

Resilienz und Resilienzförderung in der Psychoonkologie

Univ. Prof. Dr. Imad Maatouk
Medizinische Klinik II
Schwerpunkt Psychosomatik



Medizinische Klinik und Poliklinik II
Direktor: Prof. Dr. H. Einsele



Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
HEIDELBERG

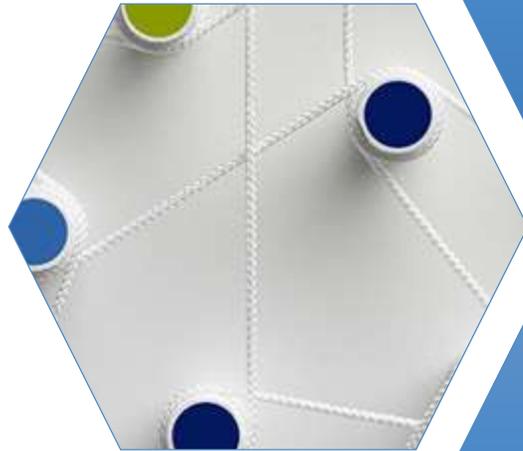
Department Innere
Medizin
Neuenheim



NATIONALES CENTRUM
FÜR TUMORERKRANKUNGEN
HEIDELBERG

Zentrum für
Psychosoziale Medizin
Bergheim

**Psychosomatik
Psychotherapie
Psychoonkologie**



**Internistische
Psychosomatik**

**Psychosomatische
Psychotherapie**

**Psychosoziale
Onkologie**



**Psychosomatische
Tagesklinik
(Kooperation ZEP)**

- ▶ Gute sozio-emotionale Lebensbewältigung trotz widriger Entwicklungsbedingungen
- ▶ Weniger Belastung oder schnelle Wiederherstellung nach Trauma
- ▶ Gute Anpassung an belastende Lebensereignisse oder anhaltenden Stress





- ▶ Alle Kinder, die auf Kauai geboren wurden
- ▶ Longitudinale Studie
- ▶ 1, 2, 10, 18, 32, 40 Jahre
- ▶ 30% in prekären Verhältnissen
 - Armut
 - Geburtskomplikationen
 - Scheidungen
 - ...
- ▶ Ein Drittel ohne spätere Probleme
- ▶ Biopsychosozial „gesund“

▶ Charaktereigenschaften als Kind

- Ausgeglichen/“Einfach“
- Nähe suchend
- Frühe sprachliche/motorische Entwicklung
- Intelligenz
- ...

▶ Familiär

- Wenigstens eine emotional stabile Person im Umfeld...
- „Recruiting surrogate parents“

▶ Gesellschaftlich

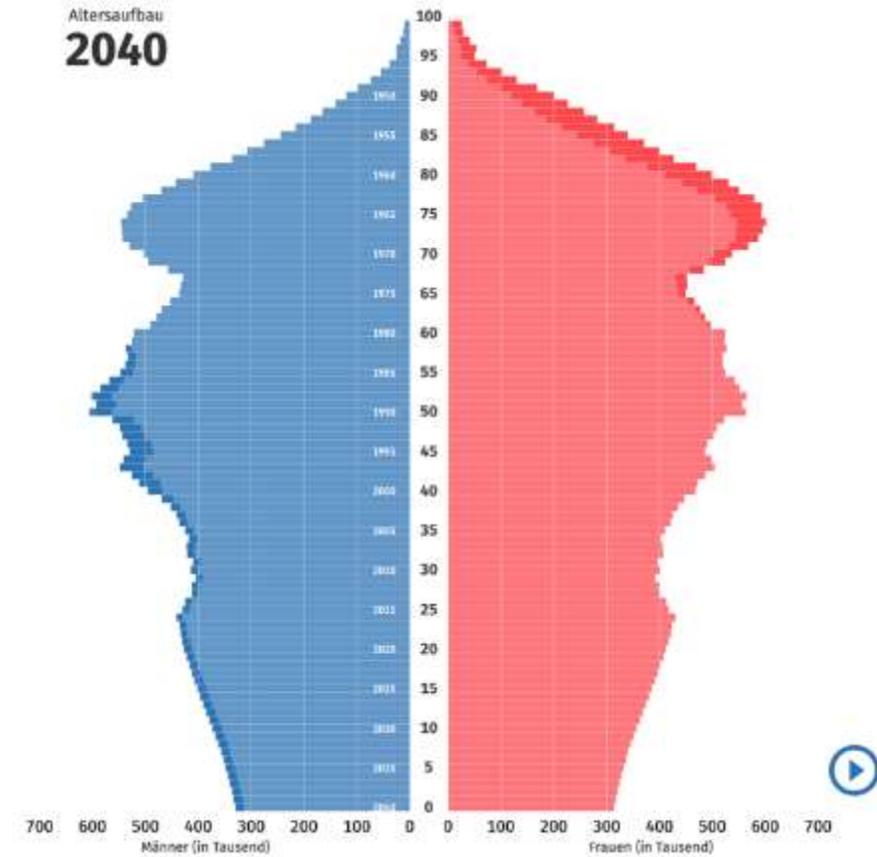
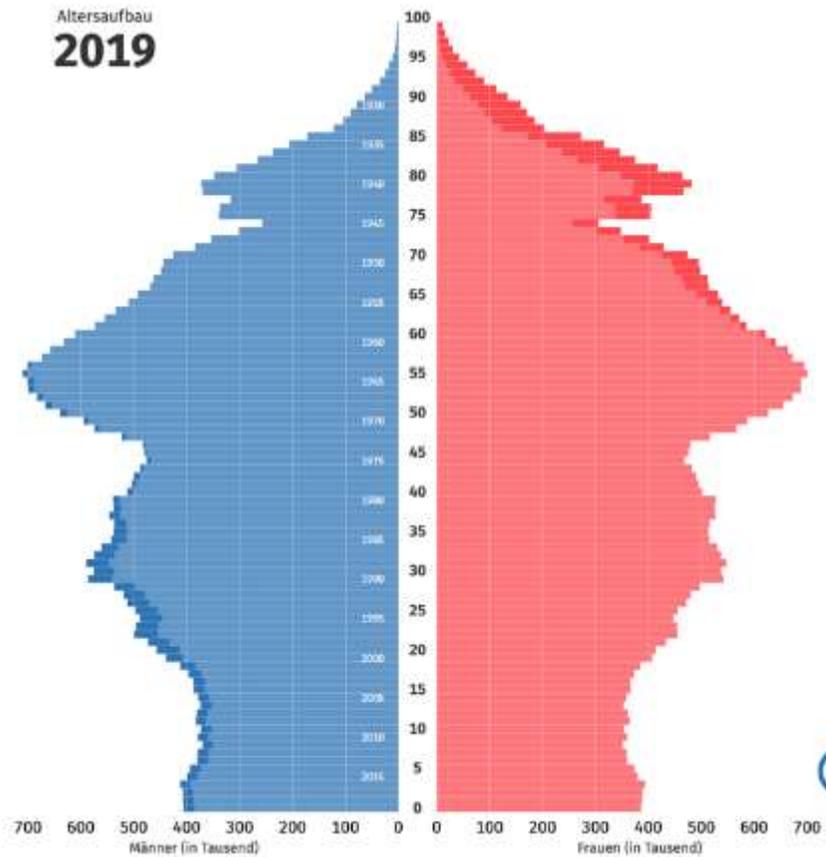
- Menschen, die sich kümmern/Strukturen...

- ▶ Eine **Widerstandskraft**
(**gegen** etwas, Rückkehr zum Zustand vorher)
- ▶ Ein **Beharrungsvermögen**
(**trotz** etwas, Aushalten)
- ▶ Ein **Anpassungsprozess**
(**an** etwas, Veränderung/neue Balance)
- ▶ Eine **Weiterentwicklung**
(**auf etwas hin**, Wachstum)



Hintergrund: Steigende Krebsinzidenz

>500 000 Neuerkrankungen/Jahr

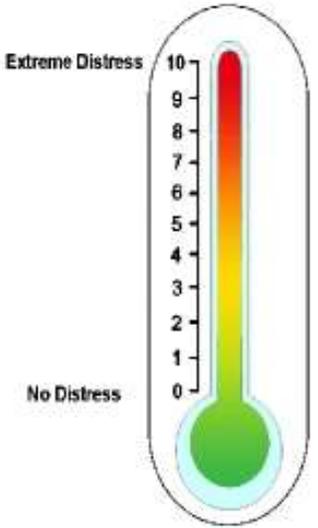


► Biopsychosoziale Folgen

- **Fatigue**, Schmerzen, Symptomlast, Funktionseinschränkungen
- **Ängste**, depressive Symptome, kognitive Einschränkungen
- **Soziale Deprivation**, mangelnde Unterstützung



