

Die blauen Ratgeber

HILFEN FÜR ANGEHÖRIGE

ANTWORTEN. HILFEN. PERSPEKTIVEN.



Deutsche Krebshilfe
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

DKG 
KREBSGESELLSCHAFT

**Diese Broschüre entstand in Zusammenarbeit der Deutschen Krebshilfe
und der Deutschen Krebsgesellschaft.**

Herausgeber

Stiftung Deutsche Krebshilfe
Buschstraße 32
53113 Bonn
Telefon: 02 28 / 7 29 90-0
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de



Fachliche Beratung

Dipl.-Psych. Beate Hornemann
Psychologische Psychotherapeutin
Leitung Psychoonkologischer Dienst
UniversitätsKrebsCentrum (UCC)
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus
an der Technischen Universität Dresden
Fetscherstraße 74
01307 Dresden

Text und Redaktion

Isabell-Annett Beckmann, Stiftung Deutsche Krebshilfe
Sandra von dem Hagen, Stiftung Deutsche Krebshilfe

Stand 2 / 2020

ISSN 1436-0934
042 0000

Dieser blaue Ratgeber ist Teil einer Broschürenserie, die sich an Krebsbetroffene, Angehörige und Interessierte richtet. Die Broschüren dieser Reihe informieren über verschiedene Krebsarten und übergreifende Themen der Krankheit.

Die blauen Ratgeber geben **ANTWORTEN** auf medizinisch drängende Fragen. Sie bieten konkrete **HILFEN** an, um die Erkrankung zu bewältigen. Und zeigen **PERSPEKTIVEN** auf für ein Leben mit und nach Krebs.

INHALT

VORWORT 4

EINLEITUNG 6

DIAGNOSE KREBS 7

Zeit der Therapieentscheidung 8

ALLTAG TROTZ KRANKHEIT? 14

Therapie im Krankenhaus 14

Wieder zu Hause und ambulante Therapie 17

Nachsorge – ein Leben mit / nach Krebs 19

Unheilbarkeit und begrenzte Lebenserwartung 21

DASEIN STATT HANDLUNGSDRUCK 25

Offensein und Ehrlichkeit 25

Achtung und Vertrauen 26

Freiraum und Akzeptanz 27

Altes bewahren und Neues zulassen 28

WORÜBER REDEN? 32

Über Ernährung 32

Über Intimität, Zärtlichkeit und Sexualität 33

Über Komplementärmedizin 35

Über Stolpersteine und ernste Themen 38

Über kleine Freuden im Alltag 40

FÜRSORGE UND SELBSTFÜRSORGE 42

Angst, Trauer, Tränen 42

Sie sind nicht allein 43

Nehmen Sie Hilfe an 46

Geben Sie auf sich selbst Acht 49

KINDER ALS ANGEHÖRIGE 51

Reaktionen von Kindern und Jugendlichen 52

Kleinkinder (0 bis 2 Jahre) 53

Kinder im Kindergartenalter (3 bis 5 Jahre) 54

Kinder im Grundschulalter (6 bis 9 Jahre) 55

Ältere Schulkinder (10 bis 12 Jahre) 56

Teenager (13 bis 18 Jahre) 57

Der richtige Zeitpunkt für Gespräche 59

Reden und Schweigen 61

Zeit im Krankenhaus 62

Alltag zu Hause 64

Nähe und Kontakt 65

Scheidungskinder und Patchworkfamilien 66

Hilfe annehmen – Austausch suchen 67

ABSCHIED UND TRAUER 71

Rituale und Erinnerungen 72

HIER ERHALTEN SIE INFORMATIONEN UND RAT 75

Informationen im Internet 80

WEITERE ADRESSEN 87

BERATUNGSANGEBOTE UND LITERATUREMPFEHLUNGEN 90

INFORMIEREN SIE SICH 91

SAGEN SIE UNS IHRE MEINUNG 96

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Krebs. Eine Diagnose, die Angst macht. Die von Trauer, manchmal Wut und oft Hilflosigkeit begleitet wird. Eine Zeit, in der die Betroffenen selbst, aber auch ihre Familien und Freunde Unterstützung und viele Informationen benötigen, um Therapiebereitschaft und Hoffnung aufzubauen.

Sie sind Angehöriger eines an Krebs erkrankten Menschen und wollen für ihn eine wichtige Stütze und Kraftquelle sein. Meistens werden bei Ihnen der Betroffene und seine Krankheit im Zentrum des Interesses stehen. Ihre eigenen Bedürfnisse stellen Sie oft zurück und vermeiden es daher lieber, über Ihre Probleme zu sprechen. Denn verglichen mit der Krebserkrankung Ihres Partners oder Ihrer Partnerin erscheinen Ihnen Ihre Schwierigkeiten meist unbedeutend. Aus diesem Grunde finden Sie es auch nicht angebracht, darüber zu reden. Es ist allerdings sehr wichtig, dass Sie sich in der Auseinandersetzung mit der neuen Situation auch selbst zuwenden.

Diese Broschüre beschäftigt sich mit den Problemen, Gedanken und Gefühlen, mit denen sich Angehörige auseinandersetzen müssen. Sie erhalten eine Antwort darauf, warum es wichtig ist, dass Sie auch an sich und Ihre eigenen Bedürfnisse denken.

Der erste Teil des Ratgebers informiert darüber, wie sich durch die Erkrankung die Situation für den Betroffenen und für Sie als Angehörigen verändert und welche typischen Belastungen auf alle zukommen. Dabei gehen wir auf die verschiedenen Krankheits- beziehungsweise Therapiephasen im Überblick ein.

Im hinteren Teil möchten wir Sie dabei unterstützen, das veränderte Leben zu bewältigen, aufzeigen, wie Sie sich selbst begegnen können und wie und wo Sie praktische, soziale und psychologische Hilfe finden können.

Im Mittelteil der Broschüre geht es um Hilfen für das Zusammenleben von erwachsenen Krebspatienten und Angehörigen und die besondere Lage von Kindern, deren Mutter oder Vater krank geworden ist. Diese Kinder benötigen intensive Fürsorge und Zuwendung. Der Ratgeber informiert Eltern und andere Bezugspersonen über Signale, die darauf hinweisen können, dass das Kind Unterstützung braucht. Außerdem werden jeweils altersentsprechende Empfehlungen für einen hilfreichen Umgang gegeben.

Wir lassen auch Betroffene und Angehörige zu Wort kommen. Auf deren Wunsch wurden Pseudonyme gewählt. Vielleicht finden Sie sich in einigen Aussagen wieder. Bitte richten Sie Ihr Augenmerk ebenfalls auf die Wünsche von Patientinnen, die diese gemeinsam erarbeitet und uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt haben.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie trotz aller Probleme und Herausforderungen, die Ihr Leben nun zusätzlich ausmachen, eine gute und intensive Zeit miteinander verbringen können. Dafür wünschen wir Ihnen alles Gute. Darüber hinaus helfen Ihnen die Mitarbeiter der Deutschen Krebshilfe auch gerne persönlich weiter. Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns an!

**Ihre
Deutsche Krebshilfe und
Deutsche Krebsgesellschaft**

EINLEITUNG

In Ihrem Umfeld ist jemand an Krebs erkrankt: Von dem Augenblick an, als Sie die Diagnose erfahren haben, beeinflusst diese das Leben der ganzen Gemeinschaft – im praktischen Alltag, in den Gedanken und Gefühlen aller Beteiligten.

Diese Broschüre ist für Sie als Angehöriger geschrieben, denn Krebs ist eine Krankheit, die nicht nur den Einzelnen, sondern das gesamte Familien- oder Bezugssystem sozusagen als *WIR-Erkrankung* betrifft. Als Angehörige bezeichnen wir Menschen, die sich dem Patienten zugehörig beziehungsweise angehörig fühlen – auch ohne dass Verwandtschaft oder Heirat sie verbindet. Dies können sowohl Partner, Kinder, Geschwister als auch Freunde, Nachbarn und Arbeitskollegen sein.

Sie sind zum einen als vertraute Bezugsperson gefordert, die helfen will und soll. Zum anderen sind Sie selbst körperlich und seelisch von der neuen Situation ge(be)troffen.

Es stürmen viele neue und unbekannte Dinge auf Sie ein. Gleichzeitig kommen in Ihnen wahrscheinlich ungewohnte, bisher vielleicht nicht gekannte Gedanken und Gefühle auf. Sie stellen sich die Frage: Was muss mein Verwandter oder Freund bewältigen, und was kommt dabei auf mich zu?

Hilfe annehmen

Lassen Sie sich in dieser Situation helfen – auch dann, wenn Sie bisher noch nie praktische oder psychologische Unterstützung bekommen haben. Es wird Ihnen selbst guttun und auch dem Krebskranken nützen.

DIAGNOSE KREBS

Die Diagnose einer Krebserkrankung kommt für die meisten Betroffenen völlig überraschend. Sie wird oft nach Früherkennungsuntersuchungen gestellt. Meist hat sich die Krankheit bis dahin nicht durch eindeutige Symptome bemerkbar gemacht.

Belastungserleben von Patienten und Angehörigen

Unsere Sprache benutzt für ganz verschiedene bösartige Erkrankungen immer das Wort Krebs. Dabei reicht die Spannweite von weniger bis sehr bedrohlichen Erkrankungsformen. Den Fortschritten in Medizin und Wissenschaft ist es zu verdanken, dass heute die Mehrzahl der Krebskranken geheilt werden kann. Und trotzdem: Bei der Diagnose Krebs reagieren alle davon Betroffenen meist mit Unsicherheit und Angst. Der Ruf einer Krebserkrankung besteht unter Laien noch immer aus Leiden, Schmerzen und Abschied vom Leben.

Dabei verläuft jede Krebserkrankung anders und hat auch unterschiedliche Therapiemöglichkeiten und Heilungsaussichten.

Natürlich hat sich jeder schon einmal mit dem Thema beschäftigt oder davon gehört, wenn es um ferne Angehörige, Kollegen oder Freunde ging. Aber wenn man selbst durch eine nahe Person betroffen ist – dann geht es an die eigene Substanz.

Eben weil sie aber nur die eine „Schublade Krebs“ kennen, haben die meisten Menschen immer wieder das Gefühl, als ob die ganze Welt über ihnen zusammenbricht. Vielen erscheint die neue Situation unüberschaubar. Sie wissen nicht, wie es weitergehen soll, und haben Angst vor der Zukunft.

Nachdem sie die Diagnose erfahren haben, fühlen sich die meisten Betroffenen in den ersten Tagen in der Regel von vielen Informationen überflutet. Meistens stehen sie aber noch so unter Schock, dass sie gar nicht alles aufnehmen können. Dies berichten nicht nur die Erkrankten selbst.

Sie als Angehörige sind gleichermaßen Betroffene, auch wenn Sie die Krankheit selbst nicht haben. Das gewohnte Leben ändert sich auf einen Schlag.

Neben der Angst, einen geliebten Menschen durch diese Krankheit zu verlieren, wird Ihnen zusätzlich viel abverlangt. Um den eigentlichen Patienten zu schonen, werden Sie mit vielen Fragen konfrontiert und sollen beziehungsweise wollen gleichzeitig trösten und helfen.

Viele können sich auf die neue Lebenssituation besser einstellen, wenn sie das Gefühl haben: Ich weiß, worum es geht. Daher gehen wir im Folgenden die wichtigsten Schritte im Verlauf durch.

Zeit der Therapieentscheidung

Zunächst werden die Betroffenen eine Reihe von diagnostischen Untersuchungen durchlaufen, die gut geplant werden müssen und gegebenenfalls einige Zeit in Anspruch nehmen werden. Das ist aus medizinischer Sicht vertretbar, aber der auf das Ergebnis wartende Patient muss gut begleitet werden. Nachdem die Diagnostik abgeschlossen ist, werden die Experten aus den unterschiedlichen Fachrichtungen wie Chirurgie, Strahlentherapie und innere Medizin gemeinsam in einem sogenannten Tumorboard besprechen, welche Therapieempfehlung sie aussprechen können. Dabei berücksichtigen sie sowohl aktuelle Leitlinien als auch die persönliche Situation des Kranken. Dann wird dieser



„Zellen 2“ – Mädchen, 8 Jahre

zu einem ersten Aufklärungsgespräch eingeladen. In der Regel wird er aufgefordert, einen Angehörigen mitzubringen, weil vier Ohren mehr hören als zwei. Der Arzt richtet seine Fragen primär an den Kranken selbst. Er hat die Aufgabe, das Informationsbedürfnis des Patienten zu erkennen und seine Aufklärung daran auszurichten. Auch Sie als Angehöriger sollten im Blick behalten, wie viel der Kranke für den Moment wissen will und aufnehmen kann.

Vielleicht machen Sie sich gemeinsam vor dem Arztbesuch schon ein paar Notizen, damit Sie in dem Gespräch auch an alles denken.

Manchmal ist es im hektischen Krankenhaus- oder Praxisalltag leider so, dass für Gespräche zwischen Arzt, Patient und Angehörigen zu wenig Zeit bleibt.

Wenn sich Ihr Arzt nicht genug Zeit nimmt, fragen Sie ihn, wann Sie ein ausführlicheres Gespräch mit ihm führen können. Oft ist dies möglich, wenn der Termin zu einer anderen Uhrzeit stattfindet, etwa am Ende der Praxiszeit.

➤ Ratgeber Patienten und Ärzte als Partner

Wertvolle Tipps für ein vertrauensvolles Patienten-Arzt-Verhältnis finden Sie in der Broschüre „Patienten und Ärzte als Partner – Die blauen Ratgeber 43“ der Deutschen Krebshilfe (Bestellformular Seite 91).

Patienten- rechtgesetz

Ein Patient, der gut informiert ist und seine Rechte kennt, kann den Ärzten, der Krankenkasse oder auch dem Apotheker als gleichberechtigter Partner gegenüberreten. Das Patientenrechtgesetz stärkt die Stellung der Patienten im Gesundheitssystem. Arzt und Patient schließen einen Behandlungsvertrag; alle dazugehörigen Rechte und Pflichten sind im Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) verankert.

Die Regelungen

Niedergelassene Ärzte und Krankenhausärzte müssen ihre Patienten über alle erforderlichen Untersuchungen, über Diagnose und Behandlung verständlich und umfassend informieren; ein persönliches Gespräch muss rechtzeitig geführt werden.

Es ist heute durchaus üblich, dass sich Krebspatienten bei Zweifeln oder Unsicherheiten eine zweite oder sogar dritte ärztliche Meinung einholen. Das Patientenrechtgesetz enthält diesen Anspruch auf eine ärztliche Zweitmeinung, allerdings nur unter bestimmten Umständen. Bis zu einem gewissen Grad kann eine Krankenversicherung selbst bestimmen, ob sie die Kosten dafür übernimmt. Fragen Sie deshalb bei Ihrer Krankenkasse vorher, ob sie diese Leistung bezahlt.

Der Patient hat das Recht, seine Patientenakte einzusehen. Die Unterlagen müssen vollständig und sorgfältig geführt werden. Im Konfliktfall wird eine nicht dokumentierte Behandlung so bewertet, als wäre sie gar nicht erfolgt. Sind bei der Behandlung eines Patienten grobe Behandlungsfehler unterlaufen, muss der Arzt darlegen, dass und warum seine Therapie richtig war. Bei nicht groben Behandlungsfehlern muss allerdings nach wie vor der Betroffene nachweisen, dass ein solcher Fehler vorliegt. Ärzte sind verpflichtet, im Bedarfsfall die Patientenakte offenzulegen. Bei Verdacht auf einen Behandlungsfehler sind die Krankenkassen verpflichtet, ihre Versicherten zu unterstützen, zum Beispiel in Form von Gutachten.

Über Leistungen, für die bei der Kassenkasse ein Antrag gestellt werden muss (zum Beispiel für bestimmte Heil- oder Hilfsmittel), hat die Krankenkasse innerhalb von drei Wochen zu entscheiden. Wird ein medizinisches Gutachten benötigt, verlängert sich diese Frist auf fünf Wochen. Nach Ablauf dieser Frist gilt der Antrag als genehmigt.

Ihre Rechte als Patient

Sie haben Anspruch auf	<ul style="list-style-type: none"> • Aufklärung und Beratung • Unter bestimmten Voraussetzungen auf eine zweite ärztliche Meinung (<i>second opinion</i>) • Angemessene und qualifizierte Versorgung • Selbstbestimmung • Vertraulichkeit • Freie Arztwahl • Einsicht in Ihre Patientenakte • Dokumentation und Schadenersatz im Falle eines Behandlungsfehlers
-------------------------------	---

➤ **Internetadressen** Weitere Informationen zum Thema Patientenrechte finden Sie auf den Internetseiten www.bmg.bund.de/themen/praevention/patientenrechte/patientenrechte.html und www.patientenrechte-gesetz.de/.

Partnerschaftliche Beziehungen leben auch von der Unterschiedlichkeit des Einzelnen. In vielen Situationen haben Sie das schon umgesetzt. Jeder trifft Entscheidungen auf seine ganz persönliche Weise und hat dafür die jeweils eigenen Motive. Falls sich Ihr erkranktes Familienmitglied eher sehr zurückhaltend zeigt, ermutigen Sie es vorsichtig, Fragen zu stellen, deren Antworten für eine sicherere Therapieentscheidung notwendig sind.

Entscheidungen akzeptieren

Wichtig: Niemand soll einem Menschen eine andere, wenn auch wohlgemeinte Meinung überstülpen – nicht dem Partner, nicht den Eltern und auch nicht den volljährigen Kindern. Sie müssen dann vielleicht aushalten, dass der Kranke anders entscheidet, als Sie es erwartet hätten und für vernünftig halten. Bedenken Sie, dass die unmittelbaren Folgen den kranken Menschen selbst treffen. Eine sichere, aus eigenem Antrieb getroffene Entscheidung gibt ihm Selbstvertrauen, Kontrolle und Mut.

Gerade in der Anfangszeit treibt den Betroffenen die Frage um: Warum gerade ich? Vielleicht belastet auch Sie die Frage, wie diese Krebserkrankung entstehen konnte. Darauf gibt es keine eindeutige Antwort. Man weiß heute nur, dass es sich um ein vielschichtiges Geschehen zwischen genetischen Anlagen sowie Umwelt- und Risikofaktoren wie zum Beispiel Ernährung, Bewegung oder UV-Strahlung handelt. Vieles davon ist noch unklar und Ziel von weltweiten Forschungsvorhaben. Ein Zusammenhang zu biographischen Ereignissen und konfliktreichen Lebensumständen konnte nie bestätigt werden. Falls in Ihnen der Gedanke oder das Gefühl entsteht, sich schuldig zu fühlen, dann können wir Sie entlasten. Die meisten Kranken legen diese

Frage nach dem Warum im Laufe ihres Krankheitsverlaufes unbeantwortet weg.

Ärzte und therapeutisches Personal richten schnell ihr Augenmerk auf die Angehörigen und auf deren Verfügbarkeit. Sie haben daher in der Regel ein offenes Ohr auch für Ihr Befinden.

Nutzen Sie das erste oder auch ein folgendes Arztgespräch, um zu besprechen, wie sich die einzelnen Therapiemöglichkeiten auf die Lebensqualität des Betroffenen auswirken werden, also auf seinen körperlichen Zustand und sein seelisches Wohlbefinden.

Diese Informationen können Ihnen helfen, die nächste Zeit besser zu planen. Wir empfehlen Ihnen auch, Kontakt zum Kliniksozialdienst aufzunehmen, um frühzeitig sozialrechtliche Informationen zu sammeln und für den weiteren Krankheitsverlauf im Überblick zu behalten.

