

# Prostatakrebs ist keine Männersache

## 1. Frauen werden krank – Männer sterben

Männer sind mit durchschnittlich **elf Tagen** pro Jahr einen Tag **kürzer krank** als Frauen.

Allerdings **sterben** sie im Schnitt rund sechs Jahre **früher**.

Durch ihren Lebenswandel **erkranken** sie fast **doppelt so häufig** an lebensbedrohlichen Krankheiten.

Denn: Männer trinken mehr Alkohol und **gehen seltener zur Vorsorgeuntersuchung**. Womit wir beim Thema sind:

### - Vorsorge

„Männer und Vorsorge“ – das ging bisher nicht.

**Bei der Vorsorge sind wir Frauen die besseren Männer.**

Der Vorsorgegedanke und die Früherkennung sind im Bewusstsein von uns Frauen viel stärker vorhanden.

Gerade mal jeder 5. Mann geht zur Vorsorgeuntersuchung!

Allerdings, bei den Männern

**findet langsam ein Umdenken statt,**

ich meine: Noch **viel zu langsam**.

## - Starkes Geschlecht = schwierige Patienten

„Männer betrachten ihren **Körper als Leistungsmaschine**, fordern ihn und treiben Raubbau, ohne sich genügend um die Gesunderhaltung zu kümmern“, klagt Professor Lothar Weißbach, ein Urologe.

„**Wegen dem Bisschen gehe ich doch nicht zum Arzt**“, wehrte mein Mann immer wieder ab, **als die Blase beim Pinkeln stotterte.**

Männer haben einfach **Angst, zum Arzt zu gehen**. Sie sorgen sich, dass sie sich mit **kleinen Beschwerden** lächerlich machen könnten, oder **fürchten**, **etwas Schwerwiegendes** zu haben – **was es bei meinem Mann dann ja auch war!**

## - Männlichkeit, das ist eine hochgefährliche Lebensform

Männer könnte man auch als **Medizinmuffel** bezeichnen. Ihr **Auto** bringen sie regelmäßig zur **Wartung**, kümmern sich um rechtzeitigen **Ölwechsel**, um **Kühlwasser** und **Reifendruck**.

Und **den Arzt, den Urologen?**

Den nutzen Sie allenfalls **als Reparaturwerkstatt**.

## 2. Prostatakrebs – muss mein Mann jetzt sterben?

Es war **der massivste Einschnitt in meinem Leben**,  
als der Arzt meinem Mann verkündete:

Ja, Sie haben **Prostatakrebs**.

Mit dem Tag wurde mir das erste Mal  
unsere **Sterblichkeit** bewusst.

**Der Gedanke an den Krebs,  
der Gedanke an das Sterben, begleitete mich ab sofort.**

### - Diagnose und Angst

Die **Diagnose Krebs** war bei mir und meinem Mann  
**mit der Angst vor dem Tod** verbunden.

Daneben kommen **Gefühle** auf wie  
**Hilflosigkeit, Verlustängste, Verzweiflung, Wut –**  
**Warum gerade mein Mann?**,  
manchmal hatte ich auch ein wenig **Panik**.

### - Krebs - Und auf einmal ist alles ganz anders

Der Krebs hat mich gezwungen,  
**von vielem Abschied zu nehmen**  
Alles Gewohnte und unsere Ziele  
waren auf einmal **in Frage gestellt**.

**Es sollte doch noch so schön werden,**  
wenn er als Pensionär mehr Zeit hat,  
für sich, für mich, für uns.

**Mit dem Krebs war auf einmal,  
mit einem Schlag, alles ganz anders.**

Mir schoss es durch den Kopf:  
**Das Leben der anderen geht weiter,  
aber du bleibst zurück**

### **3. Man(n) wartet immer: Was kommt als nächstes?**

In der Nacht, wenn ich wach werde,  
oder morgens beim Aufstehen  
**ist sie wieder da,**

**die Angst** vor dem Fortschreiten seiner Erkrankung

**Die Angst - sie kommt wieder,** immer wieder  
und immer wieder warte ich: **Was kommt als Nächstes?**

#### **- Nachsorge ist kein tolles Gefühl**

- es ist das bange Warten auf die nächsten  
**Laborergebnisse**

- Mit Dauer der Krankheit wird **Lebensqualität** immer  
wichtiger.

- Wenn ich das **Doset mit Pillen** für meinen Mann fülle dann frage ich mich, warum er täglich 20 und mehr verschiedene Wirkstoffe nebeneinander einnehmen muss, so als ob er **bunte Smarties** in ein großes Fass wirft
- beim **Arzt-Patientengespräch** muss ich besonders aufmerksam sein  
bei der Menge von **Aufbauspritzen** und Sonstigem aus dem **IGEL-Katalog**, die der liebe Onkel Doktor uns anbietet.

## **Ich muß aufpassen: Wem hilft das mehr Dem Arzt oder meinem Mann?**

### **- Das Steuer selbst in die Hand nehmen**

Das Steuer wieder selbst in die Hand nehmen,  
nach Operation und Strahlentherapie und Hormontherapie.  
**Das funktioniert bei meinem Mann im Alltag nicht mehr!**  
Alle erwarteten, ich auch, dass er nun „**normal**“ weitermacht,  
**wie vor der Krankheit. - Das funktioniert wirklich nicht!**

Mein Mann **mußte lernen, sich helfen zu lassen,**  
**von mir, und auch von anderen.**

Das Positive daran ist mittlerweile:  
Mein Mann, verläßt sich voll auf meine **Unterstützung.**  
und ich glaube das gilt für viele Männer:  
Sie verlassen sich voll auf ihre Frauen.

**Gute Urologen, gute Ärzte wissen das.**

Sie beziehen die Partnerin

in die Tumornachsorge und Therapie ein.

## **Meine Empfehlung: Gehen Sie mit zu den Arztbesuchen**

Wir Frauen sind **eine tragende Säule**

zur Verbesserung **der Patientenversorgung**

bei Prostatakrebs.

Ich frage mich oft: **Merkt das denn keiner?**

## **4. Helfer zu sein ist schwer**

In meiner Familie habe ich es ganz deutlich beobachtet:

Die Nachricht von der Erkrankung meines Mannes

löste bei den gesunden Angehörigen ein **Gefühlschaos** aus:

Dazu gehörte auch ein Gefühl von **Hilflosigkeit:**

Man möchte nicht untätig bleiben.

Zur Verunsicherung trägt bei, dass jeder Mensch

**anders auf die Diagnose Krebs reagiert.**

## **- Angehörige, Verwandte, Freunde**

Wir Angehörigen stehen im Hintergrund,

obwohl unsere Ängste und Belastungen

mindestens genauso groß sind wie beim Kranken.

### **Meine Meinung:**

Eine schwere Krankheit wie Prostatakrebs fordert auch mich als Partnerin, als Ehefrau **ganz extrem**.

**Meine Beobachtung** und die Hilferufe bei Gesprächen mit anderen Frauen signalisieren mir immer wieder:

**Viele Angehörige kommen an ihre Grenzen und brauchen ebenfalls eine Betreuung,**  
genauso wie der Patient selbst.

Ehefrau und Familie - **wir wollen helfen, wir wußten zu Anfang aber nicht wie.**

„Ich muß das hier mal **ganz deutlich sagen:**

**Wir Angehörige erhalten keine Aufklärung,**

es sei denn, wir sind bei allen Gesprächen dabei.

Uns Frauen wird erzählt, wie unser Partner operiert wurde, sogar die Einzelheiten, wie so was abläuft.

**Die Konsequenzen, die sich daraus ergeben,**

erfahren wir Frauen häppchenweise, wenn überhaupt und auch nicht immer von unserem Partner.

Meine Erfahrung ist: **Erst durch den gemeinsamen Besuch bei der Selbsthilfegruppe, auf Gesundheitstagen und Vorträgen verringerte sich mein Informationsdefizit erheblich.**

Auch das ist meine Erfahrung:

Ich habe in den nunmehr über 11 langen Jahren der Krebskrankheit meines Mannes

und bei Kontakten in Selbsthilfegruppen festgestellt:

**Unsere Männer profitieren von der Unterstützung durch uns Frauen.**

Unsere Männer sind durch uns

**psychisch deutlich weniger belastet**

und erhalten ein **optimales Arzneimittelmanagement.**

Wenn sie nur nicht gleichzeitig unser Bemühen als Überfürsorglichkeit und ängstliche Besorgtheit abtun würden.

## **- Emotionale Achterbahn**

**Ein Kranker hat keine Wahl:**

**Er muß mit seinem Krebs leben,**

Wir Frauen, die helfenden Hände,

**Wir müssen uns ständig entscheiden:**

**Bleibe ich, oder ziehe ich mich zurück,**

**gehe ich, halte ich durch, mache ich weiter?**

Am Anfang der Krankheit fiel es mir schwer,

als Ehefrau, als „Helfer“,

mit seiner Traurigkeit fertig zu werden,

und mit dem Gefühl,

**um den Kranken herum auf Eierschalen gehen zu müssen.**

Ständig fragte ich mich:

Was soll ich tun? Wie soll ich ihn unterstützen?

## **Wie weit kann ich, wie weit muß ich gehen?**

Wo muß ich mich als Helfer zurücknehmen?

Jeder Betroffene kann sich glücklich schätzen,

**Angehörige zu haben, die sich kümmern,**

die sich sorgen, die für ihn da sind.

**Angehörige** – und ich gehöre dazu -

**verstehen** es manchmal jedoch überhaupt **nicht**,

**wenn der Kranke,**

um den man sich doch so große Sorgen macht,

dem man Hilfe geben möchte,

**den Helfenden trotzdem zurückweist**

oder mürrisch ist

oder sich sogar in seine Krankheit zurückzieht.

Im Verlauf der nunmehr 11 Jahre währenden Krankheit meines Mannes habe ich mich

**nicht damit abfinden können,**

**wenn er meine Hilfe nicht spontan angenommen hat.**

Ich habe etwas Zeit dazu gebraucht zu erkennen:

Gesunde wie auch Kranke leben auf der **gleichen Welt**,

**im gleichen Umfeld,**

**aber** in **unterschiedlichen Empfindungswelten.**

Wir Gesunde merken manchmal nicht,

**wie wir den Kranken förmlich bedrängen,**

lass Dir doch helfen, **Ich will doch nur Gutes**

und sind überrascht, wenn es auf die Frage:

**Wie geht es Dir? Was oder Wo tut es Dir weh?  
keine oder kaum Antwort gibt.**

Natürlich habe ich gesprächsweise versucht,  
die Gründe dafür zu finden:

Mein Mann gab mir zur Antwort:

**„Ich fühle mich oft so ausgebrannt, so schlapp und leer,  
dass ich auf deine Fragen gar nicht antworten möchte.“**

Das ist **nur die halbe Wahrheit:**

**Es tut ihm weh, seine Befindlichkeit mitzuteilen,**  
weiß er doch,  
dass seine Lieben noch größere Sorgen haben,  
wenn er die Wahrheit sagt.

Wenn er nichts sagt,

dann werden wir weiter fragen,

werden uns noch stärker um ihn kümmern

**werden ihm mit unserer Hilfe**

**„zu nahe auf den Leib rücken“.**

Und Er?

Er wird sich **verteidigen,**

mit allen Mitteln die er noch hat,

**schweigsam, mürrisch, unleidlich.**

Ich habe gelernt:

**Weniger ist mehr.**

**Einfach nur da sein.**

Meine persönliche Empfehlung:

Verbreiten Sie ein Gefühl:

**Wenn Du mich brauchst, dann bin ich da.**

Ihm vieles an **Handreichungen abnehmen,**

**aber nicht alles.**

## 5. Prostatakrebs und Sexualität

Eine Paarbeziehung ist wie eine Pflanze:

Sie will gehegt und gepflegt sein,

damit sie gedeiht.

Was aber ist, wenn der Prostatakrebs alles zunichte macht?

**Die blaue Pille war wirkungslos,**

mein Mann hatte einen hochroten Kopf.

