



Krebs trifft auch die Nächsten

Ein Ratgeber der Krebsliga
für Angehörige und Freunde



Impressum

_Herausgeberin

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch

_Projektleitung und Redaktion

Susanne Lanz, Krebsliga Schweiz, Bern

_Fachberatung

(alphabetisch)

Maya Andrey, lic. phil. psych., Biel
Liselotte Dietrich, Pflegefachfrau AKP,
Sozialbegleiterin BSB, Herisau
Sabine Jenny, lic. phil., Leiterin Krebs-
informationsdienst, Krebsliga Schweiz, Bern
Dr. phil. Brigitta Wössmer, Klinische
Psychologin FSP, Psychoonkologin FSP,
Basel

_Text

Susanne Lanz, Krebsliga Schweiz, Bern
Rolf Marti, komma pr, Bern
Die oben erwähnen Fachberaterinnen

_Fotos

Titelseite: PantherMedia
S. 4, 10: Shutterstock
S. 14, 28, 36, 42: ImagePoint AG, Zürich
S. 22: Simon Jarrett/Corbis

_Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

_Druck

Geiger AG, Bern

Diese Broschüre ist auch in französischer
und italienischer Sprache erhältlich.

© 2012, 2000 Krebsliga Schweiz, Bern
5., überarbeitete Auflage

Inhalt

Editorial	5
Die Diagnose Krebs	6
Fragen zur Therapie	6
Die Angehörigen als Stütze	7
Auch Kinder sind betroffen	11
Das Auf und Ab der Gefühle	15
Gefühle bewusst wahrnehmen	15
Wut und Aggression	16
Schuldgefühle und ein schlechtes Gewissen	17
Umgang mit körperlichen und psychischen Veränderungen	19
Der Alltag verändert sich	21
Rollentausch und Mehrfachbelastung	22
Schutz vor Überlastung	25
Risiko Überbetreuung	27
Miteinander reden	29
Aktives Zuhören	29
Klare Aussagen	30
Missverständnissen vorbeugen	31
Was sollte besprochen und geregelt werden?	32
Mit der Krankheit leben	35
In Beziehung bleiben	35
Eigene Freiräume pflegen	37
Nach Abschluss der Therapie	38
Nachsorge und Rehabilitation	39
Verlust und Trauer	40
Wie über Sterben und Tod reden?	40
Sterbehilfe, Suizid, Palliation	41
Beratung und Information	44
Fremd in der Schweiz?	44
Lassen Sie sich beraten	45



Liebe Leserin, lieber Leser

Steht im Text nur die weibliche oder männliche Form, gilt sie jeweils für beide Geschlechter.

Die Diagnose «Krebs» kommt meist unerwartet. Sie schockiert und verändert das Leben des erkrankten Menschen und auch das seiner Angehörigen und Bekannten. Für den erkrankten Menschen sind die Nächsten unter Umständen die wichtigste Stütze. Krebskranke betonen rückblickend immer wieder, wie wichtig diese für sie gewesen sind.

Mit dieser Broschüre wenden wir uns in erster Linie an Menschen, die sich als Lebenspartnerin, Freund, Elternteil, Kind oder Geschwister einer an Krebs erkrankten Person Sorgen machen und Fragen stellen: «Wie gehe ich persönlich mit der neuen Situation um? Wie wird sich mein Alltag, wie die Beziehung zum erkrankten Menschen verändern?» Hinzu kommen Fragen zu den eigenen Bedürfnissen. Haben diese überhaupt noch Platz?

Es gibt keine einfachen Antworten. Die Broschüre kann Ihnen aber bei der Klärung der Situation behilflich sein und Sie entlasten. Sie kann Ihnen vielleicht auch bewusst machen, dass das Wesentliche nicht in Ihrer Hand liegt, dass kein Mensch von Ihnen eine perfekte Begleitung, das immer richtige Wort verlangt. Seien Sie also auch verständnisvoll mit sich selbst, mit Ihren Unzulänglichkeiten und Schwächen.

Scheuen Sie sich nicht, über Ihre Unsicherheiten, Gedanken und Gefühle zu reden: mit Freunden und Angehörigen, mit der erkrankten Person selbst, mit dem Behandlungsteam, mit einer Fachperson Ihrer kantonalen Krebsliga oder des Krebstelefonats oder im Rahmen einer Selbsthilfegruppe.

Das gilt besonders auch dann, wenn Sie oder die erkrankte Person aus einem anderen Kulturkreis kommen, wo mit einer schweren Krankheit vielleicht anders umgegangen wird als hierzulande.

Ab Seite 44 finden Sie zahlreiche weiterführende Hinweise, darunter auch auf Dienste, die Ihnen als Angehörige zur Seite stehen.

Ihre Krebsliga

Die Diagnose Krebs

Bei Betroffenen und ihren Nächsten löst die Diagnose zunächst eine Art Schock aus und es tauchen immer wieder Fragen und Zweifel auf:

- > Wie gefährlich ist die Krankheit?
- > Wie gut sind die Heilungschancen?

Eine Krebsdiagnose sagt vorerst nur wenig über den möglichen Verlauf der Krankheit, die Heilungschancen und über die Zukunft der betroffenen Person aus.

Dennoch denken viele Menschen zu diesem Zeitpunkt unweigerlich auch ans Sterben und an den Tod, ungeachtet dessen, dass heute viele Patientinnen und Patienten über längere Zeit gut mit der Krankheit leben können und manche auch geheilt werden.

Nach der Krebsdiagnose wird in der Regel ein Behandlungsplan erstellt und mit der erkrankten Person und ihren Angehörigen besprochen. Je nach Situation erstreckt sich die Therapie über mehrere Etappen und nimmt daher längere Zeit in Anspruch. Das ist für alle Beteiligten anstrengend.

Wenn möglich und erwünscht, begleiten Sie als Angehörige den Patienten, die Patientin zu den Sprechstunden. Das hat auch den Vorteil, dass Sie und die betroffene Person über die gleichen Informationen verfügen und darüber sprechen können, bevor Sie sich beispielsweise für oder gegen eine bestimmte Therapie entscheiden müssen.

Fragen zur Therapie

Überlegen Sie gemeinsam, was Sie Ihren Arzt, Ihre Ärztin fragen möchten, und schreiben Sie Ihre Fragen auf. Sie haben ein Anrecht auf eine klare, verständliche Information. Das kann Ihnen einen Teil der Unsicherheit nehmen.

- > Was will ich über die Krankheit, ihre Auswirkungen und über die einzelnen Therapien wissen?
- > Welche Chancen und Risiken gilt es gegeneinander abzuwägen?
- > Mit welchen Nebenwirkungen muss die erkrankte Person rechnen? Was kann man dagegen tun?
- > Welche komplementären Begleittherapien könnten hilfreich sein?
- > Wie wird das Leben weitergehen?
- > Wer steht uns bei?

- > Können wir auch eine psychonkologische Beratung und Unterstützung in Anspruch nehmen (siehe S. 45)?

Lassen Sie sich Zeit

Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstehen oder bei einer früheren Besprechung nicht verstanden haben. Da Sie mit neuen, ungewissen Tatsachen konfrontiert werden, ist es normal, wenn Sie bereits Gehörtes wieder vergessen. Krebs und Krebstherapien sind sehr komplex und nicht ohne weiteres nachvollziehbar.

Auch Fragen im Zusammenhang mit der Lebensqualität sind von grosser Bedeutung: Wie kann der erkrankte Mensch möglichst ohne Beschwerden leben? Wie lässt sich verhindern, dass die Krankheit zum alles beherrschenden Thema im Alltag und in der Beziehung wird? Oder anders gefragt: Wie machen wir das Beste aus der Situation?

Auf manche Frage gibt es keine allgemeingültige Antwort. Vielmehr müssen die beteiligten Personen selbst herauszufinden versuchen, was für sie richtig und wichtig ist. Das braucht Zeit, und es lohnt sich, dafür auch die Unterstützung und Beratung von Fachpersonen in Anspruch zu nehmen (siehe S. 45 ff.).

Die Angehörigen als Stütze

Je nach Situation ist die Auswirkung der Krankheit auf den Alltag erheblich und erfordert von allen Beteiligten eine Umstellung und Neuorientierung.

Als Angehörige können Sie eine wertvolle Stütze sein, umso mehr, wenn es Ihnen gelingt, besonnen und ruhig zu bleiben.

Das ist nicht einfach: Einerseits sind Sie gefühlsmässig involviert; andererseits sind Sie vielleicht existenziell bedroht, und es kommen zusätzliche Aufgaben auf Sie zu, die Sie nicht alle bewältigen können, auch wenn Sie dies möchten (siehe Kasten, S. 8). Es besteht ein gewisses Risiko, als Angehörige oder Angehöriger überaktiv zu werden.

Vor lauter Organisieren und Erledigen bleibt dann keine Zeit mehr für Gemeinsamkeiten, auch nicht für solche, die vor der Erkrankung zu Ihrem Alltag gehört haben, wie z. B. das gemeinsame Mittagessen oder der Abendspaziergang. Es ist wichtig, solche Fixpunkte im Rahmen des Möglichen beizubehalten.

Es sind aber nicht nur die Aktivitäten, die zählen: Allein schon die bloße Gegenwart eines Angehörigen oder das Wissen darum,

dass jemand zu einem bestimmten Zeitpunkt vorbeischaud oder anruft, empfinden die meisten Betroffenen als Unterstützung.

Betreuende und pflegende Angehörige

Zusätzlich zu den organisatorischen und administrativen Aufgaben übernehmen viele Angehörige auch einen Teil der Pflege und Betreuung.

hörige auch einen Teil der Pflege und Betreuung.

Sie tun es oft freiwillig und von Herzen; manchmal aber auch aus dem Gefühl einer moralischen Verpflichtung heraus, oder um dem Wunsch des kranken Menschen zu entsprechen. Ihr Engagement ist in der Regel unbezahlt.

Abklären, organisieren, delegieren

Bei einer schweren und länger dauernden Krankheit steht für Betroffene und Angehörige einiges an, zum Beispiel:

- > Abklärungen treffen mit dem Arbeitgeber, der Krankenkasse, anderen Versicherungen, dem Sozialdienst u. Ä.
- > die kranke Person zu Arztbesuchen, zur Therapie begleiten;
- > Spitalbesuche machen;
- > administrative Aufgaben übernehmen;
- > mit den eigenen Kindern darüber reden (siehe auch S. 11 ff.);
- > evtl. die Betreuung von Kindern organisieren:
 - Wer holt die fünfjährige Tochter im Kindergarten ab?
 - Mit wem könnte der zwölfjährige Sohn ins Fussballtraining fahren?
 - Wer kontrolliert die Schulaufgaben?
- > organisatorische Aufgaben übernehmen oder an Dritte delegieren;
- > _____
- > _____

Viele betreuende Angehörige geraten deswegen unter Druck, erst recht, wenn sie – wie heutzutage die meisten – weiterhin der eigenen beruflichen Tätigkeit nachgehen wollen und müssen. Für viele ist der Spagat zwischen Pflege, Beruf, eigener Familie und eigenen Bedürfnissen mit der Zeit nicht mehr zu schaffen.

Es entsteht ein Konflikt zwischen den eigenen Möglichkeiten und den Ansprüchen im Berufsalltag. Die Auswirkungen beispielsweise

- > auf die berufliche Weiterentwicklung
- > auf die eigene Altersvorsorge können erheblich sein.

Das kann zu sozialen Einschränkungen führen und auch das Beziehungsnetz belasten; Folge davon können physische und psychische Probleme sein.

Wegen der Mehrfachbelastung müssen sich manche früher oder später aus der Erwerbsarbeit zurückziehen und damit berufliche und finanzielle Nachteile in Kauf nehmen.

Nach Lösungen suchen

Es ist hilfreich, sich in dieser Situation Fragen zu stellen wie:

- > Welche Entlastungsdienste und Unterstützungsangebote stehen mir zur Verfügung?

