

Psychoonkologie

Was ist das genau?
Welche Leistungen zählen dazu?
Wer kann mich unterstützen?

Impressum

Herausgeber

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.
Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)
Tel. 0345 4788110 · Fax 0345 4788112
info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de · www.sakg.de

mit freundlicher Unterstützung und Genehmigung der Bayerischen Krebsgesellschaft e. V.
2. regionale Auflage Sachsen-Anhalt (November 2016)

Urheber

Bayerische Krebsgesellschaft e. V.
Nymphenburger Straße 21 a · 80335 München
Tel.: 089 548840-0 · Fax: 089 548840-40
info@bayerische-krebsgesellschaft.de · www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Text und Redaktion

Dr. Petra Ortner, München, Bettina Reich, Hamburg
Lektorat: Reinhild Karasek

Wissenschaftliche Beratung

Prof. Dr. med. Reiner Hartenstein, Past-Präsident der Bayerischen Krebsgesellschaft e. V.,
onkologische Praxis im Elisenhof München, Markus Bessler, Dipl. Psychologe, Geschäftsführer der Bayerischen Krebsgesellschaft e. V.

Bildnachweise

Titel, S. 3 : © Jan Schumann – fotolia.com

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck (auch auszugsweise), Vervielfältigung, Übernahme in elektronische Datenverarbeitungsanlagen, Verwendung von Ausschnitten zu Werbezwecken, sind untersagt und werden als Verstoß gegen die Gesetze zum Urheberrecht und zum Wettbewerbsrecht gerichtlich verfolgt. Jede Nutzung oder Verwertung außerhalb der engen rechtlichen Grenzen ist ohne schriftliche Zustimmung des Urhebers unzulässig.

Die Herausgabe dieser regionalen Broschüre für Sachsen-Anhalt wurde möglich mit freundlicher Unterstützung der Bayerischen Krebsgesellschaft e. V., die uns dankenswerterweise die Nutzungsrechte für die Broschüre zur Verfügung gestellt haben sowie der Deutschen Rentenversicherung Bund.



Psychoonkologie

Was ist das genau?
Welche Leistungen zählen dazu?
Wer kann mich unterstützen?

Ratgeber Krebserkrankung

Wir danken der Bayerischen Krebsgesellschaft e. V. ausdrücklich für die gelungene Zusammenarbeit zur Realisierung dieser regionalen Broschüre in Sachsen-Anhalt. Mit der freundlichen Vergabe entsprechender Nutzungsrechte konnte der in diesem Heft vorliegende Inhalt umgesetzt werden.

Inhalt

Vorwort	6
Diagnose Krebs	7
Psychoonkologie – was ist das genau?	9
• Psychische, soziale und seelisch-spirituelle Aspekte einer Krebserkrankung	9
• Antworten auf wichtige Fragen (FAQ) der Patienten	11
– FAQ 1: zur Psychoonkologie	11
– FAQ 2: zu den Krebsberatungsstellen	12
– FAQ 3: zur Schuldfrage	13
– FAQ 4: zu Angstgefühlen	13
– FAQ 5: zur Lebensqualität	15
– FAQ 6: zum Sozialrecht	16
• Eine Patientin berichtet	17
Psychoonkologie – welche Leistungen zählen dazu?	19
• Nonverbale und körperorientierte Therapien	19
– Kunst- und Gestaltungstherapie	19
– Körperorientierte Therapien	19
– Musik- und Tanztherapie	19
– Entspannungsmethoden	20
• Selbsthilfegruppen für Patienten und Angehörige	21
• Psychotherapien	22
• Antworten	24
• Paar- und Familientherapie	25
• Eine Partnerin berichtet	27
Psychoonkologie – wer kann mich unterstützen?	29

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

kennen Sie Psychoonkologie?

Die meisten Menschen, die an Krebs erkranken, trifft die Diagnose unvorbereitet. Sie trifft mit voller Wucht und verändert das Leben der Betroffenen und der Angehörigen.

Nicht nur der Körper leidet unter der Diagnose Krebs sondern auch die Seele. Nach dem ersten Schock stellen sich oft Wut oder Verzweiflung ein, viele fühlen sich völlig hilflos und ausgeliefert. Jetzt müssen Ängste verarbeitet und wichtige Entscheidungen getroffen werden. Die Angehörigen in der Familie und auch Freunde können dabei helfen, sind jedoch häufig selbst mit dieser Situation überfordert.

Die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. bietet in ihrer Geschäftsstelle und in vielen Außenberatungsstellen in gesamten Bundesland unter dem Motto „Durch Wissen zum Leben“ Begleitung und Beratung.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen eine Orientierungshilfe über die verschiedenen psychoonkologischen Angebote geben, die Ihnen helfen können, Ihre Lebensqualität wieder zu verbessern.

Ihre Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Diagnose Krebs

Die meisten Menschen erleben die Krebsdiagnose zunächst als Schock. In den Stunden oder Tagen danach können sich zudem Panik, Angst, Wut, Verzweiflung und Hilflosigkeit einstellen. Einzelne Betroffene berichten, dass sie in einer solchen Phase mitunter nicht klar denken und sich kaum noch konzentrieren können. Einige fühlen sich sogar wie erstarrt und betäubt. Das Ganze kann in raschem Wechsel und in unregelmäßiger Folge passieren. Experten sprechen bei einer solchen Situation auch von einer Krise oder einem Trauma.

Durcheinander der Gefühle: Aber selbst wenn die akute Krise abgeklungen ist, müssen Krebspatienten lernen, mit ihrem „Gefühlschaos“ während der medizinischen Behandlung und darüber hinaus zurechtzukommen. Wenn die Akuttherapie dann abgeschlossen ist, gehen viele Betroffene sowie deren Angehörige, Freunde und Bekannte davon aus, dass jetzt alles wieder ganz „normal“ wird. Dabei übersehen sie oftmals, dass auch die Seele Zeit braucht, um sich an die neue Situation anzupassen.

Umfragen zur Psychoonkologie zeigen: Die meisten Krebspatienten haben Angst davor, dass die Krankheit fortschreitet oder sich ausbreitet. Viele Patienten fühlen sich „wie auf einem Pulverfass“, weil sie nicht wissen, ob und wann Rezidive oder Metastasen auftreten. Jeder Nachsorgetermin beim behandelnden Onkologen kann bereits Wochen zuvor zur Tortur werden. Psychoonkologen sprechen in solchen Fällen von einer Progredienzangst (progredient = fortschreitend). Sie begleitet die Patienten oft über lange Zeit. Es gilt damit umgehen zu lernen.

*Kurz erklärt ... Als **Rezidiv** bezeichnen Mediziner das erneute Auftreten eines Tumors nach einer vorherigen Behandlung. Eine **Metastase** ist eine „Tochtergeschwulst“, die entfernt vom Ursprungsherd an einer anderen Stelle im Körper entsteht.*

In Hinblick auf die Belastungen durch den Krebs nennen Betroffene an zweiter Stelle das Gefühl „hilflos“ zu sein, gefolgt von einem dritten Punkt: in der Lebensqualität eingeschränkt zu sein, weil sie körperlich nicht mehr so fit und mobil sind, weniger soziale Kontakte pflegen und ihren Hobbys nicht mehr so wie früher nachgehen. Die Unbeschwertheit ist ihnen verlorengegangen.

