

**Herzlich willkommen  
Begegnungstag – mittendrin und doch daneben**



**Krebsbetroffene, Angehörige und Fachpersonen im  
Austausch**

## **Kommunikation mit Partner:in, Familie und Umfeld**

**13:10 – 13:30**    **Impulsreferat von Frau Dr. phil. Diana Zwahlen**  
Leiterin Psychosomatik  
Universitätsspital Basel

**13:30 – 13:45**    **Interview mit Frau Antoinette Skorupinski / Betroffene**

# Kommunikation

mit Partner:in, Familie, Umfeld und Behandlungsteam

---

Diana Zwahlen  
Dr. phil. Leitende Psychologin  
Psychosomatik, Universitätsspital Basel

Begegnungstag – mittendrin und doch daneben; 28.Oktober 2022



# Mythen

1. Über belastende Themen sprechen wühlt auf und bringt nichts!
2. Miteinander sprechen, das kann so schwierig nicht sein!
3. Andere mit eigenen Sorgen zusätzlich belasten bringt nichts!
4. Kinder sollten nicht informiert werden!
5. Meine Krankheit geht andere nichts an!



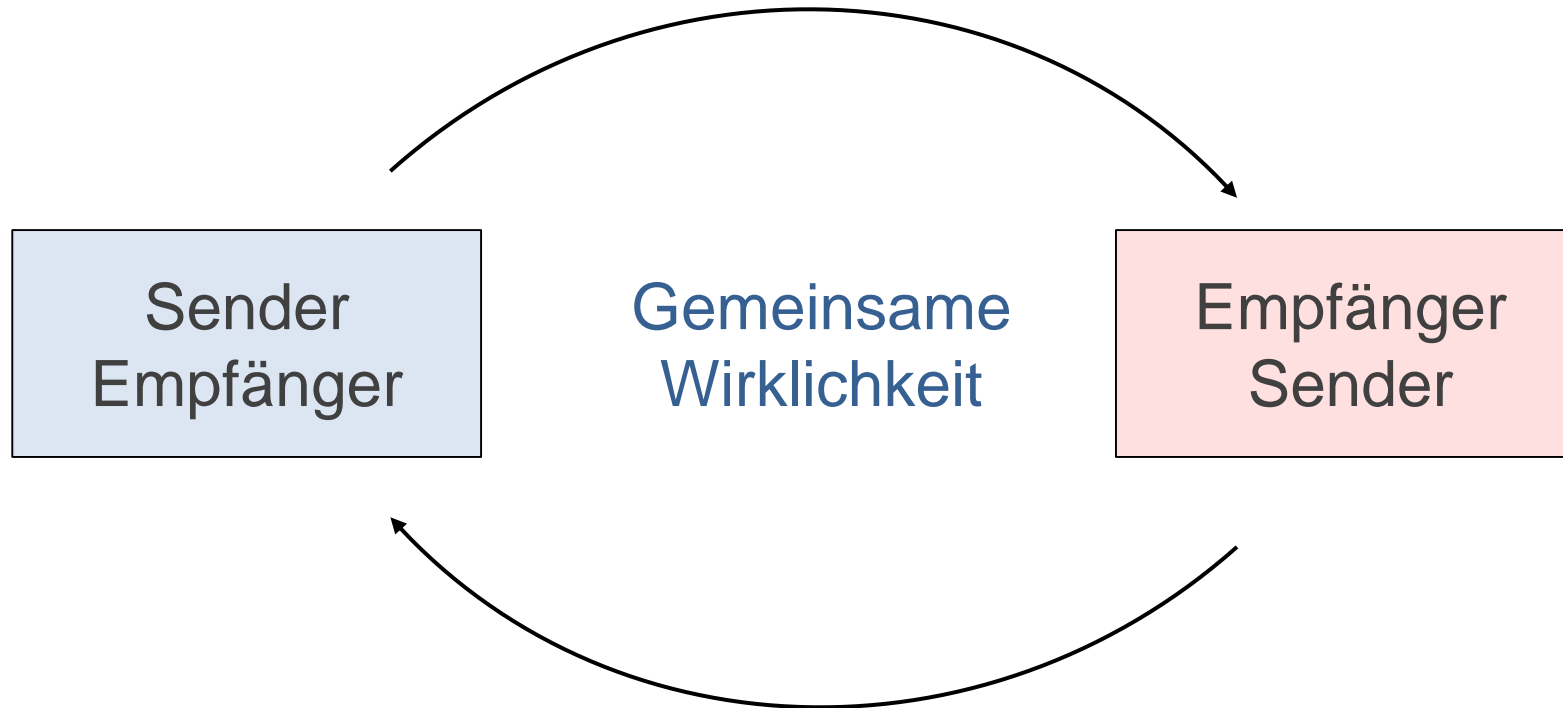
1. Über belastende Themen sprechen wühlt auf und bringt nichts!

# Miteinander sprechen – warum?

Miteinander offen über Sorgen, Erwartungen, Bedürfnisse sprechen

- hilft **Verbundenheit** und Vertrauen zu stärken und **gemeinsam** zu bewältigen (**Badr 2010**).
- Hilft die **Bedürfnisse, Erwartungen, Ängste** zu verstehen, besser abzustimmen und auf den anderen einzugehen.
- Es resultiert: gemeinsame Wirklichkeit, Verständnis und macht Beziehungen starker und zufriedener (**Cutrona, 2007**).

# Das Gespräch



**Wahrnehmen** der Information (hören sehen fühlen)  
**Entschlüsseln und Übersetzen**  
**Bedeutung geben**

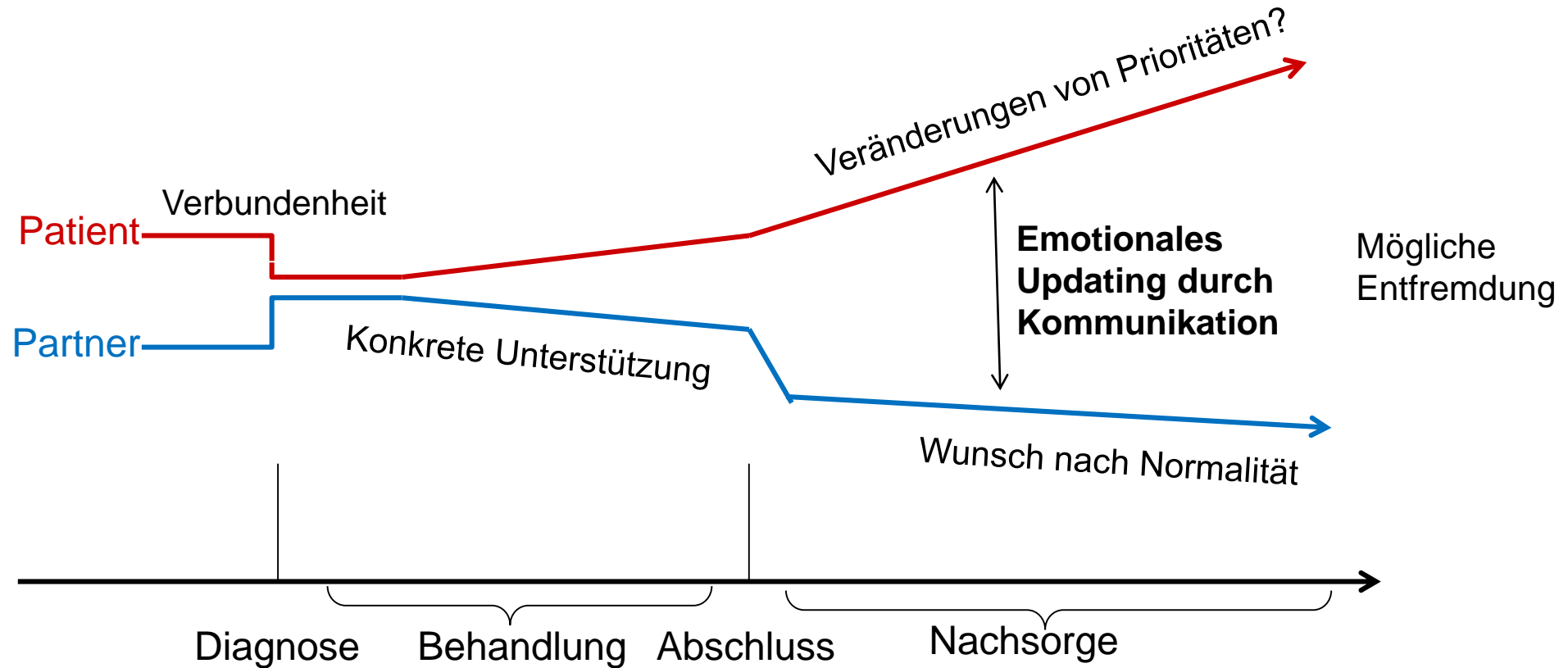
# Miteinander sprechen – warum?

