



Hilfe für Helfende

Ratgeber für Angehörige
von Krebserkrankten



NIEDERSÄCHSISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Impressum

Herausgeber:

Niedersächsische Krebsgesellschaft e. V.
Königstraße 27
30175 Hannover
Tel.: 0511 3885262
Fax: 0511 3885343
service@nds-krebsgesellschaft.de
www.nds-krebsgesellschaft.de

Text und Redaktion:

Antje Winzer, Diplom-Ökonomin

Fachliche Beratung:

Annette Schmidt, Dipl.-Sozialpädagogin,
Psychoonkologin WPO
Natascha Androsch, Mag. rer. nat.
Psychologin, Psychoonkologin WPO

Gestaltung:

Broska & Brüggemann Werbeagentur GmbH

Druck:

Druckerei Mantow GmbH, Hannover
1. Auflage, Mai 2023

Bildnachweis:

Titel, Inhaltsverzeichnis, Rückseite: andreaobzerova - stock.adobe.com;
Vorwort: Foto privat; Seite 4: fizkes/Shutterstock.com; Seite 5: pucko_ns -
stock.adobe.com; Seite 6: megaflopp - stock.adobe.com; Seite 7: Pormezz -
stock.adobe.com; Seite 8: fizkes - stock.adobe.com; Seite 9: links: sebra -
stock.adobe.com, rechts: Robert Kneschke - stock.adobe.com; Seite 10:
Image Source Trading Ltd/shutterstock.com; Seite 11: Yakobchuk Olena -
stock.adobe.com; Seite 12: fizkes/Shutterstock.com; Seite 13: fizkes -
stock.adobe.com; Seite 14: links: Pixel-Shot - stock.adobe.com, rechts:
Prostock-studio/Shutterstock.com; Seite 15: fizkes - stock.adobe.com;
Seite 16: ihorvsn - stock.adobe.com; Seite 17: ivanko80 - stock.adobe.com;

Hinweise:

Die Broschüre richtet sich in erster Linie an medizinische Laien und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Der Herausgeber hat große Sorgfalt darauf verwandt, dass die Angaben dem derzeitigen Wissensstand zum Thema entsprechen.

Wir möchten Frauen und Männer in gleicher Weise ansprechen. Wenn wir im Text an manchen Stellen – besonders bei Berufsbezeichnungen – nur die männliche Form verwendet haben, geschah dies ausschließlich aus Gründen der besseren Lesbarkeit.

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.

Die Realisierung und der Druck dieser Broschüre wurden durch Spendengelder aus der NDR-Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“ im Jahr 2019 möglich.

Seite 18: Parichat - stock.adobe.com; Seite 19: Anja Götz - stock.adobe.com;
Seite 20: britta60 - stock.adobe.com; Seite 22: links: Mongkolchon - stock.adobe.com, unten: Comeback Images - stock.adobe.com; Seite 23: rechts: NDABCREATIVITY - stock.adobe.com; Seite 24: links: fizkes - stock.adobe.com, rechts: Yakobchuk Olena - stock.adobe.com; Seite 25: links: Budimir Jevtic/Shutterstock.com, rechts: Halfpoint - stock.adobe.com; Seite 26: M. Brüggemann; Seite 27: links: Thapana_Studio - stock.adobe.com, rechts: Photographee.eu - stock.adobe.com; Seite 29: fizkes/Shutterstock.com; Seite 31: rechts: M. Brüggemann; Seite 33: Stephan Koscheck/Fotolia.com

Liebe Leserin, lieber Leser,



Sie beginnen gerade eine Broschüre zu lesen, die wir insbesondere für Angehörige von Krebs-erkrankten erstellt haben. Das kann einerseits bedeuten, dass jemand in Ihrer Familie, in Ihrem

Freundes- oder Bekanntenkreis erkrankt sein könnte. Andererseits zeigt es Ihre allgemeine Bereitschaft und Ihr Bewusstsein dafür, dass auch Sie möglicherweise Unterstützung benötigen werden, um diese Situation bewältigen zu können.

In der Onkologie wird seit Langem darauf geachtet, Angehörige als „Patienten zweiter Ordnung“ zu sehen. Nicht nur Erkrankte leiden an körperlichen und seelischen Beschwerden infolge einer Krebserkrankung, sondern auch die Menschen in ihrem Umfeld. Es ist nicht zu unterschätzen, welche Belastungen entstehen können, wenn man immer für andere da sein möchte und die eigenen Bedürfnisse zurückstellt.

Ein wichtiger Schritt ist, sich einzugestehen, selbst Hilfe zu benötigen. Dann schaffen Sie es auch, Ihre Sorgen offen auszusprechen und um Unterstützung zu bitten.

In der psychoonkologischen Beratung erleben wir immer wieder, dass Betroffene und Angehörige sogar gestärkt aus der schwierigen Situation im Umgang mit einer Krebserkrankung hervorgehen können. Sie lernen sich sowie ihre Mitmenschen neu kennen und können durchaus sehr positive und wertvolle Erfahrungen daraus gewinnen.

Wir wünschen Ihnen viel Kraft dafür und bieten unsere Hilfe an, die Herausforderungen gemeinsam zu bewältigen.

Dr. med. Peter N. Meier, FASGE, FEBG

Vorsitzender der Niedersächsischen Krebsgesellschaft e. V.



1.	Krebs – eine belastende Situation für alle	4
2.	Krebsdiagnose – und dann?	5
3.	Probleme, Konflikte und Lösungsmöglichkeiten	7
3.1	Emotionaler Umgang mit der Krebserkrankung	7
3.2	Verringertes Selbstwertgefühl	8
3.3	Zu viel Fürsorge	9
3.4	Überreaktion durch Überlastung	9
3.5	Bedürfnis nach Intimität nach der Krebsdiagnose	10
4.	Kommunikation ist der Schlüssel	11
4.1	Ins Gespräch kommen	11
4.2	Die richtigen Worte finden	12
4.3	Mit Kindern sprechen	13
5.	Konkrete Hilfen für Krebserkrankte	14
5.1	Strukturiert vorbereiten	14
5.2	Einbinden in den Alltag	15
5.3	Ernährung und Bewegung	15
5.4	Gemeinsame Erlebnisse	16
5.5	Rechtlich vorsorgen	18
6.	Was können Angehörige für sich tun?	22
6.1	Gewohnheiten überdenken	22
6.2	Auszeiten nehmen	23
6.3	Zur Ruhe kommen	24
6.4	Der Psyche helfen	25
6.5	Finanzielle Unterstützung	26
7.	Angebote der Niedersächsischen Krebsgesellschaft	30
8.	Adressenverzeichnis für weitere Informationen	32
9.	Literaturverzeichnis	33

„Wie soll es jetzt weitergehen?“ – das ist wahrscheinlich die zentrale Frage, die sich Betroffene und Angehörige stellen, wenn eine Krebserkrankung diagnostiziert wurde. Die neue, unbekannte Situation verunsichert, denn nicht nur der Krankheitsverlauf ist schwer vorhersehbar, sondern auch die Auswirkungen auf das Zusammenleben. Da kaum etwas langfristig planbar ist, entstehen große Ängste vor der Zukunft.

Nach dem Motto „geteiltes Leid ist halbes Leid“ möchten Angehörige dem Erkrankten beistehen und nach besten Kräften unterstützen. Es kann jedoch sein, dass es Betroffenen schwerfällt, sich zu öffnen und über ihre Gefühle zu sprechen. Auch ihre

körperlichen Beschwerden behalten sie vielleicht lieber für sich. Diese Ungewissheit vergrößert die Sorgen bei den Angehörigen, weil sie nicht wissen, wie es dem Erkrankten geht und was sie tun können.

Manchmal kümmern sich Angehörige zu viel, sodass Erkrankte sich in ihrer Selbstbestimmung verletzt fühlen. Das kann zu Streit führen, den Angehörige als Zurückweisung ihrer Fürsorge empfinden könnten.

Krankenhausaufenthalte und ambulante Therapien werden dazu führen, dass Betroffene zumindest in dieser Zeit nicht ihre gewohnten Aufgaben in der Familie erledigen können. Und auch danach werden sie wahrscheinlich durch die Folgen der Erkrankung und der Therapie eingeschränkt sein. Angehörige müssen somit zusätzliche Aufgaben übernehmen. Die größere Verantwortung - verbunden mit den Sorgen um das kranke Familienmitglied - können zu einer Überlastung führen, die sich körperlich und seelisch bemerkbar macht.

Angehörige empfinden ihre eigenen Probleme häufig als unbedeutend im Vergleich zur Erkrankung der Betroffenen. Sie sprechen nicht offen über ihre Sorgen, sodass sich die emotionale Belastung weiter erhöht.

Doch so weit muss es nicht kommen. Wer über typische Belastungs- und Konfliktsituationen Bescheid weiß, kann versuchen, sie zu verhindern oder helfende Lösungen dafür zu finden.



Schon bei einem Verdacht auf eine Krebserkrankung machen sich Angehörige häufig große Sorgen darüber, was alles auf sie zukommen könnte. Natürlich ist jeder Fall individuell, doch gibt es typische Situationen in den unterschiedlichen Stadien der Erkrankung. Die folgenden Informationen können Ihnen dabei helfen, die medizinischen Vorgänge nachzuvollziehen und das mögliche Verhalten Ihres Familienmitglieds einzuordnen.

Manchmal deuten Symptome auf eine Krebserkrankung hin, manchmal wird sie bei einer Routineuntersuchung entdeckt. Die Diagnose ist auf jeden Fall ein Schock für die Betroffenen und auch für die Angehörigen. Es folgt eine Vielzahl weiterer Untersuchungen, um die Diagnose zu sichern und festzustellen, wie weit die Krebserkrankung fortgeschritten ist. Bis alle Befunde vorliegen, können Tage oder sogar Wochen vergehen. Diese Wartezeit ist von Hoffen, Ängsten und Sorgen geprägt. Die Gewissheit empfinden Betroffene teilweise sogar als erleichternd, weil nun endlich konkret etwas getan werden kann.

Welche Therapien infrage kommen, ist abhängig von der Art der Krebserkrankung. Es können unter anderem Operationen, Bestrahlungen, Chemotherapien und andere medikamentöse Therapien sein. Häufig ist ein Krankenhausaufenthalt notwendig, den Patienten auch deshalb als belastend empfinden, weil sie in einer fremden Umgebung und entfernt von ihren Angehörigen sind.



Einige Therapiemaßnahmen können ambulant durchgeführt werden, sodass Patienten nur zu den Behandlungen in eine Klinik oder eine Praxis kommen müssen. Diese Phase kann Wochen oder Monate dauern und beeinflusst das Familienleben stark: Die Termine des Therapieplans bestimmen den Alltag. Die Behandlungen sind für Patienten anstrengend und erschöpfend. Zudem können zusätzlich zu Schmerzen durch den Tumor auch therapiebedingte Schmerzen auftreten. Weitere Nebenwirkungen von Therapien können zum Beispiel Haarausfall, entzündete Schleimhäute und Übelkeit sein. Zu der beeinträchtigten Lebensqualität kommt bei Patienten die Sorge, ob die Therapie überhaupt erfolgreich sein wird und sie den Krebs besiegen können.

Dank moderner Therapien sind bei vielen Krebsarten die statistischen Chancen relativ hoch, die Erkrankung zu überleben. Patienten müssen sich jedoch darauf einstellen, dass ihr Leben anders sein wird als vor der Krankheit. Körperlich können sie eingeschränkt sein, weil zum Beispiel ein Organ entfernt oder ein künstlicher Darmausgang gelegt werden musste. Auch therapiebedingte Nervenschmerzen oder Missempfindungen können noch für längere Zeit bestehen bleiben. Viele Patienten leiden unter einer dauerhaften Erschöpfung, die als Fatigue bezeichnet wird und sich sowohl körperlich als auch psychisch auswirkt. Es kann für Patienten sehr frustrierend sein, einerseits erfolgreich therapiert zu sein, sich aber andererseits nicht gesund zu fühlen. Psychische Probleme wie depressive Verstimmungen und Ängste – vor allem vor dem Wiederauftreten eines Tumors – können lange Zeit anhalten.

Außerdem ist es nicht ausgeschlossen, dass nach einiger Zeit die Krebserkrankung erneut auftritt. Für Patienten ist solch ein Rückfall extrem belastend, denn alle Ängste kommen wieder hoch und sie fühlen sich hoffnungslos. Es besteht jedoch die Chance, den Krebs erneut erfolgreich zu behandeln.

Wenn Krebs nicht mehr geheilt, aber ein Fortschreiten über viele Jahre aufgehalten werden kann, spricht man von einer chronischen Erkrankung. Regelmäßige Behandlungen und Medikamente können die Symptome in Schach halten. Viele Patienten



sind einerseits froh, dass ein Leben trotz der Einschränkungen halbwegs normal möglich ist, andererseits fürchten sie, dass sich der Krankheitszustand auch wieder verschlechtern könnte. Die Ungewissheit belastet und erschwert langfristige Lebensplanungen.

Es ist leider eine Tatsache, dass nicht alle Patienten eine Krebserkrankung überleben. Schon zum Zeitpunkt der Diagnose kann feststehen, dass Tumore und Metastasen weit fortgeschritten und nicht mehr behandelbar sind. Auch bei einer chronischen Erkrankung kann es passieren, dass die Behandlung irgendwann nicht mehr erfolgreich ist. Für Patienten ist es die größtmögliche Belastung, sich darüber Gedanken zu machen, wie sie in ihrer letzten Lebensphase behandelt und versorgt werden möchten. Einige Patienten entscheiden sich auch gegen das Fortsetzen der Krebstherapie und für eine palliative Behandlung. Diese konzentriert sich auf das Lindern von Beschwerden, um in der verbleibenden Zeit eine möglichst hohe Lebensqualität zu erreichen.

Das Bewältigen der Krebserkrankung an sich stellt Familien bereits vor große Herausforderungen. Angehörige möchten eigentlich alles für das Wohlergehen der Erkrankten tun, trotzdem kann es zu Konflikten kommen. Es knirscht im Zwischenmenschlichen, denn die Beteiligten sind häufig unsicher, wie sie jetzt miteinander umgehen sollen. Die Ursachen für Probleme können sowohl auf Seiten der Betroffenen als auch der Angehörigen liegen. Wenn Sie sich Konfliktpotenziale bewusst machen, kann das zu einem besseren gegenseitigen Verständnis beitragen.

3.1 Emotionaler Umgang mit der Krebserkrankung

Jeder Mensch hat seine eigene Art, mit schwierigen Situationen umzugehen und kann es nicht verstehen, dass sein Gegenüber sich ganz anders verhält. Auch wenn es Ihnen schwerfällt, sollten Sie lernen zu akzeptieren, dass Ihr Familienmitglied

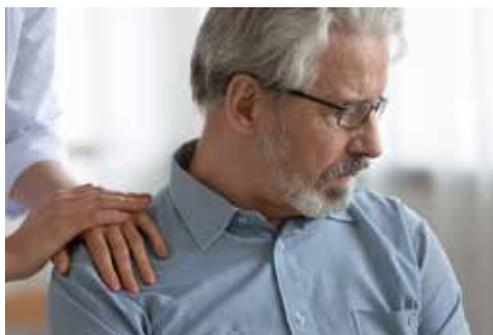
emotional vielleicht auf andere Weise mit der Krankheit umgeht.

Eine häufige Bewältigungsstrategie ist das Verleugern von Symptomen oder der Krankheit insgesamt. Betroffene empfinden die Erkrankung so belastend, dass sie alles damit Verbundene vermeiden. Sie wollen sich vor dem emotionalen Schmerz schützen, indem sie zum Beispiel jede Information und jedes Gespräch über Krebs ablehnen, Schmerzen herunterspielen oder Behandlungstermine absichtlich vergessen. Das kann dazu führen, dass die belastenden, starken Gefühle nicht verarbeitet werden können.

Auf der anderen Seite gibt es Betroffene, die an nichts anderes als ihre Krankheit denken können. Sie wollen alles über Krebs und mögliche Behandlungen herausfinden. Stundenlang recherchieren sie im Internet, erhoffen sich Hilfe und Halt durch den Austausch in Foren. Ausreichend Schlaf und notwendige Ablenkung von der Erkrankung sowie das soziale Miteinander mit ihren Angehörigen



können dadurch auf der Strecke bleiben. Während die einen versuchen, Gefühle zu vermeiden und nur vom Kopf her die Situation zu bewältigen, gibt es andere Betroffene, die von ihren Gefühlen dominiert werden. Sie durchleben die schmerzhaften Gefühle intensiv, was jedoch auch zu starkem Selbstmitleid führen kann. Das Gefühl von Hilflosigkeit nimmt überhand und hindert diese Menschen daran, selbst aktiv etwas gegen die krankheitsbedingten Probleme zu tun.



Manchen Menschen fällt es sehr schwer, über ihre Gefühle zu sprechen. Vielleicht mussten sie als Kind lernen, Gefühle nicht zu zeigen und sich immer zusammenzureißen. Daher versuchen sie, alles alleine zu bewältigen und ihre Sorgen nicht mit anderen zu teilen. Dahinter können sich auch Ängste verbergen. Betroffene befürchten, selbst von Gefühlen überwältigt zu werden, die sie aussprechen oder andere Menschen durch die Emotionen zu belasten. Die Ungewissheit darüber, wie es dem erkrankten Familienmitglied wirklich geht, kann Angehörige jedoch ebenfalls belasten.

3.2 Verringerteres Selbstwertgefühl

Wer voll im Leben stand und immer leistungsfähig war, kann sich nur schwer damit abfinden, plötzlich körperlich und vielleicht sogar psychisch eingeschränkt zu sein. Erkrankte können ihre bisherigen Aufgaben in der Familie und im Beruf nicht mehr so erledigen, wie sie es gerne möchten. Es kann das Gefühl entstehen, nutzlos zu sein und den Mitmenschen zur Last zu fallen.

Statt maßgeblich für den Lebensunterhalt zu sorgen, den Haushalt perfekt zu organisieren, mit den Kindern ausgelassen zu spielen und allen bei Problemen zu helfen, finden sich Betroffene in einer neuen Rolle wieder: Sie sind hilfsbedürftig und müssen von den anderen Familienmitgliedern in vielerlei Hinsicht unterstützt werden. Das nagt am Selbstwertgefühl und frustriert.

Hinzu können Verlustängste kommen. Betroffene befürchten, durch körperliche Veränderungen aufgrund der Krankheit abstoßend zu wirken und von ihrem Partner oder ihrer Partnerin verlassen zu werden.

Frustration und Angst können sich in Wut und Aggression Bahn brechen. Wenn alles zu viel wird, kann es passieren, dass Erkrankte bei einem Wutanfall Dinge sagen, mit denen sie andere sehr verletzen. Dabei sind sie gar nicht auf ihre Angehörigen wütend, sondern auf die Folgen und Einschränkungen der Krankheit.

3.3 Zu viel Fürsorge

Es ist offensichtlich, dass Erkrankte mal mehr, mal weniger Unterstützung benötigen, um den Alltag bewältigen zu können. Das können ganz praktische Dinge wie Hilfe bei der Körperpflege, beim Einkaufen oder bei Fahrten zu Behandlungsterminen sein. Zudem freuen sich Betroffene in der Regel über Gesellschaft und Gespräche. Angehörige und Freunde möchten natürlich helfen – doch sie sollten bei den Erkrankten konkret nachfragen, welche Unterstützung diese als hilfreich empfinden.

Wenn Angehörige zu viele Aufgaben abnehmen, fühlen sich Erkrankte häufig nicht mehr als vollwertiges Familienmitglied. Sie möchten und könnten etwas tun, aber ihnen wird das Handeln aus der Hand genommen. Auch den Wunsch nach Privatsphäre und Grenzen beim Austausch über die Erkrankung sollten Angehörige respektieren.

Es ist eine Gratwanderung zwischen angemessener Unterstützung und übermäßiger Fürsorge. Konflikte können entstehen, wenn Erkrankte sich bevormundet und eingeengt fühlen.



3.4 Überreaktion durch Überlastung

In der Regel führt kein Weg daran vorbei, dass Angehörige zumindest zeitweise zusätzlich Aufgaben übernehmen müssen. Wer vorher bereits ausgelastet war, empfindet zunehmenden Stress, um allem gerecht zu werden. Menschen können schneller ungeduldig werden und schon bei Kleinigkeiten gereizt reagieren – auch gegenüber den Erkrankten, was sie später bereuen und worüber sie sich Vorwürfe machen.

Nichts an der Erkrankung und wenig an der gesamten Situation ändern zu können, lässt manche Angehörige verzweifeln. Die Verzweiflung kann in Ärger und Wut umschlagen, was dazu führen kann, wütend auf den Erkrankten zu sein, obwohl dies nicht beabsichtigt ist. Aggressives Verhalten ist häufig ein Indiz dafür, dass Menschen sich überlastet, hilflos und erschöpft fühlen. Es ist ein Ventil, um die emotionale Überforderung los zu werden. Jedoch können aus der Aktion und Reaktion neue Konflikte entstehen.





3.5 Bedürfnis nach Intimität nach der Krebsdiagnose

In einer Partnerschaft bereitet häufig die Frage Sorgen, wie sich die Krebserkrankung auf die Beziehung und das Liebesleben auswirken wird. Viele Menschen sind unsicher, wie sie sich wieder annähern können, ob der Partner oder die Partnerin ein Bedürfnis nach lustvollen Begegnungen verspürt und ob Sex überhaupt möglich ist.

Bei Erkrankten kann es sein, dass sie ihren Körper nicht mehr sinnlich, sondern nur noch als Objekt medizinischer Behandlungen wahrnehmen. Sie fühlen sich unwohl in ihrer Haut und befürchten, durch körperliche Veränderungen nicht mehr attraktiv zu sein. Die Nachwirkungen von Therapien, Schmerzen und eine anhaltende Erschöpfung

können verhindern, dass Lustgefühle aufkommen. Zudem können gesundheitliche Probleme in der Genitalregion bestehen.

Partnerinnen und Partner können unsicher sein, ob sie Erkrankte mit dem Wunsch nach Sex überfordern. Sie erleben die Person krankheitsbedingt leidend, wollen ihr nicht zu viel zumuten und haben Angst, Schmerzen zu verursachen.

Aus medizinischer Sicht kann es notwendig sein, zum Beispiel nach Operationen oder bei bestehenden Entzündungen zeitweise auf Geschlechtsverkehr zu verzichten. Andere Arten der Intimität sowie vor allem Nähe und Zärtlichkeit können jedoch dazu beitragen, sich als Paar wiederzufinden und das Liebesleben neu zu entdecken. Auch Hilfsmittel sollten kein Tabu sein und angesprochen werden können.

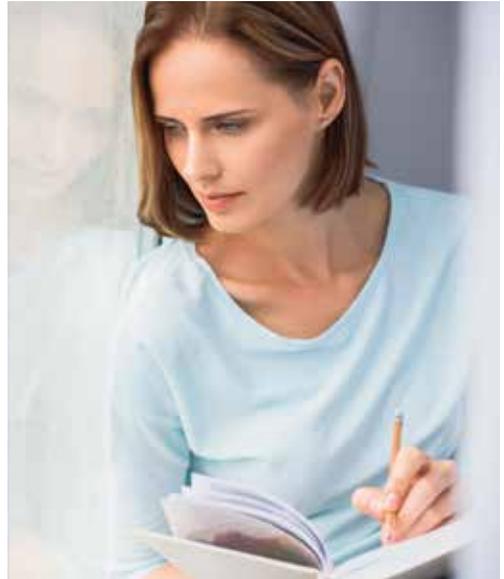
Die meisten zwischenmenschlichen Probleme ließen sich klären, wenn es gelingen würde, offen darüber zu sprechen. Doch viele Menschen sind gehemmt, ehrlich über ihre Gefühle und Ansichten zu sprechen. Auch durch die Art, wie wir kommunizieren, können Missverständnisse und Streit entstehen.

4.1 Ins Gespräch kommen

Genauso wie Erkrankte häufig ihre Ängste und Sorgen für sich behalten, um ihre Angehörigen nicht zu belasten, scheuen sich Familienmitglieder, über ihre Gefühle zu sprechen. Die eigenen Ängste erscheinen ihnen vielleicht bedeutungslos im Vergleich zu der bedrohlichen Krankheit. Aber: Gespräche entlasten die Seele, was in der angespannten Situation für alle hilfreich ist.

Trauen Sie sich, den ersten Schritt zu machen. Vielleicht fällt es Ihnen leichter, wenn Sie sich zunächst selbst darüber klar werden, was Ihnen alles auf dem Herzen liegt. Dafür kann es hilfreich sein, die Gedanken und Gefühle aufzuschreiben. Sie werden wahrscheinlich beim Schreiben merken, welche Bereiche Ihnen besonders wichtig sind und könnten sich diese Themen für das erste Gespräch vornehmen.

Auch ein Notizblock auf dem Nachttisch kann helfen, wenn die Gedanken nachts kreisen und Sie vor Sorge, diese wichtigen Gedanken zu vergessen, nicht wieder einschlafen können. Sie sind dort bis zum nächsten Morgen sicher verwahrt.



Den richtigen Zeitpunkt für ein Gespräch zu finden, ist manchmal gar nicht so einfach. Wichtig ist, einen guten Moment abzapfen oder eine Gelegenheit zu schaffen, in der Sie beide wirklich Ruhe und Zeit haben. Viele Menschen empfinden zum Beispiel die lockere Atmosphäre eines Spaziergangs angenehm, um über schwierige Themen zu reden.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, falls Ihr Familienmitglied eventuell das Gespräch abblockt. Vielleicht ist es noch nicht bereit, weil in seinem Kopf und Herz auch vieles durcheinander geht. Erkrankte benötigen Zeit, sich ihrer Gefühle bewusst zu werden sowie Ängste und Sorgen aussprechen zu können. Wiederholen Sie Ihr Gesprächsangebot – ohne unter Druck zu setzen, aber mit dem Signal, dass es Ihnen wichtig ist.

4.2 Die richtigen Worte finden

Kommunikation ist ein komplexer Vorgang, der nicht nur aus Sprache, sondern auch aus Gesten und Verhalten besteht sowie aus der Interpretation des Gesagten. Wenn wir etwas sagen, übermitteln wir eine sachliche Information. Gleichzeitig drücken wir etwas über uns selbst, über unsere Beziehung zum Gegenüber und über unsere Absicht aus. Unterschwellig hört unser Gesprächspartner vielleicht einen Aspekt stärker als andere heraus und reagiert in einer Art, die uns überrascht.

Anlass für ein Gespräch ist in der Regel ein Problem, das Sie ehrlich und so konkret wie möglich benennen sollten. Zugleich sollten Sie sagen, welche Wünsche Sie haben, die das Problem lösen könnten. Hilfreich ist es,

Ich-Botschaften zu verwenden, wie zum Beispiel „Ich fühle mich / Ich empfinde / Ich frage mich ... und ich wünsche mir, dass ...“. So machen Sie deutlich, dass es Ihre Gefühle sind und ermöglichen Ihrem Gegenüber, Ihre Sichtweise nachzuvollziehen. Ebenso motivieren Sie Ihren Gesprächspartner vielleicht, auch das Prinzip der Ich-Botschaften als Hilfsmittel zu nutzen, um seine Empfindungen und Wünsche ausdrücken zu können.

Wenn Sie hingegen in einem Gespräch Du-Botschaften wie „Du bist immer / Du machst nie ...“ oder Vergleiche wie „Früher hast du / Andere machen ...“ formulieren, kann Ihr Gegenüber sich angegriffen fühlen. Aus einer Verteidigungsposition heraus kann kein offenes und konstruktives Gespräch entstehen.





4.3 Mit Kindern sprechen

Eltern stellen sich häufig die Frage, ob sie ihren Kindern überhaupt erzählen sollen, dass die Mutter oder der Vater an Krebs erkrankt ist. Sie befürchten, ihre Kinder mit der Wahrheit über eine bedrohliche Krankheit zu überfordern und übermäßig zu belasten. Allerdings haben Kinder ein gutes Gespür dafür, wenn etwas nicht stimmt. Insofern ist es sinnvoll, dass Sie möglichst frühzeitig mit Ihren Kindern sprechen, damit sie die Ursache für die veränderte Situation kennen und nicht die Schuld bei sich selbst suchen.

Im Gespräch sollten Sie einfühlsam, aber ehrlich informieren, dass Krebs eine schwere Erkrankung ist und lange dauern kann. Sie müssen nicht alles erklären, sondern

können sich auf den nächsten Schritt der Behandlung fokussieren. Wichtig ist, dass Sie immer bei der Wahrheit bleiben, um das Vertrauensverhältnis zu Ihrem Kind nicht zu belasten. Wenn Sie altersgerecht so konkret wie möglich beschreiben, was zum Beispiel bei einer Untersuchung oder im Krankenhaus gemacht wird, kann sich Ihr Kind besser vorstellen, wie dem Elternteil geholfen wird. Bei Jugendlichen können Sie mehr ins Detail gehen, denn sie schätzen es, wenn man offen mit ihnen spricht und sie einbezieht.

Betonen Sie, dass Ihr Kind weiterhin alles tun darf, was ihm Spaß macht und Freude bereitet – auch wenn sich der Alltag der Familie teilweise verändert und es dem Elternteil sichtbar schlecht geht. Fragen Sie Ihren Kinderarzt um Rat, falls sich Ihr Kind dennoch zurückzieht oder sich anders als üblich verhält.

GUT ZU WISSEN

Bei der Niedersächsischen Krebsgesellschaft ist die Broschüre „Hör was ich Dir nicht sagen kann. Kinder krebskranker Eltern stärken“ erhältlich. Darin finden Sie weitere Informationen, wie Sie mit Kindern ein Gespräch beginnen und ihnen die Erkrankung erklären können sowie welche Hilfsangebote es gibt.



Durch Nähe, Zuwendung und Anteilnahme zeigen Sie dem Erkrankten, dass Sie für ihn da sind. Neben emotionaler Unterstützung ist auch die praktische Hilfe wichtig. Tauschen Sie sich immer wieder darüber aus, was Ihr Familienmitglied in der jeweiligen Situation braucht und was Sie konkret tun könnten.



5.1 Strukturiert vorbereiten

Ab dem Moment des Verdachts einer Krebserkrankung steht bei Betroffenen die Welt auf dem Kopf. Sie sind geschockt, machen sich viele Gedanken und können dennoch kaum klar denken. Bieten Sie Ihrem Familienmitglied an, gemeinsam eine Liste mit Fragen für das nächste Arztgespräch vorzubereiten. Das können zum Beispiel Fragen über die Art der Krebserkrankung, den Verlauf der anstehenden Untersuchungen und mögliche Therapien sein, aber auch Fragen dazu, wie sich die Erkrankung voraussichtlich auf die Lebensqualität auswirken wird.

Manche Patienten möchten lieber alleine zu Arztgesprächen gehen, andere sind dankbar für Begleitung und Beistand. Fragen Sie

Ihr Familienmitglied, ob es sich wünscht, dass Sie mitkommen. Respektieren Sie aber auch ein Nein. Die Zustimmung ist sogar rechtlich notwendig, denn Ärztinnen und Ärzte sind auch gegenüber Angehörigen an ihre Schweigepflicht gebunden.

Wahrscheinlich sind einige organisatorische Dinge zu erledigen, wie zum Beispiel die Suche nach Facharztpraxen und Fachkliniken, Terminvereinbarungen und das Ausfüllen von Anträgen. Wenn gewünscht, können Sie alleine oder gemeinsam mit dem Krebsbetroffenen eine Krebsberatungsstelle aufsuchen.

In Zeiten der Therapiemaßnahmen ist neben emotionaler Unterstützung in der Regel praktische Hilfe notwendig. Von Fahrten zu Behandlungen bis zur Organisation des Familienlebens während eines Krankenhausaufenthalts – wenn Sie gemeinsam vorab einen Plan erstellen, wer welche Aufgaben übernehmen kann, entlasten Sie den Erkrankten von diesen Sorgen.



5.2 Einbinden in den Alltag

Erschöpfung, Schmerzen sowie weitere körperliche Einschränkungen führen in der Regel dazu, dass Erkrankte nicht in der Lage sind, ihr Leben wie bisher zu führen. Sie können weder für sich selbst noch für andere in der gewohnten Art sorgen. Wenn Angehörige Aufgaben übernehmen, sollten sie sich stets vergewissern, ob die Hilfe gewünscht ist.



Vielleicht denken Sie, dass es zum Besten des Erkrankten ist, wenn Sie ihm möglichst alles abnehmen, um ihn zu schonen. Fragen Sie lieber nach, wo Sie unterstützen können, statt über den Kopf Ihres Familienmitglieds hinweg zu handeln. Erkrankte möchten in der Regel so weit wie möglich in den normalen Alltag eingebunden sein und so gut

es geht auch alleine Aufgaben bewältigen. Selbst wenn die körperliche Kraft nachgelassen hat, sind geistige Fähigkeiten meistens nicht beeinträchtigt. Insofern könnten Sie gemeinsam überlegen, wie Sie Aufgaben tauschen können – körperlich anstrengende gegen weniger fordernde. Wenn Sie neue Aufgaben übernehmen, könnten Sie Ihr Familienmitglied um Rat fragen: Wie hast du das bisher gemacht? So ermöglichen Sie Teilhabe und zumindest ein gedankliches Einbringen des Erkrankten.

5.3 Ernährung und Bewegung

Einen wichtigen Beitrag zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden können eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung leisten. Beides lässt sich relativ einfach umsetzen und auch Sie können davon profitieren.

Krebserkrankte verlieren oft an Gewicht, da sie häufig unter Appetitlosigkeit und Übelkeit leiden sowie Probleme bei der Aufnahme und dem Verwerten der Nahrung haben. Darüber hinaus können Tumore oder Therapien bestimmte Hormone und den Stoffwechsel negativ beeinflussen, was zu einem Abbau von Muskel- und Fettmasse führt. Krebszellen haben einen höheren Verbrauch als gesunde Zellen und können dadurch einen Nährstoff- und Energiemangel bewirken.

Eine vielseitige und abwechslungsreiche Ernährung liefert die notwendigen

Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine und Mineralstoffe. Für einen Essensplan können Sie sich an folgenden Empfehlungen orientieren: täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst, dazu Brot, Nudeln, Reis, Milchprodukte und pflanzliche Öle, zweimal wöchentlich Fisch und gelegentlich kleine Portionen Fleisch.

Ihrem Familienmitglied Spaß macht. Zum Beispiel Nordic Walking, Wandern, Schwimmen oder Tanzen. Dann können Sie gemeinsam Zeit verbringen und sich gesundheitlich etwas Gutes tun.

5.4 Gemeinsame Erlebnisse



Sobald medizinisch nichts dagegenspricht, sollten sich Erkrankte regelmäßig bewegen, um dem Abbau von Muskelmasse entgegenzuwirken. Das können zunächst kurze Spaziergänge sein. Je nachdem wie leistungsfähig und belastbar Erkrankte im Verlauf der Zeit werden, ist ein Mix aus Ausdauer- und Krafttraining empfehlenswert.

Vielleicht entdecken Sie eine Bewegungs- oder Sportart, die sowohl Ihnen als auch

Die Therapiemaßnahmen nehmen viel Zeit in Anspruch und kosten Kraft. Viele Gespräche drehen sich um Sorgen und Ängste. Die Krebserkrankung steht somit immer im Mittelpunkt. Für Betroffene wie für Angehörige kann es hilfreich sein, sich von Zeit zu Zeit bewusst abzulenken, um aus schönen Erlebnissen neue Kraft zu schöpfen.

Erinnern Sie sich, was Sie vor der Erkrankung gerne gemeinsam unternommen haben. Wahrscheinlich gibt es abhängig vom Gesundheitszustand Aktivitäten, die auch jetzt umsetzbar wären, wie zum Beispiel Essen gehen, ein Konzert besuchen, einen Film im Kino ansehen oder einen Ausflug machen. Vielleicht entdecken Sie neue Hobbys oder unternehmen etwas, was Sie schon immer einmal machen wollten, aber bisher hinten angestellt hatten. Möglicherweise erscheint es Ihnen unpassend, in einer schwierigen Krankheitssituation an Vergnügen zu denken. Doch gerade diese Normalität und das Erleben von etwas Lebensfreude empfinden viele Erkrankte als wohltuend. Fragen Sie Ihr Familienmitglied, welche Unternehmungen Freude bereiten würden. Häufig verringern sich die sozialen Kontakte,



wenn eine Person an Krebs erkrankt ist. Zum einen sind Betroffene und Angehörige stark mit sich selbst befasst, um die neue Situation in den Griff zu bekommen. Zum anderen kann es sein, dass sich Freunde und Bekannte zurückziehen, weil sie unsicher sind, wie sie mit Erkrankten umgehen sollen. Der Austausch mit anderen Menschen ist jedoch wichtig, um auf andere Gedanken zu kommen. Wenn Ihr Familienmitglied dazu bereit ist, könnten Sie vielleicht den Freundeskreis zu einem Spieleabend einladen oder Anlässe wie Geburtstage für eine kleine Feier nutzen.

Der Verlauf einer Krebserkrankung ist von Ungewissheit geprägt. Es können Rückfälle auftreten, der Zustand kann sich verschlechtern und es kann sich abzeichnen, dass keine Chance auf Heilung mehr besteht. Wenn das Lebensende naht, müssen sich Betroffene und Angehörige mit schmerzlichen Fragen auseinandersetzen. In dieser

Phase können positive Erlebnisse helfen, die Situation zu bewältigen. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Familienmitglied, wie Sie die verbleibende Zeit gestalten möchten. Vielleicht ist es Ihnen wichtig, über Erinnerungen zu sprechen und noch einmal bestimmte Orte zu besuchen. Oder vielleicht realisieren Sie etwas, was der Erkrankte schon immer tun wollte.

Jeder Mensch geht anders mit der letzten Lebensphase um. Alles hat seine Berechtigung, was Ihnen dabei helfen könnte, gemeinsam Abschied zu nehmen. Sowohl für Sie als auch für Ihr Familienmitglied ist ein ehrlicher Umgang mit der Situation wichtig, denn falsche Hoffnungen darauf, dass doch noch alles gut wird, erschweren das Loslassen. Bewusst gestaltete, schöne gemeinsame Erlebnisse und die Erinnerungen daran können dabei helfen, sich auf den endgültigen Abschied vorzubereiten.



5.5 Rechtlich vorsorgen

Vor allem im fortgeschrittenen Stadium kann es dazu kommen, dass Krebserkrankte nicht mehr in der Lage sind, sich selbst um ihre persönlichen Angelegenheiten zu kümmern oder medizinische Entscheidungen zu treffen. Selbst nahe Angehörige erhalten keine ärztlichen Auskünfte, dürfen nicht die Post öffnen oder Fragen bei der Krankenversicherung klären, wenn die erkrankte Person dem nicht ausdrücklich zugestimmt hat. Es gibt jedoch mehrere rechtliche Wege, die sicherstellen, dass Angehörige im Namen der Erkrankten handeln dürfen und sich sowohl Ärzte als auch das Betreuungsgericht an die Wünsche der Patientinnen und Patienten halten müssen.

Informieren Sie sich gemeinsam über die Möglichkeiten der rechtlichen Vorsorge – am besten lange bevor sie notwendig

werden könnte, damit Sie genug Zeit haben, darüber nachzudenken und Entscheidungen zu treffen. Von einer Krebsberatungsstelle oder vom Kliniksozialdienst können Sie weitere Informationen erhalten. Bei Bedarf können Sie sich ärztlich, anwaltlich oder notariell beraten lassen.

Vorsorgevollmacht

Mit einer Vorsorgevollmacht kann geregelt werden, wer rechtsverbindliche Erklärungen abgeben und Entscheidungen treffen darf, wenn man selbst nicht mehr dazu fähig ist. Es können eine oder mehrere Personen des Vertrauens eine Vollmacht erhalten; das können Verwandte, aber auch Freundinnen oder Freunde sein. Die Ausgewählten sollten aus freien Stücken dazu bereit sein, diese Verantwortung übernehmen zu wollen, denn es kann um Leben und Tod gehen. Überlegen Sie gemeinsam, wer geeignet ist, medizinische, geschäftliche und organisatorische Angelegenheiten zu regeln und auch in emotional schwierigen Situationen die Wünsche der erkrankten Person umzusetzen.

Für eine Vorsorgevollmacht gibt es keine Formvorschriften. Sie kann handschriftlich verfasst sein oder es können Vordrucke verwendet werden. Wichtig ist die eigenhändige Unterschrift mit Datum und Ort. Die bevollmächtigte Person muss nicht unterschreiben; es bietet sich jedoch an, um sicher zu gehen, dass beide Beteiligten einig über den Inhalt sind. Eine Vollmacht kann widerrufen werden, solange die

vollmachtgebende Person geschäftsfähig ist. Wahlweise endet die Vollmacht mit dem Tod oder gilt darüber hinaus.

Es ist empfehlenswert, in der Vollmachtsurkunde genau zu benennen, für welche Bereiche die Vollmacht erteilt wird. Bei der Gesundheitsorge geht es unter anderem um Entscheidungen der ambulanten oder stationären Pflege, das Entbinden von der Schweigepflicht sowie das Durchsetzen einer eventuell vorhandenen Patientenverfügung. Außerdem kann die Vollmacht für das Einwilligen oder Ablehnen von Untersuchungen, Heilbehandlungen oder ärztlichen Eingriffen gelten, auch wenn dadurch Lebensgefahr oder schwere gesundheitliche Schäden entstehen könnten.

Seit 1. Januar 2023 gibt es mit dem neuen Paragraphen 1358 des Bürgerlichen Gesetzbuches die „Gegenseitige Vertretung von Ehegatten in Angelegenheiten der Gesundheitsorge“. Dieses Notvertretungsrecht

gilt nur für zusammenlebende Ehegatten und für maximal sechs Monate. Besteht bereits eine Vorsorgevollmacht für den Bereich Gesundheitsorge, so hat diese Vorrang; egal ob einer der Eheleute oder eine andere Person bevollmächtigt ist. Insofern ist eine Vorsorgevollmacht weiterhin sinnvoll, da sie umfassender formuliert und länger gültig sein kann.

Die Vermögensorge betrifft das Verwalten von Vermögen und das Verfügen über Vermögensgegenstände. Für alles Finanzielle rund um Konten und Depots sollte direkt in der Bank oder Sparkasse eine entsprechende Konto-/Depotvollmacht - auch über den Tod hinaus - unterzeichnet werden. Weitere Bereiche einer Vorsorgevollmacht können Aufenthalt und Wohnungsangelegenheiten (Abschließen und Kündigen des Mietvertrags oder eines Vertrags für Wohnraum mit Pflege- und Betreuungsleistungen), das Vertreten gegenüber Behörden, Versicherungen und Gerichten sowie die Erlaubnis für Post und digitale Kommunikation sein.

Betreuungsverfügung

Falls jemand nicht mehr fähig ist, Entscheidungen zu treffen oder zu äußern und keine Vorsorgevollmacht erteilt hat, wird das Betreuungsgericht gegebenenfalls einen gesetzlichen Vertreter bestellen. Die Betreuerin oder der Betreuer übernimmt dann für den Erkrankten Entscheidungen in Aufgabenbereichen, die das Gericht definiert. Die Vertretung wird vom Gericht aufgehoben,



wenn keine Betreuungsbedürftigkeit mehr besteht; mit dem Tod der betreuten Person endet die Betreuung automatisch.

Mit einer Betreuungsverfügung kann im Voraus festgelegt werden, wer die Funktion des Betreuers übernehmen soll und auch welche Personen nicht beauftragt werden sollen. Das Gericht hat dies zu berücksichtigen. Die Verfügung sollte schriftlich erstellt und unterschrieben werden. Neben Namen und Kontaktdaten der Personen können auch Wünsche notiert werden, wie ein Betreuer die Aufgaben wahrnehmen soll.



Patientenverfügung

Viele Menschen fürchten sich vor einer Situation, in der sie nicht mehr äußern können, wie sie ärztlich und pflegerisch behandelt werden möchten. Durch eine Patientenverfügung können sie ihre Wünsche im Voraus schriftlich festlegen. Es fällt natürlich nicht leicht, sich mit existenziellen Fragen auseinanderzusetzen: Soll

alles medizinisch Mögliche unternommen werden, um mein Leben zu verlängern oder lehne ich bestimmte Behandlungen ab? Selbstbestimmt die Antworten zu finden, kann jedoch auch entlasten, denn Erkrankte können durch die Verfügung sicher sein, dass nach ihrem Willen gehandelt wird.

Niemand ist verpflichtet, eine Patientenverfügung zu erstellen. Wer sich dafür entscheidet, sollte sich viel Zeit nehmen, um über die Formulierungen nachzudenken und sich am besten auch ärztlich beraten lassen. Wichtig ist, konkret zu beschreiben, in welchen Situationen welche Behandlung gewünscht ist. Die Aussagen können zum Beispiel lebenserhaltende oder wiederbelebende Maßnahmen betreffen, das Behandeln von Schmerzen und Symptomen, künstliche Beatmung und Ernährung sowie die Gabe von Antibiotika und Blut oder Blutbestandteilen. Darüber hinaus können auch persönliche Wertvorstellungen oder religiöse Anschauungen beschrieben werden, die in Zweifelsfällen sowohl Ärzten als auch bevollmächtigten Angehörigen helfen können, die eigenen Wünsche zu interpretieren.

Die Patientenverfügung muss schriftlich verfasst und eigenhändig unterschrieben sein; alternativ ist auch eine notarielle Beglaubigung möglich. Sie kann jederzeit widerrufen oder geändert werden. Es ist empfehlenswert, von Zeit zu Zeit zu prüfen, ob sich eventuell die eigene Einstellung zu bestimmten Themen verändert hat und dann die Verfügung entsprechend anzupassen.



**Krebs hat viele Gesichter.
Krebs hat viele Geschichten.**

Unterstützen Sie uns – Gemeinsam
können wir viel bewirken!

Werden Sie Mitglied!

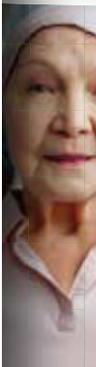
informieren • beraten • forschen • fördern

www.nds-krebsgesellschaft.de
service@nds-krebsgesellschaft.de
Telefon: 0511 - 388 52 62



**NIEDERSÄCHSISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.**

*Wir sind da – für Menschen
in Niedersachsen*





Die Krebserkrankung eines Familienmitglieds steht unweigerlich im Mittelpunkt. Häufig gilt die Aufmerksamkeit von Angehörigen nur der Frage, wie Betroffenen am besten geholfen werden kann. Dabei wird der Bedarf unterdrückt, dass sie auch selbst Hilfe benötigen, um die Extremsituation physisch und psychisch zu bewältigen. Lassen Sie sich unterstützen, bevor Sie an die Grenze Ihrer Belastbarkeit stoßen.

6.1 Gewohnheiten überdenken

Betroffenen und Angehörigen tut es gut, den gewohnten Alltag so weit wie möglich aufrechtzuerhalten. Doch allein durch Behandlungstermine und das Umverteilen von Aufgaben muss Vieles neu gedacht und organisiert werden.

Angehörigen ist es häufig unangenehm, Freunde oder Nachbarn um Hilfe zu bitten, weil sie befürchten, den Menschen zur Last zu fallen. In der Regel ist diese Angst

unbegründet, denn die Mitmenschen möchten helfen und sind sogar dankbar für eine konkrete Anfrage, wie sie unterstützen können. Überlegen Sie, wer Ihnen welche Aufgaben zeitweise abnehmen könnte und sprechen Sie die Personen darauf an. Mögliche Aufgaben könnten zum Beispiel sein, das Einkaufen zu übernehmen, die Kinder zu betreuen, den Erkrankten zu Behandlungsterminen zu fahren oder einfach mal den Rasen zu mähen oder eine Suppe zu kochen.

Vielleicht fühlen Sie sich durch die seelischen Belastungen manchmal wie gelähmt und Ihnen gehen Aufgaben nicht mehr so leicht von der Hand wie früher. Eventuell kann es hilfreich sein, die eigenen Ansprüche zu hinterfragen. Sie könnten zum Beispiel darüber nachdenken, ob der große Hausputz nicht auch seltener gemacht werden könnte, ob jedes Wäschestück gebügelt werden muss, ob die Gartenarbeit nicht auch noch eine Woche warten kann oder ob zur Geburtstagsfeier mehrere Kuchen selbst gebacken werden müssen. Seien Sie nachsichtig und geduldig mit sich, wenn nicht alles sofort und perfekt erledigt werden kann.



6.2 Auszeiten nehmen

Wer für andere sorgen möchte, muss auch für sich selbst sorgen. Sonst bleiben die eigenen Bedürfnisse und die Lebensqualität auf der Strecke. Viele Angehörige haben ein schlechtes Gewissen, wenn Sie den Wunsch verspüren, mal etwas nur für sich zu machen und alles außen vor zu lassen, was mit der Krankheit zu tun hat. Falls es Ihnen so ergeht, dann versuchen Sie, sich von dem schlechten Gewissen zu lösen, denn Ihr Familienmitglied möchte sicher auch, dass es Ihnen so gut wie möglich geht.

Überlegen Sie, was Ihnen gut tut und Freude bereitet. Sie könnten versuchen, in Ihren Tagesablauf feste Pausen einzuplanen, in denen Sie sich zurückziehen, um ungestört zum Beispiel etwas zu lesen, bewusst Musik zu hören, etwas Handwerkliches oder Kreatives zu machen, eine Runde um den Block zu gehen oder ein entspannendes Bad zu nehmen. Diese kurzen Auszeiten können bereits helfen, einmal durchzuatmen und neue Kraft zu tanken.



Für andere Aktivitäten, wie zum Beispiel Sport, Wellness oder Hobbys benötigen Sie mehr Zeit. Dann sollten Sie mit sich selbst einen Termin dafür vereinbaren und diesen in Ihren Kalender eintragen. Halten Sie sich an den Termin genauso wie Sie Verabredungen mit anderen einhalten. Vielleicht entsteht daraus eine Regelmäßigkeit, sodass Sie sich auf Ihre festen freien Stunden freuen und sich dafür immer etwas Besonderes überlegen können.

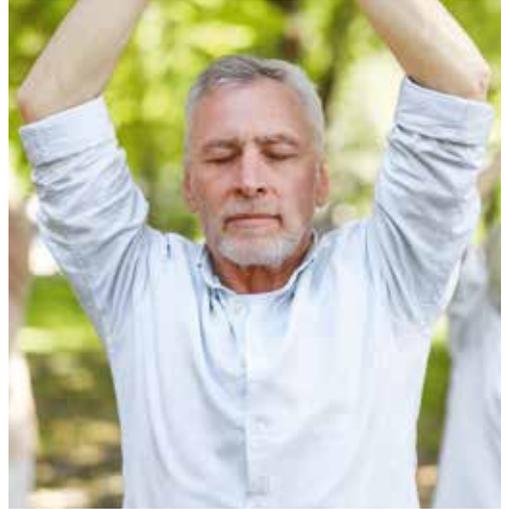
Soziale Kontakte sind ebenfalls wichtig, um auf andere Gedanken zu kommen. Einerseits ist es gut, wenn Sie gemeinsam mit Ihrem erkrankten Familienmitglied Freunde und Bekannte treffen. Andererseits sollten Sie auch mal allein etwas unternehmen. Möglicherweise sind sowohl Sie als auch andere Menschen gehemmt, über ganz banale Dinge zu sprechen oder ausgelassen zu sein, wenn der Erkrankte anwesend ist. Versuchen Sie, das Zusammensein mit Freunden zu genießen, um gedanklichen Abstand zum Alltag zu gewinnen.



6.3 Zur Ruhe kommen

Wer ständig angespannt ist und unter Stress steht, hat irgendwann einfach keine Kraft mehr. Die Erschöpfung ist nicht nur psychisch, sondern auch körperlich spürbar. Symptome können zum Beispiel innere Unruhe, Gereiztheit, Müdigkeit und ständiges Grübeln sowie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Herzrasen und Infekte sein.

Vielleicht hat Ihnen schon einmal jemand den Rat gegeben „Du musst dich auch mal entspannen“. Das ist leichter gesagt, als getan, wenn die Arbeit über den Kopf wächst. Der Körper benötigt jedoch Phasen der Entspannung, um Energiereserven auffüllen zu können. Entspannung bewirkt unter anderem, dass der Atem tiefer und ruhiger wird, das Herz langsamer schlägt, der Blutdruck sinkt und die Spannung der Muskeln abnimmt. Es gibt zahlreiche Methoden, einen Zustand



der Entspannung gezielt herbeizuführen. Teilweise sind die Methoden leicht zu erlernen, wie zum Beispiel die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Dabei werden nacheinander einzelne Muskelgruppen erst so stark wie möglich angespannt und dann bewusst losgelassen. Yoga verbindet das Ein- und Ausatmen mit Bewegungen. Beim autogenen Training konzentrieren Sie sich auf ein bestimmtes Körperteil und stellen sich dort Wärme oder Schwere vor; dadurch können sich die Durchblutung und die Muskelspannung verändern, sodass Gefühle von Wärme und Schwere entstehen können. Meditation und Achtsamkeitsübungen können den Geist beruhigen und zu einer inneren Ruhe führen. Die Anleitungen zu diesen Entspannungsmöglichkeiten sind auch als CD und digitale Audiodateien erhältlich und können daher auch gut zuhause genutzt werden.



Ebenso wie Entspannung ist erholsamer Schlaf sehr wichtig für das körperliche und psychische Wohlbefinden. Nachts regeneriert sich der Körper und das Gehirn verarbeitet Erlebtes. Wenn Sie schlecht einschlafen oder nicht durchschlafen können, verlaufen diese Prozesse nicht einwandfrei. Probieren Sie aus, ob Ihnen die folgenden Maßnahmen helfen können, erholsamer zu schlafen: Versuchen Sie, jeden Tag zur gleichen Uhrzeit ins Bett zu gehen und aufzustehen. Ab dem Nachmittag sollten Sie auf koffeinhaltige Getränke wie Kaffee und Cola verzichten und abends keinen Alkohol trinken. Das Abendessen sollte eine leichte und gut bekömmliche Mahlzeit sein – nicht zu fettig und nicht zu stark gewürzt. Je näher die Schlafenszeit rückt, je mehr sollten Sie geistige und körperliche Anstrengungen verringern. Im Bett sollten Sie nicht Lesen oder Fernsehen, sondern es nur zum Schlafen nutzen.



6.4 Der Psyche helfen

Die enormen Belastungen einer Krebserkrankung sind kaum alleine zu bewältigen. Selbst wenn Betroffene und Angehörige offen über ihre Gefühle reden und sich gegenseitig unterstützen, kann es hilfreich sein, auch mit Fachleuten zu sprechen. Manchen Menschen fällt es sogar leichter, sich gegenüber einer unbekanntenen Person zu öffnen, um sich die Sorgen von der Seele zu reden.

Psychoonkologen sind Ärzte, Psychologen, Sozialpädagogen und weitere Fachleute mit einer speziellen Weiterbildung. Sie befassen sich mit den Zusammenhängen von Krebserkrankungen und den seelischen Folgen. Die psychoonkologische Beratung zum Beispiel in Kliniken und Krebsberatungsstellen steht sowohl Erkrankten als auch Angehörigen kostenfrei zur Verfügung. Eine ärztliche Verordnung wird dafür nicht benötigt. Scheuen Sie sich nicht davor, dieses

Angebot wahrzunehmen. Psychoonkologische Beratung und Begleitung dient unter anderem dazu, Sie beim Verarbeiten der schwierigen Situation zu unterstützen und Perspektiven aufzuzeigen. Außerdem können Sie Hilfe bei sozialrechtlichen Fragen erhalten.

Auch der Austausch in Selbsthilfegruppen kann entlastend sein. Mit Menschen zu sprechen, die ähnliche Erfahrungen machen, kann Sie vielleicht auf neue Ideen bringen, wie Sie Ihre Lebenssituation verbessern können. Selbsthilfegruppen stehen in der Regel nicht nur Erkrankten, sondern auch deren Angehörigen offen.

Falls Sie unter starken Ängsten, länger anhaltender Niedergeschlagenheit oder weiteren belastenden Gefühlen leiden, besprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt, ob eine psychotherapeutische Behandlung

infrage kommen könnte. Psychotherapeutische Verfahren können dabei helfen, die Ursachen von seelischen Symptomen zu erkennen. Durch eine Verhaltenstherapie können Sie zum Beispiel lernen, wie Sie anders mit Situationen umgehen könnten, um emotionale Belastungen zu verringern.

6.5 Finanzielle Unterstützung

Durch eine Krebserkrankung verändert sich oft auch die finanzielle Situation der Familie. Betroffene können vorübergehend oder langfristig nicht arbeiten, wodurch das Gehalt in gewohnter Höhe wegfällt. Angehörige wollen gegebenenfalls beruflich kürzertreten, damit sie sich um die Pflege des erkrankten Familienmitglieds kümmern können. Informieren Sie sich zum Beispiel bei Krebsberatungsstellen, auf welche Sozialleistungen Sie Anspruch haben.

Angestellten wird bei Krankheit zunächst für sechs Wochen vom Arbeitgeber das normale Gehalt weitergezahlt. Anschließend zahlt die gesetzliche Krankenversicherung für 72 Wochen Krankengeld. Fragen Sie den Arbeitgeber auch nach einem Krankengeldzuschuss. Bei Privatversicherten ist das Krankentagegeld tariflich vereinbart. Wer längerfristig ganz oder teilweise nicht mehr arbeitsfähig ist, kann eine Rente wegen verminderter Erwerbsfähigkeit beantragen. Wenn das Einkommen nicht reicht, um den Lebensunterhalt zu sichern, ist ein Antrag auf Grundsicherung möglich. Für einen Wiedereinstieg





ins Berufsleben gibt es verschiedene Hilfen zur beruflichen Rehabilitation.

Doch was ist mit Ihnen, wenn Ihr Familienmitglied pflegebedürftig wird und Sie durch die Pflege Ihre Arbeitszeit verringern möchten? Welche Hilfen können finanzielle Einbußen reduzieren? Auch hierzu erhalten Sie Auskunft in einer Krebsberatungsstelle.

Leistungen der Pflegeversicherung

Wenn Sie Ihr Familienmitglied zu Hause pflegen, bekommen Sie Leistungen von der gesetzlichen oder privaten Pflegeversicherung des Erkrankten. Als Geldleistung können Sie ein monatliches Pflegegeld erhalten. Als Sachleistung übernimmt die Versicherung Zahlungen für Pflegeeinsätze durch eine Sozialstation oder einen ambulanten Pflegedienst. Auch eine Kombination aus Geld- und Sachleistungen ist möglich.

Die Höhe des Betrags richtet sich nach dem Pflegegrad des Erkrankten. Dieser wird durch den Medizinischen Dienst der

Krankenversicherung anhand von sechs Bereichen festgestellt: Selbstversorgung, Bewältigung von und selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen, Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte, kognitive und kommunikative Fähigkeiten, Verhaltensweisen und psychische Problemlagen sowie Mobilität. Ein Punktesystem ergibt die Einstufung in die Pflegegrade von 1 bis 5.

Freistellung von der Arbeit

Um Pflege und Beruf zeitlich besser vereinbaren zu können, ist es möglich, sich von der Arbeit freistellen zu lassen. Wenn Ihr Familienmitglied mindestens in Pflegegrad 1 eingestuft wurde, können Sie durch das Pflegezeitgesetz den Anspruch auf „Pflegezeit“ oder „Familienpflegezeit“ nutzen.



Bei der „Pflegezeit“ können Sie sich bis zu sechs Monate vollständig oder teilweise freistellen lassen. Einen Rechtsanspruch darauf haben Sie, wenn Sie in einem Unternehmen mit mehr als 15 Beschäftigten arbeiten.

Die „Familienpflegezeit“ ermöglicht eine teilweise Freistellung bis zu 24 Monaten, wenn Sie in der Zeit weiterhin mindestens 15 Stunden pro Woche arbeiten. Die Arbeitszeit kann wöchentlich erfolgen oder zu Blöcken zusammengelegt werden, sodass sich mindestens 15 Stunden im Jahresdurchschnitt ergeben. Der Rechtsanspruch besteht für Unternehmen mit mehr als 25 Beschäftigten. Durch eine Freistellung verringert sich Ihr Gehalt und dementsprechend zahlen Sie auch weniger in Ihre Sozialversicherungen ein. Um diesen Nachteil auszugleichen, übernimmt die Pflegeversicherung die Sozialversicherungsbeiträge unter folgenden Voraussetzungen: Ihr Familienmitglied ist mindestens in Pflegegrad 2 eingestuft und Sie übernehmen die Pflege in der häuslichen Umgebung für mindestens zehn Stunden wöchentlich, verteilt auf regelmäßig mindestens zwei Tage.

Für die Krankenversicherung zahlt der Arbeitgeber während der „Familienpflegezeit“ anteilig die Beiträge weiter. Haben Sie eine Familienversicherung, bleibt der Versicherungsschutz erhalten, auch wenn Sie im Rahmen der „Pflegezeit“ vollständig freigestellt sind. Auf Antrag erstattet die Pflegeversicherung den Mindestbeitrag, falls Sie sich selbst krankenversichern müssen oder eine private Krankenversicherung haben.

Beiträge zur Rentenversicherung können von der Pflegeversicherung gezahlt werden, wenn Sie höchstens 30 Stunden in der Woche erwerbstätig sind und noch keine Altersrente beziehen. Die Höhe der Beiträge ist abhängig vom Pflegegrad und von den Geld- und/oder Sachleistungen, die Sie von der Pflegeversicherung erhalten. Falls Sie Ihre Berufstätigkeit zugunsten der Pflege aufgeben und vorher in der Arbeitslosenversicherung versicherungspflichtig waren, übernimmt die Pflegeversicherung die Beiträge. Dadurch haben Sie Anspruch auf Arbeitslosengeld, wenn Sie nach der Pfllegetätigkeit nicht sofort eine neue Anstellung finden.



Psychoonkologische Beratung und onkologische Reha- und Sozialberatung

Wir beraten Sie und Ihre Angehörigen mit geschultem Fachpersonal telefonisch, schriftlich, digital oder auch ganz persönlich in unserer Beratungsstelle.

Bei unserer psychoonkologischen Beratung (psychosozial und psychologisch) stehen folgende Themen im Mittelpunkt:

- Krankheitsverarbeitung
- Umgang mit Angst und depressiven Verstimmungen
- Begleitung von Entscheidungsprozessen
- Bewältigung der Krankheitsfolgen
- Unterstützung in akuten Krisen
- Klärung der eigenen Situation

Im Rahmen unserer onkologischen Reha- und Sozialberatung geht es um folgende Themen:

- Unterstützung bei der Beantragung einer Reha
- Auswahl geeigneter Rehakliniken und Umstellung bewilligter Rehakliniken
- Klärung finanzieller Unterstützungsmöglichkeiten
- Hilfe bei Widersprüchen nach einem ablehnenden Bescheid
- Hilfestellung bei der Klärung beruflicher Fragen (z. B. Krankengeld, Wiedereingliederung, Erwerbsminderungsrente)
- Unterstützung bei der Beantragung eines Schwerbehindertenausweises
- Zuzahlungsregelungen



Wir lassen Sie nicht allein!

Beratungsangebote für Krebserkrankte und ihre Angehörigen

NIEDERSÄCHSISCHE KREBSGESELLSCHAFT E.V.

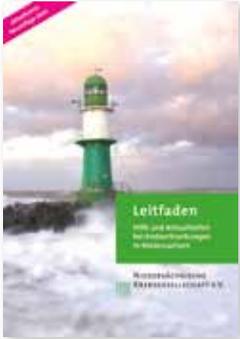
Wir sind da – für Menschen in Niedersachsen

Seminare und Projekte

In unseren Kursen, Projekten und Seminaren erhalten Krebserkrankte Hilfe und Unterstützung bei der Krankheitsverarbeitung. Gleichzeitig können die Teilnehmer Kontakte zu anderen Betroffenen aufnehmen. Einen Überblick über alle Angebote mit den jeweiligen Terminen und Veranstaltungsorten gibt das Jahresprogramm der Niedersächsischen Krebsgesellschaft.

Infomaterial

Unsere Broschüren und weitere Informationsmaterialien können Sie auf unserer Homepage www.nds-krebsgesellschaft.de als PDF herunterladen oder kostenlos bestellen.



Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

Kuno-Fischer-Straße 8
14057 Berlin
Telefon: 030 3229329-0
service@krebsgesellschaft.de
www.krebsgesellschaft.de

Stiftung Deutsche Krebshilfe

Buschstraße 32
53113 Bonn
Telefon: 0228 72990-0
deutsche@krebshilfe.de
www.krebshilfe.de

NAKOS Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115
10585 Berlin
Telefon: 030 31018960
selbsthilfe@nakos.de
www.nakos.de

DAPO - Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie e.V.

Mittelrhein-Klinik
Salzbornstraße 14
D-56154 Boppard
Telefon: 0152 33857632
info@dapo-ev.de
www.dapo-ev.de

KID – Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrum

Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg
Telefon: 0800 4203040
krebsinformationsdienst@dkfz.de
www.krebsinformationsdienst.de



„Leitlinienprogramm Onkologie“ der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V., der Deutschen Krebsgesellschaft e. V. und der Stiftung Deutsche Krebshilfe (Hrsg.): Patientenleitlinie Psychoonkologie. Psychosoziale Unterstützung für Krebspatienten und Angehörige, Berlin 2016.

BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V. (Hrsg.): Entlastung für die Seele. Ein Ratgeber für pflegende Angehörige, 9. aktualisierte Auflage, Bonn 2021.

Bundesministerium der Justiz (Hrsg.): Patientenverfügung. Wie sichere ich meine Selbstbestimmung in gesundheitlichen Angelegenheiten?, Berlin 2022.

Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (Hrsg.): Betreuungsrecht. Mit ausführlichen Informationen zur Vorsorgevollmacht, Berlin 2021.

Stiftung Deutsche Krebshilfe (Hrsg.): Hilfen für Angehörige, Bonn 2020.

Internetquellen:

AOK-Bundesverband GbR:
Familiencoach Krebs

URL: krebs.aok.de (Zugriff: 15.10.2022).

Bundesministerium für Familie, Senioren,
Frauen und Jugend: Wichtige Hinweise zu
den Sozialversicherungen während der
Freistellungen nach dem Pflegezeit- und
Familienpflegezeitgesetz

URL: [www.wege-zur-pflege.de/themen/
sozialversicherungen](https://www.wege-zur-pflege.de/themen/sozialversicherungen) (Zugriff: 15.10.2022).

Bundesministerium für Familie, Senioren,
Frauen und Jugend: Bessere Vereinbarkeit
von Familie, Pflege und Beruf

URL: [www.wege-zur-pflege.de/familien-
enpflegezeit](https://www.wege-zur-pflege.de/familienpflegezeit) (Zugriff: 15.10.2022).

Deutsches Krebsforschungszentrum, Krebs-
informationsdienst: Krebs: Hilfe für Familie,
Angehörige und Freunde

URL: [www.krebsinformationsdienst.
de/leben/krankheitsverarbeitung/an-
gehoerige.php](https://www.krebsinformationsdienst.de/leben/krankheitsverarbeitung/angehoerige.php) (Zugriff: 15.10.2022).

Deutsches Krebsforschungszentrum, Krebs-
informationsdienst: Psychoonkologische
Hilfen: Anlaufstellen für Krebspatienten

URL: [www.krebsinformationsdienst.
de/service/iblatt/iblatt-psychoon-
kologie.pdf](https://www.krebsinformationsdienst.de/service/iblatt/iblatt-psychoonkologie.pdf) (Zugriff: 15.10.2022).

ONKO-Internetportal, DIGIMED Verlag
GmbH: Mit Angehörigen und Freunden eine
Krebserkrankung bewältigen

URL: [www.krebsgesellschaft.de/basis-infor-
mationen-krebs/leben-mit-krebs/angehoe-
rige-und-freunde.html](https://www.krebsgesellschaft.de/basis-informationen-krebs/leben-mit-krebs/angehoerige-und-freunde.html) (Zugriff: 15.10.2022).



Die Niedersächsische Krebsgesellschaft

Die Niedersächsische Krebsgesellschaft ist seit über 70 Jahren aktiv gegen Krebs. Unter dem Leitmotiv „Wir sind da - für Menschen in Niedersachsen“ haben sich im Laufe der Zeit vier Arbeitsschwerpunkte als besonders wichtig herauskristallisiert:

INFORMIEREN

Wir informieren Menschen jeden Alters in Niedersachsen über Krebserkrankungen sowie über Präventions- und Früherkennungsmaßnahmen durch Broschüren, Ausstellungen, Aktionen und Veranstaltungen.

BERATEN

Wir beraten Krebsbetroffene und ihre Angehörigen mit geschultem Fachpersonal im Rahmen einer psychoonkologischen Beratung und Begleitung sowie einer onkologischen Reha- und Sozialberatung. Darüber hinaus bieten wir für Betroffene verschiedene Seminare und Projekte zur Krankheitsbewältigung an. In Verbindung mit einer bewilligten onkologischen Reha-Maßnahme oder einer Anschlussheilbehandlung unterstützen wir Krebsbetroffene in besonderen finanziellen Notlagen mit einer Bekleidungsbeihilfe.

FORSCHEN

Wir unterstützen seit vielen Jahren die Krebsforschung in Niedersachsen in Kooperation mit Fachwissenschaftlern und forschenden Institutionen.

FÖRDERN

Mit einem eigenen Förderpreis zeichnen wir jährlich Projekte aus, die einen Beitrag zur besseren Beratung, Betreuung und Versorgung von Krebspatienten leisten. Zudem fördern wir Krebselbsthilfegruppen und Krebsberatungsstellen in Niedersachsen durch fachliche Unterstützung, Austausch und Fortbildung sowie finanzielle Zuschüsse für ihre Arbeit.

In Niedersachsen erkranken jährlich rund 50.000 Menschen neu an Krebs.

(Quelle: Krebs in Niedersachsen, Jahresbericht 2022)

Was **NOT**wendig ist ...

*informieren
beraten
forschen
fördern*

*Aktiv gegen Krebs
– seit über 70 Jahren*

Helfen Sie mit!

SPENDENKONTO

Norddeutsche Landesbank Hannover
IBAN DE34 2505 0000 0101 0274 07



Zur Online-Spende

**NIEDERSÄCHSISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.**

Königstraße 27
30175 Hannover
Tel. 0511 3885262



www.nds-krebsgesellschaft.de

*Wir sind da – für Menschen
in Niedersachsen*



Niedersächsische Krebsgesellschaft e. V.

Königstraße 27

30175 Hannover

Telefon: 0511 3885262

Telefax: 0511 3885343

service@nds-krebsgesellschaft.de

www.nds-krebsgesellschaft.de

Spendenkonto:

Norddeutsche Landesbank Hannover

IBAN DE34 2505 0000 0101 0274 07



Zur Online-Spende

