



Informationsblatt über Endometriose und chronische Schmerzen für Angehörige

1. Was ist Endometriose?

Schätzungsweise leiden etwa 10 bis 15 Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter an Endometriose, das sind ca. 2 Millionen Frauen allein in Deutschland. Bei der Endometriose wächst Gewebe, welches der Gebärmutter Schleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter und verursacht Beschwerden. Die Zellen dieser Gewebe verhalten sich wie die Gebärmutter Schleimhaut im Inneren der Gebärmutter. Sie wachsen also mit dem monatlichen Zyklus und bluten während der Periode. Dadurch können Entzündungen, Zysten und Verwachsungen an den befallenen Stellen auftreten, die mitunter sehr schmerzhaft sind. Endometrioseherde können z.B. am Bauchfell, an den Eierstöcken, den Beckenwänden oder an der Blase vorkommen und sehr unterschiedliche Beschwerden auslösen. Daher variieren die Beschwerden von Frau zu Frau stark. Endometriose kann auch zu einer verminderten Fruchtbarkeit führen.

2. Endometrioseschmerzen haben nichts mit normalen Regelschmerzen zu tun

Während der normalen monatlichen Regelblutung zieht sich die Gebärmutter zusammen. Das ist oftmals unangenehm, tut krampfartig etwas weh – und ist normal. Man kann deswegen in der Regel trotzdem einkaufen, arbeiten oder auf eine Party gehen. Wenn Frauen wegen Regelschmerzen in die Notaufnahme kommen, ohnmächtig werden, im Bett bleiben oder gekrümmt auf dem Boden sitzen, dann steckt da mehr dahinter. Oftmals ist es Endometriose.

3. Endometriose betrifft das ganze Leben

Endometriose beeinflusst das Leben der Betroffenen auf vielen Ebenen. Frauen mit stärksten Periodenschmerzen können in der Zeit nur gequält am Alltag teilnehmen und stellen oft ihr ganzes Leben auf diese Schmerzen ein. Was zudem wichtig zu wissen ist – viele Betroffene haben auch Schmerzen außerhalb der Periode, manche jeden Tag. Weitere Symptome können z.B. eine starke Müdigkeit, Verdauungsbeschwerden oder auch Beschwerden beim Wasserlassen sein. Daher sollten Sie es nicht persönlich nehmen, wenn Ihre Angehörige Treffen absagt oder nicht so leistungsfähig ist. Die Endometriose macht ihr wahrscheinlich wieder einen Strich durch die Rechnung. Versuchen Sie, mit Verständnis zu reagieren.



4. Endometriose ist keine psychische Erkrankung

Viele Menschen halten Endometriose für eine psychische oder psychosomatische Erkrankung. Das ist falsch! Die medizinischen Grundlagen konnten Sie Abschnitt 1 nachlesen. Aufgrund der Endometrioseherde, wiederholter Operationen, Verwachsungen, Nervenbeteiligung und langem Krankheitsverlauf entwickeln viele Frauen chronische Schmerzen. Wir Menschen lernen schnell, und auch diese Schmerzen werden gelernt. Das Gehirn produziert sie nun auch unabhängig vom Schmerzreiz. Ein viel erforschter und erklärter Prozess, bei dem Frauen auch von psychologischer Betreuung profitieren. Das macht Endometriose aber nicht zu einer psychischen Erkrankung. Die lange Leidensdauer, die oben genannten gesundheitlichen und sozialen Einschränkungen sowie die schlechte Therapieaussicht begünstigen zudem leider psychische Begleiterkrankungen wie Depressionen oder Ängste.

5. Wie kann ich unterstützen?

Im Gehirn sind das Zentrum, in dem Schmerzen empfunden werden, und das Gefühlszentrum eng miteinander verbunden. Sie benutzen häufig sogar dieselben Nervenbahnen. Deshalb können negative Gefühle wie Traurigkeit, Angst, Wut und Stress auch Schmerzen verschlimmern. Sie sind aber nicht die Ursache von Schmerzen. Der Schmerz ist real und nicht eingebildet. Wenn Ihre Angehörige viele Sorgen, psychischen Belastungen und eine starke Stressbelastung hat, ist es daher besonders wichtig, deren Ursachen zu reduzieren. Vielleicht gibt es kleine Dinge im Alltag, die Sie zur Entlastung Ihrer Angehörigen beitragen können, und die ihr helfen ihren Alltag besser zu bewältigen. Außerdem wird Schmerz schlimmer, wenn man sich darauf konzentriert, und er wird besser, wenn man abgelenkt ist. Deshalb sollten Sie versuchen, Ihre Angehörige bei der Ablenkung zu unterstützen, anstatt sie auf die Schmerzen anzusprechen. Natürlich ist es vollkommen in Ordnung, wenn Ihre Angehörige von sich aus über Schmerzen klagt, und Sie mit ihr darüber reden. Darüber hinaus weiß man, dass positive Gefühle schmerzlindernd wirken können. Ermutigen Sie daher Ihre Angehörige, selbst aktiv etwas gegen die Schmerzen zu unternehmen, z.B. durch moderaten Sport, gesunde Ernährung oder positive Aktivitäten wie Hobbys oder Treffen mit Freunden. Sie können Sie dabei unterstützen, Ihr die Schmerzen aber nicht abnehmen. Versuchen Sie, verständnis- und liebevoll mit Ihrer Angehörigen umzugehen – in Zeiten mit Schmerzen wie in schmerzfreien Phasen.

Nicht hilfreich ist es, Endometriose als „einfache Erkrankung“ darzustellen, die mit den richtigen einfachen Maßnahmen schon längst kein Problem mehr darstellen sollte. Meditation, Ernährung und gute Emotionen sind wichtige Faktoren in der Behandlung von chronischem Schmerz und Teil der multimodalen Schmerztherapie, die gute Ergebnisse erzielt. Und trotzdem ist das alles andere als einfach und jede Frau braucht eine individuelle Therapie. Die beste Unterstützung im Umfeld ist also Verständnis, Geduld und ernst gemeinte Anteilnahme.