

Lebensqualität und Krankheit - welche Rolle spielt die Psyche?

Dr. Marcel Delahaye

WLAD 2019 - Patientensymposium in Basel anlässlich des Welt-Lymphom-Tages

14.09.2019

Gliederung

§ Vorstellung der verschiedenen Belastungsfaktoren

§ Reaktionen im Umgang mit der Erkrankung

§ Psychotherapeutische Reflektion

§ 2 Studien

Körperliche Belastungen

- § Symptomlast
- § Reduzierte körperliche Leistungsfähigkeit
- § Aversiv erlebte therapeutische Massnahmen
- § Folgen von Therapien

Soziale Belastungen

- § Plötzliche Rollenveränderungen und neue Lebenssituation
- § Verlust der Arbeit (eventuell Wiedereinstieg)
- § Organisatorisches
- § Finanzielles

Spirituelle Belastungen

- § Erschütterung grundlegender Annahmen und Werte im Leben
- § Erschütterung des Lebenssinns

Psychische Belastungen

- § Ängste vor realer Lebensbedrohung
- § Kontrollverlust
- § Familiäre Spannungen, Sorgen um Familie
- § Umgang mit Umfeld, hilfreiche und wenig hilfreiche Reaktionen
- § Verändertes Aussehen
- § Verlust der Sexualität
- § Angst vor einem Wiederauftreten
- § Einsamkeit (Einsamkeit und Depression $r = 0.42$)

Prevalence of Mental Disorders (4 week, N = 2.141)

Mental Disorder	4-Week Prevalence (%)	95% CI (%)
Any mental disorder	31.75	29.75 to 33.76
Any anxiety disorder*	11.45	10.19 to 12.85
Adjustment disorder	11.07	9.73 to 12.41
Any mood disorder†	6.48	5.51 to 7.45
Any somatoform/conversion disorder/syndrome‡	5.27	4.29 to 6.24
Nicotine dependence	4.50	3.63 to 5.37
Any mental disorder resulting from general medical condition	2.28	1.68 to 2.87
Alcohol abuse/dependence	0.33	0.09 to 0.56

Quelle: Prevalence of Mental Disorders in Patients With Cancer
www.jco.org © 2014 by American Society of Clinical Oncology 3543.

7

Reaktionen im Umgang mit einer Krebsdiagnose I:

- § Vermeidung von Gesprächen über Erkrankung
- § Rückzug
- § „Vergessen“ der Krankheit, der Prognose oder bestimmten Symptome und „Vergessen“ vorherige medizinische Informationen
- § vorwiegend verstandesmäßige Auseinandersetzung mit der Situation
- § kindlich-schützbedürftige Verhaltensweisen
- § anderen Menschen die Schuld an Erkrankung geben
- § Anspannung, Gereiztheit
- § Unterlassung wichtiger therapeutischer Maßnahmen
- § Überaktivität
- § Schlafstörungen

Reaktionen im Umgang mit einer Krebsdiagnose II

§ Niedergeschlagenheit und Trauer gehören zum Leben wie Freude und Ausgeglichenheit

§ Mitteilung der Diagnose "Krebs" löst Angst, Unsicherheit und Verzweiflung aus

§ Krisensituation

§ **Indikator: Dauer und Schwere** der (depressiven/ängstlichen) Symptomatik

Belastungskontinuum

Normale
Belastung

Schwere
Belastung



Ängste
Sorgen
Traurigkeit

Depression
Angststörungen
Familiäre Konflikte
Spirituelle Krisen

Symptome Depression

§ Emotionen

Stimmung, Antriebslosigkeit

§ Kognitive Symptome

Konzentration (Entscheidung), Schuld/Selbstwert,
Gedankenkreisen: Krankheit/Tod

§ Körperliche Symptome

Energie, Schlaf, Appetit, Psychomotorik

Risikofaktoren für Depression bei Krebskranken

- § Schwere und Stadium der Erkrankung
- § Behinderung, Schmerzen
- § jüngeres Alter
- § ungenügende Verarbeitung
- § frühere depressive Erkrankung/psychische Störung
- § fehlende soziale Unterstützung
- § weitere belastende Lebensereignisse

Ziel der Gespräche

- § Krebserkrankung bewältigen
- § Dem Patienten helfen, seinen eigenen Weg zu gehen
- § Eigene Erleben in Worte zu fassen

- § Grenzen: Krebs kann nicht durch Psychotherapie geheilt werden!

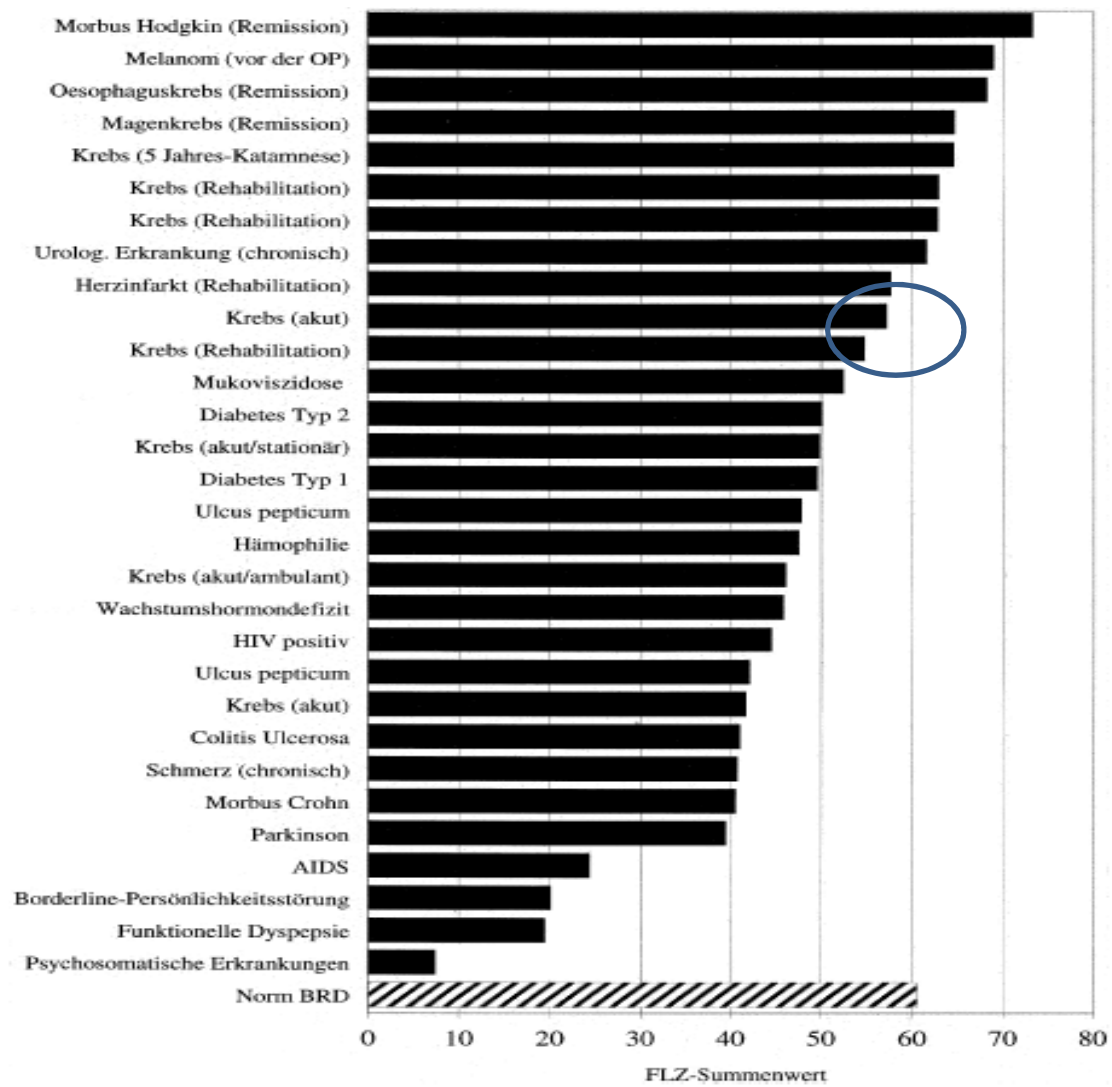








Was kann man tun?

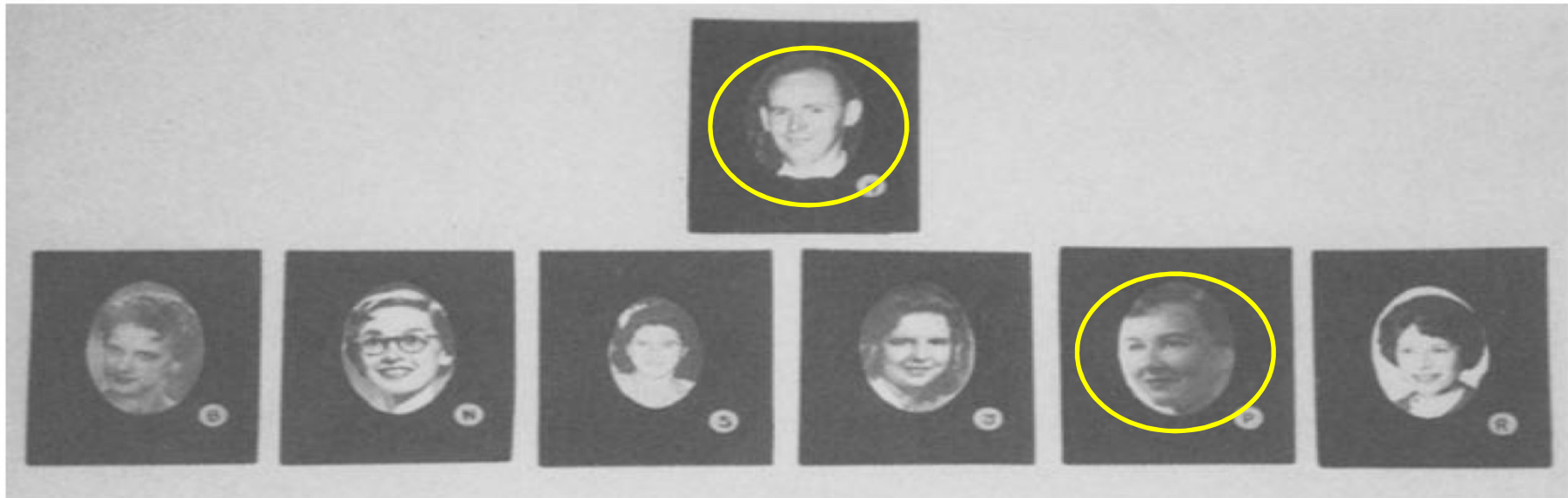


Herschbach P. Das „Zufriedenheitsparadox“ In... Psychother Psych Med 2002; 52: 141 – 150.

Lebensqualität/ Persönliches Wachstum

- § Was bedeutet die Krankheit für mich?
- § Prioritäten im Leben
- § Eigene Grenzen zu akzeptieren
- § Gefühl der Kontrolle über Umwelt
- § Positive Selbstwahrnehmung

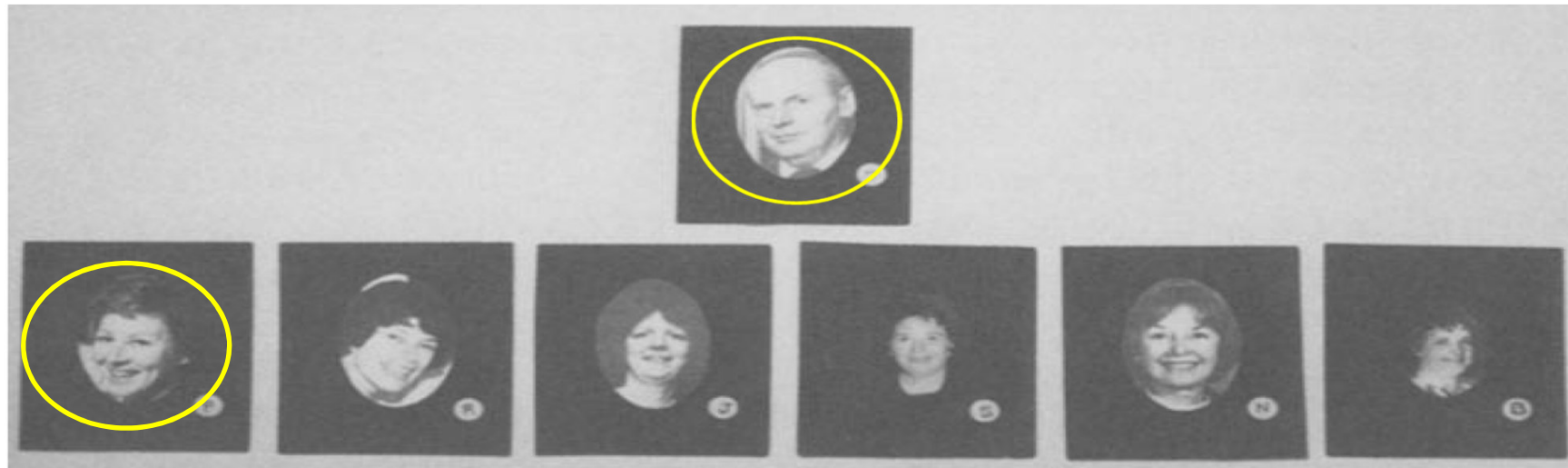
Beziehungsdimension



Wer ist mit dem Herrn verheiratet?

Zajonc, R.B., Adelman, P.K., Murphy, S.T. et al. Motiv Emot (1987) 11: 335.

doi:10.1007/BF00992848



Wer ist mit dem Herrn verheiratet?



Das verheiratete Paar: 7P

Warum findet sich mehr «matches» bei den Silberhochzeitfotos?

- § Erstaunlicherweise hat man immer wieder die gleichen Paare als zugehörig identifiziert
- § Es kann also nicht die Zeit an sich sein, die beide miteinander verbringen
- § Schliesslich hat man die Paare nach ihrer Zufriedenheit mit ihrer Ehe befragt.
- § Man fand daraus, dass je besser die Qualität der Ehe, um so mehr nähern sich die Menschen an

FAZIT

§ Das Spiegeln der Gefühle des anderen ist ein wichtiger Faktor für eine glückliche Ehe

§ Aufbau von Nähe durch empathische Wahrnehmung der Gefühle

Message

1. Bei den meisten Menschen führt die Diagnose Krebs zu einer tiefgreifenden existentiellen Verunsicherung
2. Die seelischen Auswirkungen einer Krebserkrankung sind unterschiedlich und variieren im Verlauf
3. Die Erfahrungen einer Krebserkrankung können einen Menschen nachhaltig verändern

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Psychosomatik

§ Dr. phil. Marcel Delahaye

§ Marcel.Delahaye@usb.ch

§ Tel. : 061 3286366