Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

Ratgeber Krebserkrankung

Angehörige

Wie wir mit Gefühlen und Schwächen umgehen können, wenn wir nahestehende krebskranke Menschen begleiten und unterstützen

Impressum

Herausgeber
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.
Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)
Tel. 0345 4788110 · Fax 0345 4788112
info@sakg.de · www.sakg.de

2. regionale Auflage Sachsen-Anhalt, Oktober 2025

Urheber
Bayerische Krebsgesellschaft e. V.
Nymphenburger Straße 21 a
80335 München
Tel. 089 548840-0 · Fax 089 548840-40
info@bayerische-krebsgesellschaft.de · www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Fachliche Beratung
Heide Perzlmaier, Diplom-Sozialpädagogin, Psychosoziale Krebsberatungsstelle München, Bayerische Krebsgesellschaft e. V., Nymphenburger Str. 21 a, 80335 München
Dr. med. Pia Heußner, Psychoonkologin der Medizinischen Klinik und Poliklinik III, Klinikum Großhadern der Universität München, Marchioninistraße 15, 81377 München
Redaktion: Karin Hertzer, www.karinhertzer.de
Lektorat: Reinhild Karasek

Bildnachweise
© iStockphoto.com – PeopleImages (Titel, S. 4)

Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck (auch auszugsweise), Vervielfältigung, Übernahme in elektronische Datenverarbeitungsanlagen, Verwendung von Ausschnitten zu Werbezwecken, sind untersagt und werden als Verstoß gegen die Gesetze zum Urheberrecht und zum Wettbewerbsrecht gerichtlich verfolgt. Jede Nutzung oder Verwertung außerhalb der engen rechtlichen Grenzen ist ohne schriftliche Zustimmung des Urhebers unzulässig.

Die Herausgabe dieser regionalen Broschüre für Sachsen-Anhalt wurde möglich mit freundlicher Unterstützung der Bayerischen Krebsgesellschaft e. V., die uns dankenswerterweise die Nutzungsrechte für die Broschüre zur Verfügung gestellt hat.

Inhalt

Vorwort 5
Einleitung 6
Ich bin stark – aber nicht immer 7
Die Krankheit verändert uns 9
Was ich in meinem Leben geändert habe 11
Ich fühle mich mit meinen Sorgen alleingelassen 12
Ich finde es schwierig, miteinander offen zu reden 14
Das ist mir wirklich wichtig 17
Ich habe Angst – was hilft mir? 19
Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn … 20
Ich möchte doch nur helfen 22
Wir schweigen meist, obwohl ich gern reden würde 23
Ich traue mich gar nicht, es zu sagen, aber … 25
Wer unterstützt mich, wenn …? 32
Ich schaffe das nicht mehr! 35
Jetzt ist der Krebs weg, aber es ist nichts mehr wie es war 39
Ich weiß, dass es irgendwie weitergehen wird 40
Miteinander reden 43
Adressen 45

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

eine Krebserkrankung betrifft nie nur eine einzelne Person. Sie verändert das Leben von Partnerinnen und Partnern, Eltern, Kindern, Geschwistern und Freundinnen oder Freunden gleichermaßen. Angehörige sind in dieser Zeit wichtige Begleiter – sie geben Halt, übernehmen Verantwortung und teilen Sorgen, Hoffnungen und Ängste.

Diese Aufgabe kann viel Kraft kosten. Neben der Sorge um die erkrankte Person bleibt oft wenig Raum für die eigenen Bedürfnisse. Viele Angehörige fühlen sich erschöpft oder allein gelassen und wissen nicht, an wen sie sich wenden können.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie unterstützen, Ihren eigenen Weg im Umgang mit der Krankheit eines nahestehenden Menschen zu finden. Sie finden hier Informationen, Anregungen und Hilfen, die Ihnen Orientierung geben und Mut machen sollen. In den Krebsberatungsstellen der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft stehen Ihnen erfahrene, psychoonkologisch qualifizierte Fachkräfte zur Seite. Dort können Sie über Ihre Situation sprechen, sich entlasten und Wege finden, die Ihnen und Ihrer Familie guttun.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie in dieser herausfordernden Zeit nicht nur Belastung, sondern auch Verbundenheit, Zuversicht und gute gemeinsame Momente erleben – und dass Sie wissen: Sie sind nicht allein.

Mit herzlichen Grüßen

Prof. Dr. med. Dirk Vordermark
Vorstandsvorsitzender der Sachsen-Anhaltischen
Krebsgesellschaft e. V.

2. regionale Auflage Sachsen-Anhalt 2025

Einleitung

Wenn jemand an Krebs erkrankt, beeinflusst die Diagnose das Leben der ganzen Familie – vor allem das der Lebenspartner und Kinder. Die Krankheit zieht aber noch weitere Kreise, denn auch Freunde, Kollegen und Nachbarn fühlen sich mitbetroffen. Sie bieten ihre Unterstützung an – die einen mehr, die anderen weniger – und einige kommen dabei manchmal seelisch und körperlich an ihre Grenzen.

Besonders belastend ...
... ist die Situation kurz nach der Diagnose, weil Neues und Unbekanntes auf die Angehörigen einströmt. Das stellt den ganzen Alltag auf den Kopf. Entsprechend viel gibt es zu organisieren. Zudem ändern sich ständig die Gedanken und Gefühle. Die Seele kommt kaum noch hinterher, um alles zu verarbeiten.

Aber auch wenn die Krankheit in die chronische Phase übergegangen ist, denken etliche Angehörige mehr an den Kranken als an sich selbst – vor allem dann, wenn der Patient zu Hause lebt und gepflegt werden muss.

Wer außerdem berufstätig ist und möglicherweise Kinder oder weitere Menschen zu versorgen hat, ist oft körperlich und psychisch stark belastet.

In dieser Broschüre ...
... kommen Partner, Kinder, Geschwister und gute Freunde von Krebskranken zu Wort, die schildern, was ihnen am besten hilft. Außerdem geben wir Hinweise und Vorschläge von erfahrenen psychoonkologisch qualifizierten SozialpädagogInnen und PsychologInnen der Krebsberatungsstellen und der Angehörigengruppen weiter, die die Bayerische Krebsgesellschaft e. V. anbietet.

Die ganze Familie ist betroffen
Unsere Tochter fragt oft nach, wie es ihrem krebskranken Vater und mir geht. Sie ist 30 und hat selbst Kinder. Die beiden erwachsenen Söhne tun meist so, als ob sie das alles nicht betrifft.
/ Andrea Fuhrmann, Ehefrau

Für diese Broschüre hat die Bayerische Krebsgesellschaft e. V. Angehörige interviewt und auf deren Wunsch Pseudonyme gewählt:

- **Andrea Fuhrmann** (58), Ehefrau eines Mannes mit Prostatakrebs
- **Majdi Adriano** (61), Lebenspartner einer Frau mit Brustkrebs
- **Concordia Fitzek** (54), Mutter einer Tochter mit Gehirntumor
- **Herbert Müller** (46), Sohn einer Mutter mit Knochenmarkkrebs und eines Vaters mit Prostatakrebs
- **Clara Winter** (24), Schwester einer Frau mit Brustkrebs
- **Barbara Kraft** (50), gute Freundin eines Mannes mit Leukämie

Wir würden uns freuen, ...
... wenn Ihnen die Anregungen den Mut und die Kraft für ein Leben geben, das durch eine schwere Erkrankung in Ihrem Umfeld schwieriger geworden ist, aber trotzdem immer wieder auch überraschende und schöne Momente für Sie bereithält.

Ich bin stark – aber nicht immer

Wahrscheinlich war die Diagnose für Sie – wie für zahlreiche Angehörige von Krebspatienten – ein Schock. Sie fühlten sich von Gefühlen und Gedanken überrollt, schwankten immer wieder zwischen Angst, Verzweiflung und Hoffnung und konnten sich nicht vorstellen, wie das Leben weitergehen soll.

2. regionale Auflage Sachsen-Anhalt 2025

Nicht handeln können

Angehörige stellen ihre Bedürfnisse und Wünsche oft zurück, sie müssen immer wieder auf etwas oder jemanden warten. Sie hören zu, trösten, ermutigen und motivieren, aber sie können nur selten selbst handeln. / Heide Perzlmaier, Diplom-Sozialpädagogin

Nachdem die ersten anstrengenden Wochen und Monate überstanden waren, gewannen Sie vielleicht den Eindruck: „Das schaffen wir, denn wir haben schon so viele andere Probleme gemeistert.“ An anderen Tagen sind Sie wiederum aufgewacht und dachten: „Ich kann nicht mehr! Wie soll ich das heute und in Zukunft nur alles schaffen?“

Das Wechselbad der Gefühle wird Sie möglicherweise noch längere Zeit begleiten, denn niemand kann eine solche Herausforderung ohne Weiteres einfach so meistern. Hinzu kommt, dass auch Bekannte, Kollegen oder Nachbarn nicht wissen können, auf welcher Gefühlswelle Sie sich gerade befinden. So kommen manche wohlmeinenden Kommentare oder Ratschläge Außenstehender zur unpassenden Zeit und wirken oberflächlich oder gar verletzend. Wer sich als Angehöriger mit einer lebensbedrohlichen Krankheit beschäftigen muss, hadert immer wieder mal mit seinem Schicksal – auch wenn es manchmal so aussehen mag, dass sich die Wogen geglättet haben und der Alltag wieder eingekehrt ist.

Mit dem Gefühlschaos besser zurechtkommen

Widersprüchliche Gefühle und Gedanken gehören zum Menschsein dazu. Um mit dem Gefühlschaos besser zurechtzukommen, helfen die folgenden Schritte:

1. Versuchen Sie, Ihre Emotionen als das wahrzunehmen, was sie sind: Empfindungen, die natürlich sind. Sie verändern sich immer wieder und beeinflussen Ihr Denken und Handeln.
2. Hilfreich wäre es, wenn Sie Ihre Gefühle so genau wie möglich benennen könnten. Denn sie sind weder gut noch schlecht. Sie entsprechen Ihnen in diesem Moment Ihres Lebens.
3. Ihre Gefühle und Gedanken leiten Sie zu ganz konkreten Fragen wie: Was ist mir wichtig? Wo kann ich Energie sparen? Welche Kraftquellen haben mir früher schon mal geholfen? Wer könnte mich jetzt bei diesem Problem unterstützen?

Mut zur Veränderung

Die Erfahrung zeigt, dass radikale Lösungen auf lange Sicht meist nicht so sinnvoll sind. Probieren Sie stattdessen lieber etwas Kleines aus, was Ihnen jetzt guttun könnte, und erwägen Sie einen Kompromiss. Vielleicht erkennen Sie entlang des Weges, dass etwas anderes sinnvoller wäre – und dann gehen Sie dort weiter. Möglicherweise werden Sie merken, dass es keinem hilft, wenn Sie Ihre Bedürfnisse und Wünsche ständig hinter dem Leid des anderen zurückstellen. Sie brauchen niemandem zu beweisen, wie stark Sie sind. Viel besser wäre es, wenn Sie zu sich sagen könnten: „Ich bin es mir wert, dass ich auch mal an mich denke und mir Auszeiten vom Kümmern und Pflegen gönne.“

Die Dinge akzeptieren

Wir versuchen, mit unserer kranken Tochter trotz allem ein ganz normales Leben zu führen. Aber auch bei mir gibt es Tage, an denen ich mich zusammenreißen muss. Dann sage ich mir: Unser Leben ist so und nicht anders. / Concordia Fitzek, Mutter

Die Krankheit verändert uns

Wenn der Partner, Mutter oder Vater, das Kind, Bruder oder Schwester an Krebs erkrankt, erleben nicht nur die Patienten, sondern auch alle Angehörigen eine Krisensituation, die es in den nächsten Wochen, Monaten und Jahren zu meistern gilt.

