

Pressemeldung der Berliner Krebsgesellschaft e.V.

„Was kann ich selbst für mich tun?“

5 Tipps für Angehörige von krebskranken Menschen zum Weltkrebstag 2017

Berlin, 1. Februar 2017 – die Union for International Cancer Control (UICC) hat den diesjährigen Weltkrebstag am 4. Februar wieder unter das Motto „We can. I can“ gestellt. Damit will die Vereinigung, Gemeinschaften und Einzelpersonen anspornen, sich für Aufklärung, Vorbeugung und Solidarität gegenüber Erkrankten zu engagieren. Jeder auf seine Weise und nach seinen Möglichkeiten. Unter „Ask for support“ geht es unter anderem um Strategien, die helfen sollen, mit den Belastungen, die diese Erkrankung mit sich bringen, fertig zu werden. Doch nicht nur Patienten sind betroffen, auch Angehörige brauchen Unterstützung und eine Strategie. „Vor allem die Angehörigen sind sich dessen nicht bewusst. Sie glauben, dass Sie anspruchslos alle Belastungen schultern müssten und verlieren dadurch das Bewusstsein für ihre eigenen Bedürfnisse.“ sagt Prof. Petra Feyer, Vorstandsvorsitzende der Berliner Krebsgesellschaft. „Auf diese Weise entsteht für viele Angehörige eine Lebenssituation, mit der sie sich über kurz oder lang überfordert fühlen.“, so Feyer. Damit es gar nicht erst so weit kommt, gibt die Berliner 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.** Ihnen macht die Erkrankung Ihres Angehörigen Angst und sie haben das Gefühl ihr Leben entgleitet Ihnen? Haben Sie den Mut, das was sie bewegt, auszusprechen. Suchen Sie sich jemanden, mit dem Sie offen über ihre Gefühle reden können. Das kann eine Person aus ihrem Freundeskreis oder auch ein psychoonkologisch geschulter Berater sein. Die 16 Landeskrebsgesellschaften mit ihren landesweit 128 Psychosozialen Krebsberatungsstellen bieten kostenlose Beratung und Unterstützung an. Mit einem Anruf vereinbaren Sie einen Termin.
- 2. Fragen Sie den Erkrankten nach seinen Wünschen und entlasten Sie sich dadurch.** Viele Krebspatienten fühlen sich bereits durch die Therapie fremd bestimmt. Dann wird ein gut gemeinter 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 bzw. 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...etc.), 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 in dieser Zeit aus dem Blick. Fragen Sie sich: Wie geht es mir? Was möchte ich? Was tut mir gut? Und wenn Sie darauf eine Antwort gefunden haben, dann gestatten Sie sich ohne schlechtes Gewissen das zu tun, was ihnen Freude und Entspannung bringt.

4. **Nutzen Sie die gemeinsame Zeit sinnvoll.** Zeit ist zu einem kostbaren Gut geworden. Deshalb ist jede Stunde, die Sie mit Ihrem Angehörigen verbringen können, wertvoll. Überlegen Sie sich, wie Sie ihre gemeinsame Zeit zubringen werden und ob Sie noch etwas Freude hinzufügen könnten. Im Hier und Jetzt das Gute zu sehen, gibt Ihrem Leben und das ihres Partners Tiefe und Verbundenheit. Das kann Ihnen auch später niemand mehr nehmen.

5. **Klären Sie drängende finanzielle Fragen.** Wenn Krebspatienten nicht mehr Vollzeit einen Beruf ausüben können, dann sind sie oft auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Ist der Lebensunterhalt für die ganze Familie gefährdet, sollten Sie als Angehöriger klären, wie es wirtschaftlich weitergeht. Krebsberatungsstellen wie die Berliner Krebsgesellschaft unterstützen Sie auch in finanziellen und sozialen Fragen.

Neben der individuellen Einzel-, Paar- und Familienberatung bietet die Berliner Krebsgesellschaft außerdem ein umfangreiches Vortrags-, Gruppen- und Kursangebot für Patienten und Angehörige an. Zur seelischen Stabilisierung von Angehörigen dient besonders die Gesprächsgruppe für Angehörige. Sie startet zwei Mal im Jahr und trifft sich alle 14 Tage montags um 17.30 Uhr. Die Gesprächsgruppe für Angehörige wird angeleitet von der Psychoonkologin Elisa Matos May. Die Teilnahme ist kostenfrei. Am 6. März 2017 startet die Gruppe neu. Anmeldungen unter (030) 283 24 00 oder beratung@berliner-krebsgesellschaft.de

Pressekontakt

Berliner Krebsgesellschaft e.V.
Maren Müller
Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin
Tel.: 030 - 280 41 955
Fax: 030 - 282 41 36
E-Mail: presse@berliner-krebsgesellschaft.de

Über die Berliner Krebsgesellschaft

Die Berliner Krebsgesellschaft ist für krebsbetroffene Menschen der Ansprechpartner vor Ort. Kostenfreie persönliche Beratung, direkte Hilfe und weitreichende Unterstützung von Patienten und Angehörigen sind die Kernaufgaben der gemeinnützigen Organisation. Weitere wichtige Aufgaben sind Aufklärung und Information der Berliner Bevölkerung sowie Förderung der Krebsforschung und der ärztlichen Weiterbildung. Der gemeinnützige Verein ist seit über 60 Jahren für das Wohl krebskranker Menschen in Berlin tätig und finanziert sich ausschließlich über Erbschaften und Spenden. Ziel der Berliner Krebsgesellschaft ist es, die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern und ihre Heilungschancen zu erhöhen.

Spendenkonto: IBAN DE25 1002 0500 0001 2383 00, Bank für Sozialwirtschaft