

Krebs trifft auch die Nächsten

Ein Ratgeber der Südtiroler Krebshilfe
für Angehörige und Freunde

Impressum

Herausgeber:

Südtiroler Krebshilfe
Drei-Heiligen-Gasse 1, 39100 Bozen
Tel. 0471 283348, Fax 0471 288282
E-Mail: info@krebshilfe.it

Autorenschaft (in alphabetischer Reihenfolge):

Maya Andrey, Liselotte Dietrich, Martin Leutenegger, Antoinette Matthieu,
Silvia Müri, Judith Schuler, Agnes Schweizer, Dr. Brigitta Wössmer

Redaktion:

Ärztebeirat (Dr. Claudio Graiff – Präsident) und Zentralvorstand der
Südtiroler Krebshilfe

Layout und Satz:

Tappeiner AG, Lana

Druck:

Printed in Italy

Copyright:

© 2004 Südtiroler Krebshilfe, Bozen
Printed in Italy

Diese Broschüre ist auch in italienischer Sprache erhältlich.

Hinweis zur Schreibweise:

Steht im Text nur die weibliche oder männliche Form, gilt sie jeweils für beide Geschlechter.

Mit Unterstützung des Landesassessorates für Gesundheitswesen

*Wir danken der Krebsliga Schweiz für ihr Entgegenkommen.
Sie hat uns das Manuskript überlassen und uns erlaubt, es
unseren Verhältnissen anzupassen.*

Inhalt

Einleitung	4
Der erste Moment	5
Leben mit Krebs	7
➤ Körperliche und psychische Veränderungen	7
Veränderung im Alltag	9
➤ Rollentausch	9
➤ Überlastung	13
➤ Überbetreuung	15
Das Gefühlskaleidoskop	16
➤ Wut und Groll	16
➤ Schuldgefühle und schlechtes Gewissen	17
➤ Kinder und Schuldgefühle	20
➤ Verlust und Trauer	21
➤ Gefühle gehören dazu	23
Im Gespräch bleiben	25
➤ Gespräche mit Außenstehenden	27
Aktiv bleiben	28
Anhang	31
➤ Weiterführende Literatur/Ratgeber	31
➤ Nützliche Adressen	32

Einleitung

4

Einleitung

Die Diagnose »Krebs« kommt meist unerwartet. Sie schockiert und verändert das Leben des erkrankten Menschen wie auch das seiner Angehörigen und Bekannten.

Als Lebenspartnerin, Freund, Elternteil, Kind oder Geschwister machen Sie sich Sorgen und stellen Fragen. »Wie gehe ich persönlich mit der neuen Situation um? Wie wird sich mein Alltag, wie die Beziehung zum erkrankten Menschen verändern«?

Diese Broschüre gibt keine einfachen Antworten. Aber sie stellt Fragen, die Ihnen bei der Klärung der neuen Situation helfen.

Scheuen Sie sich nicht, über Ihre Gedanken und Gefühle zu reden: mit Freunden und Angehörigen, mit einer Fachperson der Südtiroler Krebshilfe oder im Rahmen einer Selbsthilfegruppe.

Ihre Südtiroler Krebshilfe

Der erste Moment

Die Diagnose »Krebs« sagt wenig über den Verlauf der Krankheit, die Heilungschancen und über die Zukunft der Betroffenen aus. Vor Jahrzehnten war Krebs praktisch ein Todesurteil. Heute können viele Patientinnen und Patienten dank früher Diagnostik und umfassender medizinischer Behandlung geheilt werden oder über lange Zeit gut mit ihrer Krankheit leben.

Trotzdem schießen Betroffenen und Angehörigen im ersten Moment zahlreiche Fragen durch den Kopf:

- In welchem Stadium befindet sich der Tumor?
- Wie groß sind die Heilungschancen?
- Welche Beschwerden sind zu erwarten?
- Welche Therapien sind möglich?
- Wie wird das Leben weiter gehen?

Das behandelnde Team kann Ihnen auf viele Fragen Auskunft geben und damit einen Teil des vorerst Unfassbaren

benennen. Gehen Sie mit in die Sprechstunde und bereiten Sie sich gut auf diese Gespräche vor. Überlegen Sie, welche Fragen Sie stellen möchten und notieren Sie diese.

Was will ich über die Krankheit, ihre Auswirkungen, einzelne Therapien, alternative Behandlungsformen und so weiter wissen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstehen. Sie haben ein Anrecht auf klare, verständliche Information.

Am wichtigsten sind vielleicht die Fragen nach der Lebensqualität. Wie kann der erkrankte Mensch möglichst ohne Beschwerden leben? Wie verhindern wir, dass die Krankheit zum alles beherrschenden Thema im Alltag und in der Beziehung wird? Kurz: Wie machen wir das Beste aus der Situation. Darauf gibt es keine allgemeingültigen Antworten. Es ist daher wichtig herauszufinden, was für Sie, den erkrankten Menschen und alle Beteiligten richtig ist.

Auch viele Bücher und Ratgeberbroschüren können Antworten auf Ihre Fragen geben. Mit Informationen und Beratungen steht Ihnen auch die Südtiroler Krebshilfe zur Seite. Literaturhinweise und Adressen finden Sie auf Seite 31 ff.

