

FAMILIE UND FREUNDE

Liebe Frau

die Diagnose Krebs betrifft in der Regel nicht nur die Patienten selbst, sondern auch ihre Familien und Freunde. Alle stehen vor der Frage „Wie geht es nun weiter?“, auf alle kommen völlig neue Herausforderungen und auch Belastungen zu. Pauschale oder verallgemeinerbare Antworten und Empfehlungen im Umgang mit dieser neuen Situation gibt es jedoch nicht. Jeder muss versuchen, den für sich besten Weg im Umgang mit der Erkrankung und den damit einhergehenden Veränderungen zu finden - angefangen bei der Entscheidung, wie offen mit der Krebserkrankung umgegangen werden soll.

Es gibt hier keinen richtigen oder falschen Weg. Manch einer macht gute Erfahrungen mit einer offenen Kommunikation. Andere Betroffene tragen ihre Erkrankung so wenig wie möglich nach außen. Darüber hinaus können sich Bedürfnisse im Krankheits- oder Therapieverlauf immer wieder ändern. Sowohl Familie als auch Freunde, die ihrerseits mit einer für sie völlig neuen Situation konfrontiert werden, müssen dies entsprechend respektieren und sich darauf einstellen. Doch hält man zusammen und zieht an einem Strang, lassen sich auch schwierige Dinge gemeinsam meistern.

Bei der Krankheitsbewältigung sind die Familie und die ehrlichen Freunde wie ein „Fels in der Brandung“. Sie geben dir Geborgenheit, Mut und Unterstützung.



Margit Nessau
Patientin

© Jasper Pecht

Folgende Aspekte können Ihnen und Ihrem sozialen Umfeld eine Orientierungshilfe in der neuen Situation bieten:

- offen aufeinander zugehen und miteinander sprechen
- Ängste zulassen
- über Empfindungen und Ängste reden
- Hilfe annehmen
- Isolation vermeiden
- Abläufe so normal wie möglich gestalten
- sich auch anderen Aspekten des Lebens zuwenden, das Leben besteht nicht nur aus Krebs
- die Erkrankung annehmen und nicht verdrängen

Einiges hat sich geändert: Vielleicht waren Sie noch bis vor kurzem die Organisatorin der Familie und können diese soziale Rolle seit der Diagnose nicht mehr erfüllen. Vielleicht fragen Sie sich sogar, inwieweit Sie künftig eine Belastung für Ihre Familie darstellen werden. Auch für Ihre Familie und Freunde ist nichts wie es vorher war. Angehörige sind nicht nur Begleiter und Unterstützer, sondern auch Mitbetroffene. Sowohl die Diagnose, die neue Gesamtsituation sowie der unsichere Krankheitsverlauf können bei Ihren engsten Angehörigen Ängste und Verunsicherung auslösen. Hinzu kommen neue organisatorische Aufgaben und ein hohes Maß an Verantwortung – insbesondere dann, wenn Kinder vorhanden sind. Sie werden feststellen, dass Ihr soziales Umfeld auf verschiedenste Weisen mit Ihrer Erkrankung und der neuen Situation umgehen wird. Vielleicht werden Sie von wichtigen und nahestehenden Menschen nicht auf Anhieb die Unterstützung oder den Trost

erfahren wie erhofft. Gerade diese Menschen möchten Sie ganz besonders unterstützen und sind in ihrer Bemühung das Beste für Sie zu wollen, oft besonders hilflos, wie sie das tun können. Geduld spielt in dieser Situation eine wichtige Rolle. Letztlich entscheidend für eine geglückte Integration der Krebserkrankung in Familie und Freundeskreis ist jedoch zum einen das gegenseitige Verständnis sowie ein offener Dialog über die Ängste, Bedürfnisse und Wünsche aller Beteiligten. An erster Stelle aber steht natürlich die Patientin. Sie allein tragen diese Erkrankung – das bedeutet aber nicht, dass Sie deshalb alleine sind oder alleine damit umgehen müssen. Begeben Sie sich mit Ihren engsten Angehörigen auf die Suche nach Ihrem persönlichen Weg im Umgang mit der neuen Situation. Überwinden Sie gemeinsam die ersten Hürden – kommen Sie ins Gespräch – es lohnt sich!



GESPRÄCHE

Die folgenden Hinweise und Anregungen sollen für Sie und Ihre engsten Angehörigen eine Orientierungshilfe für die ersten gemeinsamen Gespräche darstellen:



Patientin

- Selbst bestimmen, wie offen mit der Erkrankung umgegangen werden soll
- Je nach Situation mit Angehörigen über Therapieentscheidungen sprechen
- Sich trauen, um Hilfe zu bitten und Hilfsangebote anzunehmen
- Aufgaben an Familie und Freunde übertragen
- Kommunizieren, wie man sich das Miteinander in der veränderten Lebenssituation vorstellt
- So weit wie möglich am sozialen Leben teilhaben

Freunde

- Sich nicht von Patienten distanzieren
- Fragen stellen, z. B. bei Unsicherheiten im gegenseitigen Umgang
- Anteilnahme zeigen
- Mit Einverständnis des Patienten z. B. bei der Informationsrecherche helfen
- Je nach eigenen Möglichkeiten auch praktische Hilfe bei alltäglichen Dingen anbieten, z. B. für Besorgungen, Botengänge, Tätigkeiten im Haushalt
- Begleitung bei Theater-, Kino- oder Konzertbesuchen

Familie

- Selbstbestimmtheit und Wünsche der Patientin respektieren
- Nicht den Blick für sich selbst verlieren
- Kein schlechtes Gewissen dabei haben, sich selbst Erholungspausen zu gönnen
- Bei Bedarf professionelle Hilfe annehmen - sowohl praktisch im Alltag, in der Pflege, im Haushalt als auch bei Selbsthilfegruppen und Krebsberatungsstellen - und auch Aufgaben übertragen
- Psychologische Beratung für den Umgang mit Patienten und sich selbst



KUNSTWETTBEWERB



„Geborgen im Sein“

Holz

Sabrina Richard - Teilnehmerin Kunstwettbewerb 2019, Deutsche Stiftung Eierstockkrebs