Erstaunlicherweise kommen viele Erkrankte recht gut mit ihrem Schicksal zurecht – vor allem dann, wenn sie über gute soziale Kontakte verfügen und darüber hinaus mit anderen Betroffenen oder mit speziell ausgebildeten Ärzten, Therapeuten oder Mitarbeitern von Krebsberatungsstellen wie der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V. offen über ihre Erfahrungen und Gefühle sprechen können.

Psychoonkologie – was ist das genau?

Psychische, soziale und seelisch-spirituelle Aspekte einer Krebserkrankung

Die Psychoonkologie bzw. psychosoziale Onkologie ist als vergleichbar junge Disziplin der Onkologie anerkannt. Sie befasst sich mit den psychischen, sozialen und seelisch-spirituellen Aspekten einer Krebserkrankung. Ferner erforscht sie die Entwicklung und den Verlauf von Krebserkrankungen sowie die persönlichen, familiären und sozialen Prozesse bei der Krankheitsverarbeitung.

Das hieraus gewonnene Wissen wird systematisch auch für die Vorsorge, Früherkennung, Diagnostik sowie für die Behandlung und Rehabilitation von Krebspatienten genutzt.

Zur **Berufsgruppe der Psychoonkologen** gehören sowohl Ärzte, Psychologen, Sozialpädagogen als auch Seelsorger und Menschen in vergleichbaren Berufen des sozialen Bereichs.

Bei der **Auswahl eines geeigneten Psychoonkologen** ist insbesondere darauf zu achten, dass neben der „guten“ Beziehung und dem Praxiswissen auch entsprechende fachliche Nachweise (Fortbildungen, Zertifikate etc.) vorliegen, die den Experten zu dieser speziellen Arbeit befähigen.

*Kurz erklärt ... **Onkologie:** Wissenschaft, die sich vor allem mit den medizinischen Aspekten der Krebskrankheit befasst. **Psychoonkologie:** Fachdisziplin innerhalb der Onkologie, bei der Geist und Seele sowie das soziale Erleben im Vordergrund stehen.*

Wichtig zu wissen: Psychoonkologen wenden sich nicht nur an Krebspatienten, sondern beziehen auch deren Angehörige ein. Denn aus den Gesprächen mit Partnern, Kindern und Eltern der Betroffenen ist bekannt, dass sich auch viele Angehörige durch die veränderte Situation belastet fühlen – mitunter sogar stärker als der Patient selbst.

Daher gibt es besondere Angebote nicht nur für Patienten, sondern auch für deren Angehörige.

Die **Psychoonkologie** umfasst in erster Linie Beratung und Interventionen, die auf die psychologischen und sozialen Faktoren in der Entwicklung und im Verlauf einer Krebserkrankung abzielen. Ein besonderes Augenmerk richten sie auch auf die Krankheitsverarbeitung.

Anbieter: In Universitätskliniken, Fachkliniken, Krankenhäusern und Reha-Kliniken mit onkologischem Schwerpunkt gibt es Psychoonkologische Dienste (PODs), die sich für krebserkrankte Menschen engagieren. Im ambulanten Bereich übernehmen diese Aufgaben unter anderem Psychosoziale Krebsberatungsstellen, wie z. B. die der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V.

*Kurz erklärt ... Unter einer **Rehabilitation** versteht man alle medizinischen, psychotherapeutischen, sozialen und beruflichen Maßnahmen, die darauf abzielen, Patienten in Familie, Gesellschaft und Berufsleben wieder einzugliedern (Abkürzung: Reha).*

*„In unseren Beratungsgesprächen erleben wir es immer wieder, dass krebserkrankte Menschen und deren Angehörige auch über positive Veränderungen berichten, die eine solche Krankheit mit sich bringen kann. Am häufigsten sagen die Betroffenen, dass sie jetzt intensiver und bewusster leben und sich mehr an den kleinen Dingen des Lebens erfreuen können.“
/ Heide Perzlmaier, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Psychosoziale Krebsberatungsstelle München der Bayerischen Krebsgesellschaft e. V.*

Antworten auf wichtige Fragen (FAQ) der Patienten

Viele Krebspatienten und deren Angehörige wenden sich an die Krebsberatungsstellen der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V. An dieser Stelle können wir die häufigsten Fragen kurz beantworten. Wenn Sie mehr wissen möchten, sprechen Sie uns bitte persönlich an.

FAQ 1: Zur Psychoonkologie

Das Wort Psychoonkologie legt nahe, dass meine Psyche etwas mit meiner Krebserkrankung zu tun haben könnte. Stimmt das?

Auch wenn sich dieses Vorurteil immer noch hartnäckig hält: Wissenschaftler fanden bisher keine Beweise dafür, dass andauernde psychische Probleme zu Krebs führen könnten. Die Forscher zeigten zwar, dass psychosoziale Belastungen – wie andauernde Ängste oder Depressionen – das Immunsystem belasten können, aber einen direkten Zusammenhang zwischen dem psychischen Empfinden und dem Ausbruch der Krankheit Krebs gibt es nicht. Unumstritten ist jedoch, dass die Psyche wesentlich zum Erleben der Erkrankung beiträgt. Die psychosoziale Beratung gibt Hilfestellung zur inneren Stabilität und leistet einen Beitrag zu mehr Lebensqualität im Umgang mit der Krankheit.

Wann sollte ich einen Psychoonkologen aufsuchen?

Die Krebserkrankung kann Patienten und Angehörige stark belasten. Wenn Sie und/oder Ihre Angehörigen sich mit der neuen Lebenssituation überfordert sehen, in einer Krise stecken oder sich mit Ihren Sorgen und Ängsten allein gelassen fühlen, sollten Sie sich nach psychoonkologischen Angeboten erkundigen. Eine professionelle Krebsberatungsstelle hat den Vorteil, dass Sie dort mit Menschen sprechen, die sich mit Ihrer Krankheit und den begleitenden Umständen sehr gut auskennen.

Wie finde ich einen Psychoonkologen?

Psychoonkologen arbeiten in Kliniken, eigener Praxis oder auch in

Krebsberatungsstellen, wie in denen der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V. Die Mitarbeiter von Krebsberatungsstellen informieren Sie gern darüber, wo und wie Sie in Ihrer Stadt und Region weitere Hilfs- und Unterstützungsangebote finden können. Gegebenenfalls kann von den Krebsberatungsstellen aus eine Kontaktaufnahme und Weitervermittlung erfolgen.

! *WICHTIG ZU WISSEN: Die Berufsbezeichnung „Psychoonkologe“ ist gesetzlich nicht geschützt. Erkundigen Sie sich deshalb nach Ärzten, Psychologen, Sozialpädagogen, Sozialarbeitern, Seelsorgern und andere, professionell im sozialen Bereich Tätige, die sich auf die Psychoonkologie spezialisiert haben und entsprechende Nachweise – wie Fortbildungen und Zertifikate – aufweisen.*

FAQ 2: Zu den Krebsberatungsstellen

Was kann ich von einer psychosozialen Beratung in einer Krebsberatungsstelle erwarten?

Folgende Fragen können im Zentrum einer professionellen Krebsberatung für Patienten stehen:

- Wie kann ich mit meiner Krankheit besser umgehen?
- Was kann ich gegen meine Ängste und/oder Depressionen tun?
- Wie kann ich mir meine Lebensqualität möglichst gut erhalten?
- Welche Methoden und Angebote kommen für mich in Frage?
- Wie sinnvoll ist eine Reha-Maßnahme für mich?
- Wer hilft mir bei den notwendigen Anträgen?

Folgende Fragen können im Zentrum einer professionellen Krebsberatung für Angehörige stehen:

- Wie kann ich meine Partnerin, meinen Vater etc. unterstützen?
- Was erzähle ich meinen Kindern? Wie spreche ich am besten mit ihnen?
- Darf ich zwischendurch auch mal was für mich tun?

Welche Methoden und Angebote habe ich in einer Krebsberatungsstelle zur Auswahl?

Psychoonkologen bieten Patienten und Angehörigen „Hilfe zur Selbsthilfe“ an, damit sie sich der Krankheit nicht passiv ausgeliefert fühlen, sondern in die Lage versetzt werden, aktiv zu handeln.

Folgende Methoden und Angebote haben sich dabei bewährt:

- psychosoziale Beratung und unterstützende Gespräche
- psychotherapeutische Interventionen und Maßnahmen
- praktische Hilfestellung für das Ausfüllen von Anträgen
- Selbsthilfegruppen
- Vorträge und Seminare
- Gruppenangebote und Kurse

FAQ 3: Zur Schuldfrage

Bin ich selbst schuld daran, dass ich Krebs bekommen habe?

Das Vorurteil, dass es eine Krebspersönlichkeit geben oder dass ein bestimmter Lebensstil zum Krebs geführt haben soll, hält sich leider immer noch hartnäckig. Die Wissenschaftler konnten bislang aber nicht belegen, dass bestimmte Persönlichkeitstypen häufiger an Krebs erkranken als andere Menschen. Darüber hinaus üben psychische Störungen keinen Einfluss auf die Krebsentstehung aus. Vielmehr scheint es ein Zusammenspiel unterschiedlichster, zum Teil noch unbekannter Faktoren zu sein, die letztlich zu einer Krebserkrankung führen.

Umgekehrt wurde festgestellt, dass Krebskranke auf die Krankheit mit typischen Verhaltensweisen oder Anpassungsreaktionen reagieren. Sie fühlen sich existentiell tief verunsichert, was jeder angesichts der schweren Erkrankung als völlig „normal“ nachempfinden kann.

FAQ 4: Zu Angstgefühlen

Ich habe oft Angst davor, wie es mit mir weitergehen wird.

„Sie haben Krebs“ – eine solche Aussage des Arztes macht jedem Patienten erst einmal Angst und verunsichert ihn. Wichtig ist es jedoch,

dass Sie Ihre Gefühle genauer beobachten und sich fragen: „Wovor fürchte ich mich eigentlich ganz genau?“ Denn davon hängt es unter anderem ab, mit welchen Methoden Sie Ihre Angst am besten in den Griff bekommen können. Bewährt haben sich folgende fünf Schritte:

1. Schritt: Wenden Sie sich an Menschen, die Ihnen nahe stehen und denen Sie vertrauen. In Frage kommen Partner, Familienangehörige und Freunde. Auch Gespräche mit Seelsorgern oder Beratern in einer Krebsberatungsstelle kann Sie entlasten. Selbsthilfegruppen ermöglichen es Ihnen, mit anderen Krebspatienten offen über Ihre Ängste zu sprechen.

2. Schritt: Welche Fragen haben Sie zur Krankheit und zur Behandlung? Vielen Patienten hilft es, weitere Informationen zu erhalten – die Angst vor dem Ungewissen ist dann nicht mehr so übermächtig. Fragen Sie Ihren Arzt oder holen Sie eine Zweitmeinung ein. Zu solchen Gesprächen sollten Sie eine vertraute Person mitnehmen. Wissenswertes erfahren Sie auch in den Broschüren der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V., in Büchern und im Internet. Auch die Teilnehmer von Selbsthilfegruppen geben ihre Erfahrungen gern weiter.

3. Schritt: Angst macht sich auch körperlich bemerkbar. Damit Sie die Dinge wieder etwas gelassener angehen können, sollten Sie sich zwischendurch immer wieder ausruhen und entspannen. Erkundigen Sie sich nach Kursen für Autogenes Training, Yoga, Qi Gong oder Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobson. Angebote finden Sie unter anderem bei der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V., bei Krankenkassen und bei der Volkshochschule.

4. Schritt: Manchmal ist die Angst so weit vorangeschritten, dass es sinnvoll ist, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Erkundigen Sie sich nach geeigneten Psychoonkologen und vereinbaren Sie einen Termin (siehe Serviceteil mit hilfreichen Adressen, ab Seite 29).

5. Schritt: Sind die Ängste übermächtig und kaum zu ertragen, erscheint eine medikamentöse Behandlung sinnvoll. Ihr Arzt kann Ihnen dann angstlösende Medikamente verschreiben.

FAQ 5: Zur Lebensqualität

Ich fühle mich oft antriebslos und depressiv. Was kann ich dagegen tun?

Dass Krebspatienten manchmal frustriert sind und sich am liebsten zurückziehen würden, ist eine nachvollziehbare Reaktion angesichts einer solch schweren Krankheit. Aber bitte bedenken Sie, dass sich Ihre depressiven Symptome durch einen sozialen Rückzug weiter verschlimmern können. Lassen Sie sich deshalb nicht von den depressiven Gefühlen einfangen, sondern bleiben Sie aktiv. Was Ihnen helfen kann:

Sprechen Sie mit anderen Menschen über Ihre Gefühle und Gedanken sowie über Ihre Angst oder gegebenenfalls Depression.

Termine vereinbaren: Bitten Sie Ihre Familienangehörigen und Freunde, Termine mit Ihnen zu vereinbaren: Telefonate, Spaziergänge, leichte sportliche Aktivitäten, Besuche im Kino, Theater oder Konzert können Sie aufheitern und von Ihren Sorgen ablenken.

Strukturieren Sie Ihren Tag so, dass Sie feste Zeiten für die Mahlzeiten, Besorgungen und Kontakte zu anderen Menschen einplanen.

Positive Einstellung: Lassen Sie sich nicht von negativen Vorstellungen über Ihre Krankheit beeinflussen. Prägen Sie sich stattdessen Sätze ein, wie „Krebs ist behandelbar“ und „Mit Krebs kann man leben“.

