

Einleitung

Eine Krebserkrankung ist für Betroffene und ihre Angehörigen eine grosse Herausforderung mit weitreichenden und vielfach auch schmerzlichen Konsequenzen. Normalerweise sind wir auf die neue Situation nicht vorbereitet. Betroffene und deren Angehörige erleben die Krankheit in verschiedenen Rollen.

„Lernen mit Krebs zu leben wurde von Pflegenden in Zusammenarbeit mit Krebskranken und Angehörigen ausgearbeitet. Es war ihnen wichtig, das Wort „leben“ zu betonen. Betroffene und Angehörige finden so einen Weg mit Krebs zu leben.

Ausgangslage

Während einer Hüftgelenkoperation als Folge eines Sturzes stellten die Ärzte bei meiner Frau im Mai 2007 Metastasen als Folge einer Brustkrebserkrankung vor acht Jahren fest. Weitere Untersuchungen ergaben Metastasen im Bereich der Rücken- und Lendenwirbel. Nach ca. einem Jahr wurden zusätzlich Metastasen auf der Leber festgestellt, der absolute Tiefpunkt für meine Frau und mich!

Da ich beruflich selbständig bin, konnte ich meine Frau während ihrer täglichen Arbeit unterstützen. Wir haben sämtliche Besprechungen mit dem Onkologen gemeinsam besucht. Während dieser schwierigen Zeit hat meine Frau zur Bewältigung der Ungewissheit und Angst monatlich Unterstützung durch einen Psychologen in Anspruch genommen.

Nach der ersten Diagnose habe ich mir entgegen aller Prognosen aus dem Internet eingeredet, dass sich meine Frau wieder erholen wird und wir gemeinsam alt werden. Diese Einstellung habe ich gegenüber meiner Frau auch immer vehement vertreten. Ich war auch nicht in der Lage mit Dritten über den Krebsbefund meiner Frau zu sprechen. Erst mit dem Befall der Leber habe ich mein Verhalten geändert.

Das Kursangebot der Krebsliga Graubünden kam für uns zum richtigen Zeitpunkt. Obwohl meine Frau und ich die letzten zwei Jahre viel über die Krebserkrankung gesprochen und auch viel aus dem Internet erfahren haben, wollten wir diese Krankheit besser verstehen und vor allem auch den Kontakt zu weiteren Betroffenen und Angehörigen suchen.

Leitung und Teilnehmende

Geleitet wurde der Kurs von Frau Annamarie Chistell und Frau Cornelia Kern, beides erfahrene Onkologiepflegefachfrauen.

Am Kurs haben 19 Personen teilgenommen, elf Frauen und acht Männer.

Der Kurs ist einfach und vor allem auch für medizinische Laien wie mich verständlich aufgebaut.

Erwartungen der Teilnehmenden

- Kennenlernen der verschiedenen Formen der Krebserkrankung
- Beschaffung von Informationen, um mit der Situation besser umgehen zu können
- Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen und Angehörigen
- Lernen über Krebs zu sprechen
- Unterstützung durch Angehörige
- Verständnisfragen

Ambiance

Für die verschiedenen Kursabende hat das Leitungsteam jeweils einen riesigen Aufwand betrieben, um den Teilnehmenden einen denkwürdigen Abend zu schaffen.

Der Raum würde mit Blumen geschmückt, zu Beginn des Kursabends erhielt man eine Karte mit einem Vers, der zum Thema des Abends passte, es wurden zahlreiche Bücher zu den verschiedenen Besprechungspunkten aufgelegt, Exponate bereit gestellt und Fachliteratur für den folgenden Abend abgegeben.

Jeden Abend wurden wir mit einer neuen Variante aus der privaten Küche des Leitungsteams überrascht. Dazu wurden warme und kalte Getränke abgegeben, alles mit Liebe zum Detail angerichtet.

Erfahrungen und Ausblick

Da meine Frau und ich nicht in der gleichen Gruppe eingeteilt waren, verarbeiteten wir die persönlichen Erfahrungen des Abends gemeinsam bei einem einfachen Nachtessen in einem Restaurant. Dabei stellten wir immer wieder fest, dass die verschiedenen Themen von Betroffenen und Angehörigen unterschiedlich erlebt werden. Dies gilt zum Beispiel für das Formulieren von Zielsetzungen, die aus verständlichen Gründen für Betroffene kurzfristiger sind als für Angehörige.

Vor dem Kurs hatte ich immer Mühe mit meiner Frau über den absehbaren Lebensabschnitt als Witwer zu sprechen, da ich sie nicht verletzen wollte. Während dem Kurs haben wir auch immer wieder über dieses Thema gesprochen. Seit ich verstanden habe, dass die Zukunft der Angehörigen auch für die Betroffenen ein wichtiges Anliegen ist, sprechen meine Frau und ich auch regelmässig darüber.

Aus den zahlreichen Einzelschicksalen ist während den neun Kursabenden eine wunderbare Gemeinschaft von Betroffenen, Angehörigen und Pflegenden geworden, die sich nach den Sommerferien 2009 auch regelmäßig in einem lockeren Rahmen zum Gedankenaustausch getroffen hat. Die Teilnahme war für alle freiwillig und ohne jegliche Verpflichtungen. Wir haben kurze Wanderungen durchgeführt, uns zum Grill-Nachmittag getroffen oder einen Torkel in der Bündner Herrschaft und eine Krippenausstellung besucht.

Für das aktuelle Jahr haben wir bereits sechs Termine reserviert und zahlreiche Ideen zusammen getragen. Es sind Freundschaften entstanden, die in vielerlei Hinsicht wertvoll geworden sind und auch in schwierigen Zeiten Bestand haben werden.

Zukunft

Als wir die Gruppe gründeten, haben wir einen Umstand zu wenig beachtet, den wir während den letzten 12 Monaten schmerzlich erleben mussten. Der Krankheitsverlauf der Betroffenen verläuft sehr unterschiedlich. Es gibt immer wieder erfreuliche Erlebnisse und Beispiele, die uns allen Mut machen. Leider mussten wir auch erfahren, wie rasch sich ein Zustand verschlechtern kann.

Unsere Gruppe ist im letzten Jahr um ein Mitglied kleiner geworden. Sollen wir weitere Betroffene und Angehörige in unseren Kreis aufnehmen, obwohl wir nicht den gleichen Kurs besucht haben? Wie verhalten sich die Angehörigen, wenn sie ihren Ehe- oder Lebenspartner verloren haben, bleiben sie in der Gruppe? Wir haben uns zu diesen Fragen noch nicht entschieden, dazu brauchen wir noch weitere Gespräche.

Wir sind mit Sicherheit keine Selbsthilfegruppe. Was wir einbringen können ist etwas sehr wertvolles; Zeit. Zeit für ein spontanes Telefongespräch, Zeit für einen gemeinsamen Spaziergang oder auch Zeit für den endgültigen Abschied nehmen.

Meiner Frau geht es seit bald zwei Jahren den Umständen entsprechend sehr gut. Anfang Juli 2009 hat sie mit der Teilnahme an einer Pilcher-Reise nach England eine persönliche Zielsetzung erreicht. Ich hoffe sehr, dass sie noch lange weitere Ziele erreichen kann.

Über Gefühle zu sprechen gehört nicht zu meinen Stärken. Seit meiner Teilnahme am Kurs „Lernen mit Krebs zu leben“ fällt mir das wesentlich leichter. Ohne diese wertvolle Erfahrung hätte ich diesen Erlebnisbericht nicht schreiben können.

Vielleicht kann ich Sie mit meinen Zeilen auch zur Teilnahme motivieren.



Ein Seminarangebot der Krebsliga Graubünden

Erlebnisbericht von Werner