- > Wie lässt sich das finanziell bewerkstelligen?
- > Welche Ansprüche kann ich als betreuende und pflegende Angehörige geltend machen? Gegenüber meinem Arbeitgeber? Gegenüber einer Versicherung?
- > Wie kann ich mich selbst absichern, auch finanziell?
- > Kann ich dem Arbeitsplatz eine gewisse Zeit fernbleiben bzw. mich vorübergehend freistellen lassen?

Ihre kantonale Krebsliga (siehe S. 50 f.) wird Sie gerne beraten und begleiten, um eine auf Sie abgestimmte Lösung zu finden.

In der Schweiz stehen wir erst am Anfang der Vereinbarkeit von Beruf, Privatleben und der Pflege von Angehörigen. Doch verschiedene Institutionen und Organisationen nehmen sich seit einiger Zeit der Thematik «Work and Care» an. Auch die Krebsliga arbeitet aktiv mit.

Ab Seite 45 unter «Lassen Sie sich beraten» und «Internet» finden Sie weitere Orientierungs- und Kontaktmöglichkeiten. Beachten Sie auch den Abschnitt «Rollentausch und Mehrfachbelastung» ab Seite 21.



Auch Kinder sind betroffen

Kinder, auch wenn sie noch klein sind, nehmen wahr, wenn sich innerhalb der Familie «etwas» verändert und eine Bedrohung in der Luft liegt. Es ist daher besonders wichtig, dass Kinder in das laufende Geschehen rund um die Krankheit einbezogen werden und dass ihren Fragen nicht ausgewichen wird.

Offenheit ist wichtig

Kinder spüren, wenn ihnen etwas verheimlicht wird. Oft geschieht dies in der Absicht, das Kind zu schonen. Doch das Kind selbst fühlt sich dadurch ausgeschlossen und nicht ernst genommen.

Zahlreiche Gedanken und Fragen wirbeln dann durch seinen Kopf. Nicht immer wird es sie direkt äussern, sondern nach eigenen Antworten und Erklärungen suchen. Dadurch wird belastenden Fantasien Vorschub geleistet, die oft viel schlimmer sind als die Wirklichkeit.

Hinzu kommt die Angst vor dem Verlust elterlicher Zuneigung und Fürsorge oder die Befürchtung, selber krank zu werden.

Kinder können im Allgemeinen besser mit der Wahrheit umgehen, als Erwachsene es ihnen zutrauen. Eine wahre und klare Information hilft dem Kind, die Dinge realistischer zu sehen. Dadurch fühlt es sich sicherer und mögliche Schuldgefühle können gar nicht erst aufkommen.

Kinder und Schuldgefühle

Wenn ein Kind weiss oder spürt, dass ein Elternteil schwer krank ist oder gar sterben muss, glaubt es häufig, sein eigenes Verhalten sei schuld daran: weil es vielleicht zu wenig brav gewesen ist oder schlechte Schulnoten gehabt hat.

Es ist daher unerlässlich, dass jemand gegenüber dem Kind klar ausdrückt, dass es keinerlei Schuld an der Krankheit hat

Grössere Kinder geraten vielleicht in einen Konflikt mit sich selbst, weil sie trotz der Krankheit von Mama oder Papa ihre eigenen Wege gehen wollen und auch müssen, oder weil sie in einer Phase sind, wo sie grundsätzlich anderer Meinung sind als die Eltern und dies auch lautstark kundtun.

Dies sind nur einige der Gründe, warum Kinder und Jugendliche wissen müssen, dass sie die Erkrankung eines Elternteils nicht entscheidend beeinflussen können und dass ihre eigene Lebenswelt dadurch zwar erschüttert, aber nicht völlig zusammenbrechen wird.

Veränderungen wahrnehmen

Es kann sein, dass sich das Verhalten des Kindes plötzlich verändert, dass seine schulischen Leistungen nachlassen, dass es sich auffällig benimmt, dass es gesundheitliche oder psychische Probleme hat.

Fragen, die Sie sich stellen können

Hat sich das Verhalten des Kindes verändert, seit Mama oder Papa an Krebs erkrankt ist? Wie?

.....

.....

.....

Stellt es viele Fragen? Welche?

.....

.....

.....

- Ist das Kind folgsamer geworden?
- Sind seine Schulleistungen schlechter geworden?
- Hat es emotionale Ausbrüche?
- Ist es gedanklich öfters «abwesend»?
- Wirkt es gleichgültig?
- Geht es nicht mehr mit anderen Kindern spielen?

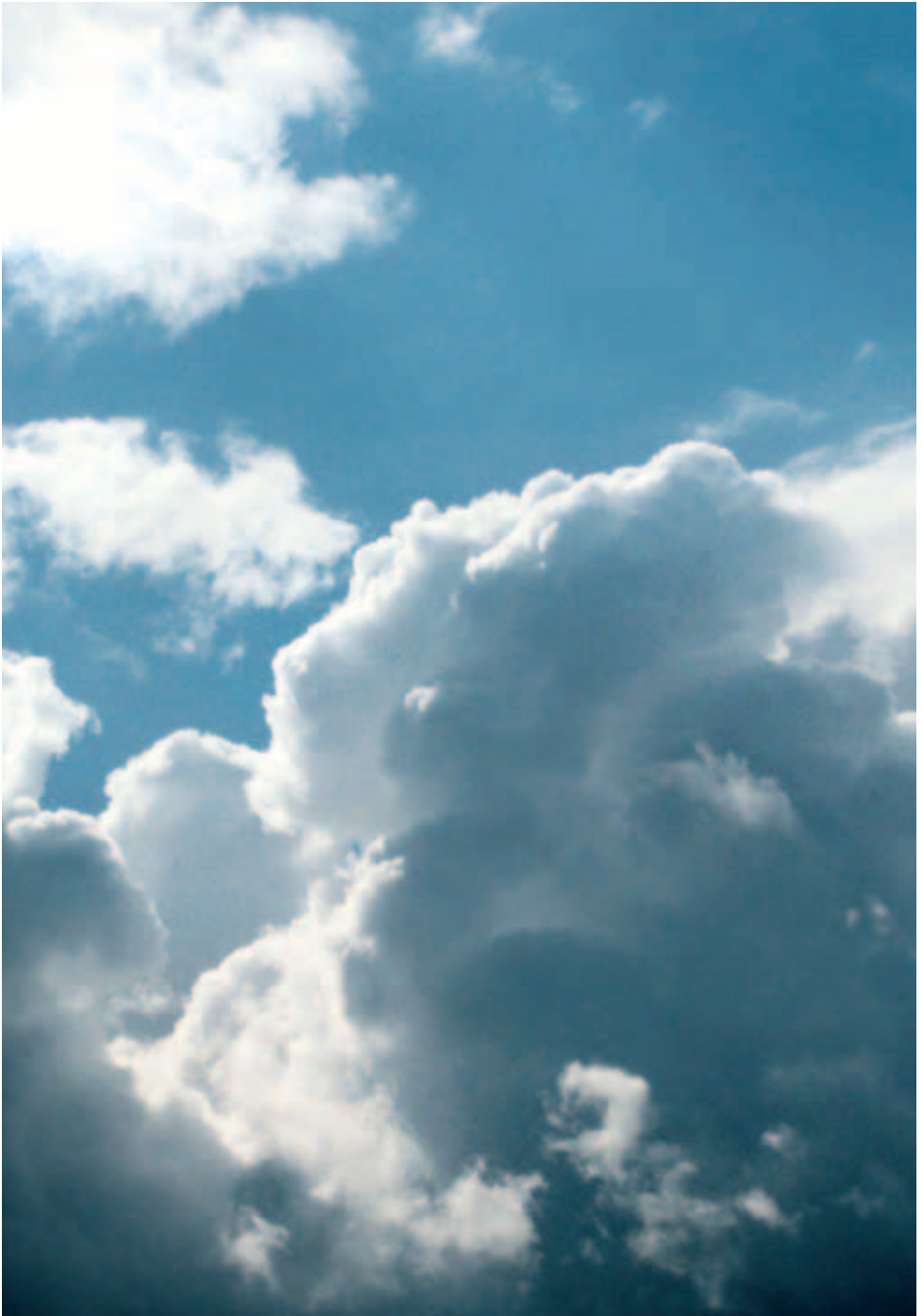
Ein «Ja» auf diese und ähnliche Fragen bedeutet nicht in jedem Fall, dass diese Veränderungen auf die Krebskrankheit von Mama oder Papa zurückzuführen sind. Es kann auch sein, dass ein Kind gerade in einer bestimmten Entwicklungsphase steckt und sein Verhalten sich deshalb verändert hat.

Es ist wichtig herauszufinden, wo der Schuh drückt. Es kann hilfreich sein, dafür eine Fachperson beizuziehen. Ihre kantonale Krebsliga berät Sie gerne. Ab Seite 45 finden Sie weitere Hinweise.

Dennoch: Ein plötzlich auffälliges Benehmen, das vor der Krankheit nicht vorhanden war, bedarf der Klärung und einfühlsamen Begleitung. Vielleicht ist das Kind verunsichert? Vielleicht hat es Angst? Vielleicht macht es sich Sorgen?

Wenn Eltern krank werden

In der Krebsliga-Broschüre «Mit Kindern über Krebs reden» finden Eltern, die selbst von Krebs betroffen sind, viele Anhaltspunkte, was in ihrem Kind jetzt vorgehen könnte. Die Broschüre gibt zudem wichtige Denkanstösse, wie Sie mit Ihrem Kind oder Ihren Kindern über die Krankheit reden und den veränderten Alltag gestalten könnten. Zum selben Thema gibt es einen 8-seitigen Flyer mit zusätzlichen Tipps für Lehrpersonen (siehe S. 47).



Das Auf und Ab der Gefühle

Eine Krebsdiagnose weckt bei allen Beteiligten die verschiedensten Gefühle. Neben vertrauten und «erlaubten» Gefühlen steigen auch solche auf, die Angst bereiten, die unangebracht erscheinen oder ein schlechtes Gewissen verursachen.

Gefühle gehören dazu

Gefühle sind weder richtig noch falsch, sie sind einfach wahr; wahr in dem Sinne, dass sie uns beschäftigen, uns bewegen und wir uns mit ihnen auseinandersetzen müssen.

Manche Empfindungen können einzeln, zusammen oder nacheinander auftreten. So entsteht oft ein richtiges Durcheinander. Entscheidend ist, dass Sie versuchen, diese Gefühle – auch die unangenehmen – wahrzunehmen und sie auch auszudrücken.

Es ist wichtig, dass Sie auf Ihre Gefühle achten, ohne sie zu bewerten. So wie sie sind, sind sie richtig. Gefühle haben keine Logik. Sie verändern sich mit der Zeit und jeder Mensch empfindet sie entsprechend seiner Lebenssituation anders. Aber sie gehören zum Menschsein.

Der Umgang mit Gefühlen ist von Mensch zu Mensch verschieden. Es gibt keine bessere oder schlechtere Methode, Gefühle auszudrücken.

Lassen Sie sich von Ihrer Lebenserfahrung leiten. Vielleicht erinnern Sie sich, wie Sie bei anderer Gelegenheit unliebsame Erfahrungen bewältigt haben. Wir alle verfügen über innere Kraftquellen, die wir erschliessen können.

Gefühle bewusst wahrnehmen

Belastende Gefühle sind schwierig zu kontrollieren – erst recht in einer Krisensituation. Wichtig ist, sich diese Gefühle einzugestehen, sie zuzulassen und zu benennen.

Vielleicht helfen Ihnen die Fragen im Kasten S. 16, etwas Ordnung in Ihre Gefühlswelt zu bringen.

Auswege suchen

Für das Verarbeiten oder Loslassen muss jeder Mensch seinen eigenen Weg finden. Manchmal hilft ein Gespräch, manchmal eine Betätigung wie Sport treiben, Schreiben, Malen, manchmal ein Tagtraum oder eine Meditation.

Falls die Gedanken unaufhörlich im Kopf kreisen, können Sie versuchen, diese bewusst loszulassen und sie mit Worten und Gesten «über Bord zu werfen».

Das kann dadurch geschehen, dass Sie sagen: «Ich bin jetzt lange genug zornig gewesen, nun will ich schauen, ob da noch andere wichtige Gefühle bei mir auftauchen».

Schafft man es nicht alleine, kann eine Beratung und Begleitung durch eine Fachperson hilfreich sein (siehe S. 45 ff.).

Welche dieser Stimmungen treffen derzeit am ehesten auf mich zu?

- Angst
- Hilflosigkeit
- Trauer
- Verzweiflung
- Immer dieselben Fragen: warum er? warum sie? warum jetzt?
- Zorn
- Wutausbrüche, Empörung
- Zweifel
- Schuldgefühle
- Gleichgültigkeit
-
-

Wut und Aggression

Sogar in alltäglichen Situationen fällt es vielen Menschen schwer, ihre Wut auszudrücken. Dies gilt umso mehr, wenn jemand mit Schwierigkeiten konfrontiert ist und beispielsweise eine Krebsdiagnose zu verkraften hat.

Ein häufiges Ablenkungsmanöver

Oft werden zuerst «die anderen» beschuldigt. Anstatt: «Ich bin wütend, dass ich wegen dieser Krankheit nicht mehr alles selbst machen kann», heisst es dann: «Stellst du eigentlich die Dinge absichtlich so hin, dass ich sie nicht mehr erreiche?».

Dieses Muster ist häufig. Es zeigt, wie schwierig es ist, negative Gefühle auszusprechen. Um sich dennoch Luft zu verschaffen, wird die nächste Umgebung für die ganze Unbill der Welt verantwortlich gemacht. Das kann so weit gehen, dass die Patientin oder der Patient für die Angehörigen richtiggehend «ungeniessbar» wird.

Heftige Aggressionen des kranken Menschen können Sie als Angehörige verletzen; denn aus Ihrer Sicht tun Sie ja «alles», um dem Betroffenen den Alltag zu erleichtern.

Versuchen Sie, diese Anschuldigungen nicht persönlich zu nehmen. Die Wutausbrüche gelten der Krankheit und der damit verbundenen Hilflosigkeit, nicht Ihnen.

Wenn der kranke Mensch spürt, dass er trotz seiner Gefühlsausbrüche akzeptiert wird, kann er sie eher in Worte fassen und mit der Zeit besser damit umgehen.

Reaktionsmuster verändern

Die gereizten und verletzenden Äußerungen der Patientin oder des Patienten können auch bei Ihnen Wutgefühle hervorrufen.

Es hilft nicht weiter, wenn Sie Ihrerseits ebenfalls mit Beschuldigungen antworten. Auf eine wütende Anschuldigung der oder des Erkrankten können Sie auch anders reagieren, z. B. indem Sie sagen: «Ich finde es richtig, dass du Dampf ablässt. Aber die Art, wie du mich provozierst, geht eindeutig zu weit. Es verletzt mich.»

So können Sie einerseits verhindern, dass sich bei Ihnen unterdrückter Groll aufstaut, andererseits signalisieren Sie Verständnis für den Wutausbruch des Patienten oder der Patientin.

Genauso wie für den erkrankten Menschen ist es auch für Sie wich-

tig, dass Sie Ihre eigene Wut auf die Krankheit und die veränderte Lebenssituation ausdrücken. Dazu gibt es viele Möglichkeiten: Gespräche mit anderen, schreiben, Sport treiben, Musik hören, im Internet chatten etc.

Schuldgefühle und ein schlechtes Gewissen

Ihre Vernunft wird Ihnen sagen, dass Sie gegenüber dem erkrankten Menschen keine Schuldgefühle haben müssen. Trotzdem können sich immer wieder Gewissensbisse melden.

Grübelnde Fragen

Wenn bei einem nahestehenden Menschen Krebs diagnostiziert wird, fragen Sie vielleicht: «Wieso gerade sie und nicht ich? Wieso gerade er?»

Ist ein jüngerer Mensch oder ein Kind betroffen, akzentuiert sich die Frage: «Wieso muss ein so junges Leben sich auf das Schlimmste gefasst machen, während ich mein Leben doch zu einem guten Teil gelebt habe?»

Solche Gedanken verleiten Sie zu einem schlechten Gewissen, weil Sie – anders als der geliebte Mensch – gesund sind.

Selbstanklage

Die Schuldgefühle können sich verstärken, wenn Sie glauben, dass zwischen der Krankheit des Angehörigen und Ihrem eigenen Lebenswandel ein Zusammenhang besteht. «Wäre mein Mann gesund geblieben, wenn ich nicht ständig geraucht hätte?»

Auch seelische Umstände werden oft als Auslöser einer Krebskrankheit betrachtet: «Hat meine Frau Krebs, weil wir uns oft gestritten haben?».

Oder es meldet sich ein schlechtes Gewissen, wenn Sie sich eine Freude gönnen, während der erkrankte Mensch an Depressionen leidet und an Ihrer guten Stimmung nicht teilhaben kann. Vielleicht sind Sie manchmal auch ungeduldig mit dem Patienten, nerven sich und machen sich deswegen Vorwürfe.

Zwar beeinflusst die Psyche auch die körperliche Gesundheit. Menschen mit psychischen Leiden können krankheitsanfälliger sein; sie erkranken aber deswegen nicht häufiger an Krebs als psychisch Gesunde. Ebenso wenig schützt Kampfgeist und positives Denken vor Krebs.

Trotz dieser wissenschaftlich fundierten Erkenntnisse stellt sich verständlicherweise den meisten die Frage nach dem Warum der Krebskrankheit oder nach einer möglichen Mitschuld: Jeder Mensch möchte begreifen, was mit ihm und seinen Nächsten geschieht.

Der Grund einer Krebskrankheit lässt sich aber kaum schlüssig ausmachen. Krebs ist eine sehr komplexe Krankheit, die nie auf eine einzelne Ursache zurückgeführt werden kann.

So hat sich auch die Theorie von einer «Krebspersönlichkeit» als wissenschaftlich unhaltbar erwiesen: Menschen, die unsicher sind und Ärger unter Verschluss halten, erkranken nicht häufiger an Krebs als solche, die ihre negativen Gefühle ausdrücken.

Richtig hingegen ist, dass eine Krebserkrankung psychische Reaktionen auslösen und zu Niedergeschlagenheit oder Selbstanklage führen kann, bei Betroffenen genauso wie bei Angehörigen.

Eine psychoonkologische Beratung und Unterstützung ist in solchen Situationen und im Zusammenhang mit Schuldfragen oder Selbstanklagen sehr empfehlenswert und hilfreich (siehe auch S. 45).

Welche Schuldgefühle melden sich immer wieder?

In welchen Situationen treten sie auf?

Konnte ich Schuldgefühle oder ein schlechtes Gewissen schon mal abschütteln? Wie habe ich das geschafft?

Umgang mit körperlichen und psychischen Veränderungen

Die Krankheit bzw. bestimmte Behandlungsformen können zu körperlichen Veränderungen führen. Vielleicht hat Ihr Partner einen künstlichen Darmausgang erhal-

ten, oder Ihrer Partnerin musste eine Brust abgenommen werden.

In den meisten Fällen beeinträchtigen solche Behinderungen und Auffälligkeiten die Zuneigung zum Patienten oder zur Patientin nicht. Dennoch werden die Gefühle durcheinandergewirbelt und es kann ungewollt zu Missverständnissen kommen.

Die betroffene Person nimmt vielleicht ein Wort, eine Geste anders auf, als von Ihnen beabsichtigt. Sie fühlt sich dann verletzt oder in Frage gestellt und wendet sich möglicherweise aus dieser Verunsicherung heraus von Ihnen ab.

Es kann auch sein, dass sich die betroffene Person vor Ihnen geniert und sich zurückzieht, z. B. weil sich ihr Aussehen verändert hat oder weil sie sich nicht mehr vollwertig fühlt.

Missverstehen Sie dieses Verhalten nicht als Zurückweisung. Zeigen Sie der geliebten Person, mit Worten und Gesten, dass Sie sie lieben und achten, allen körperlichen und seelischen Veränderungen zum Trotz.

Aufrichtig mit sich selbst

Vielleicht empfinden Sie tatsächlich ein gewisses Unbehagen beim Anblick des veränderten Körpers,

oder Sie haben Mühe mit den Stimmungsschwankungen der erkrankten Person. Gestehen Sie sich offen und ehrlich ein, welche Veränderungen bei der Patientin oder beim Patienten Sie belasten.

An Veränderungen kann man sich nicht von heute auf morgen gewöhnen. Das braucht Zeit und fällt auch schwer. Sie brauchen kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn es Ihnen, auch nach länge-

rer Zeit, nicht gelingen sollte, eine Veränderung ganz zu akzeptieren.

Versuchen Sie, mit dem erkrankten Menschen darüber zu sprechen. Wenn das schwierig ist, kann Ihnen vielleicht eine Fachperson weiterhelfen. Das Behandlungsteam oder Ihre kantonale Krebsliga vermitteln Ihnen gerne geeignete Kontakte. Beachten Sie auch die Hinweise ab Seite 45.

Ich habe Mühe mit der körperlichen Veränderung, nämlich mit

- den Operationsnarben
- der Prothese (künstlicher Darmausgang, Sprechhilfe, Brustprothese)
- dem Haarausfall
- der Kraftlosigkeit
- den Schmerzen
- der Energielosigkeit
- der Müdigkeit

.....

.....

.....

Ich habe Mühe mit der psychischen Veränderung, nämlich mit

- der depressiven Verstimmung
- der Resignation
- den Angstzuständen
- der Hoffnungslosigkeit
- der Wut und Aggressivität
- der Ungeduld
- den Stimmungsschwankungen
- dem Rückzug

.....

.....

Der Alltag verändert sich

Die Krankheit ist plötzlich da, nimmt Raum ein und lässt sich nicht einfach verdrängen. Sie durchdringt alle Lebensbereiche, betrifft den Alltag genauso wie die Beziehung zwischen Ihnen und dem erkrankten Menschen. Sie müssen sich auf viele neue Situationen einstellen, denn:

- > Der erkrankte Mensch kann sich körperlich verändern.
- > Der erkrankte Mensch kann sich psychisch verändern.
- > Der Alltag muss neu organisiert werden.
- > Die Belastung für alle Beteiligten nimmt zu.
- > Die Beziehungen im sozialen Netz können sich verschieben.
- > Die Werthaltungen verändern sich.

Rollentausch und Mehrfachbelastung

Ein schwer kranker Mensch kann viele Aufgaben nur eingeschränkt oder gar nicht mehr wahrnehmen. Das bedeutet Mehrarbeit und Mehrbelastung für Angehörige, Freunde und Bekannte.

Hat Ihre Partnerin oder Ihr Partner bisher den Haushalt geführt, so müssen Sie oder andere diese Arbeiten jetzt übernehmen. Im umgekehrten Fall müssen Sie vielleicht eine bezahlte Arbeit anneh-

men, weil ein Teil des bisherigen Einkommens ausfällt.

Oft findet innerhalb des Haushalts eine Art Rollentausch statt: Sie sorgen nun für den Unterhalt und bringen das Geld nach Hause. Sie pflegen jetzt die Eltern, die jahrelang für Sie gesorgt haben. Umgekehrt kann der zuvor aktive Partner den Garten, das Haus und anderes nicht mehr instand halten.

Dabei ergeben sich sowohl praktische Schwierigkeiten als auch psychische Barrieren, und es stellen sich auch scheinbar banale Fragen: Wie funktioniert der Staubsauger, die Waschmaschine, der Geschirrspüler? Wie gehe ich mit Finanzen, Versicherungen, Behörden um? Wie komme ich mit den neuen Technologien am Arbeitsplatz zurecht?

Kontrollverlust

Während Sie zusätzliche Arbeit, mehr Verantwortung und neue Aufgaben übernehmen, muss der erkrankte Mensch Verantwortung abgeben. Das kann zu einem Identitätsverlust führen.

Wer plötzlich nicht mehr in der Lage ist, für den finanziellen Unterhalt seiner selbst oder der Familie aufzukommen, erlebt dies unter Umständen als Demütigung.



Wer bisher im Haushalt Regie geführt hat, muss jetzt lernen, sich mit einer Helferrolle zu begnügen.

Schwierig für alle Beteiligten kann es auch werden, wenn sich ein Elternteil von den eigenen Kindern pflegen lassen muss.

Veränderungen bewusst wahrnehmen

Der Rollentausch ist für den erkrankten Menschen mit einem Verlust bisheriger Fähigkeiten und Funktionen, mit dem Gefühl des Ausgeliefertseins verbunden.

In dieser Situation entstehen – durch erhöhte Reizbarkeit und weniger zeitliche Reserven – rasch Konflikte. Möglich ist auch, dass sich (Beziehungs-)Probleme, die zuvor schon bestanden haben, mit dem Ausbruch der Krankheit verstärken.

Versuchen Sie, die Veränderungen, die sich in Ihrem Alltag ergeben, genau zu beschreiben. Notieren Sie Ihre Beobachtungen und Gedanken. Sie erhalten so ein deutlicheres Bild davon und können besser darauf reagieren.

Welche Aufgaben und Verpflichtungen sind neu dazugekommen?

Mehrarbeit im Haushalt: welche?

mehr Verantwortung bei der Kinderbetreuung: was?

Aufnahme oder Aufstocken der Erwerbsarbeit

Pflege und Hilfeleistung für den erkrankten Menschen: welche?

häufiger Umgang mit Behörden, Versicherungen, Finanzinstituten u. Ä., nämlich

- anderes: was muss ich zusätzlich tun?

Was ist seit der Erkrankung weggefallen oder hat sich reduziert?

- Erwerbsarbeit
- materielle Sicherheit
- Zeit für die Kinder
- Zeit für Eltern, Freunde, Bekannte
- Freizeitbeschäftigungen: welche?

- Freiräume und Erholungsmöglichkeiten: welche?

- anderes: Was kann ich nicht mehr tun?

Was hat sich sonst verändert?

- die Beziehung zum erkrankten Menschen: wie?

- die Gespräche mit meinen Mitmenschen: wie? mit wem?

- mein Einsatz an meinem Arbeitsplatz: inwiefern?

- die Beziehung zu Angehörigen, Freunden, Nachbarn: wie? mit wem?

- das eigene Selbstwertgefühl: positiv? negativ?

- Zeit für Dinge, die mir wichtig sind: welche?

- anderes, nämlich _____

Schutz vor Überlastung

Auch wenn Sie über scheinbar unerschöpfliche körperliche und seelische Energien verfügen, werden Sie früher oder später feststellen, dass dies nicht ausreicht, um allen Verpflichtungen nachzukommen.

Die Begleitung und Pflege eines nahestehenden Menschen kann eine bereichernde Aufgabe sein. Dennoch zehrt sie an den Kräften der meisten, und es machen sich Erschöpfungszeichen bemerkbar: anhaltende Müdigkeit, schier unüberwindbare Traurigkeit, körperliche Symptome wie ständige Rücken- oder Kopfschmerzen etc.

Aus mehreren Studien geht hervor, dass bei rund einem Fünftel der pflegenden Angehörigen die psychische Belastung mit der Zeit so gross wird, dass sie selbst eine Behandlung brauchen würden.

Erschöpfungszeichen wahrnehmen

Im Idealfall können Sie frühzeitig, d. h. bevor Erschöpfungszeichen auftreten, genügend Hilfe und Unterstützung im Freundes- und Bekanntenkreis finden.

Vielleicht kommt dennoch der Moment, wo Sie sich sagen: «Ich kann nicht mehr.» Gleichzeitig sehen Sie, dass Sie nicht aussteigen können.

In dieser Situation, besser noch vorher, sollten Sie abklären, wie Sie sich entlasten könnten. Stellen Sie zuerst fest, was Sie belastet und wo Sie sich überfordert fühlen.

Mich belasten

- die zusätzlichen Aufgaben
- die finanziellen Sorgen
- die fehlenden Freiräume
- die Resignation des kranken Menschen
- die Angst, den geliebten Menschen zu verlieren
- das Gefühl, mit meinen Sorgen alleine zu sein
- anderes, nämlich _____

Was könnte mich entlasten?

- Unterstützung im Haushalt
- Hilfe bei der Kinderbetreuung
- Pflegeunterstützung für den erkrankten Menschen
- finanzielle Unterstützung
- psychologische Begleitung
- Freunde, die für mich da sind
- anderes, nämlich _____

Wichtig ist, dass Sie gemeinsam klar benennen und begrenzen, was Sie erwarten und was möglich ist. Wenn die «Spielregeln» allen Beteiligten bekannt sind, können ungute Gefühle oder Missverständnisse vermieden werden.

Wer hat mir bereits Unterstützung angeboten?

Wenn Sie klarer sehen, wofür Sie Hilfe benötigen, können Sie gezielt Unterstützung organisieren.

Seien Sie offen für Hilfsangebote aus Ihrem Umfeld. Getrauen Sie sich auch, andere konkret um Hilfe anzugehen. Bestimmt gibt es Menschen in Ihrer Nachbarschaft, Ihrem Freundeskreis oder am Arbeitsplatz, die Ihnen gerne zur Seite stehen und froh sind, konkret etwas für Sie tun zu können.

Welche Art der Unterstützung?

Hilfe annehmen

Suchen Sie nach Unterstützung, solange Sie sich bei Kräften fühlen, und nicht erst, wenn Sie erschöpft sind. Falls Ihnen dies schwerfallen sollte, wenden Sie sich mit Ihrem Anliegen und Ihren Fragen ungeniert an die Beratungsstelle Ihrer kantonalen Krebsliga oder an den Sozialdienst des Spitals oder Ihrer Gemeinde.

Auch Spitex-Dienste können Sie in Anspruch nehmen, falls Sie vor allem Entlastung bei der Pflege des kranken Menschen brauchen.

Beachten Sie auch das Kapitel «Die Angehörigen als Stütze» auf Seite 7 ff. sowie die verschiedenen Hinweise ab Seite 45.

Wen könnte ich um Unterstützung bitten?

Welche Art der Unterstützung?

Wann und wie oft wünsche ich Unterstützung?

Wie möchte oder könnte ich mich für die Unterstützung erkenntlich zeigen?

Risiko Überbetreuung

Die kranke Person ist auf eine gute Betreuung angewiesen. Es besteht aber auch ein gewisses Risiko, sie übermässig zu betreuen, sodass sie sich bevormundet und nicht mehr ernst genommen fühlt.

Das kann zu Konflikten führen, die oft unausgesprochen bleiben. Da die kranke Person spürt, dass Sie es gut meinen, wagt sie nicht mehr, das Gutgemeinte abzulehnen. Vielleicht möchte der Patient, die Patientin beispielsweise auch mal allein sein oder gewisse Tätigkeiten nach wie vor selbst ausüben, getraut sich aber nicht, es zu sagen.

Es ist daher empfehlenswert, gemeinsam abzusprechen, welche Tätigkeiten die betroffene Person trotz der Krankheit wahrnehmen kann und wahrnehmen möchte. Die Aufgabenverteilung muss im Verlauf der Krankheit immer wieder angepasst werden, da sich die Situation, die Bedürfnisse und Möglichkeiten mit der Zeit verändern.

Es ist wichtig, dass Sie dem erkrankten Angehörigen mit der gleichen Haltung gegenüber treten wie zuvor und keine wichtigen Entscheidungen über seinen Kopf hinweg fällen. Dadurch bekäme er unnötigerweise den Eindruck, weniger wert zu sein als vor der Erkrankung.



Miteinander reden

Miteinander reden ist wichtig, oft aber auch schwierig. Das gilt für Gespräche zwischen Ihnen und der erkrankten Person und auch für Gespräche mit dem Behandlungsteam.

Die «Formel», alles offen und direkt anzusprechen, greift oft zu kurz. Viele Betroffene wünschen sich zwar diese Offenheit und wollen alles wissen und mit allen darüber reden. Andere aber ziehen sich zurück und wollen keine Details erfahren.

In jedem Fall sollten Sie die Wünsche des Erkrankten respektieren. Drängen Sie niemanden dazu, über seine Krankheit und deren mögliche Folgen zu sprechen. Vergewissern Sie sich aber, dass er oder sie *tatsächlich* nicht darüber sprechen möchte.

Aktives Zuhören

Zu einem guten Gespräch gehört die Fähigkeit zuzuhören. Aktives Zuhören heisst zunächst einmal, zu schweigen, einfach da zu sein für den anderen und sich in dessen Welt einzufühlen. Schnelle Antworten und vorschnelle Ratschläge verhindern einen Dialog, bei dem man sich gegenseitig wahrgenommen fühlt.

Wenn zwei Menschen einander aktiv zuhören, verändert sich etwas. Sie getrauen sich plötzlich, über ihre Ängste, ihren Ärger oder ihre Trauer zu sprechen. Verdrängte Gefühle lassen sich so besser erkennen und akzeptieren. Das hat für beide eine befreiende Wirkung und vertieft die Beziehung.

Innere Bereitschaft

Beginnen Sie kein grundlegendes Gespräch, wenn Sie innerlich dafür nicht bereit sind, wenn Sie unter Zeitdruck stehen und ständig auf die Uhr schauen müssen.

Wenn andere Themen Sie gerade stärker beschäftigen, wenn Sie vielleicht noch gar nicht hören wollen, was der andere zu sagen hat, dann täuschen Sie mit einem Gespräch lediglich eine falsche Bereitschaft vor.

Bevor Sie mit dem erkrankten oder einem mitbetroffenen Menschen ein gewichtiges Anliegen oder Thema besprechen wollen, sollten Sie für sich folgende Fragen klären:

- > Bin ich innerlich bereit dazu?
- > Was genau erhoffe ich mir davon?
- > Was will ich ansprechen?
- > Wann ist der richtige Zeitpunkt, welches der richtige Ort?

Klare Aussagen

Genauso wichtig wie aktives Zuhören ist, dass Sie Ihre Wünsche und Ängste klar aussprechen. Verstecken Sie sich nicht hinter unpersönlichen Formulierungen wie «man sagt» oder «es wird behauptet». Sie übernehmen sonst nicht die volle Verantwortung für Ihre Anliegen.

Sagen Sie «ich möchte» oder «ich denke», damit Ihr Gegenüber Ihre persönliche Haltung spürt. Ihre Kommunikation ist nur dann verständlich und glaubwürdig, wenn sie direkt ist und Missverständnisse ausschließt.

Eigene Bedürfnisse benennen

Vielleicht kostet es Sie zunächst Überwindung, Ihre eigenen Bedürfnisse klar zu formulieren. Angesichts der Sorgen, die der erkrankte Mensch zu tragen hat, erscheinen Ihnen Ihre eigenen Anliegen vielleicht als unwichtig. Oder Sie wollen der Patientin, dem Patienten nicht noch mehr Sorgen aufbürden.

Diese Art Schonung ist meist unnötig. Viele Betroffene fühlen sich sogar erleichtert, wenn sie etwas zum Wohlbefinden ihrer «gesunden» Angehörigen beitragen können.

Schwierigkeiten wahrnehmen

Während eines solchen Gesprächs treten oft schwierige Momente auf. Kopf und Bauch kommen sich in die Quere, die richtigen Worte fehlen oder starke Gefühle führen zu inneren Blockaden.

Gerade wenn Sie einen tabuisierten Bereich ansprechen, sollten Sie darauf achten, wie Ihr Gegenüber das Thema aufnimmt. Fragen Sie wenn möglich nach, was genau ihr oder ihm Mühe bereitet.

Es gibt auch Situationen, in denen es keiner Worte bedarf. Der Mensch sendet und empfängt zu jeder Zeit Signale, die nicht an die Sprache gebunden sind: eine Berührung, ein Blick, eine Geste. Nutzen Sie diese Möglichkeiten, wenn Sie spüren, dass die gesprochene Sprache Ihnen im Moment nicht hilft.

Gespräche mit Drittpersonen

Manchmal ist es zweitrangig, mit wem Sie reden. Wichtig ist, dass Sie mit jemandem über Ihre Sorgen und Wünsche sprechen können. Je nachdem, was Ihnen zurzeit auf dem Herzen liegt, wählen Sie dafür einen anderen Gesprächspartner.

Missverständnissen vorbeugen

Wenn Menschen miteinander über schwierige Themen wie Krankheit und Kräfteverlust sprechen, sind Missverständnisse häufig vorprogrammiert; der Spielraum für individuelle Interpretationen ist gross.

Eine Aussage, die beispielsweise Besorgnis ausdrücken will, kann auf den Angesprochenen unbeabsichtigt Druck ausüben. Seine unfreundliche oder ablehnende Reaktion darauf kann, oft unbewusst, wiederum die besorgte Person kränken. So gerät die Kommunikation in eine Sackgasse.

In einer solchen Situation lohnt es sich nachzufragen, was das Gegenüber verstanden hat.

Je direkter, desto besser

Je direkter wir miteinander kommunizieren, desto weniger sind Missverständnisse möglich.

Offene Fragen

Stellen Sie offene Fragen. Das sind Fragen, auf die jemand mit mehr als einem «Ja» oder einem «nein» antworten kann.

Statt zu fragen «Geht es dir gut?», sagen Sie besser: «Wie geht es dir heute?» oder «Wie hast du

geschlafen?» Mit offenen Fragen kommt eher ein Dialog zustande als mit geschlossenen.

Gefühle ansprechen

Sprechen Sie die Gefühle, die Sie wahrnehmen, direkt an. Sagen Sie beispielsweise: «Ich habe den Eindruck, dass dich etwas bedrückt. Was ist es?» Oder: «Mir scheint, dass du gerade müde bist. Dennoch sollten wir gelegentlich über die Kinderbetreuung sprechen. Wann ist ein guter Moment dafür?»

W-Fragen

Setzen Sie auch die sogenannten «W-Fragen» ein: Was? Wer? Wo? Wann? Wie? Auf solche offenen Fragen kann eine ausführlichere Antwort gegeben werden.

Verzichten Sie möglichst ...

... auf Warum-Fragen

«Warum»-Fragen können unsere Gesprächspartner in die Enge treiben und ihnen das Gefühl geben, sich verteidigen zu müssen. «Warum hast du mir nichts gesagt?» «Warum hast du das vergessen?»

... auf Suggestivfragen

Suggestivfragen sind Fragen, in die man die Antwort bereits hineinlegt, vielleicht weil man gern etwas Bestimmtes hören möchte. So fühlt sich eine Betroffene mit der Bemerkung «Heute geht

es dir besser. Sicher hast du dich gut erholt» nicht wirklich ernst genommen und auch nicht frei, offen zu reagieren, denn die Antwort ist gewissermassen schon vorgegeben.

... auf nichtssagende Ratschläge

Äusserungen wie «Du musst nur positiv denken, dann kommt es schon gut» können bei der betroffenen Person grossen Stress auslösen. Solche Ratschläge beenden ein tiefergehendes Gespräch oft vorzeitig und sollten daher vermieden werden.

... auf bohrendes Abfragen

Das Abfragen von Nebenwirkungen und krankheitsbezogenen Aspekten beispielsweise löst ebenfalls oft Unmut aus und hinterlässt das Gefühl, kontrolliert zu werden.

Was sollte besprochen und geregelt werden?

Zu den heikelsten Gesprächsthemen gehören Fragen nach den finanziellen Auswirkungen der Krankheit sowie Fragen etwa im Zusammenhang mit dem sogenannten letzten Willen. Sie auszuklammern, kann schwerwiegende Folgen haben, vor allem für Sie als Angehörige.

Die Erkrankung an sich löst bereits heftige Emotionen aus. Droht zudem der Verlust von Sicherheit, z. B. bezüglich der finanziellen Situation, ist dies für Angehörige sehr belastend.

Viele Menschen wagen nicht, solche Fragen direkt anzusprechen. So werden wichtige Entscheidungen hinausgezögert, in der Hoffnung, es werde sich von selbst regeln. Die bange Frage, was geschehen könnte, wenn die kranke Person plötzlich sterben sollte, begleitet viele Angehörige jedoch durch die Tage und Nächte.

Vorausschauend lässt sich für manches eine Lösung finden, wenn die Angehörigen zusammen mit der betroffenen Person und allenfalls einer professionellen Beratung offen und aufrichtig miteinander sprechen. Der Themenkreis ist umfassend und kann hier nur angedeutet werden:

Beruflich/Finanziell

- > Lohnfortzahlung bei längerer Krankheit
- > Kündigungsrisiko, Kündigungsschutz
- > Wiedereinstieg nach längerer Arbeitsunfähigkeit
- > Versicherungsleistungen: AHV, IV, Krankentaggeld, Pflegekosten etc.
- > Kostenbeteiligung im Spital, Pflegeheim, bei der Spitex

- > Finanzielle Notlagen, Ergänzungsleistungen
- > Vorkehrungen bei Schulden
- > Rentenansprüche für Hinterbliebene
- > etc.

Hilfreiche Hinweise für den Umgang mit solchen Fragen finden Sie in der Broschüre «Krebs – was leisten Sozialversicherungen?» (siehe S. 47).

Patientenverfügung

In einer Patientenverfügung wird festgehalten, wie man behandelt und gepflegt werden und worauf man verzichten möchte, wenn eine Situation eintreffen sollte, in der man selbst sich dazu nicht mehr äussern kann. Es geht also primär um medizinische Massnahmen, die jemand wünscht oder ablehnt.

Den Betroffenen gibt dies die Gewissheit, dass in ihrem Sinne entschieden und gehandelt wird, und es entlastet auch die Angehörigen sowie die behandelnden Fachpersonen.

Auch Wünsche, die über den Tod hinausführen, können formuliert werden, z. B. zur Bestattung oder bezüglich Einsicht in die Krankengeschichte.

Mit der Patientenverfügung der Krebsliga (siehe S. 47) können spezifische Anliegen von Krebsbe-

troffenen je nach Bedarf mehr oder weniger ausführlich geregelt werden. In einer separaten Broschüre werden allgemeine Fragen zur Patientenverfügung und zum Erwachsenenschutz erläutert. Beachten Sie auch den Kasten auf Seite 34.

Vorsorgeauftrag

Für den Fall, dass die erkrankte Person plötzlich nicht mehr in der Lage sein sollte, ihre eigenen persönlichen, rechtlichen und wirtschaftlichen Angelegenheiten zu regeln (z. B. die Zahlungen zu erledigen, die Post zu öffnen), kann sie, solange sie urteilsfähig ist, einer oder mehreren Personen eine Vollmacht erteilen. Diese kann umfassend sein oder auch nur bestimmte Angelegenheiten betreffen (z. B. Bankgeschäfte).

Der Vorsorgeauftrag muss handschriftlich verfasst werden. Ist dies nicht möglich, muss er öffentlich beurkundet werden. Er gilt nur zu Lebzeiten. Beachten Sie auch den Kasten auf Seite 34.

Testament

Wenn jemand stirbt, ohne ein Testament verfasst zu haben, gibt es klare gesetzliche Regelungen, wer in welcher Reihenfolge und welchen Anteil erbt. Bei den heutigen Patchworkfamilien kann dies allerdings kompliziert werden.

Oft entspricht die Standardregelung nicht dem Willen des Erblassers und er möchte im Rahmen des gesetzlich Möglichen, d.h. beispielsweise unter Berücksichtigung der Pflichtteile, seinen Nachlass anders aufteilen.

Grundsätzlich kann jedermann selbst ein Testament bzw. eine letztwillige Verfügung verfassen. Für die Form gibt es gesetzliche Vorschriften, z. B.:

- > Das Testament muss vom Erblasser eigenhändig geschrieben und mit dem Ort, vollständigen Datum und der Unterschrift (Vorname und Name) versehen sein.
- > Allenfalls früher verfasste Testamente sollten ausdrücklich widerrufen werden.

Je nach familiären Verhältnissen und Vermögen, und um sicher zu sein, dass das Testament gültig und unmissverständlich ist und auch wirklich dem Willen des Erblassers entspricht, ist es sinnvoll, eine Fachperson (meistens einen Notar) beizuziehen.

Das ist auch dann notwendig, wenn die erkrankte Person nicht mehr selbst schreiben kann oder will, und das Testament daher notariell verfasst und beglaubigt werden muss.

Manchmal braucht es für Angehörige etwas Mut, um solche Fragen mit der kranken Person anzusprechen. Es ist jedoch wichtig, sich dazu zu überwinden, um späteren Streitigkeiten möglichst vorzubeugen.

Beratungsstellen nutzen

Im Erwachsenenschutzgesetz werden u. a. auch die rechtlichen Voraussetzungen für die Verbindlichkeit einer Patientenverfügung oder eines Vorsorgeauftrags geregelt.

Bei Ihrer kantonalen Krebsliga (siehe S. 50 f.) finden Sie Rat und Unterstützung für das Erstellen solcher Dokumente. Auch Fachpersonen für Sozialberatung und Sozialversicherungsfragen stehen Ihnen zur Verfügung.

Falls nichts verfügt wird, regelt das Gesetz, wer vertretungsberechtigt ist, falls eine Person ihre eigenen Interessen nicht mehr selbst wahrnehmen kann.

Mit der Krankheit leben

Viele Menschen mit einer Krebsdiagnose leben heute länger und besser, als dies früher möglich gewesen wäre. Die Behandlung ist allerdings oft langwierig und beschwerlich und manches muss danach ausgerichtet werden.

Krankheit und Behandlung werden im Kreis der Betroffenen und Mitbetroffenen oft zum dominierenden Thema. Es ist wichtig, dass nicht alle Lebensbereiche davon überschattet werden.

Angesichts der Erkrankung tritt oft auch die Verletzlichkeit und die Vergänglichkeit des Lebens ins Bewusstsein und damit auch der Wunsch, die einzelnen Tage, Begegnungen, Erlebnisse bewusster zu gestalten.

Dadurch lassen sich dieser schwierigen Lebensphase auch kostbare Seiten abgewinnen, etwa indem Angehörige und Betroffene versuchen, die Zeit im Rahmen des Möglichen aktiv zu gestalten und so gleichsam den «Vorrat» an schönen Erlebnissen zu erweitern.

In Beziehung bleiben

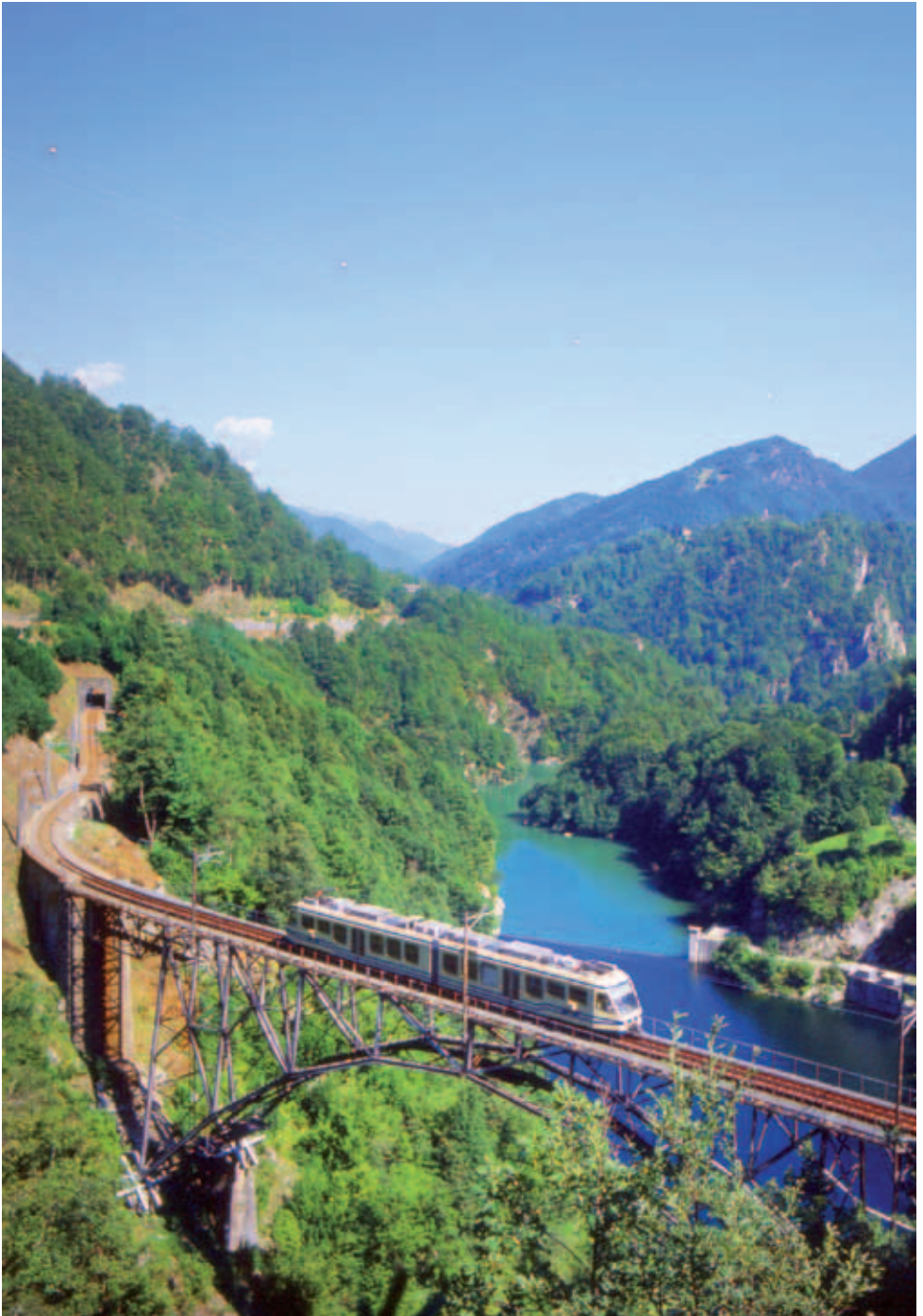
Es kann plötzlich wichtig sein, Gemeinsames neu zu entdecken. Was man auf später verschoben hatte, möchte man nun vielleicht realisieren.

Das brauchen keine grossen Sprünge zu sein; manchmal lassen der Gesundheitszustand des Betroffenen, die Umstände oder die finanziellen Möglichkeiten dies ohnehin nicht zu.

Vielleicht möchte die kranke Person gemeinsam mit Ihnen einen vertrauten Ort besuchen, einen Film anschauen oder alte Freunde einladen.

Oder es macht ihr oder ihm Freude, gemeinsam ein bestimmtes Musikstück zu hören, zu zweit in einem bestimmten Restaurant zu essen, Erinnerungsfotos anzuschauen, auf dem Balkon oder im Garten eine bestimmte Blume zu pflanzen, am Waldrand oder Seeufer auf einer Bank zu sitzen und ins Weite zu blicken ...

Das mag Ihnen wenig erscheinen, doch für eine betroffene Person ist es unter Umständen viel, wenn es genau das ist, was sie sich von Ihnen wünscht.



Was können und möchten wir gemeinsam unternehmen?

Wie und wann könnten wir diesen Wunsch verwirklichen?

Angesichts der Verantwortung, die Sie tragen, können allein schon kleine, aber realisierbare Dinge Lichtblicke in Ihren Alltag bringen, wie beispielsweise mit einer Freundin ins Kino zu gehen, einen Waldspaziergang zu machen, Sport zu treiben, ein Buch zu lesen.

Was habe ich mir in der letzten Woche zuliebe getan?

Eigene Freiräume pflegen

Über das Gemeinsame hinaus sollten Sie sich auch eigene Freiräume schaffen. Gönnen Sie sich von Zeit zu Zeit eine Belohnung für Ihr grosses Engagement. So können Sie neue Kräfte tanken.

Schreiben Sie auf, was Sie heute oder in der letzten Woche für sich selbst getan haben. Fragen Sie in einem zweiten Schritt, was Sie gerne wieder einmal tun möchten, und beginnen Sie mit der Umsetzung.

Was möchte ich mir wieder einmal gönnen?

Wie schaffe ich mir den entsprechenden Freiraum?

Was immer Sie zusammen mit dem geliebten Menschen oder für sich selbst an schönen Dingen erleben: Sie werden feststellen, dass es Ihnen hilft, Ihr gegenwärtiges Los besser zu tragen.

Nach Abschluss der Therapie

Nach Abschluss der Therapie fällt die Rückkehr ins Alltagsleben manchmal schwer, trotz der guten Nachricht vielleicht, dass die Behandlungen wirksam waren und der Tumor nicht mehr nachweisbar ist.

Die Erinnerung an das Durchgemachte bleibt und vermischt sich mit der Frage, wie es nun weitergeht, und ob die Krankheit tatsächlich überwunden ist.

Für Angehörige und für das weitere Umfeld ist das nicht leicht, hatten sie doch gehofft, dass das Leben sich wieder normalisieren werde und der Alltag wie vor der Diagnose gestaltet werden könne.

Veränderungen einbeziehen

Auch wenn es besser geht, bleiben manche Nachwirkungen bestehen. Sie sind von Mensch zu

Mensch sehr verschieden, tangieren aber alle Lebensbereiche und beeinflussen auch die Beziehung zu anderen Menschen.

Dazu gehören Folgeerscheinungen wie beispielsweise Müdigkeit und Lustlosigkeit, aber auch ein inneres Aufgewühltsein und die Sehnsucht, etwas am bisherigen Leben zu ändern.

Nach einer Krebskrankheit betrachten viele das Leben mit neuen Augen. Plötzlich mag man nicht mehr «dem Frieden zuliebe» etwas mitmachen, wozu man eigentlich keine Lust hat. Oder man möchte sich einen lang gehegten Traum erfüllen, nicht mehr die ganze Energie in die Arbeit stecken, seine eigenen Bedürfnisse ausleben.

Solche Veränderungen können Angehörige und andere Mitmenschen verunsichern, hätten sie doch unter Umständen gerne wieder den Zustand, wie er vor der Diagnose war.

Sehr oft muss das Zusammenleben daher neu «erfunden» werden. Vielen gelingt dies auch, wenn sie sich dessen bewusst sind, darüber sprechen können und sich dafür etwas Zeit lassen.

Nachsorge und Rehabilitation

Auch wenn keine Krebstherapien mehr anstehen, bedeutet dies nicht, dass die erkrankte Person und ihre Angehörigen nun sich selbst überlassen sind. Es ist wichtig, dass der Weg zurück in den Alltag und ins soziale Leben gefunden werden kann. Manche Betroffene müssen auch lernen, mit gewissen Einschränkungen zu leben.

Die Nachsorgeuntersuchungen und verschiedene Rehabilitationsangebote können dabei behilflich sein.

Wann immer möglich und vom kranken Partner erwünscht, sollten Sie Nachsorgetermine gemeinsam wahrnehmen. Diese dienen unter anderem dazu, Beschwerden und Folgeerscheinungen der Krankheit und Therapie anzusprechen und zu lindern. Dazu gehören auch Schwierigkeiten seelischer und persönlicher Natur, auch solche, die Ihnen als Angehörige zu schaffen machen.

Abhängig von der Situation können Massnahmen zur Rehabilitation empfohlen und verordnet werden, z. B. eine Ernährungsberatung, eine Physio- oder eine Ergotherapie, eine psychoonkologische oder psychosoziale Beratung etc.; diese steht auch Angehörigen offen (siehe auch S. 45).

Unter dem Titel «Neuland entdecken» bietet die Krebsliga zudem an verschiedenen Orten der Schweiz Seminare zur Rehabilitation an; diese richten sich teils auch an Angehörige (siehe S. 46 und 47). Die Seminare ermöglichen den Teilnehmenden aufzutanken, durchzuatmen und zur Ruhe zu kommen.

Verlust und Trauer

Einige Krebskrankheiten sind heute heilbar, oder es ist möglich, über längere Zeit damit zu leben, und dies bei einer annehmbaren Lebensqualität.

Mit der Diagnose «Krebs» rückt dennoch schlagartig die Tatsache ins Bewusstsein, dass das Leben endlich ist. Die Krankheit bedeutet auch Verlust der Gesundheit, der Unversehrtheit und sie stellt lang gehegte Lebenspläne in Frage.

Jeder Mensch weiss, dass das Leben vergänglich ist und er einmal sterben wird. Meist verdrängt er dieses Bewusstsein aus seinem Alltag. Die Auseinandersetzung mit dem Tod wird oft tabuisiert. Die Folge davon ist eine grosse Verunsicherung im Umgang mit Tod, Verlust und Trauer.

Sich auf den Abschied vorbereiten

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod ist vielleicht die schwierigste Aufgabe im Leben. Der betroffene Mensch erlebt die Gefühle, die durch den möglichen Tod ausgelöst werden, anders als seine Angehörigen.

Es ist das ureigenste Recht jedes Menschen, sich auf den möglichen Abschied vom Leben vorzubereiten. Versuchen Sie, dem Wunsch der kranken Person zu entsprechen, wenn sie über Sterben und Tod sprechen möchte. Es wird ihr helfen, sich von Ängsten zu entlasten.

Wie über Sterben und Tod reden?

Über das Sterben und den Tod zu reden, fällt vielen schwer. Vielleicht werden Sie versucht sein, das Thema mit gut gemeinten Worten abzublocken, wenn der Patient, die Patientin darauf zu sprechen kommt: «Es wird alles wieder gut werden» oder «So darfst du nicht reden» oder «Du wirst nicht sterben».

Vielleicht denken Sie auch, dass Bedrohliches erst recht eintrifft, wenn man davon spricht? Diese Vorstellung entbehrt jeglicher Grundlage, wie man aus wissenschaftlichen Untersuchungen hinreichend weiss.

Spricht die erkrankte Person das Thema an, dann ist das in der Regel ein Signal, dass sie oder er gern mit Ihnen darüber reden möchte.

Verlustängste

Als Angehörige werden Sie von einer anderen Seite mit der Endlichkeit des Lebens konfrontiert. Sie müssen plötzlich damit rechnen, für immer von einem geliebten Menschen Abschied nehmen zu müssen. Allein der Gedanke an einen solchen Verlust macht Sie vielleicht fast wahnsinnig.

Gleichzeitig möchten Sie dem geliebten Menschen eine Stütze sein. Auch hier werden Sie sich in einer Doppelrolle wiederfinden. Innerlich von Trauer und Hilflosigkeit überwältigt, könnten Sie versucht sein, äusserlich Stärke und Zuversicht zu demonstrieren oder sich eine Verantwortung aufzubürden, die gar nicht in Ihren Händen liegt.

Neben diese tiefen seelischen Ängste treten auch existenzielle und praktische Sorgen. Der Verlust eines geliebten Menschen hinterlässt bleibende Narben: «Wie werde ich damit umgehen?»

Hinzu kommen die Angst vor dem Alleinsein, die Angst, sich im Alltag allein nicht zurechtzufinden, vielleicht auch Sorgen wegen materieller Probleme.

Versuchen Sie, auch darüber zu sprechen, mit dem Betroffenen, mit Angehörigen oder mit Fachpersonen.

Tränen fliessen lassen

Auf Verlust oder Angst vor Verlust reagiert der Mensch natürlicherweise mit Trauer. Es ist wichtig, dass Sie diese Trauer zeigen, dass Sie weinen können, wenn Ihnen danach zumute ist – auch zusammen mit dem oder der Betroffenen.

Trauer, die geteilt und ausgetauscht wird, verbindet die Menschen. Umgekehrt fühlt sich jemand, der seine Trauer verbergen muss, isoliert und unverstanden. Wenn Trauer ausgedrückt werden kann, verliert sie sich irgendwann auch wieder.

Sterbehilfe, Suizid, Palliation

Viele krebserkrankte Menschen fürchten sich vor Schmerzen, vor Abhängigkeit, vor Entfremdung, Sinnlosigkeit und Vereinsamung. Hinzu kommt die Angst vor einem langen Todeskampf und vor der Art des Sterbens.

Die Frage: «Wie kann ich all dem ausweichen?» scheint eine logische Folge zu sein, ebenso der Gedanke, dem allem selbst ein Ende zu setzen: Es kann sein, dass die kranke Person eines Tages von Sterbehilfe oder von einem Suizid spricht.



Wenn jemand andeutet, nicht mehr leben zu wollen, ist es wichtig, dass Sie nicht so tun, als ob Sie nichts gehört hätten. Hören Sie einfach zu und verzichten Sie darauf, die gemachten Äusserungen zu bewerten oder abzuwehren. Auch Moralisieren, z.B. aus religiösen Gründen, hilft nicht weiter.

Manchen Betroffenen kann allein der Gedanke an die Möglichkeit der Sterbehilfe oder eines Suizids das Gefühl geben, mitbestimmen zu können und in den letzten Lebensstunden nicht anderen, teils fremden Menschen ausgeliefert zu sein.

Es braucht von Ihrer Seite her nicht viele Worte. «Du meinst also ...?» oder «Du möchtest also sterben ...» kann dem Leidenden das Gefühl geben, akzeptiert und getragen zu sein.

In einer Atmosphäre der Geborgenheit und bei aufmerksamer Zuwendung und Pflege werden die wenigsten Menschen aktive Sterbehilfe wünschen oder sich das Leben nehmen.

Palliative Care nutzen

Bei den meisten rückt der Wunsch zu sterben in den Hintergrund, wenn ihre Schmerzen und anderen Beschwerden gelindert werden und sie mitbestimmen können, wie die letzte Lebensphase aussehen soll. Sehr oft kann dies durch eine palliative Pflege und Begleitung ermöglicht werden.

Unter Palliative Care versteht man die umfassende Betreuung von Patientinnen und Patienten, die an einer fortschreitenden Krankheit leiden. Dabei werden medizinische, soziale, psychologische und spirituelle Bedürfnisse des Menschen berücksichtigt. Es geht dabei weder um eine künstliche Lebensverkürzung noch um eine Lebensverlängerung um jeden Preis.

Für Sie als Angehörige ist es wichtig zu wissen, dass Sie in einer solchen Situation auf vielfältige Unterstützung, Beratung und Betreuung zählen können, zum Wohl des kranken Angehörigen und zum Wohl Ihrer selbst.

Mehr über palliative Betreuung ...

... erfahren Sie in der Broschüre «Krebs – wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet» (siehe S. 47).

Beratung und Information

Fremd in der Schweiz?

Wenn Sie in einer anderen als der schweizerischen Kultur verwurzelt sind, können Krankheit und Therapien bei Ihnen zusätzliche Fragen und auch Unsicherheit auslösen. Als Angehörige werden Sie möglicherweise mit Fragen und Entscheidungen konfrontiert, die Ihnen fremd sind.

Das beginnt vielleicht bereits bei einem anderen Verständnis von Krankheit und einer anderen Sicht auf die Rolle des Arztes, der Ärztin und der Pflegenden.

Hierzulande wird eine erkrankte Person beispielsweise offen über ihre Krankheit informiert. Es ist auch erwünscht, dass Betroffene und ihre Angehörigen bei der Wahl der Therapie mitentscheiden. Dies, und auch anderes, widerspricht unter Umständen den Gepflogenheiten in Ihrem Herkunftsland.

Gesundheitswegweiser Schweiz

Der «Gesundheitswegweiser Schweiz» hilft Ihnen bei der Orientierung. Er ist kostenlos und in 18 Sprachen erhältlich (info@migesplus.ch) und steht auch im PDF-Format als Download zur Verfügung (www.migesplus.ch).

Aufenthalt im Spital oder Ambulatorium

In einem öffentlichen Spitalbetrieb oder Ambulatorium ist es nicht immer möglich, die Gewohnheiten und Gesetzmäßigkeiten der eigenen Kultur zu befolgen.

Ihr Behandlungsteam ist sich dessen in der Regel bewusst und kennt – zumindest in Ansätzen – die unterschiedlichen Sitten und Gebräuche. Dennoch kann nicht auto-

matisch auf alle Bedürfnisse eingegangen werden, da diese sehr vielfältig sind.

Sie haben das Recht, in verständlicher Weise in den Tagesablauf und die Hausordnung der Institution, in welcher die erkrankte Person behandelt wird, eingeführt zu werden.

Sie dürfen auch Ihre persönlichen Anliegen äussern, z. B. bezüglich:

- > gleichgeschlechtlicher Behandlungs- und Bezugspersonen
- > religiöser Bedürfnisse
- > Seelsorge
- > Körperpflege
- > Ernährung
- > Bekleidung
- > Intimität
- > Sprache und Kommunikationsstil
- > etc.

Wenn möglich wird darauf Rücksicht genommen. Sprechen Sie mit dem Behandlungsteam darüber.

Sprachbarrieren überwinden

Damit eine medizinische Behandlung für alle Seiten zufriedenstellend durchgeführt werden kann, braucht es Verständigungsmöglichkeiten.

Es lohnt sich, professionelle Dolmetscher bzw. interkulturell vermittelnde Personen für solche Gespräche beizuziehen. Dadurch wird Missverständnissen vorgebeugt. Besonders wichtig ist dies für Gespräche mit dem Arzt oder der Ärztin, es kann aber auch für die Pflege von Bedeutung sein.

Auch Spitalmitarbeitende mit entsprechender Sprachkompetenz bzw. Ausbildung können beigezogen werden.

Es ist jedoch problematisch, wenn beispielsweise eigene Kinder oder nicht ausgebildete Verwandte und Bekannte Dolmetscherdienste leisten müssen. Ein solcher Einsatz kann die Rollenverteilung innerhalb der Familie belasten und die Vertraulichkeit eines Arztgesprächs in Frage stellen.

Interkulturelles Übersetzen vor Ort

Viele Spitäler und Institutionen organisieren bei Bedarf eine Dolmetscherin, einen Dolmetscher. Sie arbeiten in der Regel mit einem entsprechenden Vermittlungsdienst zusammen, darunter auch mit dem Nationalen Telefondolmetscherdienst (TDD) für den Gesundheitsbereich.

Weitere Informationen zu diesem Thema erfahren Sie auf
www.aoz.ch/medios
www.inter-pret.ch
www.miges.admin.ch
www.migesplus.ch

Es hängt vom jeweiligen Behandlungsort ab, ob Dolmetscherdienste in der Spitalpauschale inbegriffen sind oder ob Sie selbst dafür aufkommen müssen. Die Krankenkassen sind zur Übernahme der Kosten nicht verpflichtet. Fragen lohnt sich dennoch. Ihre kantonale Krebsliga (siehe S. 50 f.) unterstützt Sie gerne dabei.

migesplus

migesplus ist ein Projekt, das im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit vom Schweizerischen Roten Kreuz SRK entwickelt und koordiniert wird und sich an Migranten und Migrantinnen richtet.

Ziel ist, Migrantinnen und Migranten einen chancengleichen Zugang zu Gesundheitsinformationen und zum Gesundheitssystem zu ermöglichen und sprach-

liche Barrieren zu überwinden. Migesplus wird von zahlreichen Institutionen und Organisationen unterstützt, darunter auch von der Krebsliga. Mehr darüber erfahren Sie auf www.migesplus.ch.

Lassen Sie sich beraten

Das Behandlungsteam

Es wird auch Sie als Angehörige gerne beraten, was gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden getan werden kann. Überlegen Sie sich allenfalls auch, was Sie und die betroffene Person stärken und die Rehabilitation erleichtern könnte.

Psychoonkologie

Fragen Sie bei Bedarf nach einer Beratung und Unterstützung durch eine Psychoonkologin, einen Psychoonkologen. Das ist eine Fachperson für Fragen im Zusammenhang mit der Bewältigung und Verarbeitung einer Krebserkrankung.

Eine psychoonkologische Beratung oder Therapie kann von Fachpersonen verschiedener Disziplinen (z. B. Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie etc.) angeboten werden. Wichtig ist, dass diese Fachperson Erfahrung im Umgang mit Krebsbetroffenen und deren Angehörigen hat und über eine Fortbildung in Psychoonkologie verfügt.

Ihre kantonale Krebsliga

Sie berät, begleitet und unterstützt Betroffene und Angehörige auf vielfältige Weise. Dazu gehören persönliche Gespräche, das Klären von Versicherungsfragen, Kursangebote und das Vermitteln von Fachpersonen, z. B. für die Kinderbetreuung oder zur eigenen Entlastung.

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachperson zu. Sie geht auf Ihre Fragen im Zusammenhang mit der Krebskrankheit und -therapie ein und informiert Sie über mögliche weitere Schritte. Anruf und Auskunft sind kostenlos.

Cancerline – Chat für Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche werden heute oft mit dem Thema Krebs konfrontiert, sei es, weil sie selbst erkrankt sind, sei es, weil jemand in der Familie oder im Freundeskreis davon betroffen ist.

Auf www.krebsliga.ch/cancerline können sie sich zum Live-Chat einloggen, mit einer Krebsliga-Beraterin chatten, sich die Krankheit erklären lassen, Fragen stellen und sich über alles austauschen, was sie gerade bewegt. Auch das Krebstelefon (siehe weiter oben) steht ihnen zur Verfügung.

Wegweiser

Der «Wegweiser» der Krebsliga ist ein Internetverzeichnis von psychosozialen Angeboten in der Schweiz: www.krebsliga.ch/wegweiser. Interessierte finden darin Kurse, Beratungsangebote etc., die geeignet sind, die Lebensqualität zu erhalten oder zu fördern und den Alltag mit Krebs zu erleichtern.

Seminare zur Rehabilitation

Unter dem Motto «Neuland entdecken» bietet die Krebsliga an verschiedenen Orten der Schweiz Seminarwochen zur Rehabilitation an: www.krebsliga.ch/rehabilitation. Viele richten sich auch an Angehörige oder können von Betroffenen und Angehörigen gemeinsam besucht werden.

Andere Betroffene

Es kann Mut machen zu erfahren, wie andere als Betroffene oder Angehörige mit besonderen Situationen umgegangen sind. Vieles, was einem anderen Menschen geholfen oder geschadet hat, braucht jedoch auf Sie nicht zuzutreffen.

Internetforen

Sie können Ihre Anliegen in einem Internetforum diskutieren, z.B. unter www.krebsforum.ch – einem Angebot des Krebstelefons – oder unter www.forum.krebskompass.de.

Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen tauschen Betroffene ihre Erfahrungen aus und informieren sich gegenseitig. Im Gespräch mit Menschen, die Ähnliches durchgemacht haben, fällt dies oft leichter.

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen Krebsliga über regionale Selbsthilfegruppen, laufende Gesprächsgruppen oder Kursangebote für Krebsbetroffene und Angehörige.

Entlastungsangebote für pflegende Angehörige

Schweizerisches Rotes Kreuz

Das Angebot des SRK ist von Kanton zu Kanton verschieden. Über die jeweiligen Möglichkeiten informiert Sie der jeweilige Rotkreuz-Kantonalverband. Weitere Hinweise erfahren Sie auch auf www.redcross.ch → Entlastung/Soziale Dienste.

Spitex-Dienste

In verschiedenen Kantonen können Sie einen auf die Begleitung und Behandlung von krebserkrankten Menschen spezialisierten Spitex-Dienst beziehen (ambulante Onkologiepflege, Onkospitex, spitalexterne Onkologiepflege).

Diese Organisationen sind während des gesamten Krankheitsverlaufs für Sie da und beraten Sie auch bei Ihnen zu Hause. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam oder Ihre kantonale Krebsliga nach Adressen.

Pro Senectute

Die Angebote der Pro Senectute bezüglich Entlastung von Angehörigen sind regional verschieden. Auf der Webseite www.pro-senectute.ch → Über uns → Adressen können Sie nach der Organisation in Ihrer Nähe suchen. Auch Ihre kantonale Krebsliga kann Ihnen bei der Suche behilflich sein.

Broschüren der Krebsliga

> **Medikamentöse Tumortherapien**

Chemotherapien, Antihormontherapien, Immuntherapien

> **Die Strahlentherapie**

Radiotherapie

> **Rundum müde**

Ursachen erkennen, Lösungen finden

> **Ernährungsprobleme bei Krebs**

> **Weibliche Sexualität bei Krebs**

> **Männliche Sexualität bei Krebs**

> **Das Lymphödem nach Krebs**

> **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**

> **Körperliche Aktivität bei Krebs**

Dem Körper wieder vertrauen

> **Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert**

Tipps und Ideen für Haut und Haare

> **Alternativ? Komplementär?**

Informationen über Risiken und Nutzen unbewiesener Methoden bei Krebs

> **Mit Kindern über Krebs reden – Wenn Eltern krank werden**

> **Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?**

8-seitiger Flyer

> **Krebs – was leisten Sozialversicherungen?**

> **Neuland entdecken – Seminare der Krebsliga zur Rehabilitation** Kursprogramm

> **Familiäre Krebsrisiken**

Orientierungshilfe für Familien mit vielen Krebserkrankungen

> **Broschüre zum Thema Patientenverfügung**

Hinweise zum Ausfüllen, Informationen zum Erwachsenenschutzgesetz

> **Patientenverfügung der Krebsliga**

Fr. 15.– oder kostenloser Download auf www.krebsliga.ch/patientenverfuegung

> **Krebs – wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet**

Wegweiser durch das Angebot von Palliative Care

Bestellmöglichkeiten

> Krebsliga Ihres Kantons

> Telefon 0844 85 00 00

> shop@krebsliga.ch

> www.krebsliga.ch/broschueren

Auf www.krebsliga.ch/broschueren finden Sie diese und weitere bei der Krebsliga erhältliche Broschüren. Die meisten Publikationen sind kostenlos und stehen auch als Download zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen Krebsliga offeriert. Das ist nur möglich dank unseren Spenderinnen und Spendern.

Ihre Meinung interessiert uns

Auf www.krebsforum.ch können Sie mit einem kurzen Fragebogen Ihre Meinung zu den Broschüren der Krebsliga äussern. Wir danken Ihnen, dass Sie sich dafür ein paar Minuten Zeit nehmen.

Broschüren anderer Anbieter

«**Hilfen für Angehörige**», 2011, Antworten und Perspektiven der Deutschen Krebshilfe, online verfügbar: www.krebshilfe.de/blau-ratgeber.html.

«**Angehörige und Krebs**», 2010, Ratgeber der Österreichischen Krebshilfe, online verfügbar: www.krebshilfe.net → Service → Broschüren & Downloads.

«**Krebswörterbuch**», 2011. Die deutsche Krebshilfe erklärt Fachbegriffe von A wie akut bis Z wie Zytostatikum, online verfügbar: www.krebshilfe.de/blau-ratgeber.html.

Literatur

«**Diagnose-Schock: Krebs**», Hilfe für die Seele, konkrete Unterstützung für Betroffene und Angehörige, Alfred Künzler, Stefan Mamié, Carmen Schürer, Springer-Verlag, 2012, ca. Fr. 29.–.

Einige kantonale Krebsligen verfügen über eine Bibliothek, wo dieses Buch oder andere Bücher zum Thema kostenlos ausgeliehen werden können. Erkundigen Sie sich bei der Krebsliga Ihrer Region (siehe S. 50 f.).

Die Krebsliga Schweiz und die Bernische Krebsliga verfügen über einen Online-Katalog ihrer Bibliothek mit direkten Bestell- oder Reservierungsmöglichkeiten. Verleih bzw. Versand sind in die ganze Schweiz möglich.

www.krebsliga.ch → Zugang für Fachpersonen → Literatur → Fachbibliothek
www.bernischekrebssliga.ch → Information → Bibliothek

Mit der Stichwortsuche «Angehörige», «Partnerschaft» oder «Krankheitsbewältigung» z. B. finden Sie entsprechende Bücher.

Internet

(alphabetisch)

Deutsch

Angebot der Krebsliga

www.krebsforum.ch

Internetforum der Krebsliga.

www.krebsliga.ch

Das Angebot der Krebsliga Schweiz mit Links zu den kantonalen Krebsligen.

www.krebsliga.ch/cancerline

Die Krebsliga bietet Kindern und Jugendlichen einen Live-Chat mit Beratung an.

www.krebsliga.ch/migranten

Kurzinformationen zu einigen häufigen Krebskrankheiten und zur Prävention in Albanisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch, Türkisch und teils auch in Englisch. Das Angebot an Themen und Sprachen wird stetig erweitert.

www.krebsliga.ch/rehabilitation

Seminare der Krebsliga für einen besseren Umgang mit Alltagsbelastungen nach Krebs.

www.krebsliga.ch/teens

Informationen für Kinder und Jugendliche zu Krebs, mit Tipps und weiterführenden Links.

www.krebsliga.ch/wegweiser

Psychoziale Angebote und Kurse, zusammengestellt von der Krebsliga.

[Andere Institutionen, Fachstellen u. Ä.](#)

www.krebshilfe.de

www.krebsinformationsdienst.de → Leben mit Krebs → Krankheitsverarbeitung → Angehörige und Freunde

Ein Angebot des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg.

www.krebs-kompass.de

Ein Krebs-Forum mit breitem Themenangebot.

www.krebs-webweiser.de

Eine Zusammenstellung des Universitätsklinikum Freiburg i. Br. von Webseiten, basierend auf über 400 Stichworten zum Thema Krebs.

www.lernen-mit-krebs-zu-leben.ch

Eine Vereinigung, die im Sinne eines Informations- und Unterstützungsangebots Kurse für Betroffene und Angehörige entwickelt und durchführt.

www.migesplus.ch

Ein Angebot in mehreren Sprachen für Migranten und Migrantinnen.

www.palliative.ch

Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.

www.patientenkompetenz.ch

Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.

www.psychonkologie.ch

Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie.

www.tagesfamilien.ch

Vermittlung und Beratung von Tagesfamilien (z. B. während einer schweren Krankheit).

www.workandcare.ch

www.careum.ch

«work and care» ist ein Projekt von Careum F+E, dem Kompetenzzentrum für Forschung und Entwicklung des Departements Gesundheit der «Kaleidos Fachhochschule Schweiz». Careum ist eine Stiftung, die Impulse für neue Vorhaben im Gesundheitswesen setzen will. Die Krebsliga ist Partner von «work and care».

Englisch

www.cancer.org → find support & treatment → quick finder → care givers American Cancer Society.

www.cancer.gov/cancertopics/coping/familyfriends

National Cancer Institute USA.

www.cancer.net → coping → relationships and cancer

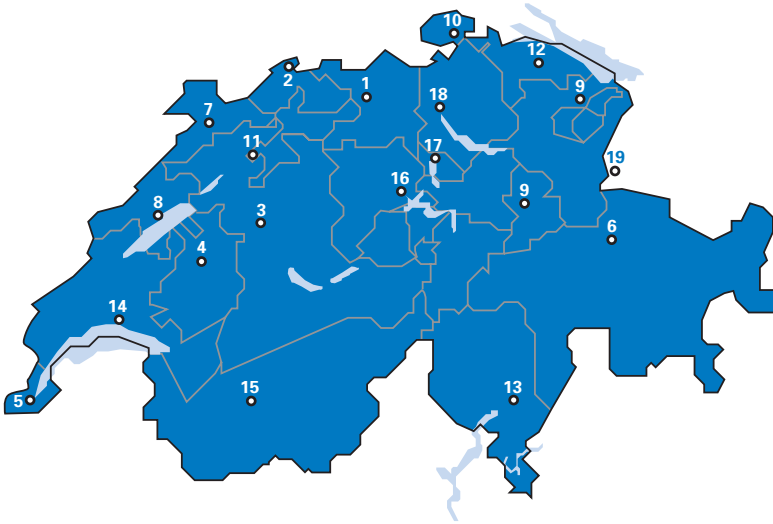
American Society of Clinical Oncology.

www.macmillan.org.uk → cancerinformation → if someone else has cancer
A non-profit cancer information service.

Quellen

Die in dieser Broschüre erwähnten Publikationen und Websites dienen der Krebsliga unter anderem auch als Quellen. Sie entsprechen im Wesentlichen den Qualitätskriterien der Health On the Net Foundation, dem sogenannten HonCode (siehe www.hon.ch/HONcode/German).

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



1 Krebsliga Aargau

Milchgasse 41
5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssluga-aargau.ch
www.krebssluga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga Ligue bernoise contre le cancer

Marktgasse 55
Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssluga.ch
www.bernischekrebssluga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

route de Beaumont 2
case postale 75
1709 Fribourg
à partir de 2013:
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 425 54 01
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

6 Krebsliga Graubünden

Alexanderstrasse 38
Postfach 368
7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssluga-gr.ch
www.krebssluga-gr.ch
PK 70-1442-0

7 Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer

faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

9 Krebsliga Ostschweiz

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

10 Krebsliga Schaffhausen

Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

13 Lega ticinese contro il cancro

Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

14 Ligue vaudoise contre le cancer

place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

15 Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis

Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 970 35 41
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 970 33 34
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

16 Krebsliga Zentralschweiz

Hirschmattstrasse 29
6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

18 Krebsliga Zürich

Moussonstrasse 2
8044 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5

19 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Krebssliga Schweiz

Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch
PK 30-4843-9

Krebstelefon

Tel. 0800 11 88 11
Montag bis Freitag
10.00–18.00 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@krebssliga.ch

Krebsforum

www.krebssforum.ch,
das Internetforum der
Krebssliga

Cancerline

www.krebssliga.ch/cancerline,
der Chat für Kinder und
Jugendliche zu Krebs

Wegweiser

www.krebssliga.ch/wegweiser,
ein Internetverzeichnis der
Krebssliga zu psychosozialen
Angeboten (Kurse, Beratungen
etc.) in der Schweiz

Rauchstopp-Linie

Tel. 0848 000 181
max. 8 Rappen pro Minute
(Festnetz)
Montag bis Freitag
11.00–19.00 Uhr

Broschüren

Tel. 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch/broschueren

Ihre Spende freut uns.

Gemeinsam gegen Krebs

Überreicht durch Ihre Krebsliga: