

Krebspatienten: Hilfe übers Internet verbessert Lebensqualität

Die Diagnose Krebs bringt eine grosse psychische Belastung mit sich. Doch viele Patienten erhalten keine psychologische Unterstützung. Ein Online-Programm zur Stressbewältigung kann die Lebensqualität merklich verbessern. Dies zeigt eine Studie von Forschenden der Universität Basel und des Universitätsspitals Basel, die im «Journal of Clinical Oncology» erschienen ist.

Eine Krebsdiagnose bedeutet immer auch eine massive psychische Belastung. Der psychische Stress beeinträchtigt die Lebensqualität und kann sich auch negativ auf die Therapie und den Krankheitsverlauf auswirken.

Krebsbehandlungen sollten deshalb mit einer psychologischen Unterstützung verbunden werden, doch ist dies heute längst nicht für alle Betroffenen Realität. Insbesondere in der schwierigen Zeit unmittelbar nach der Diagnose wird nur eine Minderheit psychologisch professionell unterstützt.

Stress aktiv mindern

Um Menschen mit Krebsleiden in dieser schwierigen Situation zu erreichen und ihnen eine niederschwellige Möglichkeit zum Umgang mit der Belastung anzubieten, haben Forschende der Universität Basel und des Universitätsspitals Basel das Online-Stressmanagement-Programm [STREAM](#) («Stress aktiv mindern») entwickelt.

Über acht Wochen werden den Patientinnen und Patienten mittels Informationen, individuellen Übungen und spezifischen Anleitungen Strategien aufgezeigt, wie sie den Umgang mit der Krebserkrankung bewältigen können. Dazu loggen sie sich über einen persönlichen, anonymen Zugang ein. Einmal pro Woche findet zudem über eine integrierte E-Mail-Plattform ein schriftlicher Austausch mit einer Psychologin statt.

Erste Studie im deutschsprachigen Raum

Eine Studie zeigt nun, dass das webbasierte Beratungs- und Betreuungsangebot die Lebensqualität der Betroffenen signifikant verbessert und der erlebte Stress deutlich reduziert werden konnte.

Insgesamt wurden 129 Patientinnen und Patienten aus der Schweiz, Deutschland und Österreich innerhalb von 12 Wochen nach Beginn ihrer Krebstherapie in eine Interventions- oder [Kontrollgruppe](#) eingeteilt. Letztere erhielt erst nach acht Wochen Wartefrist Zugang zum Programm, was einen Vergleich der beiden Gruppen ermöglichte.

Die Personen, welche das STREAM-Programm absolviert hatten (mehrheitlich Brustkrebspatientinnen), schätzten ihre Lebensqualität deutlich besser ein als die [Kontrollgruppe](#). Auch der negative Stress, gemessen auf einer Skala von 0 bis 10, ging in der Online-Gruppe signifikant stärker zurück als in der Kontrollgruppe.

«Die Ergebnisse zeigen, dass eine webbasierte Selbsthilfe mit regelmässigem E-Mail-Kontakt zum Psychologen das Potenzial hat, neu diagnostizierte Krebspatienten effizient zu unterstützen und

somit ihre Behandlung entscheidend zu verbessern» kommentiert Prof. Dr. Viviane Hess, Professorin für Medizinische [Onkologie](#) und Leitende Ärztin [Onkologie](#) in Basel.

Ergänzend zu den bisherigen Angeboten eröffnen sich mit dem Online-Programm neue Möglichkeiten, Betroffene zu unterstützen, welche bisher nicht erreicht werden konnten. «Die Digital Natives nähern sich dem Alter, in dem das Risiko für altersbedingte Krankheiten wie Krebs steigt. Auch deshalb werden Ansätze zur Integration des Internets in die Patientenversorgung weiter an Bedeutung gewinnen», so Viviane Hess.

Die Studie wurde vom Schweizerischen Nationalfonds und der Krebsforschung Schweiz unterstützt und im «Journal of Clinical Oncology» publiziert.

Originalbeitrag

Corinne Urech, Astrid Grossert, Judith Alder, Sandra Scherer, Barbara Handschin, Benjamin Kasenda, Borislava Borislavova, Sven Degen, Jennifer Erb, Alexandra Faessler, Laura Gattlen, Sarah Schibli, Celine Werndli, Jens Gaab, Thomas Berger, Thomas Zumbrunn, Viviane Hess

[Web-based stress management for newly diagnosed cancer patients \(STREAM\): A randomized, wait-list controlled intervention study](#)

Journal of Clinical Oncology (2018), doi: 10.1200/JCO.2017.74.8491

Weitere Auskünfte

- Prof. Dr. Viviane Hess, Universität Basel / Universitätsspital Basel, Tel. +41 61 328 74 25 E-Mail: viviane.hess@usb.ch
- Dr. Corinne Urech, Universitätsspital Basel, Gynäkologische Sozialmedizin und Psychosomatik, Tel. +41 61 265 92 04, E-Mail: corinne.urech@usb.ch
- Astrid Grossert, Universitätsspital Basel, Medizinische Onkologie und Psychosomatik, Tel. +41 61 328 72 15, E-Mail: astrid.grossert@usb.ch

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“