

## Krebs und Familie - psychologische Aspekte

*Dr. sc. nat. Regula Wagner-Huber, Psychoonkologin*

*Gehalten am 26. September 2011 im Kantonsspital Winterthur  
anlässlich der Infowoche der Krebsliga des Kantons Zürich*

*Zusammenfassung von Franca Gütte*

---

### Kurzporträt der Referentin:

Erstausbildung: ETH-Studium in Biochemie, Doktorat und Berufsjahre in der Pharmaindustrie.  
Zweitausbildung: Psychologiestudium. Ausbildung zur Psychotherapeutin mit Zusatzqualifikation in  
onkologischer Psychologie. Heute tätig als Psychoonkologin am Kantonsspital Winterthur KSW in der  
Beratung von Patienten und Angehörigen.

\*\*\*

Mein Referat handelt von der psychologischen Seite der Krankheit. Um die Auswirkungen der  
Krebserkrankung auf den Alltag und die Familie zu illustrieren, verwende ich gerne das Bild des  
ungebetenen Gasts, der plötzlich vor der Tür steht und nicht mehr weg geht. Dieser Gast prägt von  
einem Moment auf den anderen alle Aktivitäten und beeinflusst sie. Er sitzt beim Essen mit am Tisch  
und verdirbt den Appetit. Er ist anwesend, wenn Besuch da ist und wirkt sich auf die Stimmung aus, er  
beeinflusst auch das Gesprächsthema.

Der ungebetene Gast ist dabei, wenn Ausflüge und andere Aktivitäten geplant werden. Er will  
mitgenommen werden und macht dadurch alles komplizierter. Manchmal nimmt er einem auch die  
Freude daran, etwas zu unternehmen. Er legt sich abends mit ins Bett und sorgt dafür, dass man nicht  
schlafen kann. Er kann auch Ursache dafür sein, dass man keine Lust auf Zärtlichkeiten und Intimität  
mit dem Partner oder der Partnerin hat.

Der ungebetene Gast – also die Krankheit – beeinflusst das Zusammenleben, verändert die täglichen  
Abläufe und stört, weil er eben immer mit dabei ist. Eine Familie ist wie ein System: Unter den  
einzelnen Mitgliedern bestehen Beziehungen, die Familie hat nach aussen Beziehungen. Wenn man  
in diesem System, etwas verändert, hat das immer Auswirkungen auf das gesamte System und das  
bedeutet, dass alle Mitglieder davon betroffen sind.

Im konkreten Fall, wenn ein Familienmitglied an Krebs erkrankt ist das genauso und das möchte ich  
im Folgenden etwas genauer illustrieren.

### **Ein Beispiel aus der Praxis:**

In einer Familie mit einem Elternpaar und zwei Kindern erkrankt der Vater an Krebs. Die  
Auswirkungen sind auf drei Ebenen spürbar:

#### System 1: Der erkrankte Vater

Körperlich:

Hier sind die Auswirkungen am stärksten sichtbar. Es kommt zu Schmerzen, Beeinträchtigungen,  
Müdigkeit und therapiebedingten Nebenwirkungen.

**Seelisch:**

Die Erkrankung ist immer auch verbunden mit einer seelischen Belastung. Es kommt häufig zu Ängsten, z.B. in Bezug auf Krankheitsverlauf, Heilungschancen, Therapien und weiteren Faktoren.

**Sozial:**

Der Patient wird krankgeschrieben, das Einkommen reduziert sich, es gibt Auswirkungen auf das soziale Leben in der Familie, in der Freizeit, im Verein usw.

### System 2: Die Ehefrau

Auch hier wirkt sich die Krankheit auf drei Ebenen aus: Typische Auswirkungen:

**Körperlich:**

Schlafprobleme, Appetitverlust.

**Seelisch:**

Angst um den erkrankten Partner, Sorgen über die ungewisse Zukunft.

**Sozial:**

Finanzielle Sorgen, Mehrbelastung durch viele neue Aufgaben.

Die Auswirkungen auf die Angehörigen haben wiederum Rückwirkung auf den Krebsbetroffenen. Es belastet ihn, dass er mit seiner Krankheit seine Familie belastet, zum Beispiel durch die Menge an neuen Aufgaben für seine Ehefrau.

Auch die Paarebene wird durch die Erkrankung beeinflusst. Es kann zu Konflikten kommen, Spannungen treten auf, oft ist die Sexualität gestört oder findet gar nicht mehr statt. Es kann aber auch sein, dass sich das Paar durch die Krankheit wieder näher kommt.

### System 3: Die Kinder

Die Auswirkungen auf die Kinder zeigen sich oft so:

**Körperlich:**

Schlaf-, Konzentrations- und Lernprobleme, diffuses Bauchweh.

**Seelisch:**

Angst, Verunsicherung, Verlassensängste.

**Sozial:**

Einschränkungen in der Freizeitgestaltung, z.B. weil der betroffene Elternteil das Kind nicht mehr zum Sport begleiten kann, Familienferien finden nicht mehr statt.

Die Reaktionen der Kinder wirken wiederum auf die Eltern zurück und belasten sie. Die Eltern haben ein schlechtes Gewissen, weil sie mit der schwierigen Situation auch die Kinder belasten müssen.

### System 4: Das Umfeld

Das Familiensystem ist seinerseits ein Teil eines grösseren Systems. Da gibt es z.B. noch Grosseltern, Freunde, Lehrer, Arbeitgeber, Nachbarn. Auch diese Beziehungen sind durch die Krankheit von Veränderungen betroffen.

## **Erkenntnisse aus der Forschung bei erwachsenen Angehörigen:**

Auch die wissenschaftliche Forschung hat sich damit auseinandergesetzt, wie sich eine Krebserkrankung auf die Angehörigen auswirkt. Hier einige Resultate aus einem Übersichtsartikel, in welchem insgesamt 192 Artikel ausgewertet wurden.

### Physische Auswirkungen

Schmerzen (z.B. Rücken-, Kopf-, oder Beinschmerzen, Muskelverspannungen), Appetit- und Gewichtsverlust, Schlafprobleme, Erschöpfungssymptome.

### Soziale Auswirkungen

Finanziell: Verlust von Einkommen, Ersparnissen, Rechnungen nicht zahlbar

Arbeit: Verlust der Arbeit, Unterbrüche, aufhören um zu pflegen

Rollen: verschiedene Rollen balancieren, andere Aufgaben übernehmen, Eheprobleme

Isolation: Einsamkeit, Verlust der Intimität

Information: ungenügend im Bezug auf Krankheit, Verlauf, Therapien, Medikamente

### Psychische Reaktionen

Angst um die eigene Gesundheit und um den betroffenen Partner. Furcht vor der Vererbung der Krankheit auf die Kinder (Genetik).

Ungewissheit über die Zukunft, Gefühle von Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit.

Stimmungsschwankungen, Depression.

Schuldgefühle, weil man selbst gesund ist, aber nicht immer verfügbar sein kann.

Fehlende Sexualität oder Impotenz, Veränderung des Körpers.

Es entstehen auch positive Erfahrungen aus der Unterstützungsrolle: Die Partner verbringen mehr Zeit gemeinsam und können sich dadurch etwas zurückgeben, was im normalen Alltag vielleicht zu kurz kam. Der gesunde Partner pflegt gerne und ist froh, sich kompetent zu zeigen und etwas tun zu können, die Herausforderung der Krankheit wird gemeinsam angenommen.

## Studie der Krebsliga des Kantons Zürich

Vor einigen Jahren wurde bei Betroffenen und Angehörigen mittels Fragebogen eine Umfrage durchgeführt. Unter anderem wurde gefragt, wie oft Angst und Depression auftreten. Die Resultate:

Angst	20% der Patienten (gleicher Anteil Frauen und Männer) 35% der Angehörigen (öfter bei Frauen als bei Männern)
Depression	15% der Patienten (gleicher Anteil Frauen und Männer) 15% der Angehörigen (gleicher Anteil Frauen und Männer)

Es wurde auch die seelische Belastung gemessen. Diese ist bei Eltern von krebskranken Kindern besonders ausgeprägt, Frauen sind häufig stärker belastet.

## Auswirkungen auf die Kinder

- Über 30% aller Kinder zeigen bei einer Krebserkrankung eines Elternteils Angst, Depression oder psychosomatische Störungen.
- Über 50% zeigen Verhaltensauffälligkeiten.
- Die Störungen treten häufiger auf, wenn der Vater betroffen ist.
- In Familien, in denen offen kommuniziert und Gefühle mitgeteilt werden, sind Depressionen und Angststörungen weniger häufig.
- Bei engem Familienzusammenhalt und guter Konfliktfähigkeit gibt es weniger psychische Störungen.

## Verhaltensveränderungen bei Kindern

Die Veränderungen sind sehr stark vom Alter und dem Entwicklungsstand des Kindes abhängig:

Regression	Daumenlutschen, Trennungsangst, Enuresis (Bettnässen), Einschlafstörungen
Aggression	gegenüber anderen Kindern und dem erkrankten Elternteil, gegen andere Bezugspersonen, zum Beispiel weil sie den erkrankten Elternteil schützen wollen
Somatisierung	Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Durchschlafstörungen, Übelkeit (z.B. immer morgens, wenn das Kind den erkrankten Elternteil verlassen soll)
Schulschwierigkeiten	Konzentrationsstörungen, Lernschwierigkeiten, Leistungsabfall
Überanpassung	Negieren von Schulstress, Übernahme von Verantwortung für den anderen Elternteil, komplette Übernahme der Haushaltsführung
Sozialer Rückzug	Vernachlässigung von Freunden und Hobbies, äusserliche Verwahrlosung

**Wichtig für die Krankheitsbewältigung ist das Gespräch. Die Bewältigung ist eine Familienaufgabe.**

## Kommunikation unter Erwachsenen

Es gibt einige einfache Regeln:

- Offen sein für die Anliegen des Gegenüber. Nicht glauben zu wissen, was dem anderen gut tut.
- Nachfragen und verstehen wollen: „Wie kann ich dir helfen?“
- Keine gutgemeinten Ratschläge (Du musst halt kämpfen / positiv denken etc.)
- Autonomie respektieren. Kranke Menschen wollen nicht abhängig und unselbständig werden
- Den anderen unterstützen, aber auch eigene Bedürfnisse klar formulieren und aushandeln
- Gefühle zeigen, ehrlich bleiben, Trauer oder Angst zeigen
- Keine gegenseitige „Schonung“, denn wichtige Themen können sonst nicht angesprochen werden.
- Im Gespräch bleiben, weil Dinge sich ändern.

## Mit Kindern über Krebs reden

### **Warum**

Kinder spüren, dass etwas nicht stimmt. Sie haben feine Antennen und ein Recht darauf zu erfahren, was los ist. Offenheit schützt, denn Schweigen signalisiert, dass es schwierig ist, darüber zu sprechen.

### **Wer**

Im Idealfall spricht der oder die Betroffene selbst mit den Kindern. In Frage kommt auch eine andere enge Bezugsperson.

### **Wann**

Spätestens nach der Diagnose, möglicherweise schon während der Wartezeit, weil die Anspannung so stark spürbar ist.

### **Wo**

Für das Gespräch eignet sich ein Ort, wo sich Eltern und Kinder besonders wohl fühlen und ungestört sind.

### **Wie**

Das Gespräch soll dem Alter und dem Entwicklungsstand des Kindes angepasst sein. Man sollte Bilder und Beispiele verwenden, die dem Kind vertraut sind. Über das Gegenwärtige sprechen, nicht zu viele Informationen und nicht über das sprechen, was in Zukunft ansteht.

Dem Kind erklären, dass niemand an der Krebserkrankung schuld ist und dass Krebs nicht ansteckend ist.

Kinder sehen sich noch als Zentrum der Welt und bringen alles was passiert, direkt mit sich selbst in Verbindung. Sie denken auch, dass ihr Verhalten den Krankheitsverlauf beeinflussen kann.

Im Gespräch mit dem Kind erklären, was von ihm erwartet wird und wie es helfen kann.

Was Kindern den Umgang mit einem kranken Elternteil erleichtert:

- Offene Kommunikation in der Familie
- Symptome verstehen
- mit Freunden über die Krankheit eines Elternteils sprechen dürfen
- unbelastete, altersgerechte Lebensbereiche weiter aufrecht erhalten
- klare, umschriebene Verantwortung in der Familie
- tragfähige Beziehungen
- zeitgerechte Vorbereitung auf den Krankheitsverlauf
- im Sterbefall den Kindern den Abschied ermöglichen

## Was hilft Angehörigen?

Erwachsene Angehörige dürfen und sollen auch für sich selber sorgen.

Nur wenn es den Angehörigen gut geht, können sie ihren kranken Angehörigen auch gut unterstützen. Dabei kann es sich als hilfreich erweisen....

### **.....Gefühle zuzulassen**

- Angst ,Wut
- Verzweiflung
- Schlechtes Gewissen
- Trauer

### **.... Sich Unterstützung zu holen, sich helfen zu lassen**

- Praktisch und emotional
- Delegieren
- Ansprüche anpassen

### **... sich Gutes zu tun, „gesunde Inseln“, sich abzulenken**

- Freundschaften pflegen
- Sport
- Anlässe besuchen
- Arbeiten

### **... persönliche Ressourcen zu nutzen**

- Glaube/Spiritualität
- Bücher/Musik
- Besondere Orte
- Erinnerungen

## Wo findet man Hilfe?

- Beim Hausarzt
- Am Kantonsspital Winterthur: Im psychoonkologischen Angebot und bei der Spitalseelsorge
- bei Psychotherapeuten
- bei der kantonalen Krebsliga
- bei Selbsthilfegruppen
- bei der Spitex



### **Zusammenfassung**

Eine Krebserkrankung wirkt sich auf die **ganze** Familie aus und zwar auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene.

Um dieser Herausforderung zu begegnen, bedarf es einer **offenen** Kommunikation in der Familie unter Berücksichtigung der Bedürfnisse **aller Familienmitglieder**.

\*\*\*\*\*