Rheuma > Familie

Das Wichtigste in Kürze

Eine chronische Erkrankung wie Rheuma beeinflusst in der Regel auch das familiäre Zusammenleben. Dies hat Auswirkungen auf die Partnerschaft, aber auch auf die Lebensplanung hinsichtlich Kinderwunsch und Schwangerschaft. Einige Rheuma-Medikamente können bei Männern zu Unfruchtbarkeit führen. Bei Frauen wird die Empfängnisfähigkeit durch Rheuma nicht oder nur wenig eingeschränkt, die Schwangerschaft sollte aber in Absprache mit dem Arzt geplant werden.

Partnerschaft

Eine rheumatische Erkrankung kann Auswirkungen auf das Zusammenleben und den Umgang in der Partnerschaft haben. Gewohnte Aufgabenverteilungen im Haushalt oder im Garten und das Zusammenleben müssen neu organisiert werden, da die erkrankte Person manche Tätigkeiten nicht (mehr) ausführen kann. Dies kann für beide Partner eine große Herausforderung sein.

Die erkrankte Person muss ihre Stellung in der Familie bzw. Partnerschaft neu finden. Dabei entstehen oft Verunsicherung und Missverständnisse. Um Frust und Enttäuschung von beiden Seiten vorzubeugen, ist eine offene Kommunikation und Verständigung sehr wichtig. Probleme, Wünsche und Bedürfnisse sollten geäußert werden. So lassen sich Missverständnisse vermeiden. Ein Mensch mit Rheuma kann sich z.B. gekränkt fühlen, wenn er bemitleidet und bevormundet wird. Eine offene Kommunikation kann dem entgegenwirken, erfordert aber Geduld und Einfühlungsvermögen von beiden Seiten.

Thema kann z.B. die Aufgabenverteilung im Alltag darstellen. Es ist gut für das Selbstbewusstsein, wenn die erkrankte Person Arbeiten alleine bewältigen kann. Eine Überfürsorglichkeit des gesunden Partners ist im Allgemeinen nicht hilfreich. Andererseits kann es der erkrankten Person auch schwer fallen, eigene Grenzen zu erkennen und Hilfe zu suchen.

Ein weiteres Themenfeld ist die Nähe und Distanz zum Partner. Gemeinsame Unternehmungen sind genauso wichtig wie der Freiraum, auch einmal etwas allein zu unternehmen – auch wenn Betroffene vielleicht infolge der Krankheit nicht mehr im Vollbesitz ihrer Kräfte sind.

Auch hinsichtlich der Wünsche und Bedürfnisse nach körperlicher Nähe und Sexualität sollte ein offener Umgang miteinander herrschen. Wegen Schmerzen und chronischer Erkrankung muss nicht auf Sexualität verzichtet werden. Hier kann es helfen, kreativ und aufgeschlossen zu sein und neue, eigene Wege für eine befriedigende Partnerschaft zu finden. Gespräche, Verständnis und gegenseitiges Einvernehmen können dazu beitragen, der Erkrankung zum Trotz eine harmonische Beziehung zu gestalten und möglicherweise sogar neu zu entdecken.

Kinderwunsch

Bei Kinderwunsch sollten Menschen mit Rheuma ihre Entscheidung in Rücksprache mit ihrem Arzt von der Art der Erkrankung und der momentanen Krankheitssituation abhängig machen. Die ärztliche Beratung sollte möglichst vor dem Start einer Basistherapie erfolgen, weil dann Behandlungsmethoden, die für Schwangerschaft oder Zeugungsfähigkeit ungünstig sind, vorsorglich vermieden werden können.

Zeugungsfähigkeit

Bestimmte Medikamente, z.B. Salazopyrin (Medikament zur Behandlung chronisch-entzündlicher Darmerkrankung) und Cytostatika (normalerweise zur Krebsbehandlung, bei Rheuma zur Unterdrückung des Immunsystems), können die Bildung von Samenzellen beeinträchtigen. Manche Medikamente können, oft abhängig von der Dosis, zu Unfruchtbarkeit beim Mann führen. Wenn Männer einen Kinderwunsch haben, sollten sie dies mit dem Rheumatologen besprechen, damit die Medikamente entsprechend gewählt werden.

Schwangerschaft

Rheumatische Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis, Lupus erythematodes (SLE) oder systemische Sklerodermie betreffen häufig junge Frauen.

Die Empfängnisfähigkeit ist bei allen rheumatischen Erkrankungen meist nicht oder nur minimal eingeschränkt.

- Rheumatoide Arthritis kann sich während der Schwangerschaft sogar vorübergehend leicht bessern, was sich aber nach der Geburt wieder zurückbildet.
- Bei SLE verschlechtert die Schwangerschaft meist den Zustand, deshalb sollte man erst nach einer längeren beschwerdefreien Zeit schwanger werden.

In jedem Fall sollten Betroffene nicht ungeplant schwanger werden. Wichtig ist die vorherige Abklärung, welche Medikamente gefahrlos

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

für das ungeborene Kind sind, und dann ggf. die Umstellung riskanter Medikamente. Rheumatologe und Gynäkologe sollten Hand in Hand beraten und die Schwangere während der gesamten Schwangerschaft engmaschig betreuen. Je nach Rheuma-Art kann das Risiko für Fehlgeburten oder Frühgeburten erhöht sein.

Betreuung von Kindern bei Rheuma eines Elternteils

Rheumatische Erkrankungen treten bei vielen Betroffenen in Schüben auf, was dazu führen kann, dass der betroffene Elternteil das Kind nicht mehr versorgen kann. Dies sollte man schon bei der Familienplanung mitbedenken. Besonders hilfreich ist es, wenn die Familie über ein stabiles soziales Netzwerk verfügt, das im Notfall Entlastung bieten kann.

Unter den folgenden Links finden Sie allgemeine Hilfen und Entlastungsmöglichkeiten bei der Kinderbetreuung:

- Haushaltshilfe
- Tagesmutter: Tagespflege von Kindern
- Ambulante Familienpflege
- Sozialpädagogische Familienhilfe
- Kinderbetreuungskosten

Wohnen

Informationen über Hilfen in der eigenen Wohnung und in Pflegeeinrichtungen finden Sie unter folgenden Stichworten:

- Wohnumfeldverbesserung (Wohnungsumbau)
- Wohnraumförderung
- Wohngeld
- Pflegehilfsmittel und technische Hilfen, z.B. Hausnotruf
- Hilfsmittel, z.B. Rollstühle
- Betreutes Wohnen für Senioren
- Vollstationäre Pflege im Pflegeheim
- Wohnen im Alter

Selbsthilfe und Beratung für Betroffene und Angehörige

Bundesweite Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen für Rheuma finden Sie unter Rheuma > Symptome und Behandlung.

Praxistipps

- Professionelle, vertrauliche Beratung zu Schwangerschaft, Sexualität und Partnerschaft bietet der pro familia Bundesverband. Adressen in Ihrer Nähe finden Sie unter www.profamilia.de > Schnelleinstieg.
- In einer Folge des Rheuma-Podcasts berichten Betroffene über die Partnerschaft mit einem rheumakranken Menschen. Sie können die Folge jederzeit nachhören unter www.rheuma-liga.de > Infothek > Rheuma-Podcast > Folge 6: Wie sexy ist Rheuma?.

Verwandte Links

Rheuma

Rheuma > Bewegung, Sport und Mobilität

Rheuma > Ernährung

Rheuma > Finanzielle Hilfen

Rheuma > Kinder und Jugendliche

Rheuma > Pflege

Rheuma > Symptome und Behandlung

Rheuma > Urlaub

Chronische Schmerzen > Familie und Alltag

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg