



Zentrum für Psychoonkologie  
und Psychotherapie

# Wenn das Leben anders weitergeht.....

## Psychosoziale (Langzeit-)folgen der Lymphombehandlung

**Dr. med. Christiane Jenemann M.A.**

**Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH**

**Psychoonkologische Psychotherapeutin SPGO**

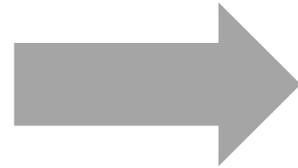
**[www.zepp.ch](http://www.zepp.ch); [christiane.jenemann-ZePP@hin.ch](mailto:christiane.jenemann-ZePP@hin.ch)**



Therapieabschluss =



# Nach der Therapie ist vor dem neuen Alltag...



**„Ist das Ziel erreicht, wird aus der Ziellinie  
eine Startlinie“**

(Ernst Ferstl)

„Das Leben danach ist eigentlich das Schwierigste im ganzen Prozess, wenn man es überlebt hat.“ (Betroffener)

### **1. Anhaltende Therapiefolgen**

- Beispiel Fatigue

### **2. Zurück in das soziale Leben**

- Selbstwahrnehmung/Fremdwahrnehmung
- Kommunikation
- Wiedereinstieg in den Beruf

### **3. Zurück zu sich selbst**

- Die Patientenrolle hinter sich lassen
- mögliche psychischen Belastungen

### **4. Wo es Unterstützung gibt**

- Psychoonkologie als Unterstützungsmöglichkeit
- Weitere Unterstützungsangebote

# Anhaltende Therapiefolgen, z.B. Fatigue – mehr als nur müde

Eine offizielle Definition lautet:

„Unter Tumorererschöpfung – auch **Fatigue** genannt – wird ein krankheitswertiges, *unüberwindliches, anhaltendes* und ganzkörperliches Gefühl einer *emotionalen, mentalen* und *physischen Erschöpfung* verstanden, das gekennzeichnet ist durch verminderte Kapazität für körperliche und geistige Betätigung. Es besteht ein Missverhältnis zwischen der (unmittelbar) vorausgegangenen Belastung und dem Erschöpfungsgefühl, das sich durch Schlaf nicht aufheben lässt.“

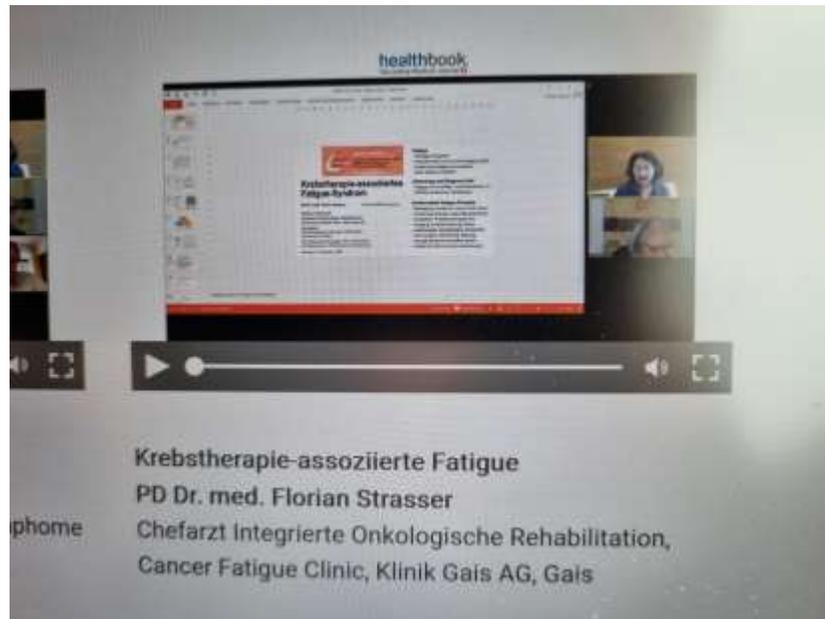
- Von der Langzeit- Fatigue sind bis zu 40% der PatientInnen betroffen!

# Anhaltende Therapiefolgen, z.B. Fatigue – mehr als nur müde

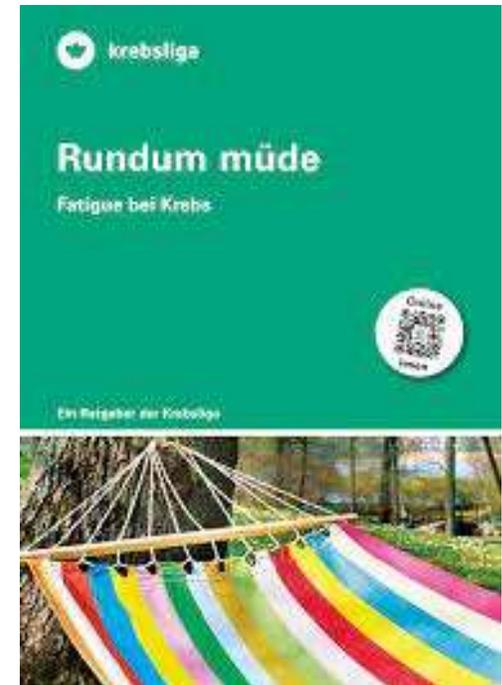
Die amerikanische „Fatigue Coalition“, ein Zusammenschluss von Experten auf dem Gebiet der Tumor-Fatigue, hat elf Kriterien formuliert. **Liegen davon mindestens sechs Merkmale vor, gilt das Vorliegen eines Fatigue-Syndroms als sehr wahrscheinlich:**

- Müdigkeit
- Energiemangel oder inadäquat gesteigertes Ruhebedürfnis
- Gefühl der generalisierten Schwäche oder Gliederschwere
- Konzentrationsstörungen
- Mangel an Motivation oder Interesse, den normalen Altersaktivitäten nachzugehen
- Gestörtes Schlafmuster (Schlaflosigkeit oder übermäßiges Schlafbedürfnis) ,Erleben des Schlafs als wenig erholsam
- Gefühl, sich zu jeder Aktivität zwingen zu müssen
- Ausgeprägte emotionale Reaktion auf die empfundene Erschöpfung, beispielsweise Niedergeschlagenheit, Frustration, Reizbarkeit
- Schwierigkeiten bei der Bewältigung des Alltags
- Störungen des Kurzzeitgedächtnisses
- Nach körperlicher Anstrengung mehrere Stunden andauerndes Unwohlsein

# Anhaltende Therapiefolgen, z.B. Fatigue- mehr als nur müde



<https://lymphome.ch/lymphome/videos/>



<https://deutsche-fatigue-gesellschaft.de/>

# Zurück ins soziale Leben: Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung

Irgendwie ist nichts mehr wie vorher..

Mein Körper hat sich total verändert

Ich habe viel weniger Energie

Es fragt gar niemand mehr, wie es mir geht

Ich konnte noch gar nicht verarbeiten, was mir da passiert ist



Quelle Grafik: Pitopia.de

Du siehst aber gut aus!

Du musst einfach nach vorne schauen

Prima, jetzt ist ja alles wie vorher!

Müde? Wenn man sich zusammenreisst, geht das schon!

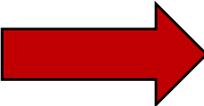
Die Therapie ist doch rum, warum beschäftigst du Dich noch damit?

# Zurück ins soziale Leben

## Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung

- Sie sind gefordert, „Übersetzungsarbeit“ zu leisten
- Es braucht Energie, sich gegenüber den Vorstellungen der anderen abzugrenzen
- Will/Kann das Umfeld kein Verständnis aufbringen, ist es dennoch wichtig, den eigenen Bedürfnissen gerecht zu werden.
- Manchmal lohnt es sich, zu geschätzten Personen wieder Kontakt aufzunehmen, wenn die Beziehung bei Diagnosestellung abgebrochen ist. (-> Überforderung)

# Zurück ins soziale Leben - Kommunikation

- Wem sage ich was?
  - Wie reagiere ich, wenn ich auf der Strasse angesprochen werde?
  - Was sage ich am Arbeitsplatz?
- 
- Sie bestimmen, was, wann, wo, wie und wem kommuniziert wird.
  - Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“
  - Sie sind niemandem eine Auskunft schuldig.

# Zurück ins soziale Leben – Wiedereinstieg in den Beruf

- Arbeit kann wertvolle Stütze („Normalität“), aber auch zusätzliche Belastung/Überforderung sein
- Gute Kommunikation mit dem Behandlungsteam ist wichtig, damit man ein gemeinsames Konzept für den beruflichen Wiedereinstieg entwickelt.
- Einschränkungen sollten gegenüber dem Behandlungsteam thematisiert und nicht aus Scham bagatellisiert werden
- Für den beruflichen Wiedereinstieg sollte man sich körperlich und psychisch parat fühlen.
- Es macht sich oft nicht bezahlt, zu früh zu viel zu wollen



# Zurück ins soziale Leben – Wiedereinstieg in den Beruf

- Wenn sich längerfristige Einschränkungen zeigen oder der Beruf nicht mehr möglich ist:

## IV-Anmeldung

Frühintervention:

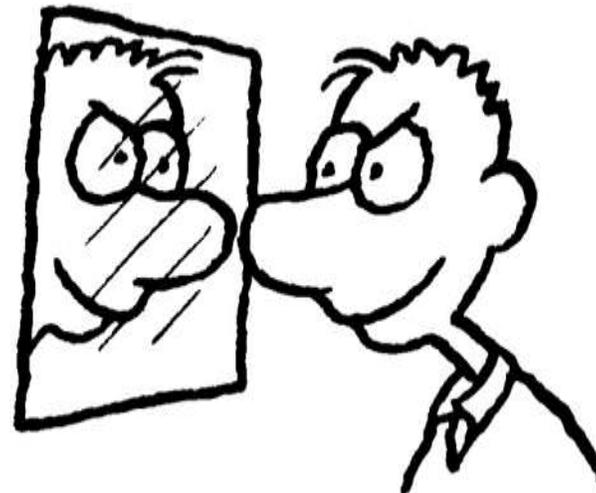
- Hilfsmittel, bauliche Massnahmen am Arbeitsplatz
- Kurse zur Umplatzierung im Unternehmen
- Job Coaching
- Berufsberatung
- Belastbarkeitstraining / Aufbautraining

- Die IV kann bei der Eingliederung helfen und/oder den Rentenanspruch prüfen
- die Anmeldung sollte frühzeitig (!) erfolgen, da es für Leistungen Wartefristen gibt
- > Jede Situation ist individuell. Hier können z.B. Beratungsstellen der Krebsliga Unterstützung geben

# Zurück zu sich selbst – die Patientenrolle hinter sich lassen

- Während der Therapie ist die Eigen- und Fremdwahrnehmung meist durch die Rolle als PatientIn geprägt
- Kontakte sind häufig durch das Thema Krankheit geprägt: „Wie geht es Dir?“
- Nach der Therapie dürfen/müssen alle Persönlichkeitsfacetten wieder entfaltet und vielleicht sogar wieder neu entdeckt werden
- Wieder Verantwortung für sich übernehmen

• **„Sie *haben/hatten* eine Krankheit, aber Sie *sind* keine!“**



# Zurück zu sich selbst- mögliche psychische Folgen

## Belastungskontinuum

Normale  
Belastung

Schwere  
Belastung

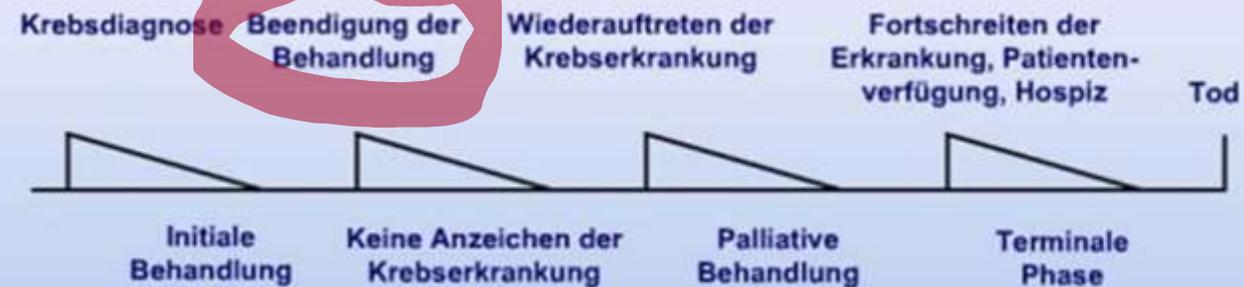
Ängste  
Sorgen  
Traurigkeit

Depression  
Angststörungen  
Familiäre Konflikte  
Spirituelle Krisen

- Über psychische Belastungen wird immer noch zu wenig gesprochen.

# Zurück zu sich selbst- mögliche psychische Folgen

## EXISTENTIELLE KRISEN BEI KREBSPATIENTEN



*Adaptiert von McCormick & Conley, 1995*

# Zurück zu sich selbst – mögliche psychische Folgen

- Unklare Grenzen zwischen Krankheitsverarbeitung, psychische Belastung und Psychopathologie
- Überschneidung von Symptomen psychischer Störungen mit Folgeproblemen/Nebenwirkungen der Tumorerkrankung/-behandlung
- **Cave: Psychische Störungen werden häufig nicht oder zu spät erkannt.**
- Ca. 1/3 aller Betroffenen sind so stark psychisch belastet, dass sie von einer psychologischen Unterstützung profitieren würden
- Ca. 1/3 aller Betroffenen entwickelt eine psychische Erkrankung

# Zurück zu sich selbst- mögliche psychische Folgen: Ängste

- Schwere Erkrankungen sind immer mit Ängsten verbunden, wobei es sehr individuell sein kann, was Angst auslöst und wovor man Angst hat.
- Angst ist oft schambesetzt
- Rezidivangst, die Angst vor einer erneuten Erkrankung, kann zu starken Einschränkungen im Alltag führen
- Angst ist sehr gut behandelbar. Es lohnt sich, Hilfe in Anspruch zu nehmen! Temesta® sollte nicht immer Mittel der ersten Wahl sein.....



# Zurück zu sich selbst- mögliche psychische Folgen: Depression

Depressionen gehören zu den affektiven Störungen. Bei diesen Störungen kommt es zu einer krankhaften Veränderung der Stimmung (Affektivität).

Depressionen kommen in der gesamten Bevölkerung häufig vor, leider auch vermehrt nach einer onkologischen Krankheit.

**Etwa die Hälfte aller Depressionen wird erkannt, davon bleibt die Hälfte unbehandelt.**



## Zurück zu sich selbst – mögliche psychische Folgen: Depression

**Hauptsymptome depressiver Episoden** sind nach der ICD-10

- depressive, gedrückte Stimmung;
- Interessenverlust und Freudlosigkeit;
- Verminderung des Antriebs mit erhöhter Ermüdbarkeit (oft selbst nach kleinen Anstrengungen) und Aktivitätseinschränkung.

**Zusatzsymptome** sind nach ICD-10:

1. verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit;
2. vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen;
3. Schuldgefühle und Gefühle von Wertlosigkeit;
4. negative und pessimistische Zukunftsperspektiven;
5. Suizidgedanken, erfolgte Selbstverletzung oder Suizidhandlungen;
6. Schlafstörungen;
7. verminderter Appetit.



**Eine diagnostische Abgrenzung zur Fatigue ist notwendig, da die Behandlungsmöglichkeiten andere sind!**

# Psychoonkologie – was ist das und wofür soll das gut sein?



Sie reden also mit den Leuten wie schlecht es denen geht, oder was soll das sein??“



# Psychoonkologie- was ist das und wofür soll das gut sein?

**„You guys do a battery of tests, but you never find out how the patients feel about what you’re doing to them.“**

**He told me they didn’t have time for that; they were too busy trying to save their lives,”**

**Dr. Jimmie C. Holland, MD**

Begründerin der Psychoonkologie als eigenständige  
Fachrichtung



# Psychoonkologie – was ist das und wofür soll das gut sein?

**Das Fachgebiet der Psychoonkologie beschäftigt sich mit den Zusammenhängen zwischen der Erkrankung und den Auswirkungen auf das gesamte Leben und bietet den Betroffenen und Angehörigen zielgerichtet Unterstützung bei der Bewältigung der veränderten Lebenssituation.** Quelle: [www.psychoonkologie.ch](http://www.psychoonkologie.ch)

# Psychoonkologie – was ist das und wofür soll das gut sein?

- Psychoonkologie darf von jedem/jeder Betroffenen und Angehörigen (!) in Anspruch genommen werden.
- Die Kosten werden meistens bei psychoonkologischen Therapeuten von der Krankenkasse übernommen.
- Alle persönlichen Themen haben in den Gesprächen Platz. Einzel-, Paar- und Familiengespräche sind möglich



# Wo man Hilfe finden kann



Schweizerische Gesellschaft für **Psychoonkologie**  
Société Suisse de **Psycho-Oncologie**  
Società Svizzera di **Psico-Oncologia**  
Swiss Society of **Psycho-Oncology**

## Psychoonkologische Unterstützung finden

Sie sind auf der Suche nach einer Fachperson, die psychoonkologische Beratung und Therapie anbietet? LAPOS (Landschaft Psychoonkologie Schweiz) stellt Ihnen Kontaktangaben von psychoonkologische Berater\*innen und Therapeut\*innen zur Verfügung.

