

7) Umgang mit der Erkrankung

Die Diagnose Bauchspeicheldrüsenkrebs trifft die meisten Betroffenen und deren Angehörige sehr plötzlich und unvorbereitet und löst zunächst einen großen Schock aus. Betroffene fühlen sich von Ängsten und Ohnmacht überwältigt. Fragen wie „Muss ich bald sterben?“ oder „Wie wird sich mein Leben verändern?“ können sich stellen und schnell werden Bilder von Leid und Schmerzen hervorgerufen. Eine Tumorerkrankung stellt in den meisten Fällen eine Lebenskrise dar, deren Bewältigung psychische Schwerstarbeit bedeutet. Geben Sie sich Zeit, um die Diagnose Bauchspeicheldrüsenkrebs zu verarbeiten.

Im Folgenden finden Betroffene und Angehörige Ratschläge, die bei der Bewältigung helfen können.

I Anregungen für Betroffene

Versuchen Sie, die Krankheit zu akzeptieren

Grübeleien über Ursachen und eigene Schuld oder aber die Frage „Warum gerade ich?“ finden sich bei vielen Betroffenen. Sie gehören zum Prozess der Krankheitsbewältigung. Ein dauerhaftes Verharren in diesen Gedanken erschwert allerdings die Bewältigung der Erkrankung. Wichtig ist es, sich in diesen Fragestellungen zu positionieren und das Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit zu bekämpfen. Unkenntnis und Unwissenheit verursachen häufig Angst. Informieren Sie sich deshalb über Ihre Krankheit und die Behandlungsmöglichkeiten, z. B. bei Krebsberatungsstellen, beim Arzt, in Buchhandlungen und Bibliotheken, im Internet, bei Selbsthilfegruppen, Gesundheitsämtern und Krankenkassen. (Hilfreiche Adressen finden Sie im Serviceteil am Ende dieser Broschüre). Scheuen Sie sich nicht, dem Arzt gegenüber eigene Bedürfnisse und Fragen anzusprechen. Je besser Sie über Ihre eigene Erkrankung und die Risiken und Chancen Bescheid wissen, umso besser können Sie mit der Situation umgehen und Entscheidungen bewusst treffen. Wissen vermindert die lähmende Angst!

Beziehen Sie Ihre Familie und Freunde ein

Es kann sehr hilfreich sein, mit Angehörigen und/oder Freunden über Ihre Ängste, Sorgen und Unsicherheiten zu sprechen. Wenn es gelingt, offen und ehrlich miteinander umzugehen, können die Belastungen der Krankheit und der Behandlung gemeinsam getragen werden.

Sicherlich ist es nicht einfach, über die Erkrankung und die damit verbundenen Ängste zu sprechen, aber bedenken Sie, dass Ihr nächstes Umfeld auch sehr unsicher und besorgt ist und Schwierigkeiten im richtigen Umgang mit der Situation hat. In der Regel sind alle Beteiligten erleichtert, wenn über die Krankheit und die neue Lebenssituation offen miteinander gesprochen werden kann.

Nehmen Sie sich Zeit für sich

Es ist wichtig, für das eigene seelische und körperliche Gleichgewicht zu sorgen. Verlangen Sie nicht zu viel von sich. Entscheiden Sie selbst, was Ihnen gut tut und welche Situation Sie im Augenblick eher vermeiden möchten. Nehmen Sie sich und Ihre Bedürfnisse wichtig.

Die Wege, das eigene Befinden günstig zu beeinflussen, sind individuell sehr unterschiedlich, hierfür gibt es kein Patentrezept. Der eine braucht Ruhe, der andere sucht das Gespräch – dem einen hilft Bewegung, dem anderen Entspannung. Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut und was Ihnen hilft, die Belastungen besser zu verarbeiten.

Suchen Sie sich Unterstützung von außen

Es gibt verschiedene Anlaufstellen, an die Sie sich mit Ihren Fragen wenden können. Im Krankenhaus finden Sie beispielsweise in der Regel den Sozial- und psychosozialen Dienst, bei dem Krebspatienten praktische und psychologische Hilfe erhalten. Darüber hinaus wird in vielen Kliniken ein Betreuungsangebot durch evangelische und katholische Seelsorger geboten.

