

*Liselotte Dietrich, Sozialbegleiterin SBSB, Supervisorin BSO
Supervision, Beratung, Weiterbildung
Kasernenstrasse 39 A, 9100 Herisau*

**„Plötzlich ist alles ganz anders ...“,
„Mir geht es auch nicht gut ...“, „Für mich ist auch so Vieles anders
...“**

In den folgenden Ausführungen, soll das Augenmerk auf die Situation, die Schwierigkeiten, aber auch auf Unterstützungsmöglichkeiten für das nahe Umfeld einer erkrankten Frau gerichtet sein.

Wenn eine Frau an Brustkrebs erkrankt, dann bedeutet dies für ihr Leben eine Veränderung. Jeder Mensch besteht als eine Einheit von Körper-Geist-Psyche und ist eingebunden in ein soziales Umfeld. Daraus lässt sich ableiten, dass eine Krebserkrankung auch für den Partner, die Partnerin, Kinder, Freunde, wichtige Bezugspersonen Auswirkungen hat. Es ergeben sich in verschiedenen Lebensbereichen Veränderungen. Alle diese Veränderungen verlangen, eine äussere Anpassung im ganz konkreten alltäglichen Ablauf, lösen im Innern aber auch unterschiedliche Gefühle aus und haben Auswirkungen auf das gesamte soziale Umfeld.

Meistens sind Angehörige in der ersten Zeit einer Erkrankung voll damit beschäftigt auf Veränderungen zu reagieren, ohne bewusst wahrzunehmen, was diese für ihr eigenes Leben bedeuten. Anpassungen erfolgen in erster Linie im handelnden Bereich, die Angehörigen möchten die betroffene Frau möglichst gut unterstützen, sie schützen. Die Sorge um den kranken Menschen steht in der Regel im Vordergrund.

Angehörige werden, ebenso wie die Betroffenen, unvorbereitet mit einer für sie völlig ungewohnten Situation konfrontiert. Sie befinden sich oft auf einer Gratwanderung zwischen Dasein für die erkrankte Frau und ihrer eigenen Lebensaufgabe. Eigene Bedürfnisse geraten in den Hintergrund und werden kaum mehr befriedigt. Es ist auch möglich, dass Angehörige sich im ersten Moment unfähig fühlen zu unterstützen und sich zurückziehen oder hilflos versuchen „so normal wie möglich“ weiterzuleben.

Eine schwierige Thematik, die innerhalb der Familie, der Beziehung bisher unbeachtet oder unbemerkt vorhanden war, ein bereits schon längere Zeit unausgesprochener Konflikt, kann sich in einer solchen Situation verstärken und hat Auswirkungen auf die Unterstützung der erkrankten Frau und den Umgang mit der Erkrankung.

Körperliche-psychische Veränderungen

Die erkrankte Frau erlebt unterschiedlich ausgeprägt, äusserliche und psychische Veränderungen. Auftretende Müdigkeit zum Beispiel, bringt oft auch eine eingeschränkte, psychische Belastbarkeit mit sich. Körperliche Beschwerden führen zu einem anderen Verhalten der Frau im Alltag, was die Hausarbeit vorher wichtig, so verliert sie während der Therapie vielleicht an Bedeutung, anderes wird wichtig. Haarausfall, Brustoperation beeinflussen das Selbstwertgefühl der Frau und dadurch entsteht eine Verunsicherung auch in der Beziehung. Lebensfragen tauchen auf, beschäftigen die betroffene Frau, vieles wird in Frage gestellt.

Oft sind all die Veränderungen, die Gedanken und Gefühle von aussen schwer zu verstehen, weil die anatomischen und physiologischen Zusammenhänge den Angehörigen unbekannt sind, weil Gefühle schwierig mitzuteilen sind und weil Alles nicht direkt erlebbar, spürbar ist und weil die Krankheit für die Angehörigen nicht die gleichen Fragen, Gefühle aufwirft.

Angehörige begegnen einer vertrauten Frau, jedoch entdecken sie plötzlich neue Wesenszüge. Sie stehen also einer veränderten, ihnen teilweise „fremden“ Person gegenüber, können diese Veränderung nur ansatzweise nachvollziehen und fühlen sich hilflos damit umzugehen. Vermehrte Gereiztheit, Aggressionen oder psychische Tiefpunkte bei der erkrankten Frau, stellen für Angehörige eine grosse Herausforderung dar. Zudem übernehmen sie oft intuitiv mehr Verantwortung oder diese wird ihnen übergeben und dadurch fühlen sie sich vielleicht überfordert oder schuldig.

Veränderungen im Alltag

Der Alltag der nahen Angehörigen verändert sich unweigerlich, denn Arzttermine, Behandlungen, Nebenwirkungen bestimmen den Alltag der Frau, Mutter, Grossmutter, Freundin, Arbeitskollegin usw. Bisherige Rollenverteilungen in der Familie verändern sich und Angehörige müssen zusätzliche Aufgaben übernehmen. Diese werden möglicherweise gerne geleistet, sie reduzieren oft das Gefühl der Hilflosigkeit bei Angehörigen, oder sie stellen eine klare Überforderung für Angehörige dar, vor allem dann, wenn die Belastung über eine lange Zeit andauert. Gerade der Situation von Kindern ist diesbezüglich grosse Aufmerksamkeit zu schenken, allenfalls auch das Gespräch mit Fachpersonen, Lehrerinnen, Schulpsychologen zu suchen.

