

Ding, erzählt Johannes Kattermann. Doch gemeinsam mit seiner Frau hat er an Wochenendseminaren teilgenommen, geleitet von Elana Mannheim und einem Sozialpädagogen. Ziel war die Herausforderung „Leben mit Krebs in der Partnerschaft“ zu meistern. Zeitweise wurde dabei die Gruppe nach Geschlechtern getrennt. „Es war unglaublich: Innerhalb einer halben Stunde hatten sich da acht Männer, die sich vorher nicht kannten, etwas zu sagen“, berichtet er. Vieles, was die anderen Teilnehmer erzählten, kannte er von sich selbst. Er fand Parallelen und kam sich dabei selbst wieder näher: „Dabei haben wir eigentlich wenig über die Krankheit an sich gesprochen, sondern ganz viel, wie unser Alltag aussieht oder sich verändert hat. So wurde auch deutlich, wieviel Raum man der Krankheit gibt.“ Darüber hinaus ließen sich in solch einer Runde Themen ansprechen, die die Angehörigen gegenüber der Partnerin oder der Familie nicht (mehr) anzusprechen wagten.

Problem der Sprachlosigkeit

Dass sich Sprachlosigkeit in der Beziehung einnistet, ist eine Entwicklung, die Elana Mannheim häufig beobachtet. „Immer wiederkehrende Ängste

können die Betroffenen verstummen lassen, man traut sich nicht, darüber zu sprechen, oder verdrängt sie“, sagt die Psychoonkologin. Dass dies der Beziehung schadet, ist klar. Daher geht es in den von ihr angebotenen Seminaren nicht nur darum, dass jeder Einzelne wieder stärker zu sich findet, sondern auch, dass Partnerin und Partner sich wieder einander annähern, wieder mehr miteinander kommunizieren.

Ganz wichtig war für beide Eheleute darüber hinaus, auch in medizinischer Hinsicht jemanden zu finden, mit dem sie offen und vertrauensvoll sprechen konnten – jenseits des sterilen, nach einem klaren Schema ablaufenden Krankenhausalltags. Eine ehemalige Schulkameradin, selbst Medizinerin, war hier eine große Unterstützung.

„Nicht mehr nur Autobahn“

Blickt Johannes Kattermann auf die vergangenen fünf Jahre zurück, weiß er, wie wichtig es ist, sich als Partner Unterstützung zu suchen. Und er spricht von einem Lernprozess. „Die Krankheit meiner Frau hat uns bewegt, etwas zu verändern, sich bewusster zu nehmen“, erzählt er. „Das Leben ist nicht mehr nur Autobahn, man guckt auch links und rechts.“ Sylvia Pabst

Hilfe zulassen

„Generell müssen der Partner und die Angehörigen wissen, dass sie Anspruch auf Hilfe haben und dass Hilfe guttut“, betont die Psychoonkologin Elana Mannheim. Neben den im Text erwähnten Paarseminaren bietet sie Einzelberatungen sowie Tanztherapie für Menschen nach Krebs an. Ziel ist, die Krankheitsverarbeitung zu unterstützen, krebsbedingte Ängste, Depressivität oder Schmerzen zu mindern und neuen Lebensmut zu schöpfen. Info: Telefon 0761/43709; www.onkodanza.de; www.tanztherapie-nach-krebs.de.

Wer als erkrankter Mensch oder Angehöriger psychoonkologische Betreuung sucht, findet beim **Krebsinformationsdienst** in Heidelberg, Telefon 0800/4203040, unter www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/psychoonkologen.php eine Suchmaske, die sich auf den Wohnort abstimmen lässt.

Die **Psychosoziale Krebsberatungsstelle** in Freiburg bietet kostenlose psychologische Unterstützung für Betroffene und Angehörige, Telefon 0761/270-77500; www.krebsberatungsstelle-freiburg.de. □

Selbsthilfegruppen finden oder selber gründen

Auch Selbsthilfegruppen können für Angehörige eines erkrankten Menschen eine gute Unterstützung sein. Ob und wo es solche Gruppen gibt, lässt sich über die Landesarbeitsgemeinschaft der Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen Baden-Württemberg www.selbsthilfe-bw.de, Telefon 0711/6406117, erfahren. Dort gibt es auch Unterstützung, wie sich eine entsprechende Gruppe gründen lässt.

Selbsthilfekontaktstellen, deren Hauptaufgabe die Selbsthilfeunterstützung ist, gibt es im Verbreitungsgebiet der Badischen Bauern Zeitung in folgenden Städten: Freiburg, Telefon 0761/21687-35, www.selbsthilfegruppen-freiburg.de; Fried-

richshafen, Telefon 07541/2045838, www.bodensee-kreis.de; Konstanz, Telefon 07531/800-1787, www.selbsthilfe-kommit.de; Lörrach, Telefon 07621/410-2164, www.loerrach-landkreis.de; Offenburg, Telefon 0781/8059771, www.selbsthilfe-ortenau.de; Rastatt, Telefon 07222/381-2375, www.landkreis-rastatt.de; Rottweil, Telefon 0741/244473 und 244474, www.landkreis-rottweil.de; Tuttlingen, Telefon 07641/9007764 sowie 07461/704480 oder 07721/704480; Villingen-Schwenningen, Telefon 07721/9137165, www.schwarzwald-baar-kreis.de; Waldshut-Tiengen, Telefon 07621/5829254, www.selbsthilfe-hilft.de. Alle Angaben ohne Gewähr. □

Anzeige

LANDSICHTEN
WILLKOMMEN IM URLAUB!

Zimmer frei?

Erfolgreiche Vermarktung mit www.landsichten.de

Deutschlands größtes Internet-Portal für Urlaub auf dem Land

- Bauern-, Reiter-, & Winzerhöfe
- Wellness- & Gesundheitshöfe
- Ferienwohnungen & Ferienhäuser
- Landhotels & Landgasthöfe
- und vieles mehr

Werden Sie Gastgeber und tragen Sie gleich Ihre Unterkunft ein!

www.landsichten.de/fuer_gastgeber ☎ 030/28 44 41 19 10

41 196-34 818