



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
WIEN

# Die Österreichische Krebshilfe Wien

## Vortrag Cancer School CCC Vienna

Mag. Karin Isak  
Klinische Psychologin/Psychoonkologin

Beratungsstellenleiterin in der Österreichischen Krebshilfe Wien



## Themen



- Beratungs- Vortrags- und Gruppenangebot der ÖKH Wien
- Nachsorgespezialist für Betroffene, Angehörige und Familien



# Beratungs- Vortrags- und Gruppenangebot der ÖKH Wien

- Psychologische Beratung
- Medizinische Beratung
- Komplementärmedizinische Beratung
- Ernährungsberatung
- Sozial und Arbeitsrechtliche Beratung
- Vortragsangebote
- Gruppenangebote



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
WIEN

# Psychologische Beratung Allgemein



Mag. Karin Isak  
klinische Psychologin  
Psychoonkologin  
Beratungsstellenleiterin

## »»» Inhalte

- Klärendes ausführliches Erstgespräch
- Je nach Problematik mehrere Beratungseinheiten möglich
- Fokussierte klinisch-psychologische Intervention bei speziellen Anliegen im onkologischen Zusammenhang
- Angst- Depressionsreduktion
- Unterstützung
- Entlastung
- Beratung und Begleitung



Mag. Ursula Würzel  
Klinische- und  
Gesundheitspsychologin



Mag. Katharina Gruber  
Klinische- und  
Gesundheitspsychologin



# Psychologische Beratung

## Allgemein

### Angebot für PatientInnen

- Unterstützung bei der Verarbeitung der Diagnose
- Begleitung während der Behandlung
- Betreuung in der Nachsorge
- Hilfe bei der Angstbewältigung/bei depressiven Verstimmungen
- Vermittlung von Entspannungsverfahren
- Krisenintervention
- Begleitung in der letzten Lebensphase
- Hilfe bei der Trauerverarbeitung
- Vernetzung extern
- Zuweisung intern



# Psychologische Beratung

## Allgemein

### Angebot für Angehörige

- Hilfestellungen beim Umgang mit dem erkrankten Angehörigen
- Aktivieren der Kraftquellen in schwierigen Situationen
- Umgang mit Trauer und Tod
- Krisenintervention



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
WIEN



Mag. Jutta Steinschaden  
Leiterin des Projekts  
Mama/ Papa hat Krebs

## Psychologische Beratung Mama/Papa hat Krebs

### »»» Angebot für Mama/Papa

- Unterstützung in der Kommunikation – wie viel und wie sagt man es seinem Kind
- Kommunikative Unterstützung in den einzelnen Behandlungsphasen
- Leitfaden für Krisenintervention
- Psychologische Hilfe in der Terminalphase

### »»» Angebot für Kinder

- Unterstützung bei der Vermittlung der Diagnose
- Hilfe bei Ängsten, Depressionen und Verhaltensstörungen infolge der Erkrankung eines Elternteils
- Spielerische Bearbeitung der Lebenssituation mit einem krebserkrankten Elternteil
- Trauerbewältigung im Todesfall



# Keiner erkrankt alleine – Krebs und Familie







# Keiner erkrankt alleine – Krebs und Familie

## Früher



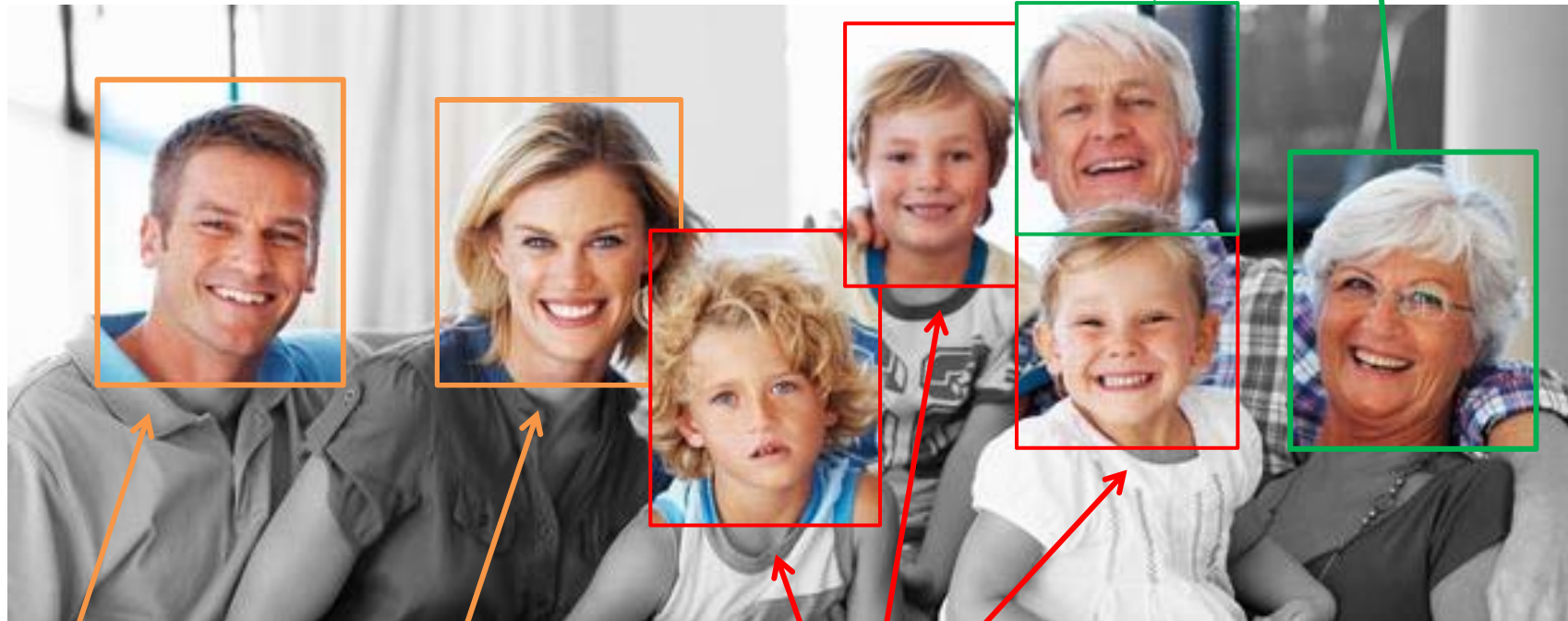
**Patienten**



# Keiner erkrankt alleine – Krebs und Familie

Heute

Eltern, Geschwister, Bekannte,...



Partner

Patienten

Kinder

„Mama/Papa hat Krebs“



# Beratungsangebot der ÖKH Wien

## Beratungsstelle = Familienberatungsstelle

Die Erkrankung betrifft das gesamte Familiensystem

Wir beraten und begleiten:

- KrebspatientInnen
- Erwachsene Angehörige
- Kinder und Jugendliche (Mama/Papa hat Krebs)

Bsp. FAMILIENBETREUUNG: Mann ist an Darmkrebs erkrankt – sucht Hilfe in der Beratungsstelle der ÖKH Wien

### **Patientenbetreuung:**

- Medizinische Betreuung durch einen Onkologen – Op Termin in Dt.
- ein Gespräch mit Sozialarbeiterin von Krebs und Beruf – Bu Pension
- Betreuung bis zur Op durch eine Psychoonkologin – Entspannungstechniken/Überweisung an Psychiaterin

### **Angehörigenbetreuung**

Frau ist sehr weinerlich und bedürftig, hat große Verlustangst/Depressio/Schlafstörungen

- Gespräche mit Psychoonkologin –Vernetzung zur Psychiaterin wegen medik. Einstellung gemeinsam mit ihrem Mann

### **3 Kinder - Mama/Papa hat Krebs**

- ElternGespräch mit 3 Kinder/JugendpsychologInnen Eltern
- Kinder werden betreut

Der Familie geht es nach relativ kurzer Zeit wieder sehr gut, Op gelingt - Betreuung endet nach ca. 10 Einheiten – Patient geht es gut bis dato



# Medizinische Beratung

## »»» Inhalte

- Informationsgespräch mit Fachärzten aus Wiener Spitälern oder niedergelassener Praxis
- Medizinische Auskunft zur Diagnose, zu Befunden und Therapiemöglichkeiten
- Medizinische Zweitmeinung



Priv. Doz. Dr.  
Rupert Bartsch,  
Internist



Dr. Arik Galid,  
Gynäkologe



OA Dr. Heinz  
Kienzer Internist



# Komplementärmedizinische Beratung

## Inhalte

- Auskunft über komplementärmedizinische Zusatzbehandlung
- Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie vermindern
- Wohlbefinden verbessern
- Lebensqualität verbessern



Dr. Rudolf Babits,  
Allgemeinmediziner



# Ernährungsberatung

## »»» Inhalte

- Informationsgespräch mit einer Ernährungsexpertin
- Sich kräftigen und stärken während der Therapie
- Rat und Hilfe wenn nichts mehr schmeckt und die Verdauung zum Problem wird
- Schutz des Immunsystems mit richtigen Ernährungsgewohnheiten



Claudia Raffenstetter, BSC  
Diätologin und  
ernährungsmedizinische  
Beratung



# Sozial- und arbeitsrechtliche Beratung

## Krebs & Beruf

### »»» Inhalte

- Beratung und Information zu sozial- und arbeitsrechtlichen Fragestellungen
- Informationen zum Thema Kündigungsschutz
- Hilfe bei Problemen am Arbeitsplatz über Ihre Rechte
- Information über Arbeitslosengeld und Notstandshilfe
- Beratung zu Fragen über Pension, Berufsunfähigkeit und Invalidität
- Information über Pflegebedürftigkeit, Rehabilitation und Kuraufenthalte



DSA, Andrea Pirker, MA



DSA, Manuela Strommer



# Vortragsreihen

## Inhalte

- Medizinische und psychologische Vorträge
- Vorträge zur Diagnose, Therapie, Behandlung und Nachsorge von Krebserkrankungen
- Information über Vorsorgemöglichkeiten und über Maßnahmen zur Früherkennung von Krebs
- Als Vortragende stehen Ihnen onkologische Experten der jeweiligen Fachrichtung zur Verfügung





# Gruppenangebote - Überblick

## Angebote

- Gesprächsrunde für Angehörige und Betroffene
- „Mama/Papa hat Krebs“ Gruppen für Kinder und Jugendliche
- Frauen und Krebs – geleitete Gesprächsgruppen
- Fitgymnastik
- Brustkrebsyoga
- Schwimmen nach Brustkrebs
- Tanzkurs
- Schminkworkshops



## Beratungsangebot der Wiener Krebshilfe



- ✓ Kostenlos
- ✓ Kurze Wartezeiten
- ✓ Unbürokratisch
- ✓ Anonym



## Unser Team

### **Geschäftsführung**

Mag. Gabriele Sonnlichler

### **Assistenz der Geschäftsführung**

Christa Göttl

### **Psychologische Beratung**

Mag. Karin Isak – Beratungsstellenleiterin  
der Krebshilfe Wien

Mag. Katharina Gruber

Mag. Ursula Würzel

### **Psychologische Hilfe daheim**

Mag. Stefan Haslinger

Mag. Sophie - Theres Schmid

### **Mama/Papa hat Krebs**

Mag. Jutta Steinschaden

Mag. Sonja Metzler

Mag. Esther Ingerle



## Unser Team

### **Sozial und Arbeitsrechtliche Beratung**

Andrea Pirker,  
Manuela Strommer

### **Medizinische Beratung**

Dr. Rupert Bartsch  
Dr. Heinz Kienzer  
Dr. Arik Galid

### **Komplementär- medizinische Beratung**

Dr. Rudolf Babits

### **Ernährungsberatung**

Claudia Raffenstetter



# Beratungsangebot der Österr. Krebshilfe Wien



## Österreichische Krebshilfe Wien Beratungszentrum

1200 Wien, Brigittenauer Lände 50 – 54,  
Eingang Treustraße 35 – 43/ Stiege 4/ 5. Stock

Gratis Hotline:  
Mail

0800 699 900

[beratung@krebshilfe-wien.at](mailto:beratung@krebshilfe-wien.at)

[isak@krebshilfe-wien.at](mailto:isak@krebshilfe-wien.at)

Homepage  
Österreichweit

[www.krebshilfe-wien.at](http://www.krebshilfe-wien.at)

[www.krebshilfe.net.at](http://www.krebshilfe.net.at)

Beratungszeiten:  
Mo – Do 9-14 Uhr  
Fr 10-12 Uhr

Psychologische Leitung Mag. Karin Isak



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
WIEN

# Die Österreichische Krebshilfe

**Nachsorgespezialist für Betroffene,  
Angehörige und Familien**



# Österreichische Krebshilfe

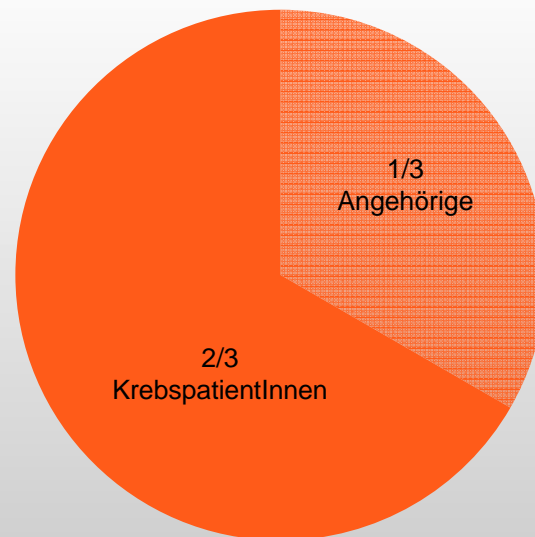
## Nachsorgespezialist bei Krebs

- Beratungszentren der ÖKH in jedem Bundesland, für alle PatientInnen und deren Angehörige gut erreichbar → **flächendeckendes Angebot mit 45 Beratungsstellen in Österreich**
- Das Angebot in den Beratungszentren der ÖKH ist vielfältig, kostenlos, Termine werden rasch und unkompliziert vergeben, es gibt keine langen Wartezeiten
- Die BeraterInnen der ÖKH sind PsychoonkologInnen, Klinische- und GesundheitspsychologInnen, PsychotherapeutInnen, Lebens- und SozialberaterInnen, ÄrztInnen, SozialarbeiterInnen, ErnährungsberaterInnen
- Beratung/Begleitung unter dem Motto „**Alles unter einem Dach**“
- Einzigartig → **Kontinuierliche Betreuung in der Nachsorge**



## Österreichische Krebshilfe Nachsorgespezialist bei Krebs

- Wir betreuen pro Jahr in Österreich ca. 30.000 KrebspatientInnen und deren Angehörige (Erwachsene/Kinder), Verwandte und Freunde
- davon sind ca. 2/3 PatientInnen und 1/3 Angehörige







# Österreichische Krebshilfe

## Nachsorgespezialist bei Krebs

### »»» Wie kommen PatientInnen/Angehörige zu uns?

- vorwiegend über Mundpropaganda
- Ärzte/Krankenhäuser und andere Vernetzungspartner
- Internet
- von der Straße

### »»» Wie nehmen PatientInnen Kontakt auf?

- vorwiegend telefonisch
- persönlich
- zusehends mehr über Email



# Österreichische Krebshilfe

## Nachsorgespezialist bei Krebs

### »»» Wie lange können PatientInnen bei uns bleiben?

- 15 -20 Gespräche im Durchschnitt – aber auf jeden Fall solange bis es den PatientInnen besser geht bzw. bis wir PatientInnen hinaus vernetzen

### »»» Wann kommen PatientInnen und Angehörige zu uns?

- Die Angehörigen kommen rasch nach der Diagnose und wollen schnell Unterstützung
- Ein Großteil der PatientInnen kommt relativ „spät“ in die psychoonkologische Beratung – **6-18 Monate nach der Diagnose**

### »»» Warum ist das so???



## Warum suchen KrebspatientInnen relativ spät Hilfe in den Beratungsstellen?





## Warum suchen KrebspatientInnen relativ spät Hilfe in den Beratungsstellen?

### »»» Zeit rund um die Diagnose:

- Schock in den ersten Tagen nach der Diagnose
- Diagnose bringt existentielle Bedrohung und Hilflosigkeit mit sich – Hilflosigkeit ist das bedrohlichste und am schwersten aushaltbare Gefühl des Menschen
- Angstmachende und bedrohliche Gefühle werden zunächst „weggesperrt“, um es auszuhalten – das ist **lebensnotwendig! wichtig! Schutz!**  
**Verdrängung kann zunächst ein sehr guter Mechanismus sein**
- Glaubenssatz ,v.a. von Frauen: „Ich muss es alleine schaffen“
- Kräfte und Energien werden gebündelt für bevorstehende Operationen und anstrengende Behandlungen



## Warum suchen KrebspatientInnen relativ spät Hilfe in den Beratungsstellen?

### »»» Zeit der Behandlung:

- PatientInnen haben viel zu tun – sie müssen zu Untersuchungen, Termine koordinieren und wahrnehmen
- Familie/Partnerschaft/berufliche Fragen - Organisation!
- Behandlungen sind aufwändig, belasten und schwächen – Nebenwirkungen und Schmerz
- Kräfte und Energien werden weiterhin gebündelt
- Einziges Ziel: Alles zu tun, um zu genesen
- **Schutz nach wie vor sehr wichtig!**



## Warum suchen KrebspatientInnen relativ spät Hilfe in den Beratungsstellen?

### »»» Zeit nach der Behandlung:

- Großer Energie- und Kraftaufwand wurde geleistet
- Müdigkeit und Erschöpfung
- Nachwirkungen der Therapien, Beschwerden, Schmerzen, Fatigue
- „Kiste der verbannten Gefühle“ springt auf - **Gefühlschaos**  
Angst, Verzweiflung, Aggression, Mutlosigkeit, Hoffnungslosigkeit, ...
- „Warum geht es mir so schlecht, wenn es mir doch schon körperlich wieder gut geht?“
- Das Umfeld erwartet häufig, dass nun, wo doch alles vorbei ist, der Alltag wieder einkehren soll – aber wie?

**Nun kommen PatientInnen zu uns in die Beratung**



# Österreichische Krebshilfe

## Nachsorgespezialist bei Krebs

### ➤➤➤ Mit welchen Anliegen melden sich PatientInnen?

- Warum kann ich nicht mehr so viel leisten wie früher?
- Ich bin müde, erschöpft und ausgelaugt
- Ich kann mich schlecht konzentrieren
- Ich kann mir nicht vorstellen, jemals wieder arbeiten zu gehen
- Irgendetwas stimmt nicht mit mir
- Ich bin antriebslos, habe Schlafstörungen und schaffe die kleinsten Anforderungen im Alltag nicht



## Krebs – Depression – Angst

Verstimmungen, Angst, Verzweiflung, Wut, Hilflosigkeit sind völlig normale Reaktionen auf schwerwiegende und traumatisierende Ereignisse – wird allerdings ein gewisses Maß überschritten, kommt es zu starkem Leidensdruck und zur Manifestation von Symptomen, die behandelt werden müssen.

**Ca. 35% aller KrebspatientInnen leiden irgendwann im Laufe einer Erkrankung an einer reaktiven Depression.**





## Krebs – Depression – Angst

- Eine Begleitdepression bei Krebs ist meist unterdiagnostiziert und unterbehandelt
- Die Behandlung einer Begleitdepression ist sinnvoll und effektiv
- Je früher eine Depression erkannt wird, desto besser ist sie behandelbar und desto schneller geht es dem Patienten wieder besser
- **State of the Art in der Behandlung einer Depression:** Kombinationstherapie aus psychologischer/psychotherapeutischer Betreuung und einer zusätzlichen psychopharmakologischen Einstellung
- Angst ist ein Bestandteil von Depressionen und auch ein eigenständiges Syndrom
- 2/3 aller KrebspatientInnen können ausgeprägte Angstsymptome haben
- Angst geht mit der Zeit oft in Depression über und muss ebenso behandelt werden



# Krebs – Depression – Angst

## Symptome der depressiven Episode nach ICD10

### ➤➤➤ Hauptsymptome:

Gedrückte Stimmung, Interesse/Freudlosigkeit, verminderter Antrieb

### ➤➤➤ Nebensymptome:

Konzentrations- und Aufmerksamkeitsdefizit

Selbstwertgefühl gering

Hohe Schuldgefühle

Hemmung/Unruhe

Suizidgedanken

Schlafstörung

Appetitlosigkeit

2 oder 3 Hauptsymptome, oder 2-4 Nebensymptome müssen über einen Zeitraum von 14 Tagen vorhanden sein



## Krebs – Depression – Angst Progredienzangst (PA)

PA ist eine reaktive Furcht von chronisch körperlich Kranken, ihre Erkrankung könnte fortschreiten, oder sich ausbreiten.

- Es handelt sich um ganz spezielle Ängste, die sich von den klassischen psychischen Ängsten, wie sie unter den Psychischen Störungen der ICD-10 klassifiziert werden, unterscheiden.
- Progredienzängste sind im Gegensatz zu den klassischen psychischen Ängsten dem Gegenstand gegenüber angemessen und unvermeidbar.

**Die Unterschiede zwischen PA und anderen Ängsten haben bedeutsame Konsequenzen für Diagnostik und Therapie!**

**Mit der Angst zu leben, die Erkrankung könne – auch nach positiv abgeschlossener Behandlung – wiederkehren (Rezidiv) oder sich ausbreiten (Metastasen) gehört zu den größten Herausforderungen für Krebskranke.**



# Krebs – Depression – Angst

## Beratungsangebot der Österr. Krebshilfe Wien bei Depression und Angst

- Ausführliches Erstgespräch mit einer Klinischen- und Gesundheitspsychologin
- Aufklärung über das individuelle psychologische Behandlungskonzept (abhängig vom Geschlecht, Alter, Stadium der Krebserkrankung, psychischer Symptomatik,...)
- Entängstigung bzgl. Psychopharmakologischer Einstellung – Motivation einen Psychiater aufzusuchen\*

\* 80% meinen Antidepressiva bewirken eine Sucht

\* 69% meinen, Antidepressiva verändern die Persönlichkeit

\* 71% sagen, Antidepressiva haben einen negativen Effekt

(Nürnberg, Würzburg, Dt., Stefanek et al., 2001)

- Überweisung an Vernetzungspartner – Enge Zusammenarbeit mit einer Psychiaterin
- Gruppenangebote
- Weiterführende Begleitung in der KH



# Wandel des Klientels in den Beratungsstellen in den letzten 15 Jahren

## »»» Heute

- 40+
- mehr Männer
- 1/3 Angehörige
- „Mama/Papa hat Krebs“ viele Kinder
- PatientInnen kommen persönlich
- Tabu PSY- fällt
- PatientInnen kommen früher
- PatientInnen informieren sich gut (z.B. über das Internet)
- mündige PatientInnen, die Fragen stellen

## »»» Früher

- 60+
- fast nur Frauen
- wenige Angehörige
- kaum Kinder von Betroffenen
- mehr Telefonberatungen
- Angst als verrückt zu gelten
- kamen spät in die Beratung
- unaufgeklärtere PatientInnen
- „Gott in Weiß“



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
WIEN

# Die Österreichische Krebshilfe Wien

**bedankt sich für Ihre Aufmerksamkeit 😊!**