Distress

<p>First please circle the number (0-10) that best describes how much distress you have been experiencing in the past week including today.</p>	<p>Second, please indicate if any of the following has been a problem for you in the past week including today. Be sure to check YES or NO for each.</p>	
	<p><u>Practical Problems</u></p> <p><input type="checkbox"/> YES <input type="checkbox"/> NO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Child Care <input type="checkbox"/> Housing <input type="checkbox"/> Insurance/financial <input type="checkbox"/> Transportation <input type="checkbox"/> Work/school <p><u>Family Problems</u></p> <p><input type="checkbox"/> YES <input type="checkbox"/> NO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Dealing with children <input type="checkbox"/> Dealing with partner <input type="checkbox"/> Dealing with close Friend/relative <p><u>Emotional Problems</u></p> <p><input type="checkbox"/> YES <input type="checkbox"/> NO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Depression <input type="checkbox"/> Fears <input type="checkbox"/> Nervousness <input type="checkbox"/> Sadness <input type="checkbox"/> Worry <input type="checkbox"/> Loss of interest in usual activities <p><input type="checkbox"/> YES <input type="checkbox"/> NO <u>Spiritual/religious concerns</u></p>	<p><u>Physical Problems</u></p> <p><input type="checkbox"/> YES <input type="checkbox"/> NO</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Appearance <input type="checkbox"/> Bathing/dressing <input type="checkbox"/> Breathing <input type="checkbox"/> Changes in urination <input type="checkbox"/> Constipation <input type="checkbox"/> Diarrhoea <input type="checkbox"/> Eating <input type="checkbox"/> Fatigue <input type="checkbox"/> Feeling Swollen <input type="checkbox"/> Fevers <input type="checkbox"/> Getting around <input type="checkbox"/> Indigestion <input type="checkbox"/> Memory/concentration <input type="checkbox"/> Mouth sores <input type="checkbox"/> Nausea <input type="checkbox"/> Nose dry/congested <input type="checkbox"/> Pain <input type="checkbox"/> Sexual <input type="checkbox"/> Skin dry itchy <input type="checkbox"/> Sleep <input type="checkbox"/> Tingling in hands/feet <p><u>Other problems</u></p> <p>_____</p> <p>_____</p>

Verlaufsscreening



Distress als „sechster Vitalparameter“



- ▶ Metaanalyse (198 Studien; >22 000 Pbn) *(Faller et al., JCO 2013)*
- ▶ Lebensqualität, Ängstlichkeit, Depressivität
- ▶ Effektstärken klein bis mittel (Cohen´s d 0.2-0.5)
- ▶ Neu: Fortgeschrittene Krankheitsphasen *(z.B. Rodin et al., JCO 2018)*



Grundprinzipien psychoonkologischer Versorgung



- ▶ Positive Psychologie:
 - Kultivieren, was das Leben lebenswert macht
 - Erleben (Befriedigung)
 - Eigenschaften (Charakterstärken)



- Vergangenheitsorientiert
 - Stolz
- Zukunftsorientiert
 - Hoffnung, Optimismus, Vertrauen
- Gegenwartsbezogen
 - Über Sinne vermittelt
 - Erlernte Aktivitäten
- Sinnerleben – „Sinn schlägt Glück“



- 6 Tugenden
 - Weisheit und Wissen
 - Mut
 - Menschlichkeit (interpersonell)
 - Gerechtigkeit (Gemeinwohl)
 - Mäßigung
 - Transzendenz



DIE TUGENDEN DER KAMPFKUNST

DIE MORAL DER TATEN

敬意	RESPEKT
謙遜	BESCHIEDENHEIT
正直	RECHTSCHAFFENHEIT
信用	VERTRAUEN
忠心	LOYALITÄT

武德
WU DE

DIE MORAL DES GEISTES

意志	WILLE
毅力	AUSDAUER
恆心	BEHÄRRLICHKEIT
耐心	GEDULD
勇氣	MUT

- ▶ Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen
 - Information aus unabhängigen Quellen (Hausarzt)
 - Selbsthilfegruppen und Patientenvereinigungen



- ▶ Körperliche Aktivität
 - Wirksam bei Fatigue
 - Positive Auswirkungen auf Lebensqualität und Krankheitsprognose

▶ Soziale Aktivität

- Risikofaktor Einsamkeit
- Schuld und Scham → Vermeidung



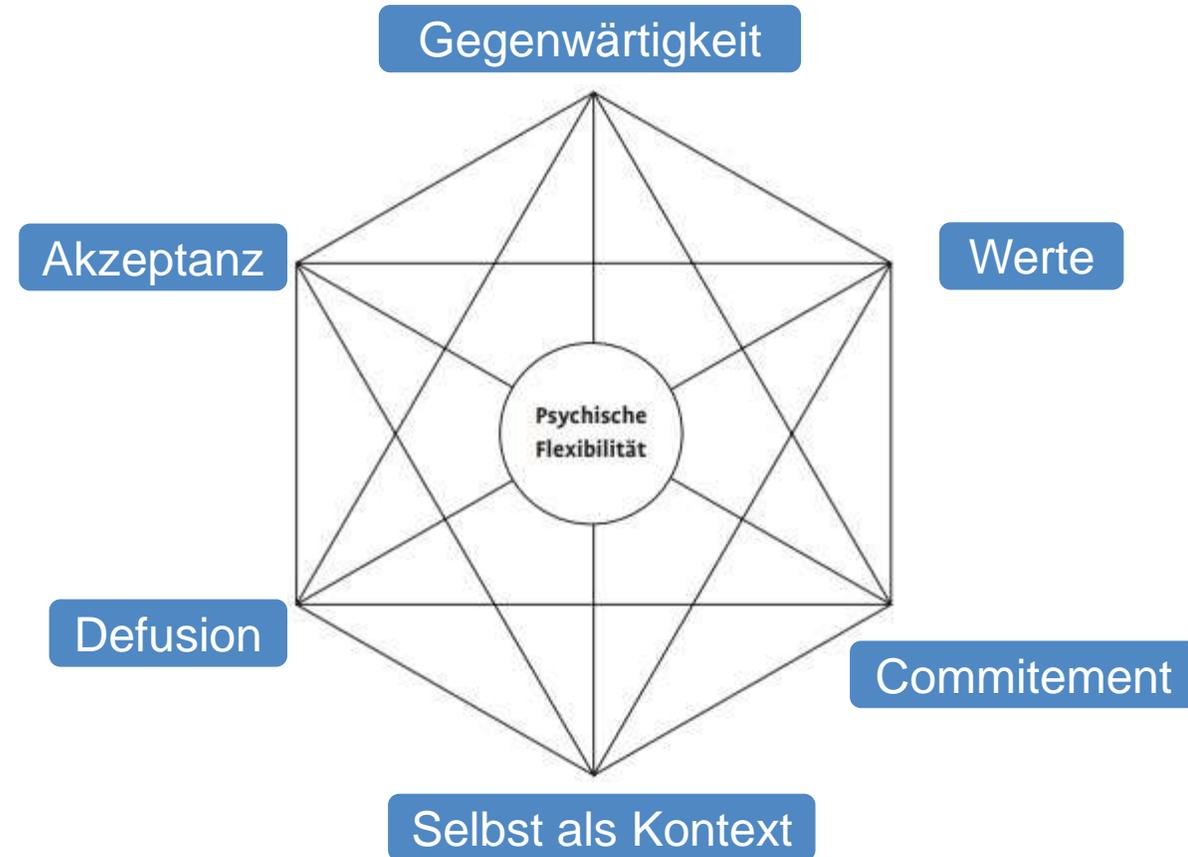
▶ Umgang mit psychischer Belastung und Herausforderungen

- Planung
- Achtsamkeit, Akzeptanz, Positive Psychologie
- Hilfe einfordern und Hilfe annehmen

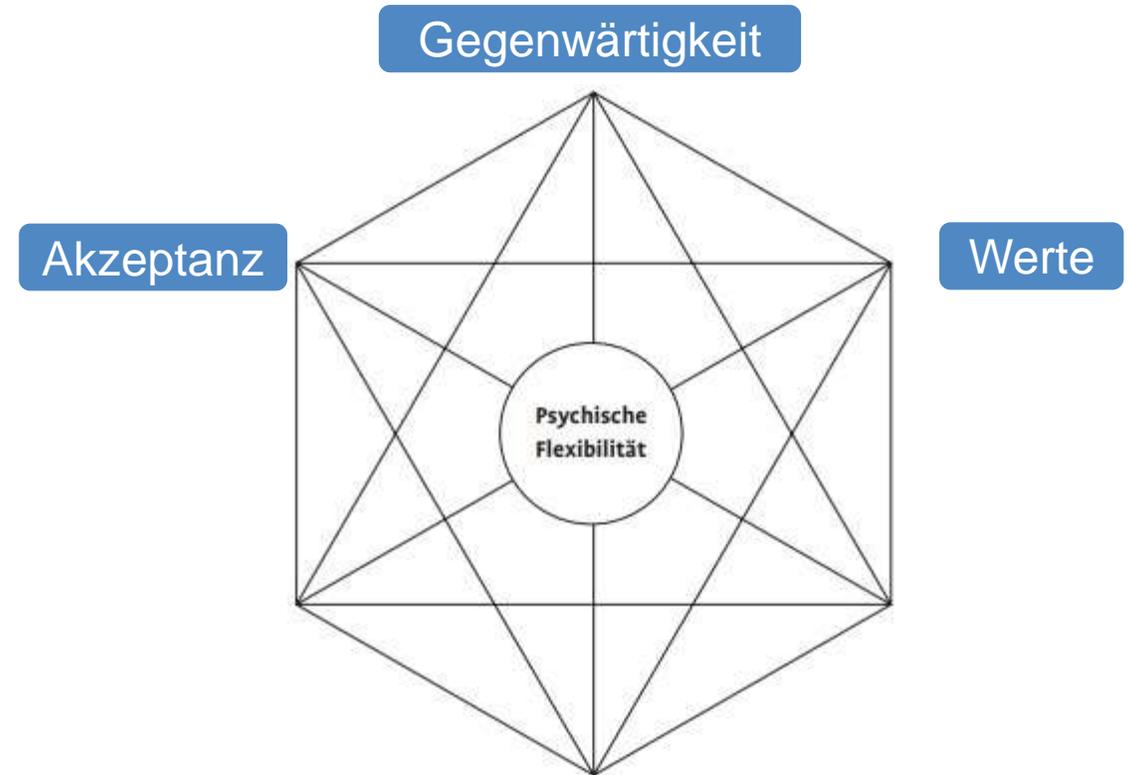
Neuere Konzepte

- **ACT (Akzeptanz- und Commitment-Therapie)**
- **Zielgruppe:** Patienten, die während oder *nach Ende* der Krebstherapie an psychischen Belastungen leiden
- Kernannahme: negative Erfahrungen, Schmerz und Leid unvermeidbar; trotzdem gutes und glückliches Leben möglich
- Ziele und Fokus:
 - Förderung des emotionalen Erlebens,
 - Umgang mit negativen Gedanken und Gefühlen
 - Erkundung eigener **Werte** und deren Umsetzung

- ▶ Im Hier und Jetzt präsent sein
- ▶ Klärung von Lebenswerten
- ▶ Engagiertes entschlossenes Handeln
- ▶ Beobachter-Selbst
- ▶ Kognitive Defusion
- ▶ Akzeptanz und Bereitschaft



- ▶ Im Hier und Jetzt präsent sein
- ▶ Klärung von Lebenswerten
- ▶ Akzeptanz und Bereitschaft

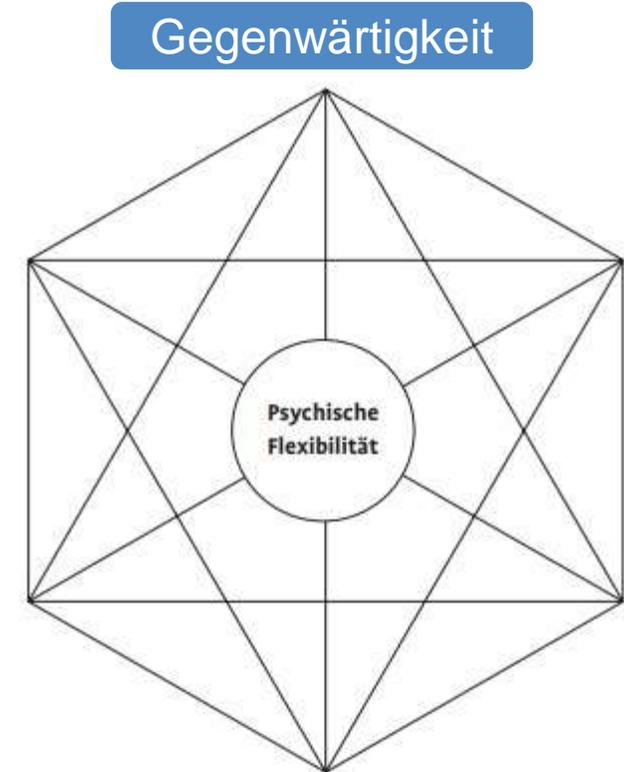


Im **Hier und Jetzt** präsent sein

- ▶ Von Augenblick zu Augenblick gehen

Anstatt: Dominanz der vorgestellten Vergangenheit und Zukunft

- ▶ *Ausmalen von Zukunft-Szenarien mit ungünstigem Krankheitsverlauf*
- ▶ *Sich in Erinnerungen an die gesunde Vergangenheit verlieren*



Achtsamkeit

- ▶ Als Scheinwerfer, Lupe, Vergrößerungslinse
- ▶ Was spüren Sie gerade?
- ▶ Was beobachten Sie gerade alles, was diesen Moment ausmacht?



Formelle und informelle Achtsamkeitsübungen

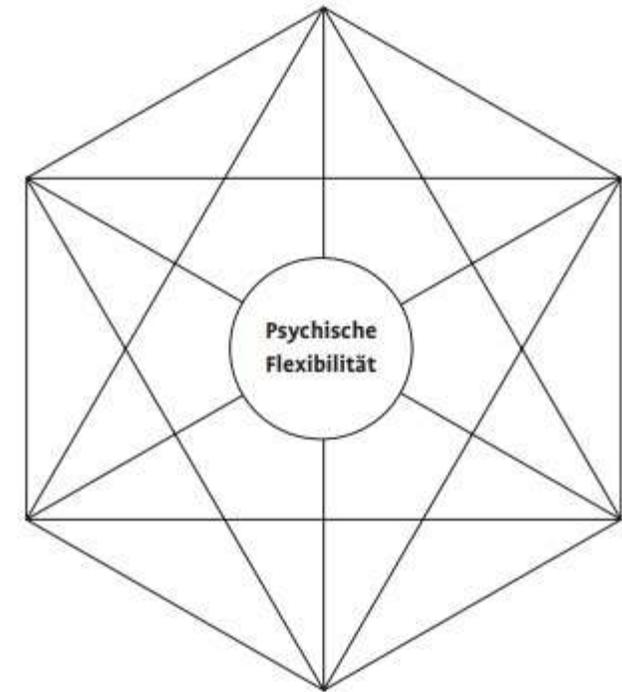
- ▶ Body-Scan, Achtsames Gehen, Atem-Anker

Klärung von Lebenswerten

- ▶ Werte zur Orientierung und Ausrichtung des Verhaltens

Anstatt: Mangelnde Werteklarheit

- ▶ *Unklarheit, was einem im Leben überhaupt wichtig ist*
- ▶ *Gefühl der Sinnlosigkeit*
- ▶ *Ziele aufschieben, bis man wieder gesund ist*