Wahrscheinlich werden Sie immer wieder einmal unsicher sein, wie Sie mit der neuen Situation umgehen sollen und wie Sie dem Kranken am besten helfen können. Dafür gibt es kein Patentrezept. Das alles braucht vor allem Zeit. Niemand verlangt von Ihnen, dass Sie gleichermaßen Arzt, Seelsorger und Partner in einem sind. Am besten ist es, wenn Sie zusammen mit dem Erkrankten Ihre eigene, ganz persönliche Art der Unterstützung und Anteilnahme finden.

ALLTAG TROTZ KRANKHEIT?

Angehörige sind oft erleichtert, wenn die Behandlung beginnt: Endlich wird etwas Konkretes gegen die Krankheit unternommen. Stellen Sie sich aber darauf ein, dass diese Zeit auch für Sie sehr schwer sein wird.

Therapie im Krankenhaus

Die Klinik, an die der Arzt den Kranken überweist, sollte auf die Diagnostik und Behandlung der Krebserkrankung spezialisiert sein. Dies erfüllen am besten die zahlreichen zertifizierten Krebszentren, die es in Deutschland gibt. In diesen zertifizierten Zentren arbeiten stationäre und ambulante Einrichtungen eng zusammen.

Onkologische Spitzenzentren der Deutschen Krebshilfe

In Onkologischen Spitzenzentren behandeln und versorgen Experten aus unterschiedlichen medizinischen und wissenschaftlichen Fachgebieten die Betroffenen fachübergreifend, begleiten sie psychosozial und beraten in interdisziplinären Tumorkonferenzen über jeden einzelnen Fall. Die onkologischen Spitzenzentren arbeiten eng mit den niedergelassenen Ärzten und Krankenhäusern in der Region zusammen. Im CCC-Netzwerk erarbeiten die Ärzte und Wissenschaftler der einzelnen Zentren neue Standards und Leitlinien für die Versorgung krebskranker Menschen.

Zertifizierte Krebszentren

Auch in den von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifizierten Krebszentren arbeiten alle an der Behandlung eines Krebspatienten beteiligten Fachrichtungen (zum Beispiel Chirurgen,

Radioonkologen, Humangenetiker, Gynäkologen, Pathologen, Experten für die medikamentöse Tumorthherapie, Ernährungstherapeuten, Psychoonkologen, onkologische Pflegekräfte, Sozialarbeiter) eng zusammen. Sie planen in speziellen Konferenzen, den interdisziplinären Tumorboards, gemeinsam das Vorgehen für jeden einzelnen Patienten.

Zertifizierte Krebszentren sind

- Organkrebszentren, die auf ein Organ spezialisiert sind (zum Beispiel Brust-, Darm-, Haut-, Lungenkrebszentren)
- Onkologische Zentren, in denen mehrere Tumorarten behandelt werden
- Gynäkologische Krebszentren, die auf gynäkologische Krebserkrankungen wie Eierstockkrebs, Gebärmutterkrebs und Gebärmutterhalskrebs spezialisiert sind
- Uroonkologische Krebszentren, die auf unterschiedliche Krebserkrankungen der Harnorgane und der männlichen Geschlechtsorgane spezialisiert sind
- Viszeralonkologische Zentren, die auf unterschiedliche Krebserkrankungen im Bauchraum spezialisiert sind

Alle zertifizierten Zentren unterliegen einer regelmäßigen strengen Qualitätskontrolle nach Vorgabe des Nationalen Zertifizierungsprogramms Krebs.

> Internetadresse

Eine Liste der zertifizierten Krebszentren finden Sie unter www.oncomap.de/centers.

Ihr Angehöriger wird also in der ersten Behandlungsphase von einer ganzen Reihe von Ärzten betreut, die Hand in Hand zusammenarbeiten. Dazu kommen das Pflegepersonal, Psychologen, Sozialarbeiter oder Seelsorger. Wenn Sie möchten, können auch Sie Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe aufnehmen.



„Kleiner Mann geht mit dem Boot auf Reise“ – Junge, 8 Jahre

Der Kliniksozialdienst koordiniert die eventuell gleich anschließend zu planende Rehabilitationsmaßnahme, wenn die Primärtherapie abgeschlossen ist, oder die Entlassung nach Hause, wenn die weitere Behandlung ambulant fortgesetzt werden soll.

Solange der Krebskranke im Krankenhaus liegt, werden Sie ihn sicher oft besuchen wollen. Auch das kann anstrengend für Sie sein, vielleicht, weil Sie einen langen, zeitaufwändigen Anfahrtsweg haben, weil Sie kleine Kinder haben, für die Sie eine Betreuung organisieren müssen, oder weil Sie wichtige Aufgaben des Kranken übernehmen müssen, die nicht aufgeschoben werden können. Beziehen Sie in Absprache mit Ihrem erkrankten Familienmitglied andere Bezugspersonen bei der Besuchsplanung mit ein, wenn der Aufenthalt im Krankenhaus mehrere Wochen dauert.

Zur rein körperlichen kommt die seelische Belastung darüber, was die Zukunft bringen wird. Und dennoch: Solange der Kranke in der Klinik ist, bleibt in Ihren eigenen vier Wänden ein Teil Normalität erhalten. Nutzen Sie diese, um etwas abzuschalten und aufzutanken.

Wieder zu Hause und ambulante Therapie

Um einer Krebserkrankung wirkungsvoll zu begegnen, sind meistens mehrere Therapiearten und -schritte notwendig. Bei einigen Krebsarten ist es wichtig, dass sich der Erkrankte nach einer Operation erholt, und dann folgen noch Chemotherapie und / oder Strahlentherapie. Andere bösartige Erkrankungen versucht man, ausschließlich durch Chemotherapie oder Strahlentherapie ambulant zu bekämpfen. Das heißt, Ihr Angehöriger fährt nur zu dieser Behandlung ins Krankenhaus und ist danach wieder zu Hause. Fahrdienste zu den einzelnen Therapieeinheiten werden in der Regel von den Krankenkassen bezahlt. Moderne Therapieformen wie die Immun- oder Antikörpertherapie werden oft als Tablette verabreicht. Die Einnahme passiert also daheim.

Für Sie bedeutet dies, dass Sie Ihren Partner vielleicht hin- und zurückfahren müssen, wenn ein Kontroll- oder Beratungsgespräch stattfindet. Außerdem braucht er Beistand bei unerwünschten Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall. Auch hier ermutigen Sie ihn bitte, diese dem behandelnden Arzt zeitnah mitzuteilen, damit er dagegen vorgehen kann.

[Sollten Sie das Gefühl haben, dass Sie mit der Situation überlastet sind, wenden Sie sich direkt an die Praxis, das Krankenhaus oder an den Hausarzt.](#)

Es kann Zeiten geben, in denen der Kranke müde, gereizt und abweisend ist. Vielleicht bedeutet das in Wirklichkeit: Ich möchte meine Ruhe haben. Geben Sie ihm dann diese Auszeit. Wenn Sie sich nicht sicher sind, woran es liegt, fragen Sie ihn offen und zugleich feinfühlig nach dem Grund. Gegenüber medizinischem Fachpersonal neigen Betroffene eher dazu, sich stark zu zeigen. Sie wollen nicht jammern und sich stattdessen zusammenreißen. Gegenüber nahen Angehörigen gelingt das seltener. Hier lassen sie ihren Gefühlen wie Angst und Wut oder ihrem zeitweisen Verzagen freien Lauf, weil sie sich in Ihrer Nähe sicher und geborgen fühlen. Dies kann man sehr schnell falsch verstehen.

Mit der Zeit werden Sie ein Gespür für die Stimmungen und Wünsche des Kranken bekommen und ihm so seine Privatsphäre lassen. Vertrauen Sie auf sich selbst und Ihre Fähigkeiten, sich mit ihm abzustimmen.

Ein kranker Mensch ist meistens nicht mehr so belastbar wie früher, und deshalb übernehmen Sie als Angehöriger wahrscheinlich den größten Teil der (Haus-)Arbeit. Damit lastet ein erheblicher Teil aller Anforderungen auf Ihren Schultern: Dinge, die im Haushalt zu erledigen sind, ebenso wie die anderen alltäglichen Erledigungen: Die Kinder müssen versorgt werden, Ihre beruflichen Aufgaben gehen weiter, und Sie sind auch noch für die Betreuung des Kranken zuständig. Kein Wunder, wenn Sie dadurch oft unter Stress sind. Darüber hinaus erleben Sie das Auf und Ab der Behandlung und die unerwünschten Nebenwirkungen aus nächster Nähe.

Übertreiben Sie Ihre Anstrengungen aber nicht. Das nützt weder Ihnen noch dem Kranken! Versuchen Sie, gemeinsam einen neuen Maßstab für Ihre Tagesabläufe zu finden.

Mehrfachbelastung der Angehörigen

Langzeit- und Spätfolgen

Nachsorge – ein Leben mit / nach Krebs

Trotz einer weltweit steigenden Zahl von Krebserkrankungen überleben heute viele Menschen die Krankheit. Die modernen Therapien, die auf der einen Seite das Leben verlängern, beeinträchtigen aber auf der anderen Seite dauerhaft die Lebensqualität der Kranken. Sie sind tumorfrei und gelten als geheilt, fühlen sich aber nicht wirklich gesund. Überleben bedeutet deshalb auch ein Leben mit körperlichen und seelischen Folgeproblemen.

Welche können das sein? Einerseits gibt es erkrankungs- und behandlungsspezifische Langzeitveränderungen wie zum Beispiel die dauerhafte Anlage eines künstlichen Darmausgangs nach Darmkrebs oder die operative Entfernung eines Organs wie Schilddrüse, Galle, Magen oder Prostata mit einschneidenden Veränderungen im Alltag.

Andererseits haben viele Erkrankte, die eine kombinierte (*multimodale*) Behandlung etwa aus Chemo- und / oder Strahl- und / oder anderen medikamentösen Therapien erhalten, für kürzere oder auch längere Zeit Beschwerden. Dazu gehören therapiebedingte Schmerzen und Missempfindungen sowie eine dauerhafte Erschöpfung, die man *Fatigue* nennt. Sie äußert sich in einem generell fehlenden Antrieb und ständiger Konzentrationsschwäche; Müdigkeit und Kraftlosigkeit sind durch Schlaf und Ruhe nicht auszugleichen. Ein Drittel aller Krebsbetroffenen hat dauerhaft mit psychischen Problemen zu kämpfen. Typisch sind Ängste, depressive Verstimmungen und Anpassungsschwierigkeiten.

Zentral bleibt auch in der jahrelangen Nachsorgezeit das Thema Angst.

Angst als ständiger Begleiter

Jedes Mal, wenn wieder ein Nachsorgetermin im Kalender steht, steigt die Aufregung. Als Betroffener wird man zum einen dadurch an das bereits Erlebte erinnert, und zum anderen kommt eine ganz verständliche Sorge vor dem Ergebnis der Untersuchung auf. Diese Angst vor dem Fortschreiten der Erkrankung (*Progredienzangst*) bleibt ein ständiger Begleiter, und man muss einen eigenen Umgang damit erlernen.

Gehen Sie aber nicht davon aus, dass Ihr Angehöriger sich im Laufe der Jahre an Kontrolltermine und Arztbesuche gewöhnen wird und dass er mit jedem Mal lockerer wird und emotional unbeteiligt erscheint. In diesen Wochen mit Nachsorgeterminen und Auswertungsgesprächen schildern sich die Patienten oft in einem Ausnahmezustand mit Unruhe und Gereiztheit, egal wie lange die eigentliche Erkrankung zurückliegt.

Tragen Sie zur Ablenkung bei, aber ohne den Anspruch, dass Ihr Partner genau in diesen Wochen besonders entspannt und fröhlich ist.

Zurück in den Beruf

Je nach Beschwerden und Art der Tätigkeit gelingt einigen Kranken auch wieder ein beruflicher Einstieg. Wieder arbeiten gehen wird von den Betroffenen als langfristiges Ziel benannt, auch in der Sehnsucht nach einem normalen Leben ohne Krankheit und dem Wunsch, wieder als leistungsfähig in die Gesellschaft zurückzukehren.

Dieser Schritt muss gut durchdacht und vorbereitet werden. Hierzu dienen auch Belastungserprobungen durch Ausdauersportarten und während der Rehabilitationsmaßnahme in einer onkologischen Reha-Klinik. Kostenträger wie Rentenversicherung und Krankenkassen bieten die Möglichkeit einer schrittweisen Wiedereingliederung am Arbeitsplatz an. Meistens sind Monate

mit Behandlungen und Erholungsphasen vergangen, damit geht meistens die Befürchtung einher, mit den Anforderungen der Arbeitswelt nicht mehr mithalten zu können.

Mit dem Aufatmen, dass es nun wieder losgeht, werden auch Sie als Angehöriger neu gefordert. In der Übergangszeit, bis wieder ein funktionierender Wochenablauf gefunden ist, braucht der Rückkehrer seine Kraft vermutlich ausschließlich für die Arbeit. Dann fallen viele der Familienaufgaben wieder auf Sie zurück. Beziehen Sie auch an der Stelle andere Personen ein, und verteilen Sie die Last im wahrsten Sinne des Wortes auf mehrere Schultern. Es lohnt sich, die Freude über eine gelungene Wiedereingliederung mit allen zu teilen.

Unheilbarkeit und begrenzte Lebenserwartung

In manchen Fällen wird sich herausstellen, dass die Krankheit zu weit fortgeschritten ist und deshalb nur noch lindernd (*palliativ*) behandelt werden kann. Der Kranke selbst wird dann möglicherweise das Gefühl haben, dass die Ärzte ihn aufgegeben haben und er von allen im Stich gelassen wird. Meistens wird es Ihnen als Angehörigem ebenso ergehen. Sie sollten aber wissen, dass mit den Möglichkeiten der modernen Onkologie manche Kranke noch jahrelang eine gute Lebensqualität haben, auch wenn sie zu Palliativpatienten zählen.

Palliativmedizin

Bei einer palliativmedizinischen Behandlung im engeren Sinne, also wenn es sich um eine überschaubare Lebenserwartung handelt, werden die Ärzte dafür sorgen, dass der Kranke die letzten Wochen und Monate seines Lebens bei möglichst geringen Beschwerden so gut wie möglich gestalten und die ihm wichtigen Dinge noch erledigen kann.

Hierfür stehen besonders ausgebildete Fachkräfte zur Verfügung, auch Brückenteams genannt, weil sie die Brücke zwischen Krankenhaus und Weiterversorgung bilden. Sowohl die onkologische Schwerpunktpraxis, der Hausarzt als auch das Krankenhaus kann diese Teams der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV) einbeziehen. Die Pflege kranker Angehöriger ist eine wichtige Aufgabe von wachsender Bedeutung, aber pflegende Angehörige erleben sich oft als unzureichend vorbereitet. Die Mitarbeiter von Anbietern wie Hospizdiensten können Ihnen bei der Bewältigung der Probleme und Beschwerden, die im Laufe der Krankheit auftauchen, eine wichtige Hilfe sein.

Nähere Informationen finden Sie auf der Internetseite des Deutschen Hospiz- und PalliativVerbandes e.V. unter www.dhpv.de.

➤ **Ratgeber Palliativmedizin**
➤ **Patientenleitlinie Palliativmedizin**

Ausführliche Informationen finden Sie in der Broschüre Palliativmedizin – Die blauen Ratgeber 57 der Deutschen Krebshilfe sowie in der Patientenleitlinie Palliativmedizin. Beides können Sie bei der Deutschen Krebshilfe kostenlos bestellen (Bestellformular Seite 91 und Seite 92) oder herunterladen (www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/infothek/).

Hörbuch

Unter dem Titel „Leben Sie wohl“ hat die Deutsche Krebshilfe außerdem ein Hörbuch zum Thema Palliativmedizin herausgegeben. Patienten und Angehörige, die im Mildred Scheel Haus Köln (Zentrum für Palliativmedizin des Universitätsklinikums Köln) betreut wurden, aber auch Ärzte und Pflegende kommen zu Wort. Dieses Hörbuch erhalten Sie ebenfalls kostenlos bei der Deutschen Krebshilfe.

➤ **Patientenleitlinie Supportive Therapie**

Bei der Deutschen Krebshilfe erhalten Sie auch die Patientenleitlinie „Supportive Therapie“, die sich mit der Vorbeugung und Behandlung von Nebenwirkungen einer Krebsbehandlung beschäftigt (Bestellformular Seite 92).



„Zelt am Fluss auf einer Wiese, links scheint die Sonne“ – Mädchen, 9 Jahre

Viele Krebskranke haben Sorge, unter unbeherrschbaren Schmerzen zu leiden; allerdings gibt es heute erprobte und sehr gut wirksame Medikamente, die dem Betroffenen ein Leben ohne massive Schmerzen ermöglichen und ihn dennoch nicht in einen tranceähnlichen Dämmerzustand versetzen oder abhängig machen.

➤ **Ratgeber Schmerzen bei Krebs**

Ausführliche Informationen finden Sie in der Broschüre Schmerzen bei Krebs – Die blauen Ratgeber 50 der Deutschen Krebshilfe (Bestellformular Seite 91).

Die Versorgung zu Hause erhöht die Belastung der Beteiligten und kann das Zusammenspiel der Familie stark beeinträchtigen. Es kann aber auch sehr innige und private Momente für alle ermöglichen, die in einem Krankenhaus so nicht umsetzbar

wären. Einen kranken Menschen in der Familie zu haben und ihn in seiner letzten Lebensphase zu begleiten, erfordert kein unüberlegtes Versprechen wie „Wir bekommen das daheim hin“. Stattdessen müssen alle familiären Ressourcen und medizinischen Notwendigkeiten sensibel abgewägt werden, wie etwa die begründete Aufnahme auf einer Palliativstation oder die Unterbringung in einem Hospiz.

DASEIN STATT HANDLUNGSDRUCK

Anfangs wird es allen Beteiligten wahrscheinlich schwerfallen, über die jeweiligen Sorgen und Ängste zu sprechen. Es trägt aber dazu bei, dass sich die Situation im Ganzen entspannen kann.

Offensein und Ehrlichkeit

Für den Kranken wird es nicht leicht sein, seine Krankheit anzunehmen. Und Sie selbst möchten sicher ab und zu auch einmal über Ihre eigenen Probleme reden, möchten jedoch den Kranken nicht damit belasten.

Menschen, die es überhaupt nicht gewohnt sind, anderen ihre innersten Gedanken und Gefühle mitzuteilen, wird es umso schwerer fallen, plötzlich sehr persönliche Dinge mitzuteilen. Versuchen Sie, sich Ihre Gedanken und Befürchtungen bewusst zu machen. Manchmal hilft es auch, diese zunächst für sich selbst zu notieren.

In angespannten Situationen ist der Raum für Missverständnisse groß. Die tägliche Routine kostet viel Kraft. Ein eigentlich müder Blick kann anders empfangen werden, als er gemeint ist. Es braucht deswegen viel mehr Worte als sonst, um den Abstand zwischeneinander nicht zu vergrößern.

Sprechen Sie von Anfang an offen, ehrlich und vertrauensvoll miteinander. Auf diese Weise kann sich die Beziehung zwischen Ihnen allen entspannen, und dies wird sich positiv auf die Gesamtsituation auswirken.

Achtung und Vertrauen

Wahrscheinlich neigen Sie dazu, sich voll und ganz nach den Bedürfnissen des Kranken zu richten. Sie möchten so viel wie irgend möglich helfen und geben sich große Mühe, dem Kranken jeden Wunsch von den Augen abzulesen.

