

## Pressemeldung

„Was kann ich selbst für mich tun?“

### 5 Tipps für Angehörige von krebserkrankten Menschen

Frankfurt, den 30. Januar 2017: Wie kann ich als Angehöriger einem krebserkrankten Menschen helfen, ohne dabei eigene Bedürfnisse zu vernachlässigen? Mit dieser Frage beschäftigt sich die Hessische Krebsgesellschaft im Rahmen ihrer Beratungsarbeit und rät Angehörigen zu mehr Selbstfürsorge.

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

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

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

- 5. Klären Sie drängende sozialrechtliche Fragen.** Häufig können Krebspatienten nicht mehr voll arbeiten. Dann sind sie auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Ist der Lebensunterhalt für die ganze Familie gefährdet, sollten Sie als Angehöriger klären, wie es finanziell weitergeht. Informationen über sozialrechtliche Unterstützungsmöglichkeiten erhalten Sie in den Beratungsstellen der Hessischen Krebsgesellschaft e.V. Dort unterstützen Sie qualifizierte Fachkräfte dabei, sich rechtzeitig auf Veränderungen einzustellen und Maßnahmen zur finanziellen Absicherung zu treffen.

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

Über die Hessische Krebsgesellschaft e.V.

Die Hessische Krebsgesellschaft e.V., mit Geschäftssitz in Frankfurt am Main, wurde 1952 gegründet. Sie ist ein gemeinnütziger Verein onkologisch tätiger Ärztinnen und Ärzte, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, Förderer aus dem öffentlich-rechtlichen und privatrechtlichen Bereich sowie Betroffener und Interessierten.

Unser Ziel ist es, alle Organisationen, Krebskranke und deren Angehörige zu unterstützen und zu vernetzen. In 6 Krebsberatungsstellen und 4 Außensprechstunden stehen kostenlos psychosoziale Beratungsangebote zur Verfügung. Wir führen Präventionsprojekte durch und klären über Vorsorgemöglichkeiten, Krebserkrankungen, Therapiemöglichkeiten und Nachsorge auf.

Mit unserer Krebspräventionskampagne „du bist kostbar“ möchten wir ein Leben ohne Krebs ermöglichen, sowie ein Leben mit Krebs verbessern.

Wir sind Ansprechpartnerin für Institutionen, Betroffene und interessierte Einzelpersonen.

Die Hessische Krebsgesellschaft ist auf Spenden angewiesen.

Spendenkonto: Deutsche Apotheker und Ärztebank eG Kassel,

IBAN: DE55 3006 0601 0002 8549 45 | BIC: DAAEDEDXXX

### **Über die LandesKrebsgesellschaften**

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

### **Kontakt**

Christina Berg, Projektkoordinatorin

Hessische Krebsgesellschaft e.V. | Schwarzburgstr. 10 | 60318 Frankfurt

Telefon: 069 – 13 38 36 70

eMail: [berg@hessische-krebsgesellschaft.de](mailto:berg@hessische-krebsgesellschaft.de)