

# Angehörige

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

INFO > REIHE



**Leben weiterleben:**  
Mit der Diagnose Krebs.



**Krebsgesellschaft**  
Nordrhein-Westfalen e.V.





## EINLEITUNG

Wir danken der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. für die gute Zusammenarbeit und die Unterstützung bei der Realisierung dieser Broschüre für NRW.

Für diese Broschüre wurden 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 unsere 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.

# INHALT

EINLEITUNG	3
Ich bin stark – aber nicht immer	9
Die Krankheit verändert uns	11
Was ich in meinem Leben geändert habe	14
Ich fühle mich mit meinen Sorgen alleingelassen	17
Ich finde es schwierig, miteinander offen zu reden	21
Das ist mir wirklich wichtig	25
Ich habe Angst – was hilft mir?	29
Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ...	33
Ich möchte doch nur helfen	37
Wir schweigen meist, obwohl ich gern reden würde	41

Ich traue mich gar nicht, es zu sagen, aber ...	43
Wer unterstützt mich, wenn ...?	53
Ich schaffe das nicht mehr!	57
Jetzt ist der Krebs weg, aber es ist nichts mehr wie es war	62
Ich weiß, dass es irgendwie weitergehen wird	64
Miteinander reden	68
<b>BROSCHÜREN UND BERATUNG</b>	<b>72</b>
<b>ADRESSEN</b>	<b>76</b>
<b>IMPRESSUM</b>	<b>78</b>



## DIE KREBSGESELLSCHAFT NORDRHEIN-WESTFALEN E.V.

Die Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V. setzt sich für die Prävention, Behandlung und Nachsorge von Krebserkrankungen sowie für die Verbesserung der Versorgung von krebserkrankten Menschen in NRW ein. In unseren ambulanten Beratungsstellen erhalten Krebsbetroffene und Angehörige kostenfrei Rat und Hilfe.



**Krebs ist unsere Aufgabe,  
das Leben unser Ziel.  
Für die Menschen in NRW.**



## VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn ein Mensch an Krebs erkrankt, beeinflusst die Diagnose das Leben der ganzen Familie – vor allem das der Lebenspartner\*in und Kinder. Die Krankheit zieht aber noch weitere Kreise, denn auch der Freundes- oder Kollegenkreis und die Nachbarschaft 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 Gedanken und Gefühle. Die Seele kommt kaum noch hinterher, um alles zu verarbeiten. Auch wenn die Krankheit in die chronische Phase übergegangen ist, denken etliche Angehörige mehr an die betroffene Person als an sich selbst. 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\*innen, Kinder, Geschwister und der enge Freundeskreis von Krebskranken zu Wort. Sie schildern, was ihnen geholfen hat. Außerdem finden Sie Hinweise und Vorschläge von erfahrenen psychoonkologisch qualifizierten Fachkräften.

Mit herzlichen Grüßen

Professor Dr. med. Ullrich Graeven

Vorstandsvorsitzender der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.



### Die ganze Familie ist betroffen

Unsere Tochter fragt oft nach, wie es ihrem krebserkrankten 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



## ICH BIN STARK – ABER NICHT IMMER

Wahrscheinlich war die Diagnose Krebs für Sie – wie für zahlreiche Angehörige – 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.

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?“



### **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

**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, der Kollegenkreis oder die Nachbarschaft 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 zurecht kommen**

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 die Partnerin oder der Partner, Mutter oder Vater, das Kind, Bruder oder Schwester an Krebs erkrankt, erleben nicht nur die Betroffenen, 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 Familienmitglieder besinnen sich auf die gemeinsamen Erfahrungen und unterstützen sich gegenseitig. Sie sprechen miteinander 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 können, 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 sind uns in Krisen wenig hilfreich. 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



## 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



## 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



## 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



## ICH FÜHLE MICH MIT MEINEN SORGEN ALLEINGELASSEN

Familie, Freundes- und Kollegenkreis 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.**

### **Neue Rollen übernehmen**

Partner\*innen 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**

Eltern von erwachsenen Erkrankten 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.

### **Geschwister**

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.

### **Freundeskreis, Bekannte und Kollegenkreis**

Freundeskreis, Bekannte und Kollegenkreis – auch für diese Menschen ändert sich einiges, da ihr Leben wie gewohnt weitergeht und sie sich fragen, wie sie die Erkrankung des andern integrieren können.



#### **Sich mit den Ängsten ernstgenommen 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 ernstgenommen.

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 nicht mehr so unbeschwert wie früher teilnehmen können. Auch Missverständnisse können dazu führen, dass sich Angehörige bewusst zurückziehen. Hinzu kommt oftmals, dass der Freundeskreis 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 den Freundeskreis 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 Erkrankten 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.

### Beratungsangebot

Wenn Sie das Bedürfnis haben mit einer neutralen, außenstehenden Person zu sprechen, finden, lohnt sich die Kontaktaufnahme zu einer ambulanten Krebsberatungsstelle.

Beratungsangebote der Krebsgesellschaft NRW e.V. finden Sie im Anhang dieser Broschüre oder auf der Internetseite der Krebsgesellschaft NRW e.V.

[www.krebsgesellschaft-nrw.de](http://www.krebsgesellschaft-nrw.de)





## 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 der Erkrankten/dem Erkrankten oder untereinander über etwas Wichtiges reden möchten:



### **Wichtiges ansprechen:**

**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 die betroffene Person 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 Gegenüber 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?

## 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 Gegenüber 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 gut tun, meine Geschichte erzählen zu können. Dann könnte ich einen Teil der Steine loswerden, damit es für mich etwas leichter wird.

Herbert Müller, Sohn



### Die Gegenwart wertschätzen

Ich lebe heute mit meiner Tochter – nicht gestern und nicht morgen.

Concordia Fitzek, Mutter



## 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 der betroffenen Person einigermaßen stabilisieren, können Sie auch wieder an sich denken.

**Denn wenn Sie Ihre Wünsche auf Dauer vernachlässigen, wäre der betroffenen Person 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 der 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 die Erkrankte oder den Erkrankten 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 ein paar Stunden nicht mit der Krankheit, sondern mit anderen Themen.
- Sie haben eine Aufgabe, die Ihnen wichtig ist.
- Sie sind mit Kolleg\*innen 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.



### **Unterstützung:**

Auskünfte, wo Sie sich zu sozialrechtlichen Fragen – wie Krankengeld, Rente und weitere staatliche Leistungen – beraten lassen können, erhalten Sie gerne auf Anfrage bei der Krebsgesellschaft NRW e.V.

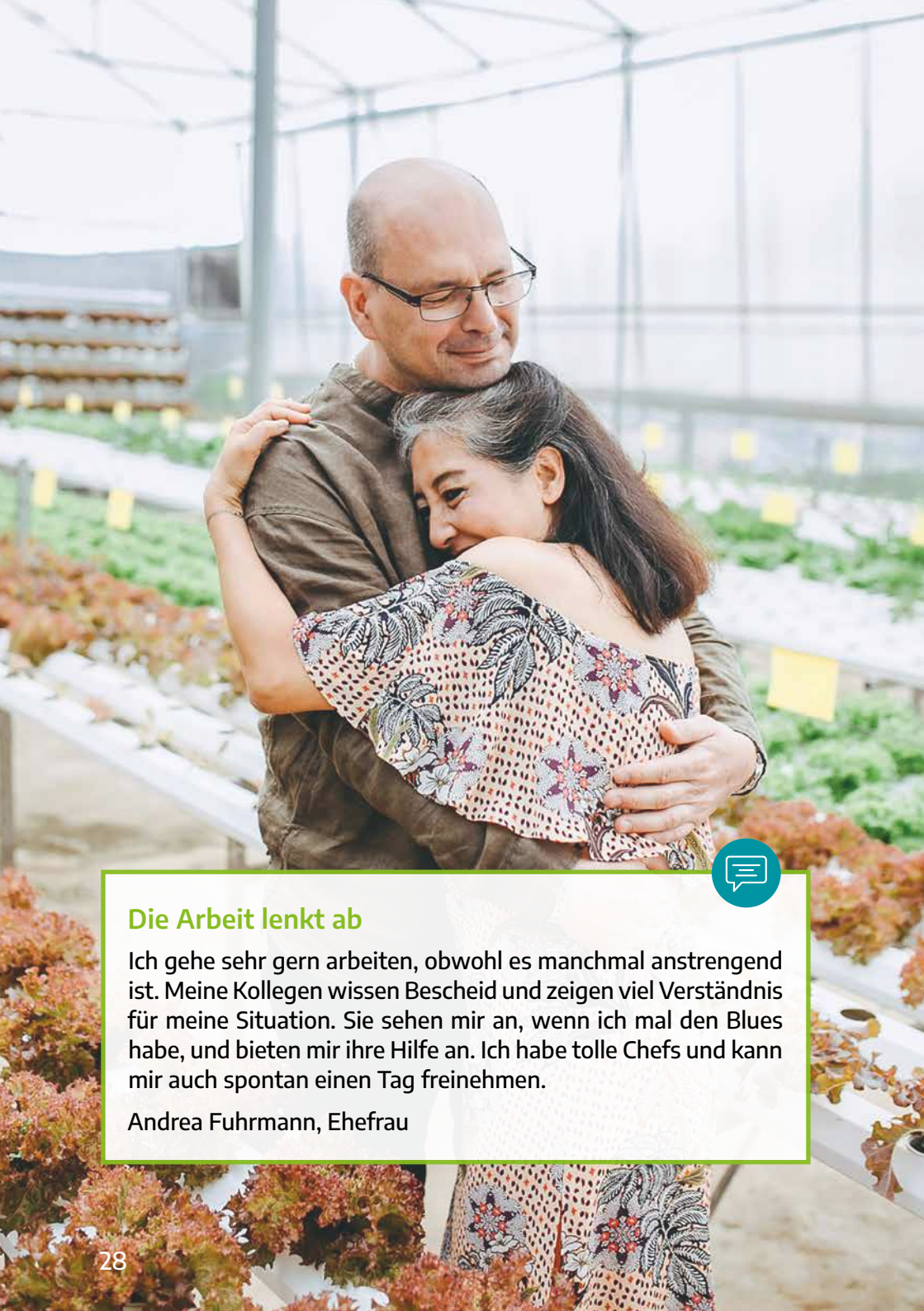


## Im Jetzt leben

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)



### ACHTUNG

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\*innen. Unsere Beratungsangebote finden im Anhang dieser Broschüre.



## 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





### 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 herumzutanzten. 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



## 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 Betroffenen 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 zweifeln 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?



### Mutig sein

Wenn man will, geht alles – und man darf auch alles.  
Man kann es zumindest mal versuchen.

Concordia Fitzek, Mutter



### 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



### Alleine 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





## Die Betroffenen 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

## 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 Schiefelage, 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 Betroffenen nicht ständig berücksichtigen und Ihre Hilfe dem anderen aufdrücken? Vielleicht, weil Sie am besten wissen, was dem anderen guttut? Weil die oder der andere die Dinge nicht mehr gut erledigen kann? Oder weil Sie Ihre eigenen Bedürfnisse nicht mehr spüren?

