

Jochen Ernst · Tanja Zimmermann

Mein Mann hat Krebs

Wie gehen
wir als Paar
mit der Erkrankung
um

RATGEBER



Springer

Mein Mann hat Krebs

Jochen Ernst • Tanja Zimmermann

Mein Mann hat Krebs

Wie gehen wir als Paar mit der
Erkrankung um

 Springer

Jochen Ernst
Medizinische Psychologie und Medizinische
Soziologie
Universitätsklinikum Leipzig
Leipzig, Deutschland

Tanja Zimmermann
Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie
Medizinische Hochschule Hannover
Hannover, Deutschland

ISBN 978-3-662-64808-7 ISBN 978-3-662-64809-4 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-64809-4>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2022

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlagfoto © Photographee.eu / stock.adobe.com

Planung/Lektorat: Sarah Busch

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort – warum und für wen ist dieses Buch?

Krebserkrankungen betreffen in Deutschland pro Jahr nahezu eine halbe Millionen Menschen neu, ein weit größerer Anteil lebt mit der Diagnose bereits längere Zeit oder hat die Erkrankung überstanden. Die Diagnose Krebs reißt die meisten Betroffenen aus ihrem gewohnten Leben und stellt sie vor zahlreiche Probleme und Herausforderungen. Für Krebserkrankte gibt es im Zusammenhang mit der medizinischen Versorgung eine Vielzahl von Angeboten und Unterstützungsmöglichkeiten, um auch die seelischen oder psychosozialen Belastungen abzufedern und zu lindern, die durch die Krankheit und Therapie entstehen können.

Das medizinische Versorgungssystem fokussiert allerdings vorwiegend auf die erkrankte Person und übersieht leider immer noch häufig, dass hinter jeder krebserkrankten Person oft nicht nur ein mitbetroffener Angehöriger steht, sondern nicht selten das gesamte familiäre Gefüge und ein Netz an sozialen Beziehungen – Krebs ist somit gleichsam eine „Wir-Erkrankung“.

Erkrankt ein Mann¹ an Krebs, ist es vor allem die Partnerin, die nicht nur als erste, sondern auch dauerhaft mit den Krankheitsfolgen des Patienten konfrontiert ist, ihm wirksam Hilfe, Unterstützung und Orientierung gewährt und ihn sozial oder emotional auffängt. Nicht selten steht die Partnerin unter einem andauernden hohen sozialen Erwartungsdruck zur uneingeschränkten Leistungsbereitschaft – Familie, Freunde, auch Ärzte übersehen hierbei, dass auch die Partnerin selber in dieser Situation mit eigenen psychosozialen Konflikten, Ängsten und Sorgen zu kämpfen hat, die sich, vor allem bei krisenhaften Krankheitsverläufen des krebserkrankten Partners, zu Be-

¹ Der Fokus dieses Buches liegt auf Krebserkrankungen des Mannes. Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir daher die Begriffe Patient und Partnerin. Gemeint sind auch gleichgeschlechtliche Paare.

schwerden mit hohem Überlastungspotenzial anstauen können. Die Partnerin erfährt in diesen Situationen jedoch nur begrenzt Unterstützung durch das (außer-) familiäre soziale Netz oder durch professionelle psychosoziale Angebote, denn diese sind häufig nicht auf die Bedürfnisse der Partnerinnen von Krebspatienten zugeschnitten oder erreichen sie nicht.

Die Fortschritte in der Behandlung einer Krebserkrankung und der psychonkologischen Versorgung der Betroffenen und ihrer Partnerinnen sind enorm. Das vorliegende Buch greift aktuelle Entwicklungen auf und bereitet diese so auf, dass sie in erster Linie die Partnerinnen von Krebspatienten ansprechen. Das Buch ist eine erste Informationsquelle und Orientierungshilfe und enthält zunächst grundlegende Informationen zu medizinischen Aspekten der Krebserkrankung einschließlich der Themen Palliativversorgung, Tod und Sterben. Wir erläutern, wie sich die Krebserkrankung innerhalb der Partnerschaft auswirkt, welchen Belastungen und sozialen Problemen Sie, Ihr Partner oder Ihre Paarbeziehung gegenüberstehen können und welche Möglichkeiten es gibt, diese möglichst erfolgreich zu bewältigen. Eingefügt sind Beispiele und praktische Übungen, die Sie hierbei unterstützen sollen.

Auch als Angehörige haben Sie die Möglichkeit, eine professionelle Unterstützung wahrzunehmen, wenn Sie emotionalen Beistand benötigen, die Probleme Sie überfordern oder Sie nicht wissen, wie es überhaupt weitergehen kann. Zögern Sie nicht, Hilfe einzufordern, wenn Sie spüren, dass Sie dem Geschehen ohnmächtig gegenüberstehen, Sie lähmende Fragen quälen oder Sie Ihren Alltag nicht mehr ohne Hilfe meistern können. Wichtige Hinweise, wo Sie welche Hilfen finden können und durch wen bzw. wie Sie konkret unterstützt werden, haben wir in diesem Buch ebenfalls zusammengestellt. Natürlich kann das Buch auch für den erkrankten Mann hilfreiche Informationen – insbesondere zur eigenen psychosozialen Belastung, aber auch der der Partnerin oder der Partnerschaft – geben und ist somit als ein Buch für Partnerinnen, Patienten und Paare zu verstehen.

Leipzig, Deutschland
Hannover, Deutschland

Jochen Ernst
Tanja Zimmermann

Danksagung

Wir bedanken uns bei Barbara Brendel und Peter Hövel, Leipzig, für die kritische und hilfreiche Durchsicht des Manuskriptes.

Inhaltsverzeichnis

1	Diagnose Krebs – was heißt das eigentlich?	1
1.1	Welche Krebserkrankungen sind bei Männern am häufigsten?	3
1.2	Was passiert bei der Krebsentstehung?	6
1.3	Wie wird Krebs eigentlich entdeckt?	7
1.4	Wie stehen die Überlebenschancen?	8
2	Was kommt nach der Diagnose?	11
2.1	Phase der Diagnosefindung und Tipps für Arztgespräche	12
2.2	Primärbehandlung im Krankenhaus	17
2.2.1	Exkurs: Fertilitätserhalt	17
2.2.2	Nebenwirkungen der medizinischen Behandlung	18
2.3	Anschlussheilbehandlung und Rehabilitation	19
2.4	Die medizinische Behandlung ist vorbei – Rückkehr ins „normale“ Leben	20
2.5	Was ist, wenn der Krebs wiederkommt? – Die sogenannte Progredienzangst	21
2.5.1	Wann ist Progredienzangst nicht mehr „normal“?	22
2.5.2	Wie kann man mit Progredienzangst umgehen?	23
3	Krankheits- und Behandlungsfolgen: psychosoziale Aspekte	31
3.1	„Bin ich denn selber schuld?“ – Die schwierige Suche nach den Ursachen	32
3.2	Krebs als eine besondere Erkrankung – Tabus, Mythen, Stigmatisierung	35
3.3	Krebs als Stressor für Partnerinnen und Angehörige	39

4	Und wenn der Krebs doch wiederkommt? – Palliative Situation und Verlust	41
4.1	Was bedeutet palliative Versorgung?	42
4.2	Stadien der Palliativversorgung	44
4.3	Mythen der Palliativversorgung	46
4.4	Belastungen am Lebensende	48
4.5	Was ist hilfreich am Lebensende?	52
4.5.1	Was ist ein „guter“ Tod?	53
4.5.2	Belastungen der Angehörigen	53
4.5.3	Wie kann man über Tod und Sterben sprechen?	55
4.5.4	Rückblick auf das eigene Leben	56
5	Auswirkungen der Erkrankung auf das Paar und das soziale Umfeld	59
5.1	Krebs als „Wir-Erkrankung“ und Familienangelegenheit	60
5.2	Veränderungen in der Partnerschaft – und wie sollte die Partnerin reagieren?	62
5.3	An Krebs erkrankte Eltern – Auswirkungen auf minderjährige Kinder	65
5.4	„Gut gemeint“ ist eben nur gut gemeint – „Schonhaltung“ und „Verpflichtung auf Normalität“ in der Paarkommunikation	69
5.5	Warum (gute) Kommunikation so wichtig ist	72
5.6	Wie man sich gut unterstützen kann – was kann ich für den anderen tun?	75
6	Sexualität – (k)ein Tabuthema	77
6.1	Ursachen sexueller Funktionsstörungen	77
6.2	Folgen sexueller Störungen – und Umgang damit	78
7	Typisch Frau – typisch Mann? Der Umgang mit der Krebserkrankung	81
7.1	Frauen sind anders – Männer auch	82
7.2	Frauen reden, Männer handeln?	82
8	Psychosoziale Onkologie – Wo und wie bekomme ich psychosoziale Hilfe und seelische Unterstützung?	87
8.1	Psychosoziale Onkologie	88

8.2	Wo finde ich professionelle psychoonkologische Unterstützung?	89
8.3	Woran erkenne ich professionelle Psychoonkologen und Psychoonkologinnen?	91
8.4	Vorsicht bei Heilsversprechungen und dubiosen Geschäftemachern!	92
8.5	Für welche Fragen welchen Ansprechpartner? – Das Netzwerk der Psychoonkologie	93
8.5.1	Psychoonkologie und Sozialdienst im Krankenhaus	94
8.5.2	Ambulante Krebsberatungsstellen	95
8.5.3	Psychoonkologische Angebote in der Rehabilitation	96
8.5.4	Klassische Selbsthilfegruppen	97
8.5.5	Virtuelle Selbsthilfe und Hilfe aus dem Internet	99
9	Teilnahme an wissenschaftlichen Studien – wie sollte ich mich entscheiden?	101
9.1	Warum Forschung? Grundlegende Aspekte und Studientypen	101
9.2	Studienteilnahme ja oder nein?	103
	Literatur	105
	Stichwortverzeichnis	109



1

Diagnose Krebs – was heißt das eigentlich?

Inhaltsverzeichnis

1.1	Welche Krebserkrankungen sind bei Männern am häufigsten?.....	3
1.2	Was passiert bei der Krebsentstehung?.....	6
1.3	Wie wird Krebs eigentlich entdeckt?.....	7
1.4	Wie stehen die Überlebenschancen?.....	8

„Ihr Mann hat Krebs“ oder „Ich habe Krebs“. Für die meisten Menschen ist die Diagnose Krebs – egal ob sie selbst erkrankt sind oder ein Angehöriger – ein Schock und führt unweigerlich zu einer Reihe von belastenden Gefühlen und unangenehmen Gedanken. Häufig finden sich Ängste, Hilf- und Hoffnungslosigkeit oder Gedanken wie „Das war’s – jetzt muss er sterben“ oder „Das kann doch nicht wahr sein“. Nicht selten wird eine Krebserkrankung auch gleichgesetzt mit Lebensbedrohung, Siechtum, Sterben und Tod.

„Das war’s. Jetzt werde ich bald sterben...“ (62-jähriger Krebspatient)

„Was soll denn jetzt aus uns werden?“ (53-jährige Frau eines Krebspatienten)

Bei vielen Erkrankten kommen deshalb mit der Diagnose Krebs auch Fragen der Endlichkeit des eigenen Lebens auf. Dabei haben sich die Überlebenschancen in den letzten Jahren deutlich verbessert. **Aktuell kann man davon ausgehen, dass mehr als die Hälfte der Erkrankten mit einer dauerhaften Heilung rechnen kann.** 2016 lebten in Deutschland ca. 1,7 Millionen Menschen, die in den letzten 5 Jahren die Diagnose Krebs erhalten haben. Die Zahl der jemals an Krebs erkrankten Menschen, die in Deutschland leben, wird auf 4 Millionen geschätzt (RKI, 2019).

Einige onkologische Hintergrundinformationen sind hilfreich, um sich mit der Diagnose und medizinischen Behandlung gut und zielführend auseinandersetzen zu können. Denn: **Informationen und Wissen können Angst und Unsicherheit reduzieren.**

Auch wenn inzwischen viel über Krebs, die möglichen Risikofaktoren seiner Entstehung sowie über die medizinische Versorgung bekannt ist, lässt sich in den meisten Fällen nicht feststellen, was letztendlich die genaue Ursache der Krebserkrankung war. Risikofaktoren, wie z. B. Rauchen, ungesunde Lebensweise, Übergewicht oder Bewegungsmangel, können ebenso wie Umwelteinflüsse (z. B. chemische Substanzen, UV-Strahlung) oder Krankheitserreger die Entstehung von Krebs begünstigen. Allerdings erkrankt nicht jeder, der diesen Faktoren ausgesetzt ist, auch automatisch an Krebs. Grundsätzlich entstehen Krebszellen, indem sich normale Zellen im Körper verändern und zu Tumorzellen werden, die sich unkontrolliert vermehren und in gesundes Gewebe wachsen. Viele Krebszellen werden vom Immunsystem erkannt und vernichtet, bevor ein Tumor entstehen kann. Aber nicht alle Krebszellen werden vom körpereigenen Reparaturmechanismus erkannt. Tumorzellen können sich auch „unsichtbar“ machen und werden dann vom Immunsystem nicht entdeckt und neutralisiert. Daher reicht auch eine einfache Stärkung des Immunsystems als Abwehr gegen Krebs nicht aus, denn das Immunsystem ist ja per se nicht geschwächt, sondern kann die Krebszellen einfach als solche nicht erkennen und identifizieren.

Mit zunehmendem Alter nimmt die Wahrscheinlichkeit zu, dass Fehler oder Schäden am Erbmateriale auftreten. Daher steigt im höheren Alter auch das Risiko, an Krebs zu erkranken: das körpereigene Reparatursystem arbeitet und funktioniert nicht mehr so zuverlässig. Das mittlere Erkrankungsalter für Krebs liegt in Deutschland aktuell bei 69 Jahren.