

PRESSEMITTEILUNG

„Aussprechen, was bewegt“:

Aktuelle Umfrage zeigt, dass Vielen das Reden über die eigene Erkrankung zwar schwerfällt, aber wichtig ist

München, 20. September 2023 - Eine offene Kommunikation ist für Menschen mit einer schweren beziehungsweise chronischen Erkrankung und für ihr Umfeld sehr wichtig. Gefühle und Bedürfnisse ehrlich auszusprechen und empathisch aufeinander zugehen zu können, kann entlasten und den Umgang mit schwierigen Situationen erleichtern.¹ Jedoch kann genau dies in bestimmten Momenten schwierig sein. Das zeigt eine aktuelle repräsentative Umfrage, die das Marktforschungsunternehmen Ipsos im Auftrag des forschenden Pharmaunternehmens Bristol Myers Squibb im August 2023 durchgeführt hat.² Das Ziel der Befragung: Besser zu verstehen, wie Patienten, Angehörige und ihr Umfeld im Zusammenhang mit schweren, chronischen Erkrankungen kommunizieren und welche Herausforderungen sowie Hürden dabei bestehen. Unter den über 1.000 Befragten waren Patienten, Angehörige und derzeit selbst nicht von Krankheit betroffene Teilnehmer.

Kommunizieren über Krankheit ist wichtig, kostet jedoch Mut und Überwindung

Zwei von drei Patienten (66 %) finden es wichtig oder sogar sehr wichtig, offen über ihre Erkrankung zu sprechen. Dabei ist das Bedürfnis in der Altersgruppe der 45- bis 75-Jährigen größer als unter den 16- bis 44-Jährigen (73 % vs. 51 %).³ Trotzdem fällt es vielen Betroffenen und ihren Angehörigen schwer: Circa ein Drittel der Teilnehmer berichtet, dass die Betroffenen Schwierigkeiten hatten, offen über die eigene Erkrankung zu sprechen. Jeder dritte Betroffene hat sich, als er seine Angehörigen über die Diagnose informiert hat, zum Beispiel Unterstützung durch eine enge Freundin oder einen engen Freund gesucht.²

Die größte Sorge: das eigene Umfeld und nahestehende Personen zu überfordern

Eine häufige Hürde beim Sprechen über die eigene Erkrankung ist die Befürchtung vieler Betroffenen, ihrem Gegenüber zu viel zuzumuten. Rund 40 % der befragten Patienten, die angaben, vor dem ersten Gespräch Angst gehabt zu haben, hatten konkret die Sorge, ihren Gesprächspartner zu beunruhigen. Dies scheint nicht unbegründet, denn jeder dritte Angehörige reagierte auf das Gespräch überfordert. Aber auch die Angst, sich der eigenen Erkrankung zu stellen (24 %), sowie die Befürchtung, in Watte gepackt zu werden, die 22 % der Betroffenen äußerten, können Herausforderungen sein, die den so wichtigen Austausch belasten.²

„Die Ergebnisse zeigen, dass es einen Bedarf an Unterstützung zum offeneren Umgang mit schweren und chronischen Erkrankungen wie beispielsweise Krebs, entzündlichen Haut- oder Darmerkrankungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt. Daher möchten wir mit konkreten Hilfestellungen dazu beitragen, dass Patienten sowie deren Umfeld das Sprechen über die Krankheit einfacher fällt“, sagt Eszter Viragh, Head of Corporate Affairs bei Bristol Myers Squibb Deutschland. Das Unternehmen hat aus diesem Grund in Zusammenarbeit mit der Psychotherapeutin Dr. Martina Prinz-Zaiss Tipps für die verschiedenen Kommunikationssituationen, in denen Patienten sich häufig wiederfinden, entwickelt. Die Video-Clips stehen online unter www.bms.com/de zur Verfügung. Die Themen sind dabei breit gefächert und decken beispielsweise folgende Fragestellungen ab:

- **Wie lässt sich ein geeigneter Rahmen für ein erstes, offenes Gespräch mit einer nahestehenden Person schaffen?**
Wichtig ist es, schon im Vorfeld einen Ort und eine Zeit zu wählen, um dem Partner, der Freundin oder der Schwester von der Diagnose zu erzählen. Das sollte nicht nebenbei geschehen, sondern an einem Ort, wo sich Betroffene sicher und wohl fühlen. Denn in einem ruhigen, entspannten Setting können auch die meisten viel mehr unbewusst davon aufnehmen, was beim Gegenüber emotional passiert und wie dieser reagiert.
- **Wie gelingt der Einstieg in ein schwieriges Gespräch, zum Beispiel mit einem guten Freund?**
Generell ist es meist hilfreich, mit einer Frage zu beginnen. Das kann „Was möchtest du konkret von mir wissen?“ oder „Was kann ich dir erklären?“ und ähnliches sein. Wichtig ist es, emotional zu beginnen und nicht nur die Fakten zu benennen. Die eigenen Gefühle auszusprechen und zu sagen, dass einem etwas schwerfällt, setzt den Ton für ein offenes Gespräch und hilft damit beiden Gesprächspartnern.
- **Was kann helfen, wenn es in einem Gespräch emotional wird?**
Wenn dies passiert, heißt es vor allem: Die Gefühle zulassen und nicht versuchen, sie zu unterdrücken. Atemtechniken können helfen, die Anspannung zu reduzieren und zu beruhigen. Dazu hilft es zum Beispiel mehrmals von außen über das rechte Nasenloch ein- und über das linke Nasenloch auszuatmen.

Für alle Beteiligten sei es ganz normal, unsicher zu sein und sich zu fragen „Darf ich das ansprechen? Was kann ich sagen? Wie soll ich es adressieren?“, so Dr. Martina Prinz-Zaiss. „Der offene, authentische Umgang mit der Erkrankung spielt jedoch eine wichtige Rolle - für Patienten und Angehörige gleichermaßen“, betont die Expertin. „Auszusprechen, was in einem arbeitet, kann verbinden, entlasten und stärken.“ Was ihr dabei wichtig ist: Den Patienten und

Angehörigen mitzugeben, dass alle Gefühle erst einmal richtig und wichtig sind und auch zugelassen werden sollten, denn nur so kann ein ehrlicher Austausch gelingen.

Methodik der repräsentativen Umfrage

Online-Befragung im August 2023 mit insgesamt 1.039 Teilnehmern in Deutschland, repräsentativ nach Alter, Geschlecht und Region. Von den 1.039 Teilnehmern zählen 389 Teilnehmer zu Patienten und 536 zu Angehörigen von Patienten, die bereits mit einer schwerwiegenden Krankheit konfrontiert wurden.

Über Bristol Myers Squibb

Bristol Myers Squibb ist ein weltweit tätiges BioPharma-Unternehmen, das sich die Erforschung, Entwicklung und Bereitstellung innovativer Medikamente zur Aufgabe gemacht hat, die Patienten dabei helfen, schwere Erkrankungen zu überwinden. Der Kampf gegen schwere Erkrankungen ist jedoch komplex. Wir sind überzeugt, dass dafür die gemeinsame Kraft und der Einsatz vieler Menschen und Institutionen benötigt wird. Als forschendes Pharmaunternehmen leisten wir dazu einen wichtigen Beitrag. Gemeinsam geben wir unser Bestes, um das Leben von Patienten durch Forschung und Wissenschaft zu verbessern.

Gleichzeitig setzen wir uns dafür ein, Betroffene auf ihrem Weg zu einem selbstbestimmten Leben mit ihrer Erkrankung zu stärken. Als patientenorientiertes Unternehmen wollen wir den offenen Dialog über Gefühle, Bedürfnisse und Erwartungen im Umgang mit schweren Krankheiten unterstützen und Patienten und ihren Angehörigen eine Orientierungshilfe im Leben mit diesen Erkrankungen bieten. Dazu gehört auch, Wege aus der möglichen Sprachlosigkeit und Unsicherheit in Umgang und Leben mit der Krankheit zu finden.

Weiterführende Informationen unter bms.com/de, [Twitter](#), [LinkedIn](#), [YouTube](#) und [Instagram](#).

Kontakt

Bristol-Myers Squibb GmbH & Co. KGaA
Eszter Viragh
Arnulfstraße 29
80636 München
Tel.: +49 89 12142 7036
Mail: ca-germany@bms.com

Quellen

¹ Zetzl S. Wie Paare und Familien über das sprechen, was sie nicht sagen können. Z Onkol 2016; 48:178-181.

² Bristol-Myers Squibb GmbH & Co. KGaA/Ipsos GmbH; Online-Befragung im August 2023.

³ Antwort auf einer Skala von 1 bis 7 (dargestellter Wert ergibt sich aus dem höchsten und zweithöchsten Skalenpunkt).