Aber: Auch oder gerade ein kranker Mensch möchte nur bis zu einer bestimmten Grenze unterstützt werden.

Besonders am Anfang möchte er sich die Verantwortung für sein Leben vielleicht nicht aus der Hand nehmen lassen und die Konflikte allein meistern. Treffen Sie deshalb auf keinen Fall Entscheidungen, ohne ihn daran zu beteiligen – auch wenn Sie es im Grunde ja nur gut meinen. Solche Alleingänge können viele unnötige Probleme schaffen.

Sprechen Sie stattdessen mit dem Betroffenen offen über seine Wünsche und Bedürfnisse.

Persönliche Grenzen respektieren

Auf diese Weise erkennen Sie die persönlichen Grenzen des Kranken, können Sie respektieren und das von ihm vorgegebene Tempo mitgehen. Stimmen Sie sich vor dem Gespräch mit dem Arzt auch darüber ab, was Sie beide gerne wissen möchten und wer von Ihnen welche Frage stellt.

Nur mit Zustimmung des Kranken

Vielleicht bedauern Sie, dass Sie nur dann mit dem Arzt allein sprechen oder sogar in die Krankenakte schauen dürfen, wenn der Kranke damit einverstanden ist. So verständlich es auch sein mag, dass Sie genau wissen möchten, wie es Ihrem Angehörigen geht – stellen Sie sich einmal vor, wie Sie sich fühlen würden, wenn Sie mehr wissen als der Betroffene selbst: Vermutlich wäre Ihnen nicht ganz wohl in Ihrer Haut. Und Ihr Angehöriger könnte Ihr eigenmächtiges Handeln als Vertrauensbruch empfinden.

Das Krankenhauspersonal wird Sie gern allgemein über die Krankheit informieren. Wenn Sie aber Einzelheiten über die besondere Situation Ihres Angehörigen erfahren möchten, dann erfragen Sie diese mit ihm gemeinsam. Wenn er dies nicht möchte, ist es zumindest erforderlich, dass er mit Ihrem Alleingang einverstanden ist.

Freiraum und Akzeptanz

Viele mag es überraschen, aber oft wünschen Angehörige und Patienten ganz unterschiedliche Informationen. Als Angehöriger werden Sie viel über die Zukunft nachdenken: Wie wird die Situation in einem Monat aussehen? Sollte oder muss ich aufhören zu arbeiten? Was wird mit den Kindern und dem Haus?

Mancher Kranke lebt im Gegensatz dazu lieber von einem Tag auf den anderen. Er konzentriert sich im Moment nur auf die eigene Therapie, die ihn viel Energie kostet, aber auch den Tag strukturiert und die Angst gut bindet. Vielleicht möchte er auf diese Weise die unsichere Wirklichkeit ein bisschen von sich fernhalten.

An vielen Arztgesprächen, Untersuchungen und Behandlungsschritten werden Sie teilnehmen wollen. Dies setzt jedoch, wie bereits erwähnt, voraus, dass der Betroffene damit einverstanden ist. Fragen Sie ihn deshalb vor Beginn der Behandlung und auch zwischendurch, wie weit Sie einbezogen werden sollen.

Sie kennen Ihren Partner oder Freund auch aus früheren Belastungssituationen, und wenn Sie zurückschauen, werden Sie Beispiele finden, wo Sie auch in der Vergangenheit anders mit Stress umgegangen sind als Ihr Familienmitglied. Beide Seiten sollten diese Unterschiedlichkeit zulassen, schließlich hat sie auch ihr bisheriges Miteinander belebt.

Für Sie beide ist es wichtig, eine gemeinsame Basis zu finden. Respektieren Sie die Bedürfnisse und Grenzen des Kranken, ohne dass Sie dabei die eigenen aus den Augen verlieren.

Altes bewahren und Neues zulassen

Die ungewohnte, neue Rollen- und Aufgabenverteilung bei der Hausarbeit kann zu Konflikten führen. Auf der einen Seite fühlt sich der Kranke möglicherweise völlig überflüssig. Auf der anderen Seite reagieren Sie vielleicht viel gereizter als früher, weil Ihnen die Verantwortung manchmal über den Kopf wächst.

Versuchen Sie, eine Lösung zu finden, mit der alle leben können: die die besonderen Bedürfnisse des Kranken berücksichtigt, die gleichzeitig aber auch einen nahezu reibungslos funktionierenden Alltag gewährleistet.

Stellen Sie sich darauf ein, dass es einige Zeit dauern wird, bis sich dieses Gleichgewicht einstellt. Alte Muster lassen sich nur schwer verändern.

Manch ein Konflikt wird sich vermeiden lassen, wenn der Kranke die Möglichkeit erhält, so weit wie möglich am täglichen Leben teilzunehmen. Auch wenn er nicht mehr so viel Kraft wie früher haben sollte und bestimmte Dinge nicht mehr selbst erledigen kann:

Schließen Sie ihn nicht aus der Gemeinschaft aus. Bei wichtigen Dingen reicht es ihm wahrscheinlich schon, wenn er sich gedanklich und gefühlsmäßig beteiligen kann.

Fragen Sie Ihren Angehörigen nach seinen Ratschlägen und Erfahrungen. Ein Krebskranker mag körperlich nicht mehr so



„Ein Männchen steht zwischen einer gelben und schwarzen Sonne, es hat ein Paar Zauberschuhe, mit denen es in ein Märchenland laufen kann“ – Mädchen, 3 Jahre

leistungsfähig sein – seine geistigen Fähigkeiten jedoch bleiben (von ganz wenigen Ausnahmen abgesehen) davon unberührt! Elektronische Kommunikationsmittel (Handymessenger) taugen für eine schnelle und unkomplizierte Absprache.

Ratschläge annehmen

Vermeiden Sie es, die anfallenden, für Sie neuen Aufgaben ausschließlich nach Ihren eigenen Vorstellungen zu erledigen. Man könnte den Eindruck haben, dass Sie dies nur machen, weil es für Sie so am einfachsten oder bequemsten ist. Ihr Bedürfnis, das kranke Familienmitglied zu entlasten, wird dabei schnell übersehen. Wenn der Kranke zum Beispiel bisher für die Familie gekocht hat, verwenden Sie auch seine Rezepte und fragen Sie ihn zwischendurch um Rat.

Auf diese Weise werden Sie sich bei der Hausarbeit ergänzen, und zugleich vermeiden Sie, dass Sie sich gegenseitig verletzen.

Immer wieder werden Sie den Eindruck haben, dass Sie als Angehöriger die zahlreichen Aufgaben gar nicht schaffen können. Den Alltag und seine Anforderungen neu- beziehungsweise umzuorganisieren, kann sehr belastend sein.

Stellen Sie deshalb keine zu hohen Anforderungen an sich selbst. Ihre Mitmenschen werden Verständnis dafür haben, dass Sie nicht immer hundertprozentig funktionieren können.

Wünsche von Patientinnen

Aussagen von Teilnehmerinnen einer Gesprächsgruppe für krebserkrankte Frauen

- Wagt Euch an mich ran! Wag Dich an mich ran!
- Fass mich nicht mit Samthandschuhen an.
- Informiert Euch. Informiere Dich.
- Sprich mit mir.
- Fragt mich, ob ich Eure Information, meine Krankheit betreffend, (jetzt) haben möchte.
- Fragt mich, ob ich für bestimmte Informationen, Gespräche bereit bin.
- Nimm mir einfach etwas von der Alltagsarbeit ab.
- Tu etwas Praktisches für mich.
- Hab Geduld, es wandelt sich.
- Kümmere Dich selbst gut um dich, ich kann es derzeit nicht so wie zuvor.
- Kleine Gesten sind manchmal viel.
- Ich wünsche mir, dass Du Dinge, die zu tun sind siehst und tust, ohne, dass ich (immer) etwas sagen muss.

- Einmal gemeinsam Lachen am Tag.
- Ernstgemeinte Komplimente – die ich vielleicht auch ohne die Krankheit bekommen würde.
- Lass mich am Alltag teilnehmen.
- Wenn ich Ruhe brauche, akzeptiere das.
- Verstehe, dass ich mich selbst manchmal nicht verstehe und Zeit brauche.
- Und manchmal bin ich einfach nur neidisch auf die Anderen, die Gesunden.
- Urteile nicht über mich, wenn Du meine Entscheidungen / Handlungen nicht verstehst. Frag mich!

WORÜBER REDEN?

Es gibt viele Themen, über die Sie miteinander reden können: einfache und schwierige. Zusammen werden Sie Schritt für Schritt die Hürden bewältigen.

Über Ernährung

Gesunde Ernährung ist für gesunde Menschen sinnvoll – und für einen krebserkrankten Menschen natürlich auch. Daher ist die Ernährungsberatung eine wichtige Ergänzung zur medizinischen Behandlung.

Ernährungsberater können Ihnen dabei helfen, einen Speiseplan zusammenzustellen, der die gesundheitlichen Anforderungen des Kranken berücksichtigt und gleichzeitig auf seine persönlichen Wünsche und Vorlieben eingeht. Außerdem können sie Mythen wie Krebsdiäten ausräumen. Die Kosten für die Beratung werden von den Krankenkassen übernommen.

Im Übrigen haben Sie unter Umständen das Bedürfnis, mehr Zeit auf das Kochen zu verwenden. Für den Betroffenen etwas Leckeres zu kochen, gibt Ihnen vielleicht das Gefühl, dass Sie etwas Konkretes für den anderen tun, ihn verwöhnen können.

Appetitlosigkeit

Viele Krebspatienten haben während der Behandlung aber Probleme mit dem Essen: Sie kämpfen mit Übelkeit und Brechreiz, haben entzündete Schleimhäute im Mund oder im Darm, mögen den Geruch oder Geschmack bestimmter Lebensmittel nicht oder haben keinen Appetit. Letzteres kann daran liegen, dass sie durch die Krankheit niedergeschlagen sind und Angst haben.

Unter Umständen kann der Appetitmangel aber auch durch Veränderungen im Körper entstehen: Manchmal schmecken süß und bitter anders als sonst oder die Empfindungen für satt und hungrig können gestört sein. Nebenwirkungen der Krebshandlung können diese Veränderungen noch verstärken. Der Bedarf des kranken Körpers nach Nahrung verändert sich.

So steht mancher Angehörige vor einem großen Problem: Zum einen nimmt der Kranke nicht zu oder sogar ab – zum anderen lehnt er jedes Essen ab, ganz gleich, was man ihm anbietet.

Es kann also sein, dass Ihre Ideen und Mühen nicht immer erfreut angenommen werden. Schnell wird das Ernährungsthema dann zum Zankapfel.

Stellen Sie sich auf solche Rückschläge ein und seien Sie nicht enttäuscht, wenn Ihre gutgemeinten Angebote nicht immer angenommen werden. Auch feste Essenszeiten müssen nicht sein. Der Kranke sollte immer dann essen können, wenn er gerade Appetit hat.

► Ratgeber Ernährung bei Krebs

Ausführliche Informationen zu diesem Thema finden Sie in der Broschüre „Ernährung bei Krebs – Die blauen Ratgeber 46“ der Deutschen Krebshilfe (Bestellformular Seite 91). Das Heft enthält grundsätzliche Informationen über vollwertige und gesunde Ernährung und gibt ausführliche Hinweise und Empfehlungen zur Ernährung bei bestimmten Beschwerden.

Über Intimität, Zärtlichkeit und Sexualität

Ein Gespräch über dieses Thema wird erfahrungsgemäß mehrmals vertagt oder nur zögerlich geführt. Aber das Leben als Paar verändert sich bei einer Krebserkrankung. Die Sehnsucht nach

Aufmerksamkeit, Zuwendung und sinnlichen Erlebnissen bleibt bestehen. Allerdings kann der Schock der Diagnose zunächst alle lustvollen Dinge in den Hintergrund treten lassen. Sich dadurch in der eigenen Haut nicht wohlfühlen, kann auch zur Folge haben, intime Berührungen ablehnen zu wollen. Die Lust auf geschlechtliche Beziehungen kann zudem durch körperliche Strapazen gedämpft sein und stellt sich erst nach und nach in Abhängigkeit von Therapieform und -ende ein. Damit offen umzugehen, ist wichtig für die Lebensqualität aller Beteiligten, aber auch nicht leicht. Vielen Menschen fällt es schwer, über ihre sexuellen Empfindungen zu sprechen. Manchmal wird der Kranke durch den Gedanken blockiert, dass Sie sich als Angehöriger zurückgewiesen und abgelehnt fühlen könnten, und vermeidet dadurch das Gespräch, weil er Trennungsängste hat.

Wichtig: Vielleicht hat der Kranke im Moment kein Bedürfnis nach Sex – möglicherweise sehnt er sich aber umso mehr nach körperlicher Nähe und Zärtlichkeit.

Es kann auch passieren, dass umgekehrt Sie Ihrer Partnerin / Ihrem Partner gegenüber anfangs zurückhaltend oder gehemmt sind. Vielleicht fühlen Sie sich durch körperliche Veränderungen irritiert. Unerklärt könnte der Kranke vermuten, dass Sie ihn grundsätzlich nicht mehr als attraktiv empfinden, und es bauen sich Missverständnisse auf. So können sexuelle Begegnungen weniger begehrenswert werden.

Erlauben Sie sich solche Reaktionen, aber achten Sie darauf, dass Sie Ihren Partner behutsam einbeziehen und nicht kränken. Auch er / sie braucht Zeit, um sich an die neue Situation zu gewöhnen. Klären Sie ganz offen, wie sie / er diese Veränderung empfindet. Versuchen Sie, sich mit Zeit und Leichtigkeit neu zu entdecken und auch ganz bewusst und aktiv das Liebes- und Sexleben anzugehen. Manchmal hilft ein (humorvoller) Blick

zurück in die Erinnerung des ersten Kennenlernens. Es bedeutet auch, den Partner / die Partnerin liebevoll zu berühren, miteinander zu lachen, Sinnlichkeit zu genießen und sich inspirieren zu lassen. Häufig hilft es, sich nicht alleine auf den Geschlechtsverkehr / den Orgasmus zu fokussieren, sondern sich auf den Austausch von Zärtlichkeiten zu konzentrieren. So entsteht kein Leistungsdruck.

Zeigen Sie Ihrem Partner deshalb Ihre Liebe und Zuneigung, und geben Sie ihm das Gefühl der Geborgenheit. Bauen Sie zusammen zweisame Momente in Ihren Alltag ein.

Vermutlich wird es einige Zeit dauern, bis Sie beide Ihre Scheu, darüber zu sprechen, überwunden haben, aber dann werden Ihnen die Gespräche darüber guttun. Wenn Sie professionelle Unterstützung benötigen, holen Sie sich gemeinsam und vertrauensvoll fachliche Hilfe – etwa bei einem Psychoonkologen oder einer Paarberatungsstelle.

Über Komplementärmedizin

Komplementäre und alternative Medizin – warum ist eine Unterscheidung wichtig? Die beiden Begriffe komplementäre und alternative Medizin werden oft in einem Atemzug genannt und nicht unterschieden. Tumorkranke fragen nach alternativer Medizin, wenn sie auf der Suche nach natürlichen, sanften Heilmitteln sind, die ihnen helfen können. Dabei suchen sie meist eine begleitende Therapie zur Krebsbehandlung durch den Onkologen – also eine komplementäre ergänzende Therapie.

Das Bedürfnis der Betroffenen, selbst aktiv zu werden und so zu einem guten Gelingen der Therapie beizutragen, ist nicht nur verständlich, sondern auch wichtig. Leider treffen Patienten häufig

bei den sie behandelnden Onkologen auf wenig Wissen und Zeit zu diesem Thema und geraten damit immer wieder an unseriöse Anbieter.

Komplementäre Medizin

Die komplementäre Therapie ist im Gegensatz zu alternativen Heilmethoden Teil der wissenschaftlichen Medizin. Sie teilt die Überzeugung, dass man in Studien die Wirksamkeit der Therapien nachweisen kann und muss. Patienten haben ein Anrecht auf gut geprüfte Therapien, die sich ganz konkret für den einzelnen Betroffenen und seine Erkrankung zusammenstellen lassen. Sobald entsprechende Forschungsergebnisse aus Studien vorliegen, wird das Mittel gegebenenfalls Teil der Schulmedizin. So gibt es heute schon eine Reihe von natürlichen Heilmethoden, die allgemein als Teil der Behandlung anerkannt sind und damit eigentlich zur Schulmedizin gehören. Im strengen Sinne sind Bewegung, körperliche Aktivität und Sport, aber auch ausgewogene Ernährung oder die Beteiligung an einer Selbsthilfegruppe Formen von komplementärer Medizin.

Echte komplementäre Medizin zeichnet sich dadurch aus, dass Patienten sich diese Methoden selbst herausuchen dürfen und sie eigenständig durchführen können. In der Tumorthherapie können Mittel der komplementären Therapie in Abstimmung auf die Schulmedizin ergänzend angewendet werden.

Dieser unterstützende Einsatz kann sehr hilfreich sein. So kann komplementäre Medizin doppelt unterstützen: Sie hilft gegen leichte Beschwerden, und sie fördert die Selbstständigkeit und Autonomie der Patienten.

Stimmen Sie aber Ihre Pläne zur komplementären Medizin immer mit Ihrem behandelnden Arzt ab. Insbesondere wenn Sie Mittel einnehmen wollen, ist es wichtig, dass Sie sich gut mit ihm absprechen. Die Mittel der Naturheilkunde müssen zu der schul-

Alternative Medizin

medizinischen Therapie passen. Nebenwirkungen und Wechselwirkungen können sonst den Erfolg der schulmedizinischen Therapie gefährden.

Alternative Medizin erkennt man häufig daran, dass sie sich einen pseudowissenschaftlichen Anstrich gibt. Es werden Studien oder Universitäten und Professoren zitiert. Schaut man sich diese jedoch genauer an, so löst sich das meiste entweder in Luft auf oder es wird deutlich, dass es sich allein um Zellexperimente und nicht um wissenschaftliche Studien an größeren Patientengruppen handelt. Dabei gilt: Sehr viele Substanzen hemmen das Tumorzellwachstum im Reagenzglas, aber im menschlichen Körper funktioniert dies häufig nicht oder hat so starke Nebenwirkungen, dass die Therapie genauso intensiv ist wie die wissenschaftlich erarbeiteten Methoden der Schulmedizin. Dennoch gibt es eine ganze Reihe aus der Natur entwickelte onkologische Medikamente (zum Beispiel die Taxane aus der Eibe).

Für Betroffene ergeben sich heute viele Möglichkeiten der Information. Insbesondere Internet und Foren sind als Quellen beliebt, und demzufolge werden dort immer wieder komplementäre und alternative Therapieangebote präsentiert. Es ist sehr schwierig, seriöse von unseriösen Angeboten zu unterscheiden.

Wenn Sie selbst auf der Suche sind, stellen Sie einige wichtige Fragen

- Wo ist der Nutzen der Methode bewiesen worden – kann ich das nachprüfen (oder könnte mein Arzt dies tun)?
- Welche Nebenwirkungen hat die Methode?
- Gibt es Wechselwirkungen mit meiner Therapie?

