



Tanja Zimmermann
Nina Heinrichs

Seite an Seite

– eine gynäkologische Krebserkrankung
in der Partnerschaft gemeinsam bewältigen

Ein Ratgeber für Paare

HOGREFE





Tanja Zimmermann
Nina Heinrichs

Seite an Seite

– eine gynäkologische Krebserkrankung
in der Partnerschaft gemeinsam bewältigen

Ein Ratgeber für Paare

HOGREFE



Seite an Seite – eine gynäkologische Krebserkrankung
in der Partnerschaft gemeinsam bewältigen



Seite an Seite

- eine gynäkologische Krebserkrankung in der Partnerschaft gemeinsam bewältigen

Ein Ratgeber für Paare

von
Tanja Zimmermann
und Nina Heinrichs

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG
TORONTO · CAMBRIDGE, MA · AMSTERDAM · KOPENHAGEN

Dr. Tanja Zimmermann, geb. 1974. 1997-2002 Studium der Psychologie in Braunschweig, 2002-2005 Stipendiatin der Christoph-Dornier Stiftung für Klinische Psychologie. 2006 Promotion. Seit 2006 Wissenschaftliche Mitarbeiterin der Abteilung für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Diagnostik der TU Braunschweig. Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie). Forschungsschwerpunkte: Partnerschaft und chronische Erkrankungen, Verhaltensmedizin.

Prof. Dr. Nina Heinrichs, geb. 1973. 1992-1998 Studium der Psychologie in Marburg, 2001 Promotion. 2003 Berufung auf eine Juniorprofessur für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Diagnostik an der Universität Braunschweig. Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie). 2007 Berufung auf eine Universitätsprofessur an der Universität Bielefeld. Forschungsschwerpunkte: Angststörungen (Soziale Phobie, Agoraphobie und Panikstörung), kindliche emotionale und Verhaltensstörungen, Krebserkrankungen der Frau.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat für die Wiedergabe aller in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) mit Autoren bzw. Herausgebern große Mühe darauf verwandt, diese Angaben genau entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abzdrukken. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handele.

© 2008 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag
Toronto • Cambridge, MA • Amsterdam • Kopenhagen
Rohnsweg 25, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten. Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Umschlagabbildung: © mauritius images GmbH, Mittenwald

Format: EPUB

Konvertierung: Brockhaus/Commission

EPUB-ISBN: 978-3-8444-2094-4

Vorwort

Der in diesem Buch beschriebene Ratgeber „Seite an Seite“ hat einen seiner Ursprünge in einem bewältigungsorientierten Programm für Paare, bei denen die Frau an Brust- oder Genitalkrebs erkrankt ist – „CanCOPE – I can cope with cancer“. Dieses australische Programm wurde von Jennifer Scott und Kim Halford entwickelt und bezieht den Partner von Anfang an bei der Bewältigung der Diagnose Krebs mit ein. Im Rahmen einer Pilotstudie wurde die deutschsprachige Version des Programms erfolgreich untersucht. Auf dieser Basis wurde von uns das „Seite an Seite“-Training entwickelt. Im Rahmen eines großen Forschungsprojekts an zwei Standorten in Deutschland – Braunschweig und München – konnte es auf seine Wirksamkeit hin überprüft werden. Eine erste Version dieses Ratgebers entstand als trainingsbegleitendes Handbuch und war für die Paare gedacht, die an dem entsprechenden Training teilnahmen. Das Gesamtpaket des „Seite an Seite“-Trainings umfasst ein Trainingsmanual für Therapeuten (Heinrichs & Zimmermann, 2008) und den hier vorliegenden „Ratgeber für Paare“. Wir haben diesen Ratgeber aber so verfasst, dass Sie ihn auch dann lesen und durcharbeiten können, wenn Sie sich nicht von einem Psychoonkologen oder Psychotherapeuten als Paar begleiten lassen.

Der Ratgeber soll Paaren in verständlicher Form am Beispiel einer Brust- oder Genitalkrebserkrankung der Frau die Reaktionen auf eine Krebsdiagnose und deren Auswirkungen auf die Partnerschaft vermitteln sowie die daraus resultierenden Belastungen und den möglichen Umgang mit diesen plausibel machen. Des Weiteren unterstützt er als trainingsbegleitender Ratgeber die Trainingsmaßnahme

durch einen Psychotherapeuten bzw. eine Psychotherapeutin. Die Paare haben die Möglichkeit, die einzelnen Schritte des Trainings zwischen den Trainingssitzungen zu Hause selbstständig zu erarbeiten, wodurch in den Trainingssitzungen mehr Raum für weitergehende und vertiefende Diskussionen geschaffen wird. Die Anleitungen und Übungen fördern außerdem die Übertragung der neuen Verhaltensweisen in die häusliche Umgebung.

Der Ratgeber kann zudem interessierten Paaren zur Anregung dienen. Wer seine Beziehung verbessern möchte oder bemüht ist, die gegenwärtige Krise durch die Krebserkrankung zu bewältigen, sucht häufig nach unterschiedlichen Mitteln und Wegen, wie man dabei vorgehen kann. Der vorliegende Ratgeber bietet dafür eine mögliche wirksame Hilfe. In problematischen Fällen kann er eine (Paar-)Therapie allerdings nicht ersetzen.

Wir hoffen, dass Ihnen dieser Ratgeber hilft, die gegenwärtige Belastung durch die Krebserkrankung zu bewältigen und Ihre Partnerschaft zu stärken, indem er Ihnen einen Leitfaden zur Selbsthilfe gibt. Der Ratgeber eignet sich auch für die Verwendung in Lehre, Ausbildung und therapeutischer Praxis.

Braunschweig, im Oktober
2007

Tanja Zimmermann und Nina
Heinrichs

Inhaltsverzeichnis

Einführung: Seite an Seite - Gemeinsam den Krebs bewältigen

Schritt 1: „Diagnose Krebs“ - Auswirkungen auf Körper, Seele und Partnerschaft

- 1.1 Partnerschaftliche Unterstützung
 - 1.1.1 Unterstützendes Gesprächsverhalten
 - 1.1.1.1 Wie kommt es bei mir an? – Gesprächsregeln für den Zuhörer
 - 1.1.1.2 Wie sage ich es? – Gesprächsregeln für den Sprecher
 - 1.1.1.3 Auf die richtige Balance kommt es an!
 - 1.1.2 Praktische Unterstützung: Was kann ich tun?
- 1.2 Entspannung
- 1.3 Wie Sie Ihr Kind/Ihre Kinder auf die Krebserkrankung und -behandlung vorbereiten können
 - 1.3.1 Erzählen Sie Ihrem Kind von der Erkrankung
 - 1.3.2 Erklären Sie, dass Ihr Kind keine Schuld an der Erkrankung trägt
 - 1.3.3 Beziehen Sie Ihr Kind in die Vorbereitungen für die Behandlung mit ein – in einem dem Alter angemessenem Ausmaß
 - 1.3.4 Führen Sie Veränderungen im Tagesablauf Ihres Kindes rechtzeitig ein
 - 1.3.5 Organisieren Sie eine Betreuung für Ihr Kind
 - 1.3.6 Lassen Sie Ihr Kind zu Besuch kommen
 - 1.3.7 Was wenn Probleme auftreten?
- 1.4 Zusammenfassung Schritt 1
- 1.5 Übungen
- 1.6 Weiterführende Literatur

Schritt 2: Hilfreiche Gedanken und emotionale und praktische partnerschaftliche Unterstützung

- 2.1 Wie wir auf Stress reagieren
- 2.2 Die Macht der Gedanken
 - 2.2.1 Bewältigende Selbstgespräche
 - 2.2.2 Gemeinsame Bewältigung nicht-hilfreicher Gedanken
 - 2.2.3 Unterstützende Gespräche
- 2.3 Mit dem Partner über seinen Stress reden
 - 2.3.1 Dem Stress auf den Grund gehen: Die Trichtermethode
 - 2.3.2 Dem Gespräch Struktur geben: Die 3-Phasen-Methode
- 2.4 Zusammenfassung Schritt 2
- 2.5 Übungen
- 2.6 Weiterführende Literatur

Schritt 3: Rückkehr in den Alltag

- 3.1 Wieder aktiv werden
- 3.2 Umgang mit Kindern und anderen Familienmitgliedern sowie Freunden
 - 3.2.1 Umgang mit Kindern
 - 3.2.1.1 Wie kann man das Gefühl von Sicherheit schaffen?
 - 3.2.1.2 Wie Sie die positive Beziehung zu Ihrem Kind stärken können
 - 3.2.2 Umgang mit anderen Familienmitgliedern, Freunden oder Bekannten
- 3.3 Zusammenfassung Schritt 3
- 3.4 Übungen

Schritt 4: Blick zurück - Blick nach vorn

- 4.1 Veränderung im Leben durch die Krebserkrankung
 - 4.1.1 Positive Aspekte einer Krebserkrankung
- 4.2 Was soll anders werden?
- 4.3 Verschiedene Wege Nähe, Intimität und Sexualität zu erleben
 - 4.3.1 Krebs und Sexualität
 - 4.3.2 „Let's talk about Sex ...“
- 4.4 Zusammenfassung Schritt 4

4.5 Übungen

4.6 Weiterführende Literatur

5. Es geht weiter

Literatur

Anhang

Internetlinks

Informationen über die medizinische Behandlung

Einführung: Seite an Seite – Gemeinsam den Krebs bewältigen

Dieser Ratgeber soll Ihnen als Paar dabei helfen, eine eigene Krebserkrankung oder die Ihrer Partnerin und die psychischen Auswirkungen dieser Diagnose *gemeinsam als Paar* bewältigen zu können. Am Beispiel einer gynäkologischen Krebserkrankung der Frau (z. B. Brust-, Gebärmutter- oder Eierstockkrebs) enthält der Ratgeber Informationen, Anleitungen und Übungen zum partnerschaftlichen Umgang mit diesen Erkrankungen. Da Männer sehr viel seltener an Brustkrebs erkranken als Frauen (etwa 1 betroffener Mann je 100 betroffene Frauen), wird fortan von Patientinnen (erkrankte Frauen) und Partnern (durch die Krankheit der Frau mit betroffene Männer) gesprochen. Wir empfehlen Ihnen, dieses Programm gemeinsam durchzugehen. Sollte Ihr Partner/Ihre Partnerin im Moment kein Interesse zeigen, so können Sie u. U. auch alleine davon profitieren. Allerdings sind dann nicht alle Schritte durchführbar.

Die vier Schritte des Programms sind jeweils in einem eigenen Kapitel dargestellt. Am besten setzen Sie sich beide nebeneinander und lesen die Abschnitte abwechselnd laut vor. So können Sie gleichzeitig an diesem Ratgeber arbeiten. Auch wenn Ihnen dieser Vorschlag jetzt etwas aufgesetzt vorkommt, sollten Sie es doch einmal ausprobieren und stellen dann vielleicht fest, dass es durchaus nützlich ist und belebend wirkt.

Für jeden Schritt des Programms werden Sie ein bis zwei Stunden benötigen. Sie sollten sich höchstens einen Schritt pro Woche vornehmen oder – gerade wenn Sie noch mitten

in der medizinischen Behandlung sind – eher auf einen 14-tägigen Rhythmus umsteigen. Vereinbaren Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin immer rechtzeitig einen Termin. Und denken Sie daran: Falls Sie sich noch mitten in der medizinischen Behandlung befinden, geht diese natürlich vor. Sie sollen sich nicht noch mehr Stress machen! Wenn Sie vielleicht gerade eine Chemotherapie erhalten, hat es sich auch bewährt, einen dreiwöchigen Rhythmus zu wählen und die Termine für die Arbeit mit dem Programm in die dritte Woche, in der es den meisten Patientinnen wieder besser geht, zu legen.

Jeder Schritt ist in einen Text- und einen Übungsteil gegliedert. Im Textteil erhalten Sie das Wissen und die Fertigkeiten, die Sie im Übungsteil vertiefen bzw. auch in „Hausaufgaben“ umsetzen können. Des Weiteren dienen Ihnen Beispiele von anderen Paaren als praktische Illustration. Die Übungen helfen Ihnen dabei, das auszuprobieren, was Sie gelesen haben und auf Ihre individuelle Situation anzupassen. Das Lesen alleine kann Sie schon ein Stück weiterbringen, doch wenn Sie grundlegende Veränderungen erreichen wollen, sollten Sie die Übungen und „Hausaufgaben“ auch tatsächlich durchführen – nach der Devise: *Erst ausprobieren, dann beurteilen.*

Der Ratgeber dient dem Zweck, Ihre Partnerschaft zu stärken und gemeinsam durch diese Erfahrung einer Krebserkrankung „Schritt für Schritt“ zu gehen. Manche Paare haben bereits eine gut funktionierende Partnerschaft, in der sie zufrieden sind, andere waren vielleicht schon vor der Erkrankung unzufrieden. Dieser Ratgeber ist kein Garant dafür, dass Sie Ihre Partnerschaft über Nacht grundlegend verändern. Mögliche Probleme oder Schwierigkeiten in Ihrer Partnerschaft, die vielleicht auch schon vor der Krebserkrankung bestanden haben, haben sich auch nicht

plötzlich entwickelt, sondern sind langsam oder schleichend entstanden. Geben Sie sich und Ihrem Partner/Ihrer Partnerin daher auch die Zeit, die Sie brauchen, um Ihre Gewohnheiten oder Reaktionsmuster zu verändern. Einige werden länger brauchen, andere weniger lang. Versuchen Sie, Ihr eigenes Tempo zu finden. Dennoch sollten Sie beachten, dass dieser Ratgeber keine Paartherapie ersetzen soll. Es handelt sich um präventive – also vorbeugende – Maßnahmen, die Ihnen die Zeit der Krebserkrankung und Behandlung sowie die Zeit danach erleichtern sollen und Sie dabei unterstützen sollen, diese schwere Zeit gemeinsam durchzustehen und in Ihren Alltag zurückzufinden. Falls Sie feststellen, dass Ihre partnerschaftlichen Probleme, die vermutlich auch schon vor der Krebsdiagnose bestanden haben, Sie sehr belasten, sollten Sie über eine Paartherapie (am besten) bei einem Psychologischen Psychotherapeuten nachdenken.

Jeder Schritt des Trainings baut auf dem vorherigen auf. Gehen Sie deshalb am besten der Reihe nach vor und lassen Sie kein Kapitel aus. Falls Sie an einem Thema mehr interessiert sind, finden Sie am Ende des jeweiligen Schrittes Hinweise auf weiterführende Literatur.

Im [Kasten 1](#) erhalten Sie einen allgemeinen Überblick über die vier Schritte des Programms.

Kasten 1: Die vier Schritte des „Seite an Seite“-Trainings

Schritt 1: „Diagnose Krebs“ - Auswirkungen auf Körper, Seele und Partnerschaft
Der 1. Schritt soll Ihnen dabei helfen, die körperlichen und seelischen Reaktionen auf die Diagnose Krebs, die Sie beide möglicherweise haben, zu verstehen. Sie lernen Wege kennen, wie Sie sich gegenseitig – emotional und praktisch – unterstützen können, z. B.

durch ein gutes Gesprächsverhalten. Sie bekommen außerdem erste Hinweise darauf, wie man mit Kindern über die Erkrankung sprechen kann.

Schritt 2: Hilfreiche Gedanken und Emotionale und Praktische partnerschaftliche Unterstützung

Im 2. Schritt werden die einzelnen Ebenen der Stressreaktion – körperlich, gefühlsmäßig, gedanklich und das Verhalten – genauer betrachtet, wobei der Fokus auf den Gedanken und Gefühlen liegt. Was geht Ihnen durch den Kopf, wenn Sie an die Diagnose, die anstehende oder laufende Behandlung denken? Welche Ängste und Sorgen beschäftigen Sie? Wie können Sie mit quälenden Gedanken umgehen? Wie können Sie sich als Paar dabei gegenseitig unterstützen?

Schritt 3: Rückkehr in den Alltag

Im 3. Schritt geht es um die Wiederaufnahme oder den Neubeginn von Aktivitäten, die Sie aufgrund der Erkrankung möglicherweise unterbrochen haben. Dabei sind sowohl Aktivitäten wichtig, die Sie als Einzelperson machen, als auch als Paar oder als Familie. Sie bekommen außerdem weitere Hinweise, wie Sie am besten mit Kindern oder anderen Familienmitgliedern oder Freunden über die Erkrankung sprechen können.

Schritt 4: Blick nach vorn - Blick zurück

Im 4. Schritt erfahren Sie verschiedene Wege, wie Sie Sexualität, Zärtlichkeit und Nähe ausdrücken können. Des Weiteren geht es um Ziele, die Sie sich für die Zukunft setzen. Wie hat die Erkrankung Ihr Leben – vielleicht auch positiv – beeinflusst? Gibt es Dinge, die Sie dauerhaft in Ihrem Alltag verändern oder neu einführen möchten?

Schritt 1: „Diagnose Krebs“ – Auswirkungen auf Körper, Seele und Partnerschaft

Fallbeispiel Frau K. über den Moment, in dem sie die Diagnose Brustkrebs erfahren hat

„Es war wie ein Hammerschlag. Die Welt brach über mir zusammen. Ich hatte das Gefühl, vor mir tut sich ein großes Loch auf und ich stürze hinein. Ich konnte an nichts anderes mehr denken als an die eben gehörten Worte „Sie haben Krebs“. Jetzt ist es aus – ich werde sterben. Wie soll ich das bloß meinem Mann sagen? Was ist mit unseren Kindern? Ich werde sie nicht mehr aufwachsen sehen. Ich erlebe das nächste Weihnachten nicht mehr. Plötzlich hatte ich schreckliche Angst – Angst zu sterben, Angst vor Schmerzen und Angst davor, dass mein Mann mich vielleicht verlässt.“

Der Satz „Sie haben Krebs“ löst bei den meisten Menschen große Angst aus. Die Diagnose und die medizinische Behandlung stellen ein extrem stressauslösendes Ereignis im Leben dar. Sowohl die Patientinnen als auch ihre Familien erleben diese Lebensphase meist als sehr schwierig. Nach der Diagnose und im frühen Behandlungsstadium werden von den Patientinnen häufig Gefühle wie Betäubung, Schock, Traurigkeit, Angst, Ärger, Konzentrationsschwierigkeiten oder Schwierigkeiten, klar zu denken, erlebt. Auch körperliche Symptome wie z. B. Herzklopfen, Appetitlosigkeit oder zunehmender Appetit, Schlafstörungen, Müdigkeit, Übelkeit, Magenverstimmung, Ruhelosigkeit und Kopfschmerzen werden berichtet. Diese

körperlichen und gefühlsmäßigen Beschwerden sind eine normale Reaktion unserer Seele und unseres Körpers auf eine Bedrohung oder Anforderung. Es ist in gewisser Weise eine „Antwort“ von uns Menschen auf die Anforderung. Wir sprechen daher im Folgenden auch von der so genannten „*Stressantwort*“. Sie ist *kein* Zeichen dafür, dass eine Person mit einer Situation nicht umgehen kann. Die Art und Weise, wie wir uns körperlich und seelisch fühlen sowie unsere Gedanken und Handlungen bestimmen unsere Stressantwort. Sie werden im zweiten Schritt dieses Ratgebers noch mehr über die Stressantwort unseres Körpers erfahren.

Fallbeispiel Herr K. über den Zeitpunkt, als er die Diagnose Brustkrebs seiner Frau erfahren hat

„Ich hatte das Gefühl, der Boden wird mir unter den Füßen weggerissen. Meine Frau und Krebs – das kann doch nicht sein! Ich fühlte mich wie betäubt, dann kamen die Gedanken: Wie sollen wir das schaffen? Wie kann ich ihr helfen? Was ist mit den Kindern? Wie soll ich das allein hinkriegen? Was ist, wenn meine Frau stirbt? In dem Moment überfiel mich eine ohnmächtige Panik.“
--

Partner können ganz ähnliche Stressantworten auf die Diagnose ihrer Frau erleben, manchmal mit geringerer Intensität, manchmal auch im gleichen Ausmaß wie die betroffenen Frauen selbst. Der Umgang mit Stress, der durch die Diagnose „Krebs“ ausgelöst wird, ist nicht immer einfach – sowohl als Einzelperson als auch als Paar.

Dieser Ratgeber soll Ihnen dabei helfen, Ihr Repertoire zur Bewältigung dieser Erkrankung und Ihre Stressantwort zu verbessern, wobei Ihr jeweiliges individuelles und partnerschaftliches Wohlbefinden und die gegenseitige