



krebsliga

# Ich begleite eine an Krebs erkrankte Person



Ein Ratgeber der Krebsliga für Angehörige



# Die Krebsligen der Schweiz: Nah, persönlich, vertraulich, professionell

Wir beraten und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen gerne in Ihrer Nähe. Rund hundert Fachpersonen begleiten Sie unentgeltlich während und nach einer Krebserkrankung an einem von über siebzig Standorten in der Schweiz.

Zudem engagieren sich die Krebsligen in der Prävention, um einen gesunden Lebensstil zu fördern und damit das individuelle Risiko, an Krebs zu erkranken, weiter zu senken.

## Impressum

### Herausgeberin

Krebsliga Schweiz  
Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00  
www.krebsliga.ch

Übersetzung und Adaption des National Cancer Institute at the National Institutes of Health, (Mai 2014) *When Someone You Love Is Being Treated for Cancer: Support for Caregivers*, <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/when-someone-you-love-is-being-treated>

### Projektleitung und Redaktion in Französisch

Nicole Bulliard, Fachspezialistin Publizistik, Krebsliga Schweiz, Bern

### Fachberatung

Cristina Blanco, Fachspezialistin Krebs & Arbeit, Krebsliga Schweiz, Bern

Emma Caloz, pflegende Angehörige

Sandy Decosterd, Leitung Pflegedienst, Departement für Onkologie, HUG, Genf

Patricia Müller, Fachspezialistin Rechtliche Beratung, Krebsliga Schweiz, Bern

Stéphanie Panchaud, Sozialarbeiterin, Ligue vaudoise contre le cancer, Lausanne

Gabriella Pidoux, Fachberaterin Krebstelefon, Krebsliga Schweiz, Bern

Therese Straubhaar, Fachspezialistin Sozialarbeit, Krebsliga Schweiz, Bern

Dr. phil. Brigitta Wössmer, Klinische Psychologin FSP, Psychoonkologin FSP, Basel

### Übersetzung ins Französische

Audrey Kern, Trad8

### Übersetzung ins Deutsche

Christoph Kurz, Berlin

### Lektorat in Französisch

Jacques-Olivier Pidoux, Fachspezialist Qualitätssicherung Sprachen, Krebsliga Schweiz, Bern

### Lektorat

Andrea Seitz, Fachspezialistin Publizistik, Krebsliga Schweiz, Bern

### Titelbild

iStock

### Fotos

S. 4, 20, 38, 54: iStock

S. 68: Simmon Jarrett/Corbis

### Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

### Druck

Hartmann Druck & Medien GmbH, Hilzingen

**Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.**

© 2021, Krebsliga Schweiz, Bern

# Inhalt

- 6 Wer sind pflegende Angehörige?**
- 7 Sich an Veränderungen anpassen**
- 22 Körper und Geist schonen**
- 34 Der Austausch mit dem Behandlungsteam**
- 40 Der Austausch mit Familie und Freunden**
- 56 Sein Leben organisieren**
- 64 Nach den Therapien**
- 65 Verlust und Trauer**
- 69 Beratung und Information**



# Liebe Leserin, lieber Leser

*«Man muss unbedingt lernen, auf sich selbst zu achten. Eine Person, die sich nicht um sich selbst kümmert, kann sich auch nicht um andere kümmern. Was man auf keinen Fall tun sollte, ist, offene Fragen unbeantwortet zu lassen oder sich davor zu scheuen, Hilfe in Anspruch zu nehmen.»*

*Francis*

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen dabei helfen, an *sich selbst* zu denken und auf *Ihre* Bedürfnisse zu hören.

Wir haben uns die Aussagen von pflegenden Angehörigen angehört. Viele haben schwere Zeiten durchgemacht, auf die sie sich gerne besser vorbereitet hätten. Ihre Ratschläge haben wir in dieser Broschüre zusammengestellt.

Die Begriffe «Angehörige» beziehungsweise «Angehöriger» und «Betroffene» beziehungsweise «Betroffener», die in dieser Broschüre verwendet werden, beziehen sich auf die Person, die Sie betreuen.

In den Broschüren der Krebsliga finden Sie weitere nützliche Tipps und Informationen, die Ihnen den Alltag etwas erleichtern können. Die Fachpersonen in den kantonalen und regionalen Krebsligen und am Krebstelefon sind für Sie da und beraten Sie gerne. Die Kontaktdaten finden Sie ab Seite 78.

Wir wünschen Ihnen alles Gute.

*Ihre Krebsliga*



**Jetzt mit TWINT spenden:**

 QR-Code mit der TWINT-App scannen.

 Betrag eingeben und Spende bestätigen.



Oder online unter [www.krebsliga.ch/spenden](http://www.krebsliga.ch/spenden).

# Wer sind pflegende Angehörige?

Diese Broschüre richtet sich vor allem an Personen, die eine Angehörige oder einen Angehörigen während der Krebsbehandlung begleiten und betreuen. In diesem Fall sind Sie eine «pflegende Angehörige» oder ein «pflegender Angehöriger», auch wenn Sie sich selbst nicht als solche oder solchen betrachten. Vielleicht denken Sie, dass es selbstverständlich ist, sich um eine nahestehende Person zu kümmern.

Pflegende Angehörige entsprechen keinem typischen Profil. Jede Situation ist anders. Daher gibt es verschiedene Arten, sich um jemanden zu kümmern. Sie können sich um einen Menschen kümmern, indem Sie ihm bei seinen täglichen Aktivitäten helfen, zum Beispiel bei Arztterminen oder der Zubereitung von Mahlzeiten. Sie können sich auch um ihn kümmern, ohne vor Ort anwesend zu sein. Dazu gehört beispielsweise die Organisation der von ihm benötigten Pflege und Dienstleistungen per Telefon oder E-Mail.

Jemanden zu unterstützen bedeutet auch, emotionale und seelische Unterstützung zu leisten. Reden, zuhören oder einfach nur da sein: Das sind einige der wichtigen Gesten, die den grossen Unterschied machen.

Es ist nicht immer einfach, in diesen schwierigen Zeiten Hilfe oder Unterstützung zu leisten. Die meisten pflegenden Angehörigen neigen dazu, ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse zurückzustellen. Diese Methode mag eine Zeit lang funktionieren, ist aber auf lange Sicht kaum durchzuhalten. Und es ist auch nicht gut für Ihre eigene Gesundheit. Wenn Sie sich nicht um sich selbst kümmern, können Sie sich auch nicht um andere kümmern.

*«Ich glaube, dass man die Rolle des pflegenden Angehörigen am besten ausfüllen kann, wenn man auf sich selbst achtet, so viele Informationen wie möglich sammelt und Hilfe annimmt.»*

*Marie*

# Sich an Veränderungen anpassen

## In neue Rollen schlüpfen

Die Rolle der oder des pflegenden Angehörigen kann für Sie ungewohnt sein. Vielleicht haben Sie schon vor der Erkrankung Ihres Angehörigen einen wichtigen Platz in dessen Leben eingenommen. Aber jetzt müssen Sie ihr oder ihm eine andere Form der Unterstützung und Begleitung zukommen lassen.

Möglicherweise haben Sie dabei noch nicht viel Erfahrung, oder Sie haben das Gefühl, dass Sie sich mehr anstrengen müssen als zuvor. Auch wenn Sie noch nicht wissen, was auf Sie zukommt: Viele pflegende Angehörige haben im Laufe der Zeit gelernt, sich um ihre Angehörigen zu kümmern. Hier sind Situationen, mit denen sie häufig konfrontiert waren:

- Ihr Ehemann oder ihre Partnerin fühlt sich wohler, wenn er oder sie von Ihnen allein betreut wird.
- Ihre Mutter hat sich zeitlebens um Sie gekümmert. Nun fällt es ihr schwer, Ihre Hilfe anzu-

nehmen (Umkehrung der Eltern-Kind-Rolle).

- Ein erwachsenes Kind, das an Krebs erkrankt ist, möchte nicht auf seine Eltern angewiesen sein.
- Sie selbst haben gesundheitliche Probleme. Die Pflege einer anderen Person belastet Sie körperlich und emotional schwer.

Vielleicht fällt es Ihnen schwer, die Veränderungen zu akzeptieren. Es kommt häufig vor, dass man sich in solchen Momenten gestresst und orientierungslos fühlt. Versuchen Sie, Ihre Gefühle gegenüber Ihrem Behandlungsteam oder anderen Angehörigen auszudrücken, oder schliessen Sie sich einer Selbsthilfegruppe an.

Sie können sich auch an eine Beratungsperson wenden, zum Beispiel von Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga (siehe S. 78 f.). Oder an eine Psychoonkologin oder einen Psychoonkologen. Das sind psychologisch geschulte Fachpersonen, die Krebsbetroffene und deren Angehörige beraten.

Viele pflegende Angehörige sagen, dass es ihnen geholfen hat, mit einer Beratungsperson zu sprechen. Sie konnten Themen zur Sprache bringen, die sie sich nicht trauten, mit ihren Angehörigen anzusprechen. Weitere Tipps dazu finden Sie im Kapitel «Der Austausch mit Familie und Freunden» ab Seite 40.

*«Einmal in der Woche, nachdem ich die Kinder zur Schule gebracht habe, begleite ich Mama zum Arzt. Dann nehme ich sie mit nach Hause, bereite ihr das Mittagessen zu und setze mich eine Weile zu ihr. Jedes Mal wird sie wütend und sagt mir, dass sie alleine klarkommen will. Es fällt ihr schwer zu akzeptieren, dass sie von mir abhängig ist.»* Liliane

## Mit seinen Gefühlen umgehen

Während der Pflege von Angehörigen werden Sie mit unterschiedlichen Gefühlen konfrontiert. Diese können intensiv sein und während der gesamten Phase der Betreuung immer mal wieder auftreten. Für

viele pflegende Angehörige fühlt sich das an wie «eine Achterbahnfahrt der Gefühle». Man fühlt sich gleichzeitig traurig, verängstigt, wütend und besorgt, aber manchmal auch gerührt angesichts des kleinsten positiven Zeichens. Gefühle oder Reaktionen sind weder «richtig» noch «falsch». Es ist völlig in Ordnung, diese Gefühle zu empfinden.

Die im Folgenden beschriebenen Gefühle kommen Ihnen möglicherweise bekannt vor. Sie können sie in den unterschiedlichsten Momenten empfinden, und manche Tage verlaufen besser als andere. Das Wissen, dass andere pflegende Angehörige sich ähnlich gefühlt haben wie Sie, wird Ihnen sicher helfen.

Um zu lernen, wie man mit seinen Gefühlen umgeht, muss man sich zunächst einmal eingestehen, dass es sie gibt. Anschliessend müssen Sie akzeptieren, dass es in Ordnung ist, sie zu empfinden. Nehmen Sie sich die Zeit, um all diese Informationen zu verarbeiten und an Ihren Gefühlen zu arbeiten.

## **Trauer**

Vielleicht trauern Sie um den Verlust dessen, was Ihnen am meisten bedeutet hat: die Gesundheit eines geliebten Menschen oder das Leben, das Sie gemeinsam geführt haben, bevor der Krebs Ihren Alltag durcheinanderbrachte. Seien Sie wohlwollend mit sich selbst und gehen Sie Schritt für Schritt vor, um Ihr bisheriges Leben hinter sich zu lassen. Sie werden Zeit brauchen, um diese Veränderungen anzunehmen.

## **Schuldgefühle**

Es kommt häufig vor, dass pflegende Angehörige Schuldgefühle haben. Vielleicht, weil sie sich fragen, ob die geleistete Hilfe ausreicht. Manche fragen sich, ob die Arbeit oder die räumliche Entfernung ein Hindernis darstellt. Es kann vorkommen, dass man sich schuldig fühlt, weil man gesund ist. Oder weil man keinen Optimismus oder Enthusiasmus an den Tag legt. Oder weil es einem schwerfällt, mit den körperlichen oder psychischen Veränderungen bei Krebsbetroffenen umzugehen.

Seien Sie sich bewusst, dass dies nichts Schlechtes ist. Ihre Sorge ist durchaus berechtigt. Allerdings wird niemand Ihre Bedürfnisse verstehen, wenn Sie Ihre Schuldgefühle verbergen.

## **Angst und Depression**

Angst äussert sich durch tiefe Besorgnis, die Unfähigkeit, sich zu entspannen, Nervosität oder Panikattacken. Viele fragen sich, wie sich der Krebs auf ihre Familie auswirken wird, und machen sich Sorgen um den Gesundheitszustand ihres Angehörigen. Eine Depression ist gekennzeichnet durch einen Zustand chronischer Traurigkeit, der länger als zwei Wochen andauert.

Wenn eines dieser Symptome Sie belastet oder davon abhält, Ihren Alltagsaktivitäten nachzukommen, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

## **Hoffnung oder Ernüchterung**

Hoffnung oder Ernüchterung können während der gesamten Krebsbehandlung in unterschiedlichem

Ausmass auftreten. Und Gefühle der Hoffnung können im Laufe der Zeit zerbrechen. Sicherlich hoffen Sie, dass Ihr Angehöriger wieder gesund wird. Sie können aber auch hoffen, andere Ziele zu erreichen: Trost zu finden, inneren Frieden zu erlangen, die Situation anzunehmen oder wieder an das Glück zu glauben.