### Konflikte vermeiden

Jeder Mensch ist sein eigener Herr und möchte möglichst lang eigenständig sein. Wenn aber die oder der Betreffende immer wieder erlebt, dass sie/er nicht ernst genommen und bevormundet wird, kann das zu Konflikten führen. Damit es gar nicht so weit kommt, sollten Angehörige...

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

# ICH MÖCHTE DOCH NUR HELFEN



## 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



## 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 schwer fällt 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





## WIR SCHWEIGEN MEIST, OBWOHL ICH GERN REDEN WÜRDEN

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 Betroffene 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 die oder der Erkrankte 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.“

## ICH TRAUE MICH GAR NICHT, ES ZU SAGEN, ABER ...

Zum Idealbild eines „guten“ Angehörigen gehört es, nur die positiven Gefühle zu zeigen, den anderen zu unterstützen und zu motivieren, immer vorbildlich zu reagieren, Rücksicht zu nehmen und stark zu sein. Alles Unangenehme sollten Partner\*innen, Eltern, Kinder, Geschwister, Freundes- oder Kollegenkreis tunlichst nicht denken, fühlen oder tun – in der Annahme, dass „unnötige“ Konflikte und Belastungen den Gesundheitszustand der Betroffenen 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 der oder 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 Beratungsfachkräften können Sie bei der Krebsgesellschaft NRW e.V. erfragen.**

## „Ich bin wütend“

Angehörige und Erkrankte 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“

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 anderen 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 für die betroffene Person.
- 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\*innen. 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:

„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.“

## „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:

1. Beide sind zärtlich zueinander und hätten gern Sex, aber es klappt nicht mehr so wie früher.

## ICH TRAUE MICH GAR NICHT, ES ZU SAGEN, ABER ...

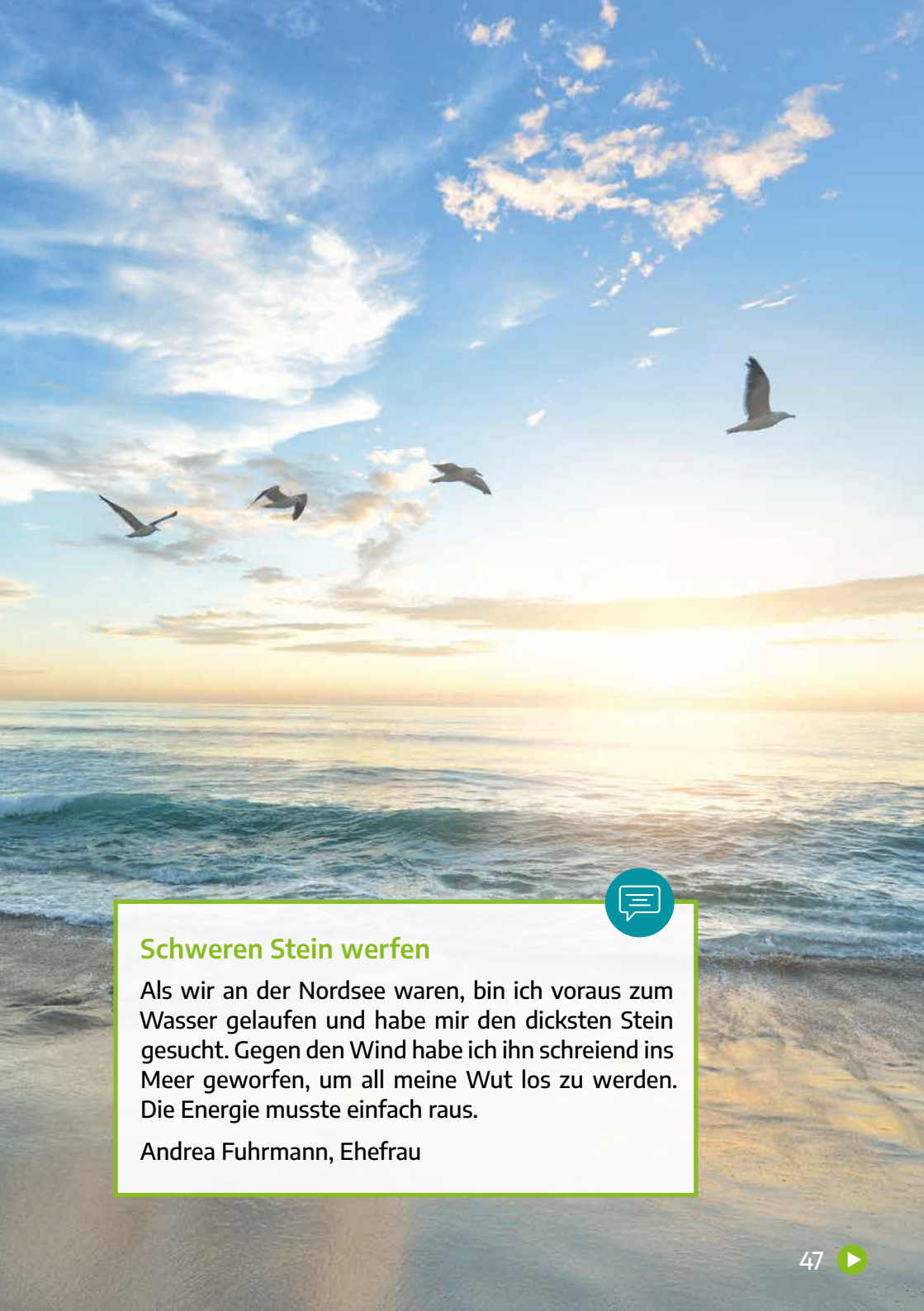
2. Sie hätten gern Sex, aber Ihre Partnerin oder ihr Partner hat sich durch die Krankheit verändert und empfindet wenig Lust oder hat das Interesse komplett verloren.
3. Sie hätten gern Sex, aber nicht mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner, weil Sie sie/ihn nicht mehr so attraktiv wie früher finden.

