

## PRESSEMITTEILUNG

Unterstützung beim Kampf gegen Schlafstörungen und Depressionen

### Online-Kurs hilft Partnern von Krebspatienten

Enschede, Januar 2016. Zwanzig bis dreißig Prozent der Partner von Krebspatienten leiden laut Erkenntnissen einer Befragung der University of Twente unter besonderen Problemen. Bei Partnern von unheilbar kranken Patienten liegt der Prozentsatz sogar noch höher. Die emotionale und psychische Belastung für sie ist immens. Mit weitreichenden Folgen für ihre eigene Gesundheit, die Beziehung und das soziale Leben insgesamt. Speziell für die Partner von Krebspatienten haben Wissenschaftler des Forschungsinstitutes IGS der University of Twente (UT) zusammen mit den Universitätskliniken in Amsterdam und Utrecht einen Online-Hilfekurs entwickelt. Die Dissertation von Nadine Köhle aus Arnsberg zeigt, dass die Partner mit dem Kurs zufrieden sind und er sie effektiv unterstützt, besser mit ihrer Situation zurechtzukommen. Köhle promovierte im Dezember 2016 mit ihrer Untersuchung an der University of Twente in Enschede.

Die Partner von Krebspatienten neigen dazu, sich selbst sehr zurückzunehmen. Ihre eigenen Probleme mit der Situation treten völlig in den Hintergrund. „In der Regel werden die Partner durch Betreuungsaufgaben stark beansprucht und sie konzentrieren sich vor allem auf das Wohlbefinden des Patienten. Ein großer Teil der Partner leidet unter Symptomen wie Schlafstörungen, Depressionen, Müdigkeit, soziale Isolation und Angst“, sagt Nadine Köhle. Diese Situation der Partner werde nicht genügend beachtet. „Mehrere Studien zeigen aber, dass die Partner Unterstützung benötigen.“ Daher wurde der Online-Hilfekurs „Houvast, voor elkaar“ (frei übersetzt: „Halt füreinander“) entwickelt, an dem die Betroffenen teilnehmen können, wenn sie die Zeit dafür finden. Der Kurs basiert auf Ansätzen der positiven Psychologie: „Acceptance and Commitment Therapy“ (ACT) und Selbstmitgefühl.

#### **85 Prozent (sehr) zufrieden**

Die Untersuchung ergab, dass die Teilnehmer den Kurs sehr schätzen. 85 Prozent der Teilnehmer waren (sehr) zufrieden mit ihm. Über achtzig Prozent gaben an, dass der Kurs ihnen (stark) geholfen hat, mit den Problemen umgehen zu können, und fast 85 Prozent empfehlen den Kurs Betroffenen, die sich in der gleichen Situation befinden. Auffällig war auch, dass fast 70 Prozent den Kurs komplett absolvierten – für derartige Angebote ein sehr hoher Prozentsatz. „Es ist gut zu sehen, dass die Teilnehmer zufrieden sind. Ihnen ist bewusster, in welcher Situation sie sich befinden“, betont Köhle. Das habe auch eine positive Wirkung auf die Beziehung zum Partner – die Verbundenheit wächst. „Wir konnten erkennen, dass

die Ideen, mit denen wir den Kurs entwickelt haben, wirklich zu funktionieren scheinen. Die Prozesse von ACT und Selbstmitgefühl haben sich als geeignet erwiesen.“

## **Belastungen reduziert**

Köhle untersuchte auch, welche Begleitung von den Partnern am günstigsten ist. So erhielt beispielsweise ein Teil der Teilnehmer ein automatisiertes Feedback, während eine andere Gruppe personalisierte Feedbacks erfuhr. Die letztgenannte Variante scheint langfristig gesehen die Erholung der Partner am besten zu fördern. Was aber letztendlich die beste Form und Ausgestaltung des Kurses ist, kann Köhle auf der Basis ihrer Forschung noch nicht abschließend beurteilen. Dazu sei noch eine Folgeuntersuchung notwendig. Die Resultate ließen aber erkennen, dass der Online-Kurs das Potenzial habe, psychische Belastungen bei Partnern von Krebspatienten zu reduzieren.“

„Der Kurs ist in modifizierter Form auch für andere Zielgruppen geeignet“, ergänzt die Promovendin aus Deutschland. Etwa für andere Betreuungspersonen von Krebspatienten oder Partner von Menschen mit anderen chronischen Erkrankungen. Forscher an der UMC Utrecht untersuchen derzeit, ob der Kurs für Partner von Menschen mit ALS sinnvoll ist.

## **Forschung am UT-Institut**

Nadine Köhle führte ihre Forschung im Rahmen des „Centre for eHealth and Wellbeing Research“ an der IGS der University of Twente durch. Sie wurde begleitet von Prof. Dr. Ernst Bohlmeijer (UT), Prof. Dr. Irma Verdonck (VUMC) und Dr. Stans Drossaert (UT). Finanziell unterstützt wurde die Forschung durch die niederländische Stiftung „KFW Kankerbestrijding“ und die Stiftung Alpe d'HuZes.

---

### ***Pressekontakt für Journalisten aus Deutschland – nicht zur Veröffentlichung:***

Für weitere Informationen, eine digitale Version der Dissertation „Hold on, for each other; Supporting partners of cancer patients via ehealth and positive psychology“ oder Interviewanfragen wenden Sie sich bitte an:

mediamixx GmbH  
Alf Buddenberg  
Tiergartenstraße 64  
47533 Kleve  
Tel.: 02821 - 711 56 13  
E-Mail: alf.buddenberg@mediamixx.eu