

Herausforderungen für Angehörige bei einer Krebserkrankung in der Familie

erstellt am 05.04.2024

Das Webinar möchte Angehörige unterstützen, wenn in der Familie eine Krebserkrankung auftritt. Angehörige sind in ihrer Doppelbelastung herausgefordert, sowohl den Alltag zu bewältigen als auch für andere, insbesondere die Krebserkrankten, unterstützend da zu sein. Welche Hürden im Alltag, in der Kommunikation, in der Partnerschaft, etc. gibt es? Das [Webinar](#) möchte zudem anregen, immer wieder achtsam mit sich umzugehen und betrachtet dies aus verschiedenen Blickwinkeln.

Welche Bedeutung hat die Erkrankung für Patienten und ihre Angehörigen?

Patient: Für den Patienten bedeutet die Erkrankung oft einen Verlust der Selbstständigkeit, da sie auf Ärzte, Pflegepersonal und möglicherweise auf helfende Personen angewiesen sind. Das komplexe Krankheitsbild und auftretende Beschwerden können Ängste vor Kontrollverlust auslösen.

Angehörige: Angehörige sind ebenfalls von der Situation betroffen und erleben Ängste um den Erkrankten. Sie versuchen, dessen Beschwerden zu lindern/für ihn da zu sein und kämpfen gleichzeitig mit Kontrollverlusten in ihrem eigenen Leben. Diese Co-Betroffenheit kann zu einer Mehrbelastung führen.

Was kann ich für mich in meiner Rolle als Angehöriger tun?

Es ist wichtig, neben der Betreuung des Erkrankten auch Selbstfürsorge zu leisten und sich um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern. Es ist absolut in Ordnung, wenn es Ihnen als Angehöriger manchmal zu viel wird. Erlauben Sie sich, diese Gefühle zu haben. Pflegen Sie auch Ihre eigenen Beziehungen zu Familie und Freunden. Es mag Situationen geben, in denen Sie Termine absagen müssen, aber versuchen Sie dennoch, regelmäßig Zeit für Treffen oder Telefonate einzuräumen. Wenn es nicht möglich ist, dann sprechen Sie offen über die Gründe.

Grundsätzliche Herausforderungen

Helfen ist wichtig, aber auch fordernd. Manchmal kann es auch überfordern. Es gibt kein Patentrezept für das Helfen, es ist ein individueller Prozess mit Hürden und verschiedenen Wegen, die Sie gehen können. Wichtig dabei ist, dass Sie nicht Ihre Bedürfnisse und Gefühle zurückhalten. Auch diese haben Ihre Berechtigung und es darf und muss sein, dass Sie auch Dinge für sich tun.

Herausforderungen können neben dem Helfen an sich sein:

- positiv zu denken
- eigene Bedürfnisse zu erkennen und auszusprechen
- achtsam mit sich selbst umzugehen
- die Kommunikation mit dem Betroffenen, Ärzten, Familienmitgliedern, Freunden
- die Suche nach einem tieferen Sinn (Spiritualität/Glaube)

Wichtig: Falls Sie das Gefühl haben, Unterstützung zu benötigen: Es gibt Hilfe und Selbsthilfe für Helfende. Diese kann Sie dabei unterstützen Ihre seelische Gesundheit zu bewahren. Kontaktdaten für Selbsthilfegruppen können Sie über die Selbsthilfekontaktstelle bei Ihnen vor Ort sowie im Internet erhalten und professionelle Hilfe über eine psychosoziale Krebsberatungsstelle.

Krebs als eine akute Krise

Krebs kann als eine Krisensituation betrachtet werden, die häufig durch eine stark erhöhte Anspannung und intensive Gefühle sowie Handlungsimpulse geprägt ist. Dadurch ist eine konstruktive Problemlösung kaum möglich.

Hilfestellung kann geben sich zu fragen:

- Was hat mir in früheren Krisensituationen geholfen?
- Was lenkt mich ab?
- Was entspannt mich?
- Was strengt mich an/ wobei kann ich mich abregieren?

Die Antworten können Sie sich in einer kleinen Liste zusammenstellen und wenn Sie sich belastet fühlen, anwenden.

Und wenn die akute Krise vorbei ist?

Auch nachdem die akute Krise vorbei ist, kann noch eine erhöhte Anspannung und intensive Gefühle vorhanden sein. Häufig ist dann aber eine konstruktive Problemlösung unter Anstrengung möglich.

Hilfestellung kann geben sich zu fragen:

- Was brauche ich? Welche Bedürfnisse habe ich?
- Was kann ich derzeit leisten/was nicht?
- Welche Optionen gibt es?
- Welche Problemlösung kenne ich, ist diese hilfreich für diesen Fall?

Kommunikation mit Betroffenen und Behandlern

Für gute Gespräche ist es wichtig, sich in den anderen hineinversetzen zu können (**Einfühlungsvermögen/Empathie**) und zeigen, dass wir die Erfahrungen des anderen akzeptieren (**Anerkennung/Wertschätzung**). Es ist ebenfalls bedeutsam, sich in Gesprächen nicht zu verstellen, sondern so zu sein, wie man ist (**Echtheit/Authentizität**).

Um besser zu verstehen auf welchen Ebenen die Kommunikation mit Betroffenen und Behandlern abläuft, kann das **Eisberg-Modell** helfen. Nach diesem laufen 20% der Kommunikation auf der Sachebene ab und 80% auf der Beziehungsebene. Zu der Sachebene gehören Diagnosen, Routinen, wie der nächste Tag aussehen soll und sie ist das, was in Worte gefasst wird. Zur Beziehungsebene gehören Erfahrung, soziale- und kulturelle Werte, wer sind und woran wir glauben. Es handelt sich dabei um das, was unterbewusst in Ihnen abläuft. Nach diesem Modell läuft ein Großteil der Kommunikation ohne Worte statt und was nicht ausgesprochen wird, kann der andere nicht so einfach wissen.

Ein weiteres Modell, das Kommunikation auf verschiedenen Ebenen beschreibt, ist das **4-Ohren-Modell**. Dieses geht davon aus, dass jede Nachricht auf vier Ebenen ausgedrückt wird: Der Sach-, Selbstkundgabe-, Beziehungs- und Appellebene. Der Empfänger der Nachricht müsste demnach auf all diesen Ebenen wahrnehmen, was die Botschaft ist, um sie richtig aufzufassen.

- **Sachinhalt:** Über diese informiert der Sender den Empfänger (z.B. Mein Leben wird sich durch die Krebserkrankung plötzlich ändern)
- **Selbstoffenbarung:** Jede Nachricht enthält Informationen über die Person des Senders (z.B. Ich bin hilflos, habe Angst)
- **Beziehung:** Es zeigt sich beispielsweise über den Tonfall und die Formulierung, wie der Sender zum Empfänger steht (z.B. Ich möchte dir nicht zur Last fallen, aber ich brauche deine Hilfe)
- **Appell:** Jede Nachricht hat die Funktion den Empfänger zu beeinflussen, ob offen oder versteckt (z.B. Gehe nicht weg)



Was kann ich tun, um mich besser zu fühlen?

Sie können eine Liste erstellen, auf der Sie Dinge sammeln, die Ihnen guttun. Wenn Sie diese haben, dann können Sie überlegen:

- Was davon kann ich jetzt umsetzen, was später?
- Für was brauche ich mehr Zeit?
- Was möchte ich wieder beginnen?
- Welche Menschen tun mir gut und habe ich lange nicht mehr gesehen?

Eine weitere Möglichkeit ist, jeden Abend drei Dinge zu notieren, für die Sie dankbar sind, über welche Sie sich gefreut haben, die guttaten. Danken Sie sich für diesen Tag, der Höhen und Tiefen, aber auch diese drei „guten Dinge“ hatte.

Wichtig: Die hier genannten Methoden sind Vorschläge. Jede Person hat individuell andere Methoden, um für sich zu sorgen.

Dies ist eine Zusammenfassung des Webinars „Herausforderungen für Angehörige bei einer Krebserkrankung in der Familie“ aus der Webinar-Serie der Stiftung Perspektiven. Das aktuelle Programm finden Sie auf der Stiftungs-Website im [Vortrags- und Veranstaltungsportal](#).