Jeder reagiert anders auf die Krankheit: Die einen wollen näher zusammenrücken, weil sie jetzt besonders intensiv spüren, wie sehr sie aneinanderhängen. Andere entfernen sich, da sie im direkten Gespräch von ihren Gefühlen überwältigt werden oder meinen, dass man sich in einer solchen Situation besser nicht aufdrängen sollte.

Mit der Diagnose beginnt für alle Beteiligten eine andere Zeit, nichts im Leben ist mehr „so, wie es war". Zunächst steht die Organisation des Alltags im Vordergrund: Was ist alles zu tun? Was geht jetzt nicht mehr so wie früher? Wie ändern sich die Rollen in der Familie? Wie kommen wir mit der Krankheit und unseren Sorgen um den geliebten Menschen zurecht?

Auch Erinnerungen werden wach: Möglicherweise relativieren sich Ihre bisherigen Probleme in der Rückschau oder Sie sehnen sich nach Ihrem alten Leben zurück. Wahrscheinlich nehmen Sie das jetzt anders wahr, denn jede Kleinigkeit ordnet sich viel offensichtlicher als früher in das große Ganze ein. Auch Ihr Blick nach vorn verändert sich, weil Sie nicht wissen, wie weit die gemeinsame Zukunft noch geht.

Mit der Krise umgehen lernen

Es kommen verschiedene Reaktionen vor:

1. Die Angehörigen besinnen sich auf die gemeinsamen Erfahrungen und unterstützen sich gegenseitig. Sie sprechen miteinander und mit dem Patienten über folgende Fragen: „Was stärkt uns? Wie können wir das Positive, das wir zusammen erlebt haben, für uns nutzen? Was wünschen wir uns vom anderen? Welche Enttäuschungen haben wir erlebt? Wann fühlen wir uns überfordert? Wie haben wir bisherige Krisen gut bewältigt? Was können wir davon für die jetzige Situation übernehmen?"
   Wenn Sie offen über solche Themen sprechen, wird es Ihnen leichter fallen, die Veränderungen in Ihrem Leben gemeinsam anzugehen.
2. Es kann aber auch sein, dass die Krankheit die Beteiligten nicht zusammenschweißt, sondern zu einer großen Belastung wird. Dann spüren Sie wahrscheinlich: „Wir ziehen uns gegenseitig immer wieder runter." Wenn Sie das empfinden, wäre zu überlegen, wie Sie sich am besten von außen unterstützen lassen könnten.

Fragen, um eine Strategie zu entwickeln

Je länger ein Mensch in Ihrem Umfeld krank ist, desto deutlicher wird Ihnen vielleicht bewusst, in welchen Situationen Sie sich überfordert fühlen. Am besten notieren Sie die kritischen Punkte und überlegen ganz konkret: Welche Hilfe wäre für mich grundsätzlich sinnvoll? Wo bekomme ich die notwendige Unterstützung? Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen dazu verschiedene Möglichkeiten vor.

Keine Wahl

Der Patient hat oft die Wahl, zu welchem Arzt er gehen will, welche Therapie er machen will, und kann sich entscheiden. Als Angehörige habe ich keine Wahl: Ich bin dabei – so oder so. / Andrea Fuhrmann, Ehefrau

Was ich in meinem Leben geändert habe

Andere Prioritäten setzen

Früher war ich oft sehr unbedarft und bin an die Dinge einfach so herangegangen. Jetzt bin ich mit der Endlichkeit des Lebens konfrontiert. Ich denke mehr über mich nach, arbeite alte Themen auf und setze andere Prioritäten. Mittlerweile lebe ich bewusster und bin ruhiger geworden. Das kannte ich von mir gar nicht so. / Barbara Kraft, gute Freundin

Nicht mehr rauchen

Ich bin nachdenklich geworden. Das Thema Krebs bewegt mich. Früher habe ich mir nie so viele Sorgen gemacht, obwohl ich 45 Jahre lang sehr stark geraucht habe. Aber nach der Krebsdiagnose meiner Lebenspartnerin habe ich sofort aufgehört, weil ich so gesund wie möglich leben

möchte. Das Gute daran: Jetzt stinkt es in unserer Wohnung nicht mehr. / Majdi Adriano, Lebenspartner

Sich zwischendurch Pausen gönnen

Früher habe ich meinem Körper viel zugemutet. Ich bin für meinen Job oft ins Ausland geflogen und habe 14 bis 16 Stunden am Tag gearbeitet. Jetzt haben sich meine Ansichten relativiert und die Gewichte haben sich verschoben. Ich arbeite jetzt bewusster, was die Zeit und die Themen betrifft. Immer wieder mal schlage ich über die Stränge, aber danach gönne ich mir auch wieder eine Pause. / Herbert Müller, Sohn

Ich fühle mich mit meinen Sorgen alleingelassen

Familie, Freunde und Kollegen bilden ein System aus Menschen, die sich nach bestimmten Mustern untereinander verhalten. Wird jemand aus der Runde ernsthaft krank, ändern sich die Beziehungen in diesem System – auch schon deshalb, weil sich die Rollen und Aufgaben verschieben. Wenn es den Beteiligten dann schwerfällt, sich an die neue Situation anzupassen und gemeinsam Lösungen zu finden, haben Angehörige eventuell das Gefühl, mit ihren Sorgen allein zu sein.

Enge Familienmitglieder fragen sich vielleicht, ob die Krankheit genetisch bedingt ist und man selbst betroffen sein könnte. In vielen Familien gibt es außerdem Streitpunkte, die sich nicht für alle zufriedenstellend lösen lassen. Angesichts einer schweren Krankheit flackern solche Konflikte möglicherweise wieder auf und können zu einem zusätzlichen Problem werden.

Oftmals dauert es Wochen und Monate, bis jeder seinen Platz im veränderten Gefüge gefunden hat und sich damit auch wohlfühlt.

Angehörige fühlen sich verlassen

In Krisenzeiten erleben Sie gegebenenfalls Überraschungen: Manche sind überfordert und ziehen sich zurück, andere kommen auf Sie zu und bieten ihre Hilfe an. Nehmen Sie das an und geben Sie Aufgaben ab. Angehörige sollten sich nicht aufopfern, sondern auch an sich denken. Denn wenn die Kräfte irgendwann völlig nachlassen, hat niemand etwas davon. / Heide Perzlmaier, Diplom-Sozialpädagogin

Neue Rollen übernehmen

- **Partner** übernehmen im Alltag andere Aufgaben als zuvor. Die täglichen Dinge des Lebens müssen einfühlsam neu geregelt werden: das Einkaufen, Kochen und Putzen, das Kümmern um die weiteren Familienmitglieder, die Finanzen und möglicherweise die Pflege.
- **Eltern** von erwachsenen Patienten fühlen sich in ihrer neuen Rolle oftmals unwohl, wenn ihr Kind bereits selbstständig gelebt hat und nun wieder auf die Hilfe von Mutter und Vater angewiesen ist.
- **Erwachsene** müssen sich daran gewöhnen, dass sie zwar ausgezogen sind, sich aber jetzt mehr um Mutter oder Vater sorgen sollen.
- **Geschwister** wohnen manchmal weit voneinander entfernt, sind berufstätig, haben vielleicht ihre eigene Familie und wissen nicht, wie sie Schwester oder Bruder über die räumliche Distanz hinweg helfen könnten.
- **Freunde, Bekannte und Kollegen** – auch für sie ändert sich einiges, da ihr Leben wie gewohnt weitergeht und sie sich fragen, wie sie die Erkrankung des Patienten integrieren können.

Sich mit den Ängsten ernst genommen fühlen

Als meine Schwester ihre Diagnose bekam, hat sich mein ganzes Leben geändert, weil ich so viel wie möglich für sie organisiert habe. In dieser Situation war es für mich sehr hilfreich, zu einem psychoonkologisch qualifizierten Sozialpädagogen gehen zu können – nicht regelmäßig, sondern je nach Bedarf. Vor allem nach den Untersuchungsergebnissen brauchte ich kompetente Hilfe und fühlte mich mit meinen Ängsten ernst genommen. / Clara Winter, Schwester

Das gewohnte Umfeld verändert sich

Angehörige haben oft weniger Zeit für sich. Oder sie ziehen sich allmählich zurück, weil sie an den bisherigen Aktivitäten mit Freunden, Bekannten und Kollegen nicht mehr so unbeschwert wie früher teilnehmen können. Auch Missverständnisse können dazu führen, dass sich Angehörige bewusst zurückziehen. Hinzu kommt oftmals, dass Freunde und Bekannte zwar nach der Diagnose auf Sie zukommen, Sie aber nach einem längeren Zeitraum nicht mehr so häufig ansprechen.

So kommt es, dass Ihnen die Kontakte fehlen, die sich im Beruf, beim Sport und bei Feiern bislang so nebenbei ergeben haben – und damit Möglichkeiten, um die Freude des Lebens wieder zu spüren, sich zu entspannen oder auf andere Gedanken zu kommen.

Raus aus der Isolation

Wenn Sie sich viele Sorgen um den Patienten und Ihre eigene Zukunft machen, sich mit allem alleingelassen fühlen, wäre es hilfreich, darüber nachzudenken, wem Sie sich anvertrauen können. Mit wem konnten Sie früher über Ihre Probleme gut sprechen? Wer wirkt auf Sie so aufgeschlossen, dass Sie sich über den Kontakt freuen würden?

Wenn Sie nicht über Ihre privaten Angelegenheiten reden möchten, aber trotzdem unter Leute gehen wollen, überlegen Sie sich, sich zum Sport zu verabreden, mit anderen ins Kino oder Theater zu gehen oder eine Radtour zu machen. Hauptsache, Sie kommen in Bewegung.

Wenn Sie das Bedürfnis haben, mit einer neutralen, außenstehenden Person zu sprechen, finden Sie in der Tabelle auf den Seiten 33/34 Angebote von verschiedenen Organisationen.

Ich finde es schwierig, miteinander offen zu reden

„Sprechen Sie nach Möglichkeit alles ganz offen und direkt an, was Ihnen auf dem Herzen liegt!“ – Solche Tipps hören sich sinnvoll und hilfreich an, aber sie umzusetzen, ist oft schwierig. Denn es ergeben sich gleich mehrere Probleme, wenn Angehörige mit dem Patienten oder untereinander über etwas Wichtiges reden möchten:

- **Wann und wo** können Sie Ihr Thema am besten anbringen?
- **Wie drücken** Sie sich am besten aus?
- **Wie können Sie sicher sein**, dass der andere genau das verstanden hat, was Sie gemeint haben?

Den „richtigen“ Moment erwischen

In Krisenzeiten stehen alle Beteiligten unter Druck: Manchmal poltern Angehörige ihre Wünsche und Sorgen heraus, weil sie sich nicht besser zu helfen wissen. Andere wollen den Patienten und die Familie schonen und warten ewig auf die passende Gelegenheit. Damit ist aber niemandem geholfen, denn gewisse Dinge müssen geregelt werden – und zwar möglichst im besten Einvernehmen.

Der „richtige“ Moment ist dann erreicht, wenn Ihnen das Thema durch den Kopf geht. Spätestens, wenn Ihre Gedanken ständig um eine Frage oder ein Problem kreisen und Ihnen den Schlaf rauben.