Als pflegende Angehörige ist Hoffnung oft ein flüchtiges Gefühl. Wenn die Verzweiflung Sie stark belastet oder einschränkt: Sprechen Sie mit einer Person Ihres Vertrauens (z. B. Familienmitglied, Freundin, Arzt, Psychologin oder Beratungsperson des Krebstelefon oder Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga).

*«Manchmal weiss man nicht, was man tun soll, um zu helfen. Man kann Trauer nicht einfach verschwinden lassen. Man kann Frustration nicht einfach wegwischen. Alles, was man tun kann, ist, da zu sein. Aber es ist ein schreckliches Gefühl der Hilflosigkeit.»*

Cécile

## Einsamkeit

Als pflegende Angehörige kann es sein, dass Sie von anderen Menschen umgeben sind, sich aber dennoch einsam fühlen. Häufig hat man das Gefühl, dass niemand verstehen kann, was man gerade durchmacht. Möglicherweise fühlen Sie sich einsam, weil Sie keine Zeit mehr haben, sich mit anderen Menschen zu treffen oder früheren Aktivitäten nachzugehen.

## Wut

Viele pflegende Angehörige geben zu, dass sie Wut auf sich selbst, auf Familienmitglieder oder auf die betroffene Person empfinden. Manchmal verbergen sich hinter Wut Gefühle, die sich nur schwer ausdrücken lassen, wie Angst, Panik oder Sorge. Sie kann auch Ausdruck eines Grolls gegen all die Schwierigkeiten sein, die Sie durchmachen.

Versuchen Sie, Ihre Wut nicht an anderen auszulassen. Wut kann heilsam sein, wenn sie gut beherrscht wird. Sie kann Sie dazu bringen, aktiv zu werden, sich weiterzubilden oder Ihr Leben zum Besseren zu verändern.

Wenn diese Gefühle jedoch länger anhalten und Sie Ihre Wut auf die Menschen in Ihrer Umgebung richten, wenden Sie sich an eine Beraterin oder einen Berater, zum Beispiel bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga, oder an eine Psychoonkologin oder an einen Psychoonkologen.

*«Es erschöpft mich emotional, ich weiss nie, was mich erwartet. Für einen Moment habe ich das Gefühl, dass es besser läuft, aber in nur wenigen Stunden passiert etwas, das ich mir nicht erklären kann.» David*

Diese Gefühle stehen nicht immer im Einklang mit denen Ihres Angehörigen. Ihre Prioritäten und Sorgen sind nicht zwangsläufig von derselben Art und treten nicht im selben Abstand auf, was zu zusätzlichen Spannungen und Missverständnissen führen kann.

Anderen pflegenden Angehörigen geht es ähnlich wie Ihnen. Im Abschnitt «Einer Selbsthilfegruppe beitreten» erfahren Sie, wie Sie wieder mit anderen in Kontakt treten können (siehe S. 25).

## **Andere Methoden zur Bewältigung der Situation**

### **Aus eigenen Fehlern lernen**

Niemand ist perfekt. Die beste Einstellung ist, aus den eigenen Fehlern zu lernen und weiterzumachen. Geben Sie weiterhin Ihr Bestes und setzen Sie sich nicht zu hohe Ziele.

### **Seinen Gefühlen Ausdruck verleihen**

Sie müssen nicht in jeder Situation optimistisch sein, und Sie müssen auch nicht so tun, als wären Sie enthusiastisch. Geben Sie sich Zeit, um sich an die Veränderungen in Ihrem Leben anzupassen. Es ist in Ordnung, zu weinen und zu zeigen, dass Sie traurig oder durcheinander sind.

### **Seine Energie dem widmen, was wirklich zählt**

Widmen Sie Ihre Zeit und Energie den Dingen, die es wert sind oder die Ihnen neue Kraft geben. Alles andere kann erst mal warten. Wenn Sie sich müde fühlen, gönnen Sie sich einen Moment der Ruhe.

## Den Ursprung der Wut verstehen

Es kann passieren, dass Ihr Angehöriger wütend auf Sie wird. Es kommt sehr häufig vor, dass man seine Gefühle auf jene Personen richtet, die einem am nächsten stehen. Stress, Ängste, Sorgen und das Gefühl der Hilflosigkeit können sich in Wut äussern.

Versuchen Sie, dies nicht persönlich zu nehmen. Die Betroffenen sind sich oft nicht bewusst, welche Wirkung ihre Wut auf andere hat. Es kann hilfreich sein, wenn Sie Ihrem Angehörigen sagen, was Ihnen auf dem Herzen liegt, nachdem er oder sie sich beruhigt hat. Denken Sie daran, dass sich die Wut Ihres Angehörigen nicht direkt gegen Sie richtet, sondern oft gegen alles, was mit der Beeinträchtigung seiner Gesundheit zusammenhängt.

## Lernen, sich selbst zu vergeben

Dies ist einer der besten Vorsätze, die Sie fassen können. Bestimmt tun Sie gerade alles, was Sie im Moment leisten können. Jeder Tag,

gibt Ihnen die Chance, die Betreuung Ihrer Angehörigen zu verfeinern.

## Sich seiner Stärken und Grenzen bewusst sein

Viele pflegende Angehörige richten ihre Energie gezielt auf Dinge, die sie kontrollieren können. Hier einige Beispiele:

- Arzttermine organisieren,
- den täglichen Bedarf decken (z. B. Mahlzeiten zubereiten, einkaufen),
- Aufgaben erledigen, die Ihr Angehöriger früher selbst erledigt hat,
- zum täglichen Spaziergang ermuntern und dabei begleiten,
- sich über Krebs und Behandlungsmöglichkeiten informieren,
- Verwaltungsaufgaben erledigen.

Im Nachhinein denken pflegende Angehörige oft, dass sie zu viel tun wollten. Oder sie bedauern, dass sie nicht schon früher um Hilfe gebeten haben.

Richten Sie einen objektiven Blick auf das, was Sie leisten können. Klären Sie mit der betroffenen Person, was sie noch leisten kann und will. Danach können Sie festlegen, was Sie selbst leisten möchten, und delegieren, was delegiert werden kann.

*«Als wir klein waren, hat man uns zwei Regeln gelehrt: „Sorge dich nicht um die Kleinigkeiten“ und „Alles ist eine Frage der Kleinigkeiten“. Wie soll man dann wissen, was wirklich wichtig ist? Man sollte sich auf das konzentrieren, was man tun kann, und nicht auf das, was man nicht tun kann.»*

*Jean*

### **Prioritäten setzen**

Erstellen Sie eine Liste mit Ihren wöchentlichen Aufgaben und Aktivitäten. Berechnen Sie, wie lange Sie für jede Aufgabe brauchen, und bestimmen Sie, wie wichtig sie ist. Streichen Sie alles Unwesentliche von Ihrer Liste. So haben Sie mehr Zeit für die Dinge, die Sie wirklich tun wollen, die Sie wirklich brauchen oder die Ihnen guttun. Beschäftigen Sie sich mit dem, was Ihnen wichtig ist. Dabei ist es egal,

was andere darüber denken. Auch wenn das bedeutet, jemanden enttäuschen zu müssen. Die meisten Menschen werden Ihr Vorgehen verstehen, wenn Sie ihnen die Situation erklären.

*«Man muss lernen, die Hand zu ergreifen, die einem gereicht wird. Und sagen, was man braucht, weil die anderen es nicht wissen können. Man muss in der Lage sein, seinen Stolz zurückzustellen und die Hilfe anzunehmen, die einem angeboten wird.»*

*Chantal*

## **Warum um Hilfe bitten?**

Es ist nicht immer einfach, Hilfe anzunehmen. In schwierigen Situationen neigen wir dazu, uns zu sagen, dass wir das schon alleine schaffen. Während einer Krebsbehandlung kann sich das Befinden der Betroffenen aber von einem auf den anderen Tag verschlechtern. Manchmal muss man seinen Tagesablauf umkrempeln und neue Aufgaben übernehmen.

Das ist oft der Moment, in dem pflegende Angehörige zugeben, dass sie überfordert sind.

Seien Sie sich bewusst, dass Unterstützung für Sie auch Ihren Angehörigen zugutekommt:

- Sie werden sich gesünder fühlen.
- Sie werden mehr Zeit haben und gelassener sein.
- Ihr Angehöriger fühlt sich weniger schuldig, da Sie bereits viel für ihn tun.
- Unterstützende Personen können Zeit und Wissen einbringen und Sie damit entlasten.

### **Wie können andere mir helfen?**

Wenn jemand an Ihrer Stelle Ihr Abendessen zubereiten oder ein paar Besorgungen machen würde, wäre das für Sie eine Hilfe? Lautet die Antwort «Ja», könnte zusätzliche Unterstützung Sie entlasten.

Die meisten Menschen sind grundsätzlich hilfsbereit, wissen aber oft nicht, wie sie konkret helfen können. Scheuen Sie sich nicht, den er-

sten Schritt zu machen. Sagen Sie, was Sie brauchen und was Ihnen am meisten helfen würde. Sie könnten beispielsweise jemanden um Hilfe bitten, um:

- sich an der Hausarbeit zu beteiligen (z. B. kochen, putzen, einkaufen, Gartenarbeiten, Kinderbetreuung),
- mit Ihnen zu reden und auf Ihre Gefühle einzugehen,
- Ihren Angehörigen zu Terminen zu fahren,
- Ihr Kind von der Schule abzuholen,
- nach Informationen zu suchen, die Sie benötigen,
- als Kontaktperson anderen mitzuteilen, wie es Ihrem Angehörigen geht,
- eine Website oder eine Gruppe in einem sozialen Netzwerk einzurichten, um Ihre Bedürfnisse zu erläutern oder Neuigkeiten mitzuteilen.

### **Wer kann mir helfen?**

Überlegen Sie, wer Sie bei Ihren Aufgaben unterstützen könnte: Familienmitglieder, Freunde, Nachbarn und Kollegen. Auch ehrenamtliche Helferinnen und Helfer,

Mitarbeitende von Organisationen oder Mitglieder von Vereinen können Sie unterstützen. Ihr Behandlungsteam, die kantonale oder regionale Krebsliga und das Krebstelefon können Sie über mögliche Angebote informieren oder Ihnen eine Liste von Organisationen und Vereinen zukommen lassen (siehe S. 78 f.).

Die angebotenen Dienstleistungen umfassen unter anderem folgende Bereiche:

- Tätigkeiten im Zusammenhang mit der Betreuung und Pflege,
- Haushaltshilfe (Haushaltsaufgaben, Einkäufe),
- Kurzaufenthalte in Pflegeheimen,
- Fahrdienst, Essenslieferdienst, Besuchs- und Betreuungsdienst,
- Alarmsysteme,
- Hilfe bei der Beantragung von Hilfsmitteln für den Alltag,
- Selbsthilfegruppe, psychologische Betreuung,
- Unterstützung der Schulaktivitäten von Kindern, Kinderbetreuung, Unterstützung von Kindern und Jugendlichen,

- Hilfe bei Gesuchen an Versicherungen oder bei finanziellen Fragen.

### **Kontakt zu einem Entlastungsdienst aufnehmen**

Die Mitglieder eines Entlastungsdienstes für pflegende Angehörige sind dazu da, Zeit mit den Krebsbetroffenen zu verbringen und betreuende Angehörige bei alltäglichen Arbeiten zu unterstützen (siehe S. 72). Sie können dafür bezahlt werden oder freiwillig ihre Zeit zur Verfügung stellen. Informieren Sie sich vor dem ersten Einsatz über die Preise. Fragen Sie die Verantwortlichen des Entlastungsdienstes nach der Art der Aufgaben, die sie übernehmen.

Auch pflegende Angehörige brauchen Hilfe oder Zeit für sich selbst. Viele pflegende Angehörige hätten sich gewünscht, schon früher einen Entlastungsdienst in Anspruch nehmen zu können.

Die Mitglieder des Entlastungsdienstes übernehmen auch körperlich anstrengende Aufgaben, wie

zum Beispiel die betroffene Person hochheben und in ihr Bett legen oder sie auf einen Stuhl setzen.

Wenn Sie an diesem Dienst interessiert sind:

- Vertrauen Sie Ihrem Angehörigen an, dass Sie eine Haushalts- oder Pflegehilfe in Betracht ziehen, die Ihnen ab und zu zur Hand geht.
- Lassen Sie sich von Freunden, dem Behandlungsteam, der kantonalen oder regionalen Krebsliga, dem Krebstelefon oder Ihrer örtlichen Beratungsstelle für Senioren (z. B. Pro Senectute) beraten.

*«Wir haben viel Hilfe erhalten, manchmal von Menschen, von denen wir wussten, dass wir auf sie zählen können. Die grösste Unterstützung erfuhren wir jedoch von einfachen Bekannten, während paradoxerweise andere Personen, die wir gut kannten, es vorzogen, auf Distanz zu bleiben. Der Mensch ist ein unberechenbares Wesen.»* Julie

## **Auf Ablehnung vorbereitet sein**

Manchmal ist jemand nicht in der Lage, Hilfe zu leisten. Das kann dazu führen, dass Sie sich verletzt oder wütend fühlen. Besonders enttäuschend ist es, wenn es sich um Menschen handelt, von denen Sie dachten, dass Sie sich auf sie verlassen können. Seien Sie sich bewusst:

- Manche Menschen haben selbst Probleme, die sie lösen müssen, oder haben nicht genügend Zeit.
- Krebs macht ihnen Angst oder sie sind bereits mit der Krankheit konfrontiert worden und haben schlechte Erinnerungen daran. Sie wollen sich nicht darauf einlassen und denselben Schmerz wieder empfinden.
- Manche Menschen sind der Meinung, dass es besser ist, in der Not eine gewisse Distanz zu wahren.
- Manche Menschen sind sich nicht bewusst, mit welchen Schwierigkeiten Sie zu kämpfen

haben. Oder sie erkennen nicht, dass Sie Hilfe brauchen, ausser wenn Sie sie ausdrücklich darum bitten.

- Manche Menschen fühlen sich unwohl, weil sie nicht wissen, wie sie sich nützlich machen können.

## Tipps für die Hilfesuche

Hindernis	Wie andere reagiert haben
<b>«Sein Krebs geht nur uns etwas an. Ich müsste alles erzählen, um Hilfe zu bekommen.»</b>	<p>Sie und Ihre Angehörigen können frei entscheiden, was Sie wem, wann und wie sagen möchten:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sprechen Sie nur im engsten Angehörigenkreis darüber.</li><li>• Erzählen Sie nicht alles. Sie können zum Beispiel sagen «Er ist krank» oder «Sie wird in den nächsten vier Wochen dieses oder jenes nicht tun können».</li><li>• Bitten Sie ein anderes Familienmitglied oder einen Freund, in ihrem Umfeld davon zu erzählen.</li><li>• Suchen Sie Unterstützung bei Ämtern oder Organisationen, anstatt bei Menschen, die Sie kennen.</li></ul>
<b>«Alle haben bereits einen vollen Terminkalender. Ich möchte niemanden stören oder zur Last fallen.»</b>	<p>Wenn Sie befürchten, anderen zur Last zu fallen, bedenken Sie:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Es gibt sicher viele Menschen, die bereit sind, Ihnen zu helfen.</li><li>• Wenn Sie Hilfe von aussen annehmen, reduzieren Sie Ihre Arbeitsbelastung.</li><li>• Wären Sie bereit, jemandem zu helfen, der sich in der gleichen Situation befindet wie Sie? Wenn jemand Sie um Hilfe bitten würde, wären Sie dann verärgert?</li></ul>

Hindernis	Wie andere reagiert haben
<p><b>«Ich weiss nicht warum, aber ich habe im Moment nicht den Mut, jemanden um Hilfe zu bitten.»</b></p>	<p>Viele Menschen wollen gerade dann keine Hilfe, wenn sie sie am dringendsten brauchen. Sie neigen dazu, ihr Sozialleben und die Menschen im Allgemeinen zu vernachlässigen. Vielleicht fällt es Ihnen schwer, um Hilfe zu bitten?</p> <p>Wenden Sie sich an eine Vertrauensperson: zum Beispiel eine Freundin, eine Pflegeperson, eine Beraterin des Krebstelefon oder Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga. Diese Person kann Ihnen helfen, Ihre Gedanken zu ordnen und mehr Klarheit über Ihre Gefühle zu gewinnen. Sie kann Sie auch bei der Suche nach Unterstützung beraten.</p>
<p><b>«Es ist meine Pflicht, mich um meine Familie zu kümmern, nicht jemand anderes.»</b></p>	<p>Ein System der gegenseitigen Unterstützung einzurichten, ist eine Möglichkeit, sich um Ihre Familie zu kümmern. Wenn Sie bestimmte Aufgaben anderen anvertrauen, können Sie sich auf die Aufgaben konzentrieren, die Sie selbst erledigen möchten.</p>

## Trotz räumlicher Entfernung da sein

Sich um einen an Krebs erkrankten Angehörigen zu kümmern, ohne körperlich an seiner Seite zu sein, ist nicht einfach. Möglicherweise haben Sie das Gefühl, dass Sie der Zeit hinterherlaufen, dass Sie seinen Gesundheitszustand nur zeit-

versetzt erfahren. Doch auch aus der Ferne können Sie den Betroffenen durchaus unterstützen, Lösungen für seine Probleme finden und seine Pflege koordinieren.

Pflegende Angehörige, die mehr als eine Stunde Fahrtzeit von ihren Familienmitgliedern entfernt leben, kommunizieren am häufigsten per

Telefon, E-Mail oder Videokonferenz. Mit diesen Kommunikationsmitteln ist es jedoch nicht immer möglich, die Bedürfnisse eines Menschen richtig zu erkennen.

Sofern es sich nicht um einen medizinischen Notfall handelt, sollten pflegende Angehörige, die weit entfernt von ihren Nächsten wohnen, einschätzen können, ob die Situation telefonisch gelöst werden kann oder ob eine Anwesenheit vor Ort erforderlich ist.

### Kontakte finden

Viele pflegende Angehörige, die weiter entfernt wohnen, raten dazu, sich sowohl bei bezahlten als auch bei freiwilligen Helfern nach Unterstützung umzusehen.

Versuchen Sie, ein Hilfsnetzwerk mit Personen aufzubauen, die in der Nähe Ihres Angehörigen wohnen und die Sie jederzeit anrufen können, wenn ein Notfall eintritt.

Vielleicht gibt es Personen, die Ihre Angehörigen ehrenamtlich besuchen könnten.

Erkundigen Sie sich, ob es in der Gegend Tagesstätten für Erwachsene und andere Dienste gibt, die Essen ausliefern oder im Haushalt helfen.

Erstellen Sie eine Liste mit nützlichen Websites oder behalten Sie eine Kopie der Telefonnummern, die Sie anrufen können, um Dienste in der Nähe des Wohnorts Ihres Angehörigen zu kontaktieren. Hinterlassen Sie dem Behandlungsteam und anderen Bezugspersonen eine Liste mit Telefonnummern, die im Notfall kontaktiert werden können.

*«Die Mitglieder unserer Familie sind alle weit verstreut, was den konkreten Austausch nicht gerade erleichtert. Aber sie rufen oft an. Manchmal nur, um mir zu sagen, dass sie mich lieben, und mich zu fragen, was sie für mich tun können. Sie können meiner Mutter und mir nicht wirklich helfen, aber sie rufen uns oft an, und das fühlt sich gut an.»*  
Patricia



## Weitere Tipps

- Lassen Sie sich von Computer- oder Elektronikspezialisten über kostengünstige Kommunikationsmöglichkeiten via Smartphone und Internet aufklären.
- Bitten Sie ein Familienmitglied oder einen Freund, der sich vor Ort befindet, Sie regelmäßig per E-Mail oder Video-Konferenz auf dem Laufenden zu halten.
- Oder warum nicht eine Website oder eine Gruppe in sozialen Netzwerken einrichten, um sich über den Zustand und die Bedürfnisse Ihres Angehörigen auszutauschen?
- Wenn Sie weit fahren müssen, um Ihren Angehörigen zu besuchen, berechnen Sie die Fahrzeit und planen Sie bei der Rückkehr Zeit zum Ausruhen ein. Pflegende Angehörige, die weit entfernt von ihren Lieben wohnen, geben oft zu, dass sie sich nach ihren Besuchen nicht genügend Zeit zum Ausruhen gönnen.

# Körper und Geist schonen

## Eigene Freiräume schaffen

Vielleicht haben Sie den Eindruck, dass Ihre eigenen Bedürfnisse im Moment nicht wichtig sind. Oder Sie erledigen erst alles andere und stellen dann fest, dass Sie am Ende keine Zeit mehr für sich selbst haben. Oder vielleicht haben Sie auch Schuldgefühle, weil Sie Dinge genießen, die Ihre Angehörige oder Ihr Angehöriger im Moment nicht genießen kann.

Viele pflegende Angehörige teilen diese Gefühle. Aber es ist wichtig, auf die eigenen Bedürfnisse, Hoffnungen und Wünsche zu hören. Das gibt Ihnen die Kraft, Ihre Angehörigen weiterhin zu betreuen und zu unterstützen.

Gönnen Sie Körper, Geist und Seele genügend Erholung:

- Finden Sie schöne Dinge, die Sie für sich selbst tun können, auch wenn es nur für ein paar Minuten ist.
- Reduzieren Sie Ihre persönlichen Aktivitäten, ohne sie ganz aufzugeben.
- Übergeben Sie anderen Aufgaben, die sie für Sie erledigen oder arrangieren können.
- Bleiben Sie mit Freunden in Kontakt.
- Finden Sie mehr Zeit zum Ausruhen.

## Auf sich selbst achten: Schluss mit den Vorurteilen\*

Mythos	Realität
<b>«Die Zeit, die ich mir für mich selbst nehme, verbringe ich nicht an der Seite meines Angehörigen.»</b>	Sie können auf verschiedene Weise auf sich selbst achten, auch wenn Sie sich mit Ihrem Angehörigen im selben Raum befinden. Das Wichtigste ist, dass Sie sich selbst nicht vernachlässigen.
<b>«Die Zeit, die ich mir für mich selbst nehme, kann ich nicht mit anderen Aufgaben verbringen.»</b>	Schon ein paar Minuten können genügen, um etwas Gutes für sich selbst zu tun (z. B. eine fröhliche Passage aus einem Buch lesen). Auch zwischen zwei längeren Aufgaben können Sie sich etwas Zeit gönnen.
<b>«Ich muss lernen, mich auf meine eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu konzentrieren. Ich bin mir nicht sicher, ob ich dafür bereit bin.»</b>	Alles, was Sie glücklicher, leichter, entspannter oder dynamischer macht, hilft Ihnen, auf sich selbst zu achten. Denken Sie an Dinge, die Sie bereits ausprobiert haben und die bei Ihnen funktionieren.

\* Quelle: The Hospice of the Florida Suncoast. Caring for Yourself while Caring for Others. Autorisierte Anpassung.

## Auf sich selbst achten

### Sich mit den eigenen Gefühlen auseinandersetzen

Finden Sie ein Ventil für Ihre Gefühle. Denken Sie an etwas, das Sie aufmuntern könnte. Könnten Gespräche mit anderen Ihnen Erleichterung verschaffen? Oder würden Sie lieber einen ruhigen Moment allein geniessen? Vielleicht brauchen Sie beides. Das hängt von der individuellen Lebenssituation ab.

*«Ich brauche nur ein wenig Ruhe. Wenn mein Mann ein Nickerchen macht, nutze ich die Zeit zum Lesen oder sitze auf der Veranda und lasse die Seele baumeln. Die Tage sind manchmal so intensiv. An manchen Tagen gehen wir direkt von der Chemotherapie zur Strahlentherapie über. Dieses Tempo kann wirklich anstrengend sein.»* Adèle

### Trost finden

Jemanden zu betreuen ist eine der kräftezehrendsten Aufgaben überhaupt, und Sie brauchen daher re-

gelmässige Pausen. Denken Sie an etwas, das Sie tröstet oder Ihnen hilft, sich zu entspannen. Nach Aussagen anderer pflegender Angehöriger reichen jeweils ein paar Minuten aus, um durchzuhalten und sich neu konzentrieren zu können.

Nehmen Sie sich jeden Tag 15 bis 30 Minuten nur für sich selbst, auch nur für «Kleinigkeiten» (siehe Kasten S. 26). Pflegende Angehörige fühlen sich nach etwas Bewegung oft weniger müde und weniger gestresst. Versuchen Sie, Zeit für einen Spaziergang, einen Lauf, sanfte Dehnübungen oder Meditation zu finden.

Es kann sein, dass es Ihnen nicht gelingt, sich zu entspannen, obwohl Sie die Zeit dafür haben. Einige pflegende Angehörige raten zu Entspannungsübungen wie Dehnübungen oder auch Yoga. Tief durchatmen oder einfach nur stillhalten sind ebenfalls «Gesten», die zur Entspannung einladen.

## **Einer Selbsthilfegruppe beitreten**

Selbsthilfegruppen können sich vor Ort treffen, sich per Telefon austauschen, über das Internet kommunizieren oder Videokonferenzen abhalten (siehe S. 70). Sie können Ihnen einen neuen Blick auf die Situation verschaffen, Ihnen Tipps zur Bewältigung geben und Ihnen bewusst machen, dass Sie nicht allein sind.

In einer Selbsthilfegruppe können Sie Ihre Gefühle ausdrücken und Ratschläge austauschen mit Menschen, die mit denselben Schwierigkeiten zu kämpfen haben. Manche nehmen passiv teil, indem sie einfach nur zuhören. Nicht jeder fühlt sich in solchen Austauschkreisen wohl. Vielleicht müssen Sie es einfach mal ausprobieren, wenn Sie noch unsicher sind.

*«Mindestens ein- oder zweimal pro Woche muss ich mit jemandem sprechen, der dasselbe durchmacht wie ich.»*

*Vincent*

## **Sich einer Beratungsperson anvertrauen**

Vielleicht fühlen Sie sich von den Ereignissen überfordert und haben das Bedürfnis, mit einer Person ausserhalb Ihres vertrauten Unterstützernetzes zu sprechen. Einige pflegende Angehörige empfinden es als heilsam, sich einer Fachperson (z. B. für Sozialarbeit, Psychologie, Psychoonkologie oder Theologie) anvertrauen zu können.

Vielleicht finden Sie damit neue Wege, Ihre Gefühle auszudrücken und auszuhalten.

## **Die Beziehung zu den Angehörigen festigen**

Krebs kann Sie und Ihre Angehörigen einander näher bringen als je zuvor. Wenn Sie die Gelegenheit haben, sollten Sie sich die Zeit nehmen, um besondere Momente miteinander zu teilen. Versuchen Sie, aus all den Schwierigkeiten, die Sie durchmachen, und aus allem, was Sie bereits erreicht haben, eine Stärke zu machen. Dies kann Ihnen helfen, einen positiven Blick in die Zukunft zu werfen und den weiteren Ereignissen gelassener entgegenzusehen.

