



MPN Patientenunterstützungs-
verein Schweiz

MPN-PatientInnenntreffen in Bern

Datum: Freitag, 16. Mai 2025

Psychoonkologie: wie kann sie helfen?

Dipl. Psych. Birgit Maier

Psychoonkologin, Psychologische Psychotherapeutin

Abteilung für Hämatologie und Psychosomatik

Universitätsspital Basel

birgit.maier@usb.ch

Agenda

- Wer kann Psychoonkologische Unterstützung in Anspruch nehmen?
- Wann ist Psychoonkologische Unterstützung sinnvoll?
- Welche Problembereiche berichten Patient:innen?

- Wie kann PO hilfreich sein?

Wer kann
Psychoonkologische
Unterstützung in
Anspruch nehmen?

- Patient:innen
- Angehörige / Freunde
- Behandlungsteam

Wann ist
psychoonkologische
Unterstützung
sinnvoll?

- Zu jedem Zeitpunkt – lieber früher als später
- Ist individuell unterschiedlich – je nach Verlauf und empfundener Belastung

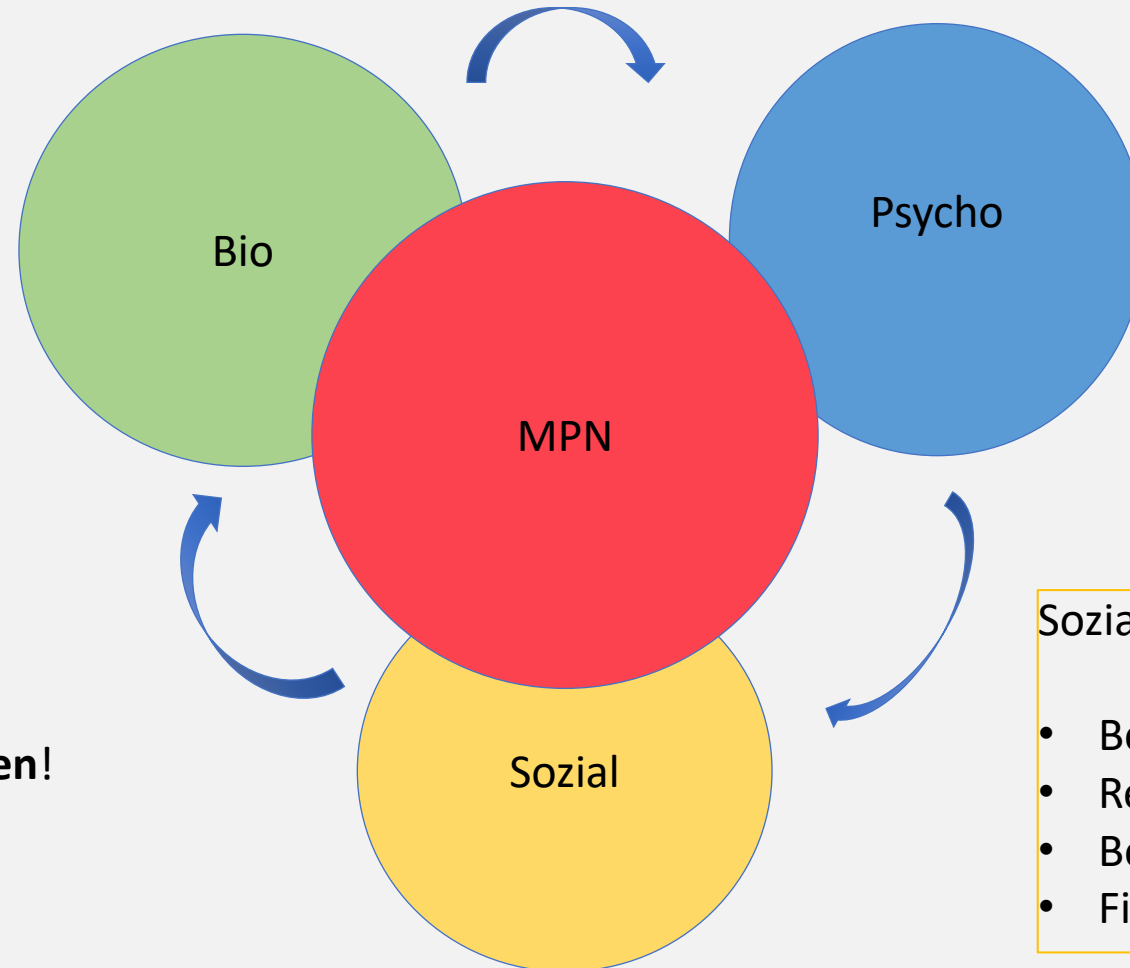
Welche Problembereiche berichten Patient:innen mit MPN