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 Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner oder 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 ...“



## 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 los zu werden. Die Energie musste einfach raus.

Andrea Fuhrmann, Ehefrau



### Sorgen um gemeinsame Sexualität

Das Thema Brustkrebs wird mich mein Leben lang begleiten, den 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



**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 psychoonkologisch qualifizierten Expert\*innen sprechen.

### **„Ich ekele mich“**

Durch die Krankheit und die Behandlung können sich Betroffene 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 das Gegenüber 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 anderen 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 Berater\*innen 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 geschulter Berater\*innen oder einer Angehörigengruppe daran arbeiten, Ihre Einstellung zu ändern. Gegebenenfalls können Sie dann die Veränderung 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 ärztlichen Prognosen, 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 Trauerberater\*innen weitergeben:

- Unterdrücken Sie Ihre Trauer nicht, sondern lassen Sie Ihre Gefühle zu.
- Sprechen Sie über Ihre Verlustängste – mit der betroffenen Person, mit der Familie, mit dem Freundeskreis oder in der Angehörigengruppe, denn schon allein das Formulieren erleichtert die Seele. Wenn Ihnen eine professionelle Unterstützung hilfreich erscheint, können Sie eine Beratungsstelle aufsuchen. Hier hilft Ihnen die Krebsgesellschaft NRW e.V. gerne weiter.
- Lassen Sie Ihren Gefühlen beim Schreiben, Malen oder Musizieren freien Lauf.
- Sammeln Sie allein oder mit der betroffenen Person 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 betroffenen Person 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?

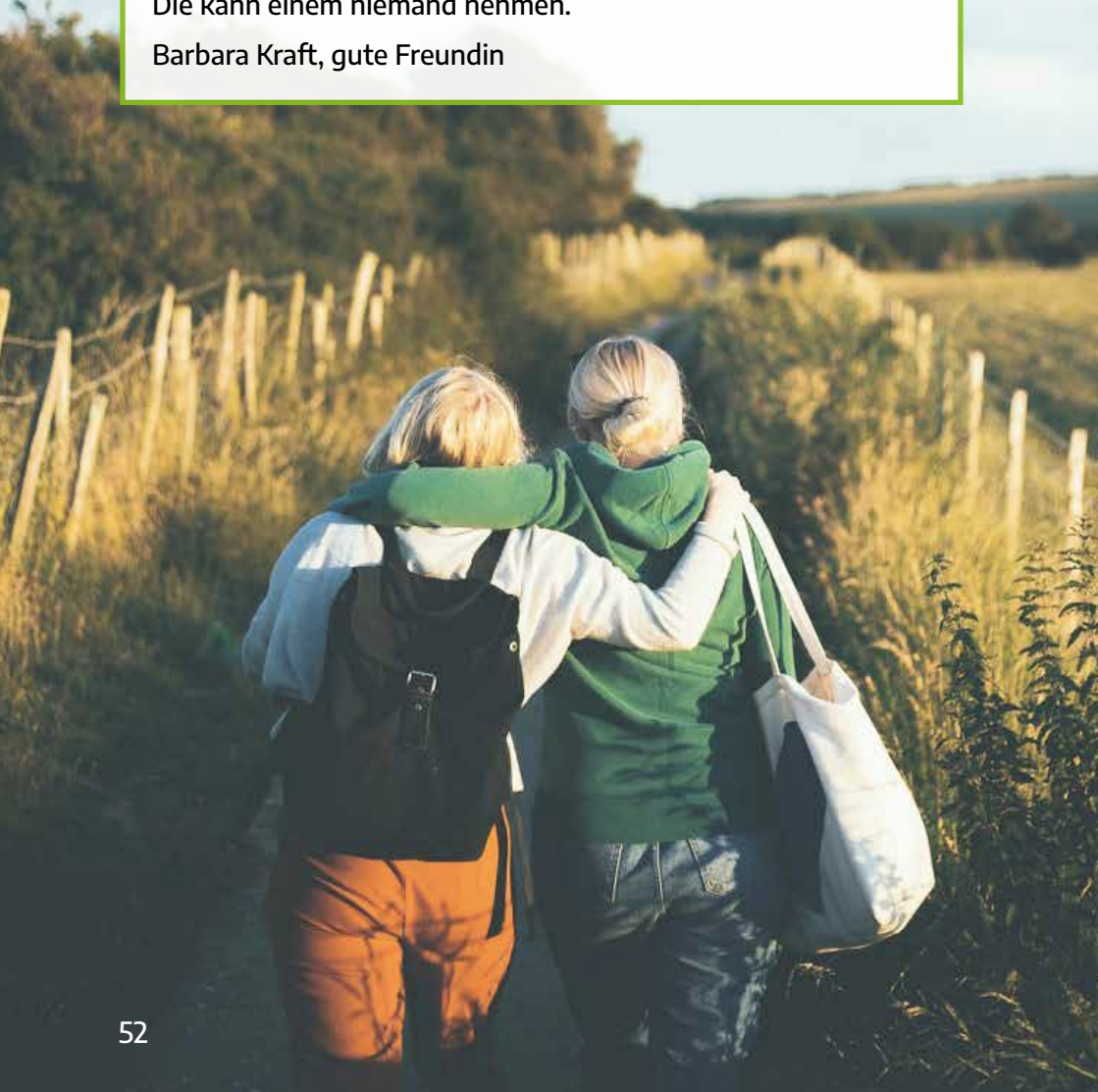
Solche Themen sind nicht einfach zu klären, doch Sie haben die Chance festzustellen, dass Sie sich um ähnliche Fragen Gedanken machen. Ganz gleich wie holperig die Gespräche auch verlaufen mögen: Es wird Sie beruhigen und entlasten, wenn Sie sich erst einmal auf den Weg gemacht haben.



## Schöne Erinnerungen bewahren

So eine tolle Freundschaft finde ich nie wieder. Deshalb habe ich jetzt schon Sorge, wie es mir gehen wird, wenn meine beste Freundin geht und ich bleibe. Das wird ein wahnsinniger Einschnitt für mich. Ich weiß, dass es weitergeht – trotz der Lücke, die sie 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. Hier haben wir 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.

### 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 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 Putzhilfe 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 Infos per E-Mail anfordern?
- Wer könnte Sie zu Behörden, zur Krankenkasse oder zu Beratungsstellen begleiten?
- Wer kann Ihnen die folgenden Begriffe und Stichworte so erklären, dass Sie entscheiden können, wo Sie sich erkundigen könnten?



**Ambulante Krebsberatungsstellen NRW:**  
unter [www.krebsgesellschaft-nrw.de](http://www.krebsgesellschaft-nrw.de)

**Begleitung für pflegende Angehörige:**  
z.B. [www.wege-zur-pflege.de](http://www.wege-zur-pflege.de) oder [www.pflegen-und-leben.de](http://www.pflegen-und-leben.de)

### **Gesprächskreise für pflegende Angehörige:**

Diese werden u. a. angeboten von konfessionellen Trägern, Pflegekassen, sozialpädiatrischen Zentren, Ortsgruppen von Betroffenenverbänden.

Viele dieser Angebote werden in die Datenbank der „NAKOS - Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen“ aufgenommen.

Hier gibt es ein **telefonisches Beratungsangebot 030 31018960** und eine Online-Suche unter [www.nakos.de](http://www.nakos.de).

### **Selbsthilfegruppen NRW:**

Welche Gruppen es in Ihrer Nähe gibt, erfahren Sie bei den Krebs-Selbsthilfeverbänden und bei der Krebsgesellschaft NRW e.V. unter [www.krebsgesellschaft-nrw.de](http://www.krebsgesellschaft-nrw.de)

### **Krebsinformationsdienst:**

**Telefon 0800 4203040** und im Internet unter: [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

### **Medizinischer Dienst der Krankenkassen**

(z.B. AOK, Barmer, IKK, BKK)

**Nachbarschaftshilfe** (z.B. über lokale Internetseiten der Städte/Regionen)





### **Pflegeberatung:**

Unabhängig und kostenfrei über die Stiftung „Zentrum für Qualität in der Pflege“ gibt es eine bundesweite Datenbanksuche der Pflegestützpunkte unter **[www.zqp.de](http://www.zqp.de)**

### **Private Krankenversicherungen:**

Sie bieten über die COMPASS Private Pflegeberatung eine neutrale Pflegeberatung an.

**Beratungstelefon: 0800 1018800**

**[www.compass-pflegeberatung.de](http://www.compass-pflegeberatung.de)**

### **Psychotherapie:**

(über Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen **[www.ptk-nrw.de](http://www.ptk-nrw.de)**, **[www.psychotherapeutenliste.de](http://www.psychotherapeutenliste.de)** oder **[www.psych-info.de](http://www.psych-info.de)**)

Nicht alle Psychotherapeuten können über die gesetzliche Krankenkasse abrechnen. Deshalb können Sie sich auch direkt an die Kassenärztliche Vereinigungen wenden.

Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein: **[www.kvno.de](http://www.kvno.de)**

Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe:

**[www.kvwl.de](http://www.kvwl.de)**

### **Psychoonkologie:**

Die „Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie“ (dapo): **[www.dapo-ev.de](http://www.dapo-ev.de)** und der Krebsinformationsdienst Heidelberg **[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)** bieten auf ihren Internetseiten Listen mit psychoonkologisch ausgebildeten Fachleuten.





## 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 ganz und gar 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 die Energie und der 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, den Freundeskreis oder die Nachbarschaft 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\*innen auch ins Café, eine Kneipe oder ein Restaurant bitten.

Möglich wäre auch ein Rollentausch an bestimmten Tagen oder Wochen. Wenn Sie sich regelmäßig mit den anderen Helfer\*innen 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 der Atem 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.