Betreuungsaufgaben können zudem zu verminderten sozialen Aktivitäten führen. Durch Mehrfachbelastungen besteht die Gefahr, dass Angehörige Erschöpfungszustände erleben.

Durch das offene Gespräch über das Erleben der Veränderungen im Alltag, eine gegenseitige Anteilnahme und durch die Zusammenarbeit kann ein grösserer Familienzusammenhalt entstehen. Kontakte können

neu entstehen, distanzierter werden oder sich vertiefen in der belastenden Situation. Angehörige getrauen sich oft nicht zuzugeben, dass sie wünschen, Teile der Normalität im sozialen Rahmen (Arbeit, Veranstaltungen, Freundeskreis) aufrecht zu erhalten. Dieses Bedürfnis wäre wichtig auszusprechen und nach gemeinsamen Lösungen zu suchen.

Eigene Gefühle - Zukunftsperspektiven - Bewältigung

Angehörige versetzen sich oft stark in die Situation der erkrankten Frau und möchten helfen, unterstützen soweit ihnen dies möglich ist. Es ist nahe liegend, dass jeder Mensch in einer solchen Situation sich überlegt, was für ihn hilfreich wäre und dies dann auf die erkrankte Frau überträgt. Doch die Bedürfnisse sind oft völlig unterschiedlich. Es besteht die Gefahr, dass Erkrankte zu etwas gedrängt werden, was für sie nicht hilfreich oder nicht wichtig ist. Für Angehörige ist es schwierig auszuhalten, wenn ihre Hilfestellungen zurückgewiesen werden. Zudem werden Gefühle oft „übertragen“ d.h. wenn es der erkrankten Frau schlecht geht, dann fühlen sich Angehörige auch nicht gut, können sich nicht unbelastet freuen.

Angehörige werden mit ihren eigenen Gefühlen konfrontiert und suchen einen Weg so gut wie möglich damit umzugehen. Es gibt Momente, in denen sie von vielfältigen, widersprüchlichen Gefühlen überschwemmt werden. Weil in der Regel sich alle Fragen auf das Ergehen der erkrankten Frau beziehen, geraten die Bedürfnisse und die Schwierigkeiten der Angehörigen oft in Vergessenheit. Doch auch sie befinden sich in einer Krisensituation und durchlaufen verschiedene Stufen in der Verarbeitung, in der Bewältigung.

Angehörige werden, wie die betroffene Frau, mit der Endlichkeit des Lebens konfrontiert. Sie erleben Verlustangst, Angst vor Alleinsein, Angst auch vor der Art und Weise des Sterbens, nicht nur in weit fortgeschrittenen Krankheitssituationen, sondern auch, wenn es sich um eine heilbare (kurative) Situation handelt. Es können auch Fragen auftauchen im Zusammenhang mit dem eigenen Sterben, mit dem Sinn im Leben, Leiden und Sterben.

Manchmal geht es auch darum in dieser Situation Abschied zu nehmen von Vorstellungen, Wünschen, Hoffnungen und sich schmerzhaft der eigenen Grenzen bewusst zu werden, Hilflosigkeit auszuhalten. Angehörige, möchten oft die erkrankte Frau schützen, sie nicht mit ihren Ängsten belasten und dadurch kann ein Dilemma entstehen zwischen 'unaufrichtig' zu sein oder den betroffenen Menschen zu belasten. Diese „Sprachlosigkeit“ kann zu Missverständnissen führen. Hilfreich ist, wenn es gelingt, auch traurige Gefühle miteinander zu teilen und bewusst die Auseinandersetzung mit der Situation zu gestalten, einen gemeinsamen Weg zu suchen, allenfalls mit aussenstehender Hilfe.

Unterstützung

Für Angehörige ist es oft hilfreich konkrete Informationen zur Situation der erkrankten Frau zu erhalten, damit sie Veränderungen verstehen und einordnen können. Sie brauchen ebenso Verständnis, Anteilnahme und manchmal konkrete Hinweise, wie sie sich verhalten können. Im Verlaufe eines offenen, gemeinsamen Gespräches können alle Beteiligten versuchen ‚in die Schuhe des Anderen‘ zu stehen. Es gibt nicht nur die Krankheit, es gibt immer auch gesunde Bereiche, Schönes, Gelungenes.

Das Kursangebot „*Lernen mit Krebs zu leben*“, das in verschiedenen Orten der Schweiz angeboten wird, wendet sich an Betroffene, Angehörige, vermittelt Informationen und bietet Unterstützung bei der Gestaltung der veränderten Lebenssituation mit einer Krebserkrankung. Erkundigen Sie sich unter www.lernen-mit-krebs-zu-leben.ch