

Erfahrungen einer Angehörigen

von

Simone Lahme

Juni 2002

www.meinkrebs.de

Erfahrungen einer Angehörigen

Erst mal ist die Diagnose „Krebs“ natürlich ein fürchterlicher Schock.

Dann stellt sich allerdings sehr bald die Frage: Wie kann ich meinen Angehörigen bestmöglich unterstützen und ihm beim Kampf gegen die Krankheit den Rücken stärken?

Ich möchte hier einige meiner persönlichen Erfahrungen weitergeben:

- Ruhig werden (es zumindest versuchen) und einfach zunächst mal „nur“ da sein, in den Arm nehmen, festhalten und dem anderen zeigen, dass er nicht alleine ist. Nähe und Zuwendung sind absolut wichtig!
- Offen über den Krebs reden, auch wenn es zunächst ungewohnt ist und schwer fällt und man es vielleicht am liebsten noch verdrängen möchte.
Das Aus- und Ansprechen half mir jedoch, mich mit der Krankheit und dem Begriff/Wort Krebs „vertraut“ zu machen und die Krankheit zu entmystifizieren und zu enttabuisieren. Krebs ist eine schwere Krankheit gegen die etwas getan werden muss und gegen die auch in vielen Fällen etwas getan werden kann.
- Es ist gut, sich mit der neuen Situation zu befassen. Informationsbeschaffung und Gespräche halfen mir, der schlimmen Krankheit mit einer gewissen „Normalität“ zu begegnen.
Internet, Bibliotheken und Buchhandlungen bieten sehr gute Möglichkeiten, diese Informationen zu besorgen.
Aktiv werden, Informationen sammeln, etwas tun, etwas beitragen können – hat mir sehr geholfen, da man sich als Angehöriger oftmals hilf- und nutzlos vorkommt.
- Gemeinsam zum Arzt gehen, gemeinsam zuhören, gemeinsam Fragen stellen: vier Ohren hören mehr als zwei.
- Es gibt auch Tage an denen ist man sehr niedergedrückt, weil man sieht, dass es dem anderen sehr schlecht geht. Gefühle, die man hat, zulassen und auch mal weinen, das kann befreien.

Ich hab die Erfahrung gemacht, dass ein kranker Angehöriger den Satz „Wird schon alles wieder gut...“ oder die Frage „Wie geht es dir?“ in solchen Zeiten nur sehr schwer ertragen kann.

- Nicht so anmaßend sein, zu denken, dass man sich in den Krebskranken rein versetzen könnte. Das kann man meiner Meinung nach nicht. Die Gefühle (gerade während einer Chemo-Therapie) können nicht nachgeföhlt werden. Als Angehöriger sollte man versuchen zu verstehen und zu motivieren (z.B. zum essen und trinken, zum spazieren gehen). Wenn es nicht möglich ist, weil der andere zu erschöpft, müde, deprimiert oder ihm „einfach“ kotzübel ist, versuchen, es zu akzeptieren, den anderen in Ruhe lassen und es nicht als Versagen der eigenen Person ansehen. (Ich denke aber auch, dass man den Kranken manchmal ein bisschen zu seinem „Glück“ zwingen muß, wenigstens mal 5 Min. frische Luft zu schnappen wenn es ihm nicht allzu schlecht geht.)
- Man darf es nicht persönlich nehmen, wenn es mal schwierig wird. Schlechte Laune hat jeder mal. Erst recht jemandem, der eine so schlimme Krankheit hat, muss man das zugestehen, ohne sich gleich persönlich angegriffen zu föhlen. Es ist eine besondere Situation in der sich die Menschen anders als sonst verhalten. Das muss man akzeptieren. Mir ist das oft schwergefallen, aber im Nachhinein sieht man viele Dinge klarer.
- Es ist wichtig, auch wenn es schwer ist, ruhig, besonnen und so gelassen wie möglich mit der Krankheit und der Situation umzugehen und nicht in Panik zu verfallen. Eine gewisse Normalität aufrechtzuerhalten ist für alle eine Hilfe. Ich denke auch, dass übertriebenes Mitleid nervt und dass man sich hüten sollte, den Krebskranken wie ein kleines, unmündiges Kind zu behandeln.
- Die ständige Leidensmiene hilft dem Kranken nicht weiter. Echtes Mitföhlen braucht kein trauriges oder langes Gesicht. Außerdem ist Humor immens wichtig und ein Lachen kann helfen, die schwierige Situation etwas aufzulockern.
- Kleine Dinge, die das Wohlbefinden (gerade während einer Chemo-Therapie) steigern: Fuß- und Rückenmassagen, Eincremen, frische Luft, Eisessen (das geht erfahrungsgemäß sehr gut), dem Kranken mal Essen von außerhalb des Krankenhauses mitbringen und viel Nähe und Liebe!

- Trösten und Halt geben kann man nur, wenn man sich selbst auch mal trösten lässt.
- Es ist wichtig, sich selbst auch mal was zu gönnen (auch wenn es schwer fällt), und sich selbst nicht total zu vernachlässigen. Krebs ist eine schwere Situation für den Kranken und die Angehörigen. Zusätzlicher Stress (psychisch und physisch), Ängste und Sorgen zehren an allen. Erholung und auch mal Zeit für einen selbst sind sehr wichtig, denn nur dann kann man wirklich eine Stütze sein. Außerdem tut es gut, wenn man selbst mal gefragt wird, wie es einem geht.
- Es ist sehr hilfreich, gemeinsam mit dem Kranken einen Punkt in der Zukunft anzupeilen, auf den man sich freuen und auf den man hinarbeiten kann. Ein schönes Wochenende verbringen, eine Reise machen, viel Zeit füreinander zu haben, sich mal wieder gemeinsam was gönnen.

Die Krankheit verändert einiges, schweißt aber auch sehr eng zusammen.

Kontakt:

simone@meinkrebs.de