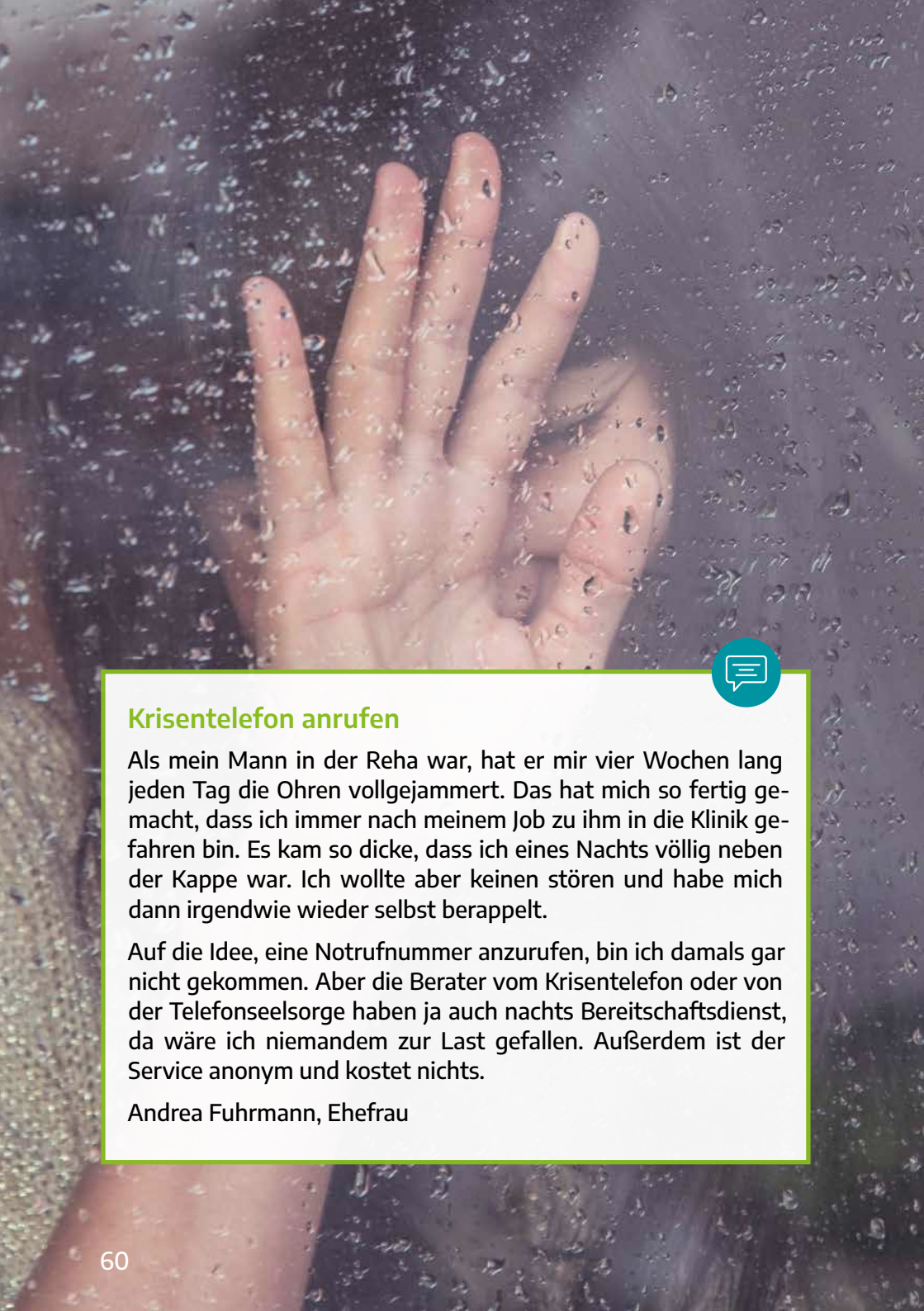
### Sich auf Freunde verlassen können

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 vollgejammert. Das hat mich so fertig gemacht, 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 Ihrer Hausärztin oder Ihres Hausarztes und gegebenenfalls des Pflegedienstes Ihres Angehörigen. Ergänzen Sie die Liste mit den folgenden Nummern und bewahren Sie das Blatt an einem gut erreichbaren Ort 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.

**116 117 - Ärztlicher Bereitschaftsdienst:**

Unter dieser Nummer erfahren Sie außerhalb der regulären Sprechzeiten, welche Praxis in Ihrer Nähe Bereitschaftsdienst hat.

**0 800 111 0 111 oder 0 800 111 0 222 - 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 Kirchengemeinschaft.

**0 800 - 111 0 333 - Krisendienst/Kinder- und Jugendtelefon:**

bundesweite Beratungseinrichtungen bei Krisen.

Ein Krisendienst steht Menschen in akuten Krisen beratend und helfend zur Seite. Die Beratung findet im direkten Kontakt, telefonisch und zum Teil sogar in schriftlicher Form über Briefe, E-Mail oder Chat statt.



Hilfe wird unter anderem angeboten bei:

- massiven Gefühlen von Angst, Unruhe oder Panik
- Auseinandersetzungen in der Familie
- bedrückender Isolation und Einsamkeit
- Krisenintervention bei Trennung, Trauer und Verlust
- Selbsttötungsgedanken

## 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, bei der betroffenen Person 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.

### **Zukunft:**

Auch wenn der Krebs als geheilt gilt, werden Sie sich immer wieder mal 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.



## 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 der betroffenen Person 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



## Ehrlich zu sich selbst ein

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: Der betroffenen Person 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 der betroffenen Person gegenüber – am besten in der „Ich“-Form. Meist hilft es, mit Familienmitgliedern oder dem Freundeskreis 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 Kunsttherapeutinnen und -therapeuten 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 auflodern kann.

**In das Gefühlchaos mischen sich Wut und Frustration, in einigen Momenten auch Zuversicht und Freude – und das nicht nur bei sich selbst, sondern auch bei der betroffenen Person.**

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 der betroffenen Person 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 Bekannte und der Kollegenkreis 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 psychoonkologisch qualifizierte Psychotherapeut\*innen oder Trauerbegleiter\*innen oder jemanden, der sich in der Trauerbegleitung fortgebildet hat.

### **Für das eigene Seelenheil sorgen**

Angehörige sind oft fassungslos, wenn die betroffene Person andeutet, nicht mehr leben zu wollen. Vielleicht sind Sie eine der wenigen vertrauten Bezugspersonen, mit denen die betroffene Person 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 die Person 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 Psychotherapeut\*innen, eine Beratungsstelle oder einen Hospizdienst wenden.**

Sie können der betroffenen Person 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 den Freundes- oder Kollegenkreis 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 Vertrauten oder Ihr Kollegenkreis 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 Teilnehmenden Ähnliches wie Sie durchgemacht haben, gelingt es allen, sich gut in den anderen einzufühlen.**

Angeleitet werden die Trauergruppen von Berater\*innen, 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?



# MITEINANDER REDEN





### Alles von der Seele reden

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







## 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



# Broschüren



## der Krebsgesellschaft NRW e.V.

**Wir bieten ein breites Spektrum an Informationen, die in Printform und digital verfügbar sind.**

### Broschüren der grünen Info-Reihe:

- Diagnose Krebs (Ratgeber zur Erstorientierung)
- Mit Leib und Seele leben, Teil 1 (Was kann ich für mein körperliches Wohlbefinden tun?)
- Mit Leib und Seele leben, Teil 2 (Was kann ich für mein seelisches Wohlbefinden tun?)
- Ratgeber Komplementärmedizin bei Krebs
- Ratgeber zu Sozialleistungen bei Krebs
- Ratgeber zum Umgang mit Krebs-Informationen im Netz
- Ratgeber für Testament und Vorsorge
- Was bedeutet ein auffälliger Befund bei der gynäkologischen Krebsfrüherkennung?
- Was Kindern und Jugendlichen hilft, wenn Eltern an Krebs erkranken
- Den letzten Weg gemeinsam gehen: Hilfe zur Sterbebegleitung



### **Kostenfrei bestellen:**

Alle Broschüren sind innerhalb von NRW kostenfrei bestellbar.  
Tel. 0211 1576099-0 oder online über [www.krebsgesellschaft-nrw.de](http://www.krebsgesellschaft-nrw.de)

Aktuelle Informationen bietet unsere Internetseite:

**[www.krebsgesellschaft-nrw.de](http://www.krebsgesellschaft-nrw.de)**



# Beratungsangebote



## der Krebsgesellschaft NRW e.V.

Auf ein Leben mit Krebs ist niemand vorbereitet. Die Diagnose stellt alles auf den Kopf. Der Alltag, Pläne und auch das Umfeld, die Familie und der Beruf – alles gerät in den Sog der Krankheit. Diese Situation kostet Kraft und wirft viele Fragen auf.

**Mit unseren Beratungsangeboten sind wir für Sie da!  
Vor, während und nach der Therapie – wir hören zu.**

Wir unterstützen und beraten Sie bei allen sozialen und alltagspraktischen Fragen rund um die Erkrankung sowie bei psychischen Belastungen, Ängsten und Sorgen. Das gilt auch für Ihre Bezugspersonen.

**Unsere Beratung ist kostenfrei und vertraulich.  
Vor Ort, am Telefon oder per Video.**

### **Telefonische psychosoziale Erstberatung für NRW**

Telefon 0211 30201757

#### **Krebsberatung Düsseldorf**

Fleher Straße 1, 40223 Düsseldorf

Telefon 0211 30201757

#### **Krebsberatung Rhein-Erft**

Augustinusstraße 11b, 50226 Frechen

Telefon 02234 2508160

#### **Krebsberatung Olpe**

Schützenstraße 12, 57462 Olpe

Telefon 02761 859829-0



Weitere Kontaktdaten von Krebsberatungsstellen in NRW erhalten Sie auf Anfrage gerne von der Krebsgesellschaft NRW Tel. 0211 1576099-0 oder unter **[www.krebsgesellschaft-nrw.de](http://www.krebsgesellschaft-nrw.de)**

## Ihre Spende hilft



Hat Ihnen diese Broschüre gefallen? Wir freuen uns über Ihr Feedback und wenn Sie mögen, über Ihre Unterstützung. Unsere Broschüren sollen Orientierung geben und möglichst viele Menschen erreichen. Sie werden kostenfrei ausgegeben. Damit wir dieses Angebot auch in Zukunft anbieten können, freuen wir uns sehr, wenn Sie uns mit einer Spende unterstützen.

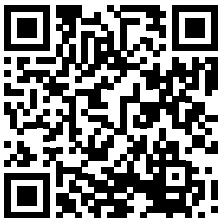
**Gemeinsam geben wir Menschen mit Krebs und ihren Angehörigen Hoffnung und Halt. Helfen Sie mit! Herzlichen Dank!**

Unser Spendenkonto bei der Stadtparkasse Düsseldorf  
**IBAN DE63 3005 0110 0010 1514 88**  
**BIC DUSSDEDDXXX**

### Online spenden

Ganz unkompliziert können Sie auch über das Spendenformular auf unserer Internetseite spenden.

**[www.krebsgesellschaft-nrw.de](http://www.krebsgesellschaft-nrw.de)**



Einfach mit dem Handy den QR-Code scannen und Sie kommen direkt zu unserer Spendenseite.

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar. Bei Spenden bis 300 Euro genügt der Bankbeleg als Nachweis für das Finanzamt. Wünschen Sie dennoch eine Spendenquittung, vergessen Sie bitte nicht, Ihre vollständige Anschrift im Verwendungszweck mit aufzuführen.

Beleg/Quittung für den Kontoinhaber/Zahler

**Zahlungsempfänger**

Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e. V.

**IBAN**

DE63 3005 0110 0010 1514 88

**BIC**

DUSDEDDXXX

bei (Kreditinstitut/Zahlungsdienstleister)

**Euro/Cent**

Kunden-Referenznummer (nur für Zahlungsempfänger)

**SPENDE**

**Kontoinhaber/Zahler: Name**

**IBAN des Kontoinhabers**

Quittung des Kreditinstituts bei Bareinzahlung

**SEPA-Überweisung/Zahlschein**



**BIC**

Für Überweisungen in  
Deutschland, in andere  
EU-/EWR-Staaten und  
in die Schweiz in Euro.

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung 35 Stellen)

**Krebsgesellschaft NRW e. V.**

**IBAN**

**DE 63 3 0 5 0 1 1 0 0 0 1 0 1 5 1 4 8 8**

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)

**D U S D E D D X X X**

Bei Beträgen bis € 200.– gilt der Kontoauszug oder  
der abgestempelte Beleg als Spenden-Quittung

**Betrag: Euro, Cent**

Kunden-Referenznummer - Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Zahlers

online-Bankformulare GmbH  
www.bankmedia.de

DIN lang

noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Zeilen à 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 2 Zeilen à 35 Stellen)

Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

**IBAN** Bankleitzahl des Kontoinhabers

Kontonummer (ggf. links mit Nullen auffüllen)

**Datum**

**Unterschrift(en)**

**SPENDE**

## ADRESSEN

### **Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum**

(Beratung bei Krebs)  
Im Neuenheimer Feld 280  
69120 Heidelberg  
Telefon 0800 4203040  
[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

### **Info-Netz Krebs** (Beratung bei Krebs)

Telefon 0800 80708877  
[www.infonetz-krebs.de](http://www.infonetz-krebs.de)

### **INKA - Informationsnetz für Krebspatienten und Angehörige e.V.**

(Wegweiser zu Beratung und Hilfsangeboten)  
Perleberger Straße 44  
10559 Berlin-Tiergarten  
Patiententelefon Patientenberatung  
Telefon 030 88701633 und 030 88921858

### **Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung der Träger der gesetzlichen Kranken- und Rentenversicherung im Lande Nordrhein-Westfalen** (Onkologische Rehabilitation in NRW)

Universitätsstr. 140  
44799 Bochum  
Telefon 0234 8902 0  
[www.argekrebsnw.de](http://www.argekrebsnw.de)

### **Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen**

(berät bei der Suche nach Selbsthilfegruppen)  
Otto-Suhr-Allee 115  
10585 Berlin  
Telefon 030 31018960



# IMPRESSUM

## **Herausgeberin:**

Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.  
Volmerswerther Straße 20, 40221 Düsseldorf  
Tel. 0211 1576099-0  
info@krebsgesellschaft-nrw.de  
**www.krebsgesellschaft-nrw.de**

## **Urheberin:**

Mit freundlicher Unterstützung und Genehmigung der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. und der Autorin Sabine Brütting  
Bayerische Krebsgesellschaft e. V.  
Nymphenburger Straße 21 a, 80335 München  
Tel. 089 548840-0  
info@bayerische-krebsgesellschaft.de  
**www.bayerische-krebsgesellschaft.de**

## **Fachliche Beratung:**

Heide Perzlmaier, Diplom-Sozialpädagogin,  
Psychosoziale Krebsberatungsstelle München, Bay.  
Krebsgesellschaft e.V. Dr. med. Pia Heußner,  
Psychoonkologin der Medizinischen Klinik u. Poliklinik III,  
Klinikum Großhadern Universität München

## **Layout:**

Nina Probst, Projektmanagement für Marketing & Kommunikation

Diese Druckschrift ist nicht zum Verkauf bestimmt. Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art), auch von Teilen oder Abbildungen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers.

**Bildnachweise:**

Titel, S.70–71: chokniti | Adobe Stock  
 S. 2: Jason Zeis on Unplash  
 S. 6: Foto Prof. Dr. J. Beuth, Mandy Juchert, icke.s\_blende  
 S. 8: Dim Hou on Unplash  
 S. 13, 59: Rumman Amin on Unplash  
 S. 14, 15: Jack Frog | shutterstock  
 S. 16: Eli Defaria on Unplash  
 S. 19: Leone Venter on Unplash  
 S. 20: Esther Ann on Unsplash  
 S. 24, 34, 35, 48: Priscilla du Preez on Unsplash  
 S. 27: Jeremy Vessey on Unsplash  
 S. 28: Anthony Tran on Unsplash  
 S. 31: Hannah Busing on Unsplash  
 S. 32: Chris Ainsworth on Unsplash  
 S. 36: Joshua Earle on Unsplash  
 S. 38, 39: Freddy Castro on Unsplash  
 S. 40: Format Arw on Unsplash  
 S. 42: Sincerely-Media on Unsplash  
 S. 47: Frank Mckenna on Unsplash  
 S. 52: Joseph Pearson on Unsplash  
 S. 56: Guillaume de Germain on Unsplash  
 S. 60: Milada Vigerova on Unsplash  
 S. 63: Kate Hliznitsova on Unsplash  
 S. 67: Shustikova Inessa | shutterstock  
 S. 68, 69: Helena Lopes on Unsplash  
 S. 77: Nataly Studio | shutterstock  
 Rückseite: jakkapan | shutterstock

3. Auflage NRW, Mai 2023 (Erstausgabe 2016)

© Copyright Vermerk: KG NRW.

**Hinweistext zur Genderverwendung:**

Wir sind uns bewusst, dass es mehr Geschlechter als Mann und Frau gibt. Um alle Geschlechter einzubinden, verwenden wir den Gender-Stern. Da dieser jedoch nicht in allen Fällen grammatikalisch richtig ist, nutzen wir ergänzend dazu die Paarform oder neutrale Formulierungen.



Krebsgesellschaft  
Nordrhein-Westfalen e.V.



**Krebs ausschalten:**  
**Helfen Sie mit Ihrer Spende.**

Stadtsparkasse Düsseldorf  
IBAN DE63 3005 0110 0010 1514 88  
Spenden geht auch online unter:  
[www.krebsgesellschaft-nrw.de](http://www.krebsgesellschaft-nrw.de)

Folgen Sie uns:

