

Unterstützung im Umgang mit Belastungen nach der Diagnose Krebs

Ein achtwöchiges internetbasiertes Programm soll Betroffenen in der schwierigen Situation helfen

Die Diagnose Krebs ist eine grosse Belastung für Betroffene. Viele erleben danach ein erhöhtes Mass an Stress, Ängsten und Sorgen rund um den Verlauf der Erkrankung, aber auch in Bezug auf allfällige Behandlungen und damit einhergehende Nebenwirkungen. Psychoonkologische Unterstützung sowie die Erarbeitung von Strategien im Umgang mit aufkommenden Belastungen können in dieser Phase hilfreich sein. Gerade im Verlauf der intensiven Krebstherapien stossen Patienten und Patientinnen mit der Planung und der Wahrnehmung von weiteren Terminen jedoch oft an ihre Belastungsgrenzen.

SANDRA SCHERER¹, CORINNE URECH¹,
ASTRID GROSSERT² UND VIVIANE HESS²

Das Programm STREAM

An dieser Stelle soll STREAM, ein internetbasiertes psychoonkologisches Unterstützungsprogramm, Hilfe bieten. STREAM steht für «STress Aktiv Mindern» und möchte Betroffenen helfen, Stress zu vermindern. Das Projekt wird finanziell unterstützt von der Krebsforschung Schweiz und dem Schweizerischen Nationalfonds. Die Teilnehmer erhalten einen passwortge-

Tabelle:

STREAM-Module in der Übersicht

- Modul 1: Einführung. Was ist Stress?
- Modul 2: Belastungsregulation auf Körperebene
- Modul 3: Belastungsregulation auf der Ebene der Gedanken
- Modul 4: Belastungsregulation auf der Ebene der Gefühle
- Modul 5: Das Konzept der Achtsamkeit und Akzeptanz
- Modul 6: Ressourcenaktivierung: Lebensqualität & Genuss
- Modul 7: Ressourcenaktivierung:
Mein soziales Netzwerk & Kommunikation
- Modul 8: Abschluss Sitzung und Zusammenfassung

schützten Zugang zum Programm und werden wöchentlich über einen schriftlichen Kontakt von Psychologen aus dem Studienteam begleitet.

Die acht STREAM-Module, welche jeweils während einer Woche flexibel bearbeitet werden, vermitteln anhand von detaillierten Informationen, interaktiven Übungen und spezifischen Anleitungen Bewältigungsmöglichkeiten im Umgang mit der Krebserkrankung (Tabelle). Während im Modul 1 insbesondere informative Elemente zum Thema Stress und Belastung zentral sind, vermitteln die Module 2 bis 4 konkrete und anwendungsbezogene Strategien für den Umgang mit Belastungen auf den drei wichtigen Ebenen Körper, Gedanken und Gefühle. Neben Anleitungen für eine Vielzahl von Entspannungsübungen lernen die Patienten dabei auch kognitive und emotionsregulierende Übungen kennen. Modul 5 ermöglicht Einblicke ins Konzept der Achtsamkeit und Akzeptanz. Die beiden Module 7 und 8 widmen sich den Ressourcen und helfen bei deren Aktivierung. Zum Abschluss beleuchtet Modul 8 nochmals die wichtigsten Punkte des STREAM-Programms.

Krebspatienten nutzen das Internet als Informationsplattform

Das Medium Internet wurde in den vergangenen Jahren immer beliebter und ist als Informationsquelle im Alltag sehr bedeutend. Rund 70 Prozent der Krebspatienten informieren sich hier über ihre Erkrankung. Obwohl in bisherigen Forschungen gezeigt werden konnte, dass übers Internet vermittelte psychologische Interventionen bei bestimmten psychischen Störungen wirk-

sam sind, existieren noch nicht viele Untersuchungen zu internetbasierten Interventionen im psychoonkologischen Bereich. Insbesondere ist wenig bekannt, wer solche Angebote nutzt (z.B. Alter, Geschlecht usw. der Betroffenen).

STREAM wird wissenschaftlich untersucht

Um mehr über die Machbarkeit von internetbasierten Unterstützungsprogrammen bei Krebsbetroffenen zu erfahren und die spezifische Wirksamkeit eines solchen Programms evaluieren zu können, wird STREAM zurzeit im Rahmen eines wissenschaftlichen Projektes angeboten. In Zusammenarbeit des Universitätsspitals Basel und der Universitäten Basel und Bern rekrutierte die Studie seit Juli 2014 Patienten, die interessiert sind, das STREAM-Programm zu bearbeiten. Die bisherigen Reaktionen von Patienten sind positiv. «Die Beteiligung am Programm hat mir in vielen Aspekten Halt gegeben und vor allem immer wieder Sicherheit und Bestätigung vermittelt – die Gewissheit, nicht allein mit der Belastung umgehen zu müssen, ist schon sehr, sehr hilfreich!», so die Stimme eines Patienten. Folgende Teilnahmebedingungen müssen erfüllt sein:

- ❖ Krebsdiagnose
- ❖ Beginn einer Krebsbehandlung innerhalb der letzten 12 Wochen
- ❖ Alter > 18 Jahre
- ❖ gute schriftliche und mündliche Deutschkenntnisse
- ❖ Zugang zu und Vertrautheit im Umgang mit Computer und Internet.

STREAM: So können Interessierte teilnehmen

Interessierte Patienten können sich direkt über die STREAM-Website www.stress-aktiv-mindern.ch anmelden. Die Website bietet zusätzlich auch weitere Informationen zum Projekt und zum STREAM-Programm. Für Betroffene ist eine Teilnahme am Projekt kostenlos. ❖

Weitere Informationen zu STREAM finden Sie online unter www.stress-aktiv-mindern.ch. Kontaktaufnahme via Homepage oder per Mail an stream@usb.ch

Sandra Scherer, M.Sc.
Dr. phil. Corinne Urech
Astrid Grossert, M.Sc.
Prof. Dr. med. Viviane Hess

¹ Gynäkologische Sozialmedizin und Psychosomatik, Universitätsspital Basel

² Klinik für Onkologie, Universitätsspital Basel