Fantasiereisen sind hilfreich unter anderem bei Depressionen – dabei versetzen Sie sich gedanklich an schöne Orte und in angenehme Situationen. Erkundigen Sie sich nach solchen Imaginationsverfahren über die Krebsberatungsstellen der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V.

Medikamente: Bei einer Zunahme von depressiven Symptomen sollten Sie sich an einen Psychoonkologen wenden. Ihr Arzt kann Ihnen begleitend Medikamente verschreiben.

Mein Arzt sagt, dass ich nicht mehr gesund werde. Wie kann ich mir meine Lebensqualität trotzdem so weit wie möglich erhalten?

Krebskranke Menschen fühlen sich im Alltag mehr oder weniger einge-

schränkt. Damit Sie sich weiterhin Ihres Lebens erfreuen können, sollten Sie die Beziehungen zu Ihren Mitmenschen ausbauen und festigen. Ganz nach dem Motto: „Geteiltes Glück ist doppeltes Glück. Geteiltes Leid ist halbes Leid.“ Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Wer steht mir nahe und könnte mich unterstützen?
- An wen kann ich mich mit meinen Gefühlen und Ängsten wenden?
- In welchen Lebensbereichen könnte ich Unterstützung brauchen?
- Was ist mir jetzt besonders wichtig?
- Was kann ich jetzt für mich tun, damit es mir besser geht?
- Wo kann ich Kraft und Energie tanken?
- Von welchem – gegebenenfalls auch unnötigem – Ballast will ich mich vielleicht auch befreien?
- Wie und mit wem regle ich meine letzten Dinge?

Als Maßnahmen eignen sich: informierende und unterstützende Angebote in Krebsberatungsstellen, Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe, kreative Methoden (Malen, Zeichnen, Gestalten, Tanzen), Entspannungsverfahren.

FAQ 6: Zum Sozialrecht

Sozialrechtliche Fragen

An die Krebsberatungsstellen der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V. können Sie sich auch mit folgenden Fragen wenden:

- Krankschreibung
- Leistungen der Krankenkassen für Krebskranke
- Rehabilitationsansprüche
- Schwerbehindertenausweis
- Rente
- einmalige finanzielle Hilfen
- Leistungen der Pflegeversicherung
- Patientenverfügung

Eine Patientin berichtet

Als mir mein Arzt sagte, dass ich Brustkrebs habe, war das ein großer Schock für mich. Von solch einem Schlag steht man nicht so schnell wieder allein auf. Ich hatte aber das große Glück, dass es in meiner Klinik eine Psychoonkologin gab, die mich während der medizinischen Behandlung begleitete.

Manchmal wollte ich vom Thema „Krebs“ nichts mehr hören, weil die Behandlung schon anstrengend genug war. Aber innerlich rumorte es weiter und ich fühlte mich aus meiner Mitte „verrückt“. Ich fand auch die Gespräche mit meinem Mann recht schwierig. Wir hatten beide Angst, weil wir ja nicht wussten, wie es nun weiter geht. Und dann sagt keiner mehr so richtig das, was er eigentlich meint – aus Angst, den anderen unnötig zu belasten.

In solchen Phasen war meine Psychoonkologin eine „neutrale“ Gesprächspartnerin für mich. Da sie die Situation von Krebspatienten gut kennt, konnte ich offen mit ihr reden und auch mal sagen, dass es mir schlecht geht. Das Wissen, dass sie für mich da war, gab mir einen gewissen Halt und die Last fühlte sich nicht mehr ganz so schwer an. In unseren Gesprächen bekam ich oft einen anderen Blickwinkel. So langsam lernte ich, mich auch wieder an den kleinen Dingen des Lebens zu erfreuen.

Als ich in der Reha-Klinik und in der Anschlussheilbehandlung war, habe ich alles ausprobiert, was dort angeboten wurde: Kunst-, Musik- und Gesprächstherapie, ich war auch beim Tanzen und habe Meditationen mitgemacht. Früher hätte ich gesagt: „So was brauche ich nicht.“ Aber ich spürte, wie gut es mir tat, aktiv zu werden. Vor allem die Schreibwerkstatt gefiel mir, denn beim Tagebuchs Schreiben fand ich etwas Ruhe und Abstand. Ich führe seitdem auch ein „Gut-Buch“, in dem ich alle schönen Erinnerungen festhalte. Beim Malen merkte ich, dass mir Farben guttun. Das sollen alles keine Kunstwerke werden und es geht mir auch nicht darum, die Bilder zu erklären oder zu bewerten. Mir macht einfach der Umgang mit den Farben Freude.

Während der Bestrahlung bemerkte meine Psychoonkologin, dass ich immer trauriger wurde. „Ich sehe, dass es Ihnen nicht gut geht“, sagte sie eines Tages und drückte mir einen Flyer der Bayerischen Krebsgesellschaft e. V. in die Hand. Dort ließ ich mich sehr umfassend von einer Psychoonkologin beraten, die mir den Kontakt zu einer für mich geeigneten Selbsthilfegruppe vermittelte.

Als ich mich dann endlich aufgerafft habe, zu einer Selbsthilfegruppe zu gehen, habe ich erst mal nur zugehört. Ich bin aber dabei geblieben, weil wir nicht nur über ernsthafte Dinge reden, sondern zwischendurch auch viel lachen. Dank der vielen Gespräche und Aktivitäten habe ich mittlerweile gelernt, wie ich vom Minus wieder in die Waage kommen kann.

„Das Schreiben und das Malen tun mir gut“ / Iris Müller, Brustkrebspatientin aus Bayern

Psychoonkologie – welche Leistungen zählen dazu?

Folgende therapeutische Ansätze haben sich bei Krebskranken und deren Angehörigen bewährt.

Nonverbale Therapien: Kunst- und Gestaltungstherapie

Sie malen, zeichnen oder modellieren gern? Sie würden gern mal ausprobieren, ob Sie sich mit Farben, Ton oder Collagen besser ausdrücken können als mit Worten? Oder möchten Sie einfach nur mal eine Weile zur Ruhe kommen und sich mit „schönen“ Dingen beschäftigen?

Ziele: innere Bilder nach außen bringen, Gedanken und Gefühle in einem Bild oder einer Form ausdrücken, über die Ergebnisse sprechen oder sie einfach auf sich wirken lassen.

Bei der **Bibliotherapie** hören Sie in entspannter Atmosphäre zu, wie jemand Gedichte oder Märchen vorliest. Sie können aber auch ein Traum-Tagebuch führen oder über eigene Erfahrungen bzw. vorgegebene Themen schreiben.

Körperorientierte Therapien

Eine Krebserkrankung führt oftmals dazu, dass das Körper selbstbild ins Wanken kommt. Bei einem Brust- bzw. Prostatakrebs müssen sich die Betroffenen zudem mit ihrer Identität als Frau bzw. als Mann auseinandersetzen.

Körpertherapien ermutigen dazu, den Körper bei verschiedenen Übungen bewusst zu erleben und sich (wieder) natürlich zu bewegen. Vor allem ein guter Bodenkontakt kann Ihnen das Gefühl vermitteln, dass Sie gut geerdet sind und kaum etwas umwerfen kann. Sie erleben, wie sich die Muskelverspannungen allmählich lösen und Sie wieder selbstbewusster werden.

