

# Bin ich noch ich?

Angehörige als Mitbetroffene  
von Krebspatienten

UNSER ANTRIEB:  
**UNTERSTÜTZEN**  
**STÄRKEN**  
**HELFFEN**



Unser Service für Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen



ONCOLOGY

# Liebe Leserin, lieber Leser ...

... was Angehörige von Krebspatienten in Krisen leisten ist enorm und darf mit Blick auf die Belastung nicht unterschätzt werden. Dabei ist für Patienten die Unterstützung durch Familie und Partner zentral und die wichtigste Hilfe gleichzeitig. Konflikte sind normal und kein Anzeichen dafür, dass man etwas „falsch macht“.

Auch auf das eigene Wohlergehen zu achten, sollte für Angehörige kein „Luxus“ sein und schon gar nicht als „egoistisch“ gelten, es ist vielmehr angemessen, ratsam und im besten Interesse aller Beteiligten.

Partnerschaften können durch eine Krebserkrankung sowohl auf die Probe gestellt werden als auch von den Veränderungen profitieren. Prioritäten im Leben können sich ändern, Bisheriges hinterfragt werden. Dabei können große Kräfte freigesetzt werden, zugleich kann es aber ein schwieriger Prozess sein. Wenn ein oder mehrere Betroffene (in welcher Rolle auch immer) nicht mehr weiterwissen oder seelisch sehr unter der Situation leiden, ist es eine gute Idee, sich im befreundeten Umfeld, aber auch bei einer Beratungsstelle oder bei Psychoonkologen Unterstützung zu holen.

Prof. Dr. Matthias Gründel  
Psychoonkologe



# Liebe Angehörige, liebe Patienten ...

... die Rolle der Angehörigen wird oft unterschätzt. Bei einer Krebserkrankung ist jedoch nicht nur der Patient selbst, sondern auch sein Umfeld betroffen. Mit dieser Broschüre möchten wir einen Teil dazu beitragen, dass Angehörige von Krebspatienten mehr Aufmerksamkeit bekommen sowie gestärkt und unterstützt werden.

Die hier beschriebenen Situationen sollen und können nur beispielhaft einige der Themen aufgreifen, denen Angehörige im Alltag begegnen. Vielleicht finden Sie sich in der ein oder anderen Situation wieder. Vielleicht können Sie Anregungen für sich, Ihre Familie oder Freunde mitnehmen.

Wertvolle Ansprechpartner und gute Anlaufstellen zum Informations- und Erfahrungsaustausch für Angehörige sind Selbsthilfegruppen bzw. Patientenorganisationen. Manche haben sogar spezielle Angebote für Angehörige.

Ein herzlicher Dank gilt allen Selbsthilfegruppen, Patienten und Angehörigen, die mit ihren Erfahrungsberichten zu dieser Broschüre beigetragen haben!

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

Ihr Team von Takeda Oncology

## Hinweis zum Gendering

Im Sinne der besseren Lesbarkeit verzichten wir in dieser Broschüre auf den gleichzeitigen Gebrauch der Sprachformen männlich, weiblich und divers.

Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter. Das gilt besonders auch für die hier beispielhaft beschriebenen Situationen und Illustrationen des Angehörigen.

# Ich bin Angehöriger –

# mit meinem ganz eigenen Gedankensturm im Kopf

Vielleicht kennen Sie ähnliche Gedanken und Ängste. Die Diagnose wurde vielleicht erst vor Kurzem gestellt oder die Erkrankung ist schon länger Teil Ihres Lebens. Auch die Art der Krebserkrankung bringt spezielle Fragestellungen mit sich: Krebs ist nicht gleich Krebs. Zudem geht jeder Mensch unterschiedlich mit der Erkrankung oder seinen Bedürfnissen um. Auf den folgenden Seiten finden Sie daher allgemeingültige Themen und Beispiele, was Angehörige in Rollen leisten, die sie möglicherweise übernehmen, welche Herausforderungen dabei auftreten können und was helfen kann.

Wie kann ich meinen Partner unterstützen?

Wie sehen die Heilungschancen aus?

Wie kann ich Mut machen und wie drücke ich mich am besten aus?

Schaffen wir das finanziell überhaupt?

Schaffe ich die Doppelbelastung? Wo bekomme ich Hilfe?



Was, wenn es meinem Partner irgendwann schlechter geht? Wie lange können wir die gemeinsame Zeit noch nutzen?

Wie organisiere ich das mit dem Haushalt und den Kindern, wenn der nächste Klinikaufenthalt ansteht?

Können wir unseren Hobbys noch gemeinsam nachgehen?

Wo kann ich für mich Kraft tanken?

Werden wir noch zusammen Urlaub machen können?

Was wird aus uns als Paar und unserem Liebesleben?

# Ich als Ängsteteiler



„Ihre Frau hat Krebs“ – ich erinnere mich genau an diesen Moment in der Klinik. Von einem Moment auf den anderen ist alles anders in unserem Leben. Wie sind die Heilungschancen? Gibt es überhaupt welche? Was bedeutet diese Krankheit für meine Frau, was für unsere Familie, was für mich selbst?

## Bin ich noch ich?

Ich bin mir sicher, viele unserer Ängste sind dieselben. Nur aus verschiedenen Perspektiven. Darüber sprechen? Das tun wir nur selten. Ich traue mich das auch nicht. Meine Frau muss ohnehin sehr viel aushalten. Ich kann sie doch nicht auch noch mit meinen Sorgen belasten. Damit stehe ich nun eben allein da. Kaum jemand aus dem Bekanntenkreis scheint sich für mich zu interessieren; die meisten fragen immer nur, wie es meiner Frau geht.



## Das sagt der Psychoonkologe

Angehörige sind die bedeutendsten Ansprechpartner des Patienten zur Bewältigung der Krankheit. Gleichzeitig sind sie aber selbst Betroffene mit eigenen Ängsten und Sorgen. Die Art der Betroffenheit der Angehörigen ist anders, aber das Ausmaß der Betroffenheit ist oft vergleichbar. Dabei verschmelzen häufig die Angst um den anderen und die Angst um sich selbst.

Der Kontakt zueinander und ein Miteinanderreden sind die wirksamsten Mittel zur Bewältigung von Sorgen und Ängsten. Dabei ist das Bedürfnis, den anderen schonen zu wollen, zwar nachvollziehbar, aber nicht immer hilfreich. Manchmal ist es besser, auch schwierige Themen mutig anzusprechen, als vor lauter Vorsicht nur über Alltägliches zu reden.

Das Aussprechen nimmt Ängsten die Macht über die Gedanken oder etwa den Schlaf. Selbst die schlimmsten Befürchtungen sollten kein Tabu sein. Das erfordert Mut; durch das Teilen werden die Ängste jedoch kleiner und handhabbarer.

### WAS HELFEN KANN

### Ängste ansprechen

Suchen oder schaffen Sie eine Gelegenheit, in der Sie ungestört einen Gesprächsversuch machen können. Setzen Sie sich einander gegenüber und geben Sie sich gegenseitig Raum: Zunächst spricht der eine für zum Beispiel zehn Minuten, der andere hört nur zu – ohne zu unterbrechen. Dann wird getauscht.



# Ich als Wissensmanager



„ Meine Frau schweift in Gedanken oft ab, seit sie die Diagnose hat. Deshalb begleite ich Sie zu jedem Arztbesuch; „vier Ohren hören mehr als zwei“, hat sie mal gesagt. Später gehe ich mit ihr die Themen durch; wir wägen die Empfehlungen der Ärzte ab oder klären die nächsten Behandlungstermine. Das mache ich gern.

## Bin ich noch ich?

Manchmal schwirrt mir aber auch der Kopf von den vielen Fachbegriffen und es ist alles etwas überwältigend. Die Tipps der Klinik, die Broschüren zur Erkrankung sind voll mit wertvollen Informationen. Das Internet erst recht. Ganze Nächte recherchiere ich. Doch: Was ist wichtig? Was ist für meine Frau wichtig? Ist dieses oder jenes überhaupt relevant im Moment? Das zu sortieren ist viel. Und ich bin müde. Nicht nur heute. “

## Das sagt der Psychoonkologe

Unbestritten: Über die Erkrankung und alles, was damit zusammenhängt, informiert zu sein, ist für Patienten und Angehörige gleichermaßen wichtig. Manchmal sogar notwendig – bei der Einhaltung der Therapie oder der Einreichung von Unterlagen bei der Krankenkasse etwa.

Aber nicht jedem Menschen tut das gleiche Maß an Information gut. Definieren Sie dies für sich selbst: Gibt es Ihnen ein Gefühl der Sicherheit, wenn Sie möglichst genau über Krankheit und Behandlung Bescheid wissen? Oder fühlen Sie sich wohler damit, nur die groben Züge zu kennen?

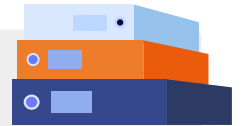
### WAS HELFEN KANN

## Welcher Wissenstyp sind Sie?

Fühlen Sie sich mit mehr oder mit weniger Information wohler? Sagen Sie Ihrem Behandlungsteam, welcher „Wissenstyp“ Sie sind. Es kann dann besser auf Sie eingehen.

## Wer weiß was?

Häufig können sich Patient und Angehörige mit ihrem Wissensbedarf ergänzen. Sprechen Sie darüber, wer sich um welche Inhalte kümmert und in welcher Genauigkeit. Schaffen Sie klare Regeln dafür. Auch Patientenorganisationen und Selbsthilfegruppen können wertvolle Ansprechpartner zum Informations- und Erfahrungsaustausch sein. Achten Sie speziell im Internet auf seriöse Informationen – Tipps dazu finden Sie z. B. im ONKO-Internetportal der Deutschen Krebsgesellschaft: [www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal](http://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal)



# Ich als Therapiebegleiter



„ Eigentlich ist das eine gute Sache, wenn ich meine Frau zum Arzt begleite. Einerseits fühlen wir uns beide wohler dabei, vor allem natürlich meine Frau. Andererseits bekomme ich direkt mit, worauf sie im Alltag achten soll oder wie und wann sie ihre Tabletten nehmen muss. Wenn sie möchte, kann ich sie dann daran erinnern.

## Bin ich noch ich?

Die Gesamtsituation bleibt selbstverständlich sehr belastend. Während der Therapie ist meine Frau manchmal gereizt und dünnhäutig. Gerade wenn ich versuche, ihr zu helfen, nachfrage wie es ihr geht oder sie an die Tabletten erinnere. Da gerät der Haussegen schon mal in Schiefelage. Das ist schwer auszuhalten. Ich will doch nur, dass es ihr bald wieder besser geht. “

## Das sagt der Psychoonkologe

Wenn die körperliche und seelische Belastung hoch ist, brechen Anspannung oder sogar Aggression irgendwann fast zwangsläufig hervor. Diese Emotionen haben weder eine spezifische Ursache noch ein spezifisches Ziel. So wird der Angehörige zum Prellbock, obwohl er nie Anlass dafür gegeben hat. Nehmen Sie verbale Ausrutscher des Patienten nicht persönlich.

Ziehen Sie aber auch Grenzen! Spätestens, wenn Sie die eigene Gekränktheit als störend empfinden, sollten Sie darüber sprechen. Wie in jeder anderen Beziehung auch. Haben Sie keine Scheu, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, zum Beispiel von einem Psychoonkologen.



## WAS HELFEN KANN

### Konkrete Unterstützung geben.

Stellen Sie sich an die Seite Ihres Partners: Sprechen Sie mit ihm darüber, wobei genau er Ihre Unterstützung braucht. Vielleicht fällt es ihm leichter, sich mehr zu bewegen, wenn Sie gemeinsam spazieren gehen. Oder es tut gut, gemeinsam eine Liste zu machen, was Sie umsetzen oder verändern möchten.

# Ich als Rollenwandler



” Zugegeben, das war ziemlich seltsam, als ich nach all den Jahren zum ersten Mal in der Küche stand und kochen sollte. Bis dahin war das ja Hoheitsgebiet meiner Frau. Heute, mit der Erkrankung, haben wir Aufgaben umverteilt und ich habe neuerdings das Kochen übernommen.

## Bin ich noch ich?

Trotz allem hat meine Frau am Anfang kontrolliert, was ich da wohl so zusammenbraue. Das hat mich geärgert. So manches Mal haben wir uns gezankt deshalb. Es war ein großes Stück Arbeit, bis wir uns mit dieser neuen Rollenverteilung arrangiert haben. Heute freut sich meine Frau auf meine Spezialitäten: Ich habe die asiatische Küche entdeckt. Und die ist ja für uns alle gesund. “

## Das sagt der Psychoonkologe

Wie funktioniert die Waschmaschine, wann muss die Versicherung bezahlt werden, in welchem Klassenzimmer findet der Elternabend statt – es zeigt sich im Alltag, wie die Rollen in einer Familie verteilt sind.

Diese Rollen entstehen quasi organisch. Das ist normal, richtig und gut. Für die Beteiligten herrscht Klarheit über Aufgaben und Handlungsmuster. Ist der Patient eingeschränkt, will – oder muss – ein Angehöriger Dinge übernehmen, mit denen er nicht vertraut ist. Das überfordert viele; gerade, wenn sie im Berufsleben stehen. Gut ist ein behutsames Ausloten der Möglichkeiten: Was kann der Patient weiterhin schaffen und was muss umverteilt werden?

In der Umverteilung der Rollen stecken allerdings auch große Chancen: Nämlich neue Dinge kennenzulernen und ungenutzte Fähigkeiten zu entwickeln. Das ist nicht selten eine Bereicherung – für den Angehörigen ebenso wie für den Patienten.

### WAS HELFEN KANN

#### Essen? Ein schwieriges Thema!



Ein liebevoll zubereitetes Essen ist in vielen Beziehungen ein Symbol der Fürsorge. Während einer Krebstherapie kann das Essen jedoch aufgrund von therapiebedingten Einschränkungen schwerfallen. Dann kann die gute Absicht Druck aufbauen oder wird missverstanden, es kann zu Konflikten kommen. Deshalb: Versuchen Sie das „Umsorgen des anderen“ vom Thema „Essen“ zu lösen. Lassen Sie sich ggf. beraten, welche Speisen in der jeweiligen Situation hilfreich sind.

# Ich als Familienmediator



” Um die Erziehung der Kinder wollten wir uns immer beide kümmern, soweit unsere Tagesabläufe das eben zulassen. Dabei waren bei uns die Rollen über die Jahre eingespielt: Während ich eher auf der Einhaltung von Regeln bestand, war meine Frau darauf bedacht, die Kinder zu Selbständigkeit und Mitdenken anzuhelfen. Ich ging zum Kicken mit, meine Frau war die Ansprechpartnerin für Sorgen und Nöte.

## Bin ich noch ich?

Dann hat die Erkrankung vieles durcheinandergewirbelt. Der Alltag der Kinder soll aber so normal wie möglich weitergehen, das ist uns wichtig. Dieses ständige Hinterhersein bringt uns beide allerdings manchmal an das Ende unserer Kräfte. Zusätzlich reden wir selbstverständlich viel mit den Kindern über die Erkrankung und die Behandlung. Damit fühle gerade ich mich allerdings ziemlich überfordert. “

## Das sagt der Psychoonkologe

Es ist eher die Regel als die Ausnahme, dass die Erziehungsfähigkeit des Erkrankten leidet. Der Angehörige muss dann Erziehungsanteile übernehmen. Das Gefühl der Überforderung ist eine geradezu normale Reaktion, schließlich möchten Eltern ihre Kinder vor belastenden Situationen schützen.

