

Für Angehörige von Krebspatientinnen und -Patienten Helfen und sich helfen lassen

- Die Diagnose Krebs trifft nicht nur den Patienten oder die Patientin, sondern stellt auch Familie und enge Freunde vor große Herausforderungen.
- Wie können Angehörige und Freunde Krebsbetroffene unterstützen? Fragen Sie möglichst konkret nach, was der- oder diejenige sich wünscht.
- Offene Gespräche sind wertvoll, auch wenn sie nicht immer leichtfallen. Sprechen Sie im Zweifelsfall auch eigene Unsicherheiten an.
- Erlauben Sie sich Auszeiten und nehmen Sie bei Bedarf Unterstützung an.
- Es gibt Beratungsangebote, die sich ausdrücklich auch an Angehörige von Krebserkrankten richten: zum Beispiel in Krebsberatungsstellen.



Wie können An- und Zugehörige unterstützen?

Viele Krebsbetroffene und ihre Familien merken schnell: Obwohl die Welt scheinbar „aus den Fugen“ ist, muss vieles wie bisher erledigt werden. Außerdem kommen rund um die Erkrankung neue Aufgaben hinzu.

Sollte man der oder dem erkrankten Angehörigen möglichst viel abnehmen? Nicht immer ist das die beste Lösung. Entlastung ist oft wichtig, aber auch ein Stück „Normalität“ kann helfen, mit der Krankheit umzugehen. Deshalb entscheiden Sie immer in Absprache mit der betroffenen Person und fragen Sie möglichst konkret nach, wie viel und welche Art von Unterstützung sie sich gerade wünscht. Das können ganz praktische Dinge sein, wie beispielsweise Fahrdienste, eine Begleitung zu wichtigen Terminen, Hilfe im Alltag oder das Einholen von Informationen. Manchmal kann aber auch einfach ein offenes Ohr oder ein wenig Ablenkung gefragt sein.

Wie miteinander umgehen?

Eine Krebserkrankung bringt viele Veränderungen mit sich und alle Beteiligten brauchen Zeit, sich in der ungewohnten Lebenssituation zurechtzufinden. Rechnen Sie damit, dass Sie gemeinsam mit dem oder der Betroffenen Höhen und Tiefen erleben.

→ Das Gespräch suchen

Vielen Menschen fällt es schwer, über Krebs zu sprechen. Wie findet man die richtigen Worte? Entscheidend ist: Zeigen Sie, dass Ihnen die oder der Betroffene wichtig ist. Und scheuen Sie sich im Zweifelsfall nicht, es offen anzusprechen, wenn Sie unsicher sind, wie Sie sich der erkrankten Person gegenüber verhalten sollen.

Oft neigen Familienmitglieder oder Freunde dazu, eigene Sorgen und Gedanken für sich zu behalten, um den Patienten oder die Patientin nicht zusätzlich zu belasten. Umgekehrt

geht es vielen Krebsbetroffenen ähnlich - sie möchten ihre Angehörigen „schonen“. Und so kann es passieren, dass beide Seiten mit dem, was sie beschäftigt, alleine bleiben. Daher gilt: Offene Gespräche können sehr wertvoll sein und einander näherbringen. Das gilt besonders in Partnerschaften und ebenso gegenüber anderen wichtigen Menschen. Haben Sie aber auch Geduld, wenn der oder die Erkrankte Zeit braucht, um sich nach einer Krebsdiagnose erst einmal selbst zu „sortieren“. Außerdem wichtig: Es ist erlaubt, gemeinsame Zeiten zu definieren, in denen man sich bewusst nicht mit Krankheitsthemen beschäftigt.

→ Auch Kinder einbeziehen

Eltern möchten Ihre Kinder schützen und nicht unnötig ängstigen. Doch auf der anderen Seite spüren selbst kleine Kinder schon früh, dass etwas nicht in Ordnung ist. Ohne Erklärung geben sie sich möglicherweise selbst die Schuld daran. Größere Kinder und Jugendliche wissen ohne ein offenes Wort nicht, wohin mit ihren Sorgen. Sie fühlen sich womöglich ausgeschlossen. Fachleute raten Eltern dazu, Kinder frühzeitig einzubeziehen und altersgemäß aufzuklären. Um zu verstehen, was in der Familie passiert, sind Informationen für sie wichtig. Eine einfache Grundregel dabei heißt: Kinder müssen je nach Alter nicht alles im Detail erfahren, aber alles, was erzählt wird, sollte der Wahrheit entsprechen. Unterstützung und Tipps zum Gespräch mit minderjährigen Kindern bieten Ihnen auch ambulante Krebsberatungsstellen und psychologische Dienste in den Krankenhäusern.

→ Gut gemeint, aber...

Auch wenn Sie in bester Absicht handeln: Seien Sie eher zurückhaltend mit Berichten über andere Menschen mit Krebs und deren Schicksal. Vorsichtig sollten Sie auch mit Empfehlungen zur Behandlung sein, solange Sie nicht ausdrücklich um Rat gebeten werden. Denn im ungünstigsten Fall sorgen

Sie für Verunsicherung. Problematisch sind mitunter auch Aufforderungen wie: „Du musst immer positiv denken“. Patientinnen und Patienten können sich dadurch unverstanden oder unter Druck gesetzt fühlen.

Hoffnung ist wichtig – aber zur Verarbeitung einer Krebserkrankung gehört es auch, sich aktiv mit Ängsten und Sorgen auseinander zu setzen. Dabei kann es schon eine große Hilfe sein, wenn Angehörige einfach da sind, zuhören und schwierige Situationen oder Phasen gemeinsam mit dem oder der Betroffenen aushalten.

So bewahren Sie Ihre eigenen Kräfte

Mitfühlen, helfen, unterstützen – das geht auf Dauer nur, wenn man die Kraft dazu hat. Wer als naher Angehöriger immer im Einsatz ist, kommt schnell an seine Grenzen – manchmal, ohne es selbst zu merken.

→ Etwas für sich selbst tun

Wenn irgend möglich: Schaffen Sie sich kurze Auszeiten und tun Sie etwas, was Ihnen guttut: Das kann ein Spaziergang sein, der Termin im Sportverein oder im Chor, oder jeder andere Ausgleich, der zu Ihnen passt und mit dem sie Kraft tanken können. Sie müssen kein schlechtes Gewissen haben, wenn Sie sich dringend benötigte „Pausen“ gönnen. Was auch entlasten kann, sind Gespräche mit guten Freundinnen und Freunden. Eine andere Möglichkeit ist der Austausch mit anderen Angehörigen – beispielsweise in einer Selbsthilfegruppe oder einem Online-Selbsthilfeforum. Manchmal ist es auch sinnvoll, mit einer neutralen Person zu sprechen: Dafür gibt es verschiedene Angebote.

Hilfe und Beratung für Angehörige
Die Kliniksozialdienste informieren zu Themen wie finanzieller Absicherung, Haushaltshilfe oder Pflege. In vielen Krankenhäusern gibt es auch psycho(onko)logische Beratungsangebote.
Krebsberatungsstellen: Die regionalen Beratungsstellen stehen ausdrücklich auch Familien und Freunden offen.
Selbsthilfe: Regionale Gruppen oder Onlineangebote sind auch für Angehörige wichtige Anlaufstellen.
Adressen nennt der Krebsinformationsdienst am Telefon, per E-Mail oder über www.krebsinformationsdienst.de .

→ Unterstützungsangebote für Angehörige

Auch Angehörige können die psychosozialen Beratungsangebote in den Kliniken und regionalen Krebsberatungsstellen nutzen. Dort können Sie sich vertraulich mit Fachleuten besprechen, die viel Erfahrung in der Begleitung krebsbetroffener Familien haben. Sie kennen sich aus mit den besonderen Belastungen, die eine Krebserkrankung mit sich bringt. Auch zu Entlastungsmöglichkeiten kann man sich beraten lassen. Wenn Spannungen auftreten oder Gespräche schwerfallen, können darüber hinaus Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen helfen.

Wichtige Dinge regeln

Mit einer Patientenverfügung, einer Vorsorgevollmacht oder einer Betreuungsverfügung können Erkrankte festlegen, was geschehen soll, wenn sie ihre Angelegenheiten nicht selbst regeln können:

- **Patientenverfügung:** Mit einer schriftlichen Patientenverfügung können volljährige Personen vorsorglich festlegen, welche medizinischen Behandlungen sie wollen und welche nicht durchgeführt werden sollen. Damit können Erkrankte sicherstellen, dass ihre Behandlungswünsche auch beachtet werden, falls sie sich nicht mehr äußern können.
- **Vorsorgevollmacht:** In der Vorsorgevollmacht können Krebsbetroffene für alle („Generalvollmacht“) oder bestimmte Lebensbereiche (z.B. Gesundheit, Finanzen) einer Person ihres Vertrauens Vollmacht erteilen. Dies ist zum Beispiel wichtig, damit der- oder diejenige im Bedarfsfall Auskünfte von Ärzten erhalten kann, Zugriff auf das Bankkonto hat oder die Post öffnen darf.
- **Betreuungsverfügung:** In einer Betreuungsverfügung können Ihr Angehöriger oder Ihre Angehörige eine Person benennen, die ihre gesetzliche Betreuung übernehmen soll, sofern es notwendig wird. In der Regel wird das Betreuungsgericht den Wunsch umsetzen.

Weitere Informationen und Vorlagen bietet das Bundesministerium für Justiz und Verbraucherschutz unter www.bmjv.de unter dem Themenstichwort „Vorsorge und Betreuungsrecht“.

überreicht durch:



Dieses Informationsblatt dient als Grundlage für Ihre weitere Informationssuche.

Auch der Krebsinformationsdienst beantwortet Ihre Fragen, telefonisch innerhalb Deutschlands unter der kostenfreien Rufnummer 0800 - 420 30 40, täglich von 8 bis 20 Uhr, und per E-Mail unter krebsinformationsdienst@dkfz.de.
www.krebsinformationsdienst.de

© Krebsinformationsdienst,
Deutsches Krebsforschungszentrum

Stand: 15.01.2026, gültig bis 15.01.2028
(Quellen beim Krebsinformationsdienst)

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Forschung, Technologie
und Raumfahrt



Besuchen Sie uns auf Instagram,
Youtube und LinkedIn!