

„Über's Sterben können wir gar nicht reden!“

Eine Krebsdiagnose bringt bei vielen Betroffenen den Gedanken an die eigene Endlichkeit auf. Die Möglichkeit, sterben zu können, kann nun oft nicht mehr so gut „beiseite geschoben“ werden wie zuvor.

Wenn ein uns nahestehender Mensch von seinem Tod spricht, konfrontiert uns das mit unseren eigenen Gefühlen und Sorgen, wir vermeiden dieses Thema oft intuitiv. Versuchen Sie, auch solchen Gedanken Raum zu geben und die Schwere miteinander auszuhalten.

Überlegen Sie gemeinsam, inwieweit Sie sich darüber unterhalten können und welche Gesprächsmöglichkeiten dem Erkrankten außerdem zur Verfügung stehen. So könnten Freunde oder Verwandte als Gesprächspartner zur Seite stehen, die bei diesem Thema gefasster bleiben können oder auch professionelle Ansprechpartner (Beratungsstellen, Psychoonkologen) gesucht werden.

Unterstützungsmöglichkeiten für Angehörige

- Sie können sich an unseren Psychoonkologischen Dienst wenden, Kontakt zu einer Krebsberatungsstelle aufnehmen (Adressen finden Sie auf der nächsten Seite) oder sich bei starker Belastung psychotherapeutische Hilfe suchen. www.psychotherapeutensuche.de
- Bei Fragen zur eigenen Unterstützung können Sie auch Ihren Hausarzt oder Ihre Krankenkasse kontaktieren, als pflegende Angehörige können Sie mit Ihrem Hausarzt über die Möglichkeit einer Reha-Maßnahme sprechen.
- Medikamentöse Unterstützung bei psychischen Problemen erhalten Sie bei einem Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. www.dienste.kvb.de/arztsuche

Anlaufstellen am Universitätsklinikum Regensburg

Psychoonkologischer Dienst

Klinik und Poliklinik für Innere Medizin III
Universitätsklinikum Regensburg
Franz-Josef-Strauß-Allee 11
93053 Regensburg
T: 0941 944-15131

Familien- und Kindersprechstunde

des Psychoonkologischen Dienstes
für betroffene Eltern und deren Kinder
T: 0941 944-5563

Patienten- und Angehörigenhaus

der Leukämiehilfe Ostbayern e. V.,
Übernachtungsmöglichkeit für Patienten und Angehörige am UKR
T: 0941 463788-10
Notfallnummer: 0941 465788-88
patientenhaus@lh-ostbayern.de

Beratung und Begleitung

- Beratungsstellen: www.bayerische-krebsgesellschaft.de/krebsberatungsstellen
- Bürgertelefon des Bayerischen Zentrums für Krebsforschung bei Fragen zur Diagnose oder zur Therapie: T: 0800 85 100 80 (kostenfrei)

Selbsthilfegruppen für Angehörige

- www.kiss-regensburg.de/gruppe-finden
- www.nakos.de/adressen/datenbanksuche

Informationen im Internet

- www.bayerische-krebsgesellschaft.de
- www.krebshilfe.de
- www.krebsinformationsdienst.de
- www.inkanet.de



Psychoonkologischer Dienst

Angehörige
krebskranker Patienten

Information für Patienten und Angehörige



„Ich klappe selber bald zusammen!“

Eine Krebsdiagnose verändert meist nicht nur das Leben des Erkrankten, sondern auch das der Angehörigen. Durch Krankheit und Behandlung gerät Vieles im gemeinsamen Alltag aus den Fugen.

Oft ändern sich die Rollen- und Aufgabenverteilung im Familienleben und in der Partnerschaft, es kommt womöglich zu finanziellen Einbußen, die gemeinsame und auch die eigene Zukunftsplanung werden völlig durcheinander gebracht.

Besuche im Krankenhaus, das Begleiten zu Arztterminen und auch das Übernehmen von Aufgaben des Erkrankten können eine starke Belastung darstellen, hinzu kommen die eigenen Sorgen und Ängste.

Angehörige krebserkrankter Patienten erleben daher oft selbst eine hohe psychische Belastung, es kann z. B. zu Schlafproblemen, Grübeln, Traurigkeit oder auch einem Gefühl der Überlastung kommen.

Insofern ist es jetzt für Sie von besonderer Bedeutung, sich auch um sich selbst und Ihre eigenen Bedürfnisse zu kümmern, damit Sie langfristig stabil und eine Hilfe für den Patienten bleiben.

Folgende Fragen sollen Impulse geben, in welche Richtung Sie etwas verändern könnten. Beim Reflektieren dieser Themen kann unser Team vom Psychoonkologischen Dienst Sie gerne unterstützen.

Ressourcen-Check

- Was tut mir jetzt gut? Was brauche ich?
- Wie kann ich zwischendurch kleine Entspannungsmomente in den Alltag integrieren?
- Bei wem kann/will ich meine Gefühle zeigen?
- Was erlebe ich von anderen als hilfreich, was nicht?
- Wer unterstützt mich?
Wen kann ich um Hilfe bitten?
- Wo sind meine Grenzen?
- Wie können wir unseren Alltag neu organisieren, Unterstützung mobilisieren und Aufgaben verteilen?
- Wie will ich mit den Erwartungen aus meinem Umfeld umgehen?
- Kann ich Infos gebündelt an Bekannte weitergeben oder einen „Beauftragten“ die anderen informieren lassen?
- Brauche ich noch Informationen über die Krankheit bzw. Behandlung?
Würden mir Infomaterial oder ein Arztgespräch weiterhelfen?

„Aber ich will doch niemanden belasten!“

Oft fällt es uns schwer, Hilfe anzunehmen. Gerade jetzt ist es aber wichtig, die Last auf mehrere Schultern zu verteilen. Vielleicht versuchen Sie einfach einmal auf ein Hilfsangebot mit „Das überlege ich mir“ oder „Ja, gerne“ zu antworten, anstatt es gleich abzulehnen. Sie dürfen Freunde und Verwandte auch um konkrete Hilfe bei bestimmten Aufgaben bitten.

„Ich weiß nicht, was ich tun soll, wenn meine Frau weint!“

Häufig versuchen wir andere, die gerade weinen oder mutlos sind, mit einem „Du musst stark sein“ oder „Das wird schon wieder“ beizustehen und sind auch selbst gestresst von den aufkommenden Emotionen. Wir verspüren den Drang, die unangenehmen Gefühle des anderen so schnell wie möglich „wegmachen“ zu müssen. Das ist für die Patienten aber meist nicht hilfreich.

Geben Sie daher dem Kranken die Möglichkeit, seine Gefühle zu zeigen. Auch Tränen dürfen sein! Auch ein Satz wie „Ich habe keine Kraft mehr“ bedeutet nicht gleich, dass der Erkrankte sich oder die Behandlung aufgibt. Manchmal braucht der Betroffene keine Ratschläge oder Aufmunterung, sondern jemanden, der zuhört, da ist, ihn einfach in den Arm nimmt und weinen lässt. Wenn Sie sich unsicher sind, wie Sie helfen können, sagen Sie das und fragen Sie nach, was der Andere gerade braucht!

Ebenso dürfen auch Sie Gefühle zeigen und benennen, wie es Ihnen geht. Unter Umständen kann es sinnvoll sein, Außenstehende (z. B. Freunde, Psychologen) mit einzubeziehen, um sich selbst zu entlasten, den Anderen aber nicht noch mehr zu belasten.

