

Die Zeit nach der Diagnose

Wie Sie als Angehörige bzw. Angehöriger unterstützen können

Dank moderner Therapien können sehr viele Menschen mit CML gut mit ihrer Erkrankung leben und haben eine nahezu normale Lebenserwartung. Dennoch erschreckt die Diagnose die Betroffenen anfangs meist zutiefst, wirft unzählige Fragen auf und stellt eine enorme seelische Belastung dar. Umso unentbehrlicher ist der Rückhalt, den Sie Ihrer Partnerin bzw. Ihrem Partner als nahestehende Person geben können.

Halt geben und helfen – aber wie?

«Wie kann ich bloß helfen?» «Ich komme mir total nutzlos vor!» Solche Fragen und Gefühle belasten vermutlich viele Angehörige krebserkrankter Menschen. Die meisten wollen so gerne helfen, sind aber verunsichert wie. Einige grundsätzliche Gedanken können Ihnen in diesem Fall als Orientierung dienen:

- Scheuen Sie sich nicht, Ihren nahestehenden Menschen offen zu fragen, was er braucht und was Sie für ihn tun können. Jeder hat andere Bedürfnisse, die sich außerdem im Verlauf der Erkrankung ändern können.
- Berücksichtigen Sie, dass Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner in dieser neuen Situation anders reagieren könnte, als Sie es bisher gewohnt waren. Mit diesem Wissen ist es für Sie vielleicht leichter, sie bzw. ihn damit anzunehmen.
- Ziehen Sie sich nicht aus Angst, etwas falsch zu machen, zurück. Für Ihre Angehörige bzw. Ihren Angehörigen ist es sehr wichtig zu wissen, dass sie bzw. er auf Ihre Unterstützung zählen kann.
- In der Zeit der Diagnosestellung ist es für viele Betroffene zunächst das Wichtigste, so viel wie möglich über die Erkrankung und die therapeutischen Möglichkeiten und deren Nebenwirkungen zu erfahren. Unterstützen Sie dabei, indem Sie helfen, Informationen zu sammeln, diese zu bewerten und einzuordnen.
- Respektieren Sie immer die Selbstbestimmtheit der bzw. des Erkrankten und handeln Sie in Ihrem Bedürfnis zu helfen nicht über ihren bzw. seinen Kopf hinweg.

Bei der Ärztin bzw. beim Arzt sind Sie eine wichtige Unterstützung

Durch die Diagnose, die neue Lebenssituation, damit verbundene Ängste oder auch durch Medikamente kann die Konzentrationsfähigkeit beeinflusst sein. Wenn Sie Ihre Partnerin bzw. Ihren Partner zum Arztbesuch begleiten, ist Ihr zweites Paar Ohren oft Gold wert.

- Sie helfen, indem Sie in der ungewohnten Umgebung als Vertrauensperson zur Seite stehen und ihr bzw. ihm den dringend benötigten Rückhalt geben.
- Während des Arztgesprächs können Sie für Ihre Angehörige bzw. Ihren Angehörigen Notizen machen und bei Bedarf Fragen stellen oder Details klären, die diese bzw. dieser in der für sie bzw. ihn stressigen Situation möglicherweise nicht bedenkt.
- Bieten Sie an, nach dem Arztbesuch über das Gehörte zu sprechen, sobald sie bzw. er sich bereit dazu fühlt und die nächsten Schritte gemeinsam zu planen.
- Wenn Sie zusätzlich recherchieren: Sprechen Sie sich ab, welche Informationen Ihre Angehörige bzw. Ihr Angehöriger nicht möchte, z. B. pessimistische Informationen. So können Sie Ihre Ergebnisse für sie bzw. ihn «vorfiltern».

Man kann auf eine Art zuhören, die mehr wert ist als das Gefälligste, was man sagen kann.»

(Charles Joseph Ligne)

Autorin:
Cornelia Dietz

Quellen:

- Novartis Pharma GmbH, Initiative Leben mit CML. Begleiten, unterstützen, stark bleiben – Anregungen für Angehörige. Stand: 05/2015.
- <https://www.krebsinformationsdienst.de/Leben/krankheitsverarbeitung/angehoerige.php> (zuletzt besucht am 06.04.2022)
- Deutsche Krebshilfe e. V. Die blauen Ratgeber Nr. 42 – Hilfen für Angehörige. Stand: 2/2020 https://www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue_Ratgeber/Hilfen-fuer-Angehoerige_BlaueRatgeber_DeutscheKrebshilfe.pdf (zuletzt besucht am 06.04.2022)



Ein Service der Novartis Pharma GmbH