

Pressemeldung

„Was kann ich selbst für mich tun?“

5 Tipps für Angehörige von krebserkrankten Menschen

München, 27. Januar 2017: Wie kann ich als Angehöriger einem krebserkrankten Menschen helfen, ohne dabei eigene Bedürfnisse zu vernachlässigen? Mit dieser Frage beschäftigt sich die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. in ihrer neuen Broschüre „Angehörige – Wie wir mit unseren Gefühlen und Schwächen umgehen können, wenn wir nahestehende krebserkrankte Menschen begleiten und unterstützen“ und rät Angehörigen zu mehr Selbstfürsorge.

Eine Krebserkrankung belastet immer auch das Leben der Angehörigen. Ob der Partner, die Eltern, Kinder oder Geschwister – sie alle sind in unterschiedlicher Ausprägung von der Krankheit betroffen. Natürlich stellen sie sich zuerst die Frage: Was kann ich für den Erkrankten tun? Sie sollten aber zeitgleich fragen: Was kann ich für mich tun, um diese belastende Situation besser zu bewältigen? Denn viele Angehörige glauben, dass sie jetzt doppelt so stark sein müssten. Um den Erkrankten zu schonen, halten sie ihre Gefühle zurück oder verlieren eigene Bedürfnisse aus dem Blick. Das kann schnell überfordern.

Damit es gar nicht erst so weit kommt, gibt die **Bayerische Krebsgesellschaft e.V.** Angehörigen im Umgang mit dem Erkrankten und der Situation folgende Tipps:

- 1. Holen Sie sich Hilfe: Öffnen Sie sich einem guten Freund oder einem erfahrenen Psychoonkologen.** Viele Angehörige sind sprachlos, wenn sie von der Diagnose erfahren. Aber ein dauerhafter Rückzug hilft niemandem. Haben Sie den Mut, sich zu öffnen. Suchen Sie sich jemanden, mit dem Sie offen über alles reden können. Das kann ein guter Freund sein, aber auch ein Psychoonkologe. In den 16 LandesKrebsgesellschaften der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. mit ihren bundesweit 128 Psychosozialen Krebsberatungsstellen, stehen Ihnen qualifizierte, psychoonkologisch geschulte Sozialpädagogen, Psychologen und zum Teil auch Ärzte für alle Ihre Fragen zur Seite. Dort können Sie individuell und in Ruhe Ihre Probleme, Ängste und Sorgen besprechen und erfahren, wie Sie sich und dem Erkrankten am besten helfen.
- 2. Fragen Sie den Erkrankten nach seinen Wünschen und entlasten Sie sich dadurch.** Viele Krebspatienten fühlen sich bereits durch die Therapie fremdbestimmt. Dann wird ein gutgemeinter Rat nach dem Motto „Tu dies nicht, mach das“ schnell als Bevormundung missverstanden. Betroffene möchten trotz allem „normal“ behandelt werden. Deshalb fragen Sie den Erkrankten, was er im Alltag selbst erledigen möchte und wo er Hilfe braucht. Und wenn Sie sensible Themen ansprechen, formulieren Sie Ihre Wünsche in Ich-Botschaften (ich fühle mich..., ich wünsche mir..., ich frage mich...), so beugen Sie Missverständnissen vor.
- 3. Nehmen Sie Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse ernst.** Natürlich sorgen Sie sich um das Wohl Ihres erkrankten Familienmitglieds. Aber verlieren Sie nicht Ihre eigenen Bedürfnisse aus dem Blick. Fragen Sie sich: Wie geht es mir? Was möchte ich? Was tut mir gut? Und gönnen Sie sich ohne schlechtes Gewissen regelmäßige Auszeiten mit Freunden, beim Sport oder einem Hobby.

4. **Nutzen Sie die gemeinsame Zeit sinnvoll.** Das Wertvollste, was Sie dem Erkrankten schenken können, ist Ihre Zeit. Gespräche und gemeinsame Erlebnisse verbinden und schenken Lebensfreude. Im Hier und Jetzt das Gute zu sehen, gibt Ihrem Leben Tiefe und Verbundenheit. Das kann Ihnen niemand mehr nehmen.
5. **Klären Sie drängende sozialrechtliche Fragen.** Häufig können Krebspatienten nicht mehr voll arbeiten. Dann sind sie auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Ist der Lebensunterhalt für die ganze Familie gefährdet, sollten Sie als Angehöriger klären, wie es finanziell weitergeht. Informationen über sozialrechtliche Unterstützungsmöglichkeiten erhalten Sie in den Beratungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. Dort unterstützen Sie qualifizierte Fachkräfte dabei, sich rechtzeitig auf Veränderungen einzustellen und Maßnahmen zur finanziellen Absicherung zu treffen.

Neben der individuellen Einzel-, Paar- und Familienberatung bieten die LandesKrebsgesellschaften in ihren Beratungsstellen ein umfangreiches Vortrags-, Gruppen- und Kursangebot für Angehörige an. So können sich Angehörige z. B. in einer speziellen Angehörigengruppe mit anderen Menschen austauschen.

Wer mehr erfahren möchte, findet in der neuen Broschüre für Angehörige der Bayerischen Krebsgesellschaft viele Anregungen und Informationen. Der Ratgeber beantwortet häufige Fragen von Angehörigen und macht konkrete Vorschläge für den Umgang mit Stress, Ängsten und schwierigen Gesprächen. Lebenspartner, Geschwister, Kinder und gute Freunde von Krebskranken schildern, was ihnen besonders geholfen hat, die eigenen Gefühle zu ordnen. Die Beispiele der Angehörigen zeigen, wie sie trotz Angst, Wut oder Verzweiflung positive Impulse im Alltag setzen konnten und letztlich klar und gestärkt aus der Krise herausgegangen sind. Darüber hinaus kommen erfahrene, psychoonkologisch geschulte Sozialpädagogen und Diplom-Psychologen zu Wort. Sie geben Ratschläge zum Umgang mit Erkrankten sowie zur eigenen Stressbewältigung und Entlastung. Die Broschüre kann kostenfrei im Internet heruntergeladen werden unter: www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Kontakt Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Pressestelle: Cornelia Gilbert M.A., Pressereferentin

Bayerische Krebsgesellschaft e.V., Nymphenburger Straße 21a | 80335 München

Tel. 089 - 54 88 40 -45 | Fax 089 - 54 88 40 -40, Email: gilbert@bayerische-krebsgesellschaft.de,

Internet: www.bayerische-krebsgesellschaft.de, Twitter: www.twitter.com/bayerischekg

Facebook: www.facebook.com/bayerische.krebsgesellschaft,

Über die Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Die **Bayerische Krebsgesellschaft e.V.** hilft seit 1925 Menschen mit Krebs und deren Angehörigen bei der Bewältigung der Krankheit. In 13 Krebsberatungsstellen und deren Außensprechstunden sowie 4 Psychoonkologischen Diensten (PODs) beraten qualifizierte Mitarbeiter Ratsuchende und begleiten sie in allen psychischen und sozialen Fragen – kompetent, vertraulich und kostenfrei. Vorträge und Kurse sowie medizinische Fragestunden ergänzen unser umfassendes Angebot. Unsere rund 200 ehrenamtlich tätigen Selbsthilfegruppen, die wir bei ihrer Arbeit professionell unterstützen, leisten in ganz Bayern unschätzbare Hilfestellung: von Betroffenen für Betroffene - direkt vor Ort. Darüber hinaus engagieren wir uns in der Versorgungsforschung, der Fortbildung von onkologischen Fach- und Pflegekräften, der Krebsfrüherkennung und beraten politische Gremien. Die Bayerische Krebsgesellschaft finanziert ihre Arbeit durch öffentliche Gelder und Spenden.

Spendenkonto Nr. 780 17 00, Bank für Sozialwirtschaft, BLZ 700 205 00

IBAN: DE02700205000007801700, BIC: BFSWDE33MUE

Über die LandesKrebsgesellschaften

Die **16 LandesKrebsgesellschaften** leisten wichtige Arbeit vor Ort – nah am Patienten, den Angehörigen und den regionalen Strukturen (Patientenversorgung/Politik). Eine Hauptaufgabe der

LandesKrebsgesellschaften ist die psychosoziale Hilfe und Beratung in den 128 Beratungsstellen. Hier wurden allein im Jahr 2015 mehr als 61.000 Beratungen durchgeführt. Darüber hinaus initiieren die LandesKrebsgesellschaften Projekte zum Thema Krebs, zur Prävention und Früherkennung, organisieren über 300 Kurse und 1.000 Veranstaltungen jährlich und geben Informationsmaterial heraus. In den Regionen unterstützen sie die Arbeit der Selbsthilfegruppen. Sie fördern regionale Forschungsprojekte, bieten Fort- und Weiterbildung an und kooperieren mit Einrichtungen der onkologischen Versorgung und anderen relevanten Partnern der Region und des Landes. Nicht zuletzt übernehmen sie die Interessenvertretung gegenüber kommunalen und Landeseinrichtungen. Die 16 LandesKrebsgesellschaften sind in der Sektion A der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. organisiert.