

# "Seelische Aspekte"



Dipl.LSB Christina Ochsner, MAS

Psychoonkologie, Palliative Care

1.Medizinische Abteilung - Zentrum für Onkologie  
und Hämatologie

Wilhelminenspital, 1171 Wien

Vorstand: Prim.Univ.Prof.Dr.H.Ludwig

Die Diagnose „Multiples Myelom“ stürzt die Betroffenen in eine tiefe Lebenskrise und ruft häufig Angst und Verunsicherung hervor. Diese Krankheit betrifft immer auch die Seele = das psychische Befinden. Hier **geht es** nicht nur um eine Krankheit die den Körper bedroht, sondern **um die gesamte Persönlichkeit eines Menschen.**



Sein Selbstwertgefühl und auch seine Identität sind zutiefst erschüttert. Durch diese **Ausnahmesituation** geraten die gewohnten Lebensabläufe ins Wanken und oft gelingt die soziale Anpassung sehr schwer bzw. gar nicht mehr.



Der Sinn den das Leben bisher hatte ist verloren gegangen.  
Der beruhigende Alltag ist jäh unterbrochen.

**Nichts ist mehr so, wie es es war.**

Die vermeintliche Kontrolle über das bisherige Leben ist mit einem Schlag weg, „**Angst**“ und „**Verzweiflung**“ an ihre Stelle getreten. Man steht unvorbereitet und unfreiwillig „draußen“ und gehört nicht mehr zu den *Gesunden*. Es ist der „**Sturz aus der normalen Wirklichkeit**“.

Heute werden einige Menschen mit dieser Diagnose erfolgreich behandelt und haben in ihrem weiteren Leben mit dieser Krankheit nichts mehr zu tun. Bei Manchen wird diese Krankheit zu einem chronischen Leiden, das zeitlebens Behandlung benötigt.



Es kommt zu **Belastungen**, die bei fast allen Betroffenen zu bemerken sind:

- das Grübeln
- das Aufsteigen alter, verdeckter Konflikte
- Kommunikationsprobleme innerhalb des sozialen Umfelds
- Kommunikationsprobleme mit dem Behandlungsteam.

Die **wesentlichsten Belastungen** die mit dieser Diagnose einhergehen, sind ganz abgesehen von der Existenz/Lebensbedrohung auch:

- die Verletzung der körperlichen Unversehrtheit
- der Autonomieverlust
- der Verlust von Aktivitäten
- die soziale Isolierung und Stigmatisierungsangst
- die Bedrohung des Selbstwertgefühls und der sozialen Identität.



Die Frage nach dem „**Warum?**“ steht immer wieder im Raum und ist ein Versuch einen Zusammenhang, eine Ursache für die Erkrankung zu finden. Dieses „Warum“ liegt in der Vergangenheit, in einem Zeitabschnitt der nicht mehr beeinflussbar ist.

Anzuraten ist die Frage nach dem „**WIE?**“

„**Wie**“ geht es weiter?

„**Wie**“ gehe ich mit dieser Krankheit um?

„**Wie**“ gestalte ich heute meinen Tag?

Das „Wie“ liegt in der Zukunft, und ist zum Teil durchaus von uns beeinflussbar.

Die wenigsten von uns haben gelernt sich gegenüber Schwerkranken natürlich und hilfreich zu verhalten. Die Leiden dieser Menschen konfrontieren uns mit unseren eigenen Ängsten, mit Fragen denen wir uns nur ungern stellen.

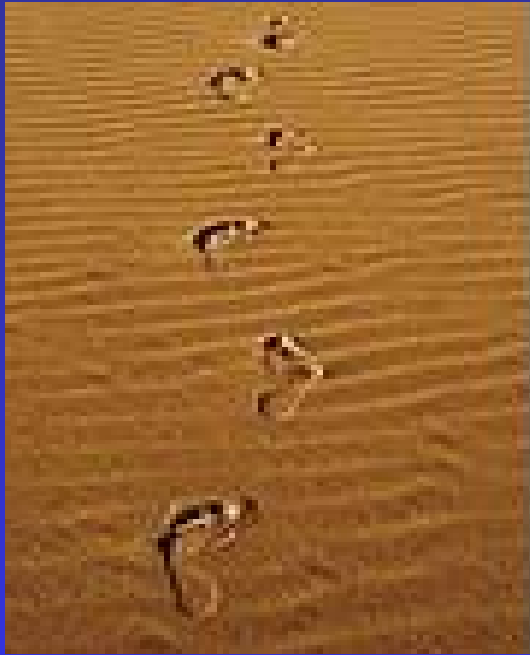
Daher ist es ganz wesentlich auch die Betroffenen der „2.Ebene“  
- die Angehörigen - zu beachten und mit einzubeziehen.



Wichtig und **hilfreich** ist es, nicht immer nur auf Defizite zu schauen, sondern **Ressourcen** auszumachen, die auch einen streßmindernden Umgang mit der Krankheit ermöglichen.



Das Alles macht eine **Neuorganisation notwendig**, auch weil wir im Leben viel geübter im Klagen, als in der Freude sind.



Das Erkennen von **Distress** und ihn zu **reduzieren**, ist ebenso wichtig und hilfreich.

Wie geht das?

Durch das Erlernen und Ausüben von Entspannungsmethoden und durch das „Ausleben“ unserer 5 Sinne!

Zusätzlich durch **Inanspruchnahme von Hilfe** jeglicher Art - auch professionelle Beratung und Begleitung - in diesem Kontext **Psychoonkologie** genannt.



Hilfe anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche - ganz im Gegenteil - **der/die Starke sucht Hilfe** und muß nicht alles allein machen.



**SIE sind wichtig!**

Damit ist kein Egoismus gemeint, sondern ganz einfach:

**Selbstliebe** und **Selbstfürsorge!**

Was brauchen Menschen und ihr soziales Umfeld mit der Diagnose  
„Multiples Myelom“?

ALLE brauchen SCHUTZ!

ALLE brauchen Aufklärung und Information!

VIELE benötigen EMOTIONALE UNTERSTÜTZUNG!

WENIGE brauchen psychologische/psychiatrische Behandlung.



„Ask not what disease the person has, but rather what person the  
disease has!“ (Sir William Osler)