Mögliche Belastungsfaktoren

Krankheit selbst,
Medizinische Behandlung
und ihre Auswirkungen

- Müdigkeit
- Juckreiz
- Evtl Schmerzen
- Schlafprobleme
- Entzündungen etc.



Psychische Auswirkungen

- Angst
- Unsicherheit
- Verlust von Vertrauen
- Erlebte Hilflosigkeit
- Depression
- Schuldgefühle
- Selbstwertprobleme usw.

Soziale Auswirkungen

- Belastungen der Angehörigen
- Reaktionen des sozialen Umfelds
- Berufliche Probleme
- Finanzielle Probleme

Wechselwirkungen!

Wie kann die
Psychoonkologie
hilfreich sein ?

Übergeordnete Ziele:

- Hilfe bei der Anpassung an die Erkrankung – «Krankheitsverarbeitung»
- Unterstützung der Angehörigen
- Unterstützung des Behandlungsteams – Vermittlung zwischen Patient:innen und Team

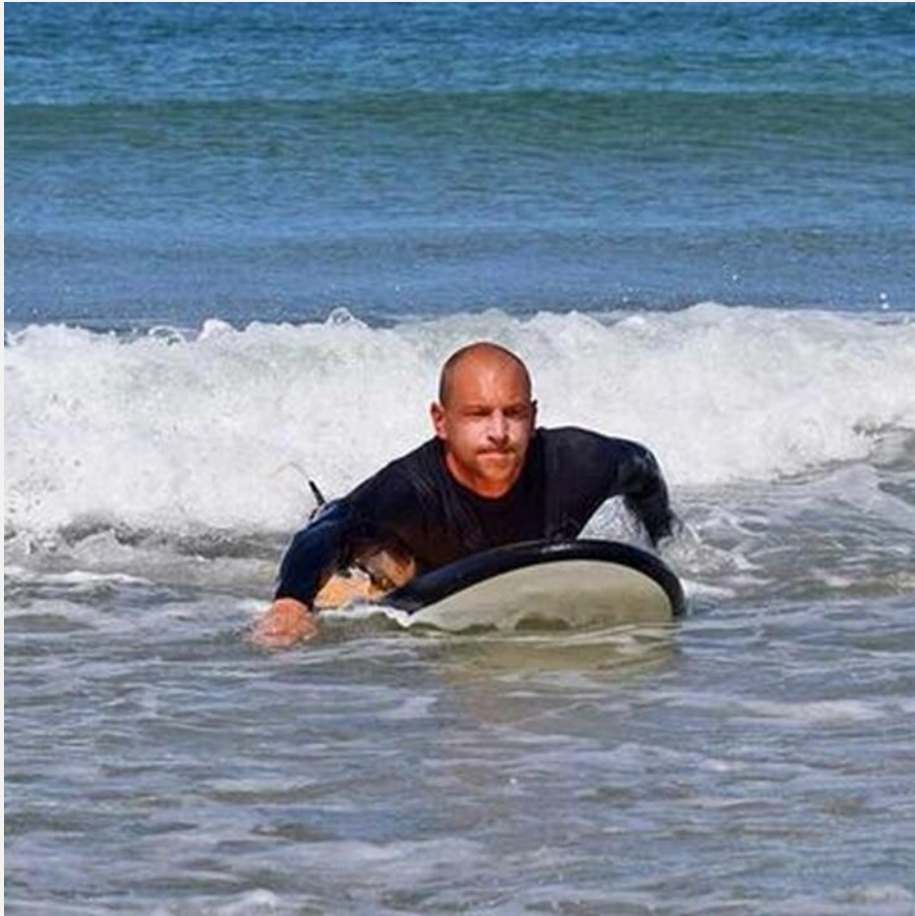
Wie kann die Psychoonkologie hilfreich sein?
oder

Wie kann die Anpassung an die Erkrankung gelingen?

*You can't stop the waves but
you can learn to surf*

Jon Kabat-Zinn

Olympia 2024: Kauli Vaast gewinnt Surfgold vor der Küste seiner Heimat Tahiti.
(Foto: Ed Sloane/Getty Images)



Quelle: Aframe.de

Wie kann die Psychoonkologie hilfreich dabei sein, «surfen» zu lernen?

➤ Hilfe bei der Einordnung und Behandlung von Symptomen

- Behandlung psychischer Probleme (z.B. Depression)
- Hilfreicher Umgang mit Angst, Ungewissheit erlernen
- Hilfreicher Umgang mit den Auswirkungen der Erkrankung / Therapie erlernen
z.B. Umgang mit Fatigue

➤ Stärkung der Resilienz



Resilienz : Was ist das?

- Begriff stammt ursprünglich aus der Materialwissenschaft und bezeichnet dort die Fähigkeit von Materialien nach einer Verformung wieder in ihre ursprüngliche Form zurückzukehren.



Übertragung in die Psychologie:

- Resilienz ist die Fähigkeit (innere Ressource) von Menschen, sich nach einer Herausforderung oder schwierigen Lebenssituation psychisch zu erholen und möglicherweise sogar gestärkt daraus hervorzugehen.
- Resilienz = psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen im Umgang mit Krisen
- «Immunsystem» der Psyche



Quelle: Aframe.de

Wie kann die Psychoonkologie hilfreich dabei sein, «surfen» zu lernen?

« Was kann ich zur Stärkung meiner Resilienz tun?

- Entwickeln eines guten Umgangs mit Stress
- Aktivierung der eigenen Ressourcen, aktiv sein
- Soziale Kontakte pflegen
- Optimistisch bleiben
- Akzeptanz

- 
- Entspannungsverfahren erlernen
 - MBSR (Stressreduktion durch Achtsamkeit)
 - Atemübungen
 - Imaginationsübungen
 - Gedankenmanagement
 - Bewertungen / Wahrnehmungen überprüfen

Ziel:

Stress kontrollierbar machen

Gefühl der Selbstwirksamkeit erhöhen

Stärkung der
Resilienz:

Einen guten
Umgang mit Stress
entwickeln





Stärkung der Resilienz: Ressourcenaktivierung

Hilfreiche Fragen:

- Was sind meine «Kraftquellen»?
- Was hat mir bisher geholfen?
- Was könnte jetzt helfen?

- Was kann ich selbst tun?
Für den Körper / für die Psyche?

- Wo brauche ich Unterstützung,
Hilfe oder Anregung?

Stärkung der Resilienz:

Soziale Kontakte pflegen

- Welche Menschen tun mir gut?
- Grenzen:
spüren, setzen, kommunizieren –
(auch wenn das Umfeld dies nicht
verstehen kann)
- Selbsthilfegruppe



Stärkung der Resilienz: Optimismus

hoffnungsvoll bleiben
trotz widriger Umstände

Trotzdem **JA**-sagen zum Leben

Ziel : gut leben mit schwerer
Erkrankung

Basis:

- Vertrauen in sich selbst
- Vertrauen in das soziale Netzwerk
- Vertrauen in das medizinische System



Stärkung der Resilienz: Akzeptanz / Anpassung

Anpassung:

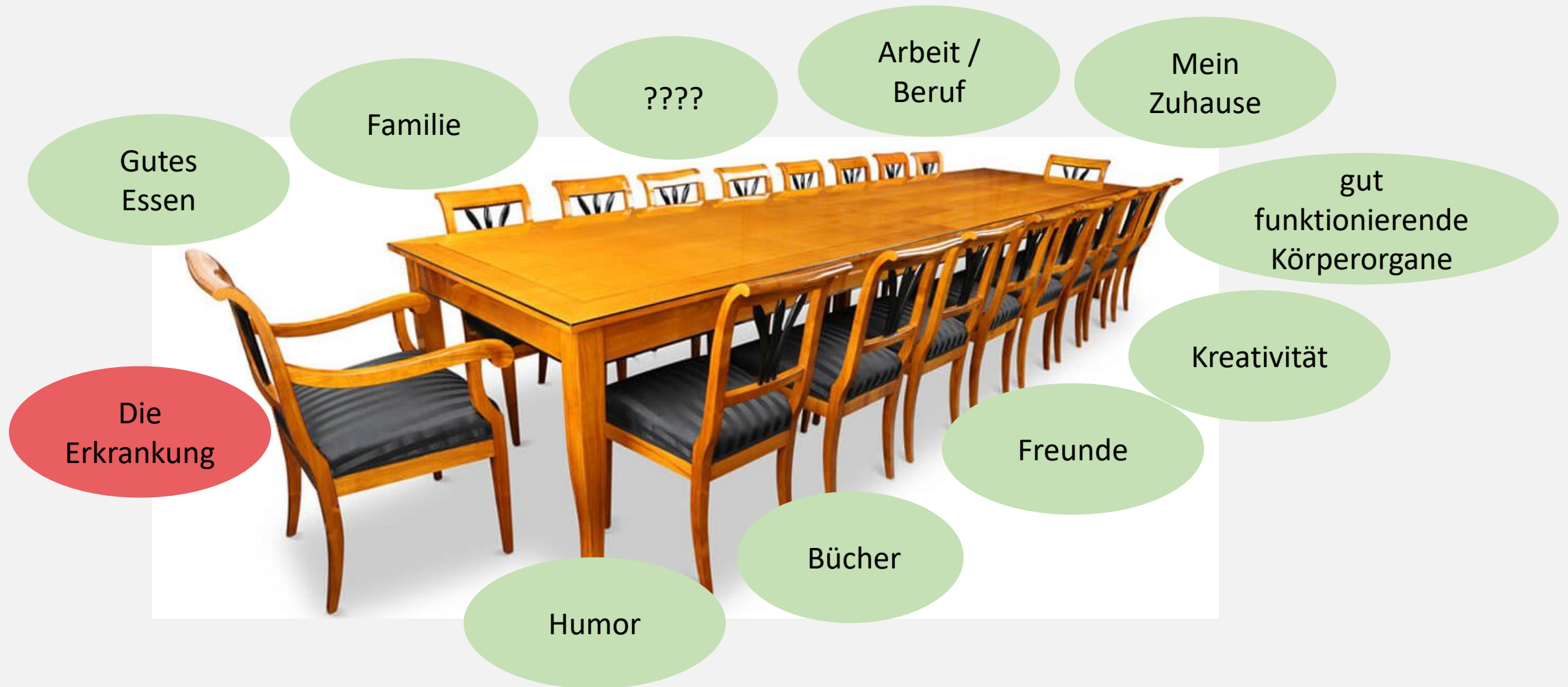
Sich an veränderte Lebenssituation anpassen, aktiv und handlungsfähig bleiben

Akzeptanz:

Krankheit in das Leben integrieren:
Erfahrung von Kontrolle und Selbstwirksamkeit

Tisch-Metapher:

Aspekte des eigenen Lebens
«nette Gäste» und ein «ungebetener Gast»



Hat die Erkrankung auch etwas Positives in Ihr Leben gebracht?

ermutigende Worte von
Patientinnen und Patienten in
der psychoonkologischen
Sprechstunde der
Hämatologie im USB

- ❖ Gelernt haben, mehr im Augenblick zu leben ist ein Geschenk – das hat mich die Erkrankung gelehrt
- ❖ Das «Normale» ist das Schönste. Wie oft habe ich mich im Spital danach gesehnt, wieder zuhause zu sein, durch meinen Garten zu gehen, zu kochen, ein gemeinsames Z'Mittag oder Z'Nacht, die (streitenden) Kinder zu hören.....
- ❖ Die Gespräche mit meinem Mann sind tiefer und ehrlicher geworden
- ❖ Ich kann nun besser um Hilfe bitten und diese auch annehmen
- ❖ Durch die Selbsthilfegruppe habe ich Menschen kennengelernt, die mir nun sehr wichtig sind



Danke
für Ihre
Aufmerksamkeit
und
alles Gute für Sie!