Leben mit Krebs

Die Krankheit ist plötzlich da, nimmt Raum ein und stellt Forderungen. Sie durchdringt alle Lebensbereiche, betrifft den Alltag genauso wie die Beziehung zwischen Ihnen und dem erkrankten Menschen. Sie müssen sich auf viele neue Situationen einstellen.

Denn:

- Der erkrankte Mensch kann sich körperlich verändern.
- Der erkrankte Mensch kann sich psychisch verändern.
- Der Alltag muss neu organisiert werden.
- Die Belastung für alle Beteiligten nimmt zu.

Körperliche und psychische Veränderungen

Die Krankheit bzw. bestimmte Behandlungsformen können zu körperlichen Veränderungen führen. Vielleicht hat Ihr Partner einen künstlichen Darmausgang erhalten, oder Ihrer Partnerin musste eine Brust abgenommen werden.

In den meisten Fällen beeinträchtigen solche Behinderungen und Auffälligkeiten die Zuneigung zum Patienten oder zur Patientin nicht. Es kann jedoch sein, dass sich die Ihnen nahe stehende Person schämt und sich vor Ihnen zurück zieht. Missverstehen Sie dieses Verhalten nicht als Zurückweisung. Zeigen Sie der geliebten Person – mit Worten und Gesten –, dass Sie sie immer noch lieben und achten, allen körperlichen und seelischen Veränderungen zum Trotz.

Vielleicht empfinden Sie aber tatsächlich einen gewissen Ekel vor dem veränderten Körper, oder die Stimmungsschwankungen der erkrankten Person bereiten Ihnen Mühe. Fragen Sie sich offen und ehrlich, welche Veränderungen der Patientin oder des Patienten Sie belasten.

Haben Sie Mühe mit körperlichen Veränderungen wie

- Operationsnarben
- Prothese (künstlicher Darmausgang, Sprechhilfe, Brustprothese)

- > Haarausfall
- > Kraftlosigkeit
- > Schmerzen
- > Energielosigkeit
- > Müdigkeit
- > anderes

.....

.....

.....

.....

Haben Sie Mühe mit psychischen Veränderungen wie

- > Depressive Verstimmungen
- > Resignation
- > Angstzuständen
- > Hoffnungslosigkeit
- > Wut und Aggressivität
- > Ungeduld
- > Stimmungsschwankungen
- > anderes

.....

.....

An alle Veränderungen müssen Sie sich zuerst gewöhnen. Das braucht Zeit und ist meist schwierig. Sie sollten aber kein schlechtes Gewissen haben, wenn sie über längere Zeit Mühe haben, eine Veränderung zu akzeptieren. Versuchen Sie, mit dem erkrankten Menschen darüber zu sprechen. Wenn das schwierig ist, kann Ihnen vielleicht eine außenstehende Fachperson weiterhelfen. Die Südtiroler Krebshilfe stellt Ihnen gerne Adressen zur Verfügung.

Veränderung im Alltag

Ein schwer kranker Mensch kann viele Aufgaben nur eingeschränkt oder nicht mehr wahrnehmen. Das bedeutet Mehrarbeit und Mehrbelastung für Angehörige, Freunde und Bekannte. Hat Ihre Partnerin oder Ihr Partner bisher den Haushalt geführt, so müssen Sie oder andere diese Arbeiten jetzt übernehmen. Im umgekehrten Fall müssen Sie vielleicht eine bezahlte Arbeit annehmen, weil ein Teil des bisherigen Einkommens ausfällt. Oft findet also innerhalb des Haushalts eine Art Rollentausch statt. Sie bringen plötzlich das Geld nach Hause. Sie pflegen jetzt die Eltern, die jahrelang für Sie gesorgt haben usw.

Rollentausch

Bei diesem Rollentausch ergeben sich praktische und psychologische Schwierigkeiten. Im Alltag stellen sich dabei scheinbar banale Fragen: Wie funktioniert der Staubsauger, die Waschmaschine, der Geschirrspüler? Wie gehe ich mit Finanzen, Versicherungen, Be-

hörden um? Wie komme ich mit neuen Technologien am Arbeitsplatz zurecht, wie funktioniert der Computer, der Kopierer etc.?

Während Sie mehr Verantwortung übernehmen, muss der erkrankte Mensch Verantwortung abgeben. Das ist schwierig und bringt eine psychische Belastung für beide Seiten mit sich. Wer plötzlich nicht mehr in der Lage ist, für seinen finanziellen Unterhalt oder gar den der ganzen Familie aufzukommen, erlebt die neue Situation oft als Demütigung. Wer bisher im Haushalt Regie geführt hat muss lernen, sich jetzt mit einer Helferrolle zu begnügen. Schwierig für alle Beteiligten kann es auch werden, wenn sich ein Elternteil von den eigenen Kindern pflegen lassen muss.

Versuchen Sie, die Veränderungen die sich in Ihrem Alltag ergeben, genau zu beschreiben. Notieren Sie Ihre Beobachtungen und Gedanken. Sie erhalten so ein deutli-

cheres Bild Ihrer aktuellen Situation und können besser darauf reagieren.

- Aufnahme oder Aufstocken der Erwerbsarbeit
- Pflege und Hilfestellungen für den erkrankten Menschen (welche?)