Sehr vorsichtig sollten Sie sein, wenn

- Die Methode angeblich gegen alle möglichen Krankheiten wirkt – zum Beispiel auch gegen AIDS – und das Altern verhindert
- Angeblich keine Nebenwirkungen auftreten
- Die Methode als Alternative zur Operation, Chemo- oder Strahlentherapie angeboten wird
- Sie darüber nicht mit Ihrem Arzt reden sollen
- Es teuer wird – einfache Regel: je teurer, desto wahrscheinlicher ist es, dass der Anbieter der Methode es auf Ihr Geld abgesehen hat

Spätestens, wenn Sie einen Vertrag als Privatpatient unterschreiben sollen, sollten Sie sehr vorsichtig werden. In diesen Verträgen verpflichten Sie sich zum einen, die (oft teuren) Behandlungen selbst zu bezahlen. Zum anderen findet sich hier in der Regel auch eine Klausel, dass Sie darüber informiert sind, dass die Therapien nicht dem schulmedizinischen Standard und den Leitlinien entsprechen und Sie diese Behandlung ausdrücklich wünschen.

Über Stolpersteine und ernste Themen

Viele Probleme lassen sich vermeiden, viele Konflikte lösen, wenn Sie miteinander reden. Das ist unter Umständen leichter gesagt als getan. Denn immer wieder steht man vor der Schwierigkeit, dass man einerseits gerne den richtigen Zeitpunkt abwarten möchte, um über eine bestimmte Sache zu reden, andererseits aber nicht unbegrenzt auf die passende Gelegenheit warten kann.

Manchmal entsteht dadurch ein Teufelskreis der Missverständnisse. Beispielphaft wird das beim Thema Zweisamkeit deutlich:



„Spiegelung des Sonnenuntergangs am Meer mit drei Segelbooten“ – Mädchen, 9 Jahre

Der kranke Partner schämt sich seiner Unzulänglichkeiten und weist deshalb den gesunden Partner wortlos ab. Der wiederum meint, der Kranke brauche viel Ruhe und will sich nicht aufdrängen. Letztendlich zieht sich jeder in sich zurück – und am Ende leben beide nebeneinander her. Bleibt dieser Abstand lange erhalten, fällt es schwer, sich wieder aufeinander zuzubewegen

Angehörige neigen bewusst oder unbewusst dazu, ihre eigenen Probleme – verglichen mit denen des Kranken – als unbedeutend abzutun. Sie halten sich zurück, da sie den anderen unter allen Umständen schonen und nicht mit alltäglichen Kleinigkeiten behelligen möchten. Aber vielleicht möchte er gerade diese Normalität erleben.

Krebskranke möchten sich mit all ihren Problemen zwar ernst genommen wissen und wünschen sich Hilfe und Unterstützung. Aber sie möchten sich nicht pausenlos und immer nur mit ihrer Krankheit beschäftigen.

Den Kranken einbeziehen

Beteiligen Sie den Kranken deshalb ruhig auch an der Alltagsroutine. Sie lenken ihn damit vielleicht sogar für eine gewisse Zeit von seiner Krankheit ab und geben ihm zum Beispiel während des Krankenhausaufenthaltes das Gefühl, dass er am Leben draußen teilnehmen kann. Auch ein kranker Mensch möchte seinem Partner beistehen.

Gute Gespräche

Fragen Sie sich, wie Sie ein ernstes Thema am besten ansprechen können? Dann erinnern Sie sich, in welchen Situationen Sie sich früher am besten mit dem Kranken unterhalten konnten. Haben Sie beispielsweise tiefgehende Gespräche bei gemeinsamen Spaziergängen oder beim Essen geführt oder erst abends, wenn die Kinder im Bett waren? Wenn es die Gesundheit des Kranken zulässt, dann schaffen Sie auch jetzt solche Rahmenbedingungen. Ein Gespräch in einer bereits aufgeheizten Situation endet unbefriedigend im unproduktiven Streit.

Ein gutes Gespräch zwischen Ihnen und Ihrem kranken Angehörigen gibt beiden das Gefühl, nicht allein zu sein, und hilft, die Bedürfnisse des anderen zu erkennen. Das gemeinsame Überwinden einer belastenden Zeitspanne kann eine vormals gute Partnerschaft weiter stärken.

Über kleine Freuden im Alltag

Eine Krebserkrankung kann sich lange hinziehen. Besonders in der akuten Phase der Behandlung bestimmen die zahlreichen Arzttermine für Untersuchungen, Behandlungen und Kontrollen

den Alltag. Für Sie sind dies oft sehr schwere Tage und Wochen: Zu der seelischen Belastung, der Angst vor der Zukunft, vor dem Tod oder dem Verlust eines geliebten Menschen kommt die körperliche Anstrengung. Denn Sie werden zum Beispiel Aufgaben übernehmen müssen, die sonst der Kranke erledigt hat. Einige Menschen reagieren auf so viel Anspannung mit Ungerechtigkeit und Wut: Sie möchten gemeinsam mit ihrem Ehepartner alt werden oder die Mutter oder der Vater sollen noch miterleben dürfen, wie sie beruflich vorankommen oder die Enkelkinder groß werden.

Um sich selbst zu schützen, versuchen Sie vielleicht phasenweise, von einem Tag auf den anderen zu leben und alle Gedanken an die Zukunft weit von sich zu schieben. Aber das wird Ihnen immer nur für kurze Zeit gelingen: Über kurz oder lang kommen Ihre Zukunftsängste zurück, über die Sie sprechen möchten. Versuchen Sie gerade deshalb, den Alltag an diese Situation anzupassen und ihm neue Inhalte zu geben.

Schaffen Sie für sich und den Kranken gemeinsame positive Erlebnisse. Setzen Sie sich dabei Ziele, die sich auch erreichen lassen. Vertagen Sie Ihre Wünsche nicht, sondern versuchen Sie, diese an die momentanen Möglichkeiten anzupassen.

Wenn Sie ein kleines Vorhaben geschafft haben, werden Sie sich darüber freuen. Dagegen würde ein zu anspruchsvoller Plan, der misslingt, Sie und den Kranken nur entmutigen und zusätzlich bedrücken. Es müssen gar nicht immer große Unternehmungen sein, auch kleine Erfolgserlebnisse machen Mut. Manchmal reicht ein gemeinsames und inniges Innehalten in der Natur. Stellen Sie sich aber trotzdem darauf ein, dass der eine oder andere Ihrer Pläne nicht sofort gelingt, dann sind Sie nicht allzu enttäuscht, wenn es wirklich passiert.

FÜRSORGE UND SELBSTFÜRSORGE

Wenn Angehörige sich um ein krebskrankes Familienmitglied oder einen Freund sorgen, neigen viele dazu, sich selbst und ihre eigenen Bedürfnisse zurückzustellen. Denke Sie aber bitte daran: Damit Sie weiterhin genügend Kraft und Energie haben, brauchen Sie hin und wieder Erholungsphasen.

Schätzen Sie deshalb Ihre Kräfte realistisch ein und hören Sie auf diesbezügliche Rückmeldungen durch Freunde und andere Angehörige. Erkundigen Sie sich auch danach, welche Unterstützung Sie von der Krankenkasse, vom Arbeitgeber und der Gemeinde bekommen können. Nehmen Sie solche Angebote ohne schlechtes Gewissen und frühzeitig an!

Angst, Trauer, Tränen

Wie schon an anderer Stelle erwähnt, werden sich die Gedanken und Gefühle der ganzen Familie für lange, vielleicht sehr lange Zeit sehr stark um die Krebserkrankung drehen. Je nachdem, wie die Behandlung und die Krankheit verlaufen, wird Ihre Stimmung dabei zwischen himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt schwanken. Wie Patienten durchlaufen auch Angehörige ähnliche Verarbeitungsprozesse über die Phasen der Erkrankung hinweg.

Man weiß heute, dass bei über der Hälfte der Angehörigen Symptome wie innere Unruhe, Kreuzschmerzen und Grübelneigung auftreten. Es gilt, diese Beschwerden wahrzunehmen, denn

diese können neben körperlicher Überforderung eben auch Spiegel der Seele sein.

Angst

Die meisten Menschen haben vor allem und immer wieder Angst – bei einer so schweren Erkrankung ein ganz natürliches Gefühl. Sie als Angehöriger haben vermutlich am meisten Angst davor, den geliebten Menschen zu verlieren. Wahrscheinlich haben Sie auch Angst vor der Zukunft und fragen sich, wie es weitergehen soll. Der Kranke selbst fürchtet sich eventuell davor, leiden zu müssen oder Schmerzen zu haben, oder er macht sich Sorgen darüber, wie die Familie ohne ihn auskommen soll.

Wichtig ist, dass jeder seine Angst zulässt und sie auch zeigt und dass Sie ganz offen über Ihre Ängste sprechen. Je offener Sie miteinander umgehen, desto weniger werden Sie sich durch Ihre Ängste gegenseitig blockieren.

Weinen

Weinen ist ein gutes und notwendiges Ventil für die Seele: Es löst, entspannt und entkrampft. Einer kann es vielleicht schon, ein Anderer muss erst lernen, es allmählich zuzulassen. Deshalb ist es wichtig, dass Menschen, die sich einander zugehörig fühlen, in schweren Zeiten auch miteinander weinen können. Scheuen Sie sich nicht, dem Kranken zu zeigen, dass Sie traurig sind, und verbergen Sie Ihre Tränen nicht um jeden Preis. Gehen Sie auch in dieser Hinsicht offen miteinander um.

Sie sind nicht allein

Familie und Freunde

Familie, Freunde und Kollegen können für einen Angehörigen eine große Stütze sein, wissen aber manchmal nicht genau, wann, was und wie sie helfen können. Sie als Angehöriger tun sich aber vielleicht schwer, andere um Hilfe zu bitten oder mit ihnen über Probleme zu sprechen, die Sie haben. Unter Um-



„Kleines Haus unterm Regenbogen“ – Junge, 8 Jahre

ständen haben Sie Angst davor, dass Sie zur Last fallen könnten, oder es ist Ihnen unangenehm, dass Sie so unsicher oder hilflos sind. Möglicherweise fühlen Sie sich auch unbehaglich, dass Sie für sich selbst um Unterstützung bitten möchten, wenn sich die Familie und die Freunde immer nach dem Kranken erkundigen.

Solange der Krebskranke behandelt wird, werden alle Beteiligten zwischen Hoffnung und Angst schwanken, über jeden Fortschritt glücklich und über jeden Rückschlag traurig sein. Diese Zeit der widersprüchlichen Gefühle ist sehr anstrengend. Der Kranke braucht in diesen Wochen oder Monaten intensive Zuwendung, Aufmerksamkeit, Fürsorge und Unterstützung. Aber Sie als Angehöriger brauchen ebenso Beistand.

Gehen Sie deshalb offen auf Familienmitglieder und Freunde zu und nehmen Sie Hilfe an. Wenn Sie sich gemeinsam um den

Kranken kümmern, gewinnen Sie etwas mehr Zeit für sich selbst, damit Sie Ihre Batterie aufladen können.

Auch wenn Sie stark und belastbar sind: Sie können nicht auf Dauer für einen anderen Menschen sorgen, ohne dass Sie sich selbst hin und wieder eine Atempause gönnen.

Sicher werden Sie nicht den gesamten Freundes- und Bekanntenkreis in die Betreuung des Kranken einbeziehen wollen; fragen Sie auch den Kranken selbst, wen er dafür gern hätte und wen nicht. Es kann zum Beispiel sinnvoll sein, dass Sie Ihre Freunde und Familie aufteilen: in diejenigen, mit denen Sie über Ihre Probleme sprechen möchten und können, und in diejenigen, die konkret und praktisch einsetzbar sind (etwa Abholdienst aus der Kindertagesstätte).

Kollegen

Vielleicht fällt es Ihnen leichter, sich Menschen anzuvertrauen, die nicht persönlich betroffen sind, wie zum Beispiel Arbeitskollegen. Gerade weil diese einen inneren Abstand zu dem Kranken haben, können Sie mit ihnen über Dinge reden, über die Sie mit dem Kranken oder Ihrer näheren Umgebung nicht oder nur sehr schwer sprechen können.

Wenn Sie Ihr Umfeld so sortieren, bekommen Sie wirklich Hilfe und Unterstützung, wenn Sie diese brauchen. Ihre wenigen freien Stunden können Sie dann mit Menschen verbringen, die mit der Krankheit Ihres Angehörigen wenig oder gar nichts zu tun haben, mit denen sie abtauchen können in eine krankheitsfreie Zeit. Auf diese Weise können Sie zumindest für kurze Zeit abschalten und sich erholen. Diese – auch gedankliche – Atempause wird Ihnen guttun und ist damit auch im Interesse Ihres erkrankten Familienmitgliedes.

Nehmen Sie Hilfe an

Wenn ein naher Angehöriger oder guter Freund plötzlich schwer krank wird und die Angst vor allem, was diese Krankheit mit sich bringt, zum Alltag gehört, betrachten viele Menschen die Welt plötzlich mit anderen Augen: Was gestern noch wichtig erschien, ist heute nebensächlich und unbedeutend. Die persönliche Werteskala verändert sich.

Wenn Sie hören oder erleben, mit welchen Problemen und Themen sich Ihre Mitmenschen beschäftigen, werden Ihnen diese oft oberflächlich und unwichtig erscheinen. Dann besteht die Gefahr, dass Sie sich von den Menschen Ihrer näheren Umgebung zurückziehen, weil für Sie deren scheinbar unerhebliches Gerede unerträglich ist.

Isolation vermeiden

Achten Sie aber darauf, dass Sie sich nicht selbst ins Abseits bewegen und zu sehr isolieren. Denn es hilft, wenn die bestehenden sozialen Kontakte fortgesetzt werden können. Muten Sie sich Ihren Freunden zu!

Wann und wie ein Angehöriger auf die Veränderungen in seinem Leben reagiert, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Die Erfahrung zeigt, dass viele in der ersten Zeit ihre Gefühle noch stark zurückhalten, da die Gedanken vor allem um den Kranken und dessen Bedürfnisse kreisen. Erst wenn sie wieder mehr zur Ruhe kommen und der – veränderte – Alltag beginnt, erlauben sie sich eigene Reaktionen.

Für Angehörige von Krebspatienten sind dies erhebliche psychische Belastungen, auf die der Körper reagiert. Wundern Sie sich also nicht, wenn Sie jetzt häufiger als früher Beschwerden haben. Am häufigsten treten Schlafstörungen, Schwindel, Kopfschmerzen, Herzklopfen und mangelnder Appetit auf.

Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt helfen – auch wenn Sie Ihre Beschwerden im Vergleich zur Krebserkrankung Ihres Angehörigen für unbedeutend halten. Denken Sie daran: Sie können nur für den Kranken da sein, wenn Sie selbst genügend Kraft haben und sich wohlfühlen.

Reizbarkeit

Möglicherweise stellen Sie auch fest, dass Sie selbst die unbedeutendsten Dinge reizen und auf die Palme bringen können, dass Sie Ihren Mitmenschen gegenüber gereizt oder launenhaft sind oder dass Sie unter Konzentrationsschwierigkeiten leiden. Auch diese Reaktion ist ganz normal: Wenn Sie lange Zeit immer der Starke sein wollen oder müssen, verhalten Sie sich anderen Menschen gegenüber schneller ungeduldig und haben weniger Verständnis für sie.

Wut

Es kann auch passieren, dass Sie auf den Kranken und das ganze Behandlungssystem wütend sind. Das liegt daran, dass Sie in schwierigen Situationen besonders stark spüren, wie machtlos Sie sind und wie wenig Sie ändern können. Dann können Sie Ihren Ärger sogar dem Kranken gegenüber nicht unterdrücken – und haben später deswegen ein schlechtes Gewissen.

Wenn Sie wirklich einmal die Geduld verlieren und zornig werden, verzeihen Sie sich Ihr Verhalten. Sonst entwickeln Sie Schuldgefühle, die Sie zusätzlich belasten.

Krebsberatungsstellen

Es kann passieren, dass Sie trotz aller Unterstützung durch Familie und Freunde mit der Situation nicht mehr allein fertig werden. Dann können Ihnen Menschen weiterhelfen, die beruflich damit vertraut sind und die Sie zum Beispiel in einer Krebsberatungsstelle finden. Vielleicht interessieren Sie sich für Gruppenangebote oder Seminare, die unter anderem von solchen Beratungsstellen durchgeführt werden. Die Adressen der von der

> Internetadresse

Deutschen Krebshilfe geförderten Krebsberatungsstellen finden Sie unter www.krebshilfe.de im Internet.

Selbsthilfegruppen

Auch Mitglieder von Selbsthilfegruppen nach Krebs, die eigentlich für die Betroffenen gedacht sind, können Ansprechpartner sein. Im Kreise von Betroffenen gibt es aufgrund eigener Erfahrungen gute Ideen und Lösungsansätze.

Die Anschriften der Bundesverbände finden Sie in dieser Broschüre; Adressen von Gruppen in Ihrer Nähe erhalten Sie bei der Deutschen Krebshilfe (Adresse siehe Seite 87) oder bei Krebsberatungsstellen.

Wird ein Familienmitglied unterstützt, so hilft dies oft auch den anderen Familienmitgliedern.

Unterstützung durch Psychoonkologen

Laut Studien benötigt etwa ein Drittel der Angehörigen eine psychologische Unterstützung. Für viele ist es eine große Erleichterung, wenn sie in einem Gespräch mit einem Psychoonkologen ihre negativen Gefühle offen ausdrücken dürfen. Wir möchten Sie auch ermutigen, mit erfahrenen Psychoonkologen, Psychotherapeuten oder Seelsorgern zu sprechen, die Sie zum Beispiel in Kliniken oder Beratungsstellen finden. Vielen fällt es leichter, einem Unbekannten alle Sorgen und Nöte zu schildern und dem Rat eines Menschen zu vertrauen, der die Probleme Krebsbetroffener aus seiner Arbeit kennt. Sie brauchen nicht zu befürchten, dass Sie psychisch krank sind, wenn Sie diese Hilfe in Anspruch nehmen. Sie nutzen lediglich die Chance, mit der Situation besser fertigzuwerden.

Geben Sie auf sich selbst Acht

Seit bei Ihrem (Ehe-)Partner, bei einem Elternteil oder einem anderen nahen Verwandten die Diagnose Krebs gestellt wurde, haben Sie sich fast ausschließlich nach den Bedürfnissen des Kranken gerichtet.

Achten Sie aber darauf, dass Sie selbst nicht zu kurz kommen – auch wenn es Ihnen schwerfällt.

Vielleicht haben Sie das Gefühl, den Kranken im Stich zu lassen, wenn Sie einen Stadtbummel machen, ins Kino, ins Konzert oder essen gehen.

Gönnen Sie sich diese Atempausen. Auch Sie müssen Ihren Kraftspeicher ohne schlechtes Gewissen auftanken.

Niemand kann ständig auf Hochtouren laufen; auch der leistungsfähigste Mensch hat seine Grenzen und braucht Erholungszeiten, in denen er abschalten und neue Energie tanken kann. Einige entspannen sich, indem sie sich körperlich betätigen: Sie treiben Sport, machen Spaziergänge oder arbeiten in Haus und Garten. Andere wiederum hören lieber Musik, lesen ein Buch oder gehen in die Sauna.

Denken Sie daran

- Behalten Sie Ihre eigene Erschöpfung im Auge.
- Sorgen Sie für Ausgleich, zum Beispiel durch Bewegung und sportliche Aktivität.
- Schaffen Sie sich gemeinsame Zeit mit dem Kranken ohne das Thema Krankheit.

Gönnen Sie sich selbst etwas Gutes, legen Sie Pausen ein, und gehen Sie Ihren eigenen Interessen nach. Nur wenn Sie ausrei-

chend auf sich selbst Acht geben, werden Sie auch weiterhin die Kraft haben, die Sie brauchen, um dem Kranken beistehen zu können. Denken Sie daran, dass Sie eine unentbehrliche Stütze für ihn sind.