Außerhalb der Kliniken gibt es Krebsberatungsstellen verschiedener Träger, an die sich Patienten und Angehörige mit allen Fragen zu Erkrankung, Behandlung und Nachsorge wenden können. Die Leistungen sind in der Regel unentgeltlich.

Große Unterstützung finden Patienten auch in Selbsthilfegruppen für Krebserkrankte. Informationsaustausch, Gespräche und Hilfe unter Betroffenen entlasten, machen Mut und unterstützen die Krankheitsverarbeitung. Kontaktadressen finden Sie im Serviceteil der Broschüre.

Körperliche Bewegung

Oft stellt sich Krebserkrankten die Frage: „Was kann ich selbst in dieser Situation tun? Wie kann ich aktiv zur Bewältigung meiner Krankheit beitragen?“ Neben einer angepassten Ernährung, die für Patienten mit Bauchspeicheldrüsenkrebs eine besondere Rolle einnimmt, ist auch eine maßvolle körperliche Betätigung sehr empfehlenswert. Durch Bewegung können die körpereigenen Abwehrkräfte gestärkt und damit der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst werden.

Während einer Krebserkrankung denken allerdings nur wenige Betroffene daran, sich körperlich zu betätigen. Oft fühlen sie sich zu schwach oder sie glauben sogar, dass es besser ist, sich zu schonen. Dabei kann eine gemäßigte, an die individuellen Umstände angepasste körperliche Betätigung helfen, die Krebserkrankung besser zu bewältigen. Deshalb ist Bewegung heute ein wichtiger Bestandteil der Rehabilitation und Krebsnachsorge und sogar der Akut-Behandlung. Eine körperliche Betätigung stärkt nachweislich die Immunabwehr und aktiviert Blutbestandteile, die eine abtötende Wirkung auf Krebszellen haben können.

Während der Therapie können die Nebenwirkungen der Chemo- und Strahlentherapie – wie mehrere Untersuchungen gezeigt haben – durch leichtes Ausdauertraining gelindert werden. Die Patienten waren nicht mehr so müde, die Übelkeit verringerte sich und der körperlich-seelische Allgemeinzustand verbesserte sich. In der Nachsorge hilft Bewegung, die körperliche Leistungsfähigkeit generell zu verbessern und krankheits- und therapiebedingte Symptome zu lindern. Auch die oft starke Erschöpfung krebserkrankter Menschen (die so genannte Fatigue) kann durch körperliche Betätigung verringert werden.

Außerdem hat Bewegung einen positiven Einfluss auf das seelische Befinden. Die Widerstandskraft gegen Stress wird erhöht, ein besseres Körpergefühl entwickelt sich und viele Betroffene bauen wieder mehr Selbstvertrauen auf. Nicht zuletzt ist auch der Kontakt und Austausch mit anderen Menschen wichtig und soziale Kontakte mit oftmals Gleichgesinnten werden gefördert. Insgesamt kann körperliche Bewegung die Lebensqualität von Krebspatienten verbessern und wieder zu mehr Lebensfreude verhelfen.

Sportgruppen in der Krebsnachsorge gibt es fast in jeder Stadt. Sie sind in der Regel Sportvereinen angeschlossen und werden von besonders geschulten Übungsleitern/innen betreut. Die Krankenkassen übernehmen nach einer Krebserkrankung auf Antrag und mit ärztlichem Rezept die Kosten für bis zu 50 Sporteinheiten.

II Anregungen für Angehörige

Krebs betrifft fast nie nur einen einzelnen Menschen. Für Familie und engere Freunde verändert sich das Leben häufig ebenso einschneidend – und auch sie müssen mit Belastungen fertig werden.

Miteinander reden

Oft weiß man als Angehöriger nicht, wie man dem Kranken am besten hilft und wie viel Hilfe und Anteilnahme überhaupt erwünscht ist. Was dem Betroffenen gut tut und von ihm als Unterstützung erlebt wird, ist je nach Krankheitssituation und ebenso nach persönlicher Eigenart unterschiedlich und muss immer wieder neu herausgefunden werden. Hier helfen nur offene und ehrliche Gespräche. Auch wenn es schwer fällt: Die Aussprache von Wünschen, Ängsten und Befürchtungen kann den Umgang miteinander und mit der Krankheit sehr erleichtern.

Unterstützendes Verhalten

Einige Verhaltensweisen unterstützen die meisten Patienten in ihrer Krankheitsbewältigung:

- Zuwendung und Anteilnahme am Befinden
- Selbstbestimmung erhalten soweit irgend möglich, d. h. nicht überfürsorglich sein und keine Aufgaben übernehmen, die der Kranke selbst erledigen kann
- Weiterhin Einbezug in Familienalltag, d. h. den Patienten nicht schonen wollen, sondern bei wichtigen Überlegungen, aber auch bei alltäglichen Fragen weiterhin mit an der Diskussion teilhaben lassen
- Informationen über Krankheit beschaffen, für den Patienten und sich selber
- Entscheidungen mittragen: Gemeinsam mit dem Patienten Behandlungsmöglichkeiten diskutieren und treffen

Eigene Bedürfnisse beachten

Wichtig ist es auch, sich selbst rechtzeitig Unterstützung und Entlastung zu schaffen. Denn Angehörige finden sich oft in einer Doppelrolle zwischen hilfreicher Unterstützung und eigener Belastung: Sie müssen plötzlich Aufgaben übernehmen, die vorher der Kranke innehatte, die gemeinsame Zukunftsplanung ist erst einmal in Frage gestellt und nicht selten auch die materielle Existenz. Angehörige fühlen sich deshalb oft mit ihren

Sorgen alleine gelassen. Unterstützung und Beratung finden Sie beispielsweise in Krebsberatungsstellen, die sich ausdrücklich nicht nur an Patienten, sondern auch an Angehörige richten. Auch ein Erfahrungsaustausch mit Menschen, die Ähnliches erleben, beispielsweise in Selbsthilfegruppen, kann lohnen. In jedem Fall sollten Sie auch als Angehöriger die eigenen Bedürfnisse ernst nehmen und auf das eigene Befinden achten. Richten Sie sich Zeiten zum Auftanken ein, gönnen Sie sich kleine Vergnügungen ohne schlechtes Gewissen. Bedenken Sie: Nur wer selber genug Kraft hat, kann für den Kranken da sein und diesen wirklich unterstützen.

III Umgang mit Sterben und Tod

Der Gedanke an das Thema Sterben und Tod wird oft verdrängt und Gespräche darüber selten offen geführt. Keiner beschäftigt sich gerne mit dem Ende des eigenen Lebens oder denkt an den Verlust von Freunden oder Familienangehörigen. Doch auch trotz enormer Fortschritte der Medizin erleiden viele Krebspatienten im Laufe ihrer Krankheit Rückfälle und immer wieder müssen Betroffene erfahren, dass ihre Krankheit nicht mehr zu heilen ist. Wirklich zu verstehen, dass das eigene Leben irgendwann zu Ende geht, ist keine einfache Erkenntnis. Den Gedanken an unsere Vergänglichkeit zuzulassen, macht Angst. Vielen Menschen helfen spirituelle oder philosophische Ansätze dabei, mit der Tatsache zu leben, dass unser Dasein endlich ist.

Die Auseinandersetzung mit dem Tod lässt die Bedeutung der verbleibenden Lebenszeit klar werden. Jeder Tag sollte so bewusst und intensiv wie möglich gelebt werden, und die verbleibende Zeit lässt sich nutzen, um für sich wichtige Dinge zu klären. Das können beispielsweise unbewältigte Konflikte mit Angehörigen oder Freunden sein oder nicht akzeptierte Abschnitte im eigenen Leben. Versuchen Sie, mit sich und anderen ins Reine zu kommen. In diesem Sinne kann die Krankheit auch eine Chance sein. Den eigenen Tod akzeptieren zu können und ihm ruhig entgegenzusehen ist allerdings eine schwierige Aufgabe, die viel Mut und mitunter einen längeren inneren Anpassungsprozess erfordert. Oft machen Betroffene auch Phasen von Wut und Zorn, von Ohnmacht und Angst, aber auch Phasen der Verdrängung, des nicht Wahrhaben-Wollens durch. Diese Gefühle sind völlig natürlich und dürfen auch gezeigt werden. Häufig versuchen die Beteiligten sich gegenseitig zu schonen und verbergen voreinander ihre Empfindungen und ihre Trauer. Gemeinsames Trauern aber lässt diese letzte Lebensphase des Kranken zu einem verbindenden Erlebnis werden und ist insbesondere auch für die Angehörigen wichtig, um den Tod des geliebten Menschen verarbeiten zu können.