Musik- und Tanztherapien

Musiktherapie: Wenn Sie über Kopfhörer geeignete Musikstücke hö-

ren, können die Klänge beruhigen, Ängste mildern und Schmerzen reduzieren. Die aktive Musiktherapie ermöglicht es Ihnen, sich mithilfe von Instrumenten auszudrücken.

Bei der **Tanztherapie** bewegen Sie sich frei zur Musik. Durch die verschiedenen Bewegungen entwickeln Sie ein besseres Körpergefühl.

20

Entspannungsmethoden

Beim **Autogenen Training** können durch sogenannte Autosuggestionen (bestimmte Formeln, die der Übende sich selbst vorspricht) körperliche Prozesse beeinflusst werden. Anfangs sagen Sie sich beispielsweise „Meine Arme und Beine sind ganz schwer“. Der Effekt: Ihr Körper übernimmt die Anweisung, so dass sich Ihre Gliedmaßen wirklich schwer anfühlen. Auf diese Weise können Sie nach und nach ein tiefes Gefühl von Entspannung aufbauen.

Atemtherapie: Das regelmäßige Ein- und Ausatmen können Sie nutzen, um ruhiger zu werden. Bei einigen Übungen kommen auch Bewegungen und Massagetechniken hinzu. Einige Schulen verstehen den Atem auch als Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele – Ziel ist es, Blockaden zu lösen und eine Einheit und Balance herzustellen.

Bei **Progressiver Muskelrelaxation** spannen Sie nacheinander einzelne Muskeln an. Durch die Konzentration auf die muskulären Vorgänge können Sie beim anschließenden Entspannen Ihren Körper besser wahrnehmen und körperliche und seelische Spannungen loslassen.

Yoga umfasst geistige und körperliche Übungen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen sollen und zur Sammlung und Konzentration dienen.

Qi Gong (sprich: Tschì-Gung) ist eine asiatische Heilkunst. Mit den sanften Körperübungen können Sie die Lebensenergie anregen oder ausgleichen.

Tai Chi: Die Übungen entwickelten sich aus der chinesischen Kampfkunst. Sie bewegen sich dabei bewusst langsam.

Selbsthilfegruppen für Patienten und Angehörige

Um die Krankheit und die damit verbundenen Probleme gemeinsam zu bewältigen, schließen sich viele krebskranke Menschen einer Selbsthilfegruppe an. Spezielle Angebote gibt es auch für die Angehörigen von Krebskranken.

Zeitpunkt: Die meisten Betroffenen wenden sich während oder nach der ersten Therapie an eine Selbsthilfegruppe, wenn es um Themen der Nachsorge und um das „Leben mit Krebs“ geht.

Leitung: Die regelmäßigen, meist ein- bis zweimal pro Monat stattfindenden Gruppentreffen leiten Betroffene, die zu bestimmten Themen auch Experten hinzuziehen.

Die **Angebote** hängen stark von der Zusammensetzung ihrer Mitglieder ab und ändern sich deshalb auch im Laufe der Zeit. In größeren Städten haben krebskranke Menschen und deren Angehörige oft eine größere Auswahl und können „ihre“ eigene Untergruppe finden.

Bei den Treffen gelten drei Prinzipien:

1. Jeder Teilnehmer erhält die Gelegenheit, über sich und seine Sorgen zu sprechen.
2. Alle bemühen sich, den anderen mit eigenen Tipps und Erfahrungsberichten weiter zu helfen.
3. Alle Gesprächsinhalte werden vertraulich behandelt und bleiben in der Gruppe.

Methoden: Die Teilnehmer sprechen als „Betroffene unter Betroffenen“ über ihre Probleme. Einige halten auch per Telefon Kontakt oder besuchen die Krebskranken zu Hause oder in der Klinik. Bei der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V. sind die ehrenamtlichen Leiter immer selbst betroffen und können aus ihrer eigenen Erfahrung heraus helfen.



WICHTIG ZU WISSEN: Die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. unterstützt über 100 Selbsthilfegruppen für krebserkrankte Menschen und deren Angehörige im Bundesland.
Rufen Sie uns an!

Vorteile: Die Teilnehmer von Selbsthilfegruppen

- erleben, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind.
- erfahren, dass die anderen sie verstehen.
- spüren den Zusammenhalt der Gruppe.
- merken, dass sie anderen helfen können.
- können sich über die verschiedenen Bewältigungsstrategien austauschen.
- lernen von der Erfahrung der anderen, was ihnen selbst vielleicht gut tun könnte.
- fühlen sich durch den Gruppeneffekt gestärkt.
- erleben ein Gefühl der Sicherheit.

Tip: Die Krebsberatungsstellen der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V. helfen Ihnen gern dabei, eine geeignete Selbsthilfegruppe zu finden. Oftmals können Sie ganz unverbindlich vorbeischauen. Niemand „muss“ etwas von sich erzählen, Sie können zunächst auch nur zuhören. Nach einigen Treffen – wenn das Eis gebrochen ist – werden Sie aber vielleicht merken, wie gut es Ihnen tut, offen über Ihre Erfahrungen und Gefühle reden zu können.

Psychotherapien

Wann ist eine Psychotherapie für mich angezeigt? An wen wende ich mich? Wer trägt die Kosten für eine solche Therapie?

Psychotherapie ist eine länger andauernde therapeutische Begleitung, die in der Regel durch einen psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten angeboten wird. Meist findet ein 50-minütiger Kontakt im wöchentlichen oder vierzehntägigen Abstand statt. Vor-

aussetzung für eine hilfreiche Psychotherapie ist neben der geeigneten Methode eine gute Beziehung zwischen Therapeut und Patient („die Chemie muss stimmen“).

Von den **Krankenkassen** können Kurzzeittherapien bis zu 25 Stunden oder Langzeittherapien bis zu 45 Sitzungen genehmigt werden. Die Kosten einer Psychotherapie werden dann von der Krankenkasse übernommen, wenn eine psychische Störung mit ICD-10-Klassifikation (z. B. Anpassungsstörungen, Ängste oder Depressionen) diagnostiziert werden kann. Die ICD-10 ist ein von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) eingeführter internationaler Diagnoseschlüssel für psychische Störungen. Bitte klären Sie vor Therapiebeginn die Kostenübernahme (z. B. mit Ihrem Therapeuten, Krankenkasse, Beratungsstelle), denn es lassen sich nicht alle Therapeuten bzw. Therapieverfahren abrechnen.

Vereinfacht lässt sich sagen: Eine Psychotherapie ist immer dann angezeigt, wenn der Leidensdruck so groß ist und über längere Zeit anhält, dass selbst einzelne Beratungen bzw. Gruppenangebote nicht dazu führen, dass sich das psychische Befinden verbessert.

Wichtig zu wissen: Dabei ist hier nicht die anfängliche Traumatisierung bzw. Krise gemeint, die fast jeder Krebskranke nach Mitteilung der Diagnose erfährt und die nach einiger Zeit wieder abklingt. Ferner geht es dabei auch nicht um das Unwohlsein oder die Missstimmung, die gleichfalls nach einiger Zeit wieder abklingt.

*Kurz erklärt ... **Diplom-Psychologen** haben an der Universität das Fach Psychologie studiert. **Psychotherapeuten** haben Psychologie, Medizin oder Pädagogik studiert und danach eine psychotherapeutische Zusatzausbildung abgeschlossen. **Psychologische Psychotherapeuten** sind approbierte Diplom-Psychologen, die über eines oder mehrere der drei klassischen Verfahren verfügen. **Ärztliche Psychotherapeuten** sind approbierte Mediziner, die über eines oder mehrere der drei klassischen Verfahren verfügen (siehe S. 24).*

Eine Psychotherapie ist zu empfehlen.

- wenn der Krebspatient zusätzliche psychische Störungen mit Krankheitswert entwickelt hat und
- wenn diese psychischen Belastungen über längere Zeit den Alltag mitunter mehr bestimmen als die Krebserkrankung selbst.

Drei klassische Verfahren in der Psychotherapie werden von den Krankenkassen anerkannt und finanziert. Alle drei Verfahren werden als Einzel- und Gruppentherapie angeboten:

- die Psychoanalyse
- die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- die Verhaltenstherapie

Darüber hinaus gibt es weitere Verfahren, die im Einzelfall über die Krankenkassen finanziert werden. Hierzu zählt z. B. die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie.

Wenn Sie sich überlegen, ob eine Psychotherapie für Sie in Frage kommt, sollten Sie sich mit einem Ärztlichen bzw. Psychologischen Psychotherapeuten sprechen, der zudem auch über eine psychoonkologische Zusatzqualifikation verfügt und damit etwas von Ihrer Krebserkrankung und deren Auswirkung auf Ihre Psyche versteht. Auskünfte erhalten Sie unter anderem über Ihre Krebsberatungsstelle bzw. Ihren behandelnden Arzt.

Antworten auf häufige/wichtige Fragen der Angehörigen

Ich würde gern meine krebskranke Partnerin unterstützen. Aber ich weiß nicht, wie ich das machen soll.

Fragen Sie Ihre Partnerin, was ihr jetzt gut tun würde. Sie brauchen meist nicht viel zu machen, auch kleine Annehmlichkeiten sind oftmals hilfreich. Manchmal genügt es schon, wenn Sie einfach nur in der Nähe bleiben und ab und zu mal nachfragen, ob alles in Ordnung ist. Lassen Sie Ihre Partnerin die Dinge aussprechen, die sie belasten und

hören Sie ihr zu – auch wenn Sie selbst keine Lösung kennen.

Bürden Sie sich nicht alles allein auf, was sich Ihre Partnerin wünscht. Kümmern Sie sich um einen Pflegedienst, wenn Sie sich mit der häuslichen Pflege überfordert fühlen. Bei sozialrechtlichen Fragen können die Beratungsstellen der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V. weiterhelfen. Wenn Sie finanzielle Probleme haben, sollten Sie überlegen, welche Ausgaben wirklich notwendig sind – möglicherweise können Sie auch eine finanzielle Unterstützung beantragen.

Ich bin rund um die Uhr für meinen krebskranken Mann da. Darf ich zwischendurch auch mal etwas allein unternehmen?

Bei einer lang andauernden Krankheit merken viele Angehörige, dass sie sich an manchen Tagen überfordert fühlen. Immer wieder drehen sich die Gespräche um die Sorgen des Partners, der ganze Tagesablauf scheint durch die Krankheit bestimmt zu sein.

Wenn Sie sich als Partnerin allzu sehr aufopfern, schwinden Ihre Kräfte, die Sie für die freundliche Ansprache und die häusliche Pflege eigentlich dringend brauchen. Daher sollte es auch im Sinne Ihres Partners sein, dass Sie sich Freiräume schaffen, in denen Sie den Kontakt zu anderen Menschen pflegen, sich entspannen, sportlich aktiv sind oder Ihren Hobbys nachgehen. Nehmen Sie sich regelmäßig die Zeit und die Freiheit, Termine außer Haus wahrzunehmen.

Unterstützend sind auch die Gespräche in Selbsthilfegruppen für Angehörige: Dort lernen Sie andere Betroffene kennen, mit denen Sie sich offen über Ihre eigenen Wünsche austauschen können. Solche Treffen mag Ihr Partner anfangs kritisch beäugen – aber das sollte Sie nicht daran hindern, sich Rat und Hilfe von anderen Angehörigen zu holen.

Paar- und Familientherapie

Wer an Krebs erkrankt, ändert sich – aber auch die Angehörigen reagieren auf die neue Situation. Vor allem die Partner erleben hautnah mit, wie es der erkrankten Person geht. Mit der Zeit können sich die

Kommunikation, die Gewohnheiten, die Rollen und die Sexualität des Paares verändern.

Was darf ich tun? Einige Partner fühlen sich den zusätzlichen Belastungen nicht gewachsen, finden ihren Platz in der Familie nicht mehr und denken im Weiteren an eine Trennung. Angesichts der schweren Krankheit sind solche Konflikte nur schwer auszuhalten, weil auch immer wieder die Frage im Raum steht: „Darf ich das dem Krebskranken überhaupt zumuten?“

Bei der Paar- und Familientherapie handelt es sich um ein psychotherapeutisches Verfahren, das bei Krebskranken und deren Angehörigen gute Wirkungen erzielt, das aber in der Regel nicht von den Krankenkassen finanziert wird. Paar- und Familientherapie wird in der Regel kostenfrei in ambulanten Krebsberatungsstellen vorgehalten. Ehe- und Familienberatungsstellen gemeinnütziger Träger bieten ebenfalls diese Therapie an. Bei letzteren sollten Sie darauf achten, dass die Familientherapeuten psychoonkologisch weitergebildet sind.

Die Paar- und Familientherapie ordnet die Probleme nicht einer einzelnen Person zu, sondern versteht das Familiensystem als Kraftquelle, um jeden Einzelnen, das Paar bzw. die Familie zu stärken.

Ziele: das bisherige Familiensystem und -muster erkennen und verstehen; Veränderungen im System herausarbeiten; Möglichkeiten erweitern, damit alle gegebenenfalls anders handeln können als bisher.

In der Paar- und Familientherapie geht es darum, dass Betroffene, deren Partner und Kinder das Geschehene verarbeiten können und (wieder) einen angemessenen Gesprächsstil finden, um mit der neuen Situation besser zurechtzukommen.

Ziele: belastende Beziehungsmuster aufdecken; Familienkonflikte mit Schuldzuweisungen, Abwertungen und Drohungen erkennen; Rückzug von der Familie vermeiden; Fähigkeiten fördern, sich selbst zu organisieren und zu helfen.

Bewährte Maßnahmen: Gespräche über das Erleben und die Gefühle; die Beziehungen der Familienmitglieder und Abwehrmechanismen

verstehen, Konflikte aufarbeiten, neue Regeln und Rollen aushandeln; Beispiel: Die Patientin bittet gezielt um Hilfe – und die Angehörigen versuchen, deren Eigenständigkeit zu achten und sie nicht mit eigenmächtigen Hilfsmaßnahmen zu überrollen.

Eine Partnerin berichtet

Warum haben Sie sich Hilfe gesucht?

Mein Mann wurde vor neun Jahren das erste Mal operiert. Damals beschäftigte er sich nur noch mit sich und dem Krebs und ich wurde – wie selbstverständlich – seine Hausangestellte, Köchin und Krankenschwester. Doch bald spürte ich keinen Boden mehr unter den Füßen und ahnte, dass ich etwas für mich tun musste, um nicht unterzugehen. In meiner Not habe ich bei der Bayerischen Krebsgesellschaft e. V. angerufen und mich nach einer Selbsthilfegruppe für Angehörige erkundigt.

Was passiert in Ihrer Angehörigengruppe?

Wir treffen uns einmal im Monat, eine Psychoonkologin leitet die Gruppe. Zuerst sammeln wir aktuelle Fragen und sprechen über anstehende Probleme. Dabei beteiligen sich alle und machen Vorschläge. Je nach Situation machen wir mal ein Rollenspiel oder wir meditieren und lesen etwas vor. Die Bayerische Krebsgesellschaft e. V. bietet regelmäßig Vorträge an, die für Betroffene interessant und wichtig sind. Dabei geht es beispielsweise um die Krankheit an sich, um Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten. An all diese Informationen wäre ich sonst nicht ran gekommen.

„Jetzt sehe ich alles viel klarer.“ / Elisabeth Meyer, 67, Ehefrau eines krebskranken Mannes aus Bayern

Was tut Ihnen dabei besonders gut?

Es hilft mir, dass ich in einem geschützten Rahmen von meinen Sorgen

und Nöten berichten kann, ohne ein Blatt vor den Mund nehmen zu müssen. Vor allem in der ersten Phase habe ich mich wie befreit gefühlt, denn zu Hause kann ich – bis heute – nicht über alles reden.

Wie hat sich die Beziehung zu Ihrem Mann verändert?

Anfangs hat uns die Angst zusammengeschweißt, aber unser Leben und unsere Beziehung veränderten sich. Als ich merkte, dass es so nicht mehr weiterging und ich jede Woche zur Selbsthilfegruppe gehen wollte, fragte mein Mann: „Musst du da denn schon wieder hin?“ Jetzt sieht er aber, wie gut mir die regelmäßigen Treffen tun. Ich wurde langsam wieder stabiler, zufriedener und selbstbewusster. Und das kam auch ihm und unserer Partnerschaft zugute.

Was gibt Ihnen die Gruppe nach neun Jahren noch?

Ich lerne Angehörige in vielen Phasen des Krankheitsprozesses ihrer Partner kennen und denke oft: „So ist es dir auch schon ergangen.“ Manchmal erstaunt es mich ehrlich gesagt, was Angehörige alles ertragen können. Aber wir sitzen doch alle in einem Boot und es entlastet mich immer wieder, mit den anderen reden zu können. Das gemeinsame Vorausdenken nimmt mir die Angst.

Wie geht es Ihnen jetzt?

Heute unternehme ich vieles mit meinem Mann zusammen, aber wir machen auch etliches getrennt. Ich gehe wieder einmal in der Woche zu meiner Musikgruppe und bin in unserer Pfarrgemeinde aktiv. Alle vier Wochen treffe ich mich mit einer Freundin zur Wellness. Solche Aktivitäten tun mir gut, weil ich wieder am ganz normalen Leben teilnehme. Anfangs hatte ich einen Nebel in meinem Kopf. Jetzt sehe ich alles viel klarer und weiß, dass ich mit meinen Problemen und Sorgen nicht allein bin.

Psychoonkologie – wer kann mich unterstützen?

Ratgeber Krebserkrankung

Psychoonkologie – wer kann mich unterstützen?

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Paracelsusstr. 23 · 06114 Halle (Saale)
Tel. 0345 4788110 · Fax 0345 4788112
info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de · www.sakg.de

30

Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

Kuno-Fischer-Straße 8 · 14057 Berlin
Tel. 030 3229329-0 · Fax 030 3229329-66
web@krebsgesellschaft.de · www.krebsgesellschaft.de

KID – Krebsinformationsdienst

Deutsches Krebsforschungszentrum

Im Neuenheimer Feld 280 · 69120 Heidelberg
Tel. 0800 4203040
krebsinformationsdienst@dkfz.de · www.krebsinformationsdienst.de

Deutsche Krebshilfe e. V.

Buschstr. 32 · 53113 Bonn
Tel. 0228 72990-0 · Fax 0228 72990-11
deutsche@krebshilfe.de · www.krebshilfe.de

Haus der Krebselbsthilfe

Thomas-Mann-Str. 40 · 53111 Bonn
Tel. 0228 33889-0 · Fax 0228 33889-560
info@hksh-bonn.de · www.hksh-bonn.de

Info-Netz der Deutschen Krebshilfe e. V. und der Deutschen Krebsgesellschaft e. V.

Tel. 0800 80708877
www.infonetz-krebs.de

Selbsthilfeverbände in Sachsen-Anhalt

Landesverband der Kehlkopfflosen Sachsen-Anhalt e. V.

Ansprechpartner: Volkmar Brumme
Tel. 03471 313520 · Fax 03471 313520
vo_br@web.de · www.kehlkopffoperiert-in-sachsen-anhalt.de

Arbeitskreis der Pankreatektomierten e. V. · Regionalgruppe Halle

Ansprechpartnerin: Edda Friedrich
Tel. 0345 5502670
E17439@aol.com · www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de

Arbeitskreis der Pankreatektomierten e. V. · Regionalgruppe Magdeburg

Ansprechpartner: Lutz Otto
Tel. 0391 2525768 · Fax 0391 2525768
adp-magdeburg@live.de · www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de

Deutsche ILCO e. V. – Landesverband Sachsen-Anhalt

Landessprecher: Roberto Stolte
Tel. 0345 94959326
ilco.stolte@arcor.de · www.ilco.de/adressen-links/ilco-adressen.html

Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V. – Landesvorstand Sachsen-Anhalt

Ansprechpartnerin: Elke Naujokat
Tel. 035387 43103 · Fax 035387 43103
e.naujokat@frauenselbsthilfe.de · www.frauenselbsthilfe.de/kontakt/landesvorstaende

Bundesverband der Prostatakrebs-Selbsthilfe

Regionalverband Neue Bundesländer Prostatakrebs-Selbsthilfe e. V.
Ansprechpartner: Rüdiger Bolze
Tel. 0345 6871409
ruediger.bolze@gmail.com · www.prostatakrebs-rnbps.de

Krebsberatungsstellen in Sachsen-Anhalt

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Psychosoziale Krebsberatung Halle (Saale)
Paracelsusstr. 23 · 06114 Halle (Saale)
Tel. 0345 4788110 · Fax: 0345 4788112
beratung@sakg.de

