

## Nach der Therapie – wie weiter? Rehabilitation und Nachsorge nach einer Tumorerkrankung

*Dr. med. Urs R. Meier, Chefarzt  
Dr. Regula Wagner-Huber, Psychoonkologin  
Klinik für Radioonkologie, Kantonsspital Winterthur*

*Gehalten am 27.09.10 anlässlich der Informationswoche der Krebsliga des Kanton Zürich*

*Zusammenfassung von Daniela Engler*

---

Eine Krebserkrankung wirkt sich auf vielfältige Weise auf das gewohnte Leben aus. Sie betrifft nicht nur den Körper, sondern sie hat auch psychische und soziale Auswirkungen. Deshalb bedeutet Rehabilitation nach einer Krebserkrankung die Wiederherstellung sowohl des körperlichen als auch des seelischen Zustandes und die Wiedereingliederung in, Arbeit, Beruf, Familie und Gesellschaft.

### **Körperliche Rehabilitation**

Die Nachsorgeuntersuchung ist mehr als nur eine Kontrolle des Therapieerfolgs nach der Behandlung, sie ist Teil der Rehabilitation und schliesst auch eine Beratung des Patienten ein. Bei der Nachkontrolle sollen mögliche Rezidive erkannt, Spätfolgen der Therapie behandelt und ein Nachsorgeplan erstellt werden.

Bei Erkennung von behandelbaren Rezidiven im Frühstadium liegt die Entscheidung beim Patienten, ob dieser zu einer Therapie bereit ist.

Tumor- oder therapiebedingte Veränderungen können durch bildgebende Verfahren und Blutuntersuchungen diagnostiziert und behandelt werden.

Die Abstände der Nachsorgeuntersuchungen hängen von Tumorart, Risiken, Beschwerden und früheren Befunden ab und müssen mit dem behandelnden Arzt individuell besprochen werden. Meist ist dies der Hausarzt, der alle Befunde zugesandt bekommt und der sich mit den Spezialisten abspricht.

Bevor der Patient zur Nachsorge geht, sollte er sich bereits Notizen zu seinen Fragen und Beschwerden machen, um beim Termin keine wichtigen Einzelheiten zu vergessen. Notieren sie sich Störungen, Feststellungen, Symptome, Resultate der Untersuchungen und die eingenommenen Medikamente. Nehmen Sie auch eine Vertrauensperson zu dem Termin mit, die Ihnen beisteht. Beim Arztbesuch sollten die Medikamente, wenn nötig, angepasst, Rezepte ausgestellt und ein neuer Termin abgesprochen werden.

Die körperlichen Belastungen können durch verschiedenen Massnahmen verringert werden, und damit zum Einklang von Körper und Psyche beitragen. Die medizinische Rehabilitation kann durch Physiotherapie erreicht werden. Des Weiteren kann eine Ernährungsumstellung mit vielen Vitaminen und Eisen und Bewegung zur Blutbildung beitragen und ein gesundes Gewicht sowie den Aufbau von Muskelmasse fördern.

Eine grosse Herausforderung ist die Rückkehr in den Alltag, die Arbeit wieder aufzunehmen und mit der neuen Situation zu Recht zu kommen. Diese wird noch verstärkt durch die finanzielle Belastung, die meist durch die Krankheit entsteht. Deshalb ist es wichtig, die angemessene Unterstützung zur psychischen Rehabilitation zu finden.

## **Psychische Rehabilitation**

Eine Krebserkrankung bedeutet immer ein Riss in der bisherigen Lebensbiographie. Sie ist ein sehr einschneidendes Ereignis. Man wird mit existentiellen Fragen konfrontiert. Die Gesundheit, die man vorher häufig als selbstverständlich genommen hatte, ist plötzlich in Frage gestellt und damit ganz vieles im Leben. Die Krankheitsbewältigung stellt an jeden Krebskranken hohe Anforderungen.

Während der Therapiephase hat man als Patient normalerweise häufige Kontakte zu Ärzten und anderem medizinischem Personal. Dadurch ist man während der Therapie gut begleitet und unterstützt, es finden oft Gespräche statt, man kann bei Unsicherheiten immer wieder nachfragen.

Dies ändert mit Abschluss der Therapie relativ abrupt, man ist plötzlich wieder weitgehend auf sich selbst gestellt und steht nun vor der Aufgabe, den Weg zurück in den Alltag zu finden. Die psychischen Belastungen zu verarbeiten, dauert aber meist länger als die eigentliche Therapie der Krebserkrankung.

Einer skandinavischen Studie zu Folge haben Menschen nach der Spitalentlassung folgende Wünsche:

- Unterstützung und Information über Rehabilitationswege
- Unterstützung für die Familie des Patienten
- Psychologische Hilfe vor allem wegen Ängsten (z.B. vor einem Rückfall)
- Bedürfnis nach sozialer Unterstützung
- Verständnis von Bekannten aus dem Umfeld und Freunden

## **Rückkehr in die Normalität**

Nach dem Abschluss der Therapie wünschen sich in der Regel der Krebskranke und auch sein Umfeld, möglichst bald wieder zu einer Art Normalität zurückzukehren. Was es braucht, damit dieser Schritt zurück dies Alltagsleben gelingen kann, soll im Folgenden anhand der wichtigsten psychischen Auswirkungen und deren Verarbeitung illustriert werden.