Die lange Behandlungszeit und die Nerven und Kräfte raubende Situation lasten schwer auf Ihnen. Aber im Laufe der Zeit werden Sie feststellen, dass Sie in der Tat sehr viel mehr verkraften können, als Sie je vermutet hätten. Wahrscheinlich werden Sie Seiten an sich entdecken, die Ihnen vorher völlig unbekannt waren. Nicht nur die Kranken selbst, sondern auch viele Angehörige haben berichtet, dass ihr Leben durch die Krebserkrankung an Tiefe gewonnen hat.

Das Leben gewinnt an Tiefe

KINDER ALS ANGEHÖRIGE

In diesem Kapitel geht es um Kinder, die erleben, dass ein Elternteil an Krebs erkrankt ist. Wir beschreiben, wie Kinder ein solches Ereignis erleben, und geben Ratschläge, wie Eltern und andere Erwachsene diesen Kindern helfen können.

In jeder dritten Familie, in der ein Elternteil an Krebs erkrankt, leben minderjährige Kinder. Es fällt allen Eltern sehr schwer, ihren Kindern von der Erkrankung zu erzählen. Einerseits beschäftigt viele Betroffene die Sorge, Kummer und Traurigkeit auszulösen, andererseits fehlen die richtigen Worte für etwas, was schon Erwachsener kaum verstehen. Kinder jeden Alters haben Frühwarnsysteme, wenn ihre Eltern ein Geheimnis zu verbergen versuchen. So kann es sein, dass sie sich Schlimmes ausmalen oder sofort an sich zweifeln und sich fragen, ob sie selbst Anlass für das belastete häusliche Klima sein könnten.

Kinder besitzen eine besondere Antenne, ein ausgeprägtes Gespür für Stimmungen, und merken schnell, wenn die Eltern bekümmert und bedrückt sind.

Vermutlich machen Sie sich Gedanken darüber, wie Sie Ihren Kindern von der Krebserkrankung des anderen Elternteils erzählen sollen, wann Sie dies tun und wie viel Sie ihnen erklären sollen. Außerdem müssen gemeinsam geschmiedete Pläne zurückgestellt werden. Sie zögern unter anderem deshalb, weil Sie nicht wissen, wie sehr Sie Ihre Kinder mit einem solchen Problem belasten können und sollen.

Es ist aber wichtig, dass in der Familie über die neue Situation gesprochen wird. Auf die Dauer werden Sie vor den Kindern

ohnehin nicht verbergen können, dass etwas nicht in Ordnung ist. Selbst wohlgemeinte Ausreden stören massiv das Verhältnis zu Ihren Kindern. Ihre minderjährigen Familienangehörigen könnten danach allen von Ihnen gesagten Worten misstrauen. Dies wieder zu bereinigen, ist ungleich schwerer, als zu versuchen, die Wahrheit zu formulieren.

Versuchen Sie, sich als Paar oder mit anderen vertrauten Personen zu fragen, wie könnte unser Sohn / unsere Tochter reagieren. Gab es schon vergleichbare Situationen, wo Sie schlechte Nachrichten mitteilen mussten, und erinnern Sie sich, welche Stolpersteine es damals gab. Das Alter beziehungsweise der Entwicklungsstand spielt dabei auch eine große Rolle.

Reaktionen von Kindern und Jugendlichen

Wenn die Diagnose Krebs neu gestellt wurde, ist es häufig so, dass das erkrankte Elternteil äußerlich noch gesund wirkt. Es ist für alle Betroffenen, auch für Erwachsene dann schwer zu begreifen, dass die Situation trotzdem bedrohlich ist. Nicht nur Kinder reagieren mit Unglauben und Überforderung. Manchmal entsteht zum Beispiel der Eindruck, sie hätten die Informationen nicht verstanden und erscheinen daher fast ungerührt. Erst während der Krebstherapie, in deren Verlauf sich für sie die tägliche Routine spürbar verändert, können sie die massive Bedrohung begreifen.

Ist Krebs ansteckend? Kann Papa sterben, während ich in der Schule bin? Was macht der Krebs mit Mama? Wird Papa noch kränker werden, wenn ich Lärm mache? Werden mich meine Klassenkameraden auslachen, weil meine Mutter keine Haare hat? Das ist nur eine Auswahl von Fragen, die sich Kinder stellen, wenn Sie von der Krankheit und deren Therapie erfahren.



„Der Regenbogen beschützt die kleine Blume, Gewitterwolken ziehen von links nach rechts vorüber“ – Mädchen, 11 Jahre

Abhängig vom Alter und Entwicklungsstand des Kindes fallen die Reaktionen sehr unterschiedlich und vielfältig aus. Sie selbst wissen ihr Kind einzuordnen.

Kleinkinder (0 bis 2 Jahre)

„Ich habe Sorge, dass mein kleiner Sohn langfristig Schaden nehmen kann, weil ich ab und an ins Krankenhaus muss. In der Zeit dazwischen verbringe ich viel Zeit mit ihm. Meine Frau ist noch in Elternzeit, und ich versuche auch, sie dann zu entlasten.“
(Herr N., an Leukämie erkrankt)

Säuglinge und Kleinstkinder brauchen einen engen Kreis fester Bezugspersonen. Nähe und Zuwendung sind die wesentlichen psychischen Bedürfnisse dieser Altersgruppe. Wird ihnen diese ausreichend durch beide Eltern und ein bis zwei weitere vertrau-

te Personen gewährt, bleibt die Basis für eine gesunde psychische Entwicklung bestehen. Manche Betroffene berichten, dass sie ihre kleinen Kinder kuschelbedürftiger erleben. Es kann aber auch sein, dass dies eher von den Erwachsenen ausgeht. Diese Kontakte sind für beide Seiten nie verkehrt.

Kinder im Kindergartenalter (3 bis 5 Jahre)

„Wenn ich meiner Tochter beim Spielen zu schaue, dann vergesse ich meine Krankheit für einige Momente. Ihr Lachen und ihre Unbeschwertheit beruhigen mich. Ab und an kommt sie auf mich zugestürmt und umarmt mich, dann rennt sie wieder zum Spielplatz zurück und will einfach nur schaukeln.“

(Frau A., an Brustkrebs erkrankt)

Um Kinder in diesem Alter aufzuklären, empfehlen sich kleine Schritte und anschauliche Bücher. Wenn es ihnen zu viel wird, reagieren Kita-Kinder mit Unruhe. Dann vertagen Sie das Gespräch lieber. Neugierige Warum-Fragen sind typisch für dieses Alter. Sie kennen dies bestimmt von anderen Gelegenheiten.

Kinder in diesem Alter haben noch keinen Wortschatz zur Verfügung, um die neuen Gefühle konkret zu benennen. Sie bewältigen Erlebtes im Spiel. Beobachten Sie Ihr Kind dabei oder fragen Sie in der Kindertagesstätte nach, ob sich Ihr Kind auffällig zeigt. Kleine Kinder reagieren auf Probleme meistens durch ein verändertes Ess-, Schlaf- oder Spielverhalten. Ein gewohnter Tagesablauf kann auch ihnen Stabilität geben. Da sie noch keinen sicheren Zeitbegriff haben, sind sie meistens auf den aktuellen Tag orientiert.

Bitten Sie Verwandte oder Freunde, Zeit mit Ihren Kindern zu Hause zu verbringen, oder versuchen Sie, sich mit befreundeten Familien zu gemeinsamen Spielzeiten zu verabreden. Auf diese

Weise bauen Sie Kontakte auf, auf die Sie zurückgreifen können, wenn Sie abwesend sind.

Tauschen Sie für die Zeit, in der Sie im Krankenhaus sind, mit Ihrem Kind ein Kuscheltier aus, um der besonderen (Ver-)Bindung Ausdruck zu verleihen.

Kinder in diesem Alter kommen mit sichtbaren Veränderungen wie Haarausfall in der Regel gut zurecht, wenn sie eine Erklärung dafür bekommen. Kinder geben sich auch mit einem „Das weiß ich noch nicht. Aber wenn, dann sage ich es dir.“ zufrieden. Hauptsache ist, sie spüren, dass sie ernstgenommen werden und sagen können, was sie denken.

Kinder im Grundschulalter (6 bis 9 Jahre)

„Meine Mama muss nicht arbeiten, weil sie krank ist. Nachmittags sitzen Mama und Papa oft in der Küche. Wenn ich dazukomme, reden sie sofort nicht mehr weiter. Dann denke ich mir, bestimmt ging es um mich. Ich überlege dann noch im Bett, was ich falsch gemacht habe.“

(K., 7 Jahre, Mutter an Darmkrebs erkrankt)

Junge Schulkinder möchten Einzelheiten wissen und können auch schon längere Zeitperspektiven erfassen. Sie fragen aktiv nach, wie lange etwas dauert. Außerdem können sie verstehen, dass die Krankheit Auswirkungen hat, die den Betroffenen daran hindert, normalen Aktivitäten nachzugehen. Konkrete Veränderungen wie Haarausfall, Portanlage oder tägliche Tabletteneinnahmen machen die Erkrankung begreifbarer. Sie vergleichen diesen Zustand mit eigenen Krankheitserfahrungen, die mit Krankenhaus oder infektabedingten Ruhephasen verbunden waren und können sich schon einfühlen. Die Zeit der Trennung durch Klinikaufenthalte kann mit gemalten Bildern und gegen-

seitigem Aussuchen eines Talismans erleichtert werden. Vorherrschend ist bei unter Zehnjährigen trotzdem ein Ich-Bezug, der sich in der Sorge ausdrückt, Schuld zu haben oder etwas falsch machen zu können, was die Genesung des kranken Elternteils betrifft. Diesen Annahmen ist ausdrücklich entgegenzuwirken und das Kind diesbezüglich liebevoll zu entlasten.

Ältere Schulkinder (10 bis 12 Jahre)

„Seit ich Schüler im Gymnasium bin, habe ich nachmittags die Wohnung für mich allein. Manchmal hänge ich mit meinen Freunden eine Stunde nach der Schule ab, um ein wenig abzuschalten. Mein großes Zimmer ist dazu gut geeignet, aber es war mir anfangs sehr unangenehm, wenn die Jungs meine Mutter mit ihrem Kopftuch sahen. Aber sie haben sehr cool reagiert und sind wie früher auf sie zugegangen und haben sie locker begrüßt. Ich weiß gar nicht mehr, warum mir das peinlich war.“

(R. 12 Jahre, Mutter an Eierstockkrebs erkrankt)

Oftmals ist in diesem Lebensalter ein Schulwechsel vorgesehen, der die Kinder bereits sehr fordert. Sie müssen sich auf neue Schulfächer und mehrere Fachlehrer einstellen. Meistens ist der Tag nun durch längere Unterrichtszeiten geprägt, und am Nachmittag sind die Kinder häufig allein zu Hause. Kinder schätzen das Vertrauen, das ihnen diesbezüglich entgegengebracht wird, sich selbstständiger zu organisieren. Die Anerkennung durch Freunde spielt eine große Rolle, und auch Gespräche mit ihnen entziehen sich mehr dem elterlichen Einfluss.

Manchmal ist es ihnen peinlich, wenn zum Beispiel durch Haarverlust erkennbar ist, dass Vater oder Mutter krank ist. In der Regel ist diese Reaktion aber nur sehr kurz.

Kinder in diesem Alter können sicher lesen und schreiben und nutzen dies auch, um neue Lebensaufgaben zu bewältigen. Vielleicht schreiben sie Tagebuch oder lenken sich durch Lesen ab.

Ihre Kinder sind nun auch in der Lage, abstrakter zu denken. Verwenden Sie daher Vergleiche und Beispiele, um ihnen krankheitsbezogene Informationen zu geben. Teilen Sie ihnen auch ihre Gefühle mit, damit sie ihre eigenen besser einordnen können. Das schafft Nähe und Vertrauen. Liebevollte Textnachrichten per Zettel im Kinderzimmer oder per Smartphone sind eine gute Möglichkeit, miteinander in Verbindung zu bleiben.

Teenager (13 bis 18 Jahre)

„Meine Mutter braucht grad viel Ruhe. Sie sieht oft traurig und müde aus. Ich habe ihr angeboten, meinen 18. Geburtstag nicht so groß zu feiern, wie ich das bis vor kurzem noch wollte. Eigentlich wollte ich ihn lieber ausfallen lassen. Mama hat geweint und gemeint, dass sie das auch nicht gut findet. Sie sei doch glücklich, dass ich bald volljährig bin. Mein Vater hatte dann die tolle Idee, mit uns und den Großeltern zu frühstücken. Ich hatte dann mit meinen Freunden einen unvergesslichen Abend. Den Grillplatz am Flussufer hatte mein Vater für uns reserviert. Alle Gäste haben etwas mitgebracht.“

(B. 18 Jahre, Mutter an fortgeschrittenem Hautkrebs erkrankt)

Jeder Erwachsene hat seine Vorstellungen zur Lebensphase der Pubertät. Eigene Erfahrungen werden im Nachhinein belächelt, und allgemein gilt die Zeit als irgendwie kompliziert. Es ist ohne Zweifel eine anspruchsvolle Phase, ist sie doch der Weg zum Erwachsensein.

Der Teenager glaubt manchmal von sich, alle Wahrheiten zu kennen, und ein anderes Mal möchte er Nähe zu den Eltern wie



„Der zerbrochene Regenbogen“ – Mädchen, 14 Jahre

in den Jahren zuvor. In jedem Fall will er helfen, weiß nur nicht genau wie. Das kennen Sie auch von sich selbst.

Bei der Informationssuche verlässt er sich nicht nur auf das, was Sie als Eltern ihm sagen, sondern sucht selbst im Internet Antworten auf seine vielen Fragen. Manchmal bringt er die Ergebnisse ins Gespräch ein, und Sie sollten darauf nicht abwertend reagieren, selbst wenn die Recherchen nicht zutreffen.

Ein Teenager möchte sich wahr- und ernstgenommen fühlen. Wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter dazu bereit ist, kann er oder sie den Kranken auch allein in der Klinik besuchen. Versuchen Sie, ihm Erwachsenenaufgaben zu übertragen: Besorgungen erledigen, kleine Mahlzeiten zubereiten oder Ähnliches. Stellen Sie aber sicher, dass Ihre „großen“ Kinder weiterhin an außerschulischen Aktivitäten teilnehmen und Freunde treffen.

Der richtige Zeitpunkt für Gespräche

Für Kinder ist es wichtig zu sehen, dass sie sich dem Thema alle gemeinsam schrittweise nähern.

Wie so oft gibt es keine Faustregel, wann der richtige Zeitpunkt ist, um das Kind über die Erkrankung von Vater oder Mutter aufzuklären.

Viele Menschen zögern unangenehme Gespräche gern hinaus. Auch Sie möchten vielleicht den Augenblick, an dem Sie Ihr Kind informieren, gern noch weiter vor sich herschieben. Je länger Sie damit warten, desto größer ist aber die Gefahr, dass Ihr Kind die Wahrheit von anderen erfährt oder zufällig ein Gespräch zwischen Ihnen und einem Dritten mithört.

Dank ihrer scharfen Beobachtungsgabe und ihres guten Gespürs für besondere Situationen werden viele Kinder ohnehin schon ahnen, dass irgendetwas nicht in Ordnung ist.

Sprechen Sie daher ganz offen und möglichst bald mit Ihrem Kind. Wenn Sie so lange warten, bis es die Wahrheit aus anderer Quelle erfahren hat, geht ein Stück Vertrauen verloren. Dann wagt das Kind womöglich selbst auch nicht, Sie offen zu fragen, und bleibt mit seinem Kummer allein.

Setzen Sie sich zunächst mit Ihren eigenen Gefühlen auseinander. Kinder halten auch Ihre Rührung aus. Trotzdem sollten Sie sich darauf vorbereiten, was Ihr Kind aktuell wissen sollte. Es wird sich ohnehin nicht auf ein einziges Gespräch beschränken lassen. Gut ist, wenn Kinder mit dem erkrankten Elternteil selbst in Kontakt treten. Vermeiden Sie ein ausschließliches Reden über Dritte. Verbinden Sie keine Verhaltensregeln mit dem Erkrankungsverlauf. „Sei artig, dann wird die Mama schneller

gesund“ oder „Strenge Dich jetzt in der Schule besonders an“ setzen das Kind stark unter Druck und können Schuldgefühle hervorrufen.

Geschwister haben unterschiedliche Bedürfnisse, es ist also erforderlich, dass Sie einzeln auf jedes Kind eingehen, selbst wenn sie altersmäßig nah beieinanderliegen.

Die Informationen sollten so konkret wie möglich sein und auf den jeweils anstehenden Behandlungsschritt eingehen. Erklären Sie Ihrem Kind alles in wenigen, kurzen und einfachen Sätzen. Je älter das Kind ist, desto mehr können Sie ins Detail gehen.

Teilen Sie die Informationen für Ihr Kind auf mehrere Gespräche auf. Beschränken Sie sich bei jeder Unterhaltung auf wenige Punkte und besprechen Sie nur diese. Versuchen Sie herauszufinden, woran das Kind im Moment besonders interessiert ist.

Wichtig: Kinder sind nicht daran gewöhnt, sich lange zu unterhalten.

Wenn man keine Antwort weiß, dann formulieren Sie das auch so: Ich weiß es nicht. Oder: Das kann ich im Moment nicht beantworten. Wenn es möglich ist, geben Sie Ihrem Kind einen ungefähren Zeitrahmen. Beispielsweise können Sie ankündigen, dass die Chemotherapie wahrscheinlich noch vor dem Sommer zu Ende ist und dann die Haare wieder wachsen.

Für Kinder ist es am wichtigsten, dass sie zu den Erwachsenen Vertrauen haben können. Sie müssen das Gefühl haben, alles fragen und sich so geben zu können, wie ihnen gerade zumute ist – ob sie nun glücklich oder traurig sind.

Sollte die Erkrankung des Vaters oder der Mutter so weit fortgeschritten sein, dass sie lebensbedrohlich ist, sagen Sie dem Kind auch in diesem Fall die Wahrheit. Machen Sie ihm klar, dass die Ärzte und auch der Kranke zwar alles tun, was in ihrer Macht steht, die Krankheit aber nicht mehr zu stoppen ist.

Vermeiden Sie Formulierungen wie: Mama / Papa hat es nicht geschafft. So kann der Eindruck entstehen, als hätte sich der kranke Elternteil nicht genügend Mühe gegeben. Kinder könnten denken, dass sie es nicht wert waren, genug zu kämpfen. Von diesen tragischen Gedanken müssen Kinder entlastet werden.

Machen Sie dem Kind keine falschen Hoffnungen, auch wenn die Versuchung sicher groß ist. Es verliert sonst das Vertrauen zu Ihnen und glaubt Ihnen auch bei anderen Gelegenheiten nicht mehr.

Reden und Schweigen

Nicht alle Kinder stellen viele Fragen. Manche haben das Gefühl, dass ihre Fragen bereits beantwortet sind, oder brauchen noch Zeit, überhaupt welche in sich entstehen zu lassen. Schweigen kann aber auch ein Zeichen dafür sein, dass das Kind verunsichert ist – zum Beispiel, weil die Erkrankung des Vaters oder der Mutter bei ihm Gefühle ausgelöst hat, die es bisher nicht kannte. Dann zeigt das Kind dies aber nicht nur durch Schweigen, sondern auch durch eine allgemeine Zurückhaltung oder gar Rückzug.

Damit ein Kind den Erwachsenen Fragen stellt, muss es so viel Vertrauen haben, dass es seine Gefühle mit den Eltern oder anderen Erwachsenen teilt.

Die meisten Kinder werden ihre innersten Gefühle nicht zeigen, wenn sie sich dazu gedrängt fühlen.

Versuchen Sie, Ihr Kind durch einfache Beispiele dazu zu bringen, dass es mit Ihnen spricht: „Viele Kinder sind böse auf ihren Vater, wenn er krank ist“ oder „Viele Kinder glauben, sie sind schuld an der Krankheit ihrer Mutter.“ Das Kind kann daran erkennen, dass man ruhig über seine tiefsten Gefühle sprechen kann. In den meisten Fällen wird es dann auch den Mut finden, sich selbst zu öffnen.

So verständlich es ist, wenn Sie Ihr Kind beruhigen möchten – ein Satz wie „Es wird schon alles gut“ hilft ihm auf Dauer nicht weiter. In den meisten Fällen wird eine solche Antwort das Kind entmutigen und verunsichern, und es wird in letzter Konsequenz ganz aufhören, Fragen zu stellen.

Zeit im Krankenhaus

Die meisten Kinder erinnern sich gut an Ereignisse und Empfindungen. Noch mehrere Monate nach einem Krankenhausaufenthalt können sie Ihnen zum Beispiel Fragen stellen wie: „Wo warst du, Mama? Warum warst du nicht bei mir? Ich habe dich so sehr vermisst.“

Das Kind kann auch dem Kranken gegenüber aggressiv reagieren. Aus seiner Sicht erledigt der Erwachsene nämlich seine bisherigen Aufgaben und Gewohnheiten nicht mehr: Er liest ihm zum Beispiel keine Gutenachtgeschichte mehr vor, hilft nicht mehr bei den Hausaufgaben oder geht mit ihm gemeinsam auf Angeltour.

Solche Aggressionen bedeuten: Ich bin traurig über das, was passiert ist, und sehne mich nach Nähe und Verständnis.

Wenn ein Elternteil ins Krankenhaus muss, ist es besonders wichtig, dass die Kinder während dieser Zeit von einer Person betreut werden, die sie gut kennen und der sie vertrauen. Das kann, muss aber nicht immer zwangsläufig die Oma oder der Opa sein, wenn diese zum Beispiel weit weg wohnen und Ihre Kinder sie normalerweise nur selten sehen. Freunde oder andere Verwandte, zu denen Ihre Kinder Vertrauen haben, sind in solchen Fällen sicher die bessere Lösung.

Klären Sie aber auf jeden Fall, dass diese Person die Kinder zuverlässig und, wenn es sein muss, auch für längere Zeit versorgen kann. Die Kinder dürfen nicht das Gefühl haben, hin- und hergeschoben zu werden.

Die Kinder können Vater oder Mutter regelmäßig im Krankenhaus besuchen, wenn sie es möchten und wenn medizinisch nichts dagegen einzuwenden ist.

Stellen Sie sich außerdem darauf ein, dass Sie nach der Rückkehr vom Besuch aus der Klinik Zeit brauchen, damit Sie gemeinsam mit dem Kind die fremden Eindrücke verarbeiten können. So helfen Sie Ihrem Kind, mit der ungewohnten Situation fertig zu werden.

Will ein Kind nicht mit ins Krankenhaus, drängen Sie es nicht. Gerade Jugendliche brauchen ihre Entscheidungsfreiheit. Manchmal reicht an einem Tag ein Gruß oder eine Nachricht auf dem Smartphone, und zwei Tage später entscheiden sie sich doch noch für einen gemeinsamen Besuch.

Alltag zu Hause

Kinder fühlen sich am geborgensten, wenn das alltägliche Leben so normal wie eben möglich weitergeht. Für sie ist es auch wichtig, eine Umgebung zu haben, in der es nicht um Krankheit geht. Ähnlich wie bei erwachsenen Angehörigen, die sich durch ihren Beruf ablenken und Energie daraus ziehen können, finden Kinder im Kindergarten oder der Schule Abstand zur Belastung zu Hause. Wenn Sie möchten, dass Ihr Kind an Ausflügen oder Klassenfahrten nicht teilnimmt oder ab und zu keine Hausaufgaben zu machen braucht, besprechen Sie dies mit dem zuständigen Erzieher und Lehrer.

Leider erfahren Jugendliche häufig, dass nahe Freunde damit überfordert sind, wenn sie ihnen von der Erkrankung des Elternteils berichten. In sozialen Netzwerken haben sich Gruppen von betroffenen Gleichaltrigen organisiert. Vielleicht ist das auch für Ihr älteres Kind eine Möglichkeit zum hilfreichen Austausch.

Nach dem Krankenhausaufenthalt finden oft noch langwierige ambulante Therapien statt, die viel Organisationsaufwand verlangen. Wenn Sie mit Ihrem Kind nicht mehr so viel Zeit verbringen (können), könnte es glauben, dass Sie es nicht mehr so gern haben wie früher.

Sagen Sie Ihrem Kind deshalb immer wieder, wie lieb Sie es haben. Tun Sie es besonders auch dann, wenn Sie selbst manchmal traurig, erschöpft oder gereizt sind. Erklären Sie den Kindern, warum Sie im Augenblick auf bestimmte Dinge oder in bestimmten Situationen sehr viel aufbrausender reagieren als früher und dass es in der Regel nichts mit ihm zu tun hat.

Stellen Sie sich darauf ein, dass durch die Krankheit nicht nur Sie selbst, sondern auch Ihre Kinder oft unausgeglichener, reizbarer und aggressiver sein können als früher.

Manchmal bricht sich auf diese Weise der Wunsch Bahn, dass alles wieder so ist, wie es einmal war, und die Wut darüber, dass genau das nicht erfüllbar ist. Selbst alltägliche Kleinigkeiten wie der Abwasch oder das Einkaufen können zu Auseinandersetzungen führen. Manchmal entzieht sich das Kind diesen Aufgaben, weil es insgesamt überfordert scheint.

Lassen Sie Ihrem Kind diese Freiheit und geben Sie ihm das Recht, heftig oder sogar aggressiv zu reagieren. Sie helfen ihm damit, schneller mit dem zeitweisen Verlust fertig zu werden und in den normalen Alltag zurückzufinden.

Im Laufe der Zeit, wenn das Kind versteht, dass sein Vater oder seine Mutter an Krebs erkrankt ist, werden immer mehr Fragen auftauchen. Dementsprechend häufiger wird das Kind über die Krankheit sprechen wollen. Ist die Therapiezeit überstanden und das betroffene Elternteil kehrt in das Berufsleben zurück, geht das Kind vielleicht davon aus, nun sei alles überstanden. Erklären Sie vorsichtig, dass es auch langfristige Therapiefolge gibt und sie zwar wieder zunehmend belastbarer sein werden, aber vielleicht nicht mehr so wie früher.

Nähe und Kontakt

Wenn Sie als Erwachsener ein ernstes Gespräch führen wollen oder müssen, sorgen Sie für eine angemessene Gesprächsatmosphäre. Für Gespräche mit Kindern ist dies mindestens genauso wichtig. Oft ist es gut und hilfreich, Körperkontakt zum Kind zu halten: Umarmen Sie es, halten Sie seine Hand oder kuscheln Sie

sich gemeinsam in eine Sofaecke. Manche Jugendliche fühlen sich noch sicherer, wenn sich der Erwachsene mit ihm auf Augenhöhe unterhält.

Wichtig: Vermeiden Sie Gespräche unmittelbar vor dem Schlafengehen.

Muss meine Mama sterben? Wird Papa das Ganze überleben? Diese Frage stellen Kinder häufig. Schon wenn Ihre Kinder sich trauen, Ihnen gegenüber diese Angst zu äußern, ist dies ein Zeichen von Nähe und Vertrauen. Sie sprechen damit oft aus, was auch Erwachsene bei dieser Diagnose befürchten, aber nicht aussprechen wollen. Versuchen Sie, eine Antwort zu finden, die hoffnungsvoll ist, aber kein Versprechen enthält, das eventuell nicht haltbar ist: „Der Krebs kann behandelt werden, und es wird alles getan, damit Papa / Mama weiterleben kann.“

Damit die Kinder diese Belastung so gut wie möglich überstehen können, brauchen sie besonders viel Aufmerksamkeit und Fürsorge. Außerdem ist es wichtig, verbindende Erlebnisse zu schaffen. Feiern Sie mit Ihren Kindern den Abschluss einzelner Therapieabschnitte. Verknüpfen Sie die belastenden Phasen mit positiven Ereignissen wie Spielenachmittagen, einem Kinobesuch oder einem Picknick mit Freunden.

Scheidungskinder und Patchworkfamilien

Bei Kindern, deren Eltern getrennt leben oder geschieden sind, ist es noch schwieriger. Leben sie bei dem gesunden Elternteil, ist es wichtig, dass sie ihre Gefühle – also zum Beispiel die Angst um den kranken Vater oder die kranke Mutter – offen zeigen dürfen, auch wenn das Verhältnis zwischen den Eltern gespannt sein sollte. Ist jedoch der Elternteil krank, bei dem sie leben,

werden sie sich Gedanken darüber machen, was nun mit ihnen geschehen wird und wo sie bleiben sollen. Sind neue Geschwister dazugekommen, erfordert der Umgang mit dem betroffenen Kind ein besonders sensibles Gespür. Diese Kinder fühlen sich oft hin- und hergerissen und haben Sorge, den Kranken im Stich zu lassen. Manchmal empfinden sie auch Neid gegenüber den neuen Familienmitgliedern. Geben Sie dem Kind die Möglichkeit, den kranken Elternteil so oft wie möglich zu besuchen, auch wenn damit die Umgangsregeln flexibler gehandhabt werden müssen.

Kinder alleinerziehender, krebskranker Elternteile haben oft sehr große Angst vor der Zukunft, da sie nicht wissen, was aus ihnen werden wird, wenn der Vater oder die Mutter gestorben ist. Wenn klar wird, dass die Krankheit unheilbar ist, sollte die Mutter oder der Vater gemeinsam mit den Kindern beizeiten überlegen, wie ihr Leben in Zukunft weitergehen kann. Vielleicht möchten sie bei dem anderen Elternteil leben, bei einem ihrer Paten oder einem guten Freund des Kranken. Überlegen Sie auch, ob Sie dafür etwas Schriftliches verfügen müssen und, wenn ja, in welcher Form dies zu geschehen hat und wo Sie dieses Schriftstück hinterlegen müssen.

Für jedes Kind sind Nähe, Geborgenheit und Sicherheit sehr wichtig – egal, wie die Familienverhältnisse aussehen.

Hilfe annehmen – Austausch suchen

Wenn ein Familienmitglied schwer krank ist, brauchen Kinder mehrere Menschen, die in dieser Zeit für sie da sind. Dazu gehören der gesunde Elternteil, die Geschwister, Großeltern und andere Verwandte, aber auch Kindergärtnerinnen, Lehrer und weitere Erwachsene, die ihnen nahestehen. Manche Kinder möchten

ihre Eltern schonen und bitten deshalb lieber Fremde um Hilfe, zu denen sie Vertrauen haben. Manchmal suchen sie zu Eltern von gleichaltrigen Freunden Kontakt.

Leben der Kranke und das Kind allein zusammen, kommt dieser ohne verantwortungsbewusste, hilfsbereite Menschen, die sich sowohl um das Kind als auch um ihn selbst kümmern, nicht aus.

Bei diesen Fragen können Ihnen der Kliniksozialdienst, sofern Sie stationär behandelt werden, oder ansonsten Sozial- und Gesundheitsämter wichtige Ratschläge geben, vor allem dann, wenn Sie bestimmte Vorschriften berücksichtigen und Anträge stellen, Formulare ausfüllen oder Vollmachten erteilen müssen.

Es wäre verhängnisvoll, wenn ein kleines Versäumnis oder eine fehlende Unterschrift dazu führen würde, dass das Kind nicht dort leben kann, wo es möchte beziehungsweise soll.

Kindergarten und Schule informieren

Damit Erzieherinnen und Lehrer dem Kind beziehungsweise Schüler so gut wie möglich helfen können, müssen sie über dessen besondere Lebensumstände Bescheid wissen. Dazu gehören ausführliche Informationen über die Krankheit, die Behandlungsmethoden, Nebenwirkungen und gegebenenfalls über die Prognose. Wichtig ist, sich darüber abzustimmen, was das Kind aktuell beschäftigt. Um auf ganz konkrete Fragen der Kinder antworten zu können, ist es beispielsweise wichtig zu wissen, dass bei einer Chemotherapie die Haare ausfallen, später aber wieder nachwachsen oder dass Krebs nicht ansteckend ist. Erzieherinnen und Lehrer sollten außerdem wissen, ob der Kranke im Krankenhaus ist und wann er wieder nach Hause entlassen wird.

Beraten Sie gemeinsam, auf welche Weise und wie ausführlich Erzieherinnen und Lehrer mit dem Kind über die Krankheit reden. Den Pädagogen kommt hauptsächlich die Beobachter- und Zu-



„Schmetterlinge 1“ – Mädchen, 12 Jahre

hörerfunktion zu. Aufklärungen über medizinische Sachverhalte sind Sache der Familienangehörigen. Der behandelnde Arzt oder der zuständige Psychoonkologe kann Sie dabei beraten.

Vereinbaren Sie auch, ob und wie die Freunde und Spielkameraden über die neue Familiensituation aufgeklärt werden. Sind Ihre Kinder schon älter, sollten sie selbst entscheiden dürfen, inwieweit die Klassenkameraden Bescheid wissen sollen. In vielen Fällen möchten die Kinder selbst von der Krankheit des Vaters oder der Mutter erzählen.

Erklären Sie Ihrem Kind, dass es auch mit den Freunden offen und ehrlich über die Krankheit des Elternteils und die Folgen für die Familie sprechen kann. So vermeiden Sie, dass sich Ihr Kind von anderen Kindern entfernt und vereinsamt.

Das Spiel mit Gleichaltrigen hilft Ihrem Kind dabei, diese schwierige Lebensphase zu bewältigen.

Viele Menschen sind überaus neugierig, und so kann es manchmal vorkommen, dass irgendjemand unter dem Deckmantel des Mitgefühls Ihrem Kind taktlose Fragen nach der Krankheit von Vater oder Mutter stellt.

Kleinere Kinder können auf diese Fragen nicht angemessen antworten und sind in dieser Situation oft stark verwirrt und erschreckt. Erlauben Sie ihm, Gespräche mit Fremden abzulehnen und bestenfalls an Sie zu verweisen.

ABSCHIED UND TRAUER

Kann die Krankheit des Vaters oder der Mutter nicht mehr geheilt werden, weil sie zu weit fortgeschritten ist, kommt irgendwann die letzte Lebensphase: Der Kranke liegt im Sterben und muss von der Familie und vom Leben Abschied nehmen. Geben Sie Ihrem Kind die Gelegenheit, diese letzte Zeit mit dem Vater oder der Mutter zu verbringen – wenn es das möchte.

Versuchen Sie Gefühlsausbrüchen wie Weinen und Wutausbrüchen standzuhalten. Es sind normale Reaktionen.

Kleinere Kinder zeigen dem Kranken ihre Zuneigung und Fürsorge gern durch selbstgemalte Bilder, Bastelarbeiten oder Blumen. Sie haben dadurch das Gefühl, ein gleichwertiges Mitglied der Familie zu sein. Vielleicht möchten ältere Kinder dem Kranken lieber etwas vorlesen, sich mit ihm an gemeinsame Ferien oder besondere Ereignisse erinnern oder den Erwachsenen bei der Pflege des Kranken helfen. Halten Sie diese gemeinsamen Erlebnisse möglichst auch fotografisch fest. Gerade bei kleineren Kindern, die sich nicht bewusst erinnern können, ist dies für spätere Fragen sehr hilfreich.

Auf diese Art und Weise können die Kinder den Tod von Vater oder Mutter auch mit schönen Erinnerungen verbinden. Sie helfen dabei, den Schmerz über den großen Verlust zu lindern. Trotz allem ist und bleibt der Tod eines Elternteils für ein Kind ein nachhaltig prägendes Erlebnis.

Dies ist allerdings nicht gleichbedeutend mit einer traumatisierenden Erfahrung, die in jedem Fall eine psychotherapeutische Versorgung braucht. Kindliche Ressourcen geben oft den nötigen inneren Halt. Diese gilt es zu stärken und mit Zuwendung zu begleiten. Je offener in der Familie über die Krankheit und die neue Situation gesprochen werden kann und das Kind mit seinen eigenen Gedanken und Bedürfnissen dabei nicht übersehen wird, umso leichter fällt es ihnen, die Belastungen zu überstehen.

Rituale und Erinnerungen

Wenn der Sterbende noch etwas fertig stellen kann, was ganz allein für das Kind bestimmt ist, bleibt über den Tod hinaus eine greifbare Verbindung bestehen. Er kann zum Beispiel einen Brief an das Kind schreiben oder ein Geschenk aussuchen, was es zu einem besonderen Jubiläum erhält. Vielleicht wurden schon in vorherigen Krankheitsphasen Rituale zum Beispiel zum Zubettgehen vereinbart, dann können diese auch in der Trauer aufrechterhalten werden. Das vermittelt dem Kind das Gefühl von Nähe.

Für ein Kind ist es lebenswichtig zu wissen: Papa und Mama haben dich geliebt.

Es ist wichtig, dass Kinder sich vom Sterbenden oder dem Verstorbenen verabschieden können. Dieses Erlebnis kann sich darauf auswirken, wie sie später mit dem Tod umgehen und Trauer erleben werden.

Schicken Sie die Kinder deshalb in den letzten Tagen und Stunden des Kranken nicht fort, sondern geben Sie ihnen die Gelegenheit, jederzeit zur Stelle zu sein.

Der Abschied von dem Kranken sollte beginnen, solange dieser noch dazu in der Lage ist. In dieser Zeit braucht das Kind besonders intensiven Beistand und liebevolle Zuwendung. Lassen Sie sich bei dieser anspruchsvollen Aufgabe von Angehörigen, Freunden, aber auch vom Pflegepersonal oder einem Seelsorger unterstützen. Die Mitarbeiter von spezialisierten Palliativteams sind sowohl im stationären als auch ambulanten Bereich gute Ansprechpartner für den Umgang mit Kindern.

Schwierig wird es, wenn der Kranke überraschend stirbt und das Kind sich nicht auf den Verlust des geliebten Menschen einstellen konnte. Wundern Sie sich nicht, wenn das Kind in dieser Situation wütend ist: Es glaubt vielleicht, dass Sie es absichtlich nicht rechtzeitig informiert haben. Erinnern Sie dann an die wertvollen Momente der letzten Lebensphase, wo das Kind oder der Jugendliche noch innige Begegnungen mit dem Kranken hatte.

Fragen Sie Ihr Kind, ob es mit zur Beerdigung gehen möchte. Erklären Sie ihm den Ablauf. Viele Kinder haben das Bedürfnis, dem Toten etwas mitzugeben, z. B. ein gemaltes Bild, einen Engel aus Papier oder Ton. Wichtig: Stellen Sie sicher, dass immer eine Person in der Nähe der Kinder ist, zu der sie volles Vertrauen haben.

Gerade Vorschul- oder junge Schulkinder signalisieren rechtzeitig, wenn sie sich der Situation in der Trauerhalle lieber entziehen möchten. Empfehlenswert sind hier Aktivitäten, die einen kindgemäßen Umgang ermöglichen, zum Beispiel ein Spaziergang an einen Lieblingsort des Verstorbenen, den das Kind auch kennt.

Die wichtigsten Punkte zusammengefasst

- Nehmen Sie sich genügend Zeit für Kuschelstunden und körperlichen Kontakt.
- Sprechen Sie in kleinen Häppchen – verzichten Sie auf lange Erklärungen.
- Machen Sie Ihren Kindern klar, dass sie nichts zum Entstehen der Erkrankung beigetragen haben.
- Bestätigen Sie dem Kind immer wieder, dass es geliebt wird und nicht Schuld an der Krankheit und deren Verlauf ist.
- Erklären Sie, dass der Vater oder die Mutter durch die Krankheit gereizter und aufbrausender reagieren können als sonst.
- Versichern Sie Ihrem Sohn / Ihrer Tochter, dass auch er / sie das Recht hat, seine / ihre Gefühle zu äußern – sei es nun Freude oder Zorn.
- Erlauben Sie dem Kind, sich fürsorglich und hilfsbereit zu zeigen, aber setzen Sie Grenzen: Lassen Sie nicht zu, dass es die Rolle eines Erwachsenen annimmt.
- Verstärken Sie das Gefühl von gegenseitigem Interesse durch moderne Kommunikationsmittel, wie kurze Nachrichten auf dem Smartphone oder Gute-Nacht-Grüße per Videotelefonie.
- Loben Sie es nicht dafür, dass es tapfer ist, aber bestärken Sie es in dem Zusammen-sind-wir-stark-Gefühl!
- Geben Sie dem Kind genügend Zeit, um mit seinen Kameraden zu spielen. Ermuntern Sie es, sich mit ihnen über die Krankheit des Vaters oder der Mutter zu unterhalten.
- Wichtig: Kinder benötigen in Krisenzeiten zwar viel Zeit und Fürsorge. Aber sie können einer Familie, in der ein Angehöriger schwer krank ist, auch sehr viel zurückgeben.

Sie als Vater oder Mutter müssen das nicht allein schaffen. Lassen Sie sich helfen – von Großeltern, Freunden, Nachbarn, Lehrern, Psychoonkologen und Psychologen, Pflegepersonal, Ärzten oder Seelsorgern.

HIER ERHALTEN SIE INFORMATIONEN UND RAT

Die Deutsche Krebshilfe ist für Sie da: Sie hilft, unterstützt, berät und informiert Krebskranke und ihre Angehörigen – selbstverständlich kostenlos.

Die Diagnose Krebs verändert häufig das ganze Leben. Ob Sie selbst betroffen sind, ob Sie Angehöriger oder Freund eines Erkrankten sind – die Deutsche Krebshilfe und die Deutsche Krebsgesellschaft möchten Ihnen in dieser Situation mit Informationen und Beratung zur Seite stehen. Das Team des INFONETZ KREBS beantwortet Ihnen in allen Phasen der Erkrankung Ihre persönlichen Fragen nach dem aktuellen Stand von Medizin und Wissenschaft. Wir vermitteln Ihnen themenbezogene Anlaufstellen und nehmen uns vor allem Zeit für Sie.



**INFONETZ
KREBS**
WISSEN SCHAFFT MUT

Ihre persönliche
Beratung
Mo bis Fr 8 – 17 Uhr

**0800
80708877**
kostenfrei

Beratungsthemen INFONETZ KREBS

Krebs erkennen und behandeln

- Diagnosemethoden
- Operation, Chemo- und Strahlentherapie
- Neue Behandlungsverfahren / personalisierte Medizin
- Nebenwirkungen
- Schmerzen
- Komplementäre Verfahren
- Krebsnachsorge
- Palliative Versorgung
- Klinische Studien
- Klinik- / Arztsuche

Leben mit Krebs

- Belastungen im Alltag
- Chronische Müdigkeit (Fatigue)
- Ernährung bei Krebs
- Bewegung bei Krebs
- Vorsorgevollmacht / Patientenverfügung
- Kontakte zu
 - Krebsberatungsstellen
 - Psychoonkologen
 - Krebs-Selbsthilfe
 - Wohnortnahen Versorgungsnetzwerken

Soziale Absicherung

- Krankengeld
- Zuzahlungen
- Schwerbehinderung
- Rehamaßnahmen
- Beruf und Arbeit / Wiedereinstieg
- Erwerbsunfähigkeit
- Finanzielle Hilfen

Krebsprävention

- Allgemeine Krebsrisikofaktoren
- Möglichkeiten der Krebsprävention

Krebsfrüherkennung

- Gesetzliche Krebsfrüherkennungsuntersuchungen
- Informierte Entscheidung

Die Mitarbeiter des INFONETZ KREBS stehen Ihnen bei allen Ihren Fragen, die Sie zum Thema Krebs haben, zur Seite. Wir vermitteln Ihnen Informationen in einer einfachen und auch für Laien verständlichen Sprache. So möchten wir eine Basis schaffen, damit Sie vor Ort Ihren weiteren Weg gut informiert und selbstbe-

stimmt gehen können. Sie erreichen uns per Telefon, E-Mail oder Brief.

Immer wieder kommt es vor, dass Betroffene Probleme mit Behörden, Versicherungen oder anderen Institutionen haben. Die Mitarbeiter des INFONETZ KREBS beraten Betroffene und ihre Angehörigen in sozialrechtlichen Fragen. Eine juristische Vertretung der Ratsuchenden durch die Deutsche Krebshilfe ist allerdings nicht möglich.

Hilfe bei finanziellen Problemen

Manchmal kommen zu den gesundheitlichen Sorgen eines Krebskranken noch finanzielle Probleme – zum Beispiel, wenn ein berufstätiges Familienmitglied aufgrund einer Krebserkrankung statt des vollen Gehalts zeitweise nur Krankengeld erhält oder wenn durch die Krankheit Kosten entstehen, die der Betroffene selbst bezahlen muss. Unter bestimmten Voraussetzungen kann aus dem Härtefonds der Deutschen Krebshilfe Betroffenen, die sich in einer finanziellen Notlage befinden, ein einmaliger Zuschuss gewährt werden. Das Antragsformular erhalten Sie bei der Deutschen Krebshilfe oder im Internet unter www.krebshilfe.de/haertefonds.

> Internetadresse

Wer Informationen über Krebserkrankungen sucht, findet sie bei der Deutschen Krebshilfe. Ob es um Diagnostik, Therapie und Nachsorge einzelner Krebsarten geht oder um Einzelheiten zu übergeordneten Themen wie Schmerzen, Palliativmedizin oder Sozialleistungen: „Die blauen Ratgeber“ erläutern alles in allgemeinverständlicher Sprache.

Die Präventionsfaltblätter und -broschüren der Deutschen Krebshilfe informieren darüber, wie sich das Risiko, an Krebs zu erkranken, verringern lässt. Sämtliche Informationsmaterialien finden Sie im Internet unter www.krebshilfe.de. Sie können diese auch per E-Mail, Fax oder über den Postweg kostenlos bestellen.

> Internetadresse

> **Spots auf
YouTube**

Spots und Videos der Deutschen Krebshilfe zu verschiedenen Themen gibt es auf YouTube. Den entsprechenden Link finden Sie auf www.krebshilfe.de.

> **Adresse**

Stiftung Deutsche Krebshilfe

Buschstraße 32 Postfach 1467
53113 Bonn 53004 Bonn

Zentrale: 02 28 / 7 29 90 - 0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
Härtefonds: 02 28 / 7 29 90 - 94
(Mo bis Do 8.30 – 17 Uhr, Fr 8.30 – 16 Uhr)
Telefax: 02 28 / 7 29 90 - 11
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Ihre persönliche Beratung INFONETZ KREBS

Telefon: 0800 / 80 70 88 77 (kostenfrei Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
E-Mail: krebshilfe@infonetz-krebs.de
Internet: www.infonetz-krebs.de

**Dr. Mildred Scheel
Akademie**

Betroffene, Angehörige, Ärzte, Pflegepersonal, Mitarbeiter in Krebsberatungsstellen, Mitglieder von Krebselbsthilfegruppen, Seelsorger, Psychotherapeuten, Studenten – wer immer täglich mit Krebs und Krebskranken zu tun hat, kann an Seminaren der Dr. Mildred Scheel Akademie für Forschung und Bildung teilnehmen. Auf dem Gelände des Universitätsklinikums Köln bietet die Weiterbildungsstätte der Deutschen Krebshilfe ein vielseitiges Programm an. Dazu gehören beispielsweise Seminare zur Konflikt- und Stressbewältigung, zu Verarbeitungsstrategien für den Umgang mit der Krankheit, Gesundheitstraining der Seminare zur Lebensgestaltung.

> **Internetadresse**

Das ausführliche Seminarprogramm finden Sie im Internet unter www.krebshilfe.de/akademie. Dort können Sie sich auch anmelden. Oder fordern Sie das gedruckte Programm an.

> **Adresse**

**Dr. Mildred Scheel Akademie
für Forschung und Bildung gGmbH**

Kerpener Straße 62
50924 Köln
Telefon: 02 21 / 94 40 49 - 0
Telefax: 02 21 / 94 40 49 - 44
E-Mail: msa@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de/akademie

**Weitere nützliche
Adressen**

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

Kuno-Fischer-Straße 8
14057 Berlin
Telefon: 0 30 / 322 93 29 0
Telefax: 0 30 / 322 93 29 66
E-Mail: service@krebsgesellschaft.de
Internet: www.krebsgesellschaft.de

**KID – Krebsinformationsdienst des
Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg**

Telefon: 0800 / 420 30 40 (täglich 8 – 20 Uhr,
kostenlos aus dem deutschen Festnetz)
E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de
Internet: www.krebsinformationsdienst.de

Arbeitsgruppe Integrative Onkologie

Universitätsklinik für Innere Medizin 5
Schwerpunkt Onkologie / Hämatologie
Paracelsus Medizinische Privatuniversität
Prof.-Ernst-Nathan-Straße 1
90340 Nürnberg

Telefon: 09 11 / 398 - 30 51 / 30 52
 Telefax: 09 11 / 398 - 35 22
 E-Mail: agio@klinikum-nuernberg.de
 Internet: www.agbkt.de

Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e.V.

Münchener Straße 45
 60329 Frankfurt am Main
 Telefon: 0180 / 44 35 530
 E-Mail: info@hkke.org
 Internet: www.hkke.org

Bundesministerium für Gesundheit

11055 Berlin
 E-Mail: poststelle@bmg.bund.de
 Internet: www.bmg.bund.de
 Bürgertelefon (Mo bis Do 8 – 18 Uhr, Fr 8 – 12 Uhr)
 0 30 / 340 60 66 - 01 Bürgertelefon zur Krankenversicherung
 0 30 / 340 60 66 - 02 Bürgertelefon zur Pflegeversicherung
 0 30 / 340 60 66 - 03 Bürgertelefon zur gesundheitl. Prävention

Informationen im Internet

Immer häufiger informieren sich Betroffene und Angehörige im Internet. Hier gibt es sehr viele Informationen, aber nicht alle davon sind wirklich brauchbar. Deshalb müssen – besonders wenn es um Informationen zur Behandlung von Tumorerkrankungen geht – gewisse (Qualitäts-)Kriterien angelegt werden.

Anforderungen an Internetseiten

- Der Verfasser der Internetseite muss eindeutig erkennbar sein (Name, Position, Institution).
- Wenn Forschungsergebnisse zitiert werden, muss die Quelle (z. B. eine wissenschaftliche Fachzeitschrift) angegeben sein.
- Diese Quelle muss sich (am besten über einen Link) ansehen beziehungsweise überprüfen lassen.
- Es muss eindeutig erkennbar sein, ob die Internetseite finanziell unterstützt wird und – wenn ja – durch wen.
- Es muss eindeutig erkennbar sein, wann die Internetseite aufgebaut und wann sie zuletzt aktualisiert wurde.

Auf den nachfolgend genannten Internetseiten finden Sie sehr nützliche, allgemeinverständliche medizinische Informationen zum Thema Krebs. Auf diese Seiten kann jeder zugreifen, sie sind nicht durch Registrierungen oder dergleichen geschützt.

Medizinische Informationen zu Krebs

www.krebsinformationsdienst.de

KID – Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg

www.krebsgesellschaft.de

Umfangreiche Informationen der Deutschen Krebsgesellschaft für Ärzte, Betroffene und medizinische Fachkräfte

www.inkanet.de

Informationsnetz für Krebspatienten und Angehörige

www.patienten-information.de

Qualitätsgeprüfte Gesundheitsinformationen über unterschiedliche Krankheiten, deren Qualität das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin gemeinsam mit Patienten bewertet

www.gesundheitsinformation.de

Patientenportal des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

www.medinfo.de

Einer der größten Webkataloge im deutschsprachigen Raum für Medizin und Gesundheit; bietet systematisch geordnete und redaktionell zusammengestellte Links zu ausgewählten Internetquellen

www.laborlexikon.de

Online-Lexikon mit ausführlichen, allgemeinverständlichen Erklärungen von Laborwerten

www.agbkt.de

Arbeitsgruppe Integrative Onkologie

www.cancer.gov/cancerinfo

Amerikanisches National Cancer Institute (nur in Englisch)

www.cancer.org

American Cancer Society, aktuelle Informationen zu einzelnen Krebsarten und ihren Behandlungsmöglichkeiten (nur in Englisch)

**Informationen
zu Patienten-
rechten**

www.bmg.bund.de/themen/praevention/patientenrechte/patientenrechte.html

www.kbv.de/html/patientenrechte.php

**Sozialrechtliche
Informationen**

www.schwerbehindertenausweis.de/nachteilsausgleich-suche
Suche nach Nachteilsausgleichen, die für Ihren Grad der Behinderung und für Ihre Merkzeichen zutreffen

**Informationen
zu Leben mit
Krebs und Neben-
wirkungen**

www.dapo-ev.de

Deutsche Arbeitsgemeinschaft für psychosoziale Onkologie e.V.; diese Seiten enthalten unter anderem ein Verzeichnis bundesweiter Einrichtungen und Angebote der Interessengemeinschaft „IG Kinder krebskranker Eltern“

www.vereinlebenswert.de und **www.pso-ag.org**

Seiten mit Informationen über psychosoziale Beratung

www.fertiprotekt.com

Netzwerk für fertilitätserhaltende Maßnahmen

www.dkms-life.de

Kosmetikseminare für Krebspatientinnen

www.bvz-info.de

Seite des Bundesverbandes der Zweithaarspezialisten e.V. u. a. mit Adressensuche qualifizierter Friseure

www.kompetenzzentrum-deutscher-zweithaarprofis.de

Internetseite mit Adressen von besonders qualifizierten Zweithaarspezialisten

www.kinder-krebskranker-eltern.de

Beratungsstelle Flüsterpost e.V. mit Angeboten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

www.hkke.org

Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e.V.

www.medizin-fuer-kids.de

Die Medizinstadt für Kinder im Internet

Palliativmedizin und Hospize

www.onko-kids.de

Informations- und Kommunikationsseiten für krebskranke Kinder und Jugendliche, ihre Geschwister und Familien

www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de

Umfangreiche Hinweise auf Kliniken und Patientenorganisationen, Linktipps und Buchempfehlungen; spezielle Informationen zu Psychoonkologie und dem Fatigue-Syndrom

www.dgpalliativmedizin.de

Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin e.V.

www.dhpv.de

Deutscher Hospiz- und PalliativVerband e.V.

www.deutscher-kinderhospizverein.de

Deutscher Kinderhospizverein e.V.

www.bundesverband-kinderhospiz.de

Bundesverband Kinderhospiz e.V.

Informationen zur Ernährung

www.dge.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

www.was-essen-bei-krebs.de

Kooperationsprojekt von Eat What You Need e.V. und dem Comprehensive Cancer Center (CCC) München

www.was-wir-essen.de

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

www.vdoe.de und **www.vdoe.de/expertenpool.html**

Berufsverband Oecotrophologie e.V. (VDOE)

Informationen zu Sozialleistungen

www.vdd.de

Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e.V.; auf diesen Seiten finden Ratsuchende Adressen von gut ausgebildeten und erfahrenen Ernährungstherapeuten und -beratern in der Nähe des Wohnortes.

www.deutsche-rentenversicherung.de

Deutsche Rentenversicherung u. a. mit Informationen zu Rente und Rehabilitation

www.bmg.bund.de

Bundesministerium für Gesundheit mit Informationen zu den Leistungen der Kranken-, Pflege- und Rentenkassen sowie zu Pflegebedürftigkeit und Pflege

www.medizinrechtsanwaelte.de

Medizinrechtsanwälte e.V.; bundesweit kostenfreie Erstberatungen bei Konflikten zwischen Patienten und Ärzten sowie bei Problemen mit Kranken-, Renten- oder Pflegeversicherung

Arzt- und Kliniksuche

www.oncomap.de

Internetseite mit Adressen der von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifizierten Zentren; mit Suchfunktion

www.weisse-liste.de

Unterstützt Interessierte und Patienten bei der Suche nach dem für sie geeigneten Krankenhaus; mit Suchassistent zur individuellen Auswahl unter rund 2.000 deutschen Kliniken

www.kbv.de/arztuche/

Datenbank der Kassenärztlichen Bundesvereinigung zur Suche nach spezialisierten Ärzten und Psychotherapeuten

www.arzt-auskunft.de

Datenbank der Stiftung Gesundheit; Ärzteverzeichnis, das alle 290.000 niedergelassenen Ärzte, Zahnärzte, Psychologischen Psychotherapeuten, Kliniken und Chefärzte enthält; mit genauer Suchfunktion nach Schwerpunkten und Orten

www.arbeitskreis-gesundheit.de

Gemeinnütziger Zusammenschluss von Kliniken verschiedener Fachrichtungen; Homepage mit Verzeichnis von Rehakliniken

WEITERE ADRESSEN

Kontakte zu Selbsthilfegruppen

Haus der Krebs-Selbsthilfe – Bundesverband e.V. (HKSH)

Thomas-Mann-Straße 40

53111 Bonn

Telefon: 02 28 / 33 88 9 - 540

Telefax: 02 28 / 33 88 9 - 549

E-Mail: info@hausderkrebsselbsthilfe.de

Internet: www.hausderkrebsselbsthilfe.de

Mitgliedsverbände im Haus der Krebs-Selbsthilfe – Bundesverband e.V. (HKSH) mit Sitz in Bonn

Mitgliedsverbände

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.

Telefon: 02 28 / 33 88 9 - 400

Telefax: 02 28 / 33 88 9 - 401

E-Mail: kontakt@frauenselbsthilfe.de

Internet: www.frauenselbsthilfe.de

BRCA-Netzwerk e.V.

Hilfe bei familiären Krebserkrankungen

Telefon: 02 28 / 33 88 9 - 100

Telefax: 02 28 / 33 88 9 - 110

E-Mail: info@brca-netzwerk.de

Internet: www.brca-netzwerk.de

Deutsche ILCO e.V.

Vereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs

Telefon: 02 28 / 33 88 9 - 450

Telefax: 02 28 / 33 88 9 - 475

E-Mail: info@ilco.de

Internet: www.ilco.de

**Deutsche Leukämie- & Lymphom-Hilfe
Bundesverband der Selbsthilfeorganisationen
zur Unterstützung von Erwachsenen
mit Leukämien und Lymphomen e.V.**

Telefon: 02 28 / 33 88 9 - 200
Telefax: 02 28 / 33 88 9 - 222
E-Mail: info@leukaemie-hilfe.de
Internet: www.leukaemie-hilfe.de

Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V.
(für Patienten mit Bauchspeicheldrüsenkrebs)

Telefon: 02 28 / 33 88 9 - 251 oder - 252
Telefax: 02 28 / 33 88 9 - 253
E-Mail: bgs@adp-bonn.de
Internet: www.adp-bonn.de

Bundesverband der Kehlkopferierten e.V.

Telefon: 02 28 / 33 88 9 - 300
Telefax: 02 28 / 33 88 9 - 310
E-Mail: geschaeftsstelle@kehlkopferiert-bv.de
Internet: www.kehlkopferiert-bv.de

Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e.V. (BPS)

Telefon: 02 28 / 33 88 9 - 500
Telefax: 02 28 / 33 88 9 - 510
E-Mail: info@prostatakrebs-bps.de
Internet: www.prostatakrebs-bps.de

Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e.V.

Telefon: 02 28 / 33 88 9 - 150
Telefax: 02 28 / 33 88 9 - 155
E-Mail: info@blasenkrebs-shb.de
Internet: www.blasenkrebs-shb.de

**Bundesverband Schilddrüsenkrebs
Ohne Schilddrüse leben e.V.**

Rungestraße 12
10179 Berlin
Telefon: 0 30 / 27 58 11 46
Telefax: 0 30 / 27 58 11 46
E-Mail: info@sd-krebs.de
Internet: www.sd-krebs.de

Selbsthilfenetzwerk Kopf-Hals-M.U.N.D-Krebs e.V.

Büro-Telefon: 02 28 / 33 88 9 - 280
Patienten-Telefon: 0171 / 476 46 88
E-Mail: info@kopf-hals-mund-krebs.de
Internet: www.kopf-hals-mund-krebs.de

BERATUNGSANGEBOTE UND LITERATUREMPFEHLUNGEN

Liebe Eltern, informieren Sie sich über regionale Beratungsangebote, z.B. Familiensprechstunden beim Psychoonkologischen oder Kliniksozialdienst im dem zertifizierten Krebszentrum, wo Sie oder Ihr Angehöriger behandelt werden oder in einer Krebsberatungsstelle in Ihrer Nähe.

- www.kinder-krebskranker-eltern.de/
- www.hkke.org/
- www.hausleben.org/friesennest/
- www.facebook.com/TigerherzWennElternKrebshaben/?fref=ts
- www.rvfs.de/
- Zauberbaum App

In eigener Sache

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre helfen können. Bitte lassen Sie uns wissen, ob uns das auch wirklich gelungen ist. Auf dem Fragebogen am Ende der Broschüre können Sie uns Ihre Meinung mitteilen. Auf diese Weise können wir den Ratgeber immer weiter verbessern. Vielen Dank!

Damit unsere Broschüren besser lesbar sind, verzichten wir darauf, gleichzeitig männliche und weibliche Sprachformen zu verwenden. Alle Personenbezeichnungen schließen selbstverständlich beide Geschlechter ein.

INFORMIEREN SIE SICH

Das folgende kostenlose Informationsmaterial können Sie bestellen.

Deutsche Krebshilfe
Buschstr. 32
53113 Bonn

Telefon: 0228 72990-0
Telefax: 0228 72990-11
E-Mail: bestellungen@krebshilfe.de



Informationen für Betroffene und Angehörige

Die blauen Ratgeber (ISSN 0946-4816)

- | | |
|--|--|
| — 001 Ihr Krebsrisiko – Sind Sie gefährdet? | — 021 Hodgkin-Lymphom |
| — 002 Brustkrebs | — 022 Plasmozytom / Multiples Myelom |
| — 003 Krebs der Gebärmutter | — 023 Chronische lymphatische Leukämie |
| — 004 Krebs der Eierstöcke | — 024 Familiärer Brust- und Eierstockkrebs |
| — 005 Hautkrebs | — 040 Sozialleistungen bei Krebs |
| — 006 Darmkrebs | — 041 Krebswörterbuch |
| — 007 Magenkrebs | — 042 Hilfen für Angehörige |
| — 008 Gehirntumoren | — 043 Patienten und Ärzte als Partner |
| — 009 Krebs der Schilddrüse | — 044 Du bist jung und hast Krebs – Junge Erwachsene mit Krebs (AYA) |
| — 010 Lungenkrebs | — 046 Ernährung bei Krebs |
| — 011 Krebs im Rachen und Kehlkopf | — 048 Bewegung und Sport bei Krebs |
| — 012 Krebs im Mund-, Kiefer-, Gesichtsbereich | — 049 Kinderwunsch und Krebs |
| — 013 Krebs der Speiseröhre | — 050 Schmerzen bei Krebs |
| — 014 Krebs der Bauchspeicheldrüse | — 051 Fatigue. Chronische Müdigkeit bei Krebs |
| — 015 Krebs der Leber und Gallenwege | — 053 Strahlentherapie |
| — 016 Hodenkrebs | — 057 Palliativmedizin |
| — 017 Prostatakrebs | — 060 Klinische Studien |
| — 018 Blasenkrebs | |
| — 019 Nierenkrebs | |

Sonstiges

- | | |
|--|---|
| — 080 Nachsorgekalender | — 101 INFONETZ KREBS – Ihre persönliche Beratung |
| — 100 Programm der Dr. Mildred Scheel Akademie | — 140 Hilfe in finanzieller Notlage – Härtefonds der Deutschen Krebshilfe |

Name: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____



Gesundheits- / Patientenleitlinien

Gesundheitsleitlinien

- 170 Prävention von Hautkrebs
- 170 Prävention von Hautkrebs
- 187 Früherkennung von Prostatakrebs

Patientenleitlinien

- 165 Krebs der Gallenwege und Gallenblase
- 166 Follikuläres Lymphom
- 167 Analkrebs
- 168 Peniskrebs
- 169 Multiples Myelom
- 171 Plattenepithelkarzinom der Haut und Vorstufen
- 172 Weichgewebesarkome bei Erwachsenen
- 173 Gebärmutterkörperkrebs
- 174 Supportive Therapie
- 175 Psychoonkologie
- 176 Speiseröhrenkrebs
- 177 Nierenkrebs im frühen und lokal fortgeschrittenen Stadium
- 178 Nierenkrebs im metastasierten Stadium
- 179 Blasenkrebs
- 180 Gebärmutterhalskrebs
- 181 Chronische lymphatische Leukämie
- 182 Brustkrebs im frühen Stadium
- 183 Prostatakrebs I – Lokal begrenztes Prostatakarzinom
- 184 Prostatakrebs II – Lokal fortgeschrittenes und metastasiertes Prostatakarzinom
- 185 Hodenkrebs
- 186 Metastasierter Brustkrebs
- 189 Morbus Hodgkin
- 190 Mundhöhlenkrebs
- 191 Melanom
- 192 Eierstockkrebs
- 270 Eierstockkrebs (arabisch)
- 271 Eierstockkrebs (türkisch)
- 193 Leberkrebs
- 194 Darmkrebs im frühen Stadium
- 196 Darmkrebs im fortgeschrittenen Stadium
- 196 Bauchspeicheldrüsenkrebs
- 198 Palliativmedizin
- 199 Komplementärmedizin

Informationen zur Krebsfrüherkennung

- 425 Gebärmutterhalskrebs erkennen
- 426 Brustkrebs erkennen
- 427 Hautkrebs erkennen
- 428 Prostatakrebs erkennen
- 429 Darmkrebs erkennen
- 431 Informieren. Nachdenken. Entscheiden. – Gesetzliche Krebsfrüherkennung
- 500 Früherkennung auf einen Blick – Ihre persönliche Terminkarte

Name: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

Informationen zur Krebsprävention

Präventionsratgeber (ISSN 0948-6763)

- 401 Gesundheit im Blick – Gesund leben – Gesund bleiben
- 402 Gesunden Appetit! – Vielseitig essen – Gesund leben
- 403 Schritt für Schritt – Mehr Bewegung – Weniger Krebsrisiko
- 404 Richtig aufatmen – Geschafft – Endlich Nichtraucher
- 407 Sommer. Sonne. Schattenspiele. – Gut behütet vor UV-Strahlung
- 408 Ins rechte Licht gerückt – Krebsrisikofaktor Solarium
- 410 Riskante Partnerschaft – Weniger Alkohol – Mehr Gesundheit

Präventionsfaltblätter (ISSN 1613-4591)

- 411 Prozentrechnung – Weniger Alkohol – Mehr Gesundheit
- 412 Leichter leben – Übergewicht reduzieren – Krebsrisiko senken
- 413 Pikst kurz, schützt lang – HPV- und Hepatitis-B-Impfung für Kinder
- 430 10 Tipps gegen Krebs – Sich und anderen Gutes tun
- 432 Kindergesundheit – Gut geschützt von Anfang an
- 433 Aktiv gegen Brustkrebs – Selbst ist die Frau
- 435 Aktiv gegen Darmkrebs – Selbst bewusst vorbeugen
- 436 Sommer. Sonne. Schattenspiele. – Gut behütet vor UV-Strahlung
- 437 Aktiv gegen Lungenkrebs – Bewusst Luft holen
- 438 Aktiv Krebs vorbeugen – Selbst ist der Mann
- 439 Schritt für Schritt – Mehr Bewegung – Weniger Krebsrisiko
- 440 Gesunden Appetit! – Vielseitig essen – Gesund leben
- 441 Richtig aufatmen – Geschafft – Endlich Nichtraucher
- 442 Clever in Sonne und Schatten – Gut geschützt vor UV-Strahlen
- 447 Ins rechte Licht gerückt – Krebsrisikofaktor Solarium
- Checklisten „Clever in Sonne und Schatten“
- 494 UV-Schutz für Eltern von Kleinkindern
- 495 UV-Schutz für Grundschüler
- 521 UV-Schutz für Sportler
- 522 UV-Schutz für Trainer

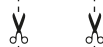
Informationen über die Deutsche Krebshilfe

- 601 Geschäftsbericht (ISSN 1436-0934)
- 603 Magazin Deutsche Krebshilfe (ISSN 0949-8184)

Name: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____



Wie alle Schriften der Deutschen Krebshilfe wird auch diese Broschüre von ausgewiesenen onkologischen Experten auf ihre inhaltliche Richtigkeit überprüft. Der Inhalt wird regelmäßig aktualisiert. Der Ratgeber richtet sich in erster Linie an medizinische Laien und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Er orientiert sich an den Qualitätsrichtlinien DISCERN und Check-In für Patienteninformationen, die Betroffenen als Entscheidungshilfe dienen sollen.

Die Deutsche Krebshilfe ist eine gemeinnützige Organisation, die ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen der Bevölkerung finanziert. Öffentliche Mittel stehen ihr für ihre Arbeit nicht zur Verfügung. In einer freiwilligen Selbstverpflichtung hat sich die Deutsche Krebshilfe strenge Regeln auferlegt, die den ordnungsgemäßen und wirtschaftlichen Umgang mit den ihr anvertrauten Spendengeldern sowie ethische Grundsätze bei der Spendenakquisition und der Annahme von Spenden betreffen. Informationsmaterialien der Deutschen Krebshilfe sind neutral und unabhängig abgefasst.

Diese Druckschrift ist nicht zum Verkauf bestimmt. Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art), auch von Teilen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers. Alle Grafiken, Illustrationen und Bilder sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht verwendet werden.

„Deutsche Krebshilfe“ ist eine eingetragene Marke (DPMA Nr. 396 39 375)

Allgemeiner Hinweis zum Datenschutz

Verantwortliche Stelle im Sinne des Datenschutzrechts ist die Stiftung Deutsche Krebshilfe, Buschstr. 32, 53113 Bonn. Dort erreichen Sie auch unseren Datenschutzbeauftragten.

Die von Ihnen übermittelten Adressdaten verarbeiten wir nach Art. 6 Abs. 1 (a; f) DSGVO ausschließlich dafür, Ihnen die bestellten Ratgeber zuzusenden, die angeforderten Informationen zu unserem Mildred-Scheel-Förderkreis zu übermitteln bzw. Sie, wie gewünscht, in unseren Newsletterversand aufzunehmen. Weitere Informationen, u. a. zu Ihren Rechten auf Auskunft, Berichtigungen, Widerspruch und Beschwerde, erhalten Sie unter www.krebshilfe.de/datenschutz.

Die Antworten auf die am Ende unserer Broschüre gestellten Fragen werden von uns in anonymisierter Form für statistische Auswertungen genutzt.

Liebe Leserin, lieber Leser,
die Informationen in dieser Broschüre sollen Ihnen helfen, das veränderte Leben als Angehöriger eines an Krebs erkrankten Menschen zu bewältigen.
Konnte unser Ratgeber Ihnen dabei behilflich sein? Bitte beantworten Sie hierzu die umseitigen Fragen und lassen Sie uns die Antwortkarte baldmöglichst zukommen. Vielen Dank!

Deutsche Krebshilfe
Buschstraße 32

53113 Bonn

Kannten Sie die Deutsche Krebshilfe bereits?

Ja Nein

Beruf: _____

Alter: _____ Geschlecht: _____

Ihre Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

SAGEN SIE UNS IHRE MEINUNG

Die Broschüre hat meine Fragen beantwortet

Zum Alltag mit Kranken
 1 2 3 4 5

Zum Umgang mit sich selbst
 1 2 3 4 5

Zum Umgang mit Kindern
 1 2 3 4 5

Zu kindlichen Reaktionen
 1 2 3 4 5

Der Text ist allgemeinverständlich
 1 2 3 4 5

1 stimmt vollkommen
3 stimmt teilweise
5 stimmt nicht
2 stimmt einigermaßen
4 stimmt kaum

042_v100_02/20

Ich bin

Angehöriger Betroffener Interessierter

Ich habe die Broschüre bekommen

Vom Arzt persönlich Im Wartezimmer
 Krankenhaus Apotheke
 Angehörige / Freunde Selbsthilfegruppe
 Internetausdruck Deutsche Krebshilfe

Das hat mir in der Broschüre gefehlt

- Ich interessiere mich für den Mildred-Scheel-Förderkreis.
(Dafür benötigen wir Ihre Anschrift.)
 Bitte senden Sie mir den kostenlosen Newsletter der
Deutschen Krebshilfe zu.
(Dafür benötigen wir Ihre E-Mailadresse.)

Name: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

E-Mail: _____



Deutsche Krebshilfe
MILDRED-SCHEEL-FÖRDERKREIS

Cornelia Scheel,
Vorsitzende des
Mildred-Scheel-Förderkreises



www.mildred-scheel-foerderkreis.de

DER KAMPF GEGEN KREBS IST EIN DAUER AUFTRAG

Machen Sie mit und werden Sie Förderer

Krebs geht uns alle an und kann jeden treffen. Eine Chance gegen diese lebensbedrohliche Krankheit haben wir nur, wenn wir uns alle gegen sie verbünden. Je mehr Menschen sich dauerhaft engagieren, desto besser können wir nach dem Motto der Deutschen Krebshilfe – Helfen. Forschen. Informieren. – vorgehen und dem Krebs immer mehr seinen Schrecken nehmen. Werden Sie deshalb mit Ihrer regelmäßigen Spende Teil des Mildred-Scheel-Förderkreises und unterstützen Sie die lebenswichtige Arbeit der Deutschen Krebshilfe dauerhaft. So ermöglichen Sie, was im Kampf gegen den Krebs unverzichtbar ist: Durchhaltevermögen, Planungssicherheit und finanzieller Rückhalt.

Schon mit einer monatlichen Spende ab 5 Euro

- Unterstützen Sie **dauerhaft** die Krebsbekämpfung auf allen Gebieten
- Ermöglichen Sie **zuverlässig** wichtige Fortschritte in der Krebsforschung
- Fördern Sie **nachhaltig** unsere Aktivitäten zur Prävention und Früherkennung von Krebs

Als Förderer / Förderin werden Sie regelmäßig zu Veranstaltungen des Förderkreises und der Deutschen Krebshilfe eingeladen. Außerdem erhalten Sie 4 x jährlich das „Magazin der Deutschen Krebshilfe“, in dem wir über die Wirkung Ihrer Spenden berichten.

Für Ihr Engagement bedanken wir uns schon jetzt von Herzen.



Bildnachweis: Deutsche Krebshilfe, Getty Images/E-/kupioco

Bitte ausfüllen, abtrennen und an uns zurücksenden!

JA, ich werde Förderer / Förderin im Mildred-Scheel-Förderkreis und unterstütze die Deutsche Krebshilfe regelmäßig

mit einer **monatlichen** Spende

von 5 Euro 10 Euro 20 Euro
 _____ Euro (Betrag Ihrer Wahl).

Bitte buchen Sie **meinen Monatsbeitrag** ab dem _____ (Monat/Jahr)

monatlich vierteljährlich halbjährlich jährlich
von meinem Konto ab.

Ich ermächtige die Stiftung Deutsche Krebshilfe, Zahlungen von meinem Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stiftung Deutsche Krebshilfe auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Rückstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Mandatsreferenz: wird separat mitgeteilt

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE80ZZ00001556446

Meine regelmäßige Hilfe kann ich jederzeit ohne Angabe von Gründen beenden.

Wichtige Informationen zum Datenschutz:

Verantwortliche Stelle im Sinne des Datenschutzrechts ist die Stiftung Deutsche Krebshilfe, Buschstr. 32, 53113 Bonn. Dort erreichen Sie auch unseren Datenschutzbeauftragten. Ihre in dem Überweisungsformular bzw. Spendenformular angegebenen Daten verarbeiten wir nach Art. 6 (1) (b) DSGVO für die Spendenaufwicklung. Ihre Adressdaten verarbeiten wir für ausschließlich eigene Zwecke nach Art. 6 (1) (f) DSGVO, um Sie postalisch z. B. über unsere Arbeit und Projekte zur Krebsbekämpfung zu informieren. Einer zukünftigen Nutzung Ihrer Daten können Sie jederzeit widersprechen. Weitere Informationen u. a. zu Ihren Rechten auf Auskunft, Berichtigung und Beschwerde erhalten Sie unter www.krebshilfe.de/datenschutz

Vorname/Name (Kontoinhaber)

Straße/Nr.

PLZ/Ort

E-Mail

Kreditinstitut

DE IBAN

Telefon

BIC

Ja, ich möchte per E-Mail regelmäßig über die Arbeit der Deutschen Krebshilfe informiert werden.
Diese Zustimmung kann ich jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen.

Ort, Datum und Unterschrift

HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Unter diesem Motto setzt sich die Deutsche Krebshilfe für die Belange krebserkrankter Menschen ein. Gegründet wurde die gemeinnützige Organisation am 25. September 1974. Ihr Ziel ist es, die Krebskrankheiten in all ihren Erscheinungsformen zu bekämpfen. Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen der Bevölkerung. Sie erhält keine öffentlichen Mittel.

- Information und Aufklärung über Krebskrankheiten sowie die Möglichkeiten der Krebsvorbeugung und -früherkennung
- Verbesserungen in der Krebsdiagnostik
- Weiterentwicklungen in der Krebstherapie
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten / -programmen
- Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Förderung der medizinischen Krebsnachsorge, der psychosozialen Betreuung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen

Die Deutsche Krebshilfe ist für Sie da.

Deutsche Krebshilfe
Buschstr. 32
53113 Bonn

Telefon: 0228 72990-0
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

**INFONETZ
KREBS**

WISSEN SCHAFFT MUT

Ihre persönliche
Beratung
Mo bis Fr 8 – 17 Uhr

**0800
80708877**



kostenfrei



Es sind nicht die großen Worte, die in der
Gemeinschaft Grundsätzliches bewegen:
Es sind die vielen Kleinen Taten der Einzelnen.“

Dr. Mildred Scheel

Stiftung Deutsche Krebshilfe
Mildred-Scheel-Förderkreis
Buschstr. 32
53113 Bonn



Spendenkonto

Kreissparkasse Köln

IBAN DE65 3705 0299 0000 9191 91

BIC COKSDE33XXX



ISSN 0946-4816



Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.