

## Netzwerk Gesundheitsberatung München: Die Psychosoziale Krebsberatungsstelle München

*Nach der Diagnose „Krebs“ sind viele Patienten erst einmal ratlos: Was kann ich tun, um diesen Schock zu verarbeiten? Wie spreche ich mit meinen Angehörigen? Wie geht es beruflich weiter? Unterstützung bietet ihnen dabei die Psychosoziale Krebsberatungsstelle München der Bayerischen Krebsgesellschaft.*

„Die Hauptaufgabe der Münchner Krebsberatungsstelle ist die Beratung und Begleitung von Krebspatientinnen und -patienten und deren Angehörigen“, sagt Heide Perzlmaier, Diplom-Sozialpädagogin und eine von drei Beraterinnen in der Krebsberatungsstelle. Der Service ist kostenfrei,

vertraulich und niederschwellig, das heißt, Patientinnen und Patienten müssen im Vorfeld keine Formulare ausfüllen oder ihre Krankenkassenkarten vorzeigen. Allerdings sollten sie vorab telefonisch einen Termin zu den Sprechzeiten (s. unten) vereinbaren.

Alle Altersgruppen sind angesprochen. In besonderen Fällen verweist die Einrichtung aber auch an spezialisierte Einrichtungen, wie z. B. die Beratungsstelle KONA in der Belgradstraße, die gezielt Familien mit krebskranken Kindern und Jugendlichen unterstützt. „Viele Beratungen führen wir per Telefon durch, weil Ratsuchende aufgrund ihrer Erkrankung häufig zu erschöpft sind, um uns persönlich aufzusuchen. Jüngere Menschen stellen auch öfter Fragen per Email“, sagt Perzlmaier. „Es ist aber auch eine Beratung vor Ort in der Krebsberatungsstelle möglich, und bei bestimmten Fragestellungen schlagen wir grundsätzlich das persönliche Gespräch vor, sofern der Hilfesuchende das möchte und dazu in der Lage ist“.

### *Ängste lindern, Missverständnisse aufklären*

Die drei Diplom-Sozialpädagoginnen sind psychoonkologisch geschult und kennen sich in der Gesprächsführung aus. Krebskranke und ihre Angehörigen dürfen in jeder Erkrankungsphase kommen und alle Fragen stellen, die sie bewegen. „Wir nehmen uns für die Gespräche viel Zeit. Man darf auch mal eine Stunde lang nur über den Diagnoseschock sprechen, und das ist eine große Entlastung für die Patienten“, sagt Perzlmaier. Die behandelnden Ärztinnen und Ärzte würden ebenfalls dadurch entlastet, dass in der Beratung Ängste, Schmerzen, Hoffnungen, und auch schwere Themen, etwa zu Tod und Sterben den nötigen Raum bekommen. „Viele Patienten machen zu Hause ein fröhliches Gesicht, um die Partner oder die Kinder nicht zu belasten. Bei uns darf auch mal die Fassade abfallen“, sagt Perzlmaier. Nach dem Gespräch könnten viele Patienten dann wieder in ihren Alltag zurück.

Für medizinische Fragen gibt es eine spezielle medizinische Fragestunde, bei der ein Arzt anwesend ist. Auch eine Fatigue-Sprechstunde wird angeboten. „Bei medizinischen Themen verweisen wir grundsätzlich auf qualifizierte Ärzte, aber wir haben auch umfangreiches Informationsmaterial vorrätig, etwa die Patientenleitlinie zur Therapie von Brustkrebs Erkrankungen. Dadurch klärt sich oft einiges für die Patienten“, sagt Perzlmaier. So könn-



Selbsthilfe (Foto: Ingo Dumreicher)



Beratungsgespräch (Foto: Bayerische Krebsgesellschaft e.V.)

ten mögliche Missverständnisse, die in der Arzt-Patienten-Kommunikation aufgetreten sind, leichter aufgelöst werden. Eine Patientin habe sich zum Beispiel einmal mit den Worten „jetzt geht's ans Sterben“ von den Beraterinnen verabschiedet. Dabei habe ihr Onkologe zu ihr nur gesagt, er könne nach fünf Jahren ohne Rückfall nichts mehr für sie tun, weil der Nachsorgezeitraum um sei. Die Beraterinnen konnten das Missverständnis aufklären und die Patientin beruhigen.

#### Fragen zum Sozialrecht, Kurse und Gruppen

Sozialrechtliche Fragen, etwa zum Arbeitsplatz, zum Schwerbehindertenausweis, zu Krankengeld oder zur Erwerbsminderungsrente beantwortet zusätzlich ein Rentenexperte in einer speziellen Sprechstunde. Die Mitarbeiter verfügen bei finanziellen Notsituationen auch über Informationen zur Unterstützung durch Stiftungen oder einmalige Spenden. Außerdem bietet die Beratungsstelle verschiedene Vorträge, Kurse und Gruppen an – Qi Gong, Rehasport, eine Schreibwerkstatt, Kunst- oder Tanztherapie. Die Werke aus der Kunsttherapie sind derzeit vor Ort in der aktuellen Ausstellung „Die vier Elemente“ zu sehen.

