

**Veranstaltung „Leben nach Stammzelltransplantation“  
Informationen für Patientinnen und Patienten nach  
autologer Stammzelltransplantation**

**Und wenn der Körper funktioniert, aber  
die Seele noch leer/müde/krank ist?**

Lic. phil. Pamela Loosli  
Abteilung für Psychosomatik  
Universitätsspital Basel

---

## Überblick

---

- **Wenn die Seele leer ist**  
Anpassungsstörung/Depression
- **Wenn die Seele müde ist**  
Cancer Related Fatigue
- **Wenn die Seele krank ist**  
Angst/Progredienzangst

---

---

# Wenn die Seele leer ist

## Anpassungsstörung/Depression

---

3

20.09.2010

lic. phil. Pamela Loosli Abteilung für Psychosomatik

 Universitätsspital  
Basel

---

## Anpassungsstörung/Depression

---



---

4

20.09.2010

lic. phil. Pamela Loosli Abteilung für Psychosomatik

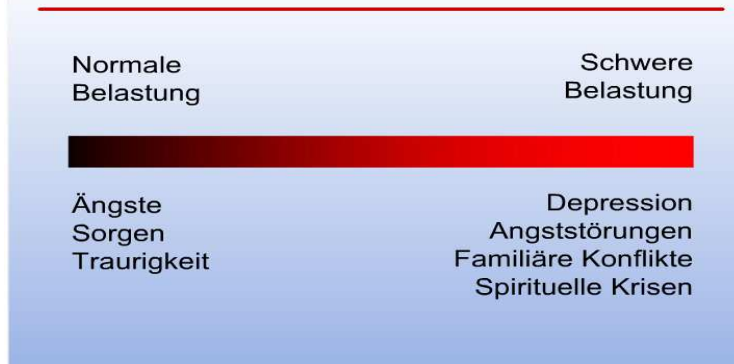
 Universitätsspital  
Basel

---

## Anpassungsstörung/Depression

---

### Belastungskontinuum



5

20.09.2010

lic. phil. Pamela Loosli Abteilung für Psychosomatik

 Universitätsspital  
Basel

---

## Anpassungsstörung/Depression

---

- Belastungsreaktion („**distress**“) im Rahmen einer Krebserkrankung:
  - breites Spektrum von unangenehmen Erfahrungen psychischer, sozialer und spiritueller Art
  - Spektrum: normale Gefühle der Verletzlichkeit, Traurigkeit und Angst bis hin zu stark einschränkenden Problemen wie Depression, Angststörungen, Panik, sozialer Isolation und spiritueller Krisen

6

20.09.2010

lic. phil. Pamela Loosli Abteilung für Psychosomatik

 Universitätsspital  
Basel

## Anpassungsstörung/Depression

- Hierbei handelt es sich um Zustände von subjektiver Bedrängnis und emotionaler Beeinträchtigung, die im Allgemeinen soziale Funktionen und Leistungen behindern und während des Anpassungsprozesses nach einer entscheidenden Lebensveränderung oder nach belastenden Lebensereignissen auftreten.
- Hervorstechendes Merkmal kann eine kurze oder längere depressive Reaktion oder eine Störung anderer Gefühle (Angst, Besorgnis, Anspannung, Ärger) und des Sozialverhaltens sein.

7

20.09.2010

lic. phil. Pamela Loosli Abteilung für Psychosomatik

## Anpassungsstörung/Depression

### Unterschied Trauer und Depression

#### • Trauer

- klare Ursache
- zeitlich begrenzt
- einfühlbar
- erhaltene Kommunikation

#### • Depression

- oft kein klarer Auslöser bzw. „unangemessene“ Reaktion
- Mind. 2 von 3 Leitbeschwerden und mindestens 2 weitere Symptome
- täglich über mindestens 2 Wochen
- schwer einfühlbar
- stark beeinträchtigte Kommunikation



8

20.09.2010

lic. phil. Pamela Loosli Abteilung für Psychosomatik

---

## Anpassungsstörung/Depression

### Risikofaktoren für Depression bei Krebskranken

---

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

---

## Anpassungsstörung/Depression

### Symptome einer Depression

---

- Antriebslosigkeit
- Appetitlosigkeit
- Gewichtsverlust
- Müdigkeit untertags
- Schlafstörung
- Konzentrationsstörung
- Libidoverminderung
- Schmerzen
- **ACHTUNG:** Diese Krankheitszeichen können auch durch die körperliche Erkrankung ausgelöst werden
- Niedergeschlagenheit, Weinen
- Interesse- und Lustlosigkeit
- Gefühl der Gefühllosigkeit
- Reizbarkeit
- Hilf- und Hoffnungslosigkeit
- Pessimistisches Gedankenkreisen
- Entscheidungsunfähigkeit
- Selbstwertprobleme
- Schuldgefühle
- Selbstmordgedanken
- Sozialer Rückzug

---

## Anpassungsstörung/Depression

### Aussage eines depressiven Patienten

---

- „Das Lächerlichste auf der Welt: Hörer abheben, Nummer wählen, warten, bis sich am anderen Ende der Leitung eine Stimme meldet. Es ging nicht. Es ging einfach nicht“.

---

## Wenn die Seele müde ist Cancer Related Fatigue

---

## Cancer Related Fatigue - CRF

---



---

## Cancer Related Fatigue - CRF

---

- Ist ein belastendes anhaltendes Gefühl von psychischer, emotionaler und kognitiver Müdigkeit im Zusammenhang mit Krebs oder einer Krebsbehandlung, welches mit den Alltagsfunktionen interferiert.

---

## Cancer Related Fatigue - CRF

### Aussage eines betroffenen Patienten

---

- „Es war keine richtige Depression, kein schwarzes Loch, das allen Lebensmut verschlang, aber eine deutliche Eintrübung meines Gemüts. Ich wurde langsam, mit Beinen und Armen, aber auch im Kopf. Oft vergass ich Dinge, wusste nicht mehr wer angerufen hatte, verpasste Termine. Entscheidungen fiel mir ungeheuer schwer“.

---

## Cancer Related Fatigue - CRF

- Prävalenz: 25-50% bei Krebspatienten
- lähmende Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Energielosigkeit
- schnelle Erschöpfbarkeit
- tritt plötzlich und unberechenbar auf
- braucht viel länger zur Erholung
- lange fortdauernd, bis Jahre nach der Behandlung
- beeinträchtigt die Lebensqualität beträchtlich
- primär subjektives Phänomen



---

## Cancer Related Fatigue – CRF

### Bedeutung für die Betroffenen

---

- brauchen Hilfe bei alltäglichen Dingen
- Rollenerfüllung in Partnerschaften / Familien oft beeinträchtigt
- Einschränkung sozialer Aktivitäten
- Gefühle von Hilflosigkeit, Schuld, Unzulänglichkeit
- Arbeitsunfähigkeit
  - Frage der Berentung (IV)
- Fatigue ist derzeit in der Nachsorge wenig beachtet

---

## Cancer Related Fatigue – CRF

### Ursachen

---

- Ursachen weitgehend unklar
- komplexes Zusammenwirken von somatischen, kognitiven & emotionalen Faktoren
  - prämorbid Disposition
  - krankheitsbedingte Faktoren
  - Krankheitsverarbeitung, Anpassung
- Nachwirkung von Chemo- / Radiotherapie
- Stress und physische Dekonditionierung

---

## Wenn die Seele krank ist Angst/Progredienzangst

---

19 20.09.2010 lic. phil. Pamela Loosli Abteilung für Psychosomatik

 Universitätsspital  
Basel

---

## Angst/Progredienzangst

---



---

20 20.09.2010 lic. phil. Pamela Loosli Abteilung für Psychosomatik

 Universitätsspital  
Basel

---

## Angst/Progredienzangst

---

- Angstreaktionen sind angeboren
- Angst tritt immer auf, wenn wir in Gefahr sind oder uns , in welcher Form auch immer, bedroht fühlen
- Angst ist ein sehr wichtiges und sinnvolles Gefühl, das uns vor Gefahren durch leichtsinniges oder riskantes Verhalten schützt.
- Angst gehört zu den Grundgefühlen wie zum Beispiel Wut, Freude und Trauer

---

## Angst/Progredienzangst

---

| <b>Gefühle, Gedanken<br/>– emotionale, kognitive Ebene</b>   | <b>Körperliche Phänomene<br/>– physiologische Ebene</b>   | <b>Verhaltensweisen<br/>– behaviorale Ebene</b>   |
|--|---|---|
| Bedrohtheitsgefühl<br>Unruhe, Gespanntheit,<br>Erregung<br>Missstimmung, Gereiztheit,<br>Angstdepression<br>Merk-, Denk- und<br>Konzentrationsstörungen<br>Affektlabilität<br>Angststupor, etc..<br>Gedankenkreisen<br>„black out“ | Anstieg von Herzfrequenz,<br>Atmung und Blutdruck<br>Schwitzen, Unruhe, Zittern<br>Erweiterung der Pupillen<br>Mundtrockenheit<br>Darm- und Nierenaktivität<br>erhöht<br>Übelkeit, Erbrechen,<br>Schwindelgefühle<br>Abgeschlagenheit | Vermeidungsverhalten<br>Aktivismus<br>offensives, kontraphobisches<br>Verhalten<br>Bei Krebs: z. B. Hinwendung<br>zur Alternativmedizin<br>Alkoholabusus<br>(zur Anxiolyse)<br>Medikamentenabhängigkeit<br>(oft iatrogen induziert) |

---

## Angst/Progredienzangst

### Definition Progredienz

---

- Unter **Progredienz** (lat.: *progredere* - vorrücken, voranschreiten) versteht man das Fortschreiten einer **Krankheit** (progressiver **Krankheitsverlauf**) bzw. eine weitere Verschlechterung des **Gesundheitszustands**.

---

## Angst/Progredienzangst

- Progredienzangst ist eine reaktive Furcht von chronisch (körperlich) Kranken, ihre Erkrankung könne fortschreiten oder sich ausbreiten.
- Angst vor dem Fortschreiten der Erkrankung gehört zu den häufigsten und stärksten emotionalen Belastungen von Krebspatienten.
- 36.9% von 3500 befragten Patienten unterschiedlicher Diagnosen und Krankheitsstadien gaben an, dass diese Angst sie „stark“ oder „sehr stark“ belaste.

---

## Angst/Progredienzangst

---

- Ausprägung auf einem Kontinuum zwischen „funktionaler“ und „dysfunktionaler“ Angst
- Negative Auswirkungen in verschiedenen Lebensbereichen wie z.B. Beruf, Sozialkontakte, medizinischer Behandlung
- Als behandlungsbedürftig im Sinne psychosozialer Therapie werden Patienten angesehen, die sich durch Art und Umfang der Angst subjektiv stark und nachhaltig in ihrer Lebensqualität bzw. Alltagsbewältigung eingeschränkt fühlen.

---

## Unterschied zwischen Progredienzangst und klassischen psychischen Ängsten

---

- Klassische psychische Ängste sind im Kern irrational, also dem Gegenstand gegenüber unangemessen.
- Progredienzängste sind im Gegensatz dazu dem Gegenstand gegenüber angemessen und unvermeidbar.

**Beispiel: Eine „geheilte“ Brustkrebspatientin kann selbst nach mehr als 10 Jahren noch ein Rezidiv oder Fernmetastasen entwickeln. Die Angst davor ist grundsätzlich berechtigt.**

---

## Angst/Progredienzangst

### Häufigste Progredienzängste

---

1. Vor Arztterminen oder Kontrolluntersuchungen bin ich ganz nervös.
2. Wenn ich an den weiteren Verlauf meiner Erkrankung denke, bekomme ich Angst.
3. Ich habe Angst vor drastischen medizinischen Massnahmen im Verlauf der Erkrankung
4. Mich beunruhigt, was aus meiner Familie wird, wenn mir etwas passieren sollte.
5. Ich habe Angst vor Schmerzen

---

## Angst/Progredienzangst

### Häufigste Progredienzängste

---

6. Es beunruhigt mich, dass ich im Alltag auf fremde Hilfe angewiesen sein könnte.
7. Ich mache mir Sorgen, dass meine Medikamente meinem Körper schaden könnten.
8. Die Frage, ob meine Kinder meine Krankheit auch bekommen könnten, beunruhigt mich.

---

## Angst/Progredienzangst

### Die Behandlung dysfunktionaler Progredienzangst

---

- Die Angst verliert an Bedrohlichkeit, wenn man sich ihr stellt, sie konkretisiert und analysiert und sie auch aushält. Die Konfrontation und die direkte Klärung der Angst nimmt ihr das Mystisch-Globale und Unfasslich-Bedrohliche.
- Patienten sollen lernen, dass sie der Angst etwas entgegenzusetzen haben, ihr nicht ausgeliefert sind.
- Patienten sollen „Werkzeuge“ an die Seite gestellt bekommen, die ihnen im Alltag helfen, mit der Angst umzugehen, sich nicht passiv überfluten zu lassen und die Kontrolle zu behalten.

---

## Fazit

---

- **Sprechen Sie über Ihre Stimmung, Müdigkeit und Ihre Ängste.**
- **Wenn Art und Umfang Ihrer gedrückten Stimmung, Ihrer Müdigkeit und Angst Sie subjektiv stark und nachhaltig in Ihrer Lebensqualität bzw. Alltagbewältigung einschränkt, sollten Sie Hilfe in Anspruch nehmen.**
- **Anpassungsstörungen/Depression, Cancer Related Fatigue und Angst sind behandelbar.**

---

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

---

