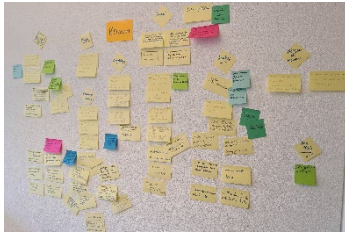


«Kommunikation mit Partner:in, Familie und Umfeld»



«Betroffene brauchen kein Mitleid, sondern Mitgefühl»

Eine gute Kommunikation ist entscheidend. Besonders wichtig wird sie aber dann, wenn es um Krankheiten wie eine Krebserkrankung geht, Unsicherheiten und Ängste auftreten. Wie kommunizieren Betroffene mit ihren Angehörigen und, wie sage ich es meinem Kind? Welche Kommunikation hilft im Gespräch mit den Ärztinnen und Ärzten? Nachfolgend haben wir die Erfahrungen und Aussagen der Workshop-Teilnehmenden gesammelt und geben diese persönlichen Stimmen in ihren eigenen Worten wieder.

Die 3 wichtigsten Erkenntnisse aus den Workshops

- Der erste Schritt für die Kommunikation über die eigene Krebserkrankung ist, auf sich selbst zu hören, bei sich selbst zu bleiben und sich selbst bewusst zu machen: Was sind denn meine eigenen Bedürfnisse, was tut mir überhaupt gut und wer tut mir wirklich gut?
- Eine Vertrauensperson bei den Arzt- und Behandlungsgesprächen dabei zu haben, hilft, die medizinischen Fachinformationen besser zu verstehen, Fragen zu stellen und die eigenen Bedürfnisse direkt und konkret zu formulieren.
Als Vorbereitung für die Kommunikation mit dem Arbeitgeber ist es wichtig, sich zu informieren und zu überlegen: Was will ich und was muss ich wem sagen?
- Die Krebsliga könnte und sollte Kommunikationshilfen *direkt* anbieten und bekannt machen. Eine gute und einfach zugängliche Anlaufstelle ist das Krebstelefon der Krebsliga.

Persönliche Erfahrungen, Aussagen und Wünsche der Workshop-Teilnehmenden:

- **Kommunikation ist nicht statisch, sie verändert sich in den verschiedenen Phasen:** Sie wird unterschiedlich gelebt, je nach Krankheitsphase, Tagesform und aktueller Situation. Viele Betroffene zögern immer noch, offen über die eigene Krebserkrankung zu sprechen – sie schämen sich haben Angst, stigmatisiert zu werden oder den Job zu verlieren, und wollen für andere keine Last sein. Die Reaktionen und Betroffenheit der anderen können zusätzlich belastend sein. Sich abzugrenzen wird notwendig. Floskeln wie «Wie gehts?» und «Es kommt schon gut!» mögen Betroffene nicht hören. Sie brauchen nicht Mitleid, sondern Mitgefühl, Zuneigung und Liebe.