Welche Aufgaben und Verpflichtungen sind bei Ihnen dazu gekommen?

.....

- Mehrarbeit im Haushalt (welche?)

.....

.....

.....

.....

.....

- anderes

.....

.....

- mehr Verantwortung bei der Kinderbetreuung (was?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was ist seit der Erkrankung weggefallen oder hat sich reduziert?

- Erwerbsarbeit
- materielle Sicherheit
- Zeit für die Kinder

- Zeit für Eltern, Freunde, Bekannte
- Freizeitbeschäftigungen (welche?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was hat sich sonst verändert?

- die Beziehung zum erkrankten Menschen (wie?)

.....

- Freiräume und Erholungsmöglichkeiten (welche?)

.....

.....

.....

.....

.....

- die Gespräche mit meinen Mitmenschen (wie, mit wem?)

- anderes (was können Sie nicht mehr tun?)

.....

.....

.....

.....

➤ die Beziehungen zu Familienmitgliedern, Freunden, Nachbarn (wie, mit wem?)

.....
.....

.....

.....

.....

.....

➤ anderes

.....
.....

➤ das eigene Selbstwertgefühl (positiv/negativ?)

.....
.....

.....

.....

.....

.....

➤ mehr Zeit für Dinge, die mir wichtig sind (welche?)

Der Rollentausch ist für den erkrankten Menschen verbunden mit einem Verlust bisheriger Fähigkeiten und Funktionen. Hinzu kann das Gefühl des Zunehmend-ausgeliefert-Seins kommen. In dieser Situation entstehen rasch Konflikte. Möglich auch, dass sich Beziehungsprobleme, die schon zuvor bestanden haben, mit dem Ausbruch der Krankheit noch verstärken.

.....

.....

Überlastung

Auch wenn Sie über schier unerschöpfliche körperliche und seelische Energien verfügen, werden Sie feststellen, dass die Zeit nicht ausreicht, um allen Verpflichtungen nachzukommen. Vielleicht kommt einmal der Moment, wo Sie sich sagen: »Ich kann nicht mehr«. Gleichzeitig wissen Sie, dass Sie gar nicht aussteigen können. In dieser Situation sollten Sie abklären, wie Sie sich entlasten können. Stellen Sie zuerst fest, was Sie belastet und wo Sie sich allenfalls überfordert fühlen.

.....
.....
.....
.....

Was brauche ich, was wäre eine Entlastung für mich?

- Unterstützung im Haushalt
- Hilfe bei der Betreuung der Kinder
- Pflegeunterstützung für den erkrankten Menschen
- finanzielle Unterstützung
- psychologische Begleitung
- Freunde, die für mich da sind
- anderes

Mich belasten/belastet

- die zusätzlichen Aufgaben
- die finanziellen Sorgen
- die fehlenden Freiräume
- die Resignation des kranken Menschen
- die Angst, den geliebten Menschen zu verlieren
- das Gefühl, mit meinen Sorgen alleine zu sein
- anderes

.....
.....
.....
.....

Wenn Sie einmal ihr persönliches Raster darüber erstellt

haben, wo Sie Hilfe benötigen, können Sie gezielt Unterstützung organisieren. Seien Sie offen für Hilfsangebote aus Ihrem Umfeld. Getrauen Sie sich auch, andere konkret um Hilfe anzugehen. Bestimmt gibt es Menschen in Ihrer Nachbarschaft, Ihrem Freundeskreis oder am Arbeitsplatz, die Ihnen gerne zur Seite stehen. Es ist aber wichtig, dass Sie gemeinsam die erwartete Hilfestellung klar benennen und begrenzen. Wenn die »Spielregeln« auf beiden Seiten bekannt sind, können un- gute Gefühle oder Missverständnisse vermieden werden.

Wer hat mir bereits Unterstützung angeboten?

.....
.....
.....
.....

Welche Unterstützung?

.....
.....
.....
.....

Wen könnte ich um Unterstützung bitten?

.....
.....
.....
.....
.....

Welche Unterstützung?

.....
.....

Überbetreuung

.....

.....

Sollten Sie jedoch niemanden finden, der Sie unterstützt, dann wenden Sie sich an die Südtiroler Krebshilfe in Ihrem Bezirk, an den Sozialsprengel Ihrer Gemeinde oder – wenn Sie vor allem Entlastung bei der Pflege des kranken Menschen brauchen – an den zuständigen Hauspflegedienst. Auch hier ist es wichtig, dass Sie sich vorher genau bewusst machen, welche Form der Unterstützung Sie brauchen.

Der kranke Mensch ist auf eine gute Betreuung angewiesen. Er kann aber auch überbetreut werden und fühlt sich dann bevormundet oder nicht mehr ernst genommen. Behandeln Sie ihn also nicht wie ein Kind.

Damit es nicht so weit kommt, sollten Sie gemeinsam genau absprechen, welche Aufgaben der betreute Mensch trotz seiner Krankheit wahrnehmen kann. Die Aufgabenverteilung muss sich am Verlauf der Krankheit orientieren. Das heißt, sie muss von Zeit zu Zeit neu definiert werden.

Das Gefühlskaleidoskop

16

Das Gefühlskaleidoskop

Bei allen Beteiligten weckt die Konfrontation mit der Krebserkrankung verschiedenste Gefühle. Neben vertraute und »erlaubte« Gefühle treten solche, die Angst bereiten, unangebracht erscheinen oder ein schlechtes Gewissen hervorrufen. Zum Beispiel Wut und Zorn, Schuldgefühle, Selbstmitleid und Angst vor Verlust und Trauer.

Solche und andere Empfindungen können einzeln, zusammen, nacheinander oder durcheinander auftreten. Im Gefühlskaleidoskop entstehen dann verwirrende und widersprüchliche Bilder. Entscheidend ist, dass Sie versuchen, diese Gefühle – auch die unangenehmen – wahrzunehmen und nach Möglichkeit auszudrücken.

Wut und Groll

Schon im Alltag haben viele Menschen Mühe, ihre Wut und ihren Groll auszudrücken. Dies gilt um so mehr, wenn in einer Extremsituation plötzlich starke Gefühle an

die Oberfläche gespült werden.

Wer lernt, mit seiner Wut umzugehen, beginnt meist damit, dass er andere beschuldigt. Anstatt »Ich bin wütend, dass ich wegen dieser Krankheit nicht mehr alles selber machen kann« heißt es dann »Stellst du eigentlich die Dinge extra so hin, dass ich nicht mehr dazu komme?« Dieses Muster ist häufig. Es zeigt, wie schwierig es ist, negative Gefühle auszusprechen. In der Anfangsphase wird die Umgebung für das ganze Unrecht der Welt verantwortlich gemacht. Das kann soweit gehen, dass die Patientin oder der Patient für ihre Angehörigen richtiggehend ungenießbar wird.

Die Anwürfe und heftigen Gefühlsäußerungen des kranken Menschen können verletzen. Versuchen Sie, diese Anschuldigungen nicht persönlich zu nehmen. Die Wut, der Zorn und all die Gefühlsausbrüche gelten der Krankheit, nicht Ihnen.

Wenn der kranke Mensch jedoch spürt, dass er auch mit seinen negativen Empfindungen akzeptiert wird, fasst er Mut und wird schließlich auch einen anderen Umgang mit seinen Gefühlen entwickeln.

Die gereizten und verletzenden Äußerungen der Patientin oder des Patienten können auch bei Ihnen Wutgefühle hervorrufen. Diese Reaktion ist verständlich. Es hilft nicht weiter, wenn Sie Ihrerseits mit Beschuldigungen um sich werfen. Auf eine wütige Anschuldigung der Erkrankten oder des Erkrankten können sie auch anders reagieren. Zum Beispiel: »Ich weiß, dass Du wütend bist, und ich finde es auch richtig, dass Du Dampf ablässt. Aber die Art, wie Du mich behandelst, geht eindeutig zu weit. Du verletzt mich«. So können Sie einerseits verhindern, dass sich bei Ihnen unterdrückter Groll aufstaut, andererseits signalisieren Sie Verständnis für den Wutausbruch des Patienten oder der Patientin.

Genauso wie für den erkrankten Menschen ist es aber auch für Sie wichtig, dass Sie Ihre Wut auf die Krankheit und die veränderte Lebenssituation zu- und herauslassen. Dazu gibt es viele Möglichkeiten: schreiben, Sport treiben, Musik hören, tanzen ... Gut ist, was Ihnen hilft und Sie entspannt.

- Wie kann ich mich beruhigen, wenn ich voller Wut bin:

.....
.....
.....
.....

Schuldgefühle und schlechtes Gewissen

Ihr Kopf wird Ihnen sagen, dass Sie gegenüber dem erkrankten Menschen keine Schuldgefühle haben müssen. Trotzdem: In allen Phasen der

Krankheit können sich Gewissensbisse mit unterschiedlichen Motiven melden.

Wenn bei einem nahe stehenden Menschen Krebs diagnostiziert wird, fragen Sie vielleicht: »Wieso gerade sie oder er und nicht ich?« Ist ein jüngerer Mensch oder ein Kind betroffen, akzentuiert sich die Frage: »Wieso muss ein so junges Leben sich auf das Schlimmste gefasst machen, wo ich mein Leben doch zu einem guten Teil gelebt habe?« Solche Gedanken führen vielleicht dazu, dass Sie ein schlechtes Gewissen haben, weil Sie – im Gegensatz zum geliebten Menschen – gesund sind.

Die Schuldgefühle können sich verstärken, wenn Sie glauben, dass zwischen der Krankheit des Angehörigen und Ihrem eigenen Lebenswandel ein Zusammenhang besteht. »Wäre mein Mann gesund geblieben, wenn ich nicht ständig in der Wohnung geraucht hätte?« Auch seelische Umstände werden oft als Auslöser einer Krebskrankheit

betrachtet. So stellen sich rasch Fragen wie »Hat meine Frau Krebs, weil wir uns dauernd gestritten haben?« Die Frage nach dem Warum und Ihrer möglichen Mitschuld ist müßig. Krebs ist eine komplexe Krankheit und kann nie auf eine einzelne Ursache reduziert werden.

Trotzdem kann es sein, dass Sie unter solchen Gewissensbissen leiden. Die Schuld werden Sie auch bei sich suchen, wenn Ihnen von Zeit zu Zeit die Probleme über den Kopf wachsen. Oder Ihr schlechtes Gewissen meldet sich, wenn Sie wieder einmal »gut drauf« sind oder sich eine Freude gönnen, während der erkrankte Mensch an Depressionen leidet und an Ihrer guten Stimmung nicht teilhaben kann.

Schuldgefühle und schlechtes Gewissen treten also in unterschiedlichster Weise auf. Sie dürfen aber davon ausgehen, dass Ihr Verhalten weder für den Ausbruch des Tumors

noch für den Verlauf der
Krankheit verantwortlich ist.

➤ Wann meldet sich bei mir
das schlechte Gewissen?

Leide ich unter Schuldgefüh-
len?

.....

.....

➤ Welche Schuldgefühle tre-
ten bei mir auf?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

➤ Ist es mir auch schon
gelingen, Schuldgefühle
oder schlechtes Gewissen
abzuschütteln? Wie habe
ich das geschafft? (Stellen
Sie sich eine konkrete Si-
tuation vor. Rufen Sie sich
in Erinnerung, was genau
Ihnen Erleichterung ge-
bracht hat.)

➤ In welcher konkreten Situa-
tion, in welchen momen-
ten melden sie sich bei mir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Belastende Gefühle kann man nicht kontrollieren. Erst recht nicht in einer Krisensituation. Auch wenn es nicht einfach ist, versuchen Sie immer wieder, die belastenden Gefühle über Bord zu werfen. Greifen Sie auf Ihre ganz persönlichen Möglichkeiten, die Ihnen auch in früheren Situationen geholfen haben, zurück.

Kinder und Schuldgefühle

Kinder reagieren auf Probleme ihrer Eltern oft mit Schuldgefühlen. Das zeigt sich bereits bei einem Ehestreit, stärker noch bei einer Scheidung. Wenn ein Kind weiß oder spürt, dass ein Elternteil schwer krank ist oder gar sterben muss, glaubt es häufig, sein eigenes Verhalten sei Schuld daran. Hinzu kommt die Angst vor dem Verlust elterlicher Zuneigung oder die Befürchtung, selber krank zu werden. Gesundheitliche und psychische Probleme, ein auffälliges Benehmen oder Schuldschwierigkeiten werden bei Kindern mit einem krebserkrankten Elternteil häufig festge-

stellt. Verschärft wird die Situation durch die häufige Fremdplatzierung der Kinder, wenn ein Elternteil erkrankt, und durch ausweichende Antworten auf die Fragen des Kindes. Beides geschieht vielleicht in guter Absicht, doch beim Kind kann dies den Eindruck verstärken, es werde nicht Ernst genommen oder beiseite geschoben. Achten Sie darauf, auf die Fragen eines Kindes ehrlich Antwort zu geben. Zeigen Sie ihm – und sprechen Sie dies deutlich aus – dass es sich nicht schuldig fühlen muss.

Wie reagiert mein Kind (meine Kinder) auf die veränderte Situation?

- Stellt es viele Fragen? (welche?)

.....

.....

.....

.....

➤ Hat sich sein Verhalten verändert? (wie?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Verlust und Trauer

➤ Wie gehe ich auf die Sorgen und Ängste des Kindes ein?

Viele Formen von Krebs sind heute heilbar. Trotzdem: Mit der Diagnose »Krebs« rückt schlagartig die Tatsache ins Bewusstsein, dass das Leben endlich ist. Nicht nur das: Krankheit heißt Verlust der Gesundheit, der Unversehrtheit. Damit werden lang gehegte Lebenspläne in Frage gestellt.

.....

.....

.....

.....

Jeder Mensch weiß, dass er einmal sterben wird, und dass alles vergänglich ist. Aber meist verdrängt er diese Einsicht aus seinem Alltagsbewusstsein. In der westlichen Gesellschaft kommt hinzu, dass die Auseinandersetzung mit dem Tod tabuisiert wird. Die Folge ist eine große Unsicherheit im Umgang mit Tod, Verlust und Trauer.

➤ Wo kann ich es unterstützen?

.....

.....

Die Gefühle, die durch den möglichen Tod ausgelöst werden, sind vielfältig. Insbesondere erlebt sie der betroffene Mensch anders als seine Angehörigen. Für den kranken Menschen ist die Auseinandersetzung mit dem Tod die vielleicht schwierigste Aufgabe seines Lebens. Sie ist verbunden mit einer Aufruhr der Gefühle. Hinzu kommt die Angst vor der Art des Sterbens. Viele Krebskranke fürchten sich vor einem langen Todeskampf, vor Entfremdung, Sinnlosigkeit und Vereinsamung.

Über Tod und Sterben zu reden ist schwierig. Vielleicht werden Sie versucht sein, das Thema mit gut gemeinten Worten abzublocken, wenn der kranke Mensch darauf zu sprechen kommt: »Es wird alles wieder gut werden« oder »So darfst du nicht reden, du wirst nicht sterben!«. Vielleicht denken Sie auch, dass Bedrohliches erst recht eintrifft, wenn man davon spricht. Das stimmt nicht. Es ist das ureigenste Recht jedes Menschen, sich auf den mög-

lichen Abschied vom Leben vorzubereiten.