## Diese kleinen Gesten, die so guttun

Gönnen Sie sich jeden Tag einen Moment nur für sich selbst. Sie können zum Beispiel:

- ein Nickerchen machen,
- Sport treiben oder Yoga machen,
- einer Freizeitbeschäftigung nachgehen,
- eine Fahrt mit dem Auto machen,
- Musik hören,
- einen Film ansehen,
- im Garten arbeiten,
- shoppen gehen,
- Anrufe, Briefe oder E-Mails beantworten, die Sie liegen gelassen haben.

## Die Beziehung zu anderen aufrechterhalten

Laut Studien empfinden es die meisten pflegenden Angehörigen als wichtig, die Verbindung zu anderen aufrechtzuerhalten. Das gilt umso mehr, wenn man sich überfordert fühlt oder gerne über Dinge sprechen würde, die man dem Angehörigen nicht sagen möchte.

Versuchen Sie, eine Person zu finden, der Sie sich rückhaltlos anvertrauen können. Vielleicht ergibt es

Sinn, mit jemandem zu sprechen, der sich nicht in der gleichen Situation befindet wie Sie. Ein informelles Netzwerk von Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartnern kann ebenfalls hilfreich sein. Wenn das Problem, das Sie beschäftigt, jedoch die eigentliche Pflege betrifft, möchten Sie vielleicht lieber mit der Ärztin oder dem Arzt Ihres Angehörigen darüber sprechen. Man muss die Situation verstehen, um sich ihr weniger ausgeliefert zu fühlen.

«Wenn mich ein Nachbar fragt, wie es mir geht, antworte ich: „Alles in Ordnung“. Aber wenn es mir wirklich schlecht geht, brauche ich nur jemanden, der mich versteht oder mir einfach nur zuhören kann, ohne mich zu unterbrechen. Ich suche nicht unbedingt nach einer Antwort, ich möchte nur, dass man mir zuhört.»

Catherine

## Die guten Seiten der Dinge sehen

Wenn die Krankheit oder die Betreuung und Pflege eines kranken Angehörigen einem die ganze Energie raubt, ist es nicht immer leicht, das Positive zu sehen.

Denken Sie einmal am Tag an etwas, das Ihnen ein gutes Gefühl gibt, zum Beispiel ein Zeichen der Anerkennung oder die zusätzliche Unterstützung durch eine Gesundheitsfachperson. Versuchen Sie, sich einen Moment Zeit zu nehmen, um sich an den kleinen Dingen zu erfreuen, die Balsam für die Seele sind: zum Beispiel ein schöner Sonnenuntergang, eine Umarmung oder ein lustiger Witz.

## Sich selbst erlauben zu lachen

Es ist nichts Falsches daran, zu lachen. Im Gegenteil, es ist sogar gut für die Gesundheit. Lachen löst Verspannungen und sorgt dafür, dass man sich besser fühlt.

Warum nicht Witze lesen, Komödien anschauen oder sich mit Freunden unterhalten, die Lebensfreude ausstrahlen? Versuchen Sie auch, sich an lustige Erlebnisse aus Ihrer Vergangenheit zu erinnern. Wenn Sie Ihren Sinn für Humor auch in schwierigen Zeiten bewahren können, wird Ihnen das helfen, damit besser fertig zu werden.

Vielleicht helfen Ihnen Autobiografien oder Erzählungen von Menschen, die Krebs erlebt haben und diese Zeit mit Humor und gesundem Abstand beschreiben. Das kann sehr befreiend sein.

## Ein Tagebuch führen

Studien zeigen, dass das Schreiben oder Führen eines Tagebuchs helfen kann, dunkle Gedanken und negative Emotionen zu vertreiben.

Schreiben Sie von den stressigsten Erfahrungen, die Sie gemacht haben, drücken Sie Ihre tiefsten Gedanken und intimsten Gefühle aus, sprechen Sie über Dinge, die Ihnen gutgetan haben (beispielsweise ein schöner Tag, eine Unterhaltung mit einer wohlwollenden Kollegin oder einem Freund).

Eine weitere Methode besteht darin, alles aufzuschreiben, was Ihnen in den Sinn kommt. Dabei spielt es keine Rolle, ob der Inhalt sinnlos ist oder ob der Text Fehler enthält. Schreiben ermöglicht es Ihnen, die Gedanken, die in Ihrem Kopf «bunt durcheinander» herumschwirren, zu Papier zu bringen.

## Der Situation Bedeutung schenken

Sie stehen Ihrem Angehörigen in einer sehr schwierigen Lebensphase zur Seite. Ihre Anwesenheit kann eine positive Wirkung auf Krebsbetroffene haben, in einem Ausmass, das Sie sich nicht einmal vorstellen können. Einige pflegende Angehörige haben das Gefühl, dass sie Bindungen aufbauen oder festigen konnten. Die Pflege eines Angehörigen ist jedoch nicht immer einfach. Sie werden die Situation besser bewältigen können, wenn es Ihnen gelingt, in Ihrer Rolle einen Sinn zu finden.

## Weiterhin seinen gewohnten Aktivitäten nachgehen

Versuchen Sie, keinen Schlussstrich unter all Ihre früheren Aktivitäten zu ziehen. Studien zeigen, dass der Verzicht auf diese Aktivitäten das Stressempfinden verstärkt. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie gut können. Seien Sie bereit, Ihre Gewohnheiten zu ändern. Vielleicht müssen Sie auf eine andere Tageszeit ausweichen oder die Zeit reduzieren, die Sie für die Aktivität aufwenden können.

## **Sich über Krebs informieren**

Den Gesundheitszustand eines Angehörigen zu kennen, kann ein Gefühl der Sicherheit vermitteln und das Gefühl geben, die Situation besser im Griff zu haben.

So können Sie sich zum Beispiel über das Entwicklungsstadium seiner Krebserkrankung informieren. Es kann gut sein, zu wissen, was während der Behandlung auf Sie zukommt: Welche Untersuchungen und Eingriffe müssen zum Beispiel durchgeführt werden, welche Nebenwirkungen können auftreten?

In den Broschüren der Krebsliga finden Sie die meisten dieser Informationen. Sie können sich mit Ihren Fragen an das Behandlungsteam, an Ihre Krebsliga oder an das Krebstelefon (siehe S. 78 f.) wenden.

## **Auf seinen eigenen Körper achten**

Sich um einen Angehörigen zu kümmern, kann viel Zeit in Anspruch nehmen und viele Sorgen bereiten, bis zu dem Punkt, an dem man nicht mehr auf den eigenen Körper hört. Achten Sie auf Ihre Gesundheit. Wenn Sie auf sich selbst achten, haben Sie auch die Kraft, anderen zu helfen.

Zu den bereits bestehenden Gesundheitsproblemen pflegender Angehöriger kommen häufig neue Stressquellen und Alltagsbelastungen hinzu. Wenn Sie krank sind oder eine Verletzung haben, die Sie zur Vorsicht zwingt, ist es umso wichtiger, dass Sie auf sich selbst achten.

Hier sind einige Beispiele für Beschwerden, die bei pflegenden Angehörigen auftreten können:

- Müdigkeit, Erschöpfung,
- Schwächung des Immunsystems,
- Schlafstörungen,
- Verlangsamung der Wundheilung,

- erhöhter Blutdruck,
- Appetitstörungen oder schwankendes Gewicht,
- Kopfschmerzen,
- Ängste, Depressionen, Stimmungsschwankungen.

*«Wenn ich nach der Schule nach Hause komme, gehen meine Mutter und ich abwechselnd joggen, damit immer jemand an der Seite meines Vaters ist. Die einzige Zeit, die ich mir gönne, ist, wenn ich joggen gehe. Und es ist der einzige Weg, den ich gefunden habe, um mich selbst zu pflegen.»* Myriam

## Welche Aspekte sind mir wichtig?

Sich um sich selbst zu kümmern, mag einfach erscheinen, ist aber für die meisten pflegenden Angehörigen eine Herausforderung. Auch wenn Sie die Bedürfnisse eines anderen über Ihre eigenen stellen, sollten Sie folgende Punkte beachten:

- **Setzen Sie Ihre eigenen Behandlungen fort:** medizinische Untersuchungen, Vorsorgeuntersuchungen und andere medizinische Versorgung.
- **Denken Sie daran, Ihre Medikamente regelmässig einzunehmen.** Bitten Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, Ihnen Ihre Medikamente für einen längeren Zeitraum zu verschreiben, damit Sie nicht so häufig zur Apotheke gehen müssen. Finden Sie heraus, ob Ihre Apotheke Ihnen Ihre Medikamente nach Hause liefern kann.

- **Ernähren Sie sich so gesund wie möglich.** Nur wer sich gut ernährt, bleibt fit. Wenn Ihr Angehöriger im Spital liegt oder längere Arzttermine hat, bringen Sie schnell zubereitete Mahlzeiten mit. Sandwiches, Salate und verpackte Lebensmittel passen problemlos in eine Tasche.
- **Gönnen Sie sich ausreichend Ruhe.** Beruhigende Musik oder Atemübungen können das Einschlafen fördern. Kurze Nickerchen können Sie wieder mit neuer Energie versorgen, wenn Sie einmal zu wenig Schlaf bekommen haben. Wenn der Schlafmangel jedoch zu einem chronischen Problem wird, sollten Sie ärztlichen Rat suchen.
- **Regelmässige Bewegung.** Bleiben Sie körperlich aktiv: Spaziergehen, Schwimmen, Laufen oder Radfahren sind nur einige Beispiele von vielen. Jede Art von körperlicher Aktivität kann Ihnen helfen, einen gesunden Körper zu erhalten. Dazu gehören auch Gartenarbeit, Hausarbeit, Rasenmähen oder Treppensteigen. Wenn Sie sich täglich mindestens 15 bis 30 Minuten bewegen, fühlen Sie sich besser und können Stress leichter bewältigen.
- **Zeit für Entspannung.** Sie können Dehnungsübungen machen, lesen, fernsehen oder auch telefonieren. Was auch immer Sie finden, um sich zu entspannen, nehmen Sie sich die Zeit dafür. Es ist wichtig, auf Ihre eigenen Bedürfnisse zu hören und Ihren Stresspegel zu senken.

## Brauche ich Hilfe bei meinen Ängsten?

Viele pflegende Angehörige erleben Gefühle wie Angst oder Traurigkeit. Wenn Sie jedoch eines dieser Symptome länger als zwei Wochen lang haben, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

### Störungen auf der Gefühlsebene

- Unruhe, Angst, «Trübsal blasen», Traurigkeit oder dauerhafte Niedergeschlagenheit,
- Schuldgefühle oder das Gefühl, nutzlos zu sein,
- das Gefühl, überfordert zu sein, keine Kontrolle zu haben oder nicht stark genug zu sein,
- ein Gefühl der Hilflosigkeit oder Entmutigung,
- mürrisch oder launisch sein,
- viel weinen,
- Gedanken an Selbstverletzung oder an Selbstmord,
- nur die Probleme sehen oder das, was nicht funktioniert,
- Unfähigkeit, an etwas zu denken,

- nichts mehr genießen können (z. B. Essen, Zeit mit Freunden, Sex),
- Vermeiden jeglicher Aktivitäten oder Situationen, obwohl Sie genau wissen, dass von ihnen keine Gefahr ausgeht,
- Konzentrationsschwierigkeiten oder Gedankenlosigkeit,
- das Gefühl, «auszurasten» oder «verrückt» zu werden.

### Körperliche Störungen

- unerklärlicher Gewichtsverlust oder Gewichtszunahme,
- Schlafstörungen,
- Herzrasen,
- trockener Mund,
- starkes Schwitzen,
- Magenbeschwerden,
- Durchfall (weicher oder flüssiger Stuhl),
- körperliche Niedergeschlagenheit,
- chronische Müdigkeit (Fatigue),
- Kopfschmerzen oder andere Schmerzen.

## Sinnsuche im Angesicht der Krankheit

Viele pflegende Angehörige sehen das Leben anders, seit sie mit Krebs konfrontiert sind. Die Krankheit hat sie zum Beispiel dazu gebracht, über spirituelle Fragen nachzudenken, über den Sinn des Lebens und darüber, was ihnen am meisten bedeutet. Vielleicht können Sie und Ihre Angehörigen sich einfach nicht erklären, warum sie oder er an Krebs erkrankt ist. Möglicherweise fragen Sie sich, warum Sie sich einer solchen Prüfung stellen müssen.

Krebs und Spiritualität können eng miteinander verbunden sein. Im Angesicht der Krankheit finden manche Menschen Halt in der Religion, während andere sich von ihr abwenden. Es ist nicht ungewöhnlich, nach einer Krebsdiagnose seinen Glauben infrage zu stellen. Wieder andere halten nur durch, weil sie die Suche nach Antworten zu einer persönlichen Sinnsuche gemacht haben.

Viele pflegende Angehörige glauben, dass ihnen der Glaube, die Religion oder die Spiritualität Kraft gegeben hat. Viele sagen, dass der Glaube ihnen geholfen hat, einen Sinn in ihrem Leben zu finden und ihrer Erfahrung mit Krebs einen Sinn zu geben.

### Seelsorge

Seelsorge ist nicht notwendigerweise an eine bestimmte Religion oder einen bestimmten Glauben gebunden. Wenn eine Beziehung zwischen zwei oder mehreren Personen Trost spendet, ist dies bereits eine Form der Seelsorge. In vielen Fällen ist die Seelsorge jedoch religiöser Natur, und die Betroffenen wünschen sich die Unterstützung eines Pastors, Priesters oder eines anderen geistlichen Beraters, von dem sie sich Trost erhoffen.

# Der Austausch mit dem Behandlungsteam

Die Behandlung Ihrer Angehörigen oder Ihres Angehörigen bringt viele Aufgaben mit sich, die Sie zu erfüllen haben. Eine Ihrer Hauptaufgaben wird jedoch darin bestehen, für eine gute Kommunikation und Zusammenarbeit zwischen Ihrem Angehörigen und dem Behandlungsteam zu sorgen. Vielleicht stehen medizinische Untersuchungen oder Arzttermine an, bei denen Sie sie oder ihn begleiten.

Bei wichtigen Arztterminen ist es ratsam, eine Begleitperson mitzunehmen. Jeder merkt sich Gesprächselemente nach seinen eigenen Werten und Prioritäten. Im nächsten Abschnitt finden Sie einige nützliche Tipps.

## Organisation von Terminen

- Erstellen Sie eine Liste der Medikamente. Notieren Sie Namen, Dosis und die Häufigkeit, mit der sie verabreicht werden müssen. Behalten Sie diese Liste bei sich.
- Achten Sie bei der Suche nach Informationen darauf, dass diese aus zuverlässigen Quellen stammen (z. B. Krebsliga, Bundesamt für Gesundheit (BAG) oder national anerkannte Organisationen).
- Erstellen Sie eine Liste der Fragen und Anliegen, die Sie besprechen möchten. Beginnen Sie dabei mit den wichtigsten Fragen.
- Vergewissern Sie sich, dass Sie die praktischen Anweisungen erhalten haben, dass Sie über ein Transportmittel verfügen und dass Sie alle notwendigen Informationen über einen möglichen Spitalaufenthalt haben.
- Fragen Sie, ob Sie die Ärztin oder den Arzt beziehungsweise die Fachabteilung anrufen dürfen, wenn Sie weitere Fragen haben. Oder ob andere Mitglieder des Behandlungsteams (z.B. Pflegefachperson) Ihnen eventuell helfen können.

- Besprechen Sie sich vor dem Termin mit Ihrer Angehörigen oder Ihrem Angehörigen: Was ist, wenn wir etwas anderes zu hören kriegen, als wir uns erhofft haben?
- Fragen Sie nach Telefonnummern und wohin Sie sich wenden können, wenn Sie Fragen haben, in Notfällen, in den Ferien oder an Wochenenden.
- Notieren Sie sich zwischen zwei Besuchen wichtige oder belastende Ereignisse, damit Sie sich während des Termins daran erinnern können.
- Notieren Sie alle Vorfälle, die mit der Einnahme der Medikamente zusammenhängen. Zögern Sie nicht, sich vor dem nächsten Termin mit dem Arzt in Verbindung zu setzen, wenn Ihr Angehöriger die empfohlenen Verschreibungen nicht befolgen kann.

## Der Austausch mit der Ärztin oder dem Arzt

Wenn Sie nach vorheriger Absprache Angehörige zu einem Arzttermin begleiten, könnten diese Tipps für Sie hilfreich sein:

- Falls Sie die Antwort auf eine Frage nicht richtig verstehen: bitten Sie die Ärztin oder den Arzt um weitere Erklärungen.
- Wenn Sie selbst medizinische Tipps recherchiert haben, sprechen Sie mit dem Arzt darüber. Einige können falsch, irreführend oder entgegen den Anweisungen des Arztes sein.
- Wenn Sie auf eine Frage keine Antwort erhalten haben, formulieren Sie die Frage neu, damit der Arzt Ihre Bedenken besser verstehen kann.
- Machen Sie sich Notizen oder fragen Sie, ob Sie das Gespräch aufzeichnen dürfen.
- Seien Sie sich bewusst, dass Ihr Angehöriger in Absprache mit dem Arzt über die Behandlung entscheidet.

## Fragen zur Behandlung

- Was können Krebsbetroffene tun, um sich auf die Behandlung vorzubereiten?
  - Wie lange wird die Behandlung dauern?
  - Kann meine Angehörige oder mein Angehöriger alleine zur Behandlung und danach wieder nach Hause gehen?
  - Darf ein Familienmitglied oder ich selbst während der Behandlung anwesend sein?
  - Was kann ich dazu beitragen, dass mein Angehöriger sich während der Behandlung wohler fühlt?
  - Welche Rolle spielt die Behandlung? Kann sie den Krebs heilen oder lindert sie lediglich die Symptome und Beschwerden?
  - Wie weiss ich, ob die Behandlung wirkt? Werden zur Kontrolle Untersuchungen, Messungen oder Laboranalysen durchgeführt? Wenn ja, wie lange und in welchen Abständen?
  - Welche Komplikationen oder Nebenwirkungen können während und nach der Behandlung auftreten? In welchem Fall sollen wir Sie anrufen?
  - Werden die Behandlungskosten von der Krankenversicherung übernommen?
  - Kann mein Angehöriger mit dieser Behandlung komplementäre Therapien durchführen und was sollte er beachten?
- 
- Seien Sie sich bewusst, dass Ihr Angehöriger das Recht hat, den Arzt zu wechseln oder eine zweite Meinung einzuholen.

## Wissen, ob ein Angehöriger Schmerzen hat

Krebsbehandlungen können verschiedene Nebenwirkungen haben, aber eventuelle Schmerzen bereiten am meisten Sorgen.

Viele pflegende Angehörige geben zu, dass sie nur schwer über Schmerzen sprechen können. Wenn Ihre Angehörige oder Ihr Angehöriger Angst vor Schmerzen hat, können Sie Veränderungen in seinem Verhalten beobachten, zum Beispiel die Aufrechterhaltung einer gewissen Distanz, Schlafstörungen, die Unfähigkeit, sich auf alltägliche Aktivitäten zu konzentrieren, Stimmungsschwankungen oder Unruhe.

Krebsbetroffene müssen nicht leiden oder sich unwohl fühlen. Das Behandlungsteam bittet Krebsbetroffene regelmässig, die Stärke ihrer Schmerzen einzuschätzen. Allerdings liegt es an Ihnen und den Betroffenen, offen darüber zu sprechen.

Manche Menschen gehen davon aus, dass eine Krebsbehandlung zwangsläufig mit Schmerzen verbunden ist. Dies ist jedoch nicht der Fall. Sollte Ihr Angehöriger Schmerzen haben, können diese meistens gelindert werden. Das Wichtigste ist, dass Sie Schmerzen und Beschwerden unverzüglich an das Behandlungsteam melden, damit sie nicht chronisch werden.

Es kommt vor, dass Krebsbetroffene dem Behandlungsteam ihre Schmerzen nicht gestehen wollen. Sie möchten nicht, dass das Behandlungsteam sie für wehleidig hält, oder sie befürchten, dass die Schmerzen ein Zeichen für eine Verschlechterung der Krankheit sind.

Möglicherweise glauben sie auch, dass die Schmerzen ertragen werden müssen. Manche Menschen gewöhnen sich daran und vergessen, was es heisst, ein Leben ohne Schmerzen zu führen.



Wenn Ihr Angehöriger nicht offen über seine Schmerzen sprechen kann, sprechen Sie für ihn. Erklären Sie dem Arzt, welche Schmerzen Sie vermuten und wie sie seinen Alltag beeinträchtigen.

Es kann sein, dass Sie und Ihr Angehöriger regelmässig mit dem Behandlungsteam sprechen müssen, um sich über die verordneten Schmerzmittel auszutauschen. Die Dosierung dieser Medikamente kann angepasst werden. Oder die Medikamente können gewechselt werden, wenn sie nicht wirksam sind oder Nebenwirkungen verursachen.

Scheuen Sie sich nicht, nach stärkeren Schmerzmitteln oder höheren Dosierungen zu fragen, wenn Ihr Angehöriger diese benötigt. Krebsbetroffene werden selten von Medikamenten abhängig. Personen mit einer Vorgeschichte von Suchtproblemen können ihrem Arzt ihre Ängste anvertrauen. Weitere Informationen finden Sie in der Krebsliga-Broschüre «Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung».

## Medizinische Zweitmeinung

Sie können die Hausärztin oder den Hausarzt Ihrer Angehörigen oder Ihres Angehörigen aufsuchen oder eine ärztliche Zweitmeinung einholen. Die Unterlagen werden dann an die zuständige Ärztin oder den zuständigen Arzt weitergeleitet. Ihr Angehöriger kann diese jederzeit zusammen mit den Untersuchungsergebnissen anfordern.

Eine Zweitmeinung kann den ersten Behandlungsplan bestätigen oder einen anderen Ansatz vorschlagen. In beiden Fällen ist Ihr Angehöriger besser informiert und hat möglicherweise das Gefühl, die Situation mehr unter Kontrolle zu haben. Wenn Sie mehrere Alternativen in Betracht ziehen, können Sie und Ihr Angehöriger gelassener Entscheidungen treffen.

# Der Austausch mit Familie und Freunden

## Kindern und Jugendlichen helfen

Ab einem Alter von 18 Monaten beginnen Kinder, die Welt um sich herum zu verstehen. Seien Sie offen und ehrlich und erklären Sie ihnen, dass Ihre Angehörige oder Ihr Angehöriger an Krebs erkrankt ist.

Nach Ansicht von Experten ist es besser, Kindern die Wahrheit über Krebs zu sagen. Ansonsten besteht die Gefahr, dass sie ihrer Fantasie freien Lauf lassen und zu pessimistischen oder dramatischen Schlussfolgerungen kommen, die schlimmer sind als die Wirklichkeit.

Kinder führen eine Verhaltensänderung eines Menschen oft auf ihre eigenen Handlungen zurück. Sie können nur schwer verstehen, dass eine veränderte Stimmung oder Weinen nichts mit ihrem eigenen Verhalten zu tun haben. Ihnen zu erklären, warum man traurig ist, hilft ihnen, keine falschen Schlüsse zu ziehen und sich nicht schuldig zu fühlen.

Der Stress und die Ängste, denen Sie selbst im Alltag ausgesetzt sind, verändert vielleicht die Art und Weise, wie Sie mit Ihren Kindern umgehen. Es kann sein, dass Sie hin- und hergerissen sind zwischen dem Wunsch, Zeit mit Ihren Kindern zu verbringen und dem Wunsch, Zeit für Ihren krebskranken Angehörigen zu haben. Deshalb müssen die Kinder wissen, wie Sie sich fühlen, genauso wie Sie wissen müssen, wie die Kinder sich fühlen.

Dieses Kapitel gibt Ihnen einige Anregungen, wie Sie Kindern helfen können, mit der Situation umzugehen. Passen Sie Ihre Sprache an das Alter des Kindes an. Sagen Sie stets die Wahrheit, aber nennen Sie keine unwichtigen Details, die das Kind verunsichern könnten.

*«Man hat nur eine Kindheit, und das ist eine entscheidende Zeit, in der man seine eigene Persönlichkeit entwickelt. Betrachten Sie Ihre Krankheit nicht als Hindernis, sondern als wirksames Mittel, um Ihren*

*Botschaften mehr Gewicht zu verleihen. So können Ihre Kinder Sie verstehen, Ihnen vertrauen und die Kraft Ihrer Liebe spüren... Indem Sie die Wahrheit mit Liebe und Optimismus aussprechen, können Sie Ihre Kinder dazu bringen, die Realität positiv wahrzunehmen.»*

*Dr. Wendy Harpham\**

\* Harpham, W. 2004. *When A Parent Has Cancer: A Guide to Caring For Your Children*. New York, NY; Harper Paperbacks. Autorisierte Anpassung.

## **Nicht schweigen**

Manchen Familien fällt es schwer, über ernste Dinge zu sprechen. Aber so schwierig es auch erscheinen mag: *Nicht* über die Probleme zu sprechen, wäre für alle Beteiligten noch schlimmer. Hier sind einige Themen, die Sie vielleicht mit Ihren Kindern besprechen möchten:

## **Über Krebs**

- «Nichts, was du getan, gedacht oder gesagt hast, hat diesen Krebs verursacht.»
- «Seine Gesundheit hängt nicht von dir ab. Aber du kannst ihm helfen, sich besser zu fühlen,

während die Ärzte sich gut um ihn kümmern.»

- «Krebs ist keine ansteckende Krankheit.»
- «Nur weil jemand an Krebs erkrankt ist, heisst das nicht, dass die anderen Familienmitglieder irgendwann auch Krebs bekommen. Und das gilt auch für dich.»

## **Über den Umgang mit Krebs**

- «Es ist nichts Falsches daran, sich besorgt, wütend, ängstlich oder traurig zu fühlen. Du kannst die unterschiedlichsten Gefühle erleben. Vielleicht bist du auch ab und zu sogar glücklich. Es ist völlig in Ordnung, all diese Dinge zu empfinden.»
- «Was auch immer geschieht, es wird für dich gesorgt werden.»
- «Manche Menschen werden sich dir gegenüber vielleicht anders verhalten, weil sie sich Sorgen um dich oder um uns alle machen.»

## Offen sein für alle Formen der Kommunikation

Sehr junge Kinder können die Auswirkungen, die eine Krebserkrankung bei Verwandten oder Bekannten auf sie hat, oft nicht in Worte fassen. Dann können Sie sie zum Beispiel dazu ermuntern, die krebserkrankte Person zu zeichnen, oder mit Puppen zu spielen, von denen eine die kranke Person darstellt. Etwas ältere Kinder sind vielleicht empfänglicher für andere Kunstformen, um sie zum Ausdruck ihrer Gedanken und Gefühle zu bewegen.

Denken Sie daran, dass kleine Kinder möglicherweise immer wieder die gleichen Fragen stellen. Gehen Sie jedes Mal ruhig und geduldig darauf ein.

Teenager sind in der Lage, schwierige Fragen zu stellen oder Fragen, auf die Sie keine Antwort wissen. Seien Sie ehrlich, wenn Sie die Antwort nicht kennen. Versuchen Sie, ihnen beizubringen, wie sie leben können, ohne auf alles eine Antwort zu haben und ohne sich des Morgens sicher zu sein. Denken Sie

darán, dass diese Fragen Teil des Entwicklungsprozesses Ihrer Kinder sind.

## Auseinandersetzung mit dem Thema Tod\*

Ihre Kinder werden Ihnen möglicherweise Fragen über den Tod stellen oder Ihnen erzählen, welche Ängste er bei ihnen auslöst. Darauf sollten Sie vorbereitet sein. Kinder können Angst um Ihren Angehörigen haben, selbst wenn er eine gute Prognose hat.

- Erklären Sie ihnen, dass Krebs eine Krankheit ist. Wenn die Prognose gut ist, erklären Sie ihnen, dass es wirksame Behandlungsmöglichkeiten für die Krebsart gibt, an der Ihr Angehöriger leidet.
- Fragen Sie sie, was sie über die Krebserkrankung Ihres Angehörigen denken und was ihnen Sorgen bereitet. Hören Sie sich ihre Antworten an, ohne sie zu unterbrechen.

\* Harpham, W. 2004. *When A Parent Has Cancer: A Guide to Caring For Your Children*. New York, NY; Harper Paperbacks. Autorisierte Anpassung.

Korrigieren Sie sie, wenn sie sich irren.

- Sagen Sie ihnen die Wahrheit mit Liebe und Optimismus. Versprechen Sie Ihnen kein Happy End. Sagen Sie ihnen, dass Ihr Angehöriger in guten Händen ist, dass Sie hoffen, dass er wieder gesund wird und dass man sehr gut leben kann, ohne zu wissen, was morgen sein wird.
- Erklären Sie Ihren Kindern, dass für sie gesorgt wird, selbst wenn etwas Unvorhergesehenes aufgrund von Krebs oder etwas anderem eintreten sollte. Und dass sie sich vielleicht eine Zeit lang traurig fühlen und Ihren Angehörigen vermissen werden, aber dass sie diese Liebe für immer in ihren Herzen tragen und lernen werden, wieder Freude am Leben zu haben.
- Sagen Sie ihnen, dass Sie ihnen nichts verheimlichen werden, falls sich die Dinge eines Tages verschlechtern sollten und die Gefahr eines Todesfalls konkret wird. Sagen Sie ihnen zum Schluss, dass Sie darauf warten und hoffen, dass es Ihrem

Angehörigen besser geht, und ermutigen Sie sie, den Augenblick zu leben.

### Weitere Informationen

Weitere Informationen und Tipps für den Dialog zwischen Erwachsenen und Kindern finden Sie in der Krebsliga-Broschüre «Wenn Eltern an Krebs erkranken». Für Jugendliche eignet sich die Broschüre «Krebs – warum trifft es meine Familie?».

## Die Kommunikation mit der erkrankten Partnerin oder dem erkrankten Partner

Eine Krebsbehandlung kann Beziehungen stärken oder schwächen. Sowohl die pflegenden Angehörigen als auch ihre Partnerinnen und Partner haben den Eindruck, dass ihre Beziehung angespannter ist als sonst. Hier sind einige häufige Stressquellen:

- Sich gegenseitig nicht so unterstützen, wie es nötig wäre,
- Umgang mit neu aufkommenden Emotionen,

- eine gute Kommunikations-ebene finden,
- Entscheidungen treffen,
- in neue Rollen schlüpfen,
- zwischen verschiedenen Rollen wechseln (Kinder betreuen, Hausarbeit erledigen, arbeiten und gleichzeitig den Angehörigen pflegen),
- sein soziales Leben auf den Kopf gestellt sehen,
- sein tägliches Leben verändert sehen,
- sich vom anderen nicht mehr sexuell angezogen fühlen.

Niemand drückt seine Gefühle auf ein und dieselbe Weise aus wie der andere. Die einen müssen Dinge klarstellen oder ihre Aufmerksamkeit auf andere richten. Andere wiederum ziehen es vor, ihre Gefühle durch Gesten auszudrücken, beispielsweise beim Abwasch oder bei Heimwerkerarbeiten zu Hause. Sie neigen eher dazu, sich zurück-zuziehen.

Diese Unterschiede können zu Spannungen führen, da jeder vom anderen erwarten könnte, dass er so handelt, wie man es selbst an

seiner Stelle getan hätte. Halten Sie sich vor Augen, dass wir alle unterschiedlich auf Stress und Unsicherheit reagieren.

*«Ich bemühe mich, meinem Mann Zeit zum Nachdenken zu geben. Nicht mehr alle Probleme auf die Schnelle lösen zu wollen.»* Pauline

## Schwierige Themen ansprechen

Das Ansprechen sensibler Themen ist emotional anstrengend. Vielleicht sind Sie der Meinung, dass Ihr Angehöriger eine andere Behandlung ausprobieren oder eine andere Ärztin oder einen anderen Arzt aufsuchen sollte? Oder hat Ihr Partner vielleicht Angst davor, seine Selbstständigkeit zu verlieren, als schwach wahrgenommen zu werden oder Ihnen zur Last zu fallen, traut sich aber nicht, darüber zu sprechen? Hier sind einige Tipps:

- Üben Sie das, was Sie sagen wollen, im Voraus.
- Seien Sie sich bewusst, dass Ihr Partner vielleicht nicht hören möchte, was Sie ihm zu sagen haben.

- Finden Sie einen ruhigen Moment und fragen Sie Ihren Partner, ob er zu einem Gespräch bereit ist.
- Drücken Sie Ihre Erwartungen klar aus. Erklären Sie Ihrem Partner, warum Sie dieses Gespräch führen und was Sie sich davon erhoffen.
- Drücken Sie sich in der Ich-Form aus. Verwenden Sie Sätze, die sich auf Ihre Gefühle, Emotionen und Gedanken beziehen.
- Sprechen Sie aus Ihrem Herzen.
- Lassen Sie Ihrem Partner Zeit zum Reden. Hören Sie zu und versuchen Sie, ihn nicht zu unterbrechen.
- Versuchen Sie nicht, alles in einem einzigen Gespräch zu klären.

### Dem anderen zuhören

Manchmal ist zuhören wichtiger als reden. Dem anderen zuzuhören ist eine wertvolle Möglichkeit, für den anderen da zu sein. Ermutigen Sie Ihre Angehörigen, offen und ehrlich mit Ihnen zu sprechen.

Jeder drückt seine Gedanken und Ängste in seinem eigenen Tempo und auf seine eigene Weise aus. Sie können Ihren Angehörigen auch fragen, ob er darüber nachdenken und es lieber ein anderes Mal besprechen möchte. Vielleicht zieht er es sogar vor, mit jemand anderem darüber zu sprechen.

Manche Menschen beginnen selten von sich aus ein Gespräch, sind aber bereit zu antworten, wenn Sie die Diskussion in Gang bringen:

- «Ich weiss, dass es schwierig ist, über dieses Thema zu sprechen. Aber du sollst wissen, dass ich hier bin, um dir zuzuhören, und dass wir darüber reden können, wann immer es dir passt.»
- «Ich denke, es wäre hilfreich, wenn wir über die bisherigen Auswirkungen deiner Behandlung sprechen würden und darüber, wie wir beide mit dieser Situation zurechtkommen. Wärest du bereit, das Thema im Laufe der Woche mit mir zu besprechen?»

Es kann hilfreich sein zu erfahren, wie andere pflegende Angehörige es schaffen, mit ihrem krebskranken Familienmitglied oder anderen Personen in ihrem Umfeld zu sprechen. Beispiele für nützliche Fragen:

- Wie schaffen Sie es, ein offenes Ohr für die Gefühle einer anderen Person zu haben, wenn Sie selbst mit Ihren eigenen Gefühlen zu kämpfen haben?
- Wie schaffen Sie es, heikle Themen anzusprechen und dabei wohlwollend zu bleiben?

Wenn es Ihnen trotz allem nicht gelingt, über Krebs und schmerzhaft Themen zu sprechen, können Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Eine Fachperson der Psychoonkologie oder eine Beratungsperson einer kantonalen oder regionalen Krebsliga oder des Krebstelefonats kann Sie dabei unterstützen.

Wenn Ihre Angehörige Sie nicht begleiten möchte, können Sie trotzdem einen Termin vereinbaren und allein hingehen.

## **Besser miteinander kommunizieren**

Manchen Paaren fällt es schwer, über ernste Dinge zu sprechen. Nur Sie und Ihre Partnerin oder Ihr Partner wissen, wie es um Ihre Beziehung steht. Die folgenden Kapitel können Ihnen Anregungen geben, wie Sie sensible Themen ansprechen können.

## **Offen über Stress sprechen**

Nicht alle Probleme können von heute auf morgen gelöst werden. Für Sie und Ihren Partner kann es jedoch hilfreich sein, gemeinsam darüber zu sprechen. Wenn Sie offen reden wollen, können Sie etwas sagen wie «Ich weiss genau, dass wir das Problem heute nicht lösen werden, aber ich möchte nur, dass wir über unsere Gefühle reden, wissen, wie es uns geht.»

*«Mir ist aufgefallen, dass mein Mann anderen vorgaukelt, dass alles in Ordnung ist, sogar gegenüber seinen Eltern. Er gibt vor, fit zu sein. Diese Situation frustriert mich, denn zu Hause sehe ich, dass dies nicht der Fall ist.»*  
Emilie

Versuchen Sie zum Beispiel herauszufinden, wie jeder von Ihnen:

- auf Veränderungen und Unbekanntes reagiert,
- sich in seiner Rolle (pflegender Angehöriger oder Betroffene) fühlt,
- mit dem Rollenwechsel in Ihrer Beziehung oder Ihrem Haushalt umgeht,
- mit dem anderen kommunizieren möchte,
- Probleme wahrnimmt, die Ihrer Beziehung schaden könnten,
- sich umsorgt und geschätzt fühlt oder sich gerne fühlen würde,
- dem anderen gegenüber seine Dankbarkeit zeigt.

*«Ich bin so glücklich, dass ich meinem Mann zeigen konnte, wie sehr ich ihn liebe, weit über das hinaus, was Worte ausdrücken können. Und dass seine Liebe zum Leben ihm die Kraft gegeben hat, gegen den Krebs zu kämpfen. Es ist ein Privileg, durch ein so starkes, wertvolles und wichtiges Band verbunden zu sein.»*

*Rose-Marie*

## Ein Team bilden

Für Sie und Ihren Partner könnte es jetzt der ideale Zeitpunkt sein, ein Team zu bilden. Überlegen Sie gemeinsam, welche Dinge Ihnen dabei helfen könnten:

- Welche Entscheidungen sollten Sie gemeinsam treffen?
- Welche Entscheidungen sollte jeder für sich treffen?
- Welche anderen schwierigen Zeiten haben Sie gemeinsam bewältigt? Inwiefern ist die aktuelle Situation ähnlich oder anders?
- Welche Familienaufgaben könnten Sie gemeinsam erledigen?
- Welche Arten von Aufgaben sind für Sie einfacher? Welche sind schwieriger?
- Was brauchen Sie beide jeweils von dem anderen?
- Wie können andere Ihnen helfen?

## Lernen, Danke zu sagen

Möglicherweise hat sich in früheren Zeiten Ihr Partner oder Ihre Partnerin um die Familie gekümmert.

Aber jetzt, da er krank ist, müssen Sie sich daran gewöhnen, mehr zu tun. Auch wenn Ihr Partner Ihnen weiterhin hilft, wo er kann, bemerken Sie diese kleinen Gesten vielleicht nicht mehr. Oft haben Sie einfach zu viel um die Ohren. Versuchen Sie, diese Aufmerksamkeiten zu erkennen, und danken Sie Ihrem Partner für seine Bemühungen. Ein wenig gegenseitige Anerkennung tut beiden gut.

### Liebevolle Zeit zu zweit

Eine besondere Zeit zu zweit einzuplanen, hat schon vielen Paaren geholfen. Manche Tage enden dank dieser Momente der Wiederbegegnung besser als andere, vorausgesetzt, der Gesundheitszustand Ihres Partners oder Ihrer Partnerin lässt es zu. Sie sollten bereit sein, Ihr geplantes Programm in letzter Minute zu ändern.

Um sich in trauter Zweisamkeit wiederzubegegnen, bedarf es keines grossen Schnickschnacks. Hauptsache, man verbringt Zeit miteinander, sei es beim Anschauen eines Videos, beim Essen im Restaurant

oder beim Durchblättern alter Fotos. Sie können diese Termine auch im Voraus planen und Gäste einladen, wenn Sie die Anwesenheit anderer vermissen.