Miteinander offen über Sorgen, Erwartungen, Bedürfnisse sprechen

- hilft **Verbundenheit** und Vertrauen zu stärken und **gemeinsam** zu bewältigen (**Badr 2010**).
- Hilft die **Bedürfnisse, Erwartungen, Ängste** zu verstehen, besser abzustimmen und auf den anderen einzugehen.
- Es resultiert: gemeinsame Wirklichkeit, Verständnis und macht Beziehungen starker und zufriedener (**Cutrona, 2007**).
- Mittel-/Langfristig: Auseinandersetzung mit existentiellen Themen **verändert Menschen**. Austausch ist wichtig für gemeinsame Ausrichtung.



# Gemeinsam: Wichtigkeit von Kommunikation für Verbundenheit !



2. Miteinandner sprechen, das kann so schwierig  
nicht sein!

# Reden ist nicht gleich Reden

- Informationsaustausch im Alltag ist nicht dasselbe wie Austausch über Gefühle, Bedürfnisse und Erwartung
- Aussprechen ist auch Auseinandersetzen und Verarbeiten
- Was braucht es dafür:
  - > Mut und Bereitschaft, sich zu öffnen und auseinander zu setzen
  - > Ablegen von Scham, Angst
  - > Zeitpunkt, ein vertrauensvoller Moment und ebensolches Gegenüber
- Mit Vorerfahrung und Übung geht es leichter...

# Hilfreiches fürs Miteinander Sprechen

- Gelegenheiten schaffen!

- Ausreden lassen

- Offene Fragen stellen

- Nachfragen

- Die Wirklichkeit des Gegenübers annehmen

- Pausen, Erholung

- Wir kommunizieren nicht nur mit Worten



**3. Andere mit eigenen Sorgen zusätzlich belasten  
bringt nichts!**

# Schonung: was heisst das?

Schonung aus Fürsorge: den anderen nicht mit unangenehmen Themen und eigenen Sorgen zusätzlich belasten wollen

Schonen kann sein:

- > Konflikte und Bedürfnisse dem anderen nicht zumuten
- > Nicht über eigene Ängste, Erwartungen sprechen
- > Potentiell wichtige Informationen zurückhalten



# Schonung verhindert Nähe

- Kurzfristig entlastend, nicht nötig, jederzeit alles auszusprechen (Verdauen..)
- Unser Kommunikationsbedürfnis ist unterschiedlich

Aber: Schonung birgt Risiken:

- > Mittelfristig fühlt sich jeder mit seinen Sorgen alleine
- > Auf anderen «Kanälen» wird trotzdem kommuniziert
- > Besonders wichtig für Angehörige: sich mit seinen Sorgen zeigen schafft Nähe und heisst “gemeinsames Tragen” !

Vrgl. Bodenmann, G. Dyadisches Coping

4. Kinder sollten nicht informiert werden!

# Warum mit Kindern über Krebs sprechen?

- Man kann nicht nicht kommunizieren
  - > Wir kommunizieren „auf verschiedenen Kanälen“
  - > Kinder spüren Stimmungen in der Familie sehr genau
  - > Haben Fantasien darüber, was los ist: Schuldfrage, Ansteckung?
- Ungewissheit ist oft schlimmer als die „grausame“ Realität
- Kinder wissen oft sehr gut, was sie wollen und brauchen
- Kinder reagieren mit Rückzug, vermeintlicher Gleichgültigkeit, mit „lautem“ aggressivem Verhalten, Veränderung der Schulleistungen, Übernahme von mehr Verantwortung zu Hause

# Mit Kindern sprechen, aber wie?!

Sprechen! aber wie

- Es muss nicht alles gesagt werden aber alles was sie sagen, muss wahr sein
- Das Wort „Krebs“ soll beim Namen genannt werden
- Themen bezogen auf Moment und nahe Zukunft
- Entwicklungsangepasste Sprache
- Sie als Eltern sind die Experten Ihrer Kinder...

5. Meine Krankheit geht andere nichts an!

# Kommunikation im weiteren Kreis

- Andere Menschen können eine wichtige Quelle von Unterstützung sein –  
Verschlossenheit führt zu Einsamkeit
- Nicht alle Freunde, Bekannte, Arbeitskollegen werden gleich hilfreich erlebt werden;  
nicht jeder Zeitpunkt ist der richtige zum Sprechen
- Kommunikation in Ihrer Hand:
  - > Wunsch nach Austausch ist individuell
  - > Kommunikation muss nicht über die erkrankte Person laufen, aber die Führung!
  - > Organisation des Informationsfluss, zB. Zeitpunkt, Schlüsselpersonen
  - > Bestimmen Sie wann, wie und wo sie sprechen und bereiten Sie sich vor, z.B.  
für ein Arztgespräch oder für die unverhoffte Begegnung



Vielen Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit

