



# **Diagnose Hautkrebs – was verursacht Stress? Und was kann helfen?**

***D. Nashan***



**Melanom**

Ein Ratgeber für Patientinnen und  
Patienten (Juli 2014)

Patientenleitlinie

# Was kann helfen?

<b>11. Den Alltag bewältigen.....</b>	<b>67</b>
Mit der Erkrankung umgehen lernen.....	67
Recht und Gesetz .....	68
Psychoonkologische Betreuung .....	68
Selbsthilfegruppen .....	69
Materielle Unterstützung .....	70
Wieder arbeiten.....	70
Gut beraten sein.....	70
Über die Krankheit sprechen.....	71
Wie soll man es den Kindern sagen? .....	71
Freunde und Bekannte .....	72
Sterbe- und Trauerbegleitung .....	72
Unterstützung zuhause .....	73
Lebensende im Hospiz .....	74
Hinweise für Angehörige und Freunde .....	74

## Leitlinienreport

### S3-Leitlinie Psychoonkologische Diagnostik, Beratung und Behandlung von erwachsenen Krebspatienten

Version 1.0 - Januar 2014

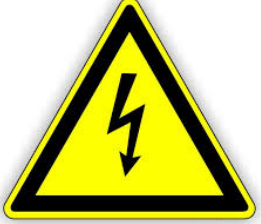
AWMF-Registernummer: 032/051OL

# *Was kann helfen?*

## Leitlinienreport

### Empfehlungen:

- Kommunikation i.S. der Aufklärung und Informationsübermittlung
- Frühzeitig informieren über die Möglichkeiten ambulanter und stationärer psychoonkologischer Unterstützungsangebote
- Bei Bedarf qualifizierte psychoonkologische Betreuung anbieten
- Regelmäßige Beurteilung der gesundheitsbezogenen QoL während des Krankheitsverlaufes



# Stress-Phasen

Phasen	Mögliche individuelle Reaktionen des Patienten
<b>Tumorverdacht Diagnose</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Unglaube</li><li>- Verneinung („Das kann nicht sein“)</li><li>- Schock</li><li>- Verzweiflung</li><li>- Nicht an sich ranlassen</li></ul>
<b>Therapie</b> OP, Radiatio, Chemotherapie etc.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ängstlichkeit</li><li>- depressive Grundstimmung</li><li>- Konzentrationsschwäche</li><li>- generelle Funktionsuntüchtigkeit</li></ul>
<b>Therapie Nachsorge</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Langsame Akzeptanz der Diagnose</li><li>- Suche nach weiteren Optionen und Ressourcen</li><li>- Herausfinden persönlicher Sichtweisen</li><li>- Wiederaufnahme von üblichen Abläufen und Krankheitsverarbeitung</li></ul>

