

Pressemitteilung der Saarländischen Krebsgesellschaft e.V.

31.07.2017 | Saarbrücken

Weltkrebstag 2017 - „Was kann ich selbst für mich tun?“

5 Tipps für Angehörige von krebserkrankten Menschen

Saarbrücken, 31. Januar 2017: Wie kann ich als Angehöriger einem krebserkrankten Menschen helfen, ohne dabei eigene Bedürfnisse zu vernachlässigen? Mit dieser Frage beschäftigt sich die Saarländische Krebsgesellschaft e.V. anlässlich des Weltkrebstags und rät Angehörigen zu mehr Selbstfürsorge.

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

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

- 1. Holen Sie sich Hilfe: Öffnen Sie sich einem guten Freund oder einem erfahrenen Psychoonkologen.** Viele Angehörige sind sprachlos, wenn sie von der Diagnose erfahren. Aber ein dauerhafter Rückzug hilft niemandem. Haben Sie den Mut, sich zu öffnen. Suchen Sie sich jemanden, mit dem Sie offen über alles reden können. Das kann ein guter Freund sein, aber auch ein Psychoonkologe. Die Saarländische Krebsgesellschaft steht den Angehörigen mit qualifizierten Beratern für alle ihre Fragen zur Seite. Dort können Sie individuell und in Ruhe Ihre Probleme, Ängste und Sorgen besprechen und erfahren, wie Sie sich und dem Erkrankten am besten helfen.
- 2. Fragen Sie den Erkrankten nach seinen Wünschen und entlasten Sie sich dadurch.** Viele Krebspatienten fühlen sich bereits durch die Therapie fremdbestimmt. Dann wird ein gutgemeinter Rat nach dem Motto „Tu dies nicht, mach das“ schnell als Bevormundung missverstanden. Betroffene möchten trotz allem „normal“ behandelt werden. Deshalb fragen Sie den Erkrankten, was er im Alltag selbst erledigen möchte und wo er Hilfe braucht. Und wenn Sie sensible Themen ansprechen, formulieren Sie Ihre Wünsche in Ich-Botschaften (ich fühle mich..., ich wünsche mir..., ich frage mich...), so beugen Sie Missverständnissen vor.
- 3. Nehmen Sie Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse ernst.** Natürlich sorgen Sie sich um das Wohl Ihres erkrankten Familienmitglieds. Aber verlieren Sie nicht Ihre eigenen Bedürfnisse aus dem Blick. Fragen Sie sich: Wie geht es mir? Was möchte ich? Was tut mir gut? Und gönnen Sie sich ohne schlechtes Gewissen regelmäßige Auszeiten mit Freunden, beim Sport oder einem Hobby.

4. **Nutzen Sie die gemeinsame Zeit sinnvoll.** Das Wertvollste, was Sie dem Erkrankten schenken können, ist Ihre Zeit. Gespräche und gemeinsame Erlebnisse verbinden und schenken Lebensfreude. Im Hier und Jetzt das Gute zu sehen, gibt Ihrem Leben Tiefe und Verbundenheit. Das kann Ihnen niemand mehr nehmen.
5. **Klären Sie drängende sozialrechtliche Fragen.** Häufig können Krebspatienten nicht mehr voll arbeiten. Dann sind sie auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Ist der Lebensunterhalt für die ganze Familie gefährdet, sollten Sie als Angehöriger klären, wie es finanziell weitergeht. Informationen über sozialrechtliche Unterstützungsmöglichkeiten erhalten Sie in den Beratungsstellen der Saarländischen Krebsgesellschaft e.V. Dort unterstützen Sie qualifizierte Fachkräfte dabei, sich rechtzeitig auf Veränderungen einzustellen und Maßnahmen zur finanziellen Absicherung zu treffen.

Neben der individuellen Einzel-, Paar- und Familienberatung bieten die Saarländische Krebsgesellschaft sowie alle Landes-Krebsgesellschaften in ihren Beratungsstellen ein umfangreiches Vortrags-, Gruppen- und Kursangebot für Angehörige an. Mit einer speziellen Angehörigengruppe möchte die Saarländische Krebsgesellschaft e.V. einen Raum für Austausch schaffen, wo Probleme, Gedanken und Gefühle zu diesem Thema, Platz finden. Unter psychologischer Begleitung soll eine offene und vertrauensvolle Atmosphäre ermöglichen, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und über sie zu sprechen. Angehörige können hier Unterstützung finden, die veränderte Situation zu bewältigen, die eigenen Grenzen neben der Fürsorge für den Anderen nicht aus dem Auge zu verlieren und aktiv etwas für sich zu tun (Termine: jeden 1. Mittwoch im Monat von 18:00 – 19:30 Uhr in den Geschäftsräumen der Saarländischen Krebsgesellschaft e.V., Sulzbachstr. 37 in 66111 Saarbrücken, Anfragen über info@saarlaendische-krebsgesellschaft.de oder telefonisch unter 0681-95906673).

Außerdem bietet die Saarländische Krebsgesellschaft darüber hinaus ein vielfältiges Veranstaltungs- und Präventionsprogramm für Betroffene und Angehörige an. Informationen und einen Überblick über alle neuen Termine erhalten Sie unter <http://www.saarlaendische-krebsgesellschaft.de/>. Das **Programm „Bewegung, Entspannung und Kreativität – Gesundheit für Körper, Geist und Seele“** richtet sich an Krebskranke und ihre Angehörigen, bzw. die ganze Familie, in allen Phasen der Erkrankung und in der Nachsorge und bietet Veranstaltungen zu den Themen Bewegung und Sport, Entspannung und Achtsamkeit, Kreativität und Musik.

Kontakt:

Saarländische Krebsgesellschaft e.V.
Sulzbachstraße 37
66111 Saarbrücken
Tel: 0681 - 959066 - 73
Fax: 0681 - 959066 – 74

E-Mail: info@saarlaendische-krebsgesellschaft.de

WEB: www.saarlaendische-krebsgesellschaft.de

Facebook: www.facebook.com/saarlaendischekrebsgesellschaft

Über die Saarländische Krebsgesellschaft e.V.:

Die Saarländische Krebsgesellschaft e.V. hilft seit 2002 Menschen mit Krebs und deren Angehörigen bei der Bewältigung der Krankheit. Arbeitsschwerpunkt ist die professionelle und vertrauliche, dabei kostenfreie Beratung in allen psychischen und sozialen Fragen in den Krebsberatungsstellen. Ehrenamtlich tätige Selbsthilfegruppen werden von uns unterstützt. Darüber hinaus engagieren wir uns in der Fortbildung von Ärzten, onkologischen Fach- und Pflegekräften, der Krebsfrüherkennung und beraten politische Gremien. Die Saarländische Krebsgesellschaft finanziert ihre Arbeit durch öffentliche Gelder und Spenden.

Spendenkonto: Kreissparkasse St. Wendel, IBAN: DE89 5925 1020 0120 1168 01 BIC: SALADE51WND, Spenden sind steuerlich absetzbar.

Über die LandesKrebsgesellschaften

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