

FÜR ANGEHÖRIGE VON KREBSPATIENTINNEN UND -PATIENTEN Helfen und sich helfen lassen

- Die Diagnose Krebs ist auch für Angehörige und enge Freunde oft ein großer Schock.
- Was können Sie tun? Fragen Sie nach, was sich die oder der Betroffene an Unterstützung wünscht. So kann es nicht passieren, dass Sie versehentlich ganz anders handeln – obwohl Sie es nur gut gemeint haben.
- Wenn wichtige Fragen geklärt werden müssen: Haben Sie keine Scheu vor einem offenen Gespräch.
- Achten Sie auf Ihre eigenen Kräfte. Gönnen Sie sich kleine Auszeiten: einen Spaziergang, den wöchentlichen Sporttermin oder Ähnliches. Suchen Sie sich jemanden, mit dem Sie über Sorgen sprechen können.
- Viele Beratungsangebote für Krebsbetroffene stehen auch für Angehörige zur Verfügung: zum Beispiel die Kliniksozialdienste oder die Krebsberatungsstellen.



KREBS – WIE MITEINANDER UMGEHEN?

Die Diagnose Krebs ist für die meisten Menschen ein Schock. Das gilt nicht nur für Patientinnen und Patienten, sondern auch für ihre Partner, Familien und Freunde.

→ Miteinander reden

Vielen Menschen fällt es schwer, über Krebs zu sprechen. Wie findet man die richtigen Worte? Im Zweifelsfall ist es gar nicht so wichtig, was Sie sagen. Zeigen Sie, dass Ihnen die oder der Betroffene wichtig ist. Damit können Sie kaum etwas falsch machen.

Kann man offen über alles reden? Oder sollte man die eigenen Ängste für sich behalten, um die Kranken nicht zusätzlich zu belasten? Solche Fragen können selbst für Paare eine Herausforderung sein, die schon lange zusammen leben. Verwandten und Freunden geht es ähnlich.

Auf Dauer hilft Schweigen allerdings selten weiter – im Gegenteil: Es kann Sie und auch die Patientin oder den Patienten zusätzlich erschöpfen, wenn Sie Ängste und offene Fragen ständig ausblenden.

Haben Sie aber auch Geduld: Die meisten Menschen brauchen Zeit, um nach einer Krebsdiagnose ihre Gedanken zunächst für sich selbst zu ordnen. Erst dann können sie Hilfe und Zuwendung annehmen oder zumindest wertschätzen. Bleiben Sie flexibel: Rechnen Sie damit, dass Sie beide Höhen und Tiefen erleben werden. An manchen Tagen steht die Krankheit im Vordergrund Ihres gemeinsamen Lebens. An anderen kann ein Stück Alltag zurückkehren – ohne dass Sie deshalb ein schlechtes Gewissen haben müssen.

→ Gut gemeint, aber...

Auch wenn Sie in bester Absicht handeln: Seien Sie zurückhaltend mit Berichten über andere Menschen mit Krebs und

deren Schicksal. Vorsichtig sollten Sie auch mit Ratschlägen zur Behandlung sein, solange Sie nicht ausdrücklich um Rat gebeten werden. Denn im ungünstigsten Fall sorgen Sie für Verunsicherung.

Nicht unproblematisch sind auch Aufforderungen wie: „Du musst immer positiv denken“. Patientinnen und Patienten können sich dadurch eher unter Druck gesetzt fühlen. Hoffnung ist wichtig – aber zur Verarbeitung einer Krebserkrankung gehört es auch, sich aktiv mit Ängsten und Sorgen auseinander zu setzen.

MIT KINDERN ÜBER KREBS SPRECHEN

Die meisten Eltern möchten ihre Kinder schonen, wenn Krebs die Familie betrifft. Oder sie gehen davon aus, dass sie noch zu klein sind und nichts mitbekommen.

Doch schon sehr kleine Kinder spüren, 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 oder reagieren aggressiv.

Fachleute raten: Sprechen Sie mit Ihren Kindern. Um zu verstehen, was in der Familie passiert, sind Informationen für sie wichtig.

→ Wann ist der richtige Zeitpunkt?

Wichtig ist, dass die Krebsdiagnose gesichert ist. Die Patientin oder der Patient und auch Sie selbst sollten Zeit gehabt haben, Ihre erste eigene Reaktion zu verarbeiten. Wenn Sie befürchten, nicht die richtigen Worte zu finden: Unterstützung bieten Ihnen die psychosozialen Krebsberatungsstellen und die psychoonkologischen Dienste in den Krankenhäusern.

SO BEWAHREN SIE IHRE EIGENEN KRÄFTE

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

Was viele Menschen entlastet: einmal offen reden können. Das kann das Gespräch mit Freundinnen und Freunden sein. Vielleicht hilft Ihnen auch der Austausch in einer Selbsthilfegruppe für Angehörige oder in einem Online-Selbsthilfeforum. Manchmal ist es sinnvoll, mit einer neutralen Person zu sprechen: Auch Sie als Angehörige können die psychosozialen Beratungsangebote in den Kliniken und den regionalen Krebsberatungsstellen nutzen. Dort können Sie sich vertraulich mit Fachleuten besprechen, die viel Erfahrung in der Begleitung betroffener Familien haben. Sie kennen sich auch mit Krisen und besonderen Belastungen aus.

→ Etwas für sich selbst tun

Tun Sie etwas für sich selbst: Das kann ein Spaziergang sein, der Termin im Sportverein oder im Chor, oder jeder andere Ausgleich, der zu Ihnen passt und Ihnen Spaß macht. Sie können Kraft tanken. Sie müssen auch kein schlechtes Gewissen haben, wenn Sie sich solche kurzen Auszeiten von der Krankheit gönnen.

HILFE UND BERATUNG FÜR ANGEHÖRIGE

Die Kliniksozialdienste beraten zu psychosozialen Themen und informieren über Unterstützungsmöglichkeiten, bis hin zur Pflege und zur finanziellen Absicherung. In vielen Krankenhäusern gibt es auch spezielle psychoonkologische Beratungsangebote. Fragen Sie nach, ob diese für Sie als Angehörige zur Verfügung stehen.

Krebsberatungsstellen: Die regionalen Beratungsstellen stehen ausdrücklich auch Familien und Freunden offen.

Selbsthilfegruppen: Die regionalen Gruppen sind auch für Angehörige wichtige Anlaufstellen.

Adressen nennt der Krebsinformationsdienst am Telefon, per E-Mail oder über www.krebsinformationsdienst.de.

→ Wenn es zu Spannungen kommt

Eine Krebserkrankung kann eine Partnerschaft oder eine Familie auf eine harte Belastungsprobe stellen. Dies gilt umso mehr, wenn es schon vor der Diagnose gekriselt hat. Muss man Konflikte zurückstellen und füreinander da sein?

Oder ist es ehrlicher, Spannungen wahrzunehmen, statt alles auszublenden? Diese Entscheidung nimmt Ihnen niemand ab. Aber es kann helfen, sich professionelle Beratung zu suchen: etwa bei regionalen Krebsberatungsstellen oder den örtlichen Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen. Dort finden Sie unvoreingenommene Gesprächspartnerinnen und -partner.

DEN ALLTAG ORGANISIEREN, INFORMIEREN, MIT ENTSCHEIDEN

Was Betroffene schnell feststellen: Obwohl die Welt scheinbar „aus den Fugen“ ist, müssen viele Dinge wie bisher erledigt werden. Neue organisatorische Fragen kommen hinzu: Viele Angehörige stehen plötzlich vor Aufgaben, die bisher Patientin oder Patient übernommen haben.

Sollte man Krebskranken möglichst viel abnehmen und sie mit Alltagsfragen verschonen?

Fachleute sehen das eher kritisch. Auch wenn Sie es gut meinen: Ungewollt schließen Sie Betroffene dadurch von allem aus, was Sie bisher gemeinsam verantwortet haben. Soweit es irgend möglich ist: Beziehen Sie Patientin oder Patient weiterhin bei Entscheidungen mit ein. Klären Sie, wer sich worum kümmert – von der Organisation des Alltags bis hin zu finanziellen Dingen oder familiären Fragen.

→ Gut geregelt: Vorsorgevollmacht

Diese Klärung ist auch aus rechtlichen Gründen wichtig: Solange Patientin oder Patient im Krankenhaus sind, dürfen Sie ohne Vollmacht keine Post öffnen. Sie können nicht mit der Bank oder Versicherung sprechen. Auch wenn viele der Zuständigen bei Verheirateten oder eng Verwandten eher großzügig sind – verlassen sollten Sie sich nicht darauf.

Ähnlich sieht es mit der Krebstherapie aus: Ohne Zustimmung der Betroffenen dürfen Sie keine medizinischen Auskünfte erhalten und auch nicht an Entscheidungen über die Behandlung beteiligt werden. Einige Ausnahmen gibt es nur für Eheleute oder eingetragene Partnerschaften.

Wenn das für Sie beide passt: Die oder der Kranke kann die Ärzte Ihnen gegenüber von der Schweigepflicht entbinden. Besprechen Sie außerdem gemeinsam, ob bei einem Krankenhausaufenthalt oder einer belastenden Therapie eine Vorsorgevollmacht sinnvoll ist.

Formulare erhalten Sie zum Beispiel vom Kliniksozialdienst oder von regionalen Betreuungsvereinen (Adressen im Telefonbuch oder online).

Im Internet bietet das Bundesjustizministerium Vordrucke, unter www.bmj.de, Stichwort Vorsorgevollmacht.