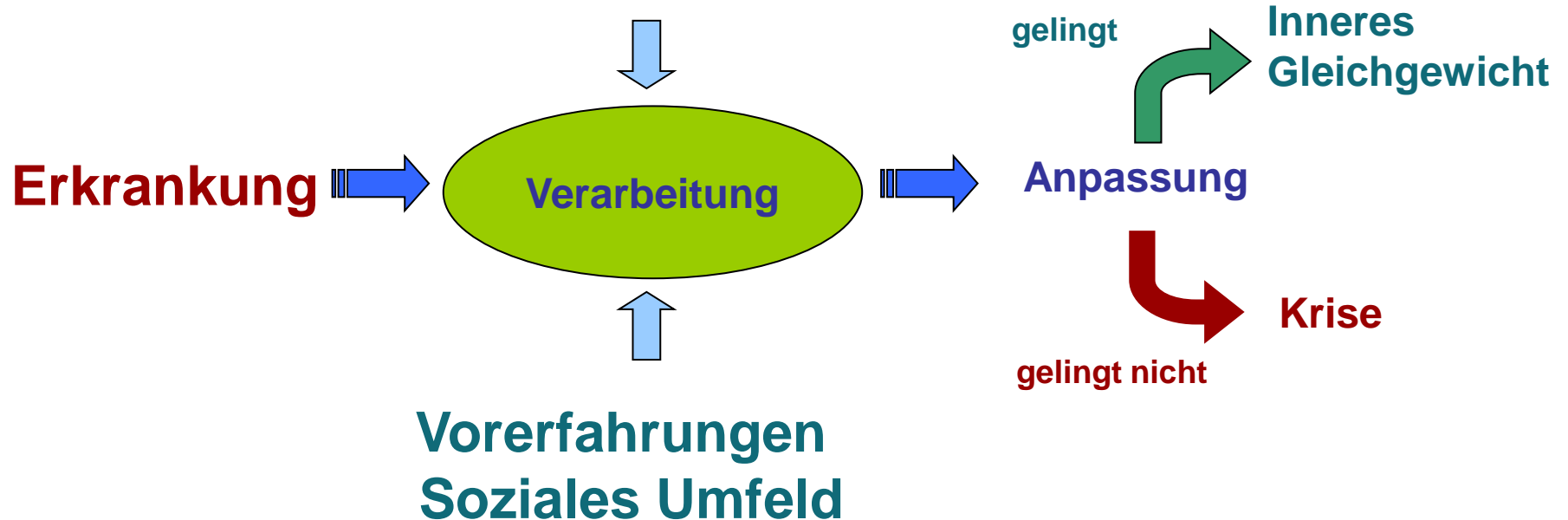
# Die Krankheitsverarbeitung

## und mögliche Hilfen

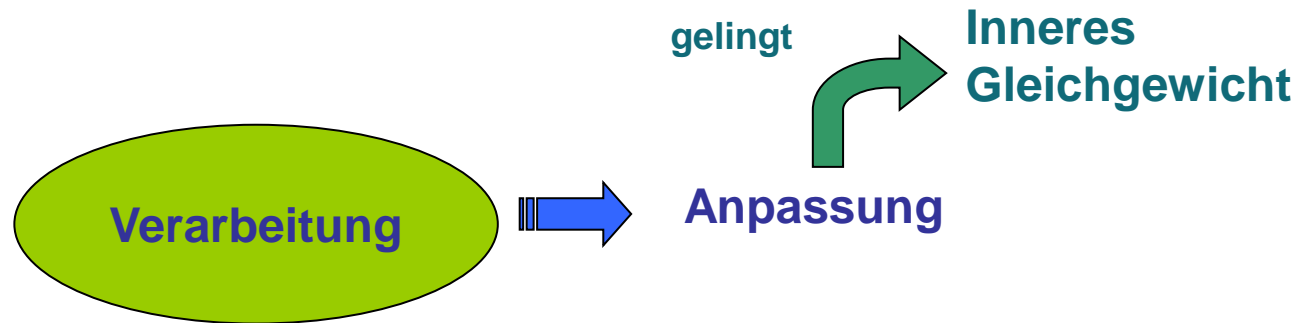
# Mögliche Krankheitsverarbeitung

Arzt – Patient Kommunikation

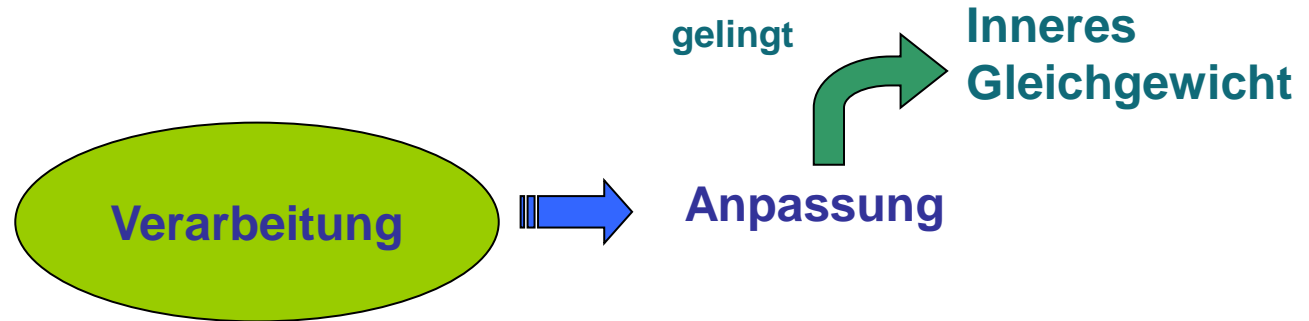
Persönlichkeit des Patienten



# Der Arzt – die Ärztin



- Eine gute Aufklärung und ein aufmerksamer Arzt/Ärztin helfen.
- Gute und verständliche Erklärungen helfen, wie die klare Beschreibung des Tumors; Patient hört Hauttumor – die Differenzen in Therapie und Prognose können sehr groß sein.
- Gesprächsinhalte wiederholen, nachfragen, was verstanden wurde
- Gespräche mit Patient und nahestehenden Personen anbieten
- Neue Gesprächstermine festlegen



- **Informationsmaterialien helfen, um Inhalte zu reflektieren, Begriffe zu lernen, assoziiert Notizen zu machen.....**
- **Am Ende sollte ein aufgeklärter Patient stehen, der sein Erkrankungsausmaß für sich einordnen kann und selber Maßnahmen ergreifen kann.**



Der Patient – die Patientin kann



- **Sich über die Erkrankung informieren.**
- **Sich auf die anstehenden Arztgespräche vorbereiten, Fragen notieren, bei Bedarf auch einen Angehörigen oder Freund dazu bitten.**
- **Sich möglichst Zeit nehmen, um den Schock zu verdauen, Gefühle zulassen.**
- **Mit Angehörigen, Freunden und Ärzten über die eigenen Befürchtungen reden.**

<https://www.krebsinformationsdienst.de/leben/krankheitsverarbeitung/krebsdiagnose.php#inhalt2>

# Einschätzung der weiteren Krankheitsverarbeitung

- **Kampfgeist, aktive Auseinandersetzung** → **Eher günstig**
- **Unterstützung suchen**
- **Resignierte Einstellung**
- **Hoffnungslosigkeit/  
Hilflosigkeit** → **Eher ungünstig**
- **Abwehr und Verdrängung** → **Unklar**

# Krankheitsverarbeitung



# Stress durch Krisen

und was verbirgt sich dahinter?



## Wesentliche Stressoren mit negativen Konsequenzen/höherer psychischer Belastung

- Körperliche Beschwerden
- Depression
- **Angst**
- **Geringe Selbstwirksamkeit**
- **Soziales Umfeld** mit feindseligen und unterdrückenden Charakterstilen  
*(Butler et al 1999, Amir et al. 2002)*
- Unterdrückte Emotionen

*(Koopman et al 2002, Bulter et al 1999, Amir et al 2002)*



# Angst bei Patienten mit Melanom

Diagnose	n	Ergebnisse	Autor
1. Melanom	615	Belastung durch Angst und Depression Negative Prädiktion: weiblich, alleine, >40 Jahre, TD >4mm	Blum A et al. Akt Dermatol 2004
2. Melanom	70	7% relevante Angst, 10% grenzwertig 17% posttraumatischer Stress, es geht besser in einer Partnerschaft	Erim, Loquai et al. Onkologie 2013
3. u.a. Melanom	469 (von 615)	Angst eher für Frau, jung, kurz nach Diagnosestellung, in der Nachsorge und bei Co-Morbiditäten	van de Wal et al. Psychooncology 2015
4. Melanom Stadium IB-II	386	32% zeigten Angst, 15% hatten Depressionen; die Angst betrifft die Krebsausbreitung (17%) Krebsrezidive (17%) und besteht nach Rezidiven (16%).	Beesley VL et al. Psychooncology 2015
5. Melanom	286	Angst vor Rezidiven	Costa DS et al. Psychooncology 2015 Psychooncology 2016

Fragebögen: 1. Hornheider Fragebogen, HADS, 2. HADS; PTSS-10, PoP-Q, 3. Health worries subscale, 4. SCNS-SF34-G, HADS, FACT Melanom, 5. FCRI

- **Selbstwirksamkeit** (*Gegenteil Selbstzweifel*)
- **Coping = Bewältigung, Anpassung, Umgang mit Stress**



**Persönliche Verarbeitungsstrategien**

- **Empowerment in der medizinischen Behandlung = „Empowerment ist die Förderung der Fähigkeit für selbständiges, selbstbestimmtes Handeln“**

**Handlungs-, Umsetzungskompetenz**

# Selbstwirksamkeit

Die **bewältigungsbezogene Selbstwirksamkeit** erweist sich als einflussreichster Prädiktor der Lebensqualität und der psychischen Belastung von Melanompatienten  
*Albrecht K et al. Hautarzt 2013, J Immunther 2014*

Interventionen in der Psychoonkologie sollten die Selbsteffizienz fokussieren.

**Selbstwirksamkeitserleben** verringert psychische Belastung und wirkt sich positiv auf die Lebensqualität aus

*Kreitler et al. Psycho Oncol. 2007; Heitzmann et al. Psycho Oncol. 2010*



# Positive Unterstützung für die Selbstwirksamkeit und damit für die Krankheitsbewältigung

- z.B. kognitiv
- z.B. emotional



## **Einflussnahme auf kognitiver Ebene:**

- **Veränderung der kognitiven Bewertungen und Einstellungen zur Erkrankung**
- **Rückgriff auf eigene zuvor erfolgreiche Bewältigungsstrategien auch von Erkrankungen**
- **Anliegen nach Sinnfindung aufnehmen**

## **Einflussnahme auf emotionaler Ebene:**

- **Ermutigung zum offenen Ausdruck „schwieriger“ Gefühle (Angst, Wut, Trauer)**
- **Nicht zu schnell nach Lösungen suchen, Zeit nehmen**
- **Frühere Verlusterfahrungen und/oder traumatische Erlebnisse berücksichtigen**
- **Ressourcen und Selbstakzeptanz aktivieren**

# Die soziale Unterstützung beeinflusst die kognitive und emotionale Belastung und hilft Stress zu vermeiden

## Bedeutung sozialer Unterstützung:

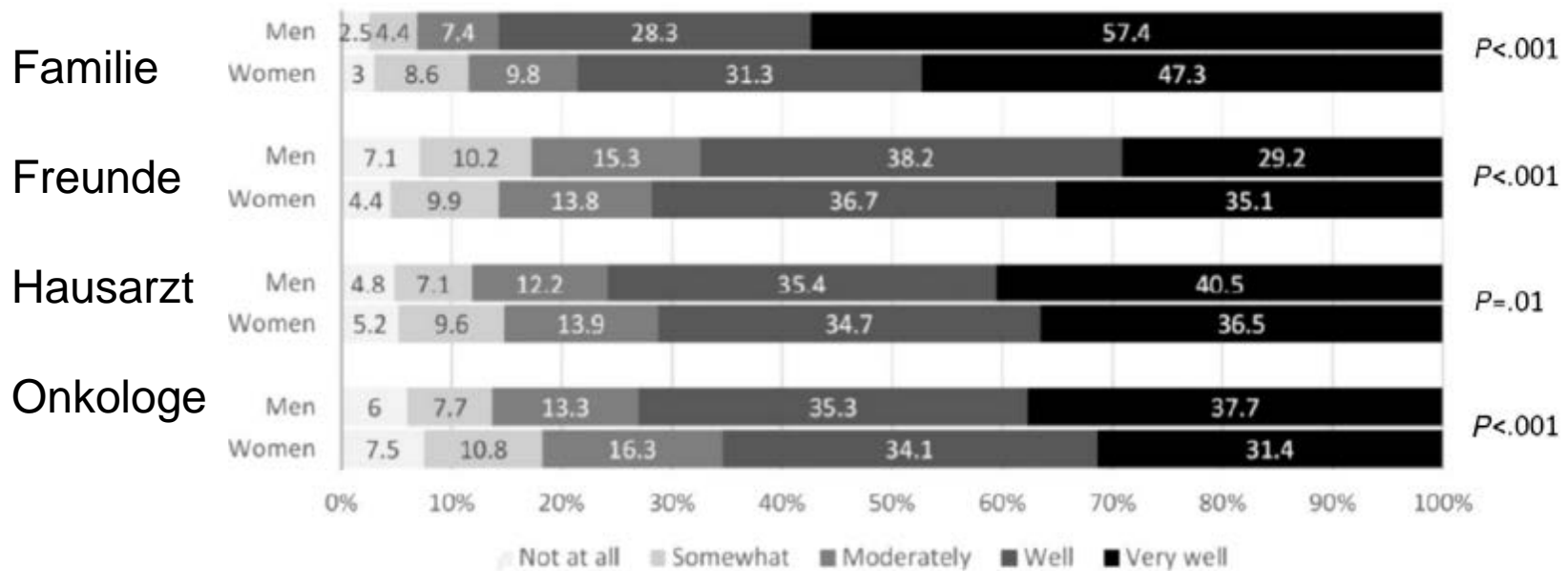
- Soziale Integration ist ein Schutzfaktor und vermittelt emotionale und kognitive Fähigkeiten zur Krankheits-verarbeitung (*Michael et al 2002, Schmidt & Andrykowski 2004*)
- Wird eine Auseinandersetzung und damit Bewältigung vermieden und sind die Personen sozial isoliert, so resultiert eine wesentlich schlechtere Verarbeitung (höhere Mortalität, *Reynold et al. 2000*)

Fühlen - - - Denken - - - Handeln  
**- darüber reden – auch mit sich selbst**



Patienten/innen wurden gefragt:  
 „Wie gut könnten Sie mit einer der genannten Gruppen über den negativen Stress,  
 den ihre Krankheit verursacht sprechen?“

*H. Faller et al. / Journal of Psychosomatic Research 81 (2016) 24–30*



n = 4020 Pat./80 Hauttumoren

# Bedarfsermittlung

Diagnose	Ergebnis	Autor
Melanompatienten (n=462, eigener Fragebogen)	<b>15% nutzen das psycho-soziale Versorgungsangebot</b>	Nashan D, Kirschner F, Strittmatter G et al. JDDG 2004
Melanompatienten (n=80, eigene Evaluation)	<b>&gt;40% Wunsch nach psycho-sozialer Unterstützung/Gespräch</b>	Meiss, Nashan, Reuter 2012
Melanompatienten <i>Vergleich der Wahrnehmung von Arzt und Patient</i> (n=361)	<b>Die Patientenperspektive ist unerlässlich für die Erfassung von Unterstützung</b>	Nolte S et al. Psychooncology 2015
Melanompatienten (n=137, Hornheider Fragebogen, Distress Thermometer)	<b>11,5% Unterstützungswunsch, wobei 35% Belastung und 26% negativen Stress angaben</b>	Buchhold B et al. JDDG 2016

um frühzeitig eine psycho-soziale auch weitergehende Unterstützung zu ermöglichen!



Zugang und Überweisung für psychologische Unterstützung kann die Zufriedenheit deutlich steigern. (MCLoone JK et al. *Psychooncology* 2013)

Psychotherapie /  
Psychopharmako-  
therapie

Ambulante  
Einzel-  
gespräche

Informations-  
Veranstaltungen  
als niedrigschwel-  
liges Angebot

Psychosoziale  
Begleitung des  
stationären  
Aufenthaltes

Erste  
Kontakt-  
aufnahme

## Ein mögliches Stufenprogramm

Albrecht, Meiss, Zeiss, Nashan, Reuter. *Hautarzt* 2013



# Zusammenfassung I

- Vertrauensvolle Arzt-Patient-Beziehung
- So viel Information wie nötig
- So viel Unterstützung wie möglich
- Dosierte aber insgesamt aktive Auseinandersetzung
- Die Angst in Worte fassen, konkretisieren

# Zusammenfassung II

- Einen Arzt des Vertrauens wählen, der die weitere Behandlung koordiniert, vor allem, wenn mehrere Ärzte beteiligt sind.
- Eventuell eine zweite ärztliche Meinung einholen.
- Sich nach Fachkliniken und Krebszentren erkundigen, eventuell auch nach der Möglichkeit, an klinischen Studien teilzunehmen.
- Sich über sozialrechtliche Fragen informieren und beraten lassen.
- Untersuchungsergebnisse sammeln und eine eigene Patientenmappe anlegen.
- Sich Gutes tun! Auf die eigenen Bedürfnisse achten!
- Sich auch mal „hängen lassen“ dürfen
- Prioritäten im Leben klären „Was/wer ist mir wirklich wichtig – jetzt“

Adaptiert nach:

<https://www.krebsinformationsdienst.de/leben/krankheitsverarbeitung/krebsdiagnose.php#inhalt2>

## Weitere Unterstützungsangebote



- Psycho-soziale Ansprechpartner (*u.a. in zertifizierten Hauttumorzentren*)
- Krebsberatungsstellen und Psychoonkologie-Praxen (*Adressen s. dkfz*)
- Schulungen z.B. Ernährung, Sport, Entspannung
- Seelsorgerische, spirituelle Betreuung
- Selbsthilfegruppen
- Beratungsstellen der Kassenärztlichen Vereinigungen, Sozialämter, Versorgungsämter

*Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit.*