

Krebs verändert die ganze Familie

Schwerpunkte der Krankheitsbewältigung Erkrankter und deren Angehöriger

Eine Krebsdiagnose konfrontiert die ganze Familie mit einem gravierenden, kritischen Lebensereignis. Dieses erfordert von den Angehörigen die schrittweise Einordnung in die individuelle und partnerschaftliche Biografie.

Zwischen den Bewältigungsschwerpunkten von Erkrankten und Angehörigen treten häufig Diskrepanzen auf, die zu Spannungen und Missverständnissen führen können. Während der Erkrankte zum Zeitpunkt der Diagnose sein „Gefühlschaos“ vorläufig ausblendet, um handlungsfähig zu bleiben und um sich um den Ablauf seiner Therapie kümmern zu können, erleben Angehörige einen Zustand maximaler Angst. Endet die erste Therapiephase, ist die persönliche Schockbewältigung des Angehörigen bereits erfolgt, und die Hoffnung, dass nun das Schlimmste oder alles überstanden sei, gewinnt die Oberhand. Die Bewältigungsarbeit des Erkrankten beginnt häufig gerade dann und beide tun sich schwer, den jeweils anderen zu verstehen. Diese Zusammenhänge zu erkennen, stärkt die Motivation, sich gegenseitig auf dem Weg der Bewältigungsarbeit zu unterstützen.

Spezifische Faktoren der unterstützenden Krankheitsbewältigung seitens der Angehörigen lassen sich anhand folgender Schwerpunkte beschreiben:

- ⇒ „Gemeinsame Bewusstheitsbasis“
Angehörige sind gefordert, gemeinsam mit dem Partner sinnorientierte Lebensziele im durch die Krebserkrankung hervorgetretenen Bewusstsein der Verletzlichkeit des Lebens neu zu bestimmen.
- ⇒ „Ermutigung zur Genesung“
Im Bereich der emotionalen Unterstützung leisten Angehörige erhebliche Gefühlsarbeit, die dem Erkrankten Mut und Hoffnung geben soll.
- ⇒ „Gefühlskontrolle“
Häufig versuchen Angehörige, ihre innere Unruhe und Sorgen vor dem Patienten und der Umwelt zu verbergen, um diese zu schonen. Dadurch bleiben die Angehörigen aber mit ihren Sorgen und Unsicherheiten weitgehend allein.
- ⇒ „Familiale Anpassungsleistungen“
Innerhalb der familiären und partnerschaftlichen Rollenverteilung erbringen vor allem weibliche Angehörige Anpassungsleistungen zur Neuordnung des durch die Erkrankung aus dem Gleichgewicht geratenen Systems.

Partner/-innen Krebskranker und ihre Rolle im familiären System

Partner/-innen Krebskranker sind Lebens- oder Ehepartner und damit Teil eines Familiensystems, das u.a. auf Erwartungen hinsichtlich gegenseitiger Solidarität, Rollenflexibilität und Intimität beruht. Das bisherige Verständnis beider in der Partnerschaft erweitert sich durch die zusätzliche Rollenverteilung einerseits als „Patient“ andererseits als „Angehöriger“. Sowohl die Nähebedürfnisse beider Partner wie Intimität, Vertraulichkeit, Empathie, Sorge und Mitleid, als auch die Distanzbedürfnisse wie Versorgung, Beobachtung, Kontrolle, Fürsorge, Alltagsorganisation und Selbsterhaltung verändern sich nachhaltig. Das

bisherige familiäre Rollengleichgewicht muss in Reaktion auf das kritische Lebensereignis der Krebserkrankung und seine Folgen neu bestimmt werden. Ehepartner und Kinder übernehmen häufig in der Akutphase extrem viel im Haushalt, geben die Aufgaben aber schnell wieder ab, wenn es dem Erkrankten körperlich besser geht.

Umgang mit Tabuthemen

Angehörige von Krebspatienten sind nicht nur psychischen Belastungen ausgesetzt. Auch der Körper reagiert auf die zahlreichen Umwälzungen, und es kann dazu kommen, dass sie sich zeitweise erschöpft und ausgelaugt fühlen. Zu den häufigsten Beschwerden gehören Schlafstörungen, Schwindel, Kopfschmerzen, Antriebslosigkeit, Rückenprobleme, Herzklopfen, Appetitmangel und Durchfall. Viele Angehörige scheuen sich in der ersten Zeit, ihr eigenes Empfinden vor dem Erkrankten offen anzusprechen, um ihn nicht zusätzlich damit zu belasten. Die eigenen Symptome und Beschwerden halten viele Angehörige im Vergleich zur Krebserkrankung ihres Partners für unbedeutend und deshalb im sozialen Umfeld nicht erwähnenswert.

In Abhängigkeit von der Behandlung, dem Verlauf und der Prognose der Krankheit durchläuft das emotionale Empfinden alle nur denkbaren Höhen und Tiefen. Bei den meisten Angehörigen ist das beherrschende und immer wiederkehrende Gefühl die Angst, die sie häufig aus Rücksicht auf den Erkrankten am liebsten verbergen wollen. Im Angesicht einer so schweren Erkrankung ist es jedoch verständlich und nachvollziehbar, Angst zu haben und sie auch zu zeigen. Angehörige sollten darin unterstützt werden, dass sie mit dem Erkrankten über die vorhandenen Ängste sprechen können, um nicht die partnerschaftliche Kommunikation durch ein Tabuthema zu erschweren.

Ressourcen wahrnehmen und nutzen

Die Zeit der Behandlung ist für alle Beteiligten eine Zeit der Hoffnung, der Angst und der häufig wechselnden Gefühle zwischen zuversichtlich-froh und mutlos-traurig. In dieser Situation braucht der Kranke intensive Zuwendung, Aufmerksamkeit, Fürsorge und Unterstützung. Im gleichen Maße trifft dieser emotionale Stimmungswechsel auch auf den Angehörigen zu. Niemand kann auf Dauer einem anderen Menschen zur Verfügung stehen, ohne sich selbst hin und wieder eine Atempause zu gönnen. Sie sollten lernen, mit ihren eigenen Kräften haus zu halten, um nicht unbemerkt an die Grenzen ihrer Reserven zu stoßen.

Wenn man nicht den gesamten Freundes- und Bekanntenkreis einbeziehen will, kann es sinnvoll sein, zwischen denjenigen Personen zu unterscheiden, mit denen Angehörige eher über ihre Probleme sprechen, und denjenigen, mit denen sie eher ihre Freizeit und Ausgleichsaktivitäten verbringen möchten. Ebenso wie Krebspatienten profitieren auch Angehörige emotional davon, wenn sie Freizeitbereiche aufsuchen können, die Ablenkung vom Thema Krebs ermöglichen.

Angehörige werden daher im Rahmen der psychoonkologischen Versorgung auch als Personen mit eigenständigem Hilfebedarf gesehen, dem wir mit dem Angehörigenseminar nachkommen wollen.

Helmuth Bühler
Diplompsychologin Klinik Bellevue