Kinder zu schützen bedeutet allerdings, sie in erster Linie von vermeintlicher Schuld zu entlasten und sie angemessen zu beteiligen. Deshalb ist es wichtig – und erleichternd –, wenn sich die Eltern, also Erkrankter und Partner, darüber verständigen, wie sie damit umgehen wollen: Wie viel sollen die Kinder wissen, in welcher Sprache oder mit welchen Hilfsmitteln sollen die Dinge vermittelt werden und wer kann welche Themen übernehmen.

### WAS HELFEN KANN

#### Mit Kindern reden!



Wenn jüngere Kinder die Gründe nicht kennen, machen sie sich womöglich selbst verantwortlich für die angespannte Stimmung zuhause. Erklären Sie, in welcher Situation Sie sich befinden und dass die Stimmung nicht an den Kindern liegt.

Der Verein Flüsterpost e. V. hat sich dem Kommunikationsprozess zwischen krebskranken Angehörigen und Kindern verschrieben. Dort gibt es handfeste Tipps, wie man diese Situation bewältigen kann:

[www.kinder-krebskranker-eltern.de](http://www.kinder-krebskranker-eltern.de)



# Ich als Kommunikationsmanager



„ Seit wir erzählt haben, dass meine Frau jetzt in Behandlung ist, steht das Telefon nicht mehr still. Nur: Meine Frau möchte nicht jedem gleich die ganze Geschichte erzählen. Und manchmal braucht sie einfach ihre Ruhe. Für mich bedeutet dies ein ständiges Jonglieren mit Wünschen und Stimmungen, Fragen und Antworten. Oft auch mit Zeiten und Gelegenheiten.

## Bin ich noch ich?

Klar, es ist schön zu sehen, wie viele Menschen sich Sorgen machen. Manchmal fühle ich mich allerdings wie ein Verteilerkasten für Befund und Befindlichkeiten. Ich möchte niemanden vor den Kopf stoßen; schon gar nicht meine Frau. Dafür das richtige Maß zu finden, das ist sehr, sehr schwierig. “

## Das sagt der Psychoonkologe

Jeder von uns kennt das: Erfährt man von einer schwierigen Lebenssituation im Freundes- oder Bekanntenkreis, ist man unsicher, wie man darauf angemessen reagieren soll. Manch einer bietet unermüdlich seine Hilfe an, andere wenden sich ab, weil sie nicht wissen, wie sie mit der Situation umgehen sollen. Diese unterschiedlichen Reaktionen sind normal. Nehmen Sie es Ihren Freunden und Bekannten also nicht übel.

Gerade kurz nach der Diagnose oder zu Beginn einer Therapie kann es den Patienten überlasten, häufig die immer gleichen Informationen und Antworten zu geben. Diese Aufgabe können Angehörige übernehmen, da sie ohnehin sehr gut informiert sind; sowohl über die medizinischen Hintergründe als auch über das Wohlbefinden des Patienten. Der Patient wird entlastet und die Freunde bleiben auf dem Laufenden.

### WAS HELFEN KANN

#### Die Gebrauchsanweisung für sich selbst

Halten Sie soziale Kontakte aufrecht. Sprechen Sie an, was für Sie und den Patienten hilfreich ist, um Freunden die Unsicherheit zu nehmen. Zwei einfache Beispiele:

- Sagen Sie, dass es Ihnen guttun würde, beim nächsten gemeinsamen Abendessen über etwas anderes als die Erkrankung zu sprechen.
- Werben Sie für Verständnis, falls Sie ein Treffen einmal kurzfristig absagen müssen oder absagen wollen.



# Ich als Finanzmanager



” Mit dem Fatigue-Syndrom hat meine Frau arg zu kämpfen. Sie ist oft so erschöpft. Ausgeschlossen, dass sie ihre Arbeit wieder aufnimmt. Dafür fehlt ihr einfach die nötige Konzentrationsfähigkeit. Finanziell ist das im Moment noch nicht so schlimm; mit dem Krankengeld kommen wir einigermaßen hin.

## Bin ich noch ich?

Was aber ist, wenn sich die Erkrankung länger hinzieht? Können wir uns das Auto noch leisten? Soll ich unsere Vereinsmitgliedschaft kündigen? Manchmal brüte ich nachts über den Kontoauszügen und rechne. Ich denke sogar darüber nach, eine lukrativere Stelle zu suchen. Aber dann müsste ich wahrscheinlich mehr arbeiten. Das möchte ich in der aktuellen Situation auch nicht. Wo ist der Ausweg? “

## Das sagt der Psychoonkologe

Als wären die Verlustängste, unter denen Angehörige von Krebspatienten leiden, nicht genug, kommen häufig konkrete wirtschaftliche Existenzängste hinzu, gerade wenn der Hauptverdiener von der Erkrankung betroffen ist.

Hier ist es wichtig, dass Sie gemeinsam verschiedene Szenarien durchspielen: Wo stehen wir finanziell in einem halben Jahr, wenn sich die aktuelle Situation nicht grundlegend ändert? Was können alle Familienmitglieder beisteuern, wenn die Erwerbsfähigkeit teilweise gemindert ist? Was können wir möglicherweise ändern, wenn der Betroffene gar nicht mehr arbeiten kann? Das ist kein „Verrat an der Hoffnung“, sondern ein hilfreiches und zielführendes Auseinandersetzen mit der Situation.



## WAS HELFEN KANN

### Beratung, die Ihr Geld wert ist

Kaum jemand kennt sich aus mit Reha-Förderung, Erwerbsminderungsrente oder den Vorteilen einer attestierten Schwerbehinderung. Es gibt viele finanzielle und soziale Hilfs- und Unterstützungsangebote. Lassen Sie sich beraten! Kontakte vermitteln psychoonkologische Beratungsstellen ggf. auch Hausärzte oder Patientenorganisationen.

# Ich als Liebespartner



„ Ein Freund hat einmal gesagt, dass er uns ein bisschen beneide, weil wir als Paar so geschlossen wirken. Ja, meine Frau und ich hatten immer ähnliche Gedanken, dieselben Wertvorstellungen, in vielen Dingen den gleichen Geschmack, sogar über die Farbe der Gardinen konnten wir uns mühelos einigen. Wir waren „auf Augenhöhe“.

## Bin ich noch ich?

Wie tief die Bedeutung dieser Formulierung ist, habe ich erst verstanden, als wir uns nach der Diagnose als Paar irgendwie „aus den Augen“ verloren haben. Was wird aus uns, haben wir uns – zunächst unausgesprochen – gefragt. Dann haben wir fast genauso oft darüber geredet; haben ganz andere Arten von Nähe, Fürsorge und Zärtlichkeit entdeckt. Und unsere Liebe neu definiert. “

## Das sagt der Psychoonkologe

Die Besorgnis über die Erkrankung lastet den Partnern auf der Seele. Und auf dem Herzen: Bleiben wir attraktiv füreinander? Was wird aus Zärtlichkeit und Sexualität? Bleibt der andere bei mir?

In dieser Belastungssituation können sich womöglich auch Konflikte verschärfen, die schon vorher in der Beziehung angelegt waren. Das ist nichts Ungewöhnliches.

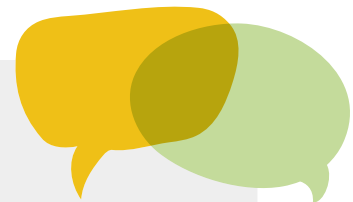
Sehr häufig werden Dinge aber weniger wichtig, die die Zweisamkeit früher überschattet hatten – die Erwartungen an Sexualität beispielsweise. So ordnen die Umstände von Krankheit und Therapie oft neu, was wichtig und was weniger wichtig ist. Zwar schreibt jede Liebe ihr eigenes Buch, erstaunlich viele Partnerschaften gewinnen jedoch in der gemeinsamen schweren Zeit eine Dimension, die sie vorher nicht hatten.

### WAS HELFEN KANN

#### Mut tut gut.

Reden Sie offen darüber, wenn „Es“ nicht mehr klappt. Sprechen Sie vermeintlich peinliche Themen an, haben Sie Verständnis für sexuelle Probleme. Das geht erfahrungsgemäß besser als Sie befürchten. Wenn es Ihnen leichter fällt, dass eine neutrale Person das Gespräch moderiert, nehmen Sie die Hilfe einer Beratungsstelle in Anspruch.

Auch kleine Berührungen und Zärtlichkeiten, wie z. B. ein Kuss, eine Umarmung oder eine Kopf-, Fuß- oder Rückenmassage können wohltuend sein.



# Ich als Auszeitnehmer



” Wandern war unsere Leidenschaft. Dann bekam meine Frau die Diagnose. Mit der Therapie geht es jetzt zwar aufwärts, aber an mehr als einen Spaziergang ist immer noch nicht zu denken. Die letzten Monate sind mit der Diagnostik und Vorbereitung auf die Therapie auch so schnell vergangen. Da war gar keine Zeit, an Hobbys zu denken.

## Bin ich noch ich?

Jetzt habe ich das Gefühl, ich hätte den Kontakt verloren. Zu den Wanderfreunden. Und zu mir selbst. Die Belastung bringt mich an meine Grenzen. Ich habe mich schon bei dem Gedanken erwischt, einfach mal rauszugehen aus alledem. Dann denke ich wieder, das sei unfair gegenüber meiner Frau. Sie kann ja nichts dafür. Am Wochenende bin ich zum Wanderausflug eingeladen. Gehe ich da hin? “

## Das sagt der Psychoonkologe

Das Verhältnis von Geben und Nehmen in einer Partnerschaft gerät durch eine ernste Krankheit fast immer aus der Balance. Das allein ist kein Grund zur Beunruhigung. Es nützt niemandem, wenn die Belastung für den Angehörigen zu groß wird und er möglicherweise selbst krank wird.

Angehörige haben das Recht, auch an ihr eigenes Wohlergehen zu denken – ohne schlechtes Gewissen.

Es ist wichtig, dass sich alle Beteiligten über die Endlichkeit der eigenen Kräfte bewusst sind und verantwortlich damit umgehen. Behalten Sie das Maß der Belastung immer im Blick. Zunächst für sich selbst, dann für den oder die anderen. Auch Patienten können ihre Angehörigen aktiv auffordern, an ihre eigenen Belange zu denken, sie ernst- und wahrzunehmen.

## WAS HELFEN KANN Hilfe hilft.

Weder der Erkrankte noch der Angehörige sollten falsche Zurückhaltung üben, wenn es um Unterstützung von außen geht: Nehmen Sie Hilfsangebote von Verwandten, Freunden und Nachbarn an. Oder bitten Sie von sich aus darum. Suchen Sie, falls notwendig, professionelle Hilfe – etwa eine Haushaltshilfe oder eine Alltagsbegleitung, wie sie von gemeinnützigen Einrichtungen angeboten wird.



# Was uns geholfen hat – Gedanken und Erfahrungen

„Wir haben uns zusammengesetzt und überlegt: Was wollten wir schon immer mal machen?“

„Ich war so mit mir und der Krankheit beschäftigt, dass ich eine Zeit lang gar nicht gemerkt habe, dass mein Partner auch sehr belastet ist.“

„Mir hat sehr geholfen, dass sich meine Angehörigen einfach Zeit genommen haben, mich unterstützt und begleitet haben.“

„Sehr hilfreich für uns war die Unterstützung und Akzeptanz vom Arbeitgeber.“

„Offenheit und Mut haben, auch kritische Themen anzusprechen.“

„Wir haben uns gefragt: Was sind meine Wünsche, die meines Partners und unsere gemeinsamen?“

„Mir hat sehr geholfen, dass meine Partnerin im Krankenhaus dabei war und mich zu Arztterminen begleitet hat.“

„Für mich ist wichtig, dass man den Krebs nicht immer den Alltag bestimmen lässt. Mir ist Zeit mit meiner Familie wichtig, in der das auch mal keine Rolle spielt.“

„Gemeinsame Urlaube bauen uns beide immer wieder auf.“

„Es ist ganz wichtig, sich als Angehörige nicht aus dem Blick zu verlieren und auf seine Kräfte und Bedürfnisse zu achten.“

„Einfach für mich da sein und mir das Gefühl geben, wir schaffen das zusammen.“

„Gut ist, wenn man als Angehöriger nicht einfach vermutet, was der andere braucht, sondern nachfragt.“

„Mein Partner sollte aber auch nicht versuchen, mir alle Entscheidungen abzunehmen.“

„Uns war wichtig, viele Informationen einzuholen, um ein gemeinsames Verständnis für die Erkrankung zu entwickeln.“

# Wo gibt es Hilfe? Anlaufstellen

Ein Gespräch mit Fachleuten über die persönlichen Sorgen und Nöte kann ein wichtiger Schritt sein, sich helfen zu lassen. Erste Anlaufstellen können sein:

## Selbsthilfegruppen und Patientenorganisationen

### Ambulante Anlaufstellen und Ansprechpartner: wie

- Psychosoziale Krebsberatungsstellen unterschiedlicher Institutionen (wie z. B. der Krebsgesellschaften) bieten Patienten und Angehörigen in sämtlichen Phasen der Erkrankung und Behandlung professionelle, kostenfreie und vertrauliche psychoonkologische Unterstützung und Begleitung
- Hausarztpraxen (erste wichtige Anlaufstelle bei Sorgen und Ängsten)
- Fachärzte für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatische Medizin
- Psychoonkologische Ambulanzen
- Onkologische Schwerpunktpraxen

### Stationäre Einrichtungen: wie

- Krankenhäuser (erste Ansprechpartner sind Ärzte und Pflegekräfte, bei Bedarf können sie weiteren Kontakt zu Fachabteilungen herstellen)
- Rehabilitationseinrichtungen
- Sozialdienste in Kliniken

„Ich kann nur empfehlen, keine Scheu zu haben, sich bei der Krankheitsbewältigung Unterstützung durch einen Psychoonkologen zu suchen – sowohl als Patient als auch Angehöriger.“

„Mir hat der Austausch mit anderen Angehörigen über eine Selbsthilfegruppe sehr gutgetan.“

„Patientenorganisationen und Selbsthilfegruppen sind auch für Angehörige da.“

## Auch online: Unser Service



Viele weitere Informationen zum Alltag mit Krebs oder zu unseren Therapiegebieten finden Sie online in unserem Service-Bereich:

[www.takeda-onkologie.de/patienten](http://www.takeda-onkologie.de/patienten)

- Umgang mit Krebs
- Multiples Myelom
- Lymphome
- ALK-positiver Lungenkrebs

## für Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen

Aktuelle Informationsangebote und Themen rund um den Umgang mit Krebs finden Sie auch auf dem Facebook-Kanal von Takeda Oncology.

### PanzerKnacker – gemeinsam stark bei Krebs

Eine Bande, die sich trotz zahlreicher Rückschläge nicht unterkriegen lässt, sondern unbeirrt zusammenhält – das sind die Panzerknacker.

Zusammenhalt ist gerade für Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen wichtig und wertvoll: Den „Panzer“ der Erkrankung aufzubrechen, das Ungetüm „Krebs“ zu knacken – mitsamt den Ängsten, Sorgen und offenen Fragen – das gelingt nur zusammen.

Unsere Community „PanzerKnacker“ möchte Betroffene und ihre Angehörigen unterstützen und Informationen sowie Tipps für den Alltag mit der Erkrankung bieten.

Wollen Sie Teil der PanzerKnacker-Community werden?  
Folgen Sie uns auf Facebook:

[www.facebook.com/panzerknacker.onkologie](http://www.facebook.com/panzerknacker.onkologie)





Direkt zu unserer Homepage [www.takeda-onkologie.de/patienten](http://www.takeda-onkologie.de/patienten) mit weiteren Informationen rund um das Thema Umgang mit Krebs und unseren Therapiegebieten.



ONCOLOGY

[takeda-onkologie.de](http://takeda-onkologie.de)

© 2022 Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG  
Potsdamer Straße 125, 10783 Berlin, Deutschland