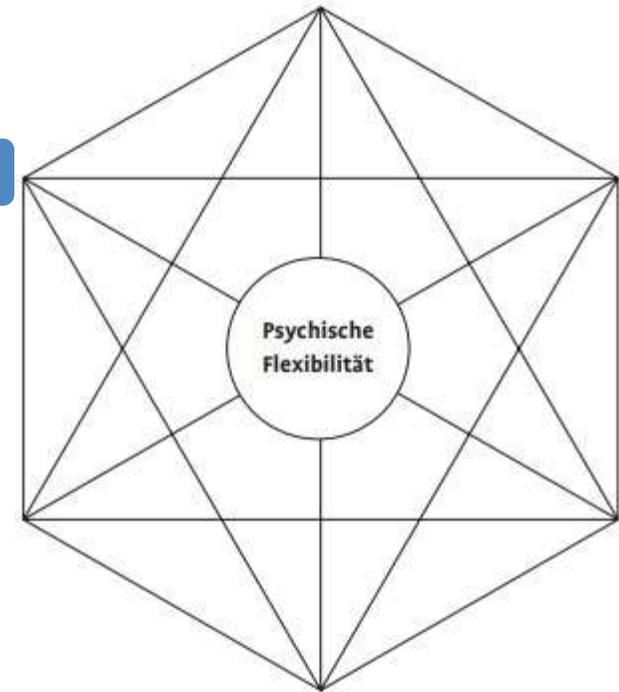
Akzeptanz und Bereitschaft

- ▶ Dem gegenwärtigen (inneren) Erleben offen und wertfrei begegnen

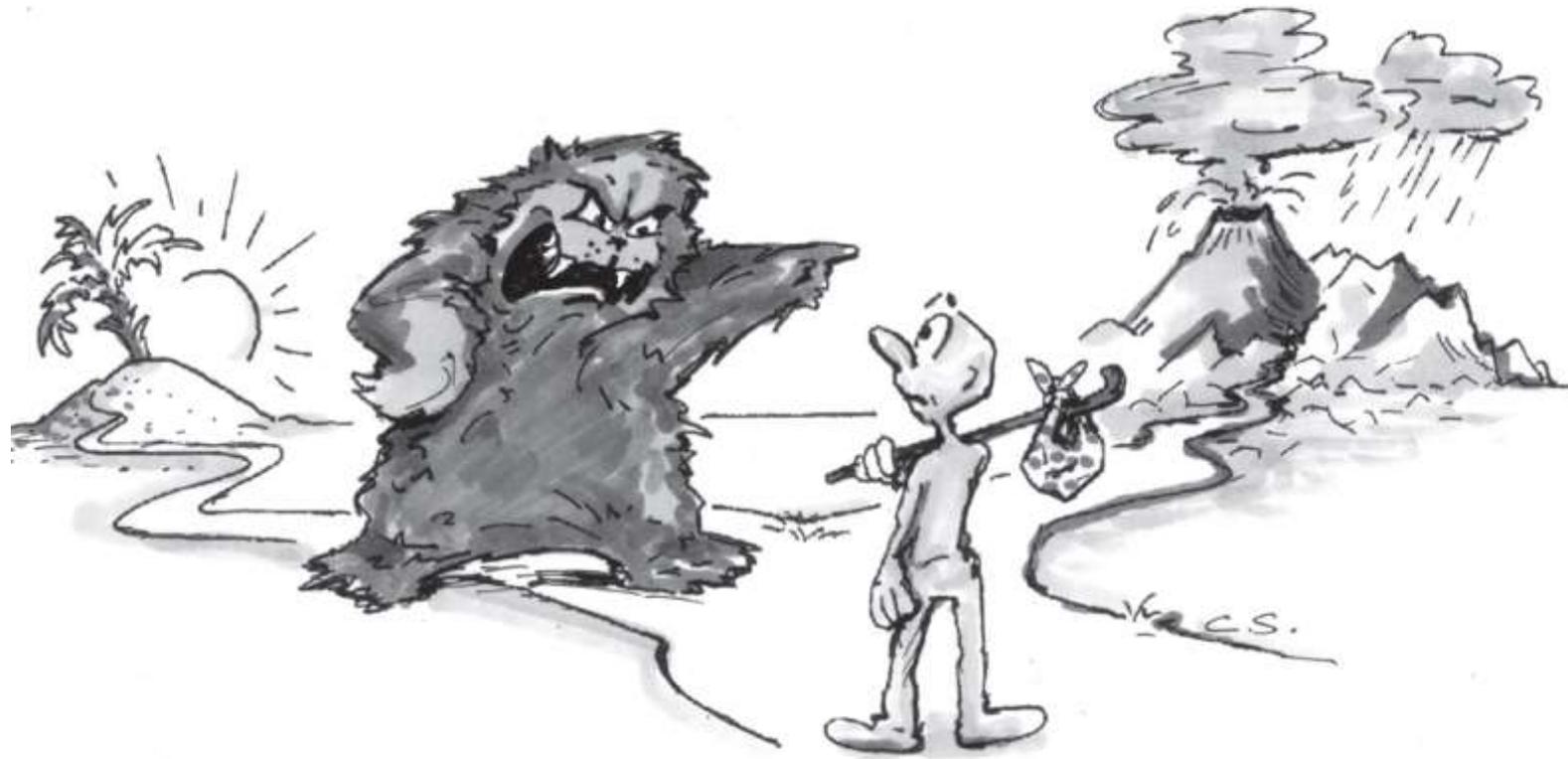
Anstatt: Erlebnisvermeidung

- ▶ *Unangenehme Gefühle / Gedanken / Erinnerungen unterdrücken oder vermeiden*
- ▶ *Kontrolltermine nicht wahrnehmen*
- ▶ *Soziale Kontakte meiden*

Akzeptanz



Metapher zur Akzeptanz



Metapher zur Akzeptanz



Better-living-with-illness Brassington et al. (2016)

Woche	Thema	Elemente	Hausaufgaben (täglich)
1	Einführung		Leben anstelle oder mit den Symptomen?
2	Akzeptanz / Defusion	Busfahrer- Metapher & Achtsamkeit	Übung Achtsames Atmen
3	Werte	Werte-Identifizierung & 80. Geburtstag- Übung	Eine Handlung in Richtung Werte Übung Achtsames Atmen/Body Scan
4	Leben nach Werten	(SMART-) Zielsetzung basierend auf Werten & Defusionsübungen	3 Werte, 3 Ziele, 3 Handlungen Übung Achtsames Atmen/Body Scan Achtsame Aktivität
5	Werteorientiertes Handeln	Rollenspiele, Umgang mit Hindernissen	Bindungen an Werte Achtsamkeitsübung
6	„Dinge am Laufen halten“	Engagiertes Handeln, Werkzeugkoffer-Metapher	

- ▶ 6x 2,5 h Sitzungen mit max. 10 TN mit chronischen Schmerzen
- ▶ heterogene Patient:innengruppe (transdiagnostischer Ansatz)
- ▶ Sign. Reduktion von Depression und Angst über 3 Monate



Neues Gruppenangebot: Im Augenblick leben!

Nach einer Krebserkrankung zurück in den Alltag finden

- Gruppentherapiekonzept basierend auf der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)
- **Zielgruppe:** Patienten, die *nach Ende* der Krebstherapie an psychischen Belastungen leiden (z.B. Ängste und Zukunftssorgen, Depressivität, Folgen und Nachwirkungen der Therapie)
- **Ziele:**
 - Klärung von aktuellen Fragestellungen nach der Behandlung
 - Umgang mit belastenden Gefühlen und Gedanken
 - Einführung in die Praxis der Achtsamkeit
 - Klärung von eigenen Werten
- **Start:** 8 Termine, jeweils donnerstags um 16.30 -18.15 Uhr

Im Augenblick leben!

Sauer & Maatouk (2020).

Woche	Thema	Elemente	Hausaufgaben
1	Kennenlernen	Bildung von Gruppenkohäsion- und regeln & Erwartungen/Befürchtungen	
2	Achtsamkeit	Theoretische Einführung in Achtsamkeit & Durchführung verschiedenen Achtsamkeitsübungen (z. B. Body-Scan, Rosinenübung, achtsames Hören, Ei-Übung)	
3	Werte	Übung Geburtstagsrede	Werteprofil (Ist- und Sollzustand)
4	Werte	Besprechung der Werteprofile & Unterscheidung Werte/Ziele/Handlungen	
5	Committedment	Besprechung des Veränderungsplans & Imaginationsübung: Der ideale Tag	
6	Akzeptanz	Metapher: Menschlein in der Grube & Einführung in die Akzeptanz	Informationsblätter zu Bereitschaft und Akzeptanz
7	Akzeptanz	Akzeptanzmetapher „Seilziehen mit dem Monster“	
8	Abschluss	Defusionsübung: Gedanken zu Federn & Metapher Joe der Rumtreiber sowie	Literaturempfehlungen zu ACT
9	Booster	Wie erging es mir mit dem Transfer in den Alltag? & Metapher: Monster am Wegrand	

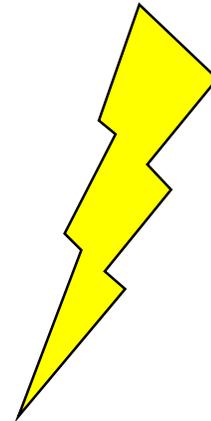
- ▶ 8x 90-120 min Sitzungen mit Ø 8 TN (während oder nach onkologischer Behandlung)
- ▶ Sign. Reduktion von Progredienzangst, Depressivität und psych. Inflexibilität & Steigerung QoL und Wohlbefinden
- ▶ Auch in **online Format** erfolgreich umgesetzt

Positive Effekte durch ACT in Meta-Analysen/Reviews auf

- ▶ chronischen Schmerzen
- ▶ Depression
- ▶ Ängste
- ▶ Distress
- ▶ Schlaf
- ▶ Lebensqualität
- ▶ Psychische Flexibilität
- ▶ Emotionale Stabilität

Positive Effekte durch ACT in Meta-Analysen/Reviews auf

- ▶ chronischen Schmerzen
- ▶ Depression
- ▶ Ängste
- ▶ Distress
- ▶ Schlaf
- ▶ Lebensqualität
- ▶ Psychische Flexibilität
- ▶ Emotionale Stabilität



- Kleine Studien
- Methodisch heterogen
- Fehlende Follow-Ups

- Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“
- Angstbesetzt
 - Sich gemeinsam mit dem Patienten stellen
 - „Weggefährte“
- Unlösbarkeit aushalten
- Menschlicher Beistand
(statt professioneller Distanz)
- Eigene Auseinandersetzung (?)



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