**Muse**, brannte mehr in der Harnröhre

als meinem Mann lieb war

und die **Skatspritze** kam auch nicht in Frage,

bei meinem Mann war der Bauch darüber im Wege.

Als ich dann dieses **Monstrum von Vakuumpumpe** sah,

habe ich meinem Mann klargemacht,

dass ein solches Hantieren mit Hilfsmitteln auf der Bettkante

unserer Liebe nicht förderlich ist:

**„Dann ist die Liebe vorbei, da fehlt mir die Romantik!“**

Möglicherweise sind die heutigen Penis-Implantate besser  
Uns standen sie damals nicht zur Verfügung

**Für mich steht fest: Kein Hilfsmittel fördert die Liebe,  
**die echte Liebe braucht das nicht.****

Wir suchten und fanden andere Formen der Zärtlichkeit,  
aber das ist ein anderes Kapitel.

### **...kein richtiger Mann mehr**

Nicht den Bruchteil einer Sekunde habe ich gezögert,  
meinem Mann zur OP zu raten.

**Ich wußte, was ich da tat.**

Mir war ganz genau bewußt,  
worauf ich danach verzichten mußte.

**ich war doch gerade erst 42,**

**Mich trieb die Angst, meinen Mann zu verlieren,**  
das kurze Stück Körper  
zwischen Gürtel und Oberschenkel  
spielte bei meinen Überlegungen  
um das **Überleben meines Mannes**  
für mich keine Rolle.

Dennoch, **es tat fürchterlich weh,**  
meinen Mann nach Krankenhaus,  
Anschlußheilbehandlung und der ersten Zärtlichkeit  
**weinen zu sehen:**

**Ich bin kein richtiger Mann mehr.**

und dann begann die **Hormontherapie**.  
Jegliches **Lustgefühl**, jegliches Bedürfnis  
nach Erotik, Sexualität, sogar Zärtlichkeit  
waren bei meinem Mann **ausgeschaltet**,  
als wenn ein Licht ausgeknipst worden ist.

Die dadurch bei mir hervorgerufenen Gefühlslagen

- Ich habe **geheult**,
- ich war **wütend**,
- ich war **enttäuscht**,
- meine Sensorik für **Sexualität verkümmerte**.

**Dennoch, ich war nicht unglücklich -  
mein Mann war noch bei mir.**

### **- In guten wie in schlechten Tagen**

Nicht nur von mir kann ich sagen: **Als Frau leide ich mit**,  
insbesondere **seit ich weiß**,  
dass ich **den geliebten Partner - viel früher** als gedacht  
durch den Prostatakrebs **verlieren werde**.

Ich habe doch nicht nur die paar wenigen Zentimeter  
an ihm geliebt, die jetzt den Dienst versagen.

**Wir haben uns geschworen:**

**In guten wie in schlechten Tagen.**

Ich bin sicher: Wenn es mit der Krankheit  
anders herum wäre, **wenn ich krank wäre**,  
würde mein Mann bei mir genauso handeln wie jetzt ich.

Nur wenn er sagt: **Mit mir ist eh nichts mehr los**,  
ich bin zu nichts mehr zu gebrauchen.

Das **entmutigt mich**, das schafft mich.

Was hilft da? Meine Empfehlung: Tun Sie es wie wir:  
**Wir nehmen uns dann spontan in den Arm,**  
das brauchen wir in so einer Situation alle beide -  
**auch wenn ich dazu den Anstoß geben muß.**

## 6. Hilfen, Rezepte, Empfehlungen

**Die richtigen Worte** zu finden, richtig handeln  
und sinnvoll helfen, fällt schwer.  
**Ein Patentrezept gibt es nicht.**

Jeder, auch ich, muß jedes Mal und im Einzelfall  
immer wieder neu herausfinden,  
was gerade als Unterstützung akzeptiert wird.

### - **Leben mit der Krankheit**

Der Besuch der **Selbsthilfegruppe** ist nützlich.  
Das **Informationsangebot** ist für mich **unverzichtbar.**

Allerdings: Gelegentlich treffe ich dort auf **Selbstdarsteller,**  
die mit ihren **selbstgestrickten Bewältigungskonzepten**  
ganz schön **dominant** sein können.

