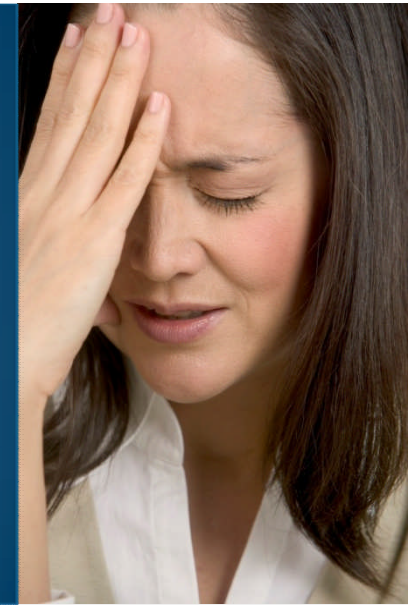


KREBS UND ANGST



*Von Gefühlen, Gedanken und Ausdrucksformen
möglicher Ängste bei Tumorpatienten*

Raphael Schewski

Gesundheits- und Krankenpfleger

Fachkrankenpfleger für Onkologie und Palliative Care

Onkologie Update, Ostalb- Klinikum Aalen, 28. April 2010

Angst und Krebs- Einleitung

- » Angst ist ein menschliches Grundgefühl
- » Sie tritt in bedrohlichen Situationen auf und ruft bei den Betroffenen Besorgnis hervor ¹
- » Ängste können sich verschiedenartig äußern ¹
- » Angstgefühle können eine **normale Reaktion** auf bedrohliche Ereignisse (z. B.: Krebsdiagnose) sein
- » „*Angst ist ein unangenehmes Gefühl, das von Ungewissheit und dem Verlust der Sicherheit begleitet ist*“ ²
- » Angstgefühle von Tumorpatienten stehen häufig im Kontext einer existenziellen Bedrohung durch die Erkrankung

[1]: Aus: Wikipedia freie Online- Enzyklopedie, <http://de.wikipedia.org/wiki/Angst>, letzter Zugriff am 24.09.2009.

[2:] Björn Migge (2007), Handbuch Coaching und Beratung, Beltz Verlag Weinheim, 2. Auflage

Angst und Krebs- Einleitung

- » Patienten fühlen sich häufig mit ihren Ängsten alleingelassen
 - » Tabuisierung der Themen Sterben und Tod in der Gesellschaft
 - » „Ich möchte meinen Angehörigen nicht zur Last fallen, sie haben schon genug mit mir zu tun“
 - » Fehlende Konzepte in Pflege und Medizin um den Ängsten von Tumorpatienten zu begegnen (Faktor Zeit?)
- » Gesundheits- und Krankenpfleger sind besonders gefordert wenn es darum geht, Patienten und deren Angehörige dabei zu unterstützen die Krankheit und die damit verbundenen Ängste zu bewältigen

Angst im religiösen Kontext

- » Angst hat im religiösen Kontext eine zentrale Bedeutung:
 - » Im theologischen Sinn kann Angst durch den Glauben überwunden werden
 - » Der Gläubige steht nicht mehr unter der Macht der Angst, wird von ihr befreit, im Sinne des Glaubens davon „erlöst“ ¹
 - » Die Überwindung von Angst ist fester Bestandteil der Weltreligionen, Ängste können daher als „kultiviert“ oder „vergesellschaftet“ gelten

[1]: Aus: Wikipedia freie Online- Enzyklopedie, <http://de.wikipedia.org/wiki/Angst>, letzter Zugriff am 24.09.2009.

Unterschied zwischen Furcht und Angst

Angst vor dem Sterben /dem Tod

- Zeitlich und situativ überdauernd
- Wird als Bedrohung empfunden
- Gilt als Ergebnis der Auseinandersetzung mit lebensbedrohenden Situationen ohne das eine akute Gefährdungslage vorliegt
- Unbestimmte, mittelbare Bedrohung ruft Angst hervor

Angst (Gegenstandlos)

Todesangst

- Emotionaler Zustand, der durch eine akute Gefährdung des eigenen Lebens hervorgerufen wird
- Unmittelbare Bedrohung wird eher als Furcht empfunden

Furcht (In Zusammenhang mit einer konkreten Gefahr)

Angst bei Krebspatienten/ Innen

- » Ängste entstehen häufig in der Phase der
 - » Diagnosestellung
 - » Nach Beendigung der Primärbehandlung
- » Sie beeinflussen
 - » Die Krebstherapie
 - » Und können das medizinischen Behandlungsergebnis negativ beeinflussen
- » (Pathologische) Angststörungen nehmen in der terminalen Phase zu
- » Eine besondere Form der Angst ist bei Krebspatienten die Progredienzangst
- » Ängste korrelieren nicht mit der objektiven Erkrankungssituation

Prävalenz von Angst bei Patienten/Innen mit Krebs

- » Unter Ängsten unterschiedlichster Art leiden je nach Krankheitsstadium 30%- 60% der Krebspatienten ¹
- » Ängste gelten als Hauptbelastung von Krebspatienten ¹
 - » Angst vor der Ausbreitung der Erkrankung
 - » Angst vor dem Wiederkehren onkologischer Symptome
- » Ängste treten bei Patienten mittleren Alters häufiger auf, als bei jungen oder älteren Patienten ²
- » Frauen sind von Ängsten häufiger betroffen als Männer (Verhältnis 2:1) ²
- » In Folge der Diagnosestellung und im gesamten Therapieverlauf kommt es zu existenziellen Krisen in denen Ängste und depressive Verstimmungen häufig vorkommen können ³

[1]: Herschbach P. (2006), Behandlungsbedarf in der Psychoonkologie [Artikel], Der Onkologe 01/ 2006.

[2]: Knipping. C. (2006), Handbuch Palliative Care [Buch], 2. Auflage, Huber Verlag Bern.

[3]: Prof. Dr. Dr. Grulke N. (2006), Psychoonkologie [Vortragsskript, Webdokument], http://www.uniklinik-ulm.de/fileadmin/Zentren/Tumorzentrum/Vortraege/560s_grulke.pdf, letzter Zugriff am 14.01.2010.

Belastung aufgrund von psychischen Störungen

- » Tumorpatienten leiden um etwa 30-40% häufiger an psychischen Störungen ¹
- » 20% bis 30% der Betroffenen leiden während der Therapie an depressiven Episoden ²
- » 5% bis 18% entwickeln eine schwere Depression ²

[1]: Knipping. C. (2006), Handbuch Palliative Care [Buch], 2. Auflage, Huber Verlag Bern.

[2]: Prof. Dr. Link H. (2010), Palliativmedizinische Aspekte: Angst, Depression und Verwirrheitszustände in der Palliativmedizin [Webdokument], http://www.onkodin.de/zms/content/e6/e38842/e41854/e41863/index_ger.html, letzter Zugriff am 14.01.2010.

Angstauslösende Faktoren

- » Existenzielle Bedrohung durch die Erkrankung
- » Wissensdefizit
- » Ungewissheit über den weiteren Krankheitsverlauf
- » Autonomieverlust
- » Mangelnde Symptomkontrolle
 - » Schmerzen
 - » Luftnot
 - » Funktionelle Einschränkungen
- » Körperbildstörungen
- » Störungen im sozialen Umfeld der Betroffenen

Mögliche Ausdrucksformen der Angst

- » Durch Angst ausgelöste Gefühle und Gedanken
 - » Bedrohtheitsgefühl
 - » Anspannung, Unruhe, Agitation, Aggression
 - » Depressive Verstimmungen
 - » Kognitive Einschränkung
 - » Affektlabilität
 - » Gedankenreisen
 - » Starke Schreckhaftigkeit
 - » Angst vor der Angst

Mögliche Ausdrucksformen der Angst

- Körperliche Reaktionen auf Angst
 - Palpitation
 - Zittern, Schwitzen
 - Mundtrockenheit
 - Übelkeit, Diarrhoe, Erbrechen
 - Kribbeln in den Fingerspitzen
 - Schlafstörungen

Mögliche Ausdrucksformen der Angst

- » Verhaltensweisen die durch Angst entstehen können
 - » Aktivismus
 - » Vermeidungsverhalten
 - » Paralyse
 - » Kontraphobisches Verhalten ^{*1}
 - » Agitation
 - » Passivität/ Rückzug

*1: *Kontraphobiker*: diese Menschen sind im gleichen Maße immer gezwungen, das zu tun, was ihnen eigentlich Angst macht- wie der ursprüngliche Phobiker gezwungen ist, eben dies zu vermeiden. Bsp: Höhenphobiker macht Bergsteigerei zu seinem Freizeithalt, dessen Überwertigkeit ihn in einem anderen Sinne dann ähnlich einengt wie die abgewehrte Höhenangst. Zitat aus: „klinische Psychologie und Psychotherapie“ der Universitätsklinik Köln [Webdokument], www.uni-koeln.de/phil-fak/fs-psych/serv_pro/skripte/.../fischer.rtf, letzter Zugriff am 28.04.2010

Mögliche Reaktionen der Betroffenen

Kämpfen

Resignieren

Integrieren

Isolieren

Konfrontieren

Vermeiden

Aggressiv

Defensiv



Leugnen als Selbstschutz

- » Leugnung verhindert/ vermeidet die Konfrontation mit einer lebensbedrohlichen Erkrankung
- » „Positive Thinking“ ist vergesellschaftet und gilt als populäre Einstellung
- » Auf Pflegende und Ärzte lastet somit ein öffentlicher Druck Hoffnung zu bewahren-unabhängig von den vorliegenden, medizinischen Fakten

Leugnen als Selbstschutz

- » Probleme die durch den Leugnungsprozess entstehen werden durch Konfrontation u. U. verstärkt
- » Wertneutrale Informationsweitergabe vermeidet Konfrontationen
- » Patienten benötigen in dieser Situation Unterstützung bei der Angstbewältigung, die sie daran hindern die Realität der Krankheit zu akzeptieren

Angst- Was kann man dagegen tun?

- » Psychoonkologische Interventionen können psychische Belastungen reduzieren ¹
 - » Information und Beratung von Betroffenen und deren Angehörige (Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung)^{1,3,4}
 - » Vermittlung von Selbsthilfegruppen, Erfahrungsaustausch mit Betroffenen ¹
- » Rhythmische Einreibungen mit Pflanzenölen ^{2,5}
- » Rückzugsmöglichkeiten z. B. während einer ambulanten Chemotherapie

[1]: Mehnert A. et al. (2006), Prävalenz und Diagnostik psychischer Störungen in der Onkologie [Artikel], Der Onkologe 12/ 2006.

[2]: Wabner D. et al. (2009), Aromatherapie [Buch], Urban& Fischer München, 1. Auflage 2009.

[3] Zulkowski K. et al. (2007), Gruppeninterventionsprogramme in der Onkologie [Artikel], Der Onkologe 4/ 2007

[4] London F. (2003), Informieren, Schulen, Beraten [Buch], Huber- verlag Göttingen, 1. Auflage 2003

[5] Bäumer R. (Hrsg.) (2008), Onkologische Krankenpflege [Buch], Thieme Stuttgart, 1. Auflage 2008, S. 233 ff.

Angst- Was kann man dagegen tun?

- » **Symptomkontrolle!!**
- » Führen Sie Gespräche, werden Sie Zeuge der Sorgen, Nöte und Ängste Ihrer Patienten!
 - » Grundlegende, empathische Haltung dem Patienten gegenüber
 - » Beherrschung der grundlegenden Gesprächstechniken
 - » Entlastungsgespräche müssen in einem definierten Setting geführt werden
 - » Eigene Ängste kennen, akzeptieren

Angst- Was kann man dagegen tun?

- » Das Verbalisieren/ Konkretisieren von Angst kann zu einer Entlastung der Betroffenen führen
- » Das Erhalten von Hoffnung in Gesprächen trotz ernster Erkrankungssituation ist sehr wichtig ¹
 - » Hoffnung bietet Trost, erhält die Würde und Neuorientierung trotz einer augenscheinlich auswegslosen Lage

Angst- Was kann man dagegen tun?

- » Beratungs- und Informationsgespräche sind originäre, pflegerische Handlungsfelder
- » Der Kommunikationsbedarf von Patienten und Angehörigen ist gleichermaßen hoch
 - » Diagnose- und Prognosebezogen
 - » Therapiebezogen
 - » Bewältigungsstrategien
- » Gründe für eine eingeschränkte Kommunikation sind Struktur- und Prozessbezogen

„Take Home Message“

- » Angst ist ein Gefühl, das Krebspatienten/Innen häufig begegnet
- » Ängste sind im Kontext einer Krebserkrankung als normale Reaktion zu werten
- » Ängste können das Verhalten der Betroffenen beeinflussen
- » Zahlreiche, pflegerische Interventionen (Aromatherapie, psychosoziale Entlastungsgespräche, Symptomkontrolle) können die Ängste der Betroffenen lindern

ANGST UND KREBS



Vielen Dank, für Ihre Aufmerksamkeit!