

Informationen für Partner von Menschen mit COVID-19-Erkrankung

Ziele: Anerkennung, dass man auch als Partner/Partnerin durch eine SARS-CoV2-Infektion betroffen und belastet sein kann. Mobilisierung von Ressourcen in der Partnerschaft.

Dies soll ein Text für die Menschen sein, welche eine/n an COVID-19 erkrankten Partner oder Partnerin haben. Auch wenn man nicht primär erkrankt ist, kann die Krankheit eines nahestehenden Menschen auf viele Arten einen Belastungsfaktor darstellen, der in gleicher Weise Anerkennung verdient und Unterstützung benötigt, wie die eigentliche Erkrankung selbst. Die Konsequenzen, die COVID-19 für Ihr Leben haben kann, hängen dabei von einer Vielzahl von Faktoren ab, welche im Einzelnen nicht in einem Text adressiert werden können. Allerdings können im Groben zwei Situationen unterschieden werden: Zum einen die akute Infektion und die daraus resultierende Behandlung und zum anderen der Umgang mit anhaltenden Symptomen und Einschränkungen.

Für diesen Text ist ein Konzept von Bedeutung, nämlich Ihr Umgang, oder in der Fachsprache Ihr "coping" (engl.) mit den jeweiligen Herausforderungen. Wir Menschen reagieren unterschiedlich auf Belastung gehen auf unsere eigene Art und Weise damit um. Dabei ist zum einen entscheidend, wie wir die Schwere der Herausforderung oder Belastung einer Situation bewerten und zum anderen, wie wir unsere eigenen Ressourcen zur Bewältigung einschätzen. Fühlen wir uns einer Herausforderung gewachsen, wir erleben also unsere Ressourcen als ausreichend für die anstehende Aufgabe, verhalten wir uns *problemorientiert*. Wir sehen das Problem und finden dafür Lösungen. Kommen wir zu dem Schluss, dass unsere Kräfte der Aufgabe nicht gewachsen sein könnten, verhalten wir uns *emotionsorientiert*. Wir kümmern uns zuerst um unsere Überforderung und versuchen unseren Bezug zu dem Problem zu verändern.

Fragen, die sich im Rahmen einer Partnerschaft zu COVID-19 ergeben können:

- Wie geht das Paar mit der Erkrankung um?
- Gibt es eine gemeinsame "Coping"-Strategie oder versucht jeder für sich selbst damit zurecht zu kommen?
- Kann das Paar sich gegenseitig unterstützen oder hat die Erkrankung das Paar eher entzweit?
- Was brauchen Angehörige?
- Kann das Paar über die Auswirkungen der Erkrankung reden?

Genauso wie einzelne Menschen sich unterschiedlich verhalten, wenn sie einer Herausforderung gegenüberstehen, haben auch Paare einen eigenen Umgang mit Herausforderungen, einen eigenen Stil des Umgangs.

Eine COVID-19-Erkrankung kann ein einschneidendes Erlebnis für direkt Betroffene sein, aber eben auch für Angehörige. Abhängig von den Konsequenzen, die mit der Erkrankung einhergehen, können sich Dinge, wie der familiäre Alltag, das Beziehungserleben, die vorgestellte gemeinsame Zukunft, das gemeinsam geführte Unternehmen schlagartig verändern. Es müssen Möglichkeiten gefunden werden, Ausfälle zu kompensieren.

Während der Partner, ein Elternteil, das Kind oder ein Verwandter erkrankt ist und als “vordergründig Kranker” zählt, trägt man als Angehörige/r die Verantwortung, versucht Aufgaben zu kompensieren und muss möglicherweise Verdienstaufälle ausgleichen.

Versuchen Sie, gemeinsam diese Herausforderungen zu meistern.