

«Jeder Moment passt, um Unterstützung anzunehmen»

Wer an Krebs erkrankt, stellt sich oft viele Fragen. Doch wie damit umgehen? Wie eine psychoonkologische Beratung hierbei helfen kann, erläutert Andrea Rotter-Tholen.



IM INTERVIEW

Lic. phil. Andrea Rotter-Tholen

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Psychoonkologische Psychotherapeutin
SGPO

Leiterin Ambulante Dienste Bern
Privatklinik Wyss AG, Münchenbuchsee

Andrea Rotter-Tholen, wann raten Sie Patientinnen zu einer psychoonkologischen Behandlung?

Jeder Frau, welche sich Unterstützung wünscht, würde ich eine Beratung empfehlen. Oft haben Betroffene bei der Diagnoseeröffnung Angst, fühlen sich unsicher, hilflos und/oder überfordert. Es geht häufig auch um praktische Anliegen: Soll ich noch arbeiten gehen? Wie sage ich es meinen Kindern? Werde ich meine Haare verlieren? Manche Patientinnen empfinden die Belastung erst im Laufe der Behandlung und fühlen sich erschöpft. Andere nehmen die psychoonkologische Hilfe erst wahr, wenn es um den beruflichen Wiedereinstieg geht.

Wovor haben die Betroffenen am meisten Angst?

Die meisten Krebserkrankten haben irgendwann im Verlauf der Erkrankung Angst vor dem Tod respektive häufiger Angst vor dem Sterben. Oft gibt es Ideen von einem langen, qualvollen Prozess des Sterbens, verbunden mit Schmerz und Leid. Die Angst bezieht sich auf das «Ausgeliefert-Sein», nicht selbstbestimmt zu leben. Stehe ich die Behandlung durch? Wie wird sich mein Körper verändern? Welche Funktionen werden später nicht mehr möglich sein? Die Ängste benennen zu können und zu hören, dass sie normal sind und die meisten Betroffenen so empfinden, verschafft häufig bereits Erleichterung.

Können Sie einer Frau die Angst vor dem Sterben nehmen?

Eine der Schwierigkeiten rund um das Thema liegt in der Tabuisierung. Mit einer Krebsdiagnose drückt es jedoch automatisch näher. Was sind konkrete Vorstellungen vom Tod? Hilft mir mein Verständnis vom Sterben oder Tod? Wann könnte mir zur Seite stehen? Bestenfalls führt die Beschäftigung damit zu einer Abnahme der Angst oder einem verbesserten Umgang damit. Oft erlebe ich eine Art Erleichterung, manchmal auch Neugier, wenn Betroffene sich auf dieses Thema einlassen. Es kann eine neue Verbundenheit, eine tröstende Nähe entstehen.

«Warum ich?», dies ist eine häufige Frage. Wie beantworten Sie diese?

Die meisten Patientinnen finden rasch plausible Gründe, weshalb sie erkrankt sind;

etwa zu viel Stress, berufliche oder private Belastungen, Taten, die sie selbst verurteilen oder Handlungen, welche sie über sich haben ergehen lassen. So unplausibel und empirisch falsch solche Annahmen von aussen erscheinen, so sind sie doch für die Betroffenen oft sehr einleuchtend. Meine Aufgabe sehe ich meist darin, die Schuldzuweisungen auf die eigene Person aufzulösen.

Wie wichtig sind die Angehörigen in der Behandlung?

Eine Krebserkrankung betrifft immer ein System von Menschen. Ideal ist, wenn sich Betroffene und Angehörige gegenseitig unterstützen können. Dabei versuchen wir, ihnen oft in der Kommunikation, dem Äussern von Wünschen oder Mitteilen von Ängsten zur Seite zu stehen.

Wann ist für Sie eine Therapie erfolgreich verlaufen?

Wenn die Patientin eine Hilfestellung erhalten hat und es gelingt, besser mit ihren Ängsten umzugehen, aktive Selbstfürsorge zu betreiben, es genügend konkrete anwendbare Ideen gibt und sie sich in Zukunft besser selbst helfen kann. Das Stärken der Selbstwirksamkeit ist zentral – sowohl in Bezug auf den Umgang mit der Krebserkrankung als auch auf die Lebensgestaltung. Letztendlich kann die Frage nach einer erfolgreichen Therapie nur von den Betroffenen beantwortet werden.

ZUR PRIVATKLINIK WYSS

Wir begeistern und bewegen Menschen

Die Privatklinik Wyss AG ist eine führende Fachklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik. Gegründet im Jahr 1845 ist sie die älteste psychiatrische Privatklinik der Schweiz und in sechster Generation im Besitz der Familie Wyss. Zu den Kompetenzbereichen gehört die Behandlung von Depressionen inklusive Burnout sowie Angst- und Zwangsstörungen. Die Klinik bietet ihre ambulanten, tagesklinischen und stationären Leistungen in der Region Bern, Münchenbuchsee und Biel an. Zudem steht sie für ein spannendes Umfeld als Aus-, Weiter- und Fortbildungsstätte und beschäftigt ein interprofessionelles Team aus rund 300 Mitarbeitenden.
www.privatklinik-wyss.ch