Aufgefallen ist mir in der Selbsthilfegruppe,  
es wird **viel zu viel über**  
**die Krankheit** und das Überleben diskutiert,  
und **viel zu wenig über die Lust zu leben;**  
zu wenig über das Schöne im Leben.

Mich freut es, wenn mein Mann  
**weniger** darüber **klagt**,  
wie mühselig das Leben mit Krebs sei,  
sondern **wenn er sich gegen die Krankheit stemmt**,  
wenn seine frühere Frohnatur aufblitzt  
und wir Veranstaltungen, Kunsthalle, Konzerte  
oder wenn er einen Kochkurs besucht,  
**auch wenn ich das oft erst anschieben muß**

Mit jeder Faser meines Körpers,  
mit jeder Regung meines Herzens  
**mit allem, was ich habe,**  
**unterstütze ich ihn dabei:**

**Raus aus der Opferrolle,**  
weg von der Niedergeschlagenheit  
**hin zum „Ich gebe nicht auf“**

## **- Achtspuriger Highway oder Landstrasse?**

Ich habe nicht damit gerechnet, dass es so viele  
**Kommunikationsprobleme** geben würde.  
In der Angehörigengruppe bei der AWO,  
die ich einmal im Monat besuche,  
geht es zu wie auf einem achtspurigen Highway,  
**da wird viel erzählt**, hin und her geratschlagt, beratschlagt,  
**da wird gesprochen.**

**Zuhause** habe ich nur **eine einsame Landstraße**.

Frage ich nicht nach,

dann dauert es manchmal Tage, bis ich Einzelheiten  
Stück für Stück, Wort für Wort, erfahre.

**Frauen wollen reden**

**Männer wollen schweigen**

**Männer ticken anders als wir Frauen**

Ein Kilo Frau ist wohl nicht ein Kilo Mann.

Ich meine:

**Gutes, Positives, Schönes**

das sollte Mann und Frau gemeinsam  
suchen und pflegen

**Was ich mir als Frau jedoch wünsche,**

was ich **nicht oder nur unzureichend** finde,

das sind **Kontakte, wo nicht immer**

oder doch zumindest seltener

**über Prostatakrebs** debattiert wird.

Wir haben erste Ansätze erprobt:

in der Selbsthilfegruppe ausprobiert

**Ein Nachmittag ohne Prostatakrebs**

**in der Bildergalerie, im Jazz-Konzert**

**auf dem Waldspaziergang**

**bei Kaffee und Kuchen**

da wird die Krankheit nicht erwähnt,

**als sei sie nicht da.**

Ich denke, das kann man ausbauen

denn **gute Gedanken fördern das Befinden.**

## - Einfach da sein

Ich habe für mich  
ein paar **Verhaltensweisen** entwickelt  
gegenüber meinem Krebskranken Mann,  
die mir behilflich sind:  
Sie tragen dazu bei,  
**dass die Krankheit nicht zum trennenden Hindernis wird:**

### 1. **Ich versuche Ungewissheiten auzuhalten**

d.h. ich bohre nicht mit Fragen;  
wenn mein Mann schweigsam ist.

### 2. **Ich unterstütze sein Engagement**

in der Selbsthilfegruppe  
bei der Seniorenschulung der AWO  
denn **Freude durch eine Aufgabe**  
ist für meinen Mann  
**die beste Psychotherapie**

### 3. **Ich traue mich.** Ich zeige Anteilnahme, ich biete Zuwendung an

**Ich habe aber meine eigene Meinung.**

### 4. **Ich meide überfürsorgliche Handlungen.**

Aufgaben, die meine Mann selbst erledigen kann,  
**übernehme ich nicht.**

## - Kräfte bewahren

Nur wer sein Werkzeug schärft, kann gute Arbeit leisten

Mein Ratschlag ist deshalb: **Kräfte einteilen**;

Es geht um die Frage:

**Wie lange hält meine Seele das noch aus?**

Wie lange habe ich **Kraft**, mit dem Schatten,  
den die Krankheit abwirft, umzugehen?