Günstig ist es, das Gespräch einzuleiten, sobald Sie innerlich dazu bereit sind und Ihr Ansprechpartner stabil wirkt. Geben Sie sich einen Ruck und tasten Sie sich vorsichtig an die Sache heran. Fällt Ihr Ansinnen trotz behutsam formulierter Signale nicht auf fruchtbaren Boden, starten Sie später einen weiteren Anlauf.

Die Erfahrung zeigt: Hat sich die Tür erst einmal einen Spalt geöffnet, fühlt sich Ihr Gegenüber ermutigt, den Kopf durchzustecken und auf Sie zuzugehen. Sie können auch direkter werden: „Ich denke seit Tagen darüber nach, wie ich das Thema … am besten ansprechen könnte.“ Oder: „Ich habe etwas auf dem Herzen. Wann könnten wir darüber sprechen?“

Beim Gehen reden

Wir unterhalten uns gern bei Spaziergängen. Das Gute daran ist, dass wir uns dabei nicht zwanghaft anschauen müssen. Auch die Bewegung

trägt dazu bei, dass ich mich viel entspannter fühle. Je öfter wir reden, desto mehr befreit mich das. / Andrea Fuhrmann, Ehefrau

Ich-Botschaften senden

Die Kommunikation zwischen Menschen ist deshalb kompliziert, weil das Gemeinte, das Gesagte und das Wahrgenommene übereinstimmen müssen. Ansonsten kommt es zu Missverständnissen. Ungewohnt mag es sein, schwierige Gesprächsthemen in der Ich-Form einzuleiten. Der Vorteil: Sie sprechen tatsächlich nur von sich und lassen den anderen in Ihr Herz und Ihre Seele blicken – ohne irgendwelche Vorwürfe, die oft unbedacht in der Du-Form ausgedrückt werden und verletzend wirken können. Beispiele:

- Mich würde es sehr beruhigen, wenn ich wüsste, wie ...
- Ich würde mir wünschen, dass wir über ... sprechen könnten.
- Ich frage mich, ob du dich auch manchmal fragst, ob ...
- Ich weiß, dass es merkwürdig klingt, aber ...
- Ich fühle mich ... Geht es dir auch so?

Im Verlauf des Gesprächs hilft es, wenn Sie über sich sprechen und sagen: „Ich möchte ...“, „Ich denke ...“ oder „Ich fühle mich ...“. Damit drücken Sie Ihre persönliche Haltung aus und verstecken sich nicht hinter abstrakten Formulierungen.

Aktiv zuhören

Angehörige finden es oft schwierig, mit anderen Menschen über ihre Wünsche und Sorgen zu sprechen, weil sie sich unsicher fühlen, ob der andere auch genau das versteht, was sie meinen. Auch umgekehrt kann es sein, dass sie die Aussagen, Fragen und Gesten ihres Gegenübers falsch interpretieren und das Gespräch nicht so verläuft, wie sie sich das wünschen würden. Fragen Sie deshalb aktiv nach, ob Ihr Gesprächspartner Sie verstanden hat oder was Sie noch besser oder anders erklären könnten.

Zuhörer finden

Es ist nicht einfach, jemanden zu finden, der mir einfach nur mal zuhört. Mir würde es guttun, meine Geschichte erzählen zu können. Dann könnte ich einen Teil der Steine loswerden, damit es für mich etwas leichter wird. / Herbert Müller, Sohn

Das ist mir wirklich wichtig

In extremen Situationen ist es verständlich, dass Sie die drängenden Probleme anpacken und Ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen. Sollte sich aber der Gesundheitszustand des Patienten einigermaßen stabilisieren, können Sie auch wieder an sich denken.

Die Gegenwart wertschätzen

*Ich lebe **heute** mit meiner Tochter – nicht gestern und nicht morgen. / Concordia Fitzek, Mutter*

Denn wenn Sie Ihre Wünsche auf Dauer vernachlässigen, wäre dem Patienten damit nicht geholfen – ebenso wenig wie Ihnen selbst. Schlimmstenfalls kann Ihnen die Kraft ausgehen, um weiter zu unterstützen.

Können Sie eigentlich genau benennen, was Ihnen wichtig ist? Hilft es Ihnen, mit jemandem darüber zu sprechen und 10 Punkte auf einem Blatt Papier zu notieren? Denken Sie dabei auch an die kleinen Freuden des Lebens wie den Genuss, Ihre Lieblingsmusik zu hören und kurze Ausflüge in die Natur zu unternehmen.

Schauen Sie die Liste durch und überlegen Sie, was für Sie an oberster Stelle steht. Ordnen Sie die Punkte so lange um, bis Sie das Gefühl haben: Jetzt passt es für mich. Am besten legen Sie die Liste an einen Ort, an dem Sie öfter vorbeikommen.

Den Lebensunterhalt sichern

Viele Angehörige erleben einen Spagat, wenn sie für den Patienten und die restliche Familie da sein wollen und zugleich die Einkünfte sichern müssen. Wird es finanziell knapp, dann haben Sie Prioritäten zu setzen. Wahrscheinlich kommen Sie an den Punkt, an dem Sie Ihren Job nicht aufgeben können oder – wenn Sie bislang nicht berufstätig waren – etwas dazu verdienen müssen.

Auch wenn Ihnen gerade der Sinn nicht danach stehen sollte, jeden Tag zur Arbeit zu gehen, so liegen darin trotzdem einige Vorteile:

- Sie gehen aus dem Haus und beschäftigen sich einige Stunden nicht mit der Krankheit, sondern mit anderen Themen.
- Sie haben eine Aufgabe, die Ihnen wichtig ist.
- Sie sind mit Kollegen zusammen, mit denen Sie über Berufliches, aber auch Privates reden können.
- Sie nehmen am „normalen“ Alltag vieler Menschen teil, was manchmal auch ganz guttun kann.

Ansprechpartner und Adressen zu sozialrechtlichen Fragen (Krankengeld, Rente, andere staatliche Leistungen etc.) finden Sie ab S. 45.

Im Jetzt leben

Wenig hilfreich ist es, nur in der Erinnerung zu leben oder sich nur in die Zukunft zu denken. Förderlich sind die Fragen: Wie ist es jetzt? Was ist jetzt stimmig? Das darf sich jeden Tag ändern.
/ Heide Perzlmaier, Diplom-Sozialpädagogin

Die Arbeit lenkt ab

Ich gehe sehr gern arbeiten, obwohl es manchmal anstrengend ist. Meine Kollegen wissen Bescheid und zeigen viel Verständnis für meine Situation. Sie sehen mir an, wenn ich mal den Blues habe, und bieten mir ihre Hilfe an. Ich habe tolle Chefs und kann mir auch spontan einen Tag freinehmen. / Andrea Fuhrmann, Ehefrau

Ich habe Angst – was hilft mir?

Wer sich um einen kranken Menschen sorgt, kommt immer wieder in Situationen, die Angst machen und ausweglos erscheinen. Körper und Seele reagieren auf den Stress und versetzen die Angehörigen in Alarmbereitschaft. Erstarren oder weglaufen? Zu solchen Reaktionen bleibt jedoch im Alltag kaum Zeit, so dass viele Beteiligte versuchen, ihre Ängste zu unterdrücken. Doch wie Sie sicherlich auch wissen: Das funktioniert auf Dauer nicht.

Ihre Gedanken kreisen möglicherweise tagsüber und manchmal in schlaflosen Nächten um diese existenziellen Sorgen:

- **Verlustangst**: Wie kann jemals die Lücke geschlossen werden, die der geliebte Mensch hinterlässt?
- **Existenzangst**: Haben wir genug Mittel, um Notzeiten zu überstehen?
- **Zukunftsangst**: Wie wird das Leben für mich weitergehen?

Solche Ängste sind verständlich. Damit sie aber nicht übermächtig werden, tut es gut, mit vertrauten Menschen offen darüber zu sprechen.

Jede gute Minute genießen

Eine schwere Erkrankung weist uns auf die Endlichkeit des Lebens hin und niemand weiß, wie lange das eigene Leben oder das Leben geliebter Menschen dauern wird. Deshalb versuchen Sie spätestens jetzt, jeden guten Moment zu genießen – jede Stunde, jede Minute, selbst jede Sekunde. / Dr. Pia Heußner, Psychoonkologin

Vom Denken ins Handeln kommen

Wenn sich Ihre Sorgen aufzutürmen scheinen, hilft es, die verschiedenen Problemfelder einzeln zu benennen und mögliche kleine praktische Lösungen aufzuschreiben. Danach haben Sie vier Handlungsoptionen. Im Englischen bezeichnet man das als 4-D-Methode:

- Tun Sie es. (Do)
- Schreiben Sie in Ihren Kalender, wann Sie das Problem angehen wollen. (Delay)
- Suchen Sie jemanden, der Ihnen die Arbeit abnehmen oder Sie unterstützen kann. (Delegate)
- Wenn Sie erkennen, dass Sie mit einer Aufgabe nur Ihre wertvolle Zeit verschwenden, sagen Sie NEIN und lassen Sie es bleiben. (Delete)

Sind Ihre Ängste besonders heftig? Bekommen Sie häufig Kopfschmerzen? Haben Sie Schlafstörungen? Fühlen Sie sich erschöpft oder depressiv? Dann wenden Sie sich bitte baldmöglichst an fachkundige Berater. Adressen finden Sie ab Seite 45.

Die gemeinsame Zeit sinnvoll nutzen

Meine Schwester ist sehr gläubig, sie hat große Selbstheilungskräfte und ist voller Energie. Sie hat keine Angst vor dem Tod. Deshalb habe auch ich keine Angst. Wie es danach für mich weitergeht, verdränge ich. Denn jetzt ist sie ja noch da und wir wollen die Zeit sinnvoll nutzen und genießen. Wir haben die Chance, unsere Gedanken auszutauschen. Wir fragen, was wir wissen wollen. Und sagen, was zu sagen ist. Da es kein abruptes Ende sein wird, haben wir auch Zeit, intensiv miteinander zu leben und uns zu verabschieden. / Clara Winter, Schwester

Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ...

Melden sich bei Ihnen Schuldgefühle, wenn Sie etwas allein unternehmen möchten, wenn Sie ungeduldig sind oder weil Sie sich nicht immer so um den Patienten kümmern können, wie Sie es eigentlich von sich erwarten? Werfen Sie sich dann insgeheim vor, dass Sie jemandem Unrecht tun oder etwas falsch gemacht haben?

Wenn Sie jetzt mehrmals mit Ja geantwortet haben, hilft es Ihnen vielleicht, kurz innezuhalten und über die Ursache Ihres schlechten Gewissens nachzudenken. Die gute Nachricht: Sie haben irgendwann im Leben bestimmte Wertvorstellungen entwickelt, nach denen Sie denken und handeln möchten. Einige Werte haben Sie wahrscheinlich, ohne sie zu hinterfragen, übernommen. Andere sind Ihnen wichtig, weil Sie sich ganz bewusst dafür entschieden haben.

Doch es kann vorkommen, dass Sie an Ihren eigenen Werten verzweifeln und manchmal auch scheitern. Dann haben Sie die Wahl:

- Wollen Sie sich weiterhin Vorwürfe machen? Wollen Sie ärgerlich auf sich selbst sein? Ihr Denken und Handeln bedauern? Oder sich dafür schämen?
- Lohnt es sich, bei Gewissensbissen mit einer inneren Anspannung und Unruhe zu reagieren? Kaum noch Appetit zu haben? Oder Kopfschmerzen zu bekommen?
- Oder könnten Sie Ihre eigenen Werte auf den Prüfstein stellen und sich von zwanghaften Vorstellungen lösen, die Sie hemmen?

Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen dazu verschiedene Möglichkeiten vor.

Mit Freunden reden

Ich habe oft ein schlechtes Gewissen, wenn ich schöne Dinge mache, die meine Schwester nicht mehr machen kann. Früher habe ich gern auf Partys ausgelassen getanzt. Durch die Krankheit meiner Schwester ist mein Herz schwerer und ich kann nicht mehr so überschwänglich fröhlich sein. Für mich fühlt es sich falsch an, wild herumzutanzen. Ich fühle mich auf Partys wohler, wenn ich mich mit meinen Freunden nur unterhalte. Mit meiner Schwester nehme ich mir bewusst die Zeit, um viele schöne Dinge zu erleben. Auch wenn die Zukunft ungewiss ist, wollen wir weiterhin den Mut haben, um kurze gemeinsame Reisen zu planen. Allein würde ich jetzt nicht allzu weit wegfahren, aber das macht mir nichts aus. Hauptsache, ich kann schnell zurückkommen, falls mit meiner Schwester etwas sein sollte. / Clara Winter, Schwester

Keine Pflicht zur Gegenleistung
Zuerst dachte ich, dass ich meinem besten Freund durch meine Hilfe alles zurückgeben muss, was er mir jemals Gutes getan hat. Aber jetzt weiß ich, dass das nicht stimmt, weil wir beide etwas von unserer Freundschaft haben. / Barbara Kraft, gute Freundin

Allein wandern
Früher haben wir kleine Wandertouren gemacht. Als ich mich daran erinnert habe, dachte ich: „Das könntest du doch mal wieder ausprobieren!“ Mittlerweile bin ich schon drei Mal allein gewandert. Dabei ist mir aufgefallen, wie viele Einzelgänger es gibt. Vor allem bei heißem Wetter gibt es nichts Schöneres, als durch den Wald zu gehen oder in eine kühle Klamm. / Andrea Fuhrmann, Ehefrau

Mutig sein
Wenn man will, geht alles – und man darf auch alles. Man kann es zumindest mal versuchen. / Concordia Fitzek, Mutter

Ich möchte doch nur helfen

In unserer Gesellschaft werden Menschen hoch angesehen, die anderen uneigennützig helfen - ein erstrebenswertes Ziel für viele. Was manch einer dabei vergisst: Zum Helfen gehören immer zwei: eine Person bittet um Unterstützung, eine andere bietet diese Hilfe an. Das wäre der Idealfall. Im Pflegealltag gerät die Beziehung dann in eine Schieflage, wenn Angehörige ihre Hilfe aufdrängen, ohne darum gebeten worden zu sein.

Hand aufs Herz: Haben Sie sich schon einmal dabei ertappt, dass Sie die Bedürfnisse und Wünsche des Erkrankten nicht ständig berücksichtigen und Ihre Hilfe dem anderen aufdrücken? Vielleicht, weil Sie am besten wissen, was dem Patienten guttut? Weil der Kranke die Dinge nicht mehr gut erledigen kann? Oder weil Sie Ihre eigenen Bedürfnisse nicht mehr spüren?

Den Patienten entscheiden lassen
Es beruhigt mich, dass mein bester Freund aus einem Pool an Hilfsangeboten auswählen kann und dosiert, wer ihn wann besucht und wer ihm in der jeweiligen Situation am besten helfen kann. Ich würde ihn niemals unangemeldet besuchen. Seine Wünsche respektiere ich, selbst, wenn es mir manchmal schwerfällt. / Barbara Kraft, gute Freundin

Konflikte vermeiden
Jeder Mensch ist sein eigener Herr und möchte möglichst lang eigenständig sein. Wenn aber ein Patient immer wieder erlebt, dass er nicht ernst genommen und bevormundet wird, kann das zu Konflikten führen. Damit es gar nicht so weit kommt, sollten Angehörige ...

- ... ihn fragen, was er/sie selbst erledigen will und es respektieren.
- ... sich erkundigen, in welchen Situationen Sie dem anderen mit Ihrem Hilfsangebot auf die Nerven gehen und sich so weit wie möglich zurücknehmen.
- ... überlegen, welche eigenen Interessen Ihnen wichtig sind und welche Aufgaben andere Menschen übernehmen könnten, damit Sie mit Ihren Kräften besser haushalten können und genügend Zeit für sich selbst haben.

Wir schweigen meist, obwohl ich gern reden würde

In unserer lauten Welt ist es sehr erholsam, wenn es still wird und Ruhe einkehrt. „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.“ Dieses Sprichwort trifft nur dann den Kern der Sache, wenn zwei Menschen sich darin einig sind. Schwierig wird es, ...

- ... wenn einer reden möchte, der andere aber nicht.

- ... wenn beide schweigen, weil sie einander schonen wollen, und sich deshalb voneinander entfernen.
- ... wenn beide gern über ein heikles Thema reden möchten, aber keiner sich traut, den Anfang zu machen.

Den Rückzug akzeptieren

Für Angehörige ist es meist nicht leicht zu ertragen, wenn sich der Patient oder enge Familienmitglieder zeitweilig zurückziehen. Bevor Sie sich unnötig grämen, weil Sie sich vielleicht abgelehnt und ausgeschlossen fühlen, wäre zu bedenken, dass es auch anders sein könnte: Angesichts der Krankheit und der Veränderungen, die das Leben mit sich bringt, brauchen manche Menschen eine längere Auszeit als Sie – dann sollten Sie den Rückzug akzeptieren.

Wieder in Kontakt kommen

Es geht Ihnen nicht gut damit, dass sich der Patient oder Ihre Verwandten tagelang zurückziehen, obwohl es wichtige Dinge zu besprechen gäbe? Dann könnten Sie die Tür vorsichtig öffnen, indem Sie sagen:

- „Ich beobachte, dass es dir nicht gut geht ..., dass dich etwas beschäftigt ..., dass du dich zurückziehst. Magst du mir sagen, was dich bedrückt?“. Wenn die Antwort nein lautet, könnten Sie sagen, dass Ihnen das, was Sie sehen, Sorgen bereitet, und fragen, wann es ein guter Zeitpunkt wäre, darüber zu sprechen.
- „Ich würde gern etwas fragen.“ Oder: „Mir liegt etwas auf dem Herzen, was ich dir gern erzählen würde.“ Und dann: „Aber ich weiß nicht, wann der richtige Moment dafür wäre.“
- „Ich merke, dass es uns schwerfällt, hier und jetzt miteinander zu reden. Wie wäre es, wenn wir zum Zeitpunkt X an den Ort Y gehen würden? Vielleicht ist es dann für uns leichter.“

Tagebuch schreiben

Seit einiger Zeit beobachte ich, dass sich mein Mann verändert. Manchmal geht es mir nicht gut damit. Da ich ihn nicht ändern kann, muss ich meine Art ihm gegenüber ändern. Wenn mir das schwerfällt oder ich mal falsch reagiert habe, schreibe ich das vor dem Einschlafen in mein Tagebuch. Dieser Prozess mit mir selbst zieht sich schon eine Weile hin. Das Aufschreiben hilft mir dabei, meine Gedanken zu sortieren und mich selbst zu befreien. / Andrea Fuhrmann, Ehefrau

An einem Strang ziehen

In unserer Familie haben wir immer schon alles angesprochen, was uns wichtig war. Mir tut es auch jetzt gut, dass wir viel reden – und zwar auch mit meinem Vater, der getrennt von meiner Mutter lebt. Es erleichtert mich, dass wir als Familie weiterhin an einem Strang ziehen. Die Absprachen klappen immer sehr gut. / Clara Winter, Schwester

Spontan lachen

Manchmal gibt es absurde Situationen, in denen ein spontanes Lachen entsteht und man gar nicht viele Worte machen muss. Das entlastet und gibt den Blick frei für neue Sichtweisen.
/ Heide Perzlmaier, Diplom-Sozialpädagogin

Ich traue mich gar nicht, es zu sagen, aber ...

Zum Idealbild eines „guten“ Angehörigen gehört es, nur die positiven Gefühle zu zeigen, den Patienten zu unterstützen und zu motivieren, immer vorbildlich zu reagieren, Rücksicht zu nehmen und stark zu sein. Alles Unangenehme sollten Partner, Eltern, Kinder, Geschwister, Freunde, Bekannte und Kollegen tunlichst nicht denken, fühlen oder tun – in der Annahme, dass „unnötige“ Konflikte und Belastungen den Gesundheitszustand des Patienten verschlechtern könnten.

Doch was ist, wenn Sie die Erwartungen **NICHT** erfüllen können? Wenn Sie wütend sind? Wenn Sie Existenzängste haben? Wenn Sie sich eine erfüllte Sexualität wünschen? Wenn Sie sich vor dem Erkrankten plötzlich ekeln? Wenn Sie sich Sorgen um Ihre eigene Gesundheit machen? Oder wenn Sie sich insgeheim danach sehnen, dass das Leiden bald ein Ende haben möge?

Dürfen all diese Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse wirklich nicht sein? Sie ahnen die Antwort schon: Doch, das alles gehört zum Leben dazu – und es ist nur allzu verständlich, dass solche Tabuthemen auch in schwierigen Zeiten auftauchen, wenn man sie am wenigsten braucht. Bleibt also die Frage, wie Angehörige am besten damit umgehen können.

Lösungswege suchen

An dieser Stelle gehen wir nur in aller Kürze auf die verschiedenen Tabuthemen ein. Wir sprechen einige Wege an und sind uns bewusst, dass damit nicht alle Probleme gelöst werden. Adressen von professionell ausgebildeten Gesprächspartnern finden Sie ab Seite 45.

„Ich bin wütend“

Angehörige und Patienten können sich nicht monatelang um des lieben Friedens willen zusammenreißen. In schwierigen Lebenssituationen eskalieren oft alte Beziehungsmuster und schon Kleinigkeiten können zu einem Wutausbruch führen. Was könnte helfen?

- Wenn Sie merken, dass Sie bald die Geduld verlieren oder bereits ausgerastet sind, hilft räumlicher Abstand am besten. Gehen Sie aus dem Raum und atmen Sie mehrmals tief durch. Schnappen Sie bei einem Spaziergang nach Luft und setzen Sie Ihre aufgestaute Energie in Bewegung um.
- Sind Sie wieder fähig zu klaren Gedanken? Dann können Sie sagen: „Ich glaube, dass ich dich jetzt ganz schön erschreckt habe. Das wollte ich nicht. Aber vielleicht ist es auch ganz gut, dass du jetzt weißt, wie ich über … denke.“
- Wenn Ihnen das Thema wichtig ist, können Sie es noch einmal in einer ruhigen Situation ansprechen.

„Ich habe Existenzängste“ (siehe auch Seite 19)

Viele Angehörige, die finanzielle Sorgen haben, reden oft aus lauter Scham nicht darüber. Sie hoffen inständig, dass sie es irgendwie schon schaffen werden, und wollen den Patienten nicht unnötig belasten. Was könnte helfen?

- Auch wenn es Ihnen unangenehm sein sollte: Sie müssen sich um Ihre finanziellen Angelegenheiten kümmern. Das sollte Ihnen ebenso bedeutend sein wie die Fürsorge des Patienten.
- Erledigen Sie wichtige Fragen und Entscheidungen so bald wie möglich, denn finanzielle Dinge regeln sich meist nicht von selbst. Oft wird es durchs Hinauszögern nur noch schlimmer.
- Wenden Sie sich bei Nachfragen zu beruflichen Angelegenheiten, den Angeboten von Krankenkassen, Versicherungen und Banken an fachkundige Berater. Wichtig sind auch Informationen zur Patientenverfügung, zum Vorsorgeauftrag und zum Testament.
- Zur Vorbereitung der Gespräche können Sie im Internet recherchieren oder jemanden bitten, das für Sie zu tun. Jüngere Menschen sind dabei oft gern behilflich.

Heikle Themen ansprechen

Folgende Ich-Botschaften sind hilfreich (siehe auch Seite 16):
„Ich würde mir wünschen, dass wir entschieden hätten, wie …“
„Es würde mich beruhigen, wenn wir über … sprechen könnten.“
„Wenn ich wüsste, dass wir … geregelt hätten, würde es mir besser gehen.“

Schweren Stein werfen

Als wir an der Nordsee waren, bin ich voraus zum Wasser gelaufen und habe mir den dicksten Stein gesucht. Gegen den Wind habe ich ihn schreiend ins Meer geworfen, um all meine Wut loszuwerden. Die Energie musste einfach raus. / Andrea Fuhrmann, Ehefrau

„Ich wünsche mir eine erfüllte Sexualität“

Vielen Menschen fällt es schwer, über ihre sexuellen Bedürfnisse und Wünsche zu sprechen. Wenn Paare obendrein durch eine ernsthafte Krankheit belastet sind, braucht es geraume Zeit, Einfühlungsvermögen und Rücksichtnahme, um mit der veränderten Situation zurechtzukommen.

Diese drei Szenarien kommen häufig vor – auch wenn Angehörige es oft kaum wagen, ihre Gedanken laut zu formulieren:

3. Beide sind zärtlich zueinander und hätten gern Sex, aber es klappt nicht mehr so wie früher.
4. Sie hätten gern Sex, aber Ihr Partner oder Ihre Partnerin hat sich durch die Krankheit verändert und empfindet wenig Lust oder hat das Interesse komplett verloren.
5. Sie hätten gern Sex, aber nicht mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, weil Sie ihn/ sie nicht mehr so attraktiv wie früher finden.

Wenn Sie darüber reden möchten, können Sie es mit Ich-Botschaften probieren. Das Gute an solchen Formulierungen ist, dass Sie nur von sich und Ihren Gefühlen sprechen und dem anderen keine Schuld geben. Seien Sie ehrlich zu sich und zu Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin und denken Sie daran, den anderen nicht zu verletzen oder zu kränken. Beispiele:

- „Ich fühle mich …“ oder „Mir geht es …“
- „Ich würde mir wünschen …“ oder „Ich hätte gern …“

Wenn offene Gespräche nicht helfen und Sie weiterhin unglücklich sind, könnte es in manchen Fällen empfehlenswert sein, sich Außenstehenden anzuvertrauen, um die eigenen Gedanken zu sortieren. Sie können auch allein oder zu zweit eine Sexualberatungsstelle aufsuchen oder mit einem psychoonkologisch qualifizierten Experten sprechen.

Sorgen um gemeinsame Sexualität

Das Thema Brustkrebs wird mich mein Leben lang begleiten, denn ich bekomme ja mit, wenn meine Lebenspartnerin körperliche Schmerzen hat. Wir reden viel darüber und befürchten beide, dass unsere Sexualität auf der Strecke bleibt. / Majdi Adriano, Lebenspartner

Wunsch nach Zärtlichkeit

Wenn andere sagen, es sei ja gar nicht so schlimm, keinen Sex mehr zu haben, denke ich mir: „Ihr wisst ja gar nicht, wie sehr man das vermissen kann.“ Mein Mann hat durch die Antihormone keinen Wunsch nach Berührungen, selbst zärtliche Gesten und Bussis fallen weg. Ich bin froh, dass ich in unserer Angehörigengruppe auch über solche schwierigen Themen offen reden kann. / Andrea Fuhrmann, Ehefrau

„Ich ekele mich“

Durch die Krankheit und die Behandlung können sich Patienten körperlich und psychisch so stark verändern, dass es einigen Angehörigen schwerfällt, angemessen damit umzugehen. Vielleicht kennen Sie diese Entwicklung: Anfangs haben Sie sich zusammengerissen, um die Betroffene oder den Betroffenen nicht zu verunsichern oder zu verletzen. Geholfen hat Ihnen dabei das Wissen, dass die kranke Person nichts für diese Veränderungen kann und selbst wahrscheinlich auch ganz unglücklich darüber ist. Doch irgendwann bröckelte Ihre Schutzmauer und es fällt Ihnen jetzt immer schwerer, Ihre Ablehnung oder Ihren Ekel zu verheimlichen.

An diesem Punkt hilft es Ihnen nichts, wenn Sie weiterhin so tun als

ob. Denn wenn sich Ihre Gefühle weiter aufstauen, besteht die Gefahr, dass früher oder später alles aus Ihnen herausplatzt. Versuchen Sie also in einer ruhigen Minute, für sich selbst herauszufinden, was Sie genau stört und warum Sie damit nicht gut umgehen können:

- Am besten wäre es, wenn Sie offen und ehrlich mit dem Patienten über Ihre Gefühle sprechen könnten. Bleiben Sie möglichst bei Ich-Botschaften und bitten Sie ganz direkt um einen Lösungsvorschlag, um der kranken Person eine Chance zum Handeln zu geben: „Wenn ich … sehe oder erlebe, geht es mir … Was könntest du … was könnte ich … was könnten wir tun, damit es mir besser geht?“
- Fragen Sie bei fachkundigen Beratern und Pflegekräften nach, ob und wie sich das, was Sie stört, ändern ließe.
- Sprechen Sie mit einer Person, der Sie vertrauen, über Ihre Sorgen. Vielleicht kommen Sie dabei auf Ideen, die Ihnen allein nicht eingefallen wären.
- Langwierig, aber nicht unmöglich: Sie könnten allein oder mit Unterstützung eines geschulten Beraters oder einer Angehörigengruppe daran arbeiten, Ihre Einstellung zu ändern. Gegebenenfalls können Sie dann die Veränderung des Patienten durch die Krankheit wohlwollender handhaben.

„Ich möchte diesen Menschen nicht verlieren“

Die meisten Menschen in unserem Kulturkreis denken und sprechen ungern übers Sterben.

Für Angehörige dreht sich seit dem Tag, an dem sie von der Krebsdiagnose gehört haben, vieles um die bange Frage: „Wie lange haben wir noch?“ Wenig hilfreich sind dabei oft die Prognosen von Ärzten, weil sie sich an Studien und Erfahrungswerten orientieren und im Einzelfall alles doch ganz anders sein kann.

Fühlen Sie sich mit dem Gedanken überfordert, dass Sie eines Tages allein zurückbleiben, und können Sie sich nicht vorstellen, wie Sie jemals den Verlust des geliebten Menschen verschmerzen können? Wir

möchten Ihnen einige erste hilfreiche Hinweise von anderen Angehörigen und erfahrenen Trauerberatern weitergeben:

- Unterdrücken Sie Ihre Trauer nicht, sondern lassen Sie Ihre Gefühle zu.
- Sprechen Sie über Ihre Verlustängste – mit dem Patienten, mit der Familie, mit Freunden oder in der Angehörigengruppe, denn schon allein das Formulieren erleichtert die Seele. Wenn Ihnen eine professionelle Unterstützung hilfreich erscheint, können Sie eine Beratungsstelle aufsuchen (Adressen ab Seite 45).
- Lassen Sie Ihren Gefühlen beim Schreiben, Malen oder Musizieren freien Lauf.
- Sammeln Sie allein oder mit dem Patienten zusammen einige Erinnerungsstücke und sprechen Sie über die gemeinsame Zeit – vielleicht erfahren Sie dabei noch weitere Einzelheiten, die Sie sonst vergessen hätten.

„Ich mache mir Sorgen um deine Beerdigung“

Wenn Sie mit der Patientin oder dem Patienten über das Sterben sprechen, stehen konkrete Entscheidungen an – über die Betreuungsvollmacht, die Vorsorgevollmacht, die Patientenverfügung, das Testament und die Beerdigung. Bei Paaren können weitere Aspekte hinzukommen, die für die Witwe oder den Witwer wichtig sind, weil sie in die Zukunft greifen: Wollen wir unser Traumhaus noch bauen? Wollen wir heiraten? Solche Themen sind nicht einfach zu klären, doch Sie haben die Chance festzustellen, dass Sie sich um ähnliche Fragen Gedanken machen. Ganz gleich wie holperig die Gespräche auch verlaufen mögen: Es wird Sie beruhigen und entlasten, wenn Sie sich erst einmal auf den Weg gemacht haben.

Schöne Erinnerungen bewahren

So eine tolle Freundschaft finde ich nie wieder. Deshalb habe ich jetzt schon Sorge, wie es mir gehen wird, wenn mein bester Freund geht und

ich bleibe. Das wird ein wahnsinniger Einschnitt für mich. Ich weiß, dass es weitergeht – trotz der Lücke, die er hinterlässt. Mir bleiben dann die schönen Erinnerungen. Die kann einem niemand nehmen.
/ Barbara Kraft, gute Freundin

Wer unterstützt mich, wenn ...?

Für Angehörige gibt es neben dem eigenen Umfeld viele Anlaufstellen, die Hilfe anbieten. Wir haben für Sie Anregungen sowie wichtige Begriffe zusammengestellt, nach denen Sie im Telefonbuch und im Internet suchen können. Auch bei Firmen, Vereinen und Verbänden ist es Ihnen möglich, sich zu erkundigen, wer für welches Angebot zuständig ist.

Hilfe bei Alltagsdingen

Wir nehmen die Angebote der Sozialstation gern an, denn selbst wenn der Pflegedienst nur das Duschen übernimmt, ist das schon eine große Hilfe. Auch meine Tochter freut sich, dass sie andere Leute um sich hat – und nicht nur Mama und Papa. / Concordia Fitzek, Mutter

Kontakt zu anderen suchen

Wenn Sie sich überfordert fühlen, sollten Sie rechtzeitig die Initiative ergreifen und auf andere zugehen. Ganz nach dem Motto: „Fragen kostet nichts!“ Denn in Ihrem Umfeld finden Sie bestimmt vertrauenswürdige Personen, die Ihnen gern helfen. Am besten belasten Sie nicht einen mit allem, sondern sprechen mehrere Menschen gezielt darauf an, was er oder sie wahrscheinlich am ehesten leisten könnte:

- Wer ist geeignet, für Sie etwas Spezielles einzukaufen oder aus der Stadt mitzubringen?
- Wer kann die Getränkekisten, die Säcke mit der Balkonerde oder die Winterreifen in den Keller tragen?
- Was könnten Sie sich liefern lassen?

- Wer kann eine zuverlässige Putzfrau empfehlen?
- Wer kennt Leute, die sich bei der Nachbarschaftshilfe engagieren?
- Wer könnte für Sie Briefe schreiben, Formulare ausfüllen oder wichtige Unterlagen sortieren und in Ordnern ablegen?
- Wer könnte im Internet recherchieren oder Informationen per E-Mail anfordern?
- Wer könnte Sie zu Behörden, zur Krankenkasse oder zu Beratungsstellen begleiten?
- Wer kann Ihnen die Begriffe und Stichworte in der nachfolgenden Tabelle so erklären, dass Sie entscheiden können, wo Sie sich erkundigen könnten?

	Sozialdienst im Krankenhaus	Krebsberatungsstelle	Hospizdienst	Internet	Kirchen	Krankenkassen/ MDK /Pflegekasse
Ambulanter Pflegedienst	●	●	●	●	●	●
Beratung und Gruppen für Angehörige		●				
Beratungsstelle	●	●	●	●		●
Bundesnetzwerk Pflegebegleiter				●		
Essen-/Menü-Bringdienst				●		
Fahrdienst		●		●	●	
Familienhelfer				●		●
Familienpflegezeitgesetz		●		●		●
Familienservice von Firmen	Personalbüro					
Hausnotruf	●	●	●	●	●	●
Häusliche Krankenpflege	●	●	●	●	●	●
Krankenkasse						●
Krankentransport	Arzt / Klinik					
Krebsgesellschaft		●				
Krebsinformationsdienst		●		●		
Krisendienst		●		●		
Kurzzeit-/Verhinderungspflege	●	●	●	●	●	●
Med. Dienst der Krankenkassen (MDK)				●		●
Nachbarschaftshilfe	●	●		●	●	
Paarberatung	●	●		●	●	●
Patientenverfügung	●	●	●	●		
Pflegeberater						●
Pflegegeld						●
Pflegestützpunkt	●			●		
Psychoonkologe		●				
Psychosoziale Krebsberatungsstelle		●				

Psychotherapeut	●	●	●	●		●
Qual. Pflegeschulung f. Angehörige						●
Seelsorger	●		●	●	●	
Selbsthilfegruppe		●		●		
Sozialberatung	●	●				
Sozialdienst im Krankenhaus	●					
Tages-/Nacht-/teilstationäre Pflege	●	●	●			
Zielvereinbarungen mit allen Helfern		●	●			
Urlaub m. Pflegebedürftigen		●		●		

Tabelle 1: Hilfe von A bis Z – Zuständigkeiten

„Wege zur Pflege“
Das Servicetelefon zu den Themen Pflegen und Wohnen des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend erreichen Sie montags bis donnerstags von 9:00 bis 18:00 Uhr unter 030 20179131. www.wege-zur-pflege.de

Wohlfahrts- und Sozialverbände
Arbeiterwohlfahrt (AWO), Deutscher Caritasverband (DCV), Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband, Deutsches Rotes Kreuz (DRK), Diakonie Deutschland und die Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland (ZWST) und Sozialverband VDK.

Das Gespräch moderieren
Wenn eine Angehörigengruppe professionell geleitet wird, hat das den Vorteil, dass jemand „die Fäden in der Hand hält“. Wir setzen Impulse und können in menschlich schwierigen Situationen behutsam eingreifen, damit sich alle Teilnehmer gesehen und berücksichtigt fühlen.
/ Heide Perzlmaier, Diplom-Sozialpädagogin

Sich in der Gruppe austauschen
Für einige Angehörige ist es hilfreich, andere Menschen mit einem ähnlichen Schicksal kennenzulernen. Bei den regelmäßigen Treffen von Angehörigengruppen können Sie davon ausgehen, dass alle ein vergleichbares Los zu tragen haben und deshalb offen über Ihre Sorgen

sprechen können. Sie tauschen Tipps und Informationen aus und nehmen Anteil am Leben der anderen. Wenn Ihnen danach ist, können Sie auch nur zuhören und brauchen sich nicht zu erklären.

Welche Gruppen es in Ihrer Nähe gibt, erfahren Sie in den Beratungsstellen der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V. Am besten vereinbaren Sie erst ein Einzelgespräch, um gemeinsam mit der Beraterin herauszufinden, ob eine davon für Sie geeignet ist. Da es oft nicht ratsam ist, in eine bestehende Gruppe einzusteigen, könnte es sein, dass Sie warten müssen, bis sich Angehörige für eine neue zusammenfinden.

Kraft schöpfen
Ich bemühe mich, so viel wie möglich zu leisten und den anderen so gut wie möglich zu helfen. Aber nach all den Schicksalsschlägen in den letzten Jahren merke ich, dass ich weniger Kraft habe. Jetzt muss ich mich auch um mich kümmern, damit ich nicht in eine Depression oder einen Burnout hineinrutsche. Dazu habe ich auch professionelle Hilfe von psychologischer und medizinisch ganzheitlicher Seite gesucht und wahrgenommen. / Herbert Müller, Sohn

Ich schaffe das nicht mehr!

Die eigenen Grenzen erkennen
Pflegende Angehörige müssen ihr Leben vollkommen umkrempeln. Sie finden sich in ungewohnten Situationen wieder und fühlen sich mit den neuen Aufgaben mitunter völlig überfordert. Kein Wunder also, dass Körper und Seele darauf reagieren: Sie liegen viele Nächte schlaflos wach, haben Kopfschmerzen, sind erschöpft, leiden unter Ängsten und ihnen fehlen Energie und Antrieb, um aus dem Hamsterrad wieder herauszukommen. Andere mögliche Symptome sind Herzrasen, fehlender Appetit und Gewichtsverlust – und möglicherweise auch der Versuch, sich mit Alkohol in eine vermeintlich bessere Welt zu flüchten.

Zum Helfertreffen einladen

Es ist ganz legitim zu sagen, dass Ihnen etwas zu viel wird. Suchen Sie also rechtzeitig nach geeigneten Hilfsangeboten. Sie fühlen sich ständig im Stress und überlastet? Dann können Sie bei passender Gelegenheit einzelne Familienmitglieder, Freunde, Bekannte, Nachbarn und Kollegen um Hilfe bitten. Doch dafür müssen Sie zahlreiche verschiedene „gute“ Gelegenheiten abpassen. Wie wäre es also, zu einem Helfertreffen einzuladen? Wenn es bei Ihnen zu Hause zu eng und zu umständlich sein sollte, mit mehreren Leuten an einem Tisch zu sitzen, können Sie die möglichen Helfer auch ins Café, eine Kneipe oder ein Restaurant bitten.

In der Runde können Sie erklären, in welchen Situationen Sie sich überlastet fühlen und gemeinsam überlegen, wer welche Aufgaben übernehmen könnte. Möglich wäre auch ein Rollentausch an bestimmten Tagen oder Wochen. Wenn Sie sich regelmäßig mit den anderen Helfern treffen, wird es Ihnen immer leichter fallen, über Ihre Probleme zu sprechen.

Hilfe in der Krise

Sie sind an Ihre Grenzen gekommen? Die Trauer oder die Angst überschwemmen Sie gerade? Sie fühlen sich wie erstarrt und wissen nicht, wie Sie aus Ihrer Ohnmacht jemals wieder herauskommen können?

Eine solche Krise kann plötzlich kommen oder sich über Tage und Wochen anbahnen. Das Tröstliche daran ist: Wenn scheinbar nichts mehr funktioniert, geht meist doch noch was. Und zwar am besten dann, wenn Sie in guten Zeiten für sich gesorgt haben. Aber auch in Situationen, auf die Sie überhaupt nicht vorbereitet waren, findet sich meist irgendein Weg, um das Gefühlschaos zumindest so weit zu entwirren, dass Sie wieder ein Licht am Ende des Tunnels sehen.

Das kann Ihnen im akuten Krisenfall helfen:

- Tief einatmen und langsam ausatmen, mehrmals wiederholen.
- Aus dem Zimmer gehen, am besten ins Freie.
- Sich bewegen, um die aufgestaute Energie wieder fließen zu lassen: Schultern kreisen, Arme hochheben, in die Luft boxen, mit schnellen Schritten gehen, dabei tief durchatmen.
- Sich hinsetzen oder hinlegen, um zur Ruhe zu kommen: Gürtel öffnen und enge Kleidung lockern, die Wand oder die Decke ansehen, aus dem Fenster in die Natur schauen. Dabei laut vor sich hinsprechen, welche Gegenstände Sie gerade sehen, ohne Ihre Beobachtungen zu bewerten.
- In kleinen Schlucken Wasser oder Kräutertee trinken.

Den Atem beobachten

Wenn Sie nachts aufwachen und nicht mehr einschlafen können, weil Sie Angst haben oder die Gedanken ständig in Ihrem Kopf kreisen, öffnen Sie die Augen ganz weit, um sich im Zimmer orientieren zu können. Machen Sie das Licht an, stehen Sie auf, gehen Sie zur Toilette oder trinken Sie etwas. Es hilft auch, wenn Sie Ihre Fußsohlen leicht massieren.

Im Stehen, im Sitzen oder im Liegen: Atmen Sie tief ein und aus. Achten Sie darauf, wie die Luft ein- und ausströmt. Ihre Atembewegungen können Sie besser spüren, wenn Sie eine Hand auf den Bauch legen und die andere auf die Brust. Wenn Sie mit Ihren Gedanken abgleiten, sagen Sie sich mehrmals: „Ich bin ganz ruhig.“ Danach versuchen Sie erneut, Ihren Atem zu beobachten.

Sich auf Freunde verlassen können

Ich finde es beruhigend, dass mein Freund und meine Freundinnen immer für mich erreichbar sind. Sie würden mich jederzeit mit dem Auto fahren, wenn ich schnell bei meiner Schwester sein möchte. In Krisenzeiten hilft es mir auch, wenn mir jemand das Denken, Planen und Koordinieren abnimmt. Sollte es hart auf hart kommen, geht es mir mit einer Umarmung schon gleich wieder etwas besser. / Clara Winter, Schwester

Krisentelefon anrufen

Als mein Mann in der Reha war, hat er mir vier Wochen lang jeden Tag die Ohren voll gejammert. Das hat mich so fertiggemacht, dass ich immer nach meinem Job zu ihm in die Klinik gefahren bin. Es kam so dicke, dass ich eines Nachts völlig neben der Kappe war. Ich wollte aber keinen stören und habe mich dann irgendwie wieder selbst berappelt.

Auf die Idee, eine Notrufnummer anzurufen, bin ich damals gar nicht gekommen. Aber die Berater vom Krisentelefon oder von der Telefonseelsorge haben ja auch nachts Bereitschaftsdienst, da wäre ich niemandem zur Last gefallen. Außerdem ist der Service anonym und kostet nichts. / Andrea Fuhrmann, Ehefrau

Notrufnummern aufschreiben

Notieren Sie sich die Nummer Ihres Hausarztes und gegebenenfalls des Pflegedienstes Ihres Angehörigen. Ergänzen Sie die Liste mit folgenden Nummern und bewahren Sie das Blatt gut erreichbar auf:

- **112 – ärztlicher Notruf/Rettungsdienst**: Diese Notrufnummer erreichen Sie ohne Vorwahl, aus jedem Netz, in ganz Europa. Das Telefon ist rund um die Uhr besetzt.
- **116117 – ärztlicher Bereitschaftsdienst**: Unter dieser Nummer erfahren Sie außerhalb der regulären Sprechzeiten, welche Praxis in Ihrer Nähe Bereitschaftsdienst hat.
- **0800 1110111 oder 0800 1110222 – Telefonseelsorge**: Tag und Nacht, auch an Wochenenden und Feiertagen, sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Telefonseelsorge bundesweit erreichbar. Das Angebot gilt für jeden, der anonym einen Rat braucht – ganz gleich, ob evangelisch, katholisch, Angehörige einer anderen Glaubensgemeinschaft oder ohne Kirchenzugehörigkeit.
- **Die Bahnhofsmission** gibt es in mehr als 100 Städten. Sie erreichen dort jederzeit Menschen, die Ihnen zur Seite stehen – auch wenn Sie nicht auf Reisen sind, ist immer jemand für Sie da. Zu erkennen sind die Helfer an ihren blauen Westen.

Jetzt ist der Krebs weg, aber es ist nichts mehr wie es war

Angehörige sind erleichtert, wenn sie erfahren, dass die Behandlung abgeschlossen ist oder wenn sich bei der Kontrolluntersuchung kein Tumor mehr nachweisen lässt. Sind Sie gerade in einer solchen Situation? Dann fällt Ihnen bestimmt eine schwere Last von den Schultern. Ihr Blick richtet sich jetzt wieder nach vorn, Sie möchten neue Pläne schmieden und wünschen sich womöglich, dass alles so wird wie früher. Doch ist das realistisch? Wahrscheinlich nicht – und dafür gibt es mehrere Gründe:

- **Vergangenheit**: Die Krankheit hat bei Ihnen, beim Patienten und bei den anderen Angehörigen Spuren hinterlassen: Sie haben über vieles nachgedacht. Vielleicht sind Sie einander durch intensive Gespräche näher gekommen, eventuell haben Sie sich zurückgezogen. Möglicherweise haben sich die Rollen in der Familie verändert.
- **Gegenwart**: Viele Dinge sind nicht zu ändern, Sie müssen jetzt damit zurechtkommen und sich von der anstrengenden Zeit erholen. Es kann sein, dass Sie nicht mehr so unbeschwert wie früher durchs Leben gehen. Oder Sie haben das Gefühl, dass Sie nichts mehr umwerfen kann, weil Sie schon so viel gemeinsam geschafft haben.

Das Gute beibehalten

Angehörige sollten den Mut haben zu überlegen, welche positiven Veränderungen für sie die Krankheit mit sich gebracht hat. Rückblickend freuen Sie sich vielleicht, dass Sie viel mehr Zeit als früher miteinander verbracht haben und sich bei Gesprächen und Besuchen näher gekommen sind. Es kann auch sein, dass Ihnen klar geworden ist, wie wertvoll Ihnen die gemeinsame Zeit mit dem Patienten und der Familie ist. Oder Sie haben die Auszeiten schätzen gelernt, die Sie allein oder mit anderen Menschen verbracht haben. Jetzt liegt es an Ihnen, wie Sie sich entscheiden: Was möchten Sie gern beibehalten? / Dr. Pia Heußner, Psychoonkologin

- **Zukunft**: Auch wenn der Krebs als geheilt gilt, werden Sie sich vielleicht gelegentlich sorgen, was der nächste Tag wohl bringt. Da Sie jederzeit mit Veränderungen rechnen müssen, können Sie nicht mehr so unbefangen sein wie früher. Sie werden sich Gedanken machen, wie es mit Ihrem Leben weitergehen soll, was Ihnen das Wichtigste ist, was Sie bewahren möchten und was Sie keineswegs mehr so machen wollen wie früher.

Ehrlich zu sich selbst sein

Früher habe ich mich leicht unter Druck setzen lassen. Aus der Erfahrung weiß ich jetzt aber, dass man schneller ins Wanken kommt als gedacht. Daher achte ich bewusster auf mich und überlege mir, was mir guttun könnte. Ich höre so gut es geht in mich hinein und versuche, ehrlich zu mir zu sein. Wenn ich beispielsweise zu viele Termine habe, merke ich heutzutage schneller, ob ich die Zeit eigentlich gerade für mich brauche. Dann sage ich auch schon mal eine Verabredung ab. / Herbert Müller, Sohn

Ich weiß, dass es irgendwie weitergehen wird

Angehörige nehmen häufig eine Doppelrolle ein: Dem Patienten gegenüber versuchen sie, möglichst stark und zuversichtlich zu wirken. In ihrem tiefsten Innern fühlen sie sich aber oft hilflos, sie sind traurig und machen sich Sorgen über die Zukunft. Damit Ihre Angst den Schrecken verliert, öffnen Sie sich dem Patienten gegenüber – am besten in der „Ich"-Form. Meist hilft es, mit Familienmitgliedern oder Freunden zu sprechen oder sich einer Angehörigengruppe anzuschließen.

Ihre Gefühle und Gedanken können Sie einem Tagebuch anvertrauen oder Sie schreiben Briefe, die Sie zunächst für sich behalten. Ihre Angst und Trauer bekommt ein Gesicht, wenn Sie sich beim Malen oder beim Formen mit Ton ausdrücken. Solche Aktivitäten bieten auch Kunsttherapeuten für kleinere Gruppen an.

Die Tränen fließen lassen

Trauer ist oft ein lebenslanger Prozess, der nicht immer sofort einsetzt und in verschiedenen Phasen ablaufen kann. Für Angehörige beginnt alles oft schon mit der Angst vor dem Verlust. Eine Angst, die durch das ständige Auf und Ab im Krankheitsverlauf immer wieder aufflackern kann. In das Gefühlschaos mischen sich Wut und Frustration, in einigen Momenten auch Zuversicht und Freude – und das nicht nur bei sich selbst, sondern auch beim Patienten.

Das Durcheinander löst sich in vielen Fällen erst dann, wenn Sie Ihren Tränen freien Lauf lassen können. Sind diese wieder versiegt, fühlen Sie sich vielleicht etwas erschöpft, aber oft auch erleichtert und entspannter.

Viele Menschen weinen lieber allein. Aber manchmal entlastet es, mit dem Patienten zusammen zu weinen. In der Öffentlichkeit und vor allem im Beruf ist es Angehörigen meist unangenehm – weil sie vermuten, dass sie die gute Stimmung stören und ihre Tränen andere überfordern. Könnte es aber nicht genauso sein, dass Freunde, Bekannte und Kollegen im ersten Moment zwar etwas irritiert sind, aber auf ihre ganz persönliche Art und Weise mit Ihnen fühlen?

Professionellen Rat sollten Sie einholen, wenn Sie mit dem Weinen gar nicht mehr aufhören können oder wenn Sie gern weinen würden, sich aber über Wochen hinweg wie versteinert fühlen, ohne dass Ihnen die Tränen kommen. Wenden Sie sich in solchen Fällen bitte an einen psychoonkologisch qualifizierten Psychotherapeuten oder Trauerbegleiter oder jemanden, der sich in Trauerbegleitung fortgebildet hat.

Für das eigene Seelenheil sorgen

Angehörige sind oft fassungslos, wenn der Patient andeutet, nicht mehr leben zu wollen. Vielleicht sind Sie eine der wenigen vertrauten Bezugspersonen, mit denen der Patient sprechen möchte. Dann genügt es meist, wenn Sie „nur" zuhören, um dem anderen die Geborgenheit zu vermitteln, dass er oder sie nicht allein ist. In der Regel beruhigt sich

der Patient wieder – und es finden sich genügend Gründe, warum sich das Weiterleben trotz allem lohnt.

Möglicherweise entwickeln sich die Gespräche aber so, dass Sie sich mit dem Wunsch nach konkreten Maßnahmen konfrontiert sehen. Dann sollten Sie so ehrlich wie möglich zu sich selbst sein und nur die Schritte aktiv unterstützen, von denen Sie zutiefst überzeugt sind, dass Sie später „gut“ damit leben können.

Wenn Sie sich all dem nicht gewachsen fühlen, können Sie für Ihr eigenes Seelenheil sorgen und sich an einen Psychotherapeuten, eine Beratungsstelle oder einen Hospizdienst wenden. Sie können dem Patienten andere Vertrauenspersonen vorschlagen und Ihre Unterstützung anbieten, indem Sie sich um den weiteren Kontakt kümmern.

Zurück ins Leben finden

Nach dem Tod eines geliebten Menschen ziehen sich die meisten Angehörigen zunächst zurück, um zu trauern. Das Endgültige am Tod ist für viele unbegreiflich, es entsteht ein Vakuum und das Gefühl: Nichts geht mehr!

Wenn auch bei Ihnen im Moment nichts mehr weitergeht, bleiben Sie – im übertragenen Sinn – am besten dort stehen, wo Sie gerade sind. Schonen Sie sich nach der anstrengenden Zeit und tun Sie nur das, wozu Sie sich in der Lage fühlen. Vielleicht können Sie komplizierte Aufgaben an Freunde oder Ihre Kollegen abgeben oder ein paar Tage Urlaub nehmen.

Auch wenn Sie sich jetzt noch gar nicht vorstellen können, wie Ihr Leben weitergehen soll, werden Sie in kleinen Schritten den Weg in einen neuen Alltag finden.

Hoffnung und Zuversicht gewinnen

In der ersten Phase nach einem schmerzlichen Verlust müssen die Angehörigen viele neue Herausforderungen bewältigen. Oft meistern sie die Probleme ganz gut und funktionieren irgendwie. Wenn das Wichtigste geregelt ist, können nach einer gewissen Zeit noch einmal heftige Gefühle hochkommen – was sehr leidvoll sein kann.

Wollen Ihre Freunde, Verwandten und Kollegen nichts mehr davon hören, dass Sie „immer noch“ trauern? Möchten Sie andere nicht weiter belasten, weil Sie meinen, dass sie schon so viel für Sie getan haben? Dann können Sie sich einer Trauergruppe anschließen. Da die Teilnehmer Ähnliches wie Sie durchgemacht haben, gelingt es allen, sich gut in den anderen einzufühlen.

Angeleitet werden die Trauergruppen von Beraterinnen und Beratern, die sich mit der Trauerarbeit auskennen und Sie kompetent begleiten. Die Gespräche drehen sich häufig um die Fragen: Wie lebe ich meine Trauer? Wie gehe ich mit den Reaktionen der anderen um? Was gibt mir Trost? Welche Kraftquellen gibt es für mich? Wie kann ich wieder Hoffnung und Zuversicht gewinnen? Adressen finden Sie ab Seite 45.

Miteinander reden

Gemeinsame Erlebnisse verbinden

Als ich meinen Vater zu Hause gepflegt habe, hatten meine gleichaltrigen Freunde ein ganz anderes Leben. Ich hätte mir gewünscht, dass sie mir zuhören, damit ich mal die Last von meinen Schultern abladen kann. Weil sie mit meinen Problemen und meiner Trauer nicht umgehen konnten, habe ich mich zurückgezogen. Erstaunlicherweise wurde dann der Kontakt zu einigen Bekannten intensiver, die ähnliche Schicksalsschläge wie ich erlebt haben. Und manche „beste Freunde“ erwiesen sich lediglich als „mittelgute Bekannte“, was zunächst wehtat, rückblickend jedoch den Blick aufs Wesentliche öffnete. / Herbert Müller, Sohn

Alles von der Seele reden

Die Angehörigengruppe ist eine große Hilfe für mich, denn dort habe ich einmal im Monat zwei Stunden für mich. Wir haben alle dasselbe Schick-

sal und nehmen Anteil am Leben der anderen. Ich kann mir alles von der Seele reden und auch meine Wunden zeigen, was in meinem Umfeld sonst nicht möglich ist. / Majdi Adriano, Lebenspartner

Sich verstanden fühlen

In der ganz schlimmen Zeit habe ich oft mit einem gleichaltrigen Bekannten geredet, der in seiner Familie drei Krebsfälle hat. Wir haben dieselbe Sprache gesprochen. Er konnte nachvollziehen, wie es mir geht, und mir meine Verhaltensmuster erklären. Unsere Gespräche haben mir sehr gutgetan. Ich würde auch gern mit gleichaltrigen Geschwistern reden. In meiner Nähe kenne ich aber keine Angehörigengruppe für junge Leute. / Clara Winter, Schwester

Adressen

Ansprechpartner zum Thema Krebs

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.
Paracelsusstr. 23 · 06114 Halle (Saale)
Tel. 0345 4788110 · Fax 0345 4788112
info@sakg.de · www.sakg.de

Deutsche Krebsgesellschaft e. V.
Kuno-Fischer-Straße 8 · 14057 Berlin
Tel. 030 3229329-0 · Fax 030 3229329-66
service@krebsgesellschaft.de · www.krebsgesellschaft.de

KID – Krebsinformationsdienst
Deutsches Krebsforschungszentrum
Im Neuenheimer Feld 280 · 69120 Heidelberg
Tel. 0800 4203040 (täglich von 8:00 – 20:00 Uhr)
krebsinformationsdienst@dkfz.de · www.krebsinformationsdienst.de

Deutsche Krebshilfe e. V.
Buschstr. 32 · 53113 Bonn
Tel. 0228 72990-0 · Fax 0228 72990-11
deutsche@krebshilfe.de · www.krebshilfe.de

Haus der Krebsselbsthilfe
Thomas-Mann-Str. 40 · 53111 Bonn
Tel. 0228 33889-540 · Fax 0228 33889-549
info@hausderkrebsselbsthilfe.de · www.hausderkrebsselbsthilfe.de

Info-Netz der Deutschen Krebshilfe e. V. und der Deutschen Krebsgesellschaft e. V.
Tel. 0800 80708877 (Mo bis Fr 8:00 – 17:00 Uhr)
krebshilfe@infonetz-krebs.de · www.infonetz-krebs.de

Selbsthilfeverbände in Sachsen-Anhalt

Landesverband der Kehlkopflosen Sachsen-Anhalt e. V.
Ansprechpartner: Detlef Pinkernelle
Tel. 039208 23249 und 039208 27796
Detlef.Pinkernelle@t-online.de · www.kehlkopfoperiert-bv.de/wir-ueber-uns/landesverbaende/lv-sachsen-anhalt/

Arbeitskreis der Pankreatektomierten e. V. · Regionalgruppe Halle
Ansprechpartnerin: Karin Stitz
Tel. 0345 2265879
adp-shg-halle-leipzig@online.de · www.bauchspeicheldruese-pankreasselbsthilfe.de/regionalgruppen/regionalgruppe-halle-06/

Arbeitskreis der Pankreatektomierten e. V. · Regionalgruppe Magdeburg
Ansprechpartner: Lutz Otto
Tel. 0391 2525768
lutz.otto@adp-bonn.de · www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de/regionalgruppen/regionalgruppe-magdeburg/

Deutsche ILCO e. V. – Landesverband Sachsen-Anhalt
Landessprecher: Roberto Stolte
Tel. 0345 94959326
Sachsen-Anhalt@ilco-kontakt.de · https://sachsen-anhalt.ilco.de/

Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V. · Landesvorstand Sachsen-Anhalt
Ansprechpartnerin: Katrin Maasch
Tel. 03443 8986407
k.maasch@frauenselbsthilfe.de · www.frauenselbsthilfe.de/kontakt/landesvorstaende.html

Bundesverband der Prostatakrebs-Selbsthilfe · Regionalverband Neue Bundesländer
Ansprechpartner: Rüdiger Bolze
Tel. 0345 6871409
rbolze75@t-online.de · www.prostatakrebs-rnbps.de

T.U.L.P.E e. V. – Selbsthilfeorganisation für Gesichtsversehrte
Ansprechpartnerin: Doris Frensel
Tel. 039291 769865
doris.frensel@tulpe.org · www.t-u-l-p-e.de/index.php/de/

Krebsberatungsstellen in Sachsen-Anhalt

Krebsberatungsstelle der SAKG e. V. Halle (Saale)
Paracelsusstr. 23 · 06114 Halle (Saale)
Tel. 0345 4788110 · Fax 0345 4788112
Beratungszeiten: Mo bis Do 9:00 – 16:00 Uhr
Fr 9:00 – 14:00 Uhr

Krebsberatungsstelle der SAKG e. V. Magdeburg
Katharinenhaus (Eingang über Innenhof) · Leibnizstr. 4 · 39104 Magdeburg
Tel. 0391 56938800 · Fax 0345 4788112
Beratungszeiten: Mo und Mi 9:00 – 15:00 Uhr
Do und Fr 9:00 – 14:00 Uhr

Krebsberatungsstelle der SAKG e. V. Dessau-Roßlau
Schloßplatz 3 · 06844 Dessau-Roßlau
Tel. 0340 25087810 · Fax 0345 4788112
Beratungszeiten: Mo und Mi 9:00 – 15:00 Uhr
Do und Fr 9:00 – 14:00 Uhr

Krebsberatungsstelle der SAKG e. V. Stendal
Bahnhofstr. 24 · 39576 Stendal
Tel. 03931 5439800 · Fax 0345 4788112
Beratungszeiten: Mo und Mi 9:00 – 15:00 Uhr
Do und Fr 9:00 – 14:00 Uhr

Krebsberatungsstelle der SAKG e. V. Quedlinburg
Harzklinikum Dorothea Christiane Erxleben
Standort Quedlinburg, Haus 4 · Ditfurter Weg 24 · 06484 Quedlinburg
Tel. 03946 6289700 · Fax 0345 4788112
Beratungszeiten: Mo und Di 9:00 – 15:00 Uhr
Do und Fr 9:00 – 14:00 Uhr

Krebsberatungsstelle der SAKG e. V. Weißenfels
Markt 27 · 06667 Weißenfels
Tel. 03443 3381767 · Fax 0345 4788112
Beratungszeiten: Mo und Mi 9:00 – 15:00 Uhr
Do und Fr 9:00 – 14:00 Uhr

beratung@sakg.de · www.sakg.de/beratung/unsere-beratungsangebote

! ***Die Außenstellenberatung der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V. erfolgt nur bei Terminvergabe!*** Vereinbarungen unter der zentralen Telefonnummer 0345 4788110 oder über beratung@sakg.de

Außenstellenberatung Aschersleben
AMEOS Klinik Aschersleben und Staßfurt GmbH, Beratungsraum der Brustambulanz
Eislebener Straße 7A · 06449 Aschersleben
Beratungszeiten: jeden vierten Donnerstag im Monat von 9:00 – 14:00 Uhr

Außenstellenberatung Bernburg
AWO Seniorenzentrum Zepziger Weg gGmbH
Stauffenbergstraße 18 · 06406 Bernburg
Beratungszeiten: jeden vierten Mittwoch im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr

Außenstellenberatung Bitterfeld
Gesundheitszentrum Bitterfeld-Wolfen · Raum 101, Verwaltungsgebäude - Torhaus
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 2 · 06749 Bitterfeld-Wolfen/OT Bitterfeld
Beratungszeiten: jeden zweiten Mittwoch im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr

Außenstellenberatung Genthin
AWO Medizinisches Versorgungszentrum Zerbst, Praxis für Neurologie u. Psychiatrie
Geschwister-Scholl-Straße 28 · 39307 Genthin
Beratungszeiten: jeden letzten Mittwoch im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr

Außenstellenberatung Haldensleben
Hausarztpraxis Dr. med. Ulrike Grotjohann
Gerikestraße 4 · 39340 Haldensleben
Beratungszeiten: jeden letzten Donnerstag im Monat von 14:30 – 17:30 Uhr

Außenstellenberatung Kalbe (Milde)
AWO Kreisverband Altmark e. V.
Alte Bahnhofstr. 27 · 39624 Kalbe (Milde)
Beratungszeiten: jeden letzten Donnerstag im Monat von 10:00 – 13:00 Uhr

Außenstellenberatung Naumburg
SRH Klinikum Naumburg · Veranstaltungsraum V 2 im Untergeschoss
Humboldstr. 31 · 06618 Naumburg
Beratungszeiten: jeden ersten Donnerstag im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr

Außenstellenberatung Sangerhausen
AWO Kreisverband Mansfeld-Südharz e. V.
Karl-Liebknecht-Str. 33 · 06526 Sangerhausen
Beratungszeiten: jeden ersten Mittwoch im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr und 12:30 – 15:30 Uhr

Außenstellenberatung Wittenberg
AWO Kreisverband Wittenberg e. V., Begegnungsstätte (im Innenhof)
Marstallstr. 13 a · 06886 Lutherstadt Wittenberg
Beratungszeiten: jeden zweiten Donnerstag im Monat von 8:30 – 11:30 Uhr und 12:00 – 15:00 Uhr

Außenstellenberatung Zeitz
SRH Klinikum Zeitz · Veranstaltungsraum V 3
Lindenallee 1 · 06712 Zeitz
Beratungszeiten: jeden 1. Donnerstag im Monat von 13:30 – 16:30 Uhr

Magdeburger Krebsliga e. V.
im Gebäude der Universitätsfrauenklinik
Gerhart-Hauptmann-Str. 35 · 39108 Magdeburg
Tel. 0391 6717394 · Fax 0391 6717504
magdeburger-krebsliga@med.ovgu.de
Sprechzeiten: Mo bis Do 9:00 – 15:00 Uhr, sowie nach Vereinbarung

Psychosoziale Krebsberatungsstelle am Universitätsklinikum Magdeburg
Universitätsklinikum Magdeburg A. ö. R, Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Haus 14 (rechter Eingang), Raum 380
Leipziger Str. 44 · 39120 Magdeburg
Erreichbarkeit: Mo 8:00 – 15:30 Uhr Mi 8:00 – 16:00 Uhr Fr 8:00 – 12:30 Uhr
Di 9:00 – 13:30 Uhr Do 8:00 – 13:00 Uhr

Außenberatungsangebote in der Universitätsfrauenklinik
4. Etage · Gerhard-Hauptmann-Str. 35 · 39108 Magdeburg
Beratungszeiten nach Absprache montags

Außenstelle Burg
Räume der Selbsthilfekontaktstelle Jerichower Land · Bahnhofstr. 7 · 39288 Burg
Beratungszeiten nach Absprache

Terminvereinbarung unter 0391 6721241 und krebsberatung@med.ovgu.de

Wo wir helfen

Unsere ambulanten Beratungsangebote

In den ländlichen Regionen Sachsen-Anhalts ist es vielen Betroffenen aus unterschiedlichen Gründen nicht möglich, unsere sechs psychosozialen Krebsberatungsstellen in Halle (Saale), Magdeburg, Dessau-Roßlau, Stendal, Quedlinburg und Weißenfels aufzusuchen. „Wenn die ratsuchenden Menschen nicht zu uns kommen können, dann kommen wir zu ihnen!“ ist das tragende Motto beim Aufbau unserer regionalen Außenstellenberatungstage.
Krebskranke Menschen, Angehörige und andere Interessierte können einmal monatlich für jeweils einen feststehenden Tag an verschiedenen Orten Sachsen-Anhalts allgemeine, soziale und auch psychologische Aspekte einer Krebserkrankung persönlich mit dem Beratungsteam vor Ort besprechen.

Beratungen in den Außenstellen erfolgen **nur über Terminvereinbarungen** bei den Psychosozialen Krebsberatungsstellen der SAKG unter Tel. 0345 4788110 und über beratung@sakg.de

Die Krebsberatungsstellen der SAKG e.V. werden vom GKV-Spitzenverband und PKV-Verband gemäß § 65e SGB V und dem Land Sachsen-Anhalt (Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung) gefördert.

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. (SAKG)
Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)
Telefon: 0345 4788110 · Fax: 0345 4788112
E-Mail: info@sakg.de · www.sakg.de

Helfen Sie uns, damit wir helfen können!

Spendenkonto: Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.
IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17
BIC: NOLADE21HAL