

Die Rolle der Psyche bei Krebsentstehung und Krankheitsverlauf

Was hilft der Seele?

Patientenseminar am Brustzentrum des
Universitätsklinikums Leipzig, 06.02.2019

Dipl.-Psych. Mareike Peuker



Hat die Psyche einen Einfluss auf die
Krebsentstehung?

Welchen Einfluss hat die Psyche auf den
Krankheitsverlauf?

Krebsdiagnose als Lebenskrise

Eine Krebsdiagnose löst bei fast jedem Betroffenen zunächst eine existenzielle Krise aus (Schwarz, 1994)

Was kommt jetzt auf mich zu ?

Was sage ich meinem Kind/
meiner Familie?

Warum ich?



Werde ich stark genug sein, um die
Behandlung zu überstehen ?

Muss ich meinen Kollegen davon
erzählen?

Was wird aus meinem Beruf,
werde ich wieder arbeiten
können?

Darf ich Angst haben und niedergeschlagen sein?

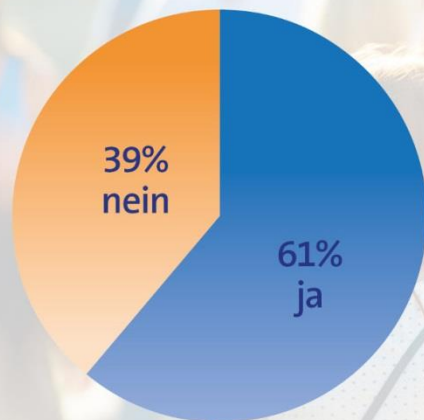
Vorstellung von Einfluss psychischer Faktoren auf die Krebsentstehung ist weit verbreitet:

- bei krebserkrankten Menschen
- in der Laienöffentlichkeit
- aber auch bei klinischem Personal

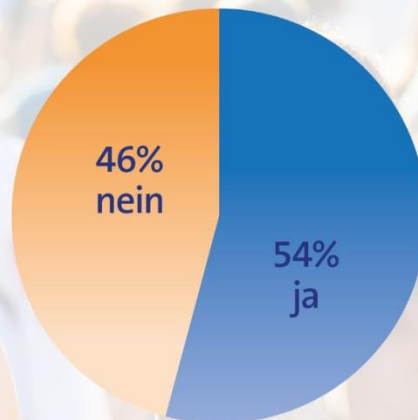


Ergebnis einer repräsentativen Befragung von 2.023 Männern und Frauen

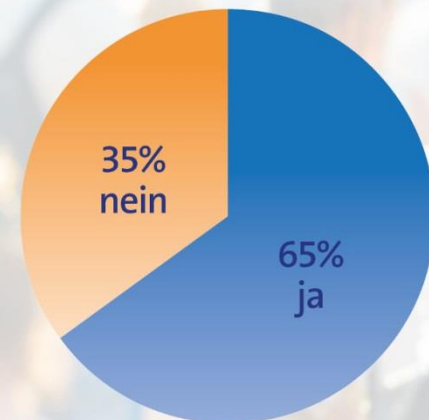
Verursachen seelische Probleme und Stress Krebs?



Alle Befragten (2.023)



Aktuelle und ehemalige
Krebspatienten (81)



Angehörige und Freunde
von Krebspatienten (820)

Foto: fotolia, Pavlo Vakhrushev
© Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum, 2017
Quelle: Krebsinformationsdienst, 2017

dkfz. DEUTSCHES
KREBSFORSCHUNGSZENTRUM
KREBSINFORMATIONSDIENST
0800 420 30 40

- Heterogene Evidenzlage: Studien zeigen sehr unterschiedliche Ergebnisse
- Methodische Herausforderungen
- Qualitative Unterschiede!
- In den letzten Jahren mehr hochwertige Studien und Metaanalysen

Es ist davon auszugehen, dass es **keinen** direkten Zusammenhang zwischen psychosozialen Faktoren und Krebsentstehung gibt.

ABER:

psychische Belastung kann das Gesundheitsverhalten / den Lebensstil beeinflussen, wodurch das Krebsrisiko steigt!

Methodische Herausforderung für die Forschung

- rückblickende (retrospektive) Studien: „Wie ging es Ihnen vor der Krebserkrankung?“ → Erinnerungsfehler, verzerrte Ergebnisse
- Zeitpunkt der Krebsentstehung unklar
- geringe Fallzahlen in Studien haben keine große Aussagekraft
- Krebs hat multifaktorielle Genese / verschiedene Ursachen, die bei der Entstehung einer Rolle spielen → wie soll man also die Gewichtung psychischer Aspekte im Vergleich zu anderen Einflussfaktoren vornehmen?
- Prospektive Studien: Begleitung einer großen Anzahl an Menschen über langen Zeitraum, Erfassung möglichst vieler Einflussfaktoren (Gesundheitsverhalten, Lebensumstände, etc.)

- Psychoneuroimmunologie: Stress, Depression und Persönlichkeitsfaktoren beeinflussen das Immunsystem und könnten so eine Krebserkrankung (mit)verursachen (meist virenassoziierte Tumore)
- Stress und Depression gehen mit ungesunden Verhaltensweisen einher (Rauchen, ungesunde Ernährung, geringe körperliche Aktivität), die wiederherum das Krebsrisiko erhöhen.

Forschungsschwerpunkte

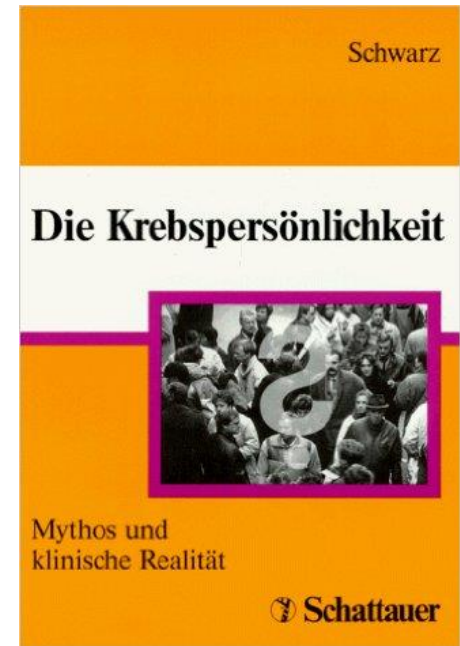
Persönlichkeit

Stress

Depression

Eigenschaften des „Typus Carcinomatosus“:

- depressiv, antriebsgehemmt
- unfähig, eigene Interessen zu verfolgen
- unfähig, Ärger zu empfinden oder zu zeigen
- Erschütterungen im Urvertrauen
- Neigung, auf Verlusterlebnisse hilf- und hoffnungslos zu reagieren



Großes Bedürfnis nach Erklärungen und Antworten auf Fragen wie:

- „Warum ich?“
- „Was habe ich falsch gemacht?“ / „Was haben meine Mitmenschen mir angetan?“
- „Hat meine Erkrankung einen tieferen Sinn?“ / „Botschaft“

Ziel:

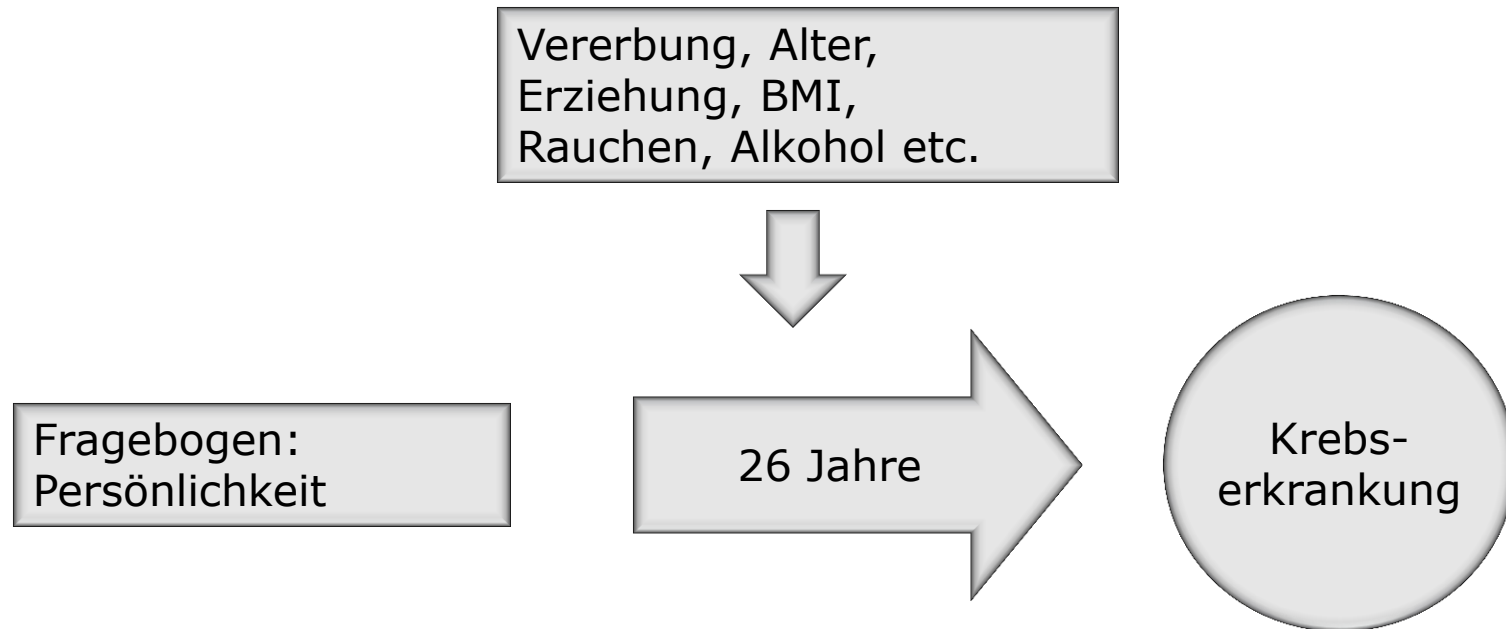
- Suche nach Heilungsmöglichkeiten / Rückfallprophylaxe
 - Schutzmechanismus vor der Angst, selbst zu erkranken
- Förderung von Schuldgefühlen; Krebskranke werden als “anders” und für ihr Unglück selbst verantwortlich gehalten

Stand der Forschung

Stand der Forschung

Krebspersönlichkeit

N = 29.595 Zwillinge in Schweden



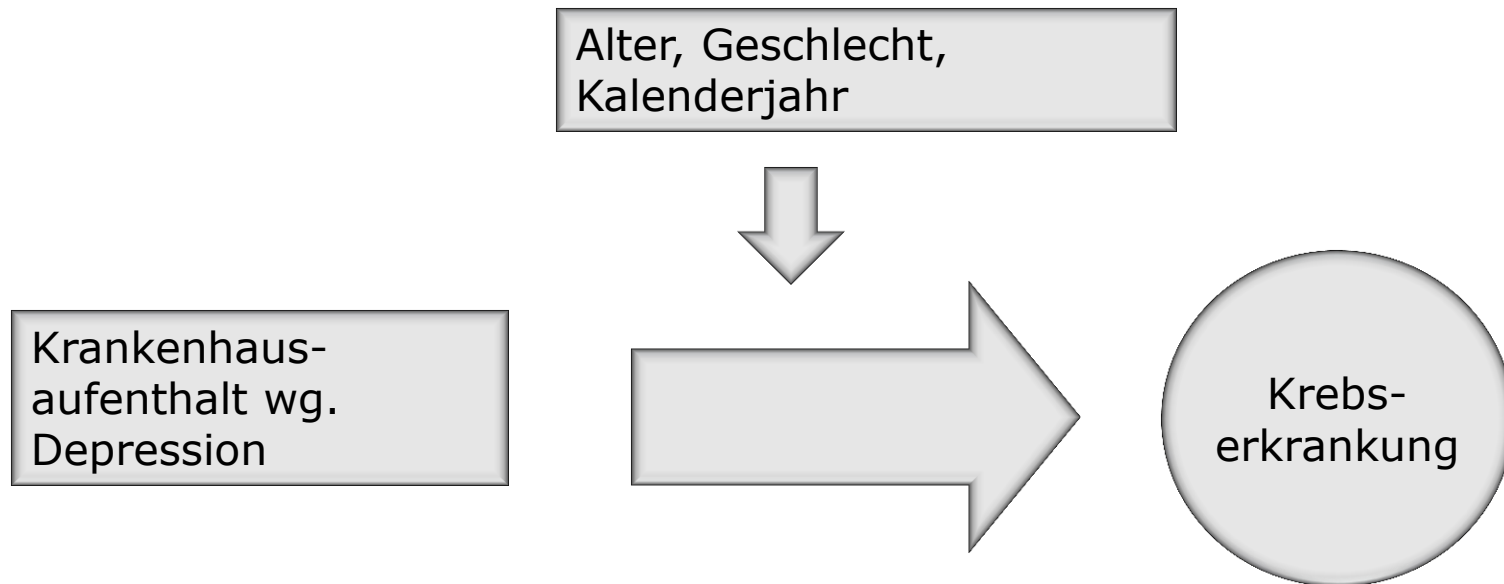
Ergebnis: Ob jemand an Krebs erkrankt, hängt nicht von der Persönlichkeit ab.

“Die relativ einhellige Literaturmeinung zu den Merkmalen von onkologischen Patienten findet darin ihre Erklärung, dass im Grunde immer dasselbe gemessen wurde, nämlich die Reaktion von Menschen auf eine Krebserkrankung.”

Stand der Forschung

Depression

N = 89.491 Patienten mit Depression in Dänemark (1969-1993)
Vergleich mit nationalen Krebsraten



Ergebnis: Depressive leiden häufiger unter tabak-assoziierten Tumoren, aber nicht häufiger an anderen Krebsarten.

Stand der Forschung

Lebensstil

Ca. 30% der Krebsmortalität ist zurückzuführen auf: hohen BMI, niedrigen Obst- und Gemüsekonsum, mangelnde körperliche Aktivität, hohen Tabak- und Alkoholkonsum.

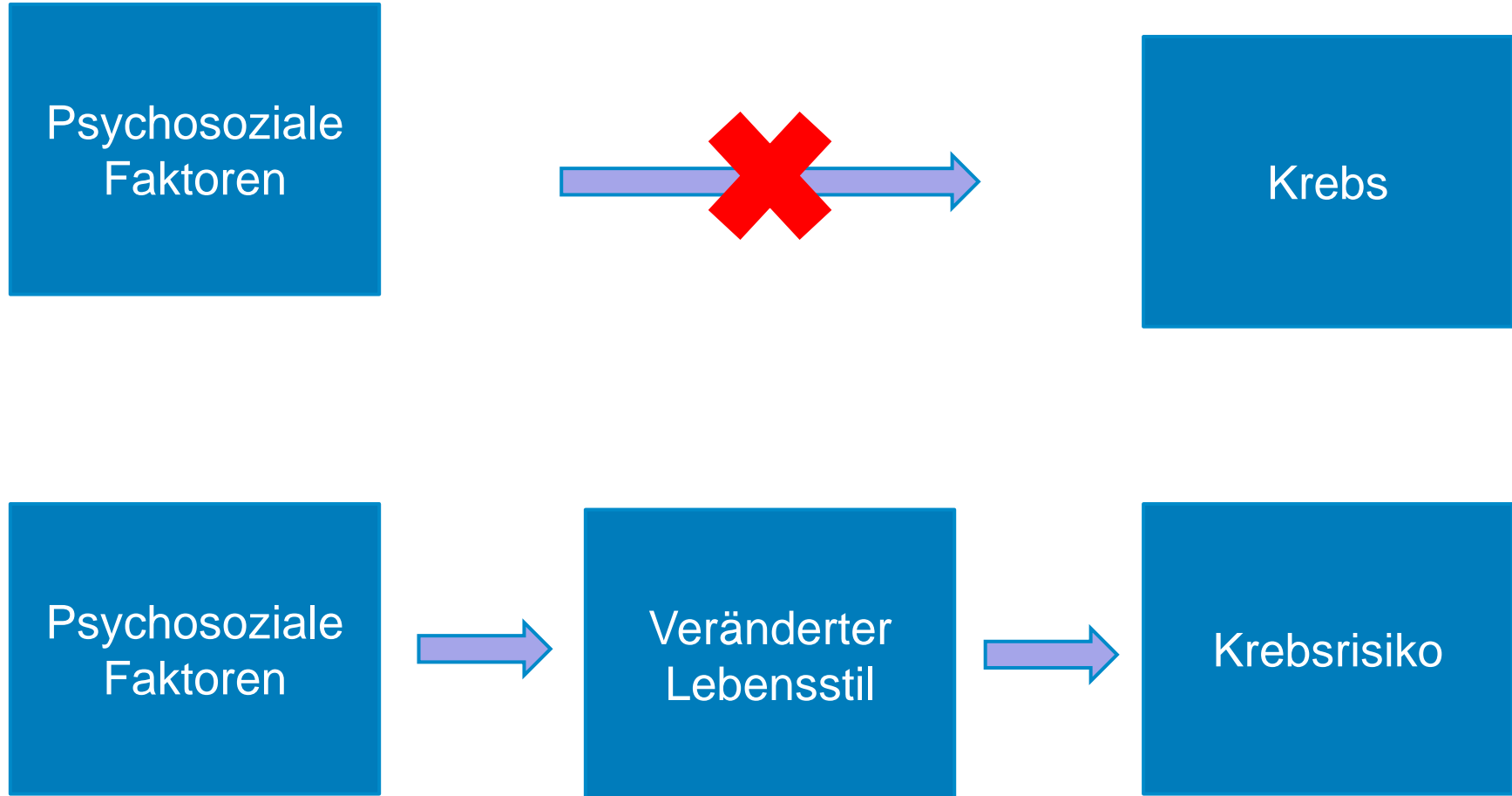
Alkohol: 30% aller Krebserkrankungen

Rauchen: 25 – 40% aller Krebserkrankungen

Ernährung: 30% aller Krebserkrankungen

UV-Strahlung: Risikofaktor für Hautkrebs





Welchen Einfluss hat die Psyche auf den **Krankheitsverlauf**?

- Es gibt bisher keine einheitliche Antwort darauf, ob die Psyche den Krankheitsverlauf oder die Überlebenszeit beeinflusst.
- Auch hier weisen viele Studien methodische Mängel auf

Aber: Psyche hat Einfluss auf die Lebensqualität!

Was also kann helfen beim Umgang mit einer Krebserkrankung?

Positives Denken?



Oder darf man gelegentlich auch mal den Kopf in den Sand stecken?



Krankheitsverarbeitung

- es gibt kein allgemeingültiges Rezept!
- ist ein Prozess und braucht Zeit
- ist individuell!
- bedeutet nicht, keine Trauer, Ängste und Sorgen mehr zu empfinden, sondern eine Balance zwischen dem Empfinden negativer Emotionen und der Anpassung an neue Lebensumstände zu finden



- Menschen, die **flexibel** auf Situationen reagieren können, gelingt die Auseinandersetzung mit der Krankheit meist besser.
 - Sich informieren, aber sich auch nicht übermäßig mit der Krankheit beschäftigen
 - Sich mit seinen Ängsten auseinandersetzen, sich aber auch ablenken
 - Ansprechpartner suchen, sich aber ab und zu auch etwas Rückzug „erlauben“
 - ...
- Wie sind Sie bisher mit Belastungen umgegangen? (Eigene Lebenserfahrung)
- Orientieren Sie sich an dem, was für Sie selbst jeweils wichtig ist (eigenes Tempo!)
- Nehmen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Vorstellungen ernst
- Zwischenziele planen oder im „Hier und Jetzt“ sein

Wann zum Psychoonkologen?



- bei allen emotional belastenden Situationen
- bei Unsicherheiten bzgl. der Krankheitsverarbeitung
- bei Gefühlen von Angst, Ohnmacht, Niedergeschlagensein, Hilflosigkeit
- bei psychosomatischen Symptomen
- bei familiären Krisen oder Probleme mit nahen Bezugspersonen im Rahmen der Krankheitsverarbeitung
- wenn das Vertrauensverhältnis zu Pflegepersonal und/oder Ärzten gestört ist

Ziele psychosozialer Behandlung

- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Würdigung von Stärken und Errungenschaften im Leben des Patienten
- Verringerung von Gefühlen der Isolation und Einsamkeit
- Stärkung der Bindung zwischen dem Patienten und der Familie
- Klärung von Missverständnissen und (Fehl-)Erwartungen
- Unterstützung von Bewältigungsbemühungen
- Mobilisierung innerer Ressourcen
- Signalisierung von Offenheit gegenüber Themen wie Trennung, Verlust, Tod oder Angst vor dem Unbekannten
- Integration der gegenwärtigen Situation der Erkrankung, der Trennung und des Abschiednehmens in ein Kontinuum an Lebenserfahrungen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

