

ANGEHÖRIGE UND KREBS

ANGEHÖRIGE UND KREBS



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE

Die Österreichische Krebshilfe

Am 20. 12. 1910 wurde die Österreichische Krebsgesellschaft durch die Ärzte Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg, Hofrat Prof. Dr. Richard Paltauf, Hofrat Prof. Dr. Julius Hochenegg, Prof. Dr. Alexander Fraenkel, Prim. Doz. Dr. Ludwig Teleky und Dr. Josef Winter unter dem persönlichen Protektorat von Kaiser Franz Josef I. gegründet.



Die Österreichische Krebshilfe führt kontinuierlich Vorsorge- und Früherkennungsaktivitäten für die Bevölkerung durch. Sie ist ein gemeinnütziger Verein, der mit einem ehrenamtlichen medizinischen und einem effizienten administrativen Team ein umfangreiches Beratungs- und Betreuungsangebot für KrebspatientInnen und deren Angehörige zur Verfügung stellt.

Darüber hinaus tragen Erkenntnisse aus den von der Österreichischen Krebshilfe finanzierten Forschungsprojekten laufend dazu bei, den Kampf gegen den Krebs im Bereich Diagnose und Therapie erfolgreicher zu machen.

Die Österreichische Krebshilfe finanziert sich zum großen Teil durch private Spenden, deren ordnungsgemäße und verantwortungsvolle Verwendung im Zuge der Verleihung des Spendengütesiegels von unabhängigen Wirtschaftsprüfern bestätigt wurde.

Diese Broschüre wurde von ehrenamtlich tätigen Experten erstellt. Das war nur durch die Hilfe zahlreicher Spendern und Sponsoren möglich, denen die Österreichische Krebshilfe an dieser Stelle herzlich danken möchte.

Haftungsausschluss: Die Österreichische Krebshilfe-Krebsgesellschaft übernimmt keinerlei Gewähr für die Vollständigkeit, Richtigkeit, Aktualität oder Qualität jeglicher von ihr erteilten Auskünfte, jeglichen von ihr erteilten Rates und jeglicher von ihr zur Verfügung gestellter Informationen. Eine Haftung für Schäden, die durch Rat, Information und Auskunft der Österreichischen Krebshilfe-Krebsgesellschaft verursacht wurden, ist ausgeschlossen.

Achtung: Nur aufgrund der besseren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Broschüre die weibliche oder männliche Substantivform gebraucht. Die Ausführungen gelten natürlich auch entsprechend für Ärzte, Ärztinnen, Patienten, Patientinnen usw.

Ein Wort zur Einleitung



*Univ.-Prof.
Dr. Michael MICKSCHE
Präsident der Krebshilfe Wien,
Leiter der Abteilung für
Angewandte und Experimentelle
Onkologie, Institut für
Krebsforschung, Wien*

Liebe Leserinnen und Leser,

niemand bezweifelt heute mehr ernsthaft, dass Krebspatienten nicht nur medizinische Behandlung brauchen, sondern in vielen Fällen auch psychische Unterstützung. Leider wird dabei oft vergessen, dass auch die Familien und Angehörigen von Krebspatienten mitbetroffen sind und selbst unter starker Anspannung stehen.

Tatsache ist jedenfalls, dass immer mehr Angehörige wie Sie unsere Hilfe suchen und in Anspruch nehmen. Das geschieht im Interesse aller Beteiligten, denn die Verbesserung und Entlastung Ihrer persönlichen Situation wirkt sich auch positiv auf die Lebensqualität Ihres erkrankten Angehörigen aus.

Mit dieser Broschüre wollen wir Raum und Platz für Ihre Anliegen als Angehörige schaffen, die gegenüber den Bedürfnissen des an Krebs Erkrankten allzu oft in den Hintergrund treten. Mit konkreten Tipps wollen wir helfen, die Situation für Sie als Angehörige leichter und erträglicher zu machen. Wir wollen Ihnen Mut machen, trotz Ihrer Sorge um Ihren erkrankten Angehörigen auch auf Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu achten und sie gleichberechtigt zuzulassen.

Selbstverständlich will und kann diese Broschüre ein persönliches Gespräch mit einem Psychologen nicht ersetzen. Nehmen Sie Hilfe in Anspruch und wenden Sie sich an eines der vielen Beratungszentren der Österreichischen Krebshilfe in Ihrer Nähe. Wir sind gerne für Sie da!

Ihr

Univ.-Prof. Dr. Michael Micksche
Österreichische Krebshilfe



*Mag. Karin ISAK
Klinische Psychologin
Leiterin des Beratungszentrums
der Krebshilfe Wien*

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Die Verarbeitung der Diagnose	7
Während der Behandlung	11
Das Leben nach der Erkrankung	14
Lebensqualität	17
Besondere Herausforderungen	19
Neuerliches Auftreten der Erkrankung	19
Die letzte Lebensphase	21
Nach dem Tod eines nahestehenden Menschen	23
Angebot der Beratungsstellen der Österreichischen Krebshilfe	25
Beratungsstellen	27
Literaturtipps für Angehörige	31

Einleitung

Eine Krebserkrankung bedeutet für den Erkrankten, aber auch für sein gesamtes Umfeld, sowohl in der Bewältigung des Alltags als auch in Bezug auf die damit verbundenen und neu auftretenden Gedanken und Gefühle meist eine große Veränderung und Belastung.

Die vorliegende Broschüre richtet sich an die Angehörigen von Krebspatienten, die im gesamten Krankheitsverlauf eine große Stütze sein können. Mit der Krebserkrankung eines nahestehenden Menschen können sich viele Probleme ergeben. Angehörige müssen sich mit einer Menge von neuen und unbekanntem Dingen auseinandersetzen – der Alltag verändert sich, zusätzliche Aufgaben müssen übernommen werden, gewohnte Strukturen verlieren ihre Gültig-

keit, Flexibilität und Neuorientierung sind gefordert. Das alles ist eine große Herausforderung und oft auch schwierig.

Angehörige von Krebspatienten sind Personen mit eigenen Bedürfnissen; diese zu beachten und zu leben, bringt für alle Kraft. Die Sorgen und Ängste, die die Angehörigen im Lebensalltag haben, sind genauso berechtigt wie die Sorgen des Erkrankten – auch wenn sie verhältnismäßig klein erscheinen. Angehörige sind nicht nur „Anhängsel“ der Erkrankten, sondern sind in ihrer ganz persönlichen Betroffenheit zu sehen und zu würdigen. Auch sie erleben eine „Hochschaubahn“ der Gefühle, von Hoffnung und Zuversicht bis hin zu Verzweiflung, Angst und Aggression.



Achtung:

Nur aufgrund der besseren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Broschüre die weibliche oder männliche Substantivform gebraucht. Die Ausführungen gelten natürlich auch entsprechend für Patientinnen, Partnerinnen usw.

Diese Broschüre richtet sich an Ehepartner, Kinder, Eltern, aber auch an Verwandte und Freunde, die dem Patienten nahe stehen. In verschiedenen Kapiteln, die dem Krankheitsverlauf entsprechend angeordnet sind, wird auf die Bedürfnisse und Gefühle der Angehörigen eingegangen.

Wir wollen mit dieser Broschüre allen Angehörigen Mut machen, sich Raum und Zeit für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu geben und nicht darauf zu vergessen, dass das Leben trotz all der Schwierigkeiten und Belastungen auch weiterhin Spaß und Freude machen darf. Was das genau für

jeden Einzelnen bedeutet, ist individuell sehr unterschiedlich und muss erst entdeckt werden.

Wir Psychologen und Psychotherapeuten in den Beratungsstellen der Österreichischen Krebshilfe möchten Sie ganz herzlich einladen, sich mit uns telefonisch oder persönlich oder per E-mail in Verbindung zu setzen. Wir werden Sie in der Suche danach, was Sie in der aktuellen Situation brauchen, unterstützen.



Die Verarbeitung der Diagnose

Diagnoseschock

Die Diagnose Krebs verängstigt und schockiert Patienten und Angehörige wie kaum eine andere Erkrankung. Meist wird alles, was bisher jemals zum Thema Krebs gehört und erfahren wurde, abgerufen – schwärzeste Fantasien tauchen auf.

Die meisten Menschen haben das Gefühl, alles würde zusammenbrechen und zu Ende sein. Sie verbinden trotz großer medizinischer Fortschritte in der Behandlung von Krebserkrankungen mit dieser Diagnose immer noch schweres Leiden, unerträgliche Schmerzen und Tod.

Dieser Schockzustand hält meist einige Tage an. Das aufklärende Gespräch, das der Arzt mit dem Erkrankten und den Angehörigen geführt hat, wird oft schwer oder nur bruchstückhaft erinnert. Daher kann es wichtig sein, nochmals ausführlicher über die Erkrankung, mögliche Behandlungsmethoden etc. zu sprechen und immer wieder Fragen zu stellen.

Angehörige empfinden oft eine große Scheu, mit den Ärzten ins Gespräch zu kommen. Sie wollen nicht aufdringlich und lästig

erscheinen und die Fachleute zu lange aufhalten. Es ist ihnen unangenehm, viele Fragen zu stellen und doch ist es in dieser veränderten Situation von großer Wichtigkeit auf das zu schauen, was zur Entlastung beiträgt und was hilft, mit dem Unveränderlichen umzugehen.

Gerade das offene Gespräch über die Erkrankung und verschiedene Behandlungsmöglichkeiten kann oft große Erleichterung und vor allem Klarheit bringen.

Information einholen

Information über die Erkrankung einzuholen ist wichtig, denn der Angehörige kann so seine Unsicherheit gegen Klarheit tauschen. Genaue Kenntnisse über die Krankheit, über Risiken und Chancen der Behandlungsmethoden, Nebenwirkungen etc. dienen als gute Orientierungshilfe. Wissen verringert meistens die Angst. Allerdings wenden sich nun viele „gute Ratgeber“ aus dem Bekanntenkreis an die Angehörigen und können durch viele unterschiedliche Informationen verwirren.

Krebs ist nicht gleich Krebs – jede Krankengeschichte ist individuell unterschiedlich, keine ist mit der



Mag. Elsbeth SITZWOHL
Klinische- und Gesundheitspsychologin mit Schwerpunkt Onkologie, Krebshilfe Burgenland

Es ist uns ein Anliegen, Betroffene und Angehörige umfassend in allen Bereichen, die eine Krebserkrankung betreffen, zu unterstützen.

Angehörige befinden sich in einer ganz speziellen Situation, sie haben oft das Gefühl keine eigenen Bedürfnisse haben zu dürfen, weil sie ja nicht selbst erkrankt sind. Angehörige sind aber in einem hohem Maße mitbetroffen und enormen Belastungen ausgesetzt. Diesbezüglich ist es notwendig Aufklärungsarbeit zu leisten und den Angehörigen zu vermitteln wie wichtig es ist auch auf sich selber gut zu schauen und Hilfe in Anspruch zu nehmen.



Dr. Karl Tschernutter
Psychologe
Österreichische
Krebshilfe Kärnten

Bei der Behandlung von Krebserkrankungen gibt es in den letzten 30 Jahren große Fortschritte. Ergänzend zur medizinischen Versorgung besteht eine große Palette von psychischen Hilfen, die den Kranken angeboten – und in zunehmender Frequenz angenommen werden.

So eroberte sich die Psychoonkologie eine nicht mehr wegzudenkende Rolle sowohl in der Tumorvorsorge und Behandlung als auch in der Tumornachsorge.

anderen zu vergleichen. Daher ist es sinnvoll, sich gezielt bei Ärzten und Vertrauenspersonen zu informieren und sich so nicht erneut von zu vielen verschiedenen Meinungen verunsichern zu lassen.

Achten Sie darauf, den Erkrankten nicht ständig mit – meist gut gemeinten – neuen Ratschlägen oder Mahnungen zu „überschütten“ bzw. von ihm schnelle Lebensänderungen abzuverlangen. Oft sind gerade diese Aussagen Zeichen für eigene Angst und Unsicherheit.

Das offene Gespräch suchen

Angehörige wissen oft nicht, wie sie mit der völlig neuen Situation umgehen sollen und wie sie am besten helfen können. Die benötigten Hilfestellungen können von Fall zu Fall ganz unterschiedlich sein: Was dem einen hilft, ist für den anderen nicht unterstützend.

Das offene Gespräch zwischen der erkrankten Person und dem Angehörigen kann Klarheit schaffen, auf welche Art und Weise Hilfestellung geboten werden kann bzw. was von beiden Seiten benötigt wird. Die Möglichkeit, ein derartiges Gespräch zu führen, hängt natürlich vom bisherigen Um-

gang miteinander ab: War man gewohnt, miteinander über vieles offen zu reden, auch über persönliche Angelegenheiten, so wird es leichter sein, auch in diesem Moment offen miteinander zu sein. Menschen, die es niemals gewohnt waren, sich auszusprechen, werden gerade in dieser schwierigen Situation mit einer offenen Kommunikation eher Schwierigkeiten haben. Aus Sorge und Angst, den anderen zusätzlich zu belasten oder zu verletzen, wird häufig geschwiegen. Es bleibt aber so jeder sehr einsam mit seinen eigenen Gedanken und Gefühlen und die Spannung kann unerträglich werden.

Versuchen Sie, mit dem Partner, mit Verwandten oder Freunden ins Gespräch zu kommen, so schwer das am Anfang auch erscheinen mag.

Achtung und Vertrauen schaffen – Grenzen respektieren

In der kommenden, schweren Zeit gilt es, Achtung und Vertrauen zu schaffen, indem die Grenzen des Erkrankten und die des Angehörigen respektiert werden. Jeder Mensch ist unterschiedlich und was für den einen gut ist, ist für den anderen schon viel zu viel und

wird z.B. als Bevormundung empfunden, daher sollte auf individuelle Grenzen besonders gut geachtet werden. Aber es ist auch besonders wichtig, dass der Angehörige seine eigenen Grenzen gut kennenlernt und auch wahrnimmt. Fragen wie:

- „Was kann ich?“
- „Was will ich?“
- „Was tut mir gut?“
- „Was mache ich sicher nicht?“
- „Was überfordert mich?“
- „Wo brauche ich Hilfe...?“

sollte jeder für sich selbst klären.

Ziele definieren

Gemeinsame Ziele zu finden, kann Energie sehr gut bündeln.

Die Ziele der nächsten Zeit ganz konkret gemeinsam zu erarbeiten und vielleicht auch aufzuschreiben kann sehr hilfreich sein:

- „Was ist das Ziel der nächsten Zeit?“
- „Wie kann ich dich als Angehöriger unterstützen?“
- „Wie kannst auch du mir als mein Begleiter helfen, mich nicht zu überfordern?“

Immer wieder sollte sich der Angehörige die Fragen stellen:

- „Was tut mir gut?“
- „Was brauche ich gerade jetzt?“

Diese Fragen und Antworten sollten auch geäußert, gelebt werden.



Gabriela MAUSSER
Dipl.Lebensberaterin,
Beratungsstellenleiterin der Krebshilfe
Niederösterreich

Krebspatienten und ihre Angehörige empfinden oft Hilf- und Hoffnungslosigkeit, Erschöpfung und Ausgeliefertsein. Ziel unserer Arbeit ist zu helfen, verschüttete Ressourcen aufzudecken. Ich bin für Betroffene und deren Angehörige ein Gegenüber außerhalb des eigenen Systems und stehe ihnen mit großem Respekt als kompetente, diskrete und einfühlsame Begleiterin zur Seite. Gemeinsam entwickeln wir Wege, wie es weitergehen kann, lenken den Blick auf Möglichkeiten und Perspektiven, die in dieser schwierigen Lebensphase sonst nicht einfach zu erkennen sind.





Gisela Moser MSc
Psychotherapeutin
der Österreichischen
Krebshilfe
Oberösterreich

In meiner Beratungstätigkeit ist es mir wichtig, meine Aufmerksamkeit sowohl auf Erkrankte wie auf Angehörige zu richten. Wenn sich in einer Familie bei einer Person etwas gravierend verändert, sind alle anderen mitbetroffen. Ich möchte Angehörige ermutigen, das Ernst zu nehmen und bei Bedarf in dieser möglicherweise herausfordernden Lebensphase auch professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Sie können für Erkrankte hilfreich sein, wenn Sie auch unter schwierigen Lebensumständen halbwegs gut für sich selbst sorgen können.

Krankheit als „Dritter“ in der Paarbeziehung

Bei Paaren ist zu beachten, dass sich die Erkrankung wie ein „Dritter“ von außen in die bestehende Beziehung einmischt und als dieser „Eindringling“ die Stabilität einer Beziehung gefährden kann. Die Krankheit begleitet nun die Beziehungspartner und kann ver-

schiedenes mit ihnen „anstellen“. Damit die Krankheit die Partner nicht in große Krisenmomente stürzt, braucht es ein emotionales Bündnis. Die Krankheit darf nicht nur Sache des Erkrankten bleiben – sie sollte zur gemeinsamen Aufgabe des Paares werden, denn die Paarbeziehung ist von der Krankheit in jedem Fall betroffen.

Tipps:

- Die Diagnose Krebs löst einen Schock, sowohl beim Erkrankten, als auch beim Angehörigen aus. Es bedarf Zeit, sich zu sammeln und fähig zu werden, Passivität gegen Aktivität zu tauschen. Geben Sie sich diese Zeit.
- Information bringt Wissen über die Krankheit und die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten. Informieren Sie sich – dies verringert meistens die Angst. Suchen Sie Gespräche mit den behandelnden Ärzten und scheuen Sie sich nicht davor, Fragen zu stellen.
- Es gibt kein allgemeingültiges Rezept für eine „richtige Hilfestellung“ oder den richtigen Umgang mit einer Krebserkrankung. Klären Sie im ganz persönlichen und offenen Gespräch, was der Erkrankte und was Sie selbst brauchen.
- Respektieren Sie die Grenzen des Erkrankten und lernen Sie Ihre eigenen Grenzen kennen: Fragen Sie sich: „Was brauche ich gerade jetzt?“, „Was ist mir zuviel?“ und halten Sie sich daran.
- Alles, was Ihnen gut tut, hat Berechtigung und kann gerade jetzt eine unverzichtbare Quelle von Kraft für Sie selbst und die ganze Familie sein.
- Bei Paaren: Verleugnen Sie den „Dritten“ in Ihrer Beziehung nicht. Die Erkrankung ist Teil Ihrer Beziehung, machen Sie sie zum gemeinsamen Anliegen.

Während der Behandlung

Gespräche mit dem Behandlungsteam

Bald nach der Diagnose wird vom behandelnden Ärzteteam der Behandlungsplan für den Erkrankten erstellt. An vielen Gesprächen mit den Ärzten werden Sie teilnehmen wollen, natürlich nur mit dem Einverständnis des Patienten. Auch hier ist das offene Gespräch wichtig. Fragen Sie den Erkrankten, ob Sie dabei sein sollen und fragen Sie sich selbst, inwieweit Sie das auch möchten. Bei Vorbesprechungen zu Behandlungen fragen Sie die Ärzte, welchen Teil der Unterstützung Sie als Angehöriger übernehmen können. Die Begleitung zu Untersuchungen und zu Behandlungen, wie z.B. zur Chemotherapie, kann mitunter anstrengend sein. Darauf zu achten, was zuviel wird, ist wichtig.

Vielen Menschen fällt es nach wie vor schwer, Fragen an Experten zu stellen. Die sogenannten „Götter in Weiß“ sind aber auch Menschen, die genauso überfordert und gestresst sein können wie Sie selbst. Fragen Sie nach, wenn Sie meinen, etwas nicht verstanden zu haben bzw. wenn Ihnen etwas unklar ist. Es kann keine falschen Fragen geben – jede Information, die Ihnen zu mehr Verständnis hilft, ist

wichtig. Überlegen Sie gemeinsam mit dem Partner, ob Sie auch eine Zweitmeinung einholen möchten und ob Sie sich auch zusätzlichen Behandlungsmethoden zuwenden und komplementärmedizinische Hilfe in Anspruch nehmen wollen.

Körperliche und psychische Veränderungen

Während der Behandlung verändert sich einiges bei den Patienten. Die körperliche Verfassung wird möglicherweise schlechter, häufig stellen sich Müdigkeit, Übelkeit, Schmerzen, Appetitlosigkeit etc. ein. Auch psychische Probleme, wie Verstimmungen und starke Gefühlsschwankungen können sich zeigen. Häufig fühlen sich Menschen während dieser Zeit dünnhäutig und verletzlich.

Auch bei Ihnen können sich Erschöpfungszustände und psychische Schwierigkeiten einstellen. Verzweiflung, Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit können sich ebenso breit machen. Damit Ihnen die Belastungen nicht über den Kopf wachsen, achten Sie gerade in dieser Zeit wieder darauf, was Ihnen gut tut und was Sie entlastet, z.B. Freunde miteinbeziehen oder vielleicht Hilfe in einem Beratungszentrum aufsuchen.



**Mag. Dr. Ursula Leitich, Psychologin
Beratungsstellenleiterin der Österreichischen
Krebshilfe Salzburg**

Die Erkrankung eines nahestehenden Menschen bedeutet für Angehörige eine ähnlich tiefe Krise wie für den Betroffenen selbst. Dabei möchte man gerade als Angehöriger Hilfe und Stütze für den Erkrankten sein. Diese Anforderungen gehen oft über die eigenen Kräfte hinaus.

Es ist uns daher ein besonderes Anliegen, nicht nur an Krebs erkrankte Menschen, sondern auch deren Angehörige zu begleiten und zu unterstützen. Alle unsere Angebote gelten in gleichem Maß für Angehörige und Betroffene.



**Mag. Dr. Ursula
KÜMMEL**
**Klinische und
Gesundheitspsycho-
login, Teamleiterin
Beratungszentrum
Österreichische
Krebshilfe Steiermark**

Die Diagnose Krebs verängstigt und schockiert Betroffene und Angehörige wie kaum eine andere Erkrankung. Viele Fragen tauchen plötzlich auf und ein Gefühlschaos entsteht.

Gerade in solchen Situationen kann professionelle Unterstützung bei der Krankheitsverarbeitung sehr hilfreich sein. Wir BeraterInnen sind für Sie mit all Ihren Fragen, Gedanken und Gefühlen da! Gemeinsam können Antworten gesucht, Ressourcen aktiviert und wieder Halt im Leben gefunden werden.



Klären Sie diese Fragen für sich und scheuen Sie sich nicht davor, sich einzugestehen, dass einfach alles zuviel wird.

Vor allem bei längerfristigen Behandlungen sind Motivationsprobleme beobachtbar – daher erhält das Erarbeiten von kurzfristigen und auch realisierbaren Zielen besondere Bedeutung. Erarbeiten Sie diese gemeinsam in offenen Gesprächen.

Der Alltag verändert sich

In der Zeit der Behandlung verändert sich der Alltag zum Teil beträchtlich. Aufgaben, die bisher vom Erkrankten übernommen wurden, wie z.B. die Kinder in den Kindergarten bringen, Essen

kochen, müssen nun eventuell von Ihnen erledigt werden. Das schafft zusätzliche Belastungen, wodurch sowohl der Ausgleich zu diesen Zusatzaufgaben als auch die Fragen:

„Wo kann ich mir wieder ein bisschen Zeit zurückholen?“

„Wer könnte bei der Bewältigung der Aufgaben behilflich sein?“

„Wie kann ich Zeit und Raum für eigene Interessen und Freizeitaktivitäten schaffen?“

umso wichtiger werden.

Neben der Erkrankung existiert immer auch Gesundheit

So sehr die Erkrankung mit all ihren Konsequenzen in Ihren gemeinsamen Tagesplan eindringt

(z.B. Abstimmung bzw. Veränderung der alltäglichen Struktur aufgrund der Behandlungspläne), so wichtig ist es auch, die gesunden Anteile im Auge zu behalten.

„Was kann der Erkrankte weiterhin alleine bewältigen?“

„Welche Möglichkeiten stehen weiterhin zur Verfügung?“

„Was muss ich als Angehöriger nicht übernehmen?“

Es ist wichtig, die Tätigkeiten, die Ihnen gut tun und die die Norma-

lität aufrechterhalten, beizubehalten (Beispiel: Wenn es gut tut, zu arbeiten, dann weiterhin arbeiten). Neben der Erkrankung existiert immer auch Gesundheit, es ist wichtig, das nicht zu vergessen.

Die Befindlichkeit des Erkrankten kann sehr stark schwanken, nehmen Sie den Patienten täglich neu wahr:

„Wie fühlt er sich heute?“

„Welcher Anteil ist heute da – ist er mehr krank oder mehr gesund?“

Tipps:

- Überlegen Sie gemeinsam mit dem Erkrankten, ob Sie bei Arztgesprächen und bei Behandlungen dabei sein sollen und fragen Sie sich selbst, inwieweit Sie das möchten.
- Betrachten Sie die Ärzte und Helfer als gleichwertige Gesprächspartner und erhöhen Sie sie nicht zu „Göttern in Weiß“, die unerreikbaar sind. Nehmen Sie aktiv am Entscheidungsprozess teil.
- Das Einholen von Zweitmeinungen und komplementärmedizinischer Beratung ist in Ordnung. Wenden Sie sich an erfahrene und kompetente Fachleute.
- Der Alltag verändert sich durch Behandlungspläne. Achten Sie darauf, dass „das Mehr“ an übernommenen Aufgaben auch wieder einen Ausgleich nach sich bringt.
- Der Erkrankte ist nicht ausschließlich krank, achten Sie auch auf die gesunden Anteile.
- Überlegen Sie, was Ihnen als Angehöriger in dieser Zeit Halt und Struktur gibt und was Sie brauchen, um die Ungewissheit und das „Nicht planen können“ auszuhalten und mitzutragen.



Anita Tusch
Österreichische
Krebshilfe-KG Tirol

Anders als die restlichen Landesvereine führen wir in Tirol keine eigenständige Beratungsstelle, sondern das sogenannte „Krebshilfe-Telefon“.

Bei medizinischen Fragen werden Sie so rasch wie möglich von unserer im Ehrenamt tätigen Ärztin zurückgerufen. Unser kostenloses Service am Krebshilfe-Telefon wird in zunehmendem Maße angenommen und zeigt, wie wichtig diese Einrichtung ist.

Das Leben nach der Erkrankung



Dietlinde Baldauf
Psychotherapeutin,
Leiterin der psychosozialen Krebs-
beratungsstelle,
seit 1992 Österreichische Krebs-
hilfe Vorarlberg

Eine Krebserkrankung betrifft immer die ganze Familie. Auch die dem Patienten nahestehenden Menschen sind in den durch die Diagnose ausgelösten Veränderungsprozess hinein genommen mit plötzlich sich aufzwingenden Themenbereichen, Fragen und Entscheidungen und weitreichenden leiblichen und sozialen Konsequenzen. Wir stützen und begleiten sie dabei.

Rückkehr in den Alltag

Wenn der Patient aus dem Krankenhaus zurück ist und die Behandlungen abgeschlossen sind, kehrt der Alltag in den eigenen vier Wänden wieder ein.

Die ganze Familie hat viel hinter sich gebracht. Erschöpfung kann sich nach der Phase der Anstrengung einstellen. Rollen haben sich in der Zwischenzeit möglicherweise verändert: Der sonst aktive, Entscheidungen treffende Partner wurde im Laufe der Behandlung vielleicht der abhängigere, passivere Teil und Sie als Angehöriger mussten Rollen übernehmen, die Sie freiwillig gar nie gewählt hätten. Nun gilt es, darauf zu achten, welche von den übernommenen Aufgaben wieder abgegeben werden können und wie Sie sich fühlen, wieder zu alten Lebensgewohnheiten zurückzukehren.

Stimmungsschwankungen

Oft können wir beobachten, dass Menschen ganz verzweifelt darüber sind, warum denn nach dem Abschluss der Behandlungen, wo doch nun endlich alles vorbei ist, nicht Freude und Entspannung überwiegen, sondern sich im Gegenteil Erschöpfung und Verstimmung breit machen. Das ist

ganz „normal“. Auf beiden Seiten lassen die Kräfte einfach nach, Anspannungen, wie z.B. die Erwartung, was das nächste Blutbild, die nächsten Untersuchungen etc. bringen, fallen ab und viele unterdrückte Ängste und Gefühle kommen erst jetzt ans Tageslicht. Die Zeit der Erkrankung und Behandlung bringt Menschen oftmals in einen Zustand von „besonderer Dünnhäutigkeit und Verletzlichkeit“. Es kann eine besonders mühsame Zeit werden. Sie sollten sich gerade in dieser schweren Zeit, wo das Umfeld meint, alles sei doch wieder ganz normal und alles wäre doch so gut gegangen, nicht davor scheuen, Hilfe anzunehmen und, falls sich eine Depression einstellt, auch an medikamentöse Unterstützung und psychologische Begleitung denken.



Pausen gönnen

Geben Sie einander viel Zeit zur Regeneration und achten Sie wieder darauf, was Sie tun können und was Ihnen wohl tut. Gönnen Sie sich Pausen und Ruhe und fragen Sie immer wieder nach, was denn der Erkrankte so denkt, was ihn erfreut, was ihn belastet und erzählen Sie auch, wie es Ihnen geht, was stört, was passt. Offene Gespräche über eigene Gefühle und Gedanken bzw. Bedürfnisse ermöglichen einen Austausch und können helfen, Gemeinsames nicht aus den Augen zu verlieren.

Nachsorge

Nach Abschluss der Behandlung sollte der Patient in regelmäßigen Abständen zu Kontrolluntersuchungen gehen. Das speziell abgestimmte Nachsorgeprogramm dient dazu, das mögliche Wiederauftreten der Erkrankung oder bestimmte Nebenwirkungen der Behandlung möglichst früh zu erkennen, um eventuell notwendige Maßnahmen einleiten zu können.

Ängste vor Kontrolluntersuchungen

Nach der stationären Behandlung und den darauffolgenden häufigen und regelmäßigen Kontrollterminen werden nun die Abstände

zwischen den einzelnen Untersuchungen immer größer. Oft wird es als ungewohnt empfunden, den Großteil des Alltags nicht mehr mit Arztterminen, Behandlungsterminen, Untersuchungen, Koordination von Aufgaben und Terminen verbringen zu müssen. Die Angst vor einem neuerlichen Wiederauftreten der Erkrankung kennzeichnet oft den Alltag und kann für Angehörige eine große psychische Belastung darstellen. Häufig wird die gesamte Aufmerksamkeit auf den nächsten Kontrolltermin gelenkt, weil mit großer Angst mögliche schlechte Neuigkeiten erwartet werden. Versuchen Sie auch, sich wieder mit Dingen abseits der ehemaligen Erkrankung zu beschäftigen, die Ihnen Freude bereiten.

Veränderter Lebensstil

Die Angst und Unsicherheit bezüglich eines neuerlichen Auftretens der Erkrankung können dazu führen, dass sowohl Angehörige als auch Erkrankte in der Nachsorge mit einem sehr vorsichtigen Lebensstil beginnen, um von nun „alles besser zu machen“ – manchmal mit übermäßigen Gesundheitssorgen und ständiger Beschäftigung mit Gesundheit und Krankheit. Alle Gedanken und



Mag. Karin Isak
Klinische Psychologin
Leiterin des
Beratungszentrums
der Krebshilfe Wien

Ich bin seit 1999 in der Beratungsstelle der Krebshilfe Wien als Psychologin tätig. Die Arbeit mit den PatientInnen erfüllt mich und mit grosser Wertschätzung und Achtung begegne ich hier PatientInnen, die ihre Erkrankung zu meistern versuchen. In den letzten Monaten fällt mir auf, dass auch immer mehr Angehörige unsere Unterstützung in Anspruch nehmen. Ich möchte auch Sie einladen, bei uns vorbeizukommen und sich Hilfe in dieser schweren Zeit zu holen.



Birgit Muschiol
Kunsttherapeutin

Seit 1997 gibt es für die Patientinnen der Krebshilfe Wien die Möglichkeit, an einer Maltherapie teilzunehmen. Künstlerische Vorkenntnisse, sowie malerisch technisches Können sind nicht erforderlich.

Es geht vielmehr um die Impulsierung des schöpferischen Potentials und darum, wie auch der schwerst erkrankte Mensch diese strömende Lebendigkeit in sich selbst wieder fühlen, erleben und gestalten kann, sowohl über die Sprache des Bildes, als auch im alltäglichen Leben.

Alle Bilder in dieser Broschüre stammen von Patientinnen der Malgruppe.

Aktivitäten kreisen nun um die „Erhaltung“ des gesunden Zustandes. Das ist wichtig und positiv, aber sollte nicht ausschließlich ihren gesamten Lebensalltag bestimmen.

Eine gute Mitte zu finden, wo es darum geht, wieder einen ganz normalen Alltag, mit all den üblichen Gepflogenheiten zu leben und trotzdem auch die gesunde Ernährung und den stressfreieren

Alltag im Auge zu behalten, wird wichtig. In der Beziehung zu Ihren Familienmitgliedern, Freunden und Bekannten, achten Sie darauf, einander weiterhin zu respektieren und ausreichend Aufmerksamkeit zu schenken. Behalten Sie diese Unterstützung auch bei, wenn der andere nicht mehr krank und schwach ist – „belohnen“ Sie Gesundheit!

Tipps:

- Geben Sie sich Zeit zur Regeneration. Sie haben viel hinter sich gebracht – es dauert seine Zeit, bis Sie wieder zu Kräften kommen.
- Erschöpfungszustände sind ganz normal. Wundern Sie sich nicht, wenn Sie sich unwohl fühlen, obwohl doch alles gut gelaufen ist.
- Achten Sie gut darauf, was Sie in dieser Zeit brauchen.
- Organisieren Sie den Alltag so, dass Ihnen auch noch Freiraum für sich selbst bleibt.
- Nachsorge ist ganz besonders wichtig. Kontrolluntersuchungstermine müssen in regelmäßigen Abständen wahrgenommen werden. Achten Sie dennoch darauf, dass auch wieder der „normale“ Alltag einkehren darf, wo sich nicht alles nur um die Erkrankung dreht.
- Ängste vor dem Wiederauftreten der Erkrankung sind häufig – sprechen Sie darüber und achten Sie im Besonderen darauf, was in den Tagen vor der Kontrolluntersuchung zur Beruhigung und Distanzierung beiträgt.

Lebensqualität

Häufig fragen sich Angehörige:

- „Warum trifft es gerade meinen Partner?“
- „Warum dieser Krebs?“
- „Warum haben wir dieses Pech?“
- „Sind wir schuld an der Erkrankung?“

Sie suchen nach den Ursachen der Erkrankung. Das ist ganz normal, aber wenig hilfreich für die Bewältigung der kommenden Zeit.

Richten Sie den Blick nach vorne:

- „Was kann ich dazu beitragen, dass es mir wieder besser geht?“
- „Was fehlt mir schon so lange?“
- und „Warum verzichte ich auf so vieles?“

Anstatt der bohrenden Frage „Was ist schuld an der Krebserkrankung“, die oft nur zu Schuldzuschreibungen führt, können Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf richten, was machbar ist, damit die Lebensqualität trotz der Erkrankung in Ihrem Umfeld erhalten bleibt bzw. gesteigert wird.

Die körperliche Verfassung und ihre Beeinträchtigung sind wichtige Faktoren der Lebensqualität. Die Einschätzung der Lebensqualität hängt aber auch von weiteren Bereichen ab, wie z.B. psychisches Wohlbefinden (emotionale Gefühlszustände wie Angst, Depres-

sion), soziale Funktionsfähigkeit (Anzahl und Qualität sozialer Beziehungen) und Funktions- und Leistungsfähigkeit im Alltag, die z.B. Beruf, Haushalt, Freizeit umfasst. Auf diese anderen Bereiche sollten Sie nicht vergessen. Fragen Sie sich, was Ihre ganz persönliche Lebensqualität steigern könnte:

- **mehr Freizeit,**
- **Spaziergänge machen,**
- **öfter wieder Freunde treffen,**
- **Aufgaben wieder abgeben,**
- **psychotherapeutische Hilfe aufsuchen,**
- **mehr auf die eigenen Bedürfnisse achten...**

Seit der Zeit, als bei Ihrem Partner oder Freund die Diagnose Krebs gestellt wurde, haben Sie sich als Angehöriger fast ausschließlich nach den Bedürfnissen des Kranken gerichtet. Vielleicht haben Sie das Gefühl, den Partner im Stich zu lassen, wenn Sie auf ihre eigenen Bedürfnisse achten, wenn Sie einmal ins Kino gehen oder einen Spaziergang machen. Vielleicht haben Sie Schuldgefühle, wenn Sie es sich gut gehen lassen, obwohl es dem Angehörigen schlecht geht. Vielleicht werden Sie auch manchmal einfach zornig und

„Unser Leben hat sich komplett verändert, alles dreht sich nur mehr um die Krankheit.“

Definition lt. WHO:

Lebensqualität ist die subjektive Wahrnehmung einer Person über ihre Stellung im Leben in Relation zur Kultur und den Wertsystemen, in denen sie lebt und in Bezug auf ihre Ziele, Erwartungen, Standards und Anliegen.

„Seit der Operation hat sie keine Lust mehr auf Sex und lässt sich nicht berühren, wie soll das weitergehen?“

sehr wütend auf den Erkrankten, der Sie „abhält“, Ihren normalen Lebensalltag zu genießen. Wut und Zorn, Schuld, Ohnmacht und Hilflosigkeit sind häufig erlebte Gefühle von Angehörigen. Werden Sie sich dieser Gefühle bewusst, es ist ganz natürlich und verständlich so zu empfinden. Gönnen Sie sich Atempausen, sonst kann es zu einer heftigen körperlichen und psychischen Reaktion kommen, wie z.B. dem Burnout Syndrom. Niemand kann und soll ständig auf Hochtouren laufen, jeder braucht Pausen, um neue Energien zu tanken.

Liebe, Zärtlichkeit, Sexualität
Sexualität, Liebe, Zärtlichkeit spielen für die Lebensqualität ebenfalls eine ganz große Rolle. In vielen Beziehungen kann das Sexualleben durch die Erkrankung und deren Folgen an Bedeutung verlieren. Es kann für beide Seiten ein schwieriger Balanceakt werden, die körperlichen Wünsche wieder aufeinander abzustimmen. Vielleicht haben Sie Hemmungen, den Partner nach schweren Operationen zu berühren oder nach längerer Zeit der notwendigen Abstinenz wieder einen Anfang zu machen. Die Hemmung in diesem Bereich ist besonders groß und es ist meist schwierig hier offen miteinander

zu sprechen – Krebs und Sexualität sind zwei sehr tabuisierte Themen. Sollte auch keine Lust zur Sexualität vorhanden sein, ist es wichtig, nicht auf Zärtlichkeit und liebevolle Gesten zu verzichten, nach denen sich wohl jeder sehnt.

Tipps:

- Geben Sie auf sich selbst acht, nehmen Sie sich Auszeiten, legen Sie Pausen ein.
- Machen Sie einfach wieder mal etwas, was Ihnen Spaß macht, ins Kino gehen, Freunde treffen, bummeln.
- Nehmen Sie Ihre eigenen Gefühle ernst, auch negativ getönte Gefühle wie Wut, Zorn, Schuld und Ohnmacht können auftauchen. Diese Gefühle sind ganz „normal“ und dürfen sein.
- Wenn Sie Hilfe brauchen, scheuen Sie sich nicht, Unterstützung bei Freunden oder in Beratungszentren zu suchen.
- In der Partnerschaft: Versuchen Sie, über Ihre sexuellen Wünsche zu sprechen und lassen Sie Ihren Partner wissen, wie es Ihnen diesbezüglich geht. Tabuisieren Sie dieses wichtige Thema nicht.

Besondere Herausforderungen

Neuerliches Auftreten der Erkrankung

Das Feststellen eines Rezidivs bringt meist eine große Erschütterung mit sich und stellt einen großen Rückschlag dar. Nach einer gewissen krankheitsfreien Zeit, in der man sich nach langen Krankenhausaufenthalten und Behandlungsplänen wieder langsam an eine gelebte Normalität heran getastet hat und sich die Unsicherheit hinsichtlich der Zukunft langsam verringert hat, reagiert man mit großer Enttäuschung und Erschütterung.

Das Rezidiv sowie die möglichen neuerlich notwendigen, vielleicht aufwändigen Durchuntersuchungen und erneuten Krankenhausaufenthalte rufen Erinnerungen an die Zeit während der Ersterkrankung, der damals notwendigen Behandlungen sowie die damit verbundenen Gefühle und Gedanken hervor. Alte Erinnerungen an bereits überstandenes Geglücktes werden wieder wach. Nicht selten tritt die Frage auf „Geht alles wieder von vorne los?“. Das Gefühlsspektrum kann von Schuld, Angst, Versagensängsten bis hin zu Wut und Enttäuschung reichen.

Trotz aller Bemühungen kann sich das Gefühl, versagt zu haben, einstellen, bisher einfach nicht genug getan zu haben. Oft tritt die Frage auf „Was habe ich bisher falsch gemacht?“. Massive Schuldvorwürfe beeinträchtigen die Auseinandersetzung mit der aktuellen Situation. Starke Angstgefühle, vor allem bezüglich bereits bekannter Belastungen (anstrengende Therapien, Änderungen im Alltag, ...), Hilflosigkeits- und Ohnmachtsgefühle und Angst, nichts mehr kontrollieren zu können, können diese Zeit prägen. Andere Personen wiederum zeigen große Wut und Enttäuschung, fühlen sich alleine gelassen. Eventuell äußern der Angehörige wie auch der Betroffene Zweifel hinsichtlich der bisher unter-

„Geht jetzt alles wieder von vorne los?“



„Ich bin so wütend, aber das darf ich nicht zeigen, und so tue ich, als ob ...“

nommenen schulmedizinischen Behandlungsmethoden – Vorwürfe und Schuldzuweisungen an das Behandlungsteam können auftreten. Häufig wird der Wunsch nach alternativen Behandlungsmethoden vermehrt geäußert.

Vertrauensvolle und von Offenheit geprägte Gespräche mit nahestehenden Personen, aber auch mit dem Behandlungsteam können

hilfreiche Unterstützung bieten, u.a. Gefühle einzuordnen, aushalten zu lernen, weitere Behandlungsmöglichkeiten und Alternativen kompetent zu bewerten. Erinnern Sie sich auch daran, was Ihnen in vergangenen schwierigen Situationen geholfen hat! Alte, Ihnen bereits bekannte Strategien und Ressourcen können nun wieder eingesetzt werden, um Kräfte zu sammeln.

Tipps:

- Unterschiedliche Gefühle können in dieser Phase auftreten – Wut, Enttäuschung, Angst, Schuld. Suchen Sie offene Gespräche mit vertrauenswürdigen Personen, um Ordnung in das Gefühlschaos zu bringen und um das weitere Vorgehen planen zu können.
- Versuchen Sie, die quälende Suche nach Antworten auf die Frage „Was habe ich bisher nur falsch gemacht?“ zu vermeiden. Schuldvorwürfe und –zuweisungen lähmen und erschweren die Auseinandersetzung mit Aktuellem.
- Denken Sie daran, was Ihnen bei der Bewältigung vergangener schwieriger Situationen schon einmal geholfen hat und scheuen Sie nicht, diese alten, bereits bewährten und hilfreichen Strategien erneut anzuwenden (z.B. Freunde um Unterstützung bitten, vertrauensvolle Gespräche führen, eigene Erholungsphasen schaffen, professionelle Hilfe in Anspruch nehmen etc.)
- Auch wenn es schwer fällt: Achten Sie als Angehöriger darauf, sich nicht vom Erkrankten zurückzuziehen, und Wesentliches für sich zu behalten. Rückzug, um den anderen zu schonen, birgt die Gefahr, dass beide immer mehr allein sind mit dem, was bewegt.

Die letzte Lebensphase

Besonders wenn keine Aussicht mehr auf Heilung besteht und palliative (lindernde) statt kurativer (heilende) Maßnahmen in den Vordergrund rücken, wird häufig eine zunehmende Distanzierung beobachtet, der Kontakt – auch zum Betreuungsteam – verringert sich. Gerade in dieser Situation ist der Kranke aber sehr bedürftig hinsichtlich emotionaler Unterstützung. In dieser Phase betreffen die Gedanken und Gefühle oft nicht den Sterbeprozess an sich, sondern Angst vor Schwäche, Schmerzen, Einsamkeit oder die Angst, Angehörigen oder Pflegepersonal zur Last zu fallen.

Stimmungen können sich rasch ändern und von Verdrängung, Wut und Zorn, Depression bis hin zu gefasstem Annehmen des bevorstehenden Todes reichen. Oft schützen erkrankte Personen ihre Angehörigen und Freunde und sprechen nicht über die Gedanken und Gefühle, die mit dem nahen Tod verbunden sind, da sie die Angst ihrer Umgebung spüren.

Vermitteln Sie als Angehöriger dem Erkrankten das Gefühl, da zu sein, als Ansprechpartner für seine Bedürfnisse, Beschwerden,

Schmerzen, Hoffnungen und Ängste verfügbar zu sein. Es kann notwendig werden, selbst die Initiative zu ergreifen, indem die eigenen Ängste ausgesprochen werden, wie z.B. „Für mich wäre es schwer...“, und dem Erkrankten die Möglichkeit geboten wird, alles offen anzusprechen zu können. Die Tatsache des bevorstehenden Abschieds soll nicht tabuisiert werden. Halten Sie die Kommunikation aufrecht, besprechen Sie mögliche Wünsche des Kranken, sofern er dazu bereit ist (z.B. wo er sterben möchte, welche Dinge er noch geregelt haben möchte). Akzeptieren Sie aber auch, wenn gewisse Dinge nicht aufgegriffen werden und Ihr kranker Angehöriger das Angebot nicht annimmt.

Gerade in dieser Phase benötigt man auch als Angehöriger und begleitende Person Zeit zur Regeneration und Stärkung, selbst wenn man körperlich der Gesunde ist. Die Gefahr, eigene Grenzen nicht zu sehen und sich ständig zu überfordern ist groß. Achten Sie auf sich, gönnen Sie sich selbst Pausen und pflegen Sie weiterhin Kontakte zu Freunden, Bekannten, Arbeitskollegen. Ständig heldenhaft für den anderen da zu sein bringt langfristige Probleme mit

„Ich bemühe mich so sehr, stark zu sein, aber es gelingt mir nicht mehr, was soll ich bloß tun?“

„Wie geht es weiter, wenn er stirbt? Alleine schaffe ich das nicht.“

sich und schafft Überforderung. Wichtig sind in dieser Situation oftmals Menschen und Räume, in denen Sie als Angehöriger sein können wie Ihnen zumute ist, zeigen können, was sie bewegt, ängstigt und sehr belastet.

Nehmen Sie wahr und ernst, was Sie als Angehöriger in dieser Situation als „Sicherheitsanker“ und „Haltegriffe“ brauchen, um jeden Tag durchzustehen.

Wenn zwischen Ihnen und der erkrankten Person keine sprachliche Kommunikation mehr möglich ist, bekommt Körperkontakt große Bedeutung. Signalisieren Sie dem Sterbenden, dass er nicht alleine gelassen wird. Berührungen, Hand halten, Stirn kühlen, kleine Zeichen der Zuneigung und Zärtlichkeit stellen oft nur kleine Gesten des „Da-Seins“ dar, bedeuten aber manchmal eine große Überwindung.

Tipps:

- Halten Sie die Kommunikation aufrecht! Zeigen und vermitteln Sie Ihrem erkrankten Partner/Familienangehörigen ein Ansprechpartner und eine Stütze zu sein. Geben Sie mittels Hautkontakt zu verstehen, einfach da zu sein – vor allem, wenn sprachlich keine Kommunikation mehr möglich ist.
- Respektieren Sie es auch, wenn manche Angelegenheiten mit dem Sterbenden nicht besprochen werden können. Sterbende befinden sich in einem Übergang, in dem oftmals andere Bewertungen und Bedürfnisse im Vordergrund stehen.
- Verbergen Sie Ihre eigenen Gefühle, ihre Traurigkeit und Tränen nicht, und finden Sie Wege, sie auszudrücken (z.B. in einem Gespräch mit einer nahestehenden Person, im Schreiben etc.)
- Berücksichtigen Sie Ihre eigenen Grenzen der Belastbarkeit – legen Sie Ruhepausen ein und schaffen Sie Phasen der Regeneration für sich selbst. Tun Sie sich auch zwischendurch etwas Gutes.

Nach dem Tod eines nahestehenden Menschen

Viele Menschen, die einen nahestehenden Angehörigen verloren haben, erleben die Menge an zu erledigenden Angelegenheiten nach dem Tod als hilfreich, weil sie Ablenkung verschaffen und Halt und Struktur geben. Andere wiederum benötigen mehr Ruhe und Zeit nach dem Tod für ihre eigene Trauer und Erinnerungen.

Suchen Sie nach Möglichkeiten, Ihren Emotionen und Gedanken auf Ihre ganz persönliche Art und Weise Ausdruck zu verleihen. Ihre persönliche Bewältigung der Trauer – entsprechend Ihrem Tempo und Ihrer Art – kann auch darin bestehen, Briefe oder ein Tagebuch zu schreiben, mit Freunden, Bekannten u.a. zu sprechen, bestimmte Rituale auszuführen (z.B. Kerzen anzuzünden, einen bestimmten Ort aufzusuchen) oder

etwas kreativ zu gestalten (z.B. malen, musizieren, dichten).

Lassen Sie sich von Ihrer Umgebung nicht unter Druck setzen, wieder möglichst rasch in den Alltag zurückkehren zu müssen. Auch wenn der Verlust des nahestehenden Menschen bereits einige Zeit zurück liegt, aber Sie sich als Trauernder in der „Welt der Nicht-Mehr-Tauernden“ noch nicht sicher bzw. unwohl fühlen, sollten Sie zu keiner raschen Anpassung an das normale Leben gezwungen werden. Sprechen Sie als Trauernder mit Ihren Freunden und nahestehenden Personen darüber, was Ihnen Sorgen bereitet, was Ihnen Angst macht und was Ihnen helfen könnte. Vielfach kommt es zu einer Verringerung der Sozialkontakte, da beide Seiten im Umgang mit Trauer verunsichert sind („In Gesellschaft anderer Paare werde ich immer an meinen verstorbenen Mann erinnert. Das macht mich traurig, gleichzeitig freue ich mich über die Anwesenheit anderer Menschen.“, „Darf ich denn schon manchmal mitlachen?“).

Die Anpassung an die zukünftige, veränderte Lebenssituation ohne den verstorbenen Menschen kann viele Bereiche umfassen. Oft sind

„Ich mag nicht mehr unter Menschen gehen, alles erinnert mich an ihn.“



Sie als Angehöriger mit grundlegenden Veränderungen konfrontiert, neue Erfahrungen müssen gemacht werden, Strukturen können sich ändern (z.B.: Ein Mann muss nach dem Verlust seiner langjährigen Ehefrau lernen, den Haushalt zu führen; ein Familienmitglied muss die Aufgaben des Verstorbenen in der Familienstruktur übernehmen; eine Frau muss nach dem Tod ihres Partners das Autofahren erlernen usw.). Nach dem Tod Ihres langjährigen Partners kann

es möglicherweise auch notwendig werden, für sich alleine Bereiche zu schaffen, die Ihnen Freude und neue Aufgaben bereiten, da in der Vergangenheit das gesamte Leben auf „zweisames Tun“ ausgerichtet war (z.B. bisher als Ehepaar gemeinsam Tanzveranstaltungen besucht – nun eventuell alleine oder mit Freunden/Bekanntem ins Theater/Kino gehen). Geben Sie sich für all das wiederum sehr viel Zeit – haben Sie Geduld bei diesen Veränderungen.

Tipps:

- Geben Sie sich selbst Zeit und Raum, wo Trauer und Schmerz möglich sind, wo Sie um Verlorenes trauern können und dürfen.
- Finden Sie Ihre ganz persönliche Ausdrucksmöglichkeit Ihrer Empfindungen und Gedanken – alles ist erlaubt: Gespräche mit nahestehenden Personen, Schreiben von Briefen oder eines Tagebuches, kreatives Gestalten (z.B. malen, musizieren, dichten), bestimmte Rituale.
- Jeder Mensch trauert anders – Art und Weise bzw. die zeitliche Dauer einer Trauerreaktion können individuell sehr unterschiedlich aussehen.
- Lassen Sie sich von Ihrem Umfeld zu nichts drängen – Sie bestimmen den Zeitpunkt der Rückkehr in den Alltag.
- Unternehmen Sie Dinge, die Ihnen gut tun und Kraft vermitteln.
- Geben Sie sich Zeit und haben Sie viel Geduld mit sich selbst.

Angebot der Beratungsstellen der Österreichischen Krebshilfe

In Österreich gibt es in jedem Bundesland Beratungsstellen, wo nicht nur die erkrankten Personen, sondern auch deren Angehörige, Partner und Kinder Hilfe bekommen können.

Die Beratungsstellen der Österreichischen Krebshilfe bieten einerseits eine Fülle von Informationsmaterial in Form von Unterlagen und Broschüren an, andererseits gibt es auch eine große Auswahl an Gruppenangeboten, die genutzt werden können. Außerdem stehen Psychologen und Psychotherapeuten für persönliche Beratungsgespräche zur Verfügung. Eine telefonische Hotline bietet auch die Möglichkeit, sich zu informieren bzw. auch ein längeres Gespräch mit fachkundigen Menschen zu führen.

In solchen Gesprächen wird es dem Angehörigen ermöglicht, über Sorgen und Ängste, aktuellen Gefühle (wie manchmal auch Aggression und Wut) zu sprechen. Der Angehörige erhält dann keine übereilten Ratschläge, so wie das häufig aus dem Bekanntenkreis – meist natürlich sehr gut gemeint – kommt, sondern kann an einem

neutralen Platz mit einer neutralen Person über sich selbst sprechen, ohne dass sein Verhalten und seine Gefühle bewertet werden.

Manche Menschen haben Angst eine Beratungsstelle aufzusuchen, denn sie denken, sie wären unfähig, mit ihren Problemen alleine zurechtzukommen. Die Menschen meinen, all die schweren Momente ganz alleine ertragen zu müssen und möchten niemandem zur Last fallen. Sie genieren sich auch dafür, über Gefühle zu sprechen, die dem Erkrankten gegenüber vielleicht auch negativ getönt sein können.

Wir, die wir täglich in den Beratungsstellen tätig sind und mit Erkrankten und immer mehr auch mit Angehörigen sprechen, möchten Sie auffordern, doch bei uns vorbeizukommen und sich unterstützen zu lassen. Manchmal ist das einfach nur ein Buchtipps oder eine Ankündigung eines Vortrages. Manchmal kann sich eine länger dauernde Beratung und Begleitung entwickeln, in der geklärt wird, was denn der Angehörige braucht.

Die große Angst, als verrückt zu gelten, nur weil ein Psychologe



Mag. Karin Isak
Klinische Psychologin
Leiterin des
Beratungszentrums
der Krebshilfe Wien

Liebe Angehörige, zum Thema Krebs sind in den vergangenen Jahren viele interessante und sehr berührende Patientenberichte veröffentlicht worden und auch entsprechende Fachliteratur ist gut nachzulesen.

Über Angehörige ist im Vergleich dazu wenig geschrieben worden, und es scheint, als ob dieser Gruppe von „Betroffenen“ erst seit kurzer Zeit Aufmerksamkeit geschenkt wird. Wir Psychologen und Psychotherapeuten in den Beratungszentren der Österreichischen Krebshilfe betreuen auch in zunehmendem Ausmaß Angehörige,





denen es oft schwer fällt, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Wenn Sie sich müde und ausgebrannt fühlen, wenn Sie das Gefühl haben, einfach nicht mehr zu können oder häufig weinen, wenn Sie nervös und gereizt sind und sich ständig überfordert fühlen, dann ist es höchste Zeit, etwas für sich zu tun.

Die vorliegende Broschüre möchte Ihnen Mut machen, Ihre eigenen Gefühle wahrnehmen zu dürfen und gut auf sich aufzupassen. Vielleicht finden Sie ja in dem ein oder anderen Kapitel genau die Anregung oder Information, die ein bisschen weiterhilft!



oder Psychotherapeut aufgesucht wird, ist zwar immer noch sehr weit verbreitet, sollte aber immer mehr in den Hintergrund rücken. Das psychologische Angebot an den Beratungsstellen und in den Spitälern sollte von Beginn einer Erkrankung an zum Standardbetreuungsangebot für Betroffene und Angehörige zählen. Eine Krebserkrankung stellt nicht nur für den Betroffenen, sondern

auch für das gesamte Umfeld des Erkrankten eine große Herausforderung dar – gemeinsam lassen sich Ängste und Sorgen leichter besprechen und bearbeiten. Scheuen Sie sich daher nicht, einmal bei uns vorbeizuschauen und Kontakt aufzunehmen.

(Die Adressen der Beratungsstellen in ganz Österreich finden Sie auf den nachfolgenden Seiten).

Beratungsstellen

BURGENLAND

Beratungsstelle Eisenstadt:

7000 Eisenstadt, Esterhazystraße 18
Tel. & Fax: (02682) 75 332
E-Mail: oe.krebshilfe.bgld@aon.at
www.krebshilfe-bgld.at

Beratungsstelle Oberwart:

7400 Oberwart, Evang. Kirchengasse
8-10 (Hospizbewegung)
Termine direkt unter Tel.:
(0650) 525 22 99

KÄRNTEN

Beratungsstelle Klagenfurt:

9020 Klagenfurt, Bahnhofstr. 24/4
Tel.: (0463) 50 70 78
Fax: (0463) 50 70 78-4
E-Mail: krebshilfe@chello.at
www.krebshilfe.org

NIEDERÖSTERREICH

Beratungsstelle Wr. Neustadt:

2700 Wr. Neustadt, Wiener Straße 69
(in der NÖGKK)
Tel.: 050899/2253,
Fax: 050899/2281
E-Mail: krebshilfe@krebshilfe-noe.or.at
www.krebshilfe-noe.or.at

Beratungsstelle St. Pölten:

3100 St. Pölten, Kremser Landstr. 3
(in der NÖGKK)
Tel. & Fax: (02742) 77404
E-Mail: stpoelten@krebshilfe-noe.or.at

Beratungsstelle Persenbeug/Gottsdorf:

3680 Persenbeug, Kirchenstr. 34
(Alte Schule Gottsdorf)
Tel. & Fax: (07412) 561 39
E-Mail: persenbeug@krebshilfe-noe.or.at

Beratungsstelle Waidhofen a.d. Ybbs:

3340 Waidhofen/Ybbs,
Ybbsitzerstr. 112
Tel.: (07442) 54 106,
Fax: (07442) 54 107

Beratungsstelle Mistelbach:

2130 Mistelbach, Rosseggerstraße 46
Tel. & Fax: 050899/1308
E-Mail: mistelbach@krebshilfe-noe.or.at

Weitere Sprechstunden der Ö
Krebshilfe NÖ erfahren Sie unter
050899/2254.

OBERÖSTERREICH

Beratungsstelle Linz:

4020 Linz, Harrachstraße 13,
Tel.: (0732) 77 77 56-1,
E-Mail: beratung@krebshilfe-ooe.at
www.krebshilfe-ooe.at

Beratungsstelle Bad Ischl:

4820 Bad Ischl, Bahnhofstr. 12 (GKK)
Termine direkt unter Tel.:
(06132) 236 14

Beratungsstelle Braunau:

5280 Braunau, Jahnstr. 1 (GKK)
Termine direkt unter Tel.:
(0699) 1284 7457

Beratungsstelle Eferding:

4070 Eferding, Vor dem Linzer Tor 10
(Rotes Kreuz)
Termine unter Tel.: (0664)166 78 22

Beratungsstelle Freistadt:

4240 Freistadt, Zemannstraße 27
(Rotes Kreuz), Termine direkt unter
Tel.: (0664) 452 76 34

Beratungsstelle Gmunden:

4810 Gmunden,
M.-v.-Aichholz-Str. 48 (Rotes Kreuz)
Termine direkt unter
Tel.: (0664) 547 47 07

Beratungsstelle Kirchdorf:

4560 Kirchdorf, Krankenhausstr. 11
(Rotes Kreuz)
Tel.: (0732) 77 77 56-1

Beratungsstelle Mondsee

5310 Mondsee, Prielhofstraße 2 (Rotes
Kreuz)
Termine direkt unter Tel.:
(0664) 547 47 07

Beratungsstelle Perg :

4320 Perg, Johann Paur-Str. 1 (Bera-
tungsstelle Famos), Termine unter Tel.:
(0732) 77 77 56-0

Beratungsstelle Ried/Innkreis:

4910 Ried/Innkreis, Hohenzellerstr. 3
(Rotes Kreuz), Termine unter Tel.:
(0664) 44 66 334

Beratungsstelle Rohrbach:

4150 Rohrbach, Krankenhausstr. 4
(Rotes Kreuz), Termine unter Tel.:
(0699) 1280 2068

Beratungsstelle Steyr:

4400 Steyr, Redtenbachergasse 5
(Rotes Kreuz) Termine unter Tel.:
(0664) 91 11 029

Beratungsstelle Vöcklabruck:

4840 Vöcklabruck,
Ferdinand-Öttl-Str. 15 (GKK),
Termine unter Tel.: (0664) 213 13 87

Beratungsstelle Wels:

4600 Wels, Grieskirchnerstraße
(Rotes Kreuz)
Termine direkt unter Tel.:
(0664) 547 47 07

SALZBURG**Beratungsstelle Salzburg:**

5020 Salzburg, Mertensstr. 13
Beratungstelefon: (0662) 87 35 36
Tel.: (0662) 87 35 35,
Fax: (0662) 87 35 35-4
E-Mail: beratungsstelle@krebshilfe-sbg.at
www.krebshilfe-sbg.at

Beratungsstelle Tamsweg:

5580 Tamsweg, Sozialzentrum,
Hatheyergasse 2
Termine Tel.: (06474) 8273-19

STEIERMARK**Beratungsstelle Graz:**

8042 Graz,
Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17
Tel.: (0316) 47 44 33-0,
Fax: (0316) 47 44 33-10
E-Mail: beratung@krebshilfe.at
www.krebshilfe.at

Beratungsstelle Fürstenfeld:

8280 Fürstenfeld, Felber Weg 4,
(Rotes Kreuz)
Tel.: (0316) 47 44 33-0 oder
(0664) 141 60 08
E-Mail: asbaeck@krebshilfe.at

Beratungsstelle Hartberg:

8230 Hartberg, Rotkreuzplatz 1,
(Rotes Kreuz)
Tel.: (0316) 47 44 33-0 oder
(0664) 1416008
E-Mail: asbaeck@krebshilfe.at

Beratungsstelle Judenburg:

8750 Judenburg, Burggasse 102,
(Rotes Kreuz)
Tel.: (0316) 47 44 33-0
E-Mail: beratung@krebshilfe.at

Beratungsstelle Leoben:

8700 Leoben, Endresgasse 4,
(Rotes Kreuz)
Tel.: (0316) 47 44 33-0
E-Mail: beratung@krebshilfe.at

Beratungsstelle Liezen:

8900 Liezen, Ausseer Straße 33a,
(Rotes Kreuz)
Tel.: (0316) 47 44 33-0 oder
(0664) 1030922
E-Mail: strausz@krebshilfe.at

Beratungsstelle Mürzzuschlag:

8680 Mürzzuschlag, Wiener Straße 54
Tel.: (0316) 47 44 33-0
E-Mail: beratung@krebshilfe.at

TIROL**Beratungsstelle Innsbruck:**

6020 Innsbruck, Sonnenburgstr. 9/1
Tel. & Fax: (0512) 57 77 68
E-Mail: krebshilfe@i-med.ac.at
www.krebshilfe-tirol.at

Psychoonkologische Beratung instal-
liert in folgenden Sozial- u. Gesund-
heitssprengeln:

Imst: Stadtplatz 9-10,

Tel. (05412) 61 0 06

Telfs: Eduard-Wallnöferpl. 3/1,

Tel. (05262) 65 47 9

Schwaz: Franz-Josef-Str. 2/Rathaus,

Tel. (05242) 6960-101

Wörgl: Fritz-Atzl-Str. 6,

Tel. (05332) 74 6 72

Westendorf: Dorfstr. 124,
Tel. (05334) 2060

Lienz: Schweizergasse 10,
Tel. (04852) 68 4 66

VORARLBERG

Beratungsstelle Hohenems:

6845 Hohenems,
Franz-Michael-Felder Straße 6
Tel.: (05576) 73 5 72,
Fax: (05576) 79 848-14
E-Mail: service@krebshilfe-vbg.at
www.krebshilfe-vbg.at

Beratungsstelle Bludenz:

6700 Bludenz,
Grete-Gulbranssonweg 24
Tel.: (05576) 73 5 72,
Fax: (05576) 79 848-14
E-Mail: service@krebshilfe-vbg.at
www.krebshilfe-vbg.at

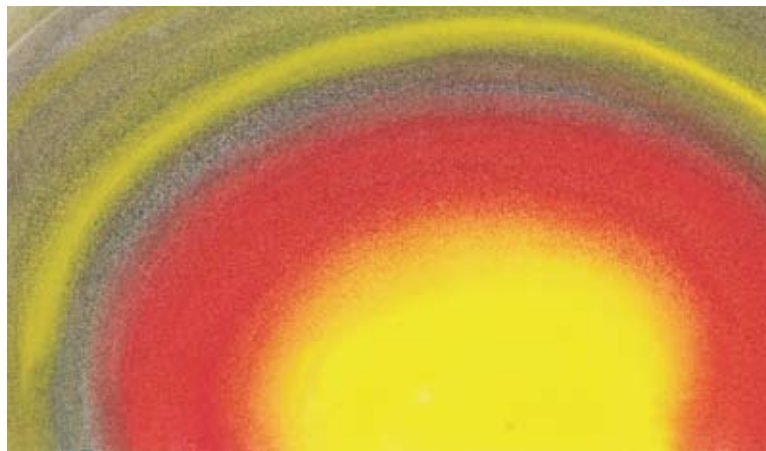
WIEN

Beratungsstelle Wien:

1180 Wien, Theresiengasse 46
Tel.: (01) 408 70 48,
Fax: (01) 408 22 41
Hotline: 0800 699 900
E-Mail: beratung@krebshilfe-wien.at
www.krebshilfe-wien.at

DACHVERBAND

1010 Wien, Wolfengasse 4
Tel.: (01) 796 64 50,
Fax: (01) 796 64 50-9
E-Mail: service@krebshilfe.net
www.krebshilfe.net



Literaturtipps

Broeckmann, S.:

**Plötzlich ist alles ganz anders –
wenn Eltern an Krebs erkranken.**
Klett-Cotta, Stuttgart, 2002.

Jellouschek, H.:

**Bis zuletzt die Liebe.
Als Paar im Schatten einer
tödlichen Krankheit.**
Herder, Freiburg, 2002.

**Krebs trifft auch die Nächsten.
Ratgeber für Angehörige und
Freunde.**

Hrsg. Krebsliga Schweiz.
Bern, 2000.

*(Zu beziehen über die Krebsliga
Schweiz, Effingerstraße 40,
Postfach 819, 3100 Bern,
Tel. 0041 31 3899100)*

Schnurre, M.:

**Die Melodie des Lebens finden.
Eine Krebstherapeutin erzählt,
worauf es ankommt.**
Herder, Freiburg, 2002.

Tanneberger, S. u.a.:

**Jemand in meiner Familie hat
Krebs. Was kann ich tun?**
Zuckerschwerdt, München, 1995.

Verres, R.:

**Die Kunst zu leben.
Krebs und Psyche.**
Herder, Freiburg, 2003.

Wie kann ich helfen?

**Leben mit einem an Krebs
erkrankten Menschen.**
Hrsg. Hoffmann-La-Roche AG,
42003 Grenzach-Whylen.
*(Zu beziehen über:
Hoffmann – La-Roche AG,
79630 Grenzach-Whylen,
Deutschland)*

Wilber, K.:

**Mut und Gnade. In einer Krank-
heit zum Tode bewährt sich eine
große Liebe.**
Goldmann, München, 1996
(Goldmann Tb 42740).

Zettl, S./Hartlapp, J.:

**Krebs und Sexualität.
Ein Ratgeber für Krebspatienten
und ihre Partner.**
Weingärtner, Berlin, 2002

Weitere hilfreiche
Broschüren können Sie
telefonisch bestellen
unter: 011796 64 50
oder im Internet gratis
downloaden:
www.krebshilfe.net





IMPRESSUM:

4/09

Herausgeber und Verleger: Österreichische Krebshilfe, Wolfengasse 4, A-1010 Wien,
Tel.: +43 (1) 796 64 50 Fax: +43 (1) 796 64 50-9, E-Mail: service@krebshilfe.net, www.krebshilfe.net
Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Karin Isak, Gestaltung: Gorillas – Agentur für Kommunikation und Design,
Druck: Wallig – Ennstaler Druckerei und Verlag GmbH; Illustration Cover: gemalt von Susanne Kostial,
übrige Illustrationen: Malgruppe der Krebshilfe Wien. Fotos: Österreichische Krebshilfe.

www.krebshilfe.net