

28. Oktober 2020

Resilienz von Krebskranken über „Themenreisen“

Der digitale Krebs-Therapieassistent MIKA ist seit 2019 als Smartphone-App und zugelassenes Medizinprodukt auf dem Markt. Von der Fosanis GmbH in Zusammenarbeit mit Expert:innen des Universitätsklinikums Leipzig (UKL), der Charité und des Nationalen Centrums für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg entwickelt, bietet die App Nutzer:innen jetzt exklusiv eine neue Funktion: Die so genannten „Themenreisen“ sollen mithilfe von Achtsamkeits- und Entspannungsübungen die innere Stärke der Anwender:innen steigern. Das Programm basiert auf wissenschaftlichen Studien-Erkenntnissen, wurde mit Psychoonkolog:innen des UKL entwickelt und ist geprüft vom Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR).

„Digitale Technologien bieten heute enorme Potenziale, die gesundheitliche Versorgung zu verbessern, das gilt auch für die Versorgung von Krebspatient:innen“, sagt Dr. Jan Simon Raue, Gründer des digitalmedizinischen Unternehmens Fosanis GmbH. „Deshalb haben wir die MIKA-App entwickelt, um diese Potenziale zu nutzen und die Lebenssituation von Menschen mit einer Krebserkrankung zu verbessern.“ Seit Launch der App im Frühjahr 2019 wird diese daher auch inhaltlich kontinuierlich weiterentwickelt. „Mit den ‚Themenreisen‘ bieten wir Krebspatient:innen nun die Möglichkeit, in mehreren aufeinanderfolgenden Sequenzen verschiedene Reisen durchleben zu können, jeweils mit einem anderen Schwerpunkt“, so Gründer Raue. Aktuell werden in der kostenfreien App (für iOS und Android) die Reisen „Deinen Weg finden“, „Stress mindern“, „Kontrolle gewinnen“, „Kraftquellen aktivieren“ und „Gefühle steuern“ angeboten. Regelmäßig kommen neue „Themenreisen“ hinzu.

MIKA und ihre „Themenreisen“ schließen eine Versorgungslücke

„Über ein Drittel der onkologischen Patient:innen leidet in den ersten 5 Jahren nach einer Krebsdiagnose unter den Symptomen einer stressassoziierten Erkrankung, beispielsweise Angststörungen oder Depressionen“, erläutert Univ.-Prof. Dr. Klaus Lieb, wissenschaftlicher Geschäftsführer des LIR und Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz. „Die Forschung hat gezeigt, dass die gezielte Stärkung der Resilienz, also der psychischen Widerstandsfähigkeit, die psychische Gesundheit und den Umgang mit der Krebs-Erkrankung verbessern kann.“

Liegen "nur" subklinische Symptome vor und es besteht keine krankheitswertige psychische Störung, die nach ICD-10 diagnostiziert werden kann, werden ambulante psychologische Behandlungen oft nicht von den Krankenkassen übernommen. Insgesamt fehlen insbesondere nach Abschluss der somatischen Behandlung niedrigschwellige ambulante psychosoziale Unterstützungsangebote für Krebspatient:innen wie eine psychoonkologische Begleitung (1). Hier besteht ein großer Bedarf an innovativen und leicht zugänglichen Versorgungsangeboten, zum Beispiel unterstützende Apps. Entsprechend wichtig ist es, diese Versorgungslücke auf wissenschaftlich fundierte Art und für jeden zugänglich zu schließen. Prof. Dr. Anja Mehnert-Theuerkauf, Leiterin der Abteilung für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie am Universitätsklinikum Leipzig (UKL), war an der Entwicklung von App und „Themenreisen“ beteiligt. Sie erklärt: „Mit der App geben wir den Menschen ein Werkzeug an die Hand, um selbst etwas tun zu können. Eine bedarfsorientierte psychoonkologische Beratung wird dadurch nicht ersetzt, aber ergänzt.“

Selbsthilfe: Motor für mehr Kraft und Lebensqualität

„MIKA ist ein niedrighschwelliges Angebot für Krebserkrankte, aber mit einer hohen Bedeutung für die Förderung von Selbstwirksamkeit und Resilienz“, so Dr. Jan Simon Raue. „Dadurch sehen wir in der MIKA-App auch einen Mehrwert für Ärzt:innen und onkologische Teams. Denn wenn Patient:innen zu innerer Stärke zurückfinden und die Krankheit besser verarbeiten können, kann dies einen positiven Einfluss auf den Therapieverlauf nehmen.“ Bunt illustriert bieten die „Themenreisen“ auch über Audioformate zahlreiche Übungen zum Stressabbau an, die die Nutzer:innen darin unterstützen, wieder mehr Lebensqualität zurückzugewinnen.

Quelle: *Mika*

Literatur:

(1) Schulz H, Bleich C, Bokemeyer C, Koch-Gromus U, Härter M. *Psychoonkologische Versorgung in Deutschland: Bundesweite Bestandsaufnahme und Analyse, Universitätsklinikum Eppendorf; 2016, S. 15.*