Versuchen Sie den Wunsch des kranken Menschen zu respektieren, über Tod und Sterben zu sprechen. Es wird ihm helfen, sich von Ängsten zu entlasten.

Als Angehörige werden Sie von der »anderen Seite« mit der Endlichkeit des Lebens konfrontiert. Sie müssen plötzlich damit rechnen, einen geliebten Menschen zu verlieren und für immer von ihm Abschied zu nehmen. Allein der Gedanke an einen solchen Verlust macht Sie vielleicht fast wahnsinnig. Gleichzeitig möchten Sie aber dem geliebten Menschen eine Stütze sein. Auch hier werden Sie sich in einer Doppelrolle wiederfinden. Innerlich von Trauer und Hilflosigkeit verzehrt könnten sie versucht sein, äußerlich Stärke und Zuversicht zu demonstrieren.

Auf Verlust oder Angst reagiert der Mensch natürlicherweise mit Trauer. Es ist wichtig, dass Sie diese Trauer zei-

gen und weinen können, wenn Ihnen danach zumute ist; gerade auch zusammen mit dem kranken Menschen. Trauer, die geteilt und ausgetauscht wird, verbindet die Menschen. Umgekehrt fühlt sich jemand, der seine Trauer zurückhalten muss, isoliert und unverstanden. Sie brauchen keine Angst zu haben, dass die zugelassene Trauer immer größer wird. Wo sie ausgedrückt werden darf, verliert sie sich irgendwann auch wieder.

Neben diese tiefen seelischen Ängste treten aber auch existenzielle und praktische Sorgen. Der Verlust eines geliebten Menschen hinterlässt bleibende Narben: »Wie werde ich damit umgehen?« Hinzu kommt die Angst vor dem Alleinsein, die Angst, sich allein im Alltag nicht zurecht zu finden. Versuchen Sie auch darüber zu sprechen, mit dem kranken Menschen, mit Angehörigen oder mit Fachpersonen.

Gefühle gehören dazu

Gefühle sind weder richtig noch falsch, sie sind einfach wahr. Wahr in dem Sinne, dass sie uns beschäftigen, uns bewegen und wir uns mit ihnen auseinandersetzen müssen. Es ist daher wichtig, dass Sie Ihre Gefühle wahrnehmen. Versuchen Sie nicht, sie zu bewerten. So wie sie sind, sind sie berechtigt. Gefühle haben keine Logik. Sie verändern sich mit der Zeit und jeder Mensch empfindet sie entsprechend seiner Lebenssituation anders. Aber sie gehören existenziell zum Menschen.

Auch der Umgang mit Gefühlen ist von Mensch zu Mensch verschieden. Es gibt keine bessere oder schlechtere Methode, Gefühle auszudrücken. Für die Verarbeitung belastender und negativer Gefühle muss jeder Mensch seinen eigenen Weg finden, sei es durch Sport, Meditation, Malen usw. Eine gute Möglichkeit, mit belastenden Gefühlen leichter umzugehen, ist, sie jemandem mitzuteilen

oder das Schwierige in Worte zu fassen, zum Beispiel mit einem Tagebuch.

- Was hilft mir, Dampf abzulassen, belastende Gefühle loszulassen?

.....

.....

.....

.....

- Mit wem könnte ich über meine Gefühle sprechen?

.....

.....

.....

.....

Im Gespräch bleiben

Miteinander reden ist oft genau so wichtig wie schwierig. Das gilt für Gespräche zwischen Ihnen und dem erkrankten Menschen wie unter allen Betroffenen. Die simple Formel »offen und direkt alles ansprechen« greift oft zu kurz. Viele Kranke wünschen sich zwar diese Offenheit und wollen alles wissen und mit allen darüber reden. Andere aber ziehen sich mehr zurück und wollen keine Details über die Krankheit wissen. In jedem Fall sollten Sie die Wünsche des Erkrankten respektieren. Zwingen Sie niemanden, über seine Krankheit und deren möglichen Folgen zu sprechen. Vergewissern Sie sich aber, dass die Ihnen nahe stehende Person wirklich kein Gespräch wünscht. Gedanken und Gefühle können, müssen aber nicht ausgetauscht werden.

Zu einem guten Gespräch gehört die Fähigkeit zuzuhören. Aktives Zuhören heißt da sein für den anderen, schweigen und sich in die Welt des anderen einfühlen. Schnelle Antworten und vorschnelle Rat-

schläge verhindern einen Dialog, in dem sich das Gegenüber ernst genommen fühlt. Richtiges Zuhören ist an Bedingungen gebunden. Beginnen Sie kein Gespräch, wenn Sie unter Zeitdruck stehen und ständig auf die Uhr gucken. Sorgen Sie dafür, dass Sie innerlich für ein Gespräch bereit sind. Wenn andere Themen Sie zur Zeit stärker beschäftigen, wenn Sie vielleicht (noch) gar nicht hören wollen, was der Andere zu sagen hat, dann täuschen Sie mit einem Gespräch nur eine falsche Bereitschaft vor.

Wenn sich zwei Menschen richtig zuhören, verändert sich etwas. Sie sind nicht mehr allein, getrauen sich, über Ängste, Ärger und Trauer zu sprechen und können so verdrängte Gefühle besser erkennen und akzeptieren. Das hat für beide eine befreiende Wirkung und vertieft die Beziehung.

Zu einem guten Gespräch gehört also aktives Zuhören. Genau so wichtig ist aber, dass Sie Ihre Wünsche und Ängste

klar aussprechen. Verstecken Sie sich nicht hinter unpersönlichen Formulierungen wie »man sagt« oder »es wird behauptet«. Sie übernehmen sonst nicht die volle Verantwortung für Ihre Anliegen. Sagen Sie »ich möchte« oder »ich denke«, damit Ihr Gegenüber weiß, was Sie als Person meinen und nicht irgend eine außenstehende Autorität. Ihre Kommunikation ist nur dann verständlich und glaubwürdig, wenn Sie direkt ist und Missverständnisse ausschließt.

Vielleicht kostet es Sie zuerst Überwindung, Ihre eigenen Bedürfnisse klar zu formulieren. Angesichts der Sorgen, die der erkrankte Mensch zu tragen hat, erscheinen Sie Ihnen vielleicht als unwichtig. Oder Sie wollen der Patientin oder dem Patienten nicht noch mehr Sorgen aufbürden. Diese Schonung ist meist fehl am Platz. Viele direkt Betroffene fühlen sich sogar erleichtert, selber einmal zu helfen und ihren Teil dazu beizutragen, dass es ihren »gesunden« Angehörigen besser geht.

Bevor Sie mit dem erkrankten oder einem mitbetroffenen Menschen das Gespräch suchen, sollten Sie für sich folgende Fragen klären:

- Bin ich innerlich bereit für das Gespräch?
- Was erwarte ich vom Gespräch?
- Was will ich ansprechen und mit welchen Worten?
- Wann ist der richtige Zeitpunkt, wo der richtige Ort?

Während des Gesprächs treten oft schwierige Momente auf. Kopf und Bauch kommen sich in die Quere, die richtigen Worte fehlen oder starke Gefühle führen zu inneren Blockaden. Gerade wenn Sie einen tabuisierten Bereich ansprechen, sollten Sie darauf achten, wie Ihr Gegenüber das Thema aufnimmt. Fragen Sie wenn möglich nach, was genau ihm Mühe bereitet.

Es gibt auch Situationen, in denen es keiner Worte bedarf. Der Mensch sendet und emp-

fängt zu jeder Zeit Signale, die nicht an die Sprache gebunden sind: eine Berührung, ein Blick, eine Geste, ein Geschenk. Sie sagen oft mehr als tausend Worte. Nutzen Sie diese Möglichkeiten wenn Sie spüren, dass die gesprochene Sprache Ihnen im Moment nicht hilft.

Gespräche mit Außenstehenden

Manchmal ist es zweitrangig, mit wem Sie reden. Das Gespräch muss nicht zwingend mit den direkt Betroffenen geführt werden. Wichtig allein ist, dass Sie mit jemandem über Ihre Sorgen und Wünschen sprechen können. Je nachdem, welches Bedürfnis Ihnen zur Zeit am wichtigsten ist, wählen Sie unterschiedliche Gesprächspartner.

- Wenn Sie gerne mit Menschen diskutieren, die Ähnliches erlebt haben oder erleben, empfiehlt sich der Beitritt zu einer Selbsthilfegruppe.

- Wenn Sie das vertraute Gespräch im kleinen Rahmen vorziehen, suchen Sie besser den Kontakt zu Freundinnen und Freunden.
- Wenn Sie medizinische oder psychologische Beratung sowie andere Informationen brauchen, dann wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, an die Südtiroler Krebshilfe (Adressen finden Sie auf Seite 32).

Aktiv bleiben

28

Aktiv bleiben

Mit der Krankheit tritt ein dominierendes Thema in den Kreis der Betroffenen. Es ist wichtig, dass es nicht alle anderen Bereiche überschattet. Versuchen Sie, gemeinsam positive Kräfte wahrzunehmen und der schwierigen Zeit auch kostbare Seiten abzugewinnen. Es geht dabei nicht darum, von bestehenden Problemen abzulenken oder eine innere Leere zu überspielen. Aber versuchen Sie, die Zeit bewusst und aktiv zu gestalten und so gleichsam den »Vorrat« an schönen Erlebnissen zu vergrößern. Dies gilt für die gemeinsame Zeit mit dem erkrankten Menschen wie auch für Sie und andere betreuende oder involvierte Personen. Sie alle haben ein Recht darauf, auch in einer schwierigen Zeit Freuden ohne schlechtes Gewissen zu genießen.

Die Möglichkeit, mit dem erkrankten Menschen gemeinsam Pläne und Wünsche zu verwirklichen, sind abhängig vom Gesundheitszustand und vom Wohlbefinden der Patientin oder des Patienten sowie den finanziellen Mitteln. Vielleicht möchte Ihre Partnerin oder Ihr Partner wieder einmal eine Reise unternehmen, einen vertrauten Ort besuchen, einen Film anschauen oder alte Freunde einladen. Oder es macht ihr/ihm Freude, gemeinsam ein bestimmtes Musikstück zu hören, zu zweit in einem bestimmten Restaurant zu essen, mit der Katze zu spielen oder das Wachstum einer Pflanze mitzuerleben. Manchmal ist das einzige, was Sie tun können, dem geliebten Menschen die Hand zu halten, ihm zuzuhören, eine CD aufzulegen und gemeinsam zu lauschen. Das mag Ihnen hilflos vorkommen, doch für den kranken Menschen ist es viel. Wichtig ist, dass Sie »da« sind.

