



Informationen für Angehörige von  
Herzerkrankten

## Umgang mit den Patientinnen und Patienten und sich selbst

Herz- und Diabeteszentrum NRW  
Bad Oeynhausen

## Liebe Angehörige,

Familie oder Partnerschaft bedeutet eine besondere Bindung zu jemandem zu haben. Das heißt Unterstützung, Zuwendung und eine gewisse Verpflichtung gegenüber des geliebten Menschen. Daher betrifft Krankheit Sie, als ganzes System Familie und Partnerschaft. Die Mitbetroffenheit und Mitverantwortung sind umso stärker, je näher Sie sich stehen. Sie, als Angehöriger, sind von der Krankheit auf unterschiedliche Art und Weise mitbetroffen. Nicht nur der Alltag der Kranken oder des Kranken ändert sich, auch Ihr Tagesablauf passt sich der Krankheit an.

Es besteht möglicherweise Ihrerseits der Wunsch der erkrankten Person beizustehen, sie mit der Angst und den Beschwerden nicht alleine zu lassen. Viele Gefühle können dadurch in Ihnen selber ausgelöst werden, wie Angst, Hilflosigkeit, Überforderung und der Wunsch immer für die Angehörige oder den Angehörigen da zu sein.

So werden automatisch Ihre eigenen Bedürfnisse und Aktivitäten zurückgestellt. Die alltäglichen Verpflichtungen gehen aber weiter. Irgendwann kann Ihr eigener Körper und die Psyche Selbstfürsorge einfordern.

Je schwerer die Krankheit und je weniger die erkrankte Person körperlich belastbar ist, desto mehr werden Sie, als Angehöriger gefordert. Dies bedeutet eine körperliche, emotionale und psychische Belastung, die schließlich so groß werden kann, dass Sie selbst psychische und körperliche Erschöpfung empfinden. Sie werden vielleicht verschiedene Symptome, wie Magen- und Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit und Schlafstörungen bemerken. Spätestens dann wird es Zeit, auch an sich selbst zu denken und für sich selbst ärztliche oder psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. In Gesprächen können Sie lernen, besser mit der emotionalen Belastung umzugehen.

Zögern Sie nicht das medizinische Team im HDZ NRW oder ihre Hausärztin oder ihren Hausarzt anzusprechen.

*„Es ist unglaublich, wie viel Kraft  
die Seele dem Körper  
zu leihen vermag.“*

*Wilhelm von Humboldt, 1833*



Finden Sie Momente, in denen Sie sich erholen und ihre Speicher wieder auffüllen. Dies kann auf unterschiedliche Weisen erfolgen. Die folgenden Tipps dienen dabei als Anreiz.

## Tipps für Angehörige

- Bringen Sie ihrer Angehörigen oder ihrem Angehörigen vertraute Gegenstände mit. Das können Urlaubs- oder Familienfotos, das Lieblingsparfüm von Ihnen selbst oder von Ihrem Familienmitglied, oder ein Glücksbringer sein.
- Vielleicht freut sich Ihre Angehörige oder Ihr Angehöriger darüber, dass Sie ihr oder ihm etwas vorlesen.
- Wenn Ihr Familienmitglied nicht ansprechbar sein

sollte, reden Sie trotzdem mit ihm. Halten Sie gerne seine Hand dabei.

- Achten Sie darauf, dass Sie ausreichend trinken und sich ausgewogen ernähren.
- Schreiben Sie Tagebuch, um Gedanken, Gefühle und Ereignisse zu sortieren. Es bietet sich manchmal an, zwei Tagebücher zu führen - eins benutzen Sie für Ihre Gedanken und Gefühle und eines für Abläufe und Geschehnisse, falls Ihre Partnerin oder Ihr Partner nachlesen möchte, was wann passiert ist.
- Gönnen Sie sich zwischendurch auch mal eine Auszeit, in der Sie Kraft für die Belastungen des Alltags tanken können wie z.B. spazieren gehen, Thermen oder Saunen besuchen. Oder lassen Sie sich von Ihrer Hausarztpraxis Massagen und Fangobehandlungen verschreiben, um Entspannung zu finden.
- Sorgen Sie für ausreichend Bewegung, um die Anspannung abzubauen, ebenso bieten sich Entspannungsverfahren gut an.
- Gewähren Sie sich ohne schlechtes Gewissen auch schwache Momente, in denen Sie traurige Gefühle zulassen und ausleben.
- Trost ist für die Angehörigen in dieser belastenden Situation genauso wichtig, wie für die Erkrankten. Suchen Sie Kontakt zu einer vertrauten Person, bei der Sie über die belastende Situation sprechen und weinen können.
- Scheuen Sie sich nicht, Teile der neuen Pflichten abzugeben. Die zusätzliche Belastung kann zu Unzufriedenheit und Erschöpfung führen.
- Gehen Sie weiterhin Ihrem Hobby nach. Das schafft den nötigen Ausgleich und hilft einen klaren Kopf zu behalten.

- Suchen Sie aktiv den Kontakt zu Menschen, mit denen Sie unbeschwert lachen und sich so verhalten können, wie es in dieser Situation für Sie am besten ist.
- Selbstfürsorge ist absolut notwendig, um Ihre Kräfte zu erhalten. Nutzen Sie Ihre Zeit daher aktiv, um sich selbst auch etwas Gutes zu tun.
- Vielleicht besuchen Sie einmal eine Selbsthilfegruppe für Angehörige.

Die Familie nimmt als eine der wertvollsten Ressourcen einen hohen Stellenwert in der Gesellschaft ein. Ihr wird eine schützende Wirkung in Bezug auf die Krankheitsentstehung und Krankheitsbewältigung zugeschrieben.



Wenn Sie Fragen haben oder alleine mit der Situation überfordert sind, können Sie sich gerne an das Team der Medizinpsychologie wenden.

### **Abteilung für Medizinpsychologie**

Leitung: Dr. phil. Katharina Tigges-Limmer

Tel: 05731 97-1331

# HDZ NRW: Medizinische Kompetenz und menschliche Nähe

Das Herz- und Diabeteszentrum Nordrhein-Westfalen (HDZ NRW), Bad Oeynhausen, ist ein international führendes Zentrum zur Behandlung von Herz-, Kreislauf- und Diabeteserkrankungen. Mit 36.000 Patientinnen und Patienten pro Jahr, davon 14.500 in stationärer Behandlung, gehört das HDZ NRW zu den größten und modernsten Zentren seiner Art in Europa.

Das HDZ NRW ist seit 1989 Universitätsklinik der Ruhr-Universität Bochum. Die Professorenschaft des HDZ NRW ist zusätzlich seit 2023 Mitglied der Medizinischen Fakultät OWL der Universität Bielefeld.

 **HDZ NRW** Herz- und Diabeteszentrum NRW  
Universitätsklinik  
(Ruhr-Universität Bochum)  
Med. Fakultät OWL  
(Universität Bielefeld)

Georgstraße 11  
32545 Bad Oeynhausen  
Tel +49 (0)5731 / 97-1331  
Fax +49 (0)5731 / 97-23 00  
info@hdz-nrw.de  
www.hdz-nrw.de