[www.psychoonkologie.ch](http://www.psychoonkologie.ch)

[Suche anpassen](#)

Kanton	Angebot	Institution	Website	Vorname	Nachname	Ortschaft	Spezielle Angebote	Zielgruppe	Setting	
AG	Psychoonkologische Therapie	Klinik Schützen Rheinfelden, Abt. Psychoonkologie	<a href="http://www.klinikschoetzen.ch">www.klinikschoetzen.ch</a>	Dr. Christine	Szinnal	Rheinfelden	Körpertherapie Kunsttherapie	Erwachsene Paare Gruppenangebot	stationär	<a href="#">mehr...</a>
AG	Psychoonkologische Therapie	PDAG / KSB	<a href="http://www.kantonsspitalbaden.ch">www.kantonsspitalbaden.ch</a>	Claudia	Matter	Baden		Erwachsene Paare Familien	ambulant	<a href="#">mehr...</a>
AG	Psychoonkologische Therapie	Kantonsspital Aarau	<a href="http://www.ksa.ch">www.ksa.ch</a>	Friederike	Kesten	Aarau	Sexualtherapie	Erwachsene Paare Familien Gruppenangebot	ambulant	<a href="#">mehr...</a>
AG	Psychoonkologische Therapie	Klinik Schützen, Ambulatorium Aarau	<a href="http://www.klinikschoetzen.ch">www.klinikschoetzen.ch</a>	Björn	Keller	Aarau		Erwachsene Paare Familien	ambulant	<a href="#">mehr...</a>
AG	Psychoonkologische Beratung	Krebsliga Aargau	<a href="http://www.krebsliga-aargau.ch">www.krebsliga-aargau.ch</a>	Nina	Erni	Aarau		Erwachsene Kinder krebskranker Angehöriger Paare Familien Gruppenangebot	ambulant	<a href="#">mehr...</a>
AR	Psychoonkologische Beratung	Spital Herisau	<a href="http://www.spitalverbund.ch">www.spitalverbund.ch</a>	Iris	Müller-Käser	Herisau	Hypnose	Erwachsene Paare	ambulant	<a href="#">mehr...</a>
AR	Psychoonkologische Beratung	Praxis für Psychoonkologische Beratung	<a href="http://www.psychoonkologische-beratung.ch">www.psychoonkologische-beratung.ch</a>	Markus	Schneider	Teufen		Erwachsene Paare Familien	ambulant	<a href="#">mehr...</a>

# Wo man Hilfe finden kann

## Krebstelefon



**0800 11 88 11**

Montag – Freitag: 9 – 19 Uhr



**E-Mail**

**helpline@krebsliga.ch**



**Chat**

**Cancerline**

Montag – Freitag: 11 – 16 Uhr



**Forum**

**www.krebsforum.ch**



**Skype**

**krebstelefon.ch**

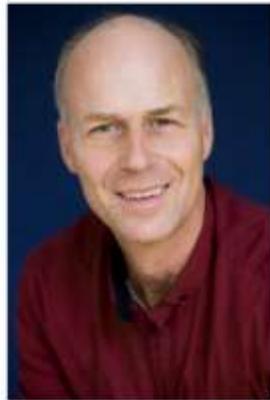
Montag – Freitag: 11 – 16 Uhr

**www.krebsliga.ch**

# Wo man Hilfe finden kann

## Stellen Sie uns Ihre Frage zu Sexualität und Intimität

Sie haben Fragen zu Sexualität und Intimität bei einer Krebserkrankung? Wir unterstützen Sie gerne.



**Simone Dudle**, Sexualberaterin, Master in Sexologie, ist in eigener Praxis in St. Gallen und in einer onkologischen Praxis in Sargans tätig.  
[www.simonedudle.ch](http://www.simonedudle.ch)

**Stefan Mamié**, psychoonkologischer Psychotherapeut und Sexualtherapeut, arbeitet in eigener Praxis in Schaffhausen und in einer Anstellung bei der Krebsliga Zürich.  
[www.stefanmamie.ch](http://www.stefanmamie.ch)

- <https://www.krebsliga.ch/beratung-unterstuetzung/sexualitaet/stellen-sie-uns-ihre-frage-zu-sexualitaet-und-intimitaet/>

Hier kann man über ein Kontaktformular kostenlos Fragen an die Experten stellen.

# Welches Fazit sie hoffentlich NICHT ziehen:

„Nach der Therapie warten ja nur Probleme auf mich – wozu dann das alles?!“



# Erhofftes Fazit

„Die Rückkehr in den neuen Alltag kann viele Herausforderungen bereithalten, aber ich darf und kann mit Hilfe holen bei Bedarf. So komme ich gut ans Ziel.“



Geschafft!



Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!