„Unsere Beratungsstelle suchen nicht nur Patienten mit häufigen Krebsarten auf, sondern auch solche, die unter eher seltenen Erkrankungen leiden“, sagt Perzmaier. Aber natürlich ließen sich entsprechend der statistischen Häufigkeit dieser Krebsarten viele Patienten mit Brust-, Darm- oder Prostatakrebs beraten. Für Lungenkrebspatienten bietet die Beratungsstelle derzeit einen geleiteten Gesprächskreis und eine Atemgruppe an, in der Atemtherapeutische Übungen durchgeführt und psychische Aspekte der Erkrankung wie Ängste besprochen werden. Auch für Angehörige von Lungenkrebspatienten gibt es eine eigene Atemgruppe, in der diese nicht nur selbst wieder „Luft schöpfen“ können, sondern auch eine Anleitung erhalten, was sie im Notfall tun können bis der Notarzt eintrifft. Angehörige anderer Krebspatienten treffen sich in

einem weiteren geleiteten Gesprächskreis, einer speziellen Angehörigengruppe. Hinzu kommen insgesamt 18 Selbsthilfegruppen für die Betroffenen der verschiedenen Erkrankungen.

Ärztinnen und Ärzte dürfen Patienten und Angehörige an die Beratungsstelle vermitteln. „Es gibt in der Ärzteschaft viel Zuwendung und Mitgefühl für die betroffenen Patienten. Wir arbeiten gerne mit Ärzten zusammen. Daher können wir hier ergänzend zum Medizinischen für alle psychosozialen und existenziellen Fragestellungen etwas anbieten“, sagt Perzmaier. Dabei gehe es nicht darum, gemeinsam zu jammern – auch in den Selbsthilfegruppen werde das nicht getan. Vielmehr gehe es vor allem darum, Hilfe zu vermitteln.

Stephanie Hügler

#### Kontakt: Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

E-Mail	info@bayerische-krebsgesellschaft.de	
Telefon	Tel. 089 54 88 40-0	
Sprechzeiten	Mo und Mi	9 – 12 Uhr sowie 13 – 16 Uhr
	Di, Do und Fr	9 – 13 Uhr

## Herzrhythmusstörungen durch Alkohol?

### Besucher des Münchner Oktoberfests untersucht

An Besuchern des Münchener Oktoberfests konnten Forscher des Klinikums der Universität München und des Deutschen Zentrums für Herz-Kreislauf-Forschung e.V. (DZHK) zeigen, dass mit höherem Alkoholspiegel das Risiko für Herzrhythmusstörungen ansteigt. 30 Prozent der Studienteilnehmer wiesen demnach Herzrhythmusstörungen auf.

Seit längerem vermuten Mediziner, dass durch Alkohol ausgelöste Herzrhythmusstörungen unter Umständen zu Vorhofflimmern führen können. Dieser vermutete Zusammenhang zwischen dem Genuss großer Alkoholmengen in einem kurzen Zeitraum und dem Auftreten von Herzrhythmusstörungen bei sonst eigentlich Herzgesunden wird als „Holiday Heart Syndrome“ bezeichnet, wurde jedoch bislang nur in kleinen Studien und nicht

prospektiv nachgewiesen. Die Ergebnisse wurden in der Zeitschrift „European Heart Journal“ veröffentlicht.

Unter der Führung der Wissenschaftler PD Dr. med. Stefan Brunner und PD Dr. med. Moritz Sinner, beide aus der Medizinischen Klinik und Poliklinik I des Klinikums der Universität München, wurden im Jahr 2015 an allen 16 Festtagen auf dem Münchener Oktoberfest 3.028 freiwillige Teilnehmer untersucht. Die Alkoholspiegel der Teilnehmer reichten von 0 bis 3,0 Promille (0–3,0 g/kg), der laut Studienprotokoll für die Teilnahme maximal erlaubten Alkoholmenge.

Das Alter der Teilnehmer lag im Mittel bei 35 Jahren. 30 Prozent der Teilnehmer waren Frauen. Die Forscher registrierten Elektrokardiogramme mit einem tragbaren, Smartphone-basierten System, um den

Herzrhythmus zu analysieren. Der Alkoholspiegel wurde mit einem Atemalkoholmessgerät erfasst. Bei der Durchführung des Projekts wurden die Autoren durch die Stiftung für Biomedizinische Alkoholforschung, das Deutsche Zentrum für Herz-Kreislaufforschung e.V. (DZHK) und die Europäische Kommission unterstützt.

Die Häufigkeit der Herzrhythmusstörungen in der Allgemeinbevölkerung liegt bei ca. 1 bis 4 Prozent. In ihrer Studie fanden die Forscher Herzrhythmusstörungen bei 30,5 Prozent der Teilnehmer. In 25,9 Prozent der Fälle lag eine sogenannte Sinustachykardie vor, bei der das Herz schneller als normal schlägt. Die Alkoholkonzentration im Atem war dabei signifikant mit einem erhöhten Risiko für Herzrhythmusstörungen verbunden: Pro zusätzlichem Gramm pro Kilogramm Alkohol erhöhte sich das