- Was möchte ich gemeinsam mit dem geliebten Menschen unternehmen?

.....

- Wie und wann können wir uns diesen Wunsch verwirklichen?

.....

Darüber hinaus sollten Sie Freiräume schaffen, in denen Sie nur sich selbst etwas zu liebe tun. Es ist niemandem gedient, wenn Sie und Ihre Interessen immer hinten anstehen müssen. Gönnen Sie sich von Zeit zu Zeit eine Belohnung für Ihr großes Engagement. Das wird Ihnen helfen, neue Kräfte zu tanken. Fangen Sie damit an, dass Sie einmal aufschreiben, was Sie heute oder in der letzten Woche für sich selbst getan haben. Fragen Sie in einem zweiten Schritt, was Sie gerne wieder einmal tun möchten. Wieso nicht eine Hitliste mit allen Dingen schreiben, die Ihnen Spaß bereiten? Große Sprünge werden Sie angesichts der Verantwortung, die Sie tragen, kaum machen können. Aber kleine, realisierbare Dinge, die Lichtblicke in Ihren Alltag bringen: Mit einer Freundin ins Kino gehen, einen Spaziergang durch den Wald machen, Sport betreiben, sich Zeit für ein gutes Buch nehmen etc.

➤ Was habe ich mir in der letzten Woche zuliebe getan?

.....
.....
.....
.....

➤ Wie schaffe ich mir den entsprechenden Freiraum?

.....
.....
.....
.....

➤ Welche Freude(n) möchte ich mir selber wieder einmal bereiten?

.....
.....
.....
.....

Was immer Sie zusammen mit dem geliebten Menschen oder für sich selbst an schönen Dingen erleben: Sie werden feststellen, dass es Ihnen hilft, Ihr aktuelles Schicksal besser zu ertragen.

Anhang

Weiterführende Literatur/Ratgeber

Im Text wird auf verschiedene Informationsbroschüren der Südtiroler Krebshilfe hingewiesen.

Behandlung

- Die Chemotherapie
- Radio-Onkologie
- Die Chirurgische Tumorthherapie

Weitere Ratgeber

- Krebspatientin und Sexualität
- Krebspatient und Sexualität

Bestellmöglichkeiten

Diese Informationsbroschüren können Sie bei der Südtiroler Krebshilfe Ihres Bezirks erhalten oder unter der Faxnummer 0471 28 82 82 bestellt werden.

Diese Dienstleistung ist nur möglich dank der vielen Spenderinnen und Spender, die regelmäßig die Südtiroler Krebshilfe unterstützen.

Nützliche Adressen**Zentralsitz der Südtiroler
Krebshilfe – Vereinigung**

Verwaltung und Büros
Drei-Heiligen-Gasse 1
39100 Bozen

Tel. 0471 28 33 48
Fax 0471 28 82 82
E-Mail: info@krebshilfe.it

Broschüren-Bestellung
Fax 0471 28 82 82

**Unterstützung und
Beratung der
Südtiroler Krebshilfe
in Ihrem Bezirk****Bezirk Bozen-Salten-Schlern**

Sitz und Ambulatorium:
Drei-Heiligen-Gasse 1
39100 Bozen
Tel. 0471 28 37 19
Fax 0471 28 82 82

Bezirk Meran-Burggrafenamt

Sitz:
Rennweg 27
39012 Meran
Tel. u. Fax 0473 44 57 57

Ambulatorium:
Romstraße 3
39012 Meran
Tel. 0473 49 67 15

Bezirk Vinschgau

Sitz:
Krankenhausstraße 13
39028 Schlanders
Tel. u. Fax 0473 62 17 21

Ambulatorium:
Hauptstraße 134
39028 Schlanders
Tel. 0473 73 66 40

Bezirk Überetsch-Unterland

Sitz und Ambulatorium:

Cesare-Battisti-Ring 6

39044 Neumarkt

Tel. u. Fax 0471 82 04 66

Ambulatorium Leifers:

Altenzentrum –

Weißensteiner Straße 62

39055 Leifers

Tel. 0471 82 04 66

Bezirk Eisacktal

Sitz und Ambulatorium:

Runggadgasse 21

39042 Brixen

Tel. 0472 83 24 48

Fax 0472 80 19 03

Ambulatorium Sterzing:

St.-Margarethen-Straße 24

39049 Sterzing

Tel. 0472 76 52 06

Bezirk Pustertal**Sektion Unterpustertal**

Sitz:

Bruder-Willram-Straße 11

39031 Bruneck

Tel. u. Fax 0474 55 13 27

Ambulatorium:

A.-Hofer-Straße 52

39031 Bruneck

Tel. 0474 55 03 20

Sektion Oberpustertal

Sitz und Ambulatorium:

Gustav-Mahler-Straße 3

39034 Toblach

Tel. u. Fax 0474 97 28 00

Beratungsstelle

Gemeindehaus

39046 St. Ulrich (Gröden)

Tel. 0471 79 70 86