32

Sprechzeiten: Mo bis Do 9:00 – 16:00 Uhr
Fr 9:00 – 14:00 Uhr



Die **Außenstellenberatung der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V.** erfolgt **nur bei Terminvergabe!** Vereinbarungen unter Tel. 0345 4788110 und beratung@sakg.de

Außenstellenberatung Aschersleben

AMEOS Klinikum Aschersleben, Räume 3D-Sonographie (Erdgeschoss)
Eislebener Straße 7 a · 06449 Aschersleben
Beratungszeiten: jeden vierten Mittwoch im Monat von 13:00 – 16:00 Uhr

Außenstellenberatung Bernburg

AWO Tagespflege im Seniorenzentrum Zepziger Weg gGmbH
Andreasstr. 3 · 06406 Bernburg
Beratungszeiten: jeden vierten Mittwoch im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr

Außenstellenberatung Bitterfeld

AWO Kreisverband Bitterfeld e. V.
Friedensstr. 2 · 06749 Bitterfeld-Wolfen/OT Bitterfeld
Beratungszeiten: jeden zweiten Mittwoch im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr

Außenstellenberatung Dessau

MDK Sachsen-Anhalt, Regionaldienst Dessau
Am Alten Theater 9 · 06844 Dessau-Roßlau
Beratungszeiten: jeden vierten Donnerstag im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr und 12:30 – 15:30 Uhr

Außenstellenberatung Haldensleben

Seminarraum des Schulungsvereins Ohrekreis e. V. im Medicenter, Eingang B
Gerikestraße 4 · 39340 Haldensleben
Beratungszeiten: jeden letzten Donnerstag im Monat von 14:30 – 17:30 Uhr

Außenstellenberatung Kalbe/Milde

AWO Kreisverband Altmark e. V.

Alte Bahnhofstr. 27 · 39624 Kalbe/Milde

Beratungszeiten: jeden letzten Donnerstag im Monat von 10:00 – 13:00 Uhr

Außenstellenberatung Naumburg

Veranstaltungsraum V2 im Untergeschoss, Klinikum Burgenlandkreis GmbH

Humboldtstr. 31 · 06618 Naumburg

Beratungszeiten: jeden ersten Donnerstag im Monat von 9:30 – 12:30 Uhr

Außenstellenberatung Sangerhausen

AWO Kreisverband Mansfeld-Südharz e. V.

Karl-Liebknecht-Str. 33 · 06526 Sangerhausen

Beratungszeiten: jeden ersten Mittwoch im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr und
12:30 – 15:30 Uhr

Außenstellenberatung Stendal

Johanniter-Krankenhaus Genthin-Stendal gGmbH

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Eingang Ambulanz, 1. Etage, Bibliothek
Bahnhofstr. 24 – 25 · 39576 Stendal

Beratungszeiten: jeden zweiten Donnerstag im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr und
12:30 – 15:30 Uhr

Außenstellenberatung Wernigerode

Praxis für Hämatologie & Onkologie, MVZ Harz, Harzkrankenhaus Dorothea Christiane
Erleben GmbH, Haus A, 2. Etage

Ilisenburger Str. 15 · 38855 Wernigerode

Beratungszeiten: jeden zweiten Mittwoch im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr und
13:00 – 16:00 Uhr

Außenstellenberatung Wittenberg I

AWO Kreisverband Wittenberg e. V., Begegnungsstätte (im Innenhof)

Marshallstr. 13 a · 06886 Lutherstadt Wittenberg

Beratungszeiten: jeden zweiten Donnerstag im Monat von 8:30 – 11:30 Uhr

Außenstellenberatung Wittenberg II

Ambulantes Onkologisches Zentrum, Haus 4, Ebene 0,

Paul Gerhardt Diakonie Krankenhaus und Pflege GmbH

Paul-Gerhardt-Str. 42 – 45, 06886 Wittenberg

Beratungszeiten: jeden zweiten Donnerstag im Monat von 12:30 – 15:30 Uhr

Magdeburger Krebsliga e. V.

Kontakt- und Beratungsstelle (Universitätsfrauenklinik)

Gerhard-Hauptmann-Str. 35 · 39108 Magdeburg

Tel. 0391 6717394 · Fax 0391 6717394

magdeburger-krebsliga@freenet.de

Sprechzeiten: Mo bis Do 9:00 – 15:00 Uhr

34 Psychosoziale Krebsberatungsstelle am Universitätsklinikum Magdeburg In Kooperation mit der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V.

Haus 14, Raum 370, 379, 380

Leipziger Straße 44 · 39120 Magdeburg

Tel. 0391 6721241 · krebsberatung@med.ovgu.de

Erreichbarkeit: Mo 8:00 – 14:30 Uhr

Di 8:00 – 13:00 Uhr

Mi 8:00 – 16:30 Uhr

Do 8:00 – 16:30 Uhr

Fr 8:00 – 13:30 Uhr

und nach Vereinbarung

Außensprechstunde Universitätsfrauenklinik

Räume der Magdeburger Krebsliga e. V.

Gerhard-Hauptmann-Str. 35 · 39108 Magdeburg

Beratungszeiten: nach Absprache montags

Terminvereinbarung unter 0391 6721241 und krebsberatung@med.ovgu.de

Außenstelle Burg

Räume der Selbsthilfekontaktstelle Jerichower Land

Böttcherstr. 6 · 39288 Burg

Beratungszeiten: nach Absprache dienstags

Terminvereinbarung unter 0391 6721241 und krebsberatung@med.ovgu.de



* Beratungskooperation mit der Magdeburger Krebsberatungsstelle am Universitätsklinikum Magdeburg

Wo wir helfen

Unsere ambulanten Beratungsangebote

In der ländlichen Region Sachsen-Anhalts ist es vielen Betroffenen aufgrund schlechter Infrastruktur und damit verbundenen langen Fahrtwegen nicht möglich, Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten in Anspruch zu nehmen. Getreu dem Motto „Wenn die Menschen nicht zu uns kommen, dann kommen wir eben zu ihnen!“ bauen wir seit 2010 erfolgreich ein **Netz von Außenberatungsstellen** auf.

Für jede Außenberatungsstelle ist ein feststehender Tag im Monat eingeplant. Krebskranke Menschen und ihre Angehörigen können sich an diesem Tag zu allgemeinen, sozialrechtlichen oder psychologischen Problemen beraten lassen.

! **Terminvergabe** für alle Außenstellen sowie **Auskunft zum Beratungsort** über die **Geschäftsstelle in Halle (Saale)** unter: **0345 4788110**

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. (SAKG)
Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)
Telefon: 0345 4788110 · Fax: 0345 4788112
E-Mail: info@sakg.de · www.sakg.de



Ratgeber Krebserkrankung

Helfen Sie uns, damit wir helfen können!

Spendenkonto: Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Saalesparkasse · BLZ: 800 537 62 · Konto: 387307317

IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17

BIC: NOLADE21HAL