

# Leben mit Krebs

## Angehörige – Unterstützung für Unterstützer !?

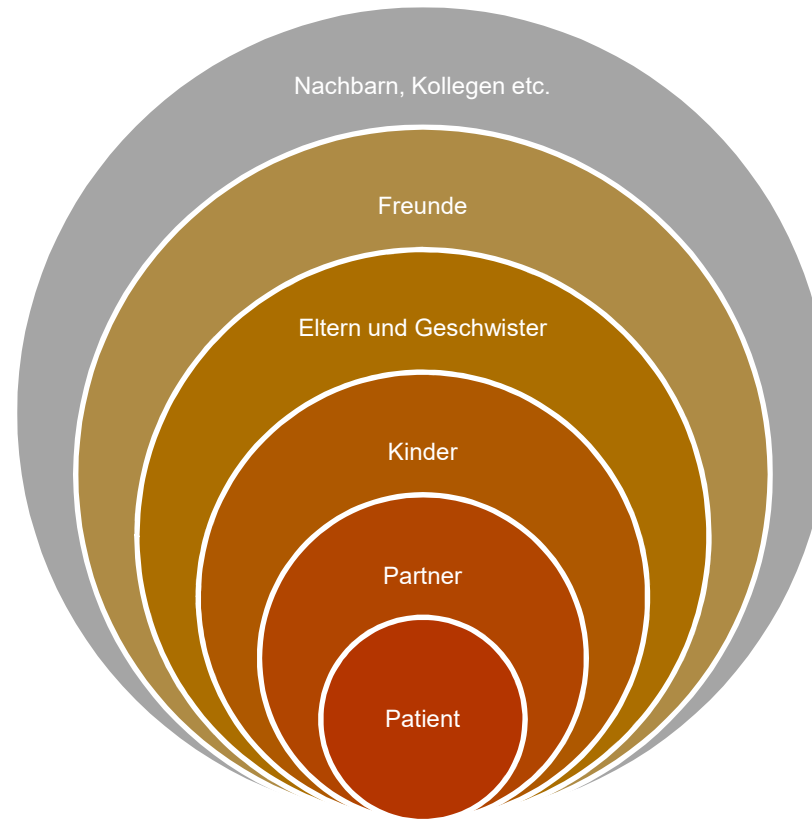
Dipl.-Psych. Julia Baron

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapeutin

Psychoonkologin (DKG)

Stv. Leiterin Sektion Psychoonkologie am CIO Aachen

# Eine Krebserkrankung betrifft das gesamte System



Wie haben Sie die Zeit erlebt, als bei Ihrem Angehörigen eine Krebserkrankung festgestellt wurde?

# Gliederung des Vortrags

1. Wodurch sind die Partner von Krebspatienten besonders belastet?
2. Welche Schwierigkeiten können – bedingt durch die Krebserkrankung eines Partners – bei einem Paar entstehen?
3. Was kann helfen?

# Wodurch sind die Partner von Krebspatienten besonders belastet?



# Die Situation des Partners

- Partner oftmals stärker belastet als die Pat. selbst oder die Kinder
- Partner erfahren häufig die geringste soziale Unterstützung
- Partner verringern i.d.R. ihre Außenkontakte

## « Patienten 2. Ordnung »

- 25 – 50% der Partner von Krebspatienten geben Belastungsreaktionen von Krankheitswert an
- Partner nehmen ihre Belastung nur unzureichend wahr und überschätzen die eigenen Belastungsgrenzen
- Psychische Krisen kommen oft verzögert

# Belastungen des Partners

- Mehrfachbelastung, Kompensation finanzieller Einbußen
- Erschöpfung
- Verlust von Ressourcen
- Zukunftssorgen und Verlustängste



# Belastungen des Partners

- Ängste und Unwissenheit
- Ohnmachts- und Hilflosigkeitserleben
- « einsame Experten »

# Belastungen des Partners

- Starkes Mitleid
- Eigene Krankheitsbefürchtungen
- Schuldgefühle gegenüber dem erkrankten Partner

# Ursachen von Schuldgefühlen bei Partnern von Krebspatienten

- Impulse, die als unpassend erlebt werden hinsichtlich der existenziellen Bedrohung
- Nichts tun können, Gefühl der Ohnmacht
- Das gedankliche Vorwegnehmen des Todes
- Vorstellung, den anderen zu überleben

# Art der Unterstützung durch den Partner

- Instrumentelle Unterstützung
- Informative Unterstützung
- Emotionale Unterstützung

Welche Schwierigkeiten können – bedingt durch die Krebserkrankung eines Partners – bei einem Paar entstehen?

# Spezifische Belastung von Paaren durch Krebs

- divergierende Bewältigungsvorstellungen
- Veränderung der Körperlichkeit/Sexualität
- « Persönlichkeitsveränderungen » eines oder beider Partner: z.B. Rückzug/starke emotionale Ausbrüche

# Häufige « Tabuthemen » zwischen Paaren

- Angst vor Progress
- Wunsch nach Therapieabbruch
- Gedanken an den Tod
- Sexualität

Was kann helfen?

WB1





# Psychoonkologische Arbeit mit Paaren

- Der Partner als Teil des Systems
- Auftrag und Überweisungskontext beachten
- Angebot zum getrennten Einzelgespräch
- Dauer: 50 – 120 Minuten
- Flexible Abstände zwischen den Sitzungen
- Allparteilichkeit / Co-Therapeut

# Psychoonkologische Arbeit mit dem Partner

- Emotionale Unterstützung des Partners
- Abklärung der psychischen Symptome des Partners
- Validierung der Gefühlslage des Partners

# Geschlechtsunterschiede in der Kommunikation

- Frauen möchten Angst und Traurigkeit eher mit dem Partner teilen
- Männer versuchen tendenziell, die unangenehmen Gefühle mit Hilfe von Sachargumenten in ein Angenehmeres zu verwandeln

# Art der Unterstützung durch den Partner

- Unterstützung durch den Partner oftmals für die Pat. die **wichtigste Ressource** im Umgang mit der Erkrankung!
- **emotionale Unterstützung** ist noch hilfreicher als instrumentelle Unterstützung

# Interventionen psychoonkologischer Paartherapie

- Förderung einer offenen Kommunikation
- Förderung der gegenseitigen Unterstützung
- Förderung des Verständnisses füreinander
- Raum für Gefühle schaffen
- Bedürfnisse formulieren lernen
- Reduktion von Schuldgefühlen und -zuweisungen

# Impulsfragen psychoonkologischer Paartherapie

- Woran merken Sie, was der andere braucht?
- Wie formulieren Sie Wünsche an Ihren Partner?
- Möglicherweise haben Sie sich vor der Erkrankung quasi blind verstanden – wie ist das jetzt?

# „Seite an Seite“ – ein psychoonkologisches Behandlungsprogramm für Paare (Zimmermann & Heinrich, 2008)





# Literatur zum Thema Partnerschaft

- **Seite an Seite – eine gynäkologische Krebserkrankung in der Partnerschaft gemeinsam bewältigen (Zimmermann & Heinrichs, 2008)**

ISBN-10: 3801720942

ISBN-13: 978-3801720940

# Praxis für Sexualtherapie



Dr. Annette Schwarte und  
Team

Leonhardstrasse 23  
52064 Aachen

# Angehörigengruppe in Aachen

- Luisenhospital Aachen, Boxgraben 99  
in 52064 Aachen
- einmal im Monat Donnerstags abends von  
18.30 bis 20.30 Uhr
- 0241/414-6223
- Andrea Schotten und Petra Stoschek



# Masha Kaléko, \*1907- 1975

## **Memento (1945)**

Vor meinem eignen Tod ist mir nicht bang,  
Nur vor dem Tode derer, die mir nah sind.  
Wie soll ich leben, wenn sie nicht mehr da sind?

Allein im Nebel tast ich todentlang  
Und laß mich willig in das Dunkel treiben.  
Das Gehen schmerzt nicht halb so wie das Bleiben.

Der weiß es wohl, dem gleiches widerfuhr;  
– Und die es trugen, mögen mir vergeben.  
Bedenkt: den eignen Tod, den stirbt man nur,  
Doch mit dem Tod der andern muß man leben.

