

Zusammenfassung des Multiplen Myelom Treffens im Juli 2019

Thema: Was macht die Myelom-Erkrankung mit Angehörigen? - Leben im Miteinander mit Partner, Familie, Kinder, Freunde etc."

Dozent: Herr Dr. Andreas Werner, Facharzt für Innere Medizin/Psychotherapie u. Psychoonkologie

An diesem Abend wurden ca. 20 Teilnehmer (Patienten und Angehörige) von einem der beiden Leiter der MM-Gruppe – Lara Kürzer – begrüßt. Darunter waren auch neue Teilnehmer, welche in lockerer Runde erste Kontakte mit langjährigen Besuchern knüpfen und viele Informationen untereinander austauschen konnten.

Nach dem gemeinsamen Abendessen stellte Lara eine neue Umfrage des europäischen Dachverbandes der Selbsthilfegruppen für das Multiple Myelom vor. Diese richtet sich an Patienten mit einem Multiplen Myelom, welches einmal behandelt wurde oder die Behandlung gerade zum ersten Mal stattfindet. Ziel ist es Informationen zu erfassen, die für Patienten mit multipltem Myelom bei Entscheidungen bezüglich ihrer Therapie und Versorgung ausschlaggebend sind.

Die Umfrage kann unter folgendem Link abgerufen werden und läuft bis Herbst 2019:

<https://www.medicalradar.com/ims/ws/benchmark.php?id=138&code=ws5d0c93394af6b4.49725150>

Anschließend stellte sich Dr. Andreas Werner vor und begann mit seinem Vortrag zum Thema Psychoonkologie. Dabei erläuterte er Begriffe, die man im Alltag oft hört, aber nie so genau erläutert bekommt. Was ist eigentlich die psychosoziale Gesundheit, was macht die Erkrankung mit dem Patient und dem Angehörigen?

Das persönliche Wohlbefinden und die Zufriedenheit, ja sogar das Selbstbewusstsein werden bei einer onkologischen Erkrankung auf eine harte Probe gestellt. Die Verarbeitung der verschiedenen Phasen, welche Patient und auch besonders Angehörige durchlaufen, ist kein gerader Weg mit abgeschlossenen Abschnitten. Es geht vorwärts, rückwärts und manchmal steht die Welt Kopf. Das dies völlig normal ist, kann sich zwar jeder denken, es aber selbst zu akzeptieren, ist immer noch eine ganz andere Sache.

Dr. Werner berichtete von Patienten, die nach ihrer Krankheitsverarbeitung teilweise zu dem Schluss gekommen sind, dass die Krebserkrankung einen wirklichen Sinn hatte. Das Leben während und nach der Erkrankung wird stärker wahrgenommen, man ist achtsamer, dankbarer. Jedoch wird oftmals die Erwartung an sich selbst und andere gestellt, dass das Leben „normal weiter gehen muss“.

Überfordert man sich, bringt man sich damit in Gefahr? Die Sorge um den Patient teilen wohl alle Angehörigen. Und hier berichtet Dr. Werner, dass oftmals gutgemeinte Hilfe für den Patient falsch verstanden werden kann.

Die eigene Autonomie ist für viele Menschen das höchste Gut. Im Rahmen einer Krebserkrankung wird früher oder später jeder Patient in einem gewissen Grad abhängig von seiner Umgebung. Hier gab Dr. Werner den Tipp, sich zu fragen, ob es eine Ressource oder Belastung ist. Ist die Arbeit für den Erkrankten eine Ressource, um sich die eigene Autonomie zu bewahren oder eine Belastung, die er aus einem Verantwortlichkeitsgefühl heraus macht?

Ein Psychoonkologe kann hier helfen, sich die „richtigen“ Fragen zu stellen.

Die Angst vor der Erkrankung und den Folgen ist bei Angehörigen oftmals größer als beim Patient selbst. Hier kollidieren völlig verschiedene Bedürfnisse und Emotionen. Herr Dr. Werner betonte mehrfach wie wichtig eine offene Kommunikation ist. Hüten sollte man sich vor Floskeln wie „Ich weiß, wie du dich fühlst.“ oder „Alles wird gut.“. Ein Angehöriger kann nicht nachvollziehen, wie es dem Erkrankten geht, noch kann der Patient die Angst des Angehörigen kennen. Statt also zu sagen, dass „ich weiß wie du dich fühlst“, ist es allemal ein guter Ansatz, die eigenen Emotionen anzusprechen und die Gedanken, die man für das Gegenüber hat: „Ich habe das Gefühl, dir geht es heute nicht gut. Kann ich etwas für dich tun?“ ist für Patienten wesentlich besser zu ertragen, als 10-mal am Tag die gleiche Frage „na, wie geht's dir?“ zu hören.

Dr. Werner brachte viele Beispiele, wie man die Kommunikation verbessern kann. Aber auch die beste Kommunikation kann einen Streit niemals gänzlich verhindern. Dafür sind die Emotionen rund um eine Krebserkrankung bei allen Beteiligten zu stark. Für diesen Fall gab er den Teilnehmer einen guten Tipp: „Bevor der Streit eskaliert, Sie etwas sagen, was sie später bereuen, zählen Sie bis 10!“

Das mag sich erstmal nach einem seltsamen Psychotherapeuten-Trick anhören, basiert aber auf einer biologischen Eigenschaft. Wenn wir sauer sind, gehen wir in den „Angriff oder Flucht“-Modus über. Wir wollen direkt und sofort handeln! Die „10 Sekunden Regel“ gibt uns aber eine erzwungene Pause, um diese Urinstinkte zu stoppen und zu überlegen. Wenn gar nichts hilft und die Emotionen so hoch kochen, dass kein vernünftiges Gespräch mehr möglich ist, kann manchmal die beste Lösung sein, das Gespräch sofort zu beenden. Nicht alles muss immer und sofort „ausdiskutiert“ werden.

Im Lauf des gesamten Vortrags stellte Dr. Werner viele interaktive Fragen, welche die Teilnehmer dankbar annahmen. Er zog von Beginn an alle Anwesenden in seinen Vortrag mit ein. Einfühlsam und mit vielen hilfreichen Tipps beantwortete der Dozent alle anfallenden Fragen. Es herrschte eine vertrauensvolle Atmosphäre während des Vortrags.

Wir bedanken uns herzlich bei Herrn Dr. Werner, dass er den Weg von Heidelberg auf sich genommen hat, um in seiner freien Zeit diesen wundervollen Vortrag bei uns zu halten.

Das nächste Gruppentreffen der MM-Gruppe wird am letzten Donnerstag im Monat Oktober 2019 stattfinden, diesmal bereits um 17 Uhr. Es geht um das Thema Rente/Frühverrentung. Wir bitten darum, dass sich alle interessierten Patienten/Patientinnen und Angehörige diesen Termin schon jetzt vormerken. Wir freuen uns immer über eine große Teilnahme und Beteiligung