- **Neues lernen:** Kommunizieren muss neu gelernt werden – sich mitteilen auf eine andere Art und Weise mit der entsprechenden Wortwahl: direkt und kurz ohne viele Details, deutlich, klar, offen und transparent. Das entlastet, öffnet und trägt dazu bei, Druck aus den angespannten Situationen zu nehmen.
- **Selbstbestimmt kommunizieren:** Wichtig dabei ist, dass Betroffene eigenverantwortlich und selbstbestimmt entscheiden, wen sie wie, wann und worüber genau informieren wollen. Dass sie sich getrauen, für bestimmte Informationen Personen auszusuchen, die sie als tragende Stützen erleben. Betroffene können und dürfen sich ihrem Gegenüber zumuten, klare Grenzen zu setzen, Ansagen und Aufträge klar zu formulieren. Ganz konkret «bitten» - ganz ohne schlechtes Gewissen. Kommunikation ist Arbeit und manchmal braucht es gar keine Worte, sondern liebevolle Gesten.
- **Wie geht es meinem Umfeld:** Diese Frage beschäftigt Betroffene natürlich auch und die Kommunikation mit und unter Angehörigen und im Freundeskreis ist eine weitere Herausforderung. Nicht jede und jeder im privaten Umfeld ist gleich belastbar und gleich unterstützend. Auch hier macht es für Betroffene Sinn, sich bewusst zu machen, wen in der Familie und von den Freunden sie worüber und wie detailliert informieren wollen und sollen. Es muss auch nicht gleich alles auf einmal bekannt gegeben werden. «Portionsweise» informieren und dann entsprechend konkret Hilfe und Unterstützung holen kann sehr hilfreich sein. So entsteht auch Nähe. Zudem sind Angehörige und Freunde so nicht ihrer Ohnmacht ausgeliefert, sondern können etwas Gutes tun. Sollten Angehörige mit ihren Kräften – auch emotional – an ihre Grenzen stossen, können auch sie [psychoonkologische Hilfe](#) in Anspruch nehmen.
- **Kinder:** Besondere Beachtung bei der Kommunikation verdienen Kinder von krebskranken Eltern. Wie Frau Dr. phil. Diana Zwahlen, Leitende Psychologin Psychosomatik, Universitätsspital Basel in ihrem Referat ausgeführt hat, teilten auch die Betroffenen in den Workshops die Erfahrung: Kinder müssen wissen, was los ist. Sie brauchen die Informationen in einer kindgerechten Sprache, offen, klar und «portionsweise» dosiert.
- **Ich bin nicht meine Diagnose(n):** Von den Ärztinnen und Ärzten möchten die Betroffenen als «Mensch und Person» und nicht als «Diagnose und Teil von Statistiken» wahrgenommen und angesprochen werden. Sie erleben die Ärztinnen und Ärzte immer wieder als nicht oder wenig empathisch und verstehen deren medizinische Ausführungen und Erklärungen nur teilweise. Betroffene vermissen und wünschen sich: Aufklärung über die Krankheit, Nebenwirkungen und Therapien, den Ablaufplan und über die zu bewältigenden Phasen und Stationen – und das in einfacher, klarer und allgemeinverständlicher Sprache. Doch auch die «Chemie» zwischen Patient:in und Ärztin oder Arzt sowie den Fachpersonen muss stimmen.
- **Immer wieder Fragen stellen:** Betroffene können/dürfen/sollen Gespräche einfordern und auch selbst steuern, kritische Fragen stellen, Aussagen hinterfragen und nachfragen, wenn sie etwas nicht genau verstanden haben. Familie, Angehörige und Vertrauenspersonen von Anfang an miteinzubeziehen, sollte für Ärztinnen und Ärzte selbstverständlich sein.

- **Betroffene wünschen sich vom Behandlungsteam:** Proaktive Information, wie z.B. [Informationsbroschüren](#) im Wartezimmer oder von den Ärztinnen und Ärzten abgegeben. Sie können gute Türöffner für Gespräche sein. Betroffenen ist es ein Anliegen, ganzheitlich über ihre umfassende Lebenssituation kommunizieren zu können. Doch auch die Beziehungsarbeit zwischen Betroffenen und Behandlungsteam ist sehr wichtig, denn Therapeutinnen und Therapeuten sind auch «nur» Menschen. Der ständige Wechsel von Fachpersonen belastet die Beziehungen ebenfalls, da Betroffene mit ihrer Geschichte «immer wieder von vorne beginnen müssen». Zusätzlich erschwerend ist, dass die Zeit für Gespräche im Gesundheitswesen nicht verrechnet werden können. So kann sich das Behandlungsteam keine Zeit für die nötigen Gespräche nehmen.
- **Case Management:** Weiteres Verbesserungspotential sehen Betroffene bei der Betreuung von Beginn der Therapie bis zu Nachsorge, von Ärztinnen und Ärzten sowie Pflegepersonal.
Eine Führung / ein Case Management sei nötig, die sich bei und nach der Diagnose, während und nach der Behandlung als koordinierende Stelle für die Nachsorge verantwortlich zeichnet. Dabei geht es um zentrale Fragen wie: Was brauche ich als Individuum? Wie viel Nachkontrolle ist nötig und sinnvoll? Was sollte ich konkret tun? Wo finde ich einen Sparringpartner? für die erhaltenen Informationen?

Fazit: Kommunikation ist (lebens)wichtig, der richtige Austausch an verschiedenen Stellen müsste aber noch verbessert werden.

«Bedenken Sie bitte, dass die Quintessenz eine Zusammenfassung von persönlichen Erfahrungen der Teilnehmenden in ihren eigenen Worten ist. Die Aussagen wurden von der Krebsliga Schweiz weder kommentiert, noch auf ihre Korrektheit überprüft»