

Online-Portal soll Stress bei Krebspatienten mindern



Studienteam Stress: vordere Reihe v.l.n.r.: Astrid Grossert, M.Sc., Dr. Corinne Urech, Leitende Psychologin Gyn. Sozialmedizin und Psychosomatik und Prof. Viviane Hess, Leitende Ärztin Onkologie

Die Diagnose Krebs ist für viele Betroffene mit grossen psychischen Belastungen verbunden. Mit einem neuen Online-Portal will ein Team aus Onkologen und Psychologen vom Universitätsspital Basel – in Zusammenarbeit mit den Universitäten Basel und Bern – Krebspatienten helfen, Stress aktiv zu mindern. Unterstützt von der Krebsliga Schweiz und dem Schweizerischen Nationalfonds, soll eine Studie dafür nun eine erste Wirksamkeitsanalyse vornehmen.

Eine Krebserkrankung geht für viele Patienten mit grossen psychischen Belastungen einher. Häufig führt dies zu unerwünschten Nebenwirkungen und schmälert damit den Erfolg der Behandlung. Die Online-Plattform «Stress aktiv mindern» (Stream) soll nun Krebspatienten helfen, Stress zu vermindern. «Es ist wichtig, dass die Patienten Wege finden, mit psychischen Belastungen umzugehen, um bestmögliche Bedingungen für eine Behandlung zu haben», so Prof. Viviane Hess, Leitende Ärztin

der Onkologie am Universitätsspital Basel.

«Stream» ist ein achtwöchiges Online-Programm, das anhand von Informationen, Übungen und spezifischen Anleitungen Bewältigungsmöglichkeiten im Umgang mit der Krebserkrankung aufzeigt. Eine erste Studie soll jetzt zeigen, ob und wie dieses Angebot von Krebspatienten genutzt wird. An ihr teilnehmen können Patienten aus dem gesamten deutschen Sprachraum, die erstmalig an einer Krebserkrankung leiden, minimale Computer- und Internetkenntnisse haben und mindestens 18 Jahre alt sind. Zudem sollte der Beginn der Krebsbehandlung nicht länger als 12 Wochen zurückliegen. Die Teilnehmer werden über E-Mail von Psychologen aus dem Studienteam begleitet.

Online-Interventionen immer beliebter

Das Internet bietet für viele Krebspatienten eine wichtige Plattform. So zeigen Studien, dass 71% der Krebspatienten das Internet nutzen, um sich über ihre

Krankheit zu informieren. Die dabei am häufigsten benutzte Website ist die des behandelnden Spitals (70%). Doch nicht nur als Informationsquelle dient das Internet kranken Menschen, es gewinnt auch zusehends an Bedeutung für Online-Interventionen.

Verschiedene Studien der letzten Jahre belegen, dass interaktive Online-Interventionen eine vergleichbare Wirksamkeit wie herkömmliche Face-to-face-Interventionen haben und sich einer immer grösserer Beliebtheit erfreuen. Online-Interventionen können jederzeit von überall aus genutzt werden und ersparen damit den Patienten das Warten auf einen Termin oder eine aufwendige Fahrt zum Therapeuten. Zudem gewähren solche Interventionen eine höhere Anonymität, was für die Patienten die Hemmschwelle senkt, sich für eine psychotherapeutische Behandlung zu entscheiden.

In der Psychoonkologie sind Online-Coachings bislang noch kaum anzutreffen. Doch Prof. Thomas Berger von der Universität Bern ist überzeugt, dass das Internet eine immer wichtigere Plattform in diesem Bereich werden wird: «Das Internet bietet bereits heute eine wichtige Plattform für Krebspatienten, um sich über ihre Krankheit zu informieren oder mit anderen Betroffenen auszutauschen. Ein psychoonkologisches Online-Coaching ist daher nur die logische Schlussfolgerung.»

> Dr. phil. Corinne Urech
Universitätsspital Basel
Petersgraben 4, CH-4031 Basel
stream@usb.ch, 061 265 92 04

> www.stress-aktiv-mindern.ch