

Merkblatt: Endometriose – Informationen für Partner



Es hat vielleicht einige Monate oder Jahre gedauert, bis die Diagnose feststand: Endometriose. Vermutlich hatte man von Endometriose noch nie etwas gehört und auch nicht gewusst, dass die Beschwerden der Partnerin durch eine Erkrankung ausgelöst werden. Endometriose ist eine chronische Erkrankung, die die Lebensqualität stark beeinträchtigen kann. Je nachdem wie ausgeprägt die Beschwerden sind, ist meist der Alltag, das Berufs- und Familienleben der erkrankten Frauen beeinträchtigt.

Einen Weg zu finden, um trotz der Beschwerden eine möglichst gute Lebensqualität zu erhalten, kann viele Entscheidungen erfordern: beispielsweise über die Art der Therapie wie über Möglichkeiten, das eigene Leben so zu organisieren, dass die Beschwerden den Alltag möglichst wenig belasten. Fundierte Informationen sind nötig, um diese Entscheidungen treffen zu können. Eine gute Betreuung und Beratung durch Ärztinnen und Ärzte mit umfassenden Erfahrungen in der Diagnose und Behandlung von Endometriose ist eine wichtige Hilfe beim Umgang mit der Erkrankung.

Über die Erkrankung und die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten bei Endometriose können Sie sich kurz in unserem Merkblatt (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.341.de.html>) oder umfassend in unserem Artikel (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.342.de.html>) informieren. Über die wichtigsten Diagnoseverfahren erfahren Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/diagnose-endometriose.411>).
mehr. Wie Frauen mit Endometriose leben und welche Erfahrungen sie mit ihrer Behandlung gemacht haben, können Sie in unseren Erfahrungsberichten (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/erfahrungsberichte.411.335>) lesen.

Wie beeinflusst Endometriose das Leben von Frauen?

Viele Frauen haben Endometriose - vielleicht sogar bis zu eine von zehn Frauen. Aber nicht alle haben starke Beschwerden. Insgesamt lässt sich sagen, dass Endometriose eine weit verbreitete Erkrankung ist. Typische Anzeichen für eine Endometriose sind starke Unterleibsschmerzen und -krämpfe. Sie treten anfangs häufig während der Periode auf, später auch unabhängig von ihr. Wann starke Menstruationsbeschwerden Anzeichen für eine Endometriose sein könnten, erfahren Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/diagnose-endometriose.411>).
. Endometrioseherde können auch beim

Geschlechtsverkehr oder danach Beschwerden auslösen.

Eine Endometriose mit starken Beschwerden kann fast alle Lebensbereiche einer Frau betreffen. Viele Frauen fühlen sich durch ihre immer wiederkehrenden Unterleibsschmerzen in ihrer Weiblichkeit beeinträchtigt. Vor allem junge Frauen mit starken Beschwerden haben es nicht leicht, ein positives Verhältnis zum eigenen Körper zu entwickeln. Schmerzen beim Geschlechtsverkehr erschweren eine lustvolle Sexualität. Eine ausgeprägte Endometriose kann den Wunsch nach eigenen Kindern unerfüllt lassen. Chronische Schmerzen können zu depressiven Verstimmungen führen, zu Müdigkeit und Reizbarkeit. All dies kann eine Partnerschaft erheblich belasten.

Die Beschwerden hindern viele Frauen regelmäßig daran, alltägliche Aufgaben zu erledigen, ihren Job auszufüllen oder Freizeitaktivitäten nachzugehen. Frauen, die wegen starker Schmerzen und Krämpfe häufig nicht zur Arbeit gehen können, haben oft mit Problemen am Arbeitsplatz, mit Schuldgefühlen gegenüber Kolleginnen, Kollegen und Vorgesetzten sowie mit Selbstvorwürfen - zum Beispiel nicht belastbar zu sein - zu kämpfen. Hinzu kommt, dass ein durch Schmerzen gestörter Schlaf und starke Blutungen bleierne Müdigkeit, körperliche Schwäche, Konzentrationsschwierigkeiten und Antriebslosigkeit verursachen können. Die Folge sind häufig Schwierigkeiten im Alltag, im Beruf oder in der Ausbildung.

Nicht wenige Frauen zweifeln an sich selbst, wenn sie spüren, dass andere Menschen - nicht selten selbst ihre Ärztinnen oder Ärzte - glauben, sie würden ihre Beschwerden "übertreiben". Sie fragen sich, ob es an ihnen liegt, dass sie mit Menstruationsschmerzen nicht "wie andere Frauen auch" umgehen können - oder ob ihre Schmerzen vielleicht ein rein psychisches Problem sind.

Auch bei ihren Angehörigen und Partnern finden betroffene Frauen nicht immer die Unterstützung, die nötig wäre. Verständnis für das Ausmaß ihrer Beschwerden und auch tatkräftige Entlastung in Alltagsdingen sind für die meisten Frauen jedoch sehr wichtig, um mit den Folgen ihrer Erkrankung zurechtzukommen. Viele Frauen ziehen sich schließlich von ihren Partnern zurück, wenn sie sich unverstanden fühlen und glauben, deren Erwartungen nicht entsprechen zu können. Ein verständnisvoller Partner dagegen kann für die Betroffenen eine der wichtigsten Stützen im Umgang mit ihrer Krankheit bedeuten.

Für Frauen, die sich ein Kind wünschen, aufgrund ihrer Endometriose aber nicht schwanger werden, stellt der unerfüllte Kinderwunsch oft eine zusätzliche Bürde dar. Wenn sie der Grund für Unfruchtbarkeit ist, kann die Erkrankung die Lebensplanung eines Paares durchkreuzen und die Partnerschaft auch dadurch belasten.

Wie wirkt sich Endometriose auf die Sexualität aus?

Viele Frauen, die während oder nach dem Geschlechtsverkehr Schmerzen haben, versuchen sexuelle Aktivitäten zu vermeiden. Andere Frauen nehmen Schmerzen beim Verkehr in Kauf, weil sie sich ein Kind wünschen oder um ihre Beziehung nicht zu belasten. Endometriosebedingte Schmerzen beim Geschlechtsverkehr empfinden viele Frauen als brennend oder krampfartig. Bei manchen Frauen treten solche Schmerzen auch erst einige Zeit nach dem Geschlechtsverkehr auf.

Nicht wenige Frauen, die in einer festen Partnerschaft leben, verschweigen ihrem Partner, dass Penetration während des Liebesspiels ihnen Schmerzen bereitet - aus Angst, ihr Partner könne sich abgelehnt fühlen oder sich von ihnen abwenden. Schmerzen und Krämpfe durch Geschlechtsverkehr führen häufig dazu, dass Frauen das Gefühl entwickeln, als Frau und Partnerin unzulänglich und unattraktiv zu sein. Viele Frauen empfinden Schuldgefühle gegenüber ihrem Partner, wenn sie keinen Geschlechtsverkehr möchten oder diesen nicht lustvoll genießen können. Umgekehrt fühlen sich viele Männer schuldig und verunsichert, wenn sie erleben, dass der Liebesakt ihrer Partnerin Schmerzen bereitet.

Schon die Angst vor Schmerzen oder vor Konflikten mit dem Partner kann sich negativ auswirken, denn Angst führt meist zu Anspannung und Verkrampfung, die die Beschwerden verstärken können. Auch ein unerfüllter Kinderwunsch kann die Sexualität eines Paares stark beeinträchtigen - wenn der Liebesakt nur noch als immer wieder vergeblicher Versuch erlebt wird, ein Kind zu zeugen, und die Lust dabei auf der Strecke bleibt.

Wenn eine Frau Medikamente mit hormonellen Wirkstoffen einnimmt, kann ihr sexuelles Verlangen ebenfalls abnehmen. Falls diese unerwünschte Wirkung eintritt, hilft es vielleicht, in Absprache mit der Ärztin oder dem Arzt auszuprobieren, ob andere Mittel die Lust weniger dämpfen. Die behandelnden Ärztinnen und Ärzte können auch über die Möglichkeit einer Unterstützung durch Fachkräfte informieren, zum Beispiel durch eine

Paarberatung oder -therapie.

Wenn die Beschwerden das Liebesleben immer wieder stören, könnte es eine Möglichkeit sein auszuprobieren, ob bestimmte Stellungen oder Praktiken weniger Beschwerden auslösen als andere. Ein ausgedehntes und entspanntes Liebesspiel, das nicht unbedingt Penetration einschließt, lässt die Lust auf Sex vielleicht wieder wachsen.

Was bedeutet eine Endometriose für Partner erkrankter Frauen?

Aus wissenschaftlichen Untersuchungen ist bekannt, dass Partner von chronisch kranken Menschen nach der Diagnose häufig ähnliche Prozesse durchmachen wie die Erkrankten selbst: Ähnlich wie während der verschiedenen Phasen eines Trauerprozesses durchleben sie Gefühle wie Zorn ("warum trifft es uns / mich?"), Verzweiflung, Nicht-wahrhaben-Wollen, Hilflosigkeit - bis sie anfangen, sich der neuen Situation zu stellen und nach Wegen suchen, mit den Anforderungen der Krankheit zurechtzukommen. Die Beschwerden betreffen sie zwar nicht direkt, doch ihre Auswirkungen auf das gemeinsame Leben tragen die meisten Partner mit.

Lebensgefährten chronisch erkrankter Menschen sehen sich in der Pflicht, ihrem erkrankten Partner unterstützend zur Seite zu stehen. Eine solche "Helfer"-Rolle anzunehmen und verlässlich auszufüllen, ist nicht immer leicht. Partner von Frauen mit Endometriose berichten häufig, dass sie eine starke Hilflosigkeit empfinden: Sie fühlen sich durch das Leiden ihrer Partnerin verunsichert und wissen nicht, wie sie sie am besten unterstützen können. Für den Umgang mit eigenen Problemen und Gefühlen bleibt zudem wenig Raum: Aus Sorge, ihre Frau noch mehr zu belasten, bleibt vieles unausgesprochen und ungeklärt.

Die Erfahrungen mit der Erkrankung kann Beziehungen scheitern lassen; andere erreichen eine neue Qualität: Paare, denen die Auseinandersetzung mit Endometriose und ihren Folgen gemeinsam geglückt ist, berichten, dass sich ihr Verständnis füreinander verbessert hat, und dass ihre Beziehung intensiver und reifer geworden ist.

Wie kann ich meine Partnerin unterstützen?

Verständnis und eine tatkräftige Unterstützung vonseiten ihrer Partner bedeutet für Frauen mit Endometriose in der Regel eine große Erleichterung. Um eine solche Hilfe

leisten zu können, ist es wichtig, sich gut über die chronische Erkrankung zu informieren. Dies kann Ihnen helfen, die Auswirkungen von Endometriose nachzuvollziehen und Sie in die Lage versetzen, zum Beispiel Entscheidungen über Behandlungsmöglichkeiten mitzudiskutieren und mitzutragen. Auch wenn sich eine Frau zum Beispiel nach einer erfolglosen Therapie für den Versuch entscheidet, ihre Beschwerden ohne medizinische Mittel in den Griff zu bekommen, braucht sie Unterstützung.

Gegenseitige Zuwendung und Offenheit sind wichtig, um schwierige Situationen und Krisen gemeinsam meistern zu können. Paare, denen es gelingt, ihr Leben so zu gestalten, dass nicht die Krankheit und ihre Folgen im Vordergrund stehen, sondern das Positive und Erfüllende ihres gemeinsamen Lebens, haben vermutlich gute Chancen, mit den Belastungen durch Endometriose fertig zu werden.

Wenn Sie feststellen, dass Sie mit der Erkrankung Ihrer Lebensgefährtin nur schlecht umgehen können, oder wenn sich Probleme in Ihrer Partnerschaft nicht mehr gemeinsam lösen lassen, könnte es hilfreich sein, Unterstützung von außen zu suchen - zum Beispiel durch eine psychologische Beratung oder eine Selbsthilfegruppe. Eine Beratung oder eine psychotherapeutische Unterstützung können Sie allein oder als Paar in Anspruch nehmen.

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Glossar

Diagnose

Mit dem Begriff Diagnose (von „diagnosi“, griechisch: Erkenntnis, Urteil) ist das Feststellen und Benennen einer Erkrankung gemeint. Die Diagnose sollte unter anderem anhand der Vorgeschichte, der vorhandenen Beschwerden und der Untersuchungsergebnisse gestellt werden. Zu den Untersuchungen gehören sowohl eine eingehende körperliche Untersuchung als auch beispielsweise die Bestimmung von Blutwerten oder apparative Untersuchungen wie Ultraschall oder Röntgen.

Therapie

Als Therapie (von „therapeia“, griechisch: Pflege, Heilung) wird in der Medizin die Behandlung von Krankheiten, einzelnen Beschwerden oder Verletzungen bezeichnet. Genauer sind damit die einzelnen Maßnahmen zur Behandlung einer Erkrankung gemeint. Diese Maßnahmen umfassen beispielsweise eine Änderung der Ernährungsweise, die Einnahme von Medikamenten, Operationen oder Krankengymnastik. Das Ziel einer Therapie ist Heilung oder zumindest eine Verbesserung der Beschwerden.

Quellen

Cox H, Henderson L, Andersen N, Cagliari G, Chantal S. Focus group study of endometriosis: Struggle, loss and the medical merry-go-round. *International Journal of Nursing Practice* 2003; 9: 2-9.

Fernandez I, Reid C, Dziurawiec S. Living with endometriosis: the perspective of male partners. *Journal of Psychosomatic Research* 2006; 61: 433-438. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17011349?dopt=Abstract>)]

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). *Endometriose*. Köln: IQWiG. 2008. [Volltext (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/endometriose.411.56.de.html>)]

Strzempko Butt F, Chesla C. Relational patterns of couples living with chronic pelvic pain from endometriosis. *Qual Health Res* 2007; 17: 571-585. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17478641?dopt=Abstract>)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.