Bei dem Wort „Schatten“ fällt mir eine kleine **Episode** ein:

Ich wurde von einem älteren Herren ziemlich massiv  
angegangen,

**was ich als Frau denn mit Prostatakrebs zu tun hätte.**

### **Meine Antwort**

Täglich bin ich **24 Stunden** rund um die Uhr um einen Mann  
mit fortgeschrittenem PK,

täglich habe ich **Sorgen und Ängsten**, die Metastasen  
könnten mehr geworden sein,

wegen **Harn- und Stuhlinkontinenz**

als Spätfolge der Bestrahlung

darf ich täglich vorne gelbe und hinten braune  
Unterhosen waschen

nach jeder Nacht darf ich die **durchgeschwitzten Betten**  
neu beziehen (die werden ja auf wundersame Weise

ganz von allein wieder frisch),

nach dem Arztbesuch muß ich versuchen,  
die **Depressionen bei meinem Mann**  
wieder zu verscheuchen,

ich hoffe und bange mit ihm,  
wenn **die nächsten Laborwerte** anstehen,

ich verzichte auf jede Menge **Lebensqualität**

ich betrachte **ein liebes Wort**, eine körperliche Zärtlichkeit  
**als kostbares Geschenk**  
denn die Hormontherapie hat seine sexuellen Gefühle und  
Empfindungen auf Null heruntergefahren,

ich bin froh, ihn gelegentlich zu einer Ausfahrt ins Grüne  
überreden zu können  
und ich darf nicht enttäuscht sein,  
wenn sein **Stimmungsbild** und  
**seine körperliche Befindlichkeit** mir  
diese erhoffte Erholung kurzfristig zunichte machen  
**auch ich brauche diese Erholung,**

es schmerzt mich, wenn ich ihn **weinen** sehe,  
obwohl er glaubt, ich merke es nicht,

**wenn ich selbst** - ohne dass er es merken darf -  
**auch mal weine,**  
**weil meine Seele auch nicht alles verkraften kann,**

**Und da fragt mich doch wirklich einer,  
was ich als Frau mit Prostatakrebs zu tun habe.**

## **7 - Was wir brauchen**

Allen Beteiligten im Gesundheitswesen muß  
bewußter werden:

**PK ist keine Männersache.**

**Ich bin als Frau ebenso betroffen,**  
nicht nur aus sexueller Sicht.

Ich muß als Frau  
**eine ordentliche Portion**  
**dieser Männerkrankheit **tragen und ertragen.****

Wir Frauen wissen das.

**Wann nehmen das endlich auch die Verantwortlichen  
in Verbänden, **auch im BPS**, und die Politiker  
im Gesundheitswesen zu Kenntnis?**

Ich fordere **spezifische Aufklärung für Frauen**  
über diese Krankheit

Ich fordere **psychische Unterstützung** für Frauen ein  
ich fordere **Angehörigenbetreuung** ,  
nochmals: insbesondere für uns Frauen.

Und dann noch etwas, was uns Frauen besonders belastet:

Es ist doch **paradox**:

Trotz immer besserer OP- und Bestrahlungstechnik  
und trotz immer besserer Pillen

**sterben unsere Männer** nach wie vor **an Prostatakrebs**  
**12.000 Männer im Jahr.**

5000 Tote im Strassenverkehr, das ist bedauerlich,  
das ist beklagenswert und steht in jeder Zeitung.

Bitte zeigen Sie mir, **wo davon Notiz genommen wird,**  
**dass wir Frauen jährlich**  
**12.000 Männer durch Prostatakrebs verlieren.**

In fast allen Bereichen, egal ob Unfall, Gewaltopfer, Krebserkrankungen,  
Selbstmord, Herz- und Kreislauf-Fälle, Drogen, Alkohol, Behinderungen  
usw.

**stehen Männer in der Liste der Todesursachen**  
**an erster Stelle.** –

**Das sind unsere Männer!!**

Und was müssen wir feststellen:

**Männergesundheit hat keine Lobby!**

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.

Höxter, im März 2010

Annette Siekmann-Frost (Es gilt das gesprochene Wort)