

Online-Portal bietet Hilfe

Stress aktiv zu mindern, kann man lernen

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 die Wirkung analysieren.

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

«Weniger Stress für mehr Therapieerfolg»

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 zwölf Wochen zurückliegen. Die Teilnehmer werden über E-Mail von Psychologen aus dem Studienteam begleitet.

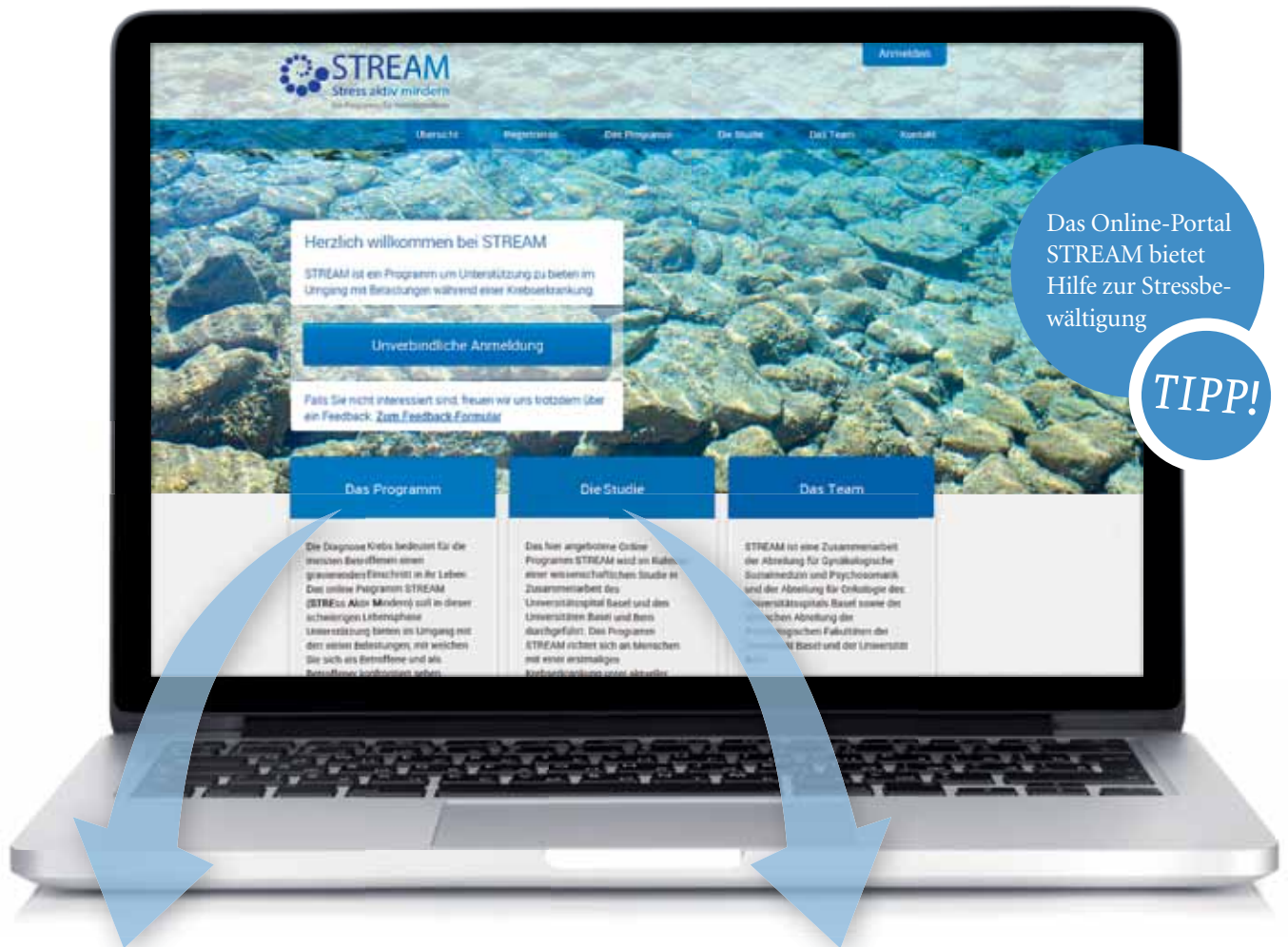
Online-Interventionen immer beliebter

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 Websei-



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.

Foto: zVg



Das Online-Portal STREAM bietet Hilfe zur Stressbewältigung

TIPP!



Über die Einstiegsseite www.stress-aktiv-mindern.ch können Sie mehr über das Programm und die Studie erfahren.

Fotos: zVgy



Während des Programms lernen Sie Übungen und Strategien kennen, um mit Belastungssituationen besser umzugehen.

te ist die des behandelnden Spitals. 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 persönliche Begegnungen haben und sich einer immer grösserer Beliebtheit erfreuen. Online-Interventionen können jederzeit von überall aus genutzt werden und ersparen Patienten das Warten auf einen Termin oder eine aufwendige Fahrt zum Therapeuten. Zudem gewähren solche Interventi-

«Das Internet für Information nutzen»

onen eine höhere Anonymität. So sinkt für die Patienten die Hemmschwelle, sich für eine psychotherapeutische Behandlung zu entscheiden.

In der Psychoonkologie sind Online-Coachings bislang noch kaum anzutreffen. Doch Professor Dr. Thomas Berger von der Universität Bern ist vom Nutzen des Internets in diesem Bereich überzeugt: «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.»