle Lachen
c/o Spital Lachen
8853 Lachen
Telefon 055 442 89 70

Beratungsstelle Altdorf
Seedorferstrasse 6a
6460 Altdorf
Telefon 041 871 47 59

Psychoonkologischer Dienst
c/o Medizinische Onkologie
Luzerner Kantonsspital
6000 Luzern 16
Telefon 041 205 58 60

Geschäftsstelle
Hirschmattstrasse 29
6003 Luzern
Telefon: 041 210 25 50
Fax: 041 210 26 50
E-Mail: info@krebsliga.info
Website: www.krebsliga.info

Spendenkonto: PC 60-13232-5

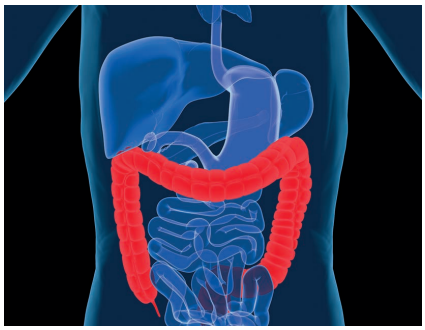
Veranstaltungen

Prostatakrebs:
Was muss MANN wissen?
- 25. Oktober 2012, 19.30 bis 21.30 Uhr, Kantonsspital Nidwalden, 5. Stock

Dr. Michael Oswald und Prof. Rudolf Joss informieren über Entstehung, Diagnose, Behandlungsmöglichkeiten und Vorsorgemassnahmen von Prostatakrebs.
Ein Betroffener berichtet.

Erben und schenken:
Wertvolle Informationen
- 5. November 2012, 16.00 bis 19.00 Uhr, Hotel Continental, Murbacherstrasse 4, Luzern. Anmeldung erforderlich.

Für eine verantwortungsvolle und durchdachte Nachlassregelung geben Fachleute Hintergrundinformationen, konkrete Tipps und Hinweise.



Dickdarmkrebs:
häufig – verhütbar – behandelbar
Im Rahmen der Volkshochschule Willisau.
- 13. November 2012, Rathaus Willisau
  Ab 13.30 Uhr Rundgang durch das begehbare acht Meter lange Darmmodell.
  Mit Wettbewerb. Eintritt frei.

Ab 20.00 Uhr Infoabend mit Dr. Alessandro Wildisen und Prof. Rudolf Joss zu Häufigkeit, Ursachen, Risiken, Abklärung, Behandlung.

Gottesdienst:
«Zwischen Bangen und Hoffen»
Für Krebsbetroffene und ihr Umfeld
- Februar 2013; genaues Datum und weitere Infos folgen später

Krebs verändert das Leben, existenzielle Fragen stellen sich. Spiritualität und Glaube können Halt geben. Der Gottesdienst will vermitteln: «Wir sind nicht verloren. Auch in der Krise sind wir erhalten und erhalten Mut.»

Infos: Krebsliga Zentralschweiz, Hirschmattstrasse 29, 6003 Luzern, 041/210 25 50, www.krebsliga.info

Danke für Ihre Unterstützung

Wir sind für unsere vielfältigen Tätigkeiten auf Sie angewiesen:
- Spenden auf das Spendenkonto PC 60-13232-5
- Mitglied werden für Fr. 25.– pro Person/Jahr
- Benefizaktion Ihrer Firma oder Familie
- Ein Legat – um über den Tod hinaus Gutes zu tun

Wir geben gerne weitere Auskünfte: Krebsliga Zentralschweiz, Hirschmattstrasse 29, 6003 Luzern, Telefon 041 210 25 50
E-Mail: info@krebsliga.info

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

Herausgeberin: Krebsliga Zentralschweiz, Luzern
Konzept, Redaktion, Produktion: bischof I meier und co. I hochdorf
Texte: Kurt Bischof, Carmen Schürer
Gestaltung: Rahel Meyer, Luzern