## **Erfahrung der eigenen Verletzlichkeit**

Ein gesunder Optimismus bewahrt uns normalerweise davor, das Schlimmste zu befürchten, wir haben ein gesundes Vertrauen in unseren eignen Körper. Der Krebs kann dieses Vertrauen erschüttern. Die Illusion, dass es nur andere trifft, lässt sich nicht mehr aufrechterhalten.

Für den Krebspatienten bedeutet dies, dass er nach der Behandlung wieder lernen muss, Vertrauen in den eigenen Körper aufzubauen. Es geht auch darum, wieder Hoffnung zu entwickeln, Hoffnung darauf, dass es gut kommt und Hoffnung darauf, dass trotz allem ein gutes Leben möglich ist.

## **Existenzielle Lebensfragen/Sinnfragen**

Fast alle Krebspatienten stellen sich nach der Erkrankung die Frage, warum es gerade sie getroffen hat, ob sie vielleicht etwas falsch gemacht haben oder ob sie etwas ändern müssen in ihrem Leben. Diese Sinnfragen sind höchst individuell und können nur von jedem einzelnen für sich selber beantwortet werden. Natürlich können Gespräche mit Angehörigen, Psychologen oder Seelsorger helfen, Antworten zu finden, aber es gibt keine allgemein gültigen Antworten.

## **Emotionale Reaktionen**

Eine Krebserkrankung ist meist von starken emotionalen Reaktionen wie Ärger, Wut, Trauer oder auch Ohnmacht begleitet. Es kann aber auch sein, dass man gar nichts empfindet, wie von seinen Gefühlen abgeschnitten ist.

Eine Studie der Krebsliga Zürich zeigt, dass 20% der Patienten und 35% der Angehörigen unter Ängsten sowie 15% aller Patienten und Angehörigen an einer Depression leiden.

Schwierige Gefühle gehören zu einer Krebserkrankung, sie sind Teil des Verarbeitungsprozesses, man sollte ihnen deshalb auch einen gewissen Raum zugestehen, ähnlich wie der Trauer nach einem persönlichen Verlust. Bei starken Ängsten oder wenn man über längere Zeit anhaltend depressiv gestimmt ist, ist es sinnvoll, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

## **Körperbild**

Krebserkrankungen führen auch zu körperlichen Veränderungen, manche sind sichtbar, andere nicht. Meist sind diese Veränderungen unerwünscht, das Körperbild stimmt nicht mehr mit dem Bild überein,

dass man von sich selber hat. Man muss sich mit diesen Veränderungen auseinandersetzen. Ziel dieses Prozesses ist es, wieder eine positive Beziehung zum eigenen Körper zu finden und sich mit den Veränderungen versöhnen.

### **Soziale Beziehungen/Rollen**

Wir Menschen sind soziale Wesen, wir leben in sozialen Beziehungen, die unser Leben prägen und bestimmen, aber auch bereichern und ihm einen Sinn geben, in Familien, im Freundeskreis, in Vereinen, bei der Arbeit. Auch hier bringt eine schwerwiegende Erkrankung Veränderungen mit sich, weil dadurch Beziehungen nicht mehr gleich gepflegt und Aufgaben nicht mehr wie früher wahrgenommen werden können. Man muss lernen Arbeiten zu delegieren, Hilfe anzunehmen. Das fällt häufig nicht leicht, weil es die persönliche Autonomie tangieren kann und auch bisherige Vorstellungen verändert, wie man sein Leben gestalten möchte.

Die psychische Rehabilitation ist ein komplexer Prozess, der Zeit braucht. Die Verarbeitung der beschriebenen Auswirkungen kann auf vielfältige Weise erfolgen und hängt von den jeweiligen individuellen Möglichkeiten und Ressourcen ab, hilfreich sind z.B. Gespräche, Nachdenken, Tagebuch führen, Meditieren, Wandern, Gärtnern, Malen, Singen oder Kochen und vieles mehr. Spezielle Kursangebote dazu finden sich auch auf der Website der Krebsliga Zürich ([www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)) oder in der Broschüre „Kurse 2011“.

Idealerweise sollte man diesen Weg nicht alleine gehen müssen. Die wichtigste Unterstützung erhalten Patienten in der Regel von ihrer Familie, Freunden und den begleitenden Ärzten (Hausarzt, Spezialarzt) Bei speziellen Fragestellungen kann man sich auch an andere Fachpersonen oder Dienste wenden, Hilfe erhält man zum Beispiel bei Psychoonkologen, Seelsorgern, Arbeitgebern, Sozialdiensten, Finanzberatungen der Gemeinden, der kantonalen Krebsliga oder in Selbsthilfegruppen.

\*\*\*\*