### Ein Intimleben wiederfinden

Vielleicht haben Sie das Gefühl, dass Ihr Sexualleben nicht mehr das ist, was es einmal war. Dafür können viele Faktoren verantwortlich sein:

- Ihre Partnerin oder Ihr Partner ist müde, hat Schmerzen oder fühlt sich nicht wohl,
- Sie sind müde,
- Ihre Beziehung ist angespannt oder Sie haben sich voneinander entfremdet,
- Ihr Partner hat sich durch die Behandlung körperlich verändert und weder Sie noch Ihr Partner akzeptieren das neue Erscheinungsbild,
- Sie haben Angst, Ihren Partner zu verletzen,
- die Krebsterapie verringert die sexuelle Lust Ihres Partners beziehungsweise seine körperlichen Fähigkeiten.

«Nach 42 Jahren Ehe haben wir ein Band geknüpft, das mit Worten nicht zu beschreiben ist.»  
Georges

Diese Probleme sollten Sie nicht davon abhalten, ein Intimleben zu führen. Bei intimen Beziehungen geht es nicht nur um Sex, sondern auch um Gefühle. Hier einige Tipps:

- **Sprechen Sie miteinander.**  
Wählen Sie einen Zeitpunkt, an dem Sie und Ihr Partner Zeit zum Reden haben. Reden Sie einfach nur. Suchen Sie nach einer Möglichkeit, das Feuer gemeinsam wieder zu entfachen.
- **Bemühen Sie sich, nicht zu urteilen.** Wenn es mit der körperlichen Leistung Ihrer Partnerin oder Ihres Partners

nicht zum Besten steht, versuchen Sie, daraus keine vor-eiligen Schlüsse zu ziehen. Lassen Sie sich von Ihrem Partner sagen, was er braucht. Akzeptieren Sie, wenn sie oder er nicht darüber reden möchte.

- **Geben Sie sich Zeit.** Vermeiden Sie alles, was die Momente, die Sie miteinander teilen, stören könnte. Stellen Sie das Telefon ab und schalten Sie den Fernseher aus. Organisieren Sie jemanden, der sich ein paar Stunden um die Kinder kümmert.
- **Gehen Sie langsam vor.** Bauen Sie wieder eine Bindung zueinander auf. Nehmen Sie sich vor, etwa eine Stunde miteinander zu verbringen, ohne sich zu berühren. Sie können

## Probleme mit der Kommunikation

Studien zufolge ist eine offene und wohlwollende Kommunikation wichtig. Pflegenden Angehörigen stossen jedoch oft auf Hindernisse:

- Spannung aufgrund der verwendeten Kommunikationsarten,
- Mangel an Sensibilität oder Unkenntnis der Mittel, die es ermöglichen würden, über Gefühle zu sprechen und diese mitzuteilen,
- Jemand, der nicht weiss, was er sagen soll, gar nichts sagt oder nicht ehrlich ist.

zum Beispiel Musik hören oder einen Spaziergang machen. Diese Zeit soll Ihnen die Möglichkeit geben, wieder zueinander zu finden.

- **Gehen Sie neue Wege der Zärtlichkeit.** Eine Krebsbehandlung oder ein chirurgischer Eingriff kann die Sinneswahrnehmung Ihres Partners verändern. Bereiche, die er gerne von Ihnen gestreichelt bekommen hat, können sich nun als taub oder schmerzhaft erweisen. Manche Veränderungen sind nur von kurzer Dauer, andere bleiben. Versuchen Sie zunächst, gemeinsam herauszufinden, welche Berührungen guttun (z. B. sich umarmen, kuscheln).
- **Wenden Sie sich an eine Fachperson.** Es gibt Fachpersonen, die auf Intimitätsprobleme und sexuelle Störungen bei Krebsbetroffenen spezialisiert sind.

Weitere Informationen und Tipps zum Thema Sexualität finden Sie in den Krebsliga-Broschüren «Weibliche Sexualität bei Krebs» und «Männliche Sexualität bei Krebs».

## Die Kommunikation mit Familie und Freunden

Wenn es bereits vor der Krebsdiagnose Spannungen in der Familie gab, können diese sich seither verstärkt haben. Die Rolle von pflegenden Angehörigen bringt oft Gefühle und Rollenveränderungen mit sich, die sie so nicht erwartet hätten. Manchmal beschliessen Familienangehörige, die Sie vielleicht nicht so gut kennen oder die weit weg wohnen, mehr da zu sein oder gar zu viel da zu sein. Hier einige Erfahrungsberichte:

- Wenn man sein Kind krank sieht, selbst wenn es schon erwachsen ist, kann das dazu führen, dass man es schützen oder ihm helfen will.

*«Zu sehen, wie meine Tochter gegen den Krebs kämpft, macht mich wirklich sehr traurig. Der Gedanke, dass ich ihr nicht helfen kann, ist unerträglich. Aber sie wollen meine Hilfe nicht. Ihr Mann und sie legen Wert darauf, alleine zurechtzukommen.»*

- Die Vorstellung, dass man auf das eigene Kind angewiesen ist, ist für einen Vater oder eine Mutter nur schwer zu ertragen.

*«Meine Mutter ist an Krebs erkrankt. Sie war diejenige, die sich um mich gekümmert hat, als ich klein war, und nun wollte ich ihr das zurückgeben, indem ich mich um sie kümmerere. Aber sie ist es gewohnt, alles selbst zu machen. Sie sagt mir immer wieder, dass sie immer noch meine Mutter ist.»*

*«Ich habe mein eigenes Leben, mit kleinen Kindern, um die ich mich kümmern muss, und einen Job. Ich weiss nicht wirklich, wie ich meinem Vater helfen soll.»*

- Wenn ein Mitglied der Schwiegerfamilie oder der Verwandte eines Freundes sich besorgt zeigt oder versucht, sich nützlich zu machen, ist einem das zu viel.

*«Mein Haushalt ist meine Aufgabe. Ich weiss, dass ihre Mutter uns nur helfen will, aber sie mischt sich zu sehr in meine Angelegenheiten ein.»*

## **Als Familie nach Lösungen suchen**

Manchmal kommt es vor, dass Verwandte oder enge Freunde sich nicht einig sind, wie die Betreuung weitergehen soll. Familien streiten sich oft über die Behandlungsmöglichkeiten. Oder weil einige Angehörige mehr Hilfe leisten als andere. Jeder versucht, das zu tun, was er für das Beste hält, aber die Familienmitglieder sind sich möglicherweise untereinander nicht einig über die Mittel. Jeder kommt mit seinen eigenen Werten und Überzeugungen, was die Entscheidungsfindung erschwert.

Fragen Sie Ihre Angehörige oder Ihren Angehörigen, ob sie mit einem Familientreffen einverstanden ist, und ob sie gerne daran teilnehmen würde. Der Vorschlag für ein solches Treffen kann von Ihrer Onkologin oder Ihrem Onkologen kommen. Wenn nicht, besteht auch die Möglichkeit, einen Sozialarbeiter oder die Beratung der Krebsliga hinzuzuziehen.

Am Tag des Treffens sollten alle Mitglieder so viele Informationen wie möglich austauschen. Bei Bedarf können Sie eine Liste mit den Punkten mitbringen, die zu klären sind. Ziel des Treffens kann sein:

- Den Onkologen zu bitten, den Krankheitsverlauf und die Behandlungsziele zu erläutern.
- Jedem Familienmitglied die Gelegenheit zu geben, seine Einschätzung zur angebotenen Pflege zu äussern.
- Jeder und jedem ermöglichen, Gefühle und Sorgen offen auszudrücken.
- Die Aufgaben der pflegenden Angehörigen zu klären.

Bei diesen Treffen können die Familienmitglieder über ihre Gefühle sprechen oder herausfinden, wie sie der betroffenen Person helfen können. Nicht alle von uns haben die gleichen Fähigkeiten, aber jede von ihnen kann für den Betroffenen nützlich sein.

*«Ich versuche wirklich, positiv und optimistisch zu bleiben. Aber gleichzeitig habe ich das Gefühl, dass ich meine eigene Sicht der Realität mit-*

*teilen möchte, damit die anderen Familienmitglieder verstehen, was sie tun können, um mich zu unterstützen, und nicht schockiert sind, wenn sich die Situation plötzlich verschlimmert.»* Maya

### **Den richtigen Zeitpunkt wählen**

Manchmal kommt es vor, dass der eine über wichtige Dinge reden möchte, die andere aber nicht. Versuchen Sie, einen Zeitpunkt zu wählen, an dem jeder ansprechbar ist. Setzen Sie sich ruhig hin, schalten Sie den Fernseher aus und gehen Sie nicht ans Telefon.

### **Das Umfeld auf dem Laufenden halten**

Um zu erfahren, wie es der betroffenen Person geht, wenden sich Familie, Freunde und Kollegen in der Regel an Sie. Fragen Sie Ihre Angehörige oder Ihren Angehörigen, was sie oder er preisgeben möchte, wem und wann. Wenn jemand anderes die Aufgabe übernehmen kann, benennen Sie eine «Referentin» oder einen «Referenten». Diese Person kann Telefonanrufe tätigen oder E-Mails oder Briefe versenden,

um andere auf dem Laufenden zu halten.

Wenn Sie eine Website oder eine Gruppe in einem sozialen Netzwerk eingerichtet haben, können auch andere Personen Informationen teilen. Die Kontaktpersonen sollten wissen, ob Ihr Angehöriger gerne Postkarten, Anrufe, Blumen, Süßigkeiten oder Besuche erhält.

## Die Kommunikation mit Dritten

Wenn Ihnen Menschen ihre Hilfe anbieten, Sie diese aber weder benötigen noch wollen, danken Sie ihnen für ihr Interesse. Sagen Sie ihnen, dass Sie sich bei ihnen melden werden, sobald Sie etwas brauchen. Sie können hinzufügen, dass sie immer noch Karten und Briefe verschicken können. Oder für die betroffene Person beten und positive Gedanken senden können.

Manche Menschen geben Ratschläge zur Rolle der Eltern, zur

medizinischen Versorgung oder zu anderen Themen, ohne dass sie um ihre Meinung gebeten wurden. Diese Art von Kommentaren zu hören, ist nicht immer angenehm. Hier sind einige Beispiele für Situationen, die andere pflegende Angehörige erlebt haben:

- «Meine Schwiegerfamilie macht uns Probleme. Eine Person massiert sich an, alle unsere Entscheidungen zu kritisieren, obwohl sie gar nicht hier lebt. Die Situation zwischen uns ist derart eskaliert, dass wir unsere Ärztin gebeten haben, dieser Person zu erklären, dass sie die Situation nicht verstehen kann, da sie nicht weiss, wie unser Alltag aussieht. Sie hat uns wirklich sehr wehgetan.»
- «Ich habe den Eindruck, dass die Leute unbedingt wollen, dass er die Behandlung bekommt, die sie selbst vorgeschlagen haben, und nicht die, von der wir glauben, dass sie die beste ist. Das macht die Dinge komplizierter, als sie sein müssten.»



Menschen geben oft ungefragt Ratschläge, weil sie nicht wissen, was sie sonst tun sollen. Sie fühlen sich nutzlos, weil sie nichts tun, wollen Ihnen aber trotzdem unbedingt zeigen, dass sie sich Sorgen machen. Das ist oft gut gemeint, aber Sie können diese Ratschläge trotzdem als Urteil ihrerseits verstehen.

Es ist Ihre Entscheidung, wie Sie mit solchen Äusserungen umgehen. Wenn Sie keine Lust haben zu antworten, müssen Sie das auch nicht.

Wenn sich jemand aus Gründen, die Sie für berechtigt halten, um Ihre Kinder sorgt, wenden Sie sich an einen Berater oder eine Lehrperson, um zu erfahren, was getan werden kann. Wenn die angesprochenen Bedenken Ihren Angehörigen betreffen, können Sie sich an das Behandlungsteam wenden.

Ansonsten bedanken Sie sich einfach bei diesen Personen. Und beruhigen Sie sie, indem Sie ihnen sagen, dass Sie alle notwendigen Massnahmen ergreifen, um Ihrem Angehörigen und der Familie durch diese schwierige Zeit zu helfen.

*«Meine Mutter war bei uns und hat kritisiert, dass die Kinder zu viel fernsehen. Sie wies mich darauf hin, dass ich gestresst sei, und fragte, welche bessere Beschäftigung ich für sie hätte finden können. Ich erklärte ihr, dass mir viele Dinge durch den Kopf gingen und dass ich mir ein wenig Verständnis von ihr gewünscht hätte.»*

*Carole*

# Sein Leben organisieren

Die Krebserkrankung eines nahestehenden Menschen stellt das Leben auf den Kopf. Daher kommt es häufig vor, dass Sie Traurigkeit, Wut oder Angst empfinden. Möglicherweise müssen Sie wichtige Entscheidungen treffen, die sowohl Ihr Berufsleben als auch Ihre Finanzen und Ihre Privatsphäre betreffen.

## Umgang mit Fruchtbarkeitsstörungen

Einige Krebsbehandlungen beeinträchtigen die Fruchtbarkeit. Wenn Sie und Ihre Angehörige oder Ihr Angehöriger sich betroffen fühlen, sprechen Sie vor Beginn der Behandlung mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber. Fragen Sie nach möglichen Alternativen.

Der Arzt kann Sie an eine Fachperson verweisen. Diese Fachperson kann Ihnen mögliche Lösungen aufzeigen und Ihnen und Ihrem Angehörigen helfen, eine Entscheidung zu treffen.

## Finanzielle Schwierigkeiten bewältigen

Krebsbetroffene und ihre Familien sind häufig mit finanziellen Schwierigkeiten konfrontiert. Während einer Krankheit ist es nicht immer leicht, die Zeit und Energie aufzubringen, um die verschiedenen Möglichkeiten durchzugehen.

Eine Beraterin oder ein Berater Ihrer Krebsliga (siehe S. 78 f.) kann Ihnen helfen, Klarheit zu schaffen, und Sie gegebenenfalls bei Behördengängen unterstützen.

Sie können im Beratungsgespräch folgende Themen ansprechen:

- Lohnfortzahlung für Krebsbetroffene bei längerer Krankheit,
- Risiko der Entlassung von Krebsbetroffenen oder von pflegenden Angehörigen und Kündigungsschutz,
- Wiedereingliederung von Krebsbetroffenen nach einer längeren Arbeitsunfähigkeit,
- Versicherungsleistungen (z. B. AHV, IV, Krankentaggeld, Pflegekosten, Hilflosenentschädigung),

- Beteiligung an Spitalkosten, Aufenthalt in Pflegeheimen, häuslicher Pflege, Kinderbetreuung,
  - finanzielle Schwierigkeiten, Zusatzleistungen,
  - Vorkehrungen im Falle von Schulden,
  - Leistungen für Hinterbliebene.
- Partner nicht mehr in der Lage ist zu arbeiten,
  - Stimmungsschwankungen, die die Kolleginnen und Kollegen verunsichern,
  - Veränderung der Wahrnehmung von Prioritäten und Zweifel am Sinn der übertragenen Aufgaben.

## Umgang mit Problemen am Arbeitsplatz

Pflegende Angehörige befürchten oft, dass sie ihre beruflichen Verpflichtungen und ihre Rolle als pflegende Angehörige nicht miteinander vereinbaren können. Dies ist eine der Hauptursachen für Stress. Krebsbetroffene zu betreuen und zu begleiten kann verschiedene Auswirkungen am Arbeitsplatz haben:

- Konzentrationsschwierigkeiten oder verminderte Produktivität,
- Verspätungen oder stressbedingte Krankschreibungen,
- Druck aufgrund der Tatsache, dass man die einzige Person ist, die die Familie versorgt, wenn die Partnerin oder der

Bevor Sie Ihr Arbeitspensum reduzieren oder Ihre Stelle kündigen, sollten Sie sich bei Ihrem Arbeitgeber informieren. Informieren Sie sich über die Regeln und Richtlinien, die in Ihrem Unternehmen im Falle der Krankheit eines Familienmitglieds gelten. Erkundigen Sie sich, ob es Unterstützungsprogramme für Mitarbeitende gibt. Eine Beraterin oder ein Berater Ihrer Krebsliga (siehe S. 78 f.) kann Sie dabei unterstützen.

Informieren Sie Ihren Arbeitgeber, die Personalabteilung oder den Sozialdienst Ihres Unternehmens über Ihre Situation. Viele Unternehmen verfügen über Massnahmen, die es erleichtern können, den Arbeitsplatz zu erhalten und gleichzeitig die Pflege von Angehörigen zu ge-

währleisten: flexible Arbeitszeiten, Homeoffice oder eine Reduzierung des Arbeitspensums für einen bestimmten Zeitraum. Ihr Arbeitgeber kann Ihnen möglicherweise noch andere Regelungen vorschlagen, wenn er oder sie Ihre Situation kennt.

Das neue Bundesgesetz über die Verbesserung der Vereinbarkeit von Erwerbstätigkeit und Angehörigenbetreuung (Stand 2021) verbessert die Situation von pflegenden Angehörigen. Unter anderem wurde die Möglichkeit zum Bezug bezahlten Urlaubs von drei Tagen eingeführt, damit Arbeitnehmende aufgrund einer Krankheit ein Familienmitglied oder ihren Partner pflegen können. Ein 14-wöchiger bezahlter Urlaub für die Betreuung eines schwer kranken Kindes ist ebenfalls in das Gesetz aufgenommen worden.

Sollte es in Ihrem Unternehmen keine speziellen Richtlinien geben, versuchen Sie, eine Regelung zu vereinbaren: flexible Arbeitszeiten, Teamwechsel, angepasste Arbeitszeiten, Homeoffice.

*«Es kommt oft vor, dass ich völlig übermüdet aus dem Spital komme und am nächsten Morgen zur Arbeit muss. Das erschöpft mich sehr.»*

*Aline*

## **Betreuungsgutschriften**

Die Reduzierung oder Aufgabe Ihrer Erwerbstätigkeit wirkt sich auf die Höhe Ihrer Rente aus. Das hat zur Folge, dass Ihre AHV-Rente und die Rente aus Ihrer Pensionskasse sinken. Es geht darum, eine Entscheidung in Kenntnis der Sachlage zu treffen.

Erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen Ausgleichskasse und Ihrer Pensionskasse, wie hoch der Erwerbsausfall sein wird. Informieren Sie sich über die Möglichkeit, die Lücken in Ihren AHV-Beiträgen auszugleichen. Je nach Ihrer Situation haben Sie möglicherweise Anspruch auf Betreuungsgutschriften der AHV. Dazu müssen Sie einen Antrag bei der kantonalen Ausgleichskasse stellen.

## Vergütung von Betreuungs- und Pflegeaufgaben

Pflegende Angehörige haben die Möglichkeit, in Absprache mit ihrem Angehörigen eine Vergütung für die Betreuung und Pflege eines von ihnen betreuten Angehörigen zu erhalten. Diese Vergütung kann einen Teil der Erwerbseinbussen ausgleichen, die durch eine mögliche Verringerung des Arbeitspensums entstehen.

Mit dem Abschluss eines Betreuungs- und Pflegevertrags können Sie wichtige Punkte regeln, die Sie an Ihre Aufgabe zur Betreuung und Pflege Ihres Angehörigen und an dessen finanziellen Ausgleich binden. Sie können sich an den von Pro Senectute bereitgestellten Vorlagen für einen Pflegevertrag und eine Leistungsaufstellung orientieren. Sie finden diese Unterlagen unter [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch).

## Soll ich mein Zuhause neu einrichten?

Eine Krebsbehandlung kann Anlass sein, über eine Neugestaltung der Wohnung nachzudenken. Bevor Sie eine Entscheidung treffen, sollten Sie sich folgende Fragen stellen:

- Welche Art von Hilfe benötigt meine Angehörige oder mein Angehöriger, und wie lange?
- Geht mein Angehöriger ein Risiko ein, wenn er allein zu Hause bleibt?

Sie sollten auch berücksichtigen, wie sich Ihr Angehöriger fühlt. Er könnte Angst davor haben:

- seine Unabhängigkeit zu verlieren,
- als schwach oder als Last angesehen zu werden,
- in einem Pflegeheim oder einer anderen Einrichtung untergebracht zu werden.

Wenn Sie nicht wissen, wie Sie das Thema ansprechen sollen, können Ihnen Sozialarbeiter, Spitex- oder Seniorendienste weiterhelfen.

## Eine Patientenverfügung erstellen

Falls nicht bereits erledigt: Sprechen Sie mit Ihrer Angehörigen oder Ihrem Angehörigen über eine Patientenverfügung. Eine Patientenverfügung ist ein rechtsgültiges Dokument, in dem Ihr Angehöriger den Ärztinnen und Ärzten mitteilt, welche Massnahmen für seine Gesundheit getroffen werden sollen, wenn er nicht mehr in der Lage ist, diese Anweisungen selbst zu geben. Mit diesem Dokument kann die betroffene Person im Voraus entscheiden, welche Behandlungen sie wünscht beziehungsweise nicht wünscht. Alle Spitäler prüfen bei der Aufnahme, ob eine Patientenverfügung vorliegt.

Solche Entscheidungen können unangenehm sein. Aber es ist besser, wenn Betroffene diese Entscheidungen zu einem Zeitpunkt treffen, an dem sie selbst noch dazu in der Lage sind. Auch wenn die Chancen für eine Heilung gut sind, sollte Ihr Angehöriger eine Patientenverfügung aufsetzen.

Darin kann die Ernennung einer Vertretungsperson, die medizinische Entscheidungen für die betroffene Person trifft, ebenso enthalten sein wie ein Plan für den Notfall. Die Vertretungsperson verpflichtet sich auch zur Überprüfung der Umsetzung der medizinischen Entscheidungen.

Auch Wünsche für die Zeit nach dem Tod können genannt werden, zum Beispiel für die Beerdigung und das Begräbnis, die Erlaubnis, medizinische Daten einzusehen, oder die Organspende.

Wenn das Aufsetzen eines solchen Dokuments sich schwierig gestaltet und Ihr Angehöriger kein Dokument verfassen möchte, versuchen Sie zumindest, gemeinsam über seine Wünsche zu sprechen. Alles, was Sie dem Behandlungsteam an Informationen geben können, ist wertvoll.

Mehr zu diesem Thema erfahren Sie in der Broschüre «Selbstbestimmt bis zuletzt» oder in der «Patientenverfügung der Krebsliga».

Wenden Sie sich bei Fragen an Ihre kantonale oder regionale Krebsliga. Fachpersonen werden Sie beim Ausfüllen beraten.

### **Patientenverfügung «plus»**

In der Schweiz gibt es ein neues Verfahren zum Verfassen einer Patientenverfügung: die Patientenverfügung «plus».

Die Patientenverfügung «plus» wird auf der Grundlage von persönlichen Gesprächen erstellt, die von einer entsprechend ausgebildeten und zertifizierten Person geführt werden. Das Gespräch beginnt mit einer persönlichen Bestandsaufnahme mit Ihrem Angehörigen. Es geht um seine Auffassung von Leben, Krankheit und Tod.

Die Fachperson hilft ihm dann bei der Festlegung von Therapiezielen, wenn er nicht mehr urteilsfähig sein sollte. Sie informiert ihn über konkrete Beispielsituationen, damit er sich leichter entscheiden kann.

Die Person berät Ihren Angehörigen auch bei der Ernennung einer Vertretungsperson oder bei der Erstellung eines Notfallplans. Sie begleitet ihn so lange, bis die Patientenverfügung «plus» niedergeschrieben ist. Änderungen sind jederzeit möglich.

Diese Dienstleistung ist kostenpflichtig. Sie wird normalerweise nicht von der Krankenversicherung übernommen. Weitere Informationen dazu finden Sie auf der Seite [www.acp-swiss.ch](http://www.acp-swiss.ch) oder bei Ihrer Krebsliga.

### **Vollmacht**

Ihr Angehöriger kann einer Person oder mehreren Personen eine Vollmacht erteilen. Die Vollmacht kann allgemein oder auf bestimmte Vorgänge beschränkt werden, zum Beispiel auf das Tätigen von Bankgeschäften. Die Vollmacht ist ab dem Zeitpunkt der Unterzeichnung gültig. Sie wird bei einem längeren Verlust der Urteilsfähigkeit oder zum Zeitpunkt des Todes hinfällig.

## Vorsorgeauftrag

Ihr Angehöriger kann Ihnen einen Vorsorgeauftrag erteilen. Dieses Dokument wird für den Fall erstellt, dass der Betroffene nicht mehr in der Lage ist, rechtliche oder wirtschaftliche Aufgaben persönlich zu erledigen, zum Beispiel Rechnungen zu begleichen oder seine Post zu öffnen.

Der Vorsorgeauftrag muss vollständig handschriftlich abgefasst sein. Ist dies nicht möglich, muss er von einem Notar beglaubigt werden. Der Vorsorgeauftrag tritt in Kraft, wenn die betroffene Person ihre Urteilsfähigkeit verliert. Er erlischt, wenn die Person wieder urteilsfähig ist oder wenn sie stirbt.

## Testament

Stirbt eine Person, ohne ein Testament zu hinterlassen, bestimmt das Gesetz sowohl die Erben als auch den ihnen zustehenden Anteil. Häufig möchte der Erblasser seinen Nachlass jedoch anders aufteilen, ohne dabei den vom Erbrecht vorgeschriebenen Pflichtteil zu verletzen.

Grundsätzlich kann jeder sein Testament oder seine letztwillige Verfügung selbst schreiben. Für die Form gibt es Vorschriften:

- Das Testament muss vom Erblasser vollständig handschriftlich verfasst, mit Ortsangabe, vollständigem Datum und Unterschrift (Vorname(n) und Nachname) versehen sein.
- Frühere Testamente müssen gegebenenfalls widerrufen werden.

Je nach Familien- und Vermögenssituation und um sicherzugehen, dass das Testament zweifelsfrei gültig ist und dem Willen des Erblassers entspricht, ist es sinnvoll, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, meist einen Notar. Dies ist auch dann notwendig, wenn Ihr Angehöriger nicht in der Lage ist, sein Testament selbst zu schreiben, oder dies nicht möchte. Das Testament muss dann von einem Notar verfasst und beurkundet werden.

*«Ich sass neben meinem Mann, als er sein Testament schrieb. Wir wollten sichergehen, dass wir im Einklang handeln. Ich fühle mich viel weniger schuldig.»* Alma

## Übersicht über rechtlich relevante Dokumente

### Patientenverfügung:

- Die **Patientenverfügung** ist ein Dokument, in dem die betroffene Person ihren Willen in Bezug auf Pflege und Behandlung festhalten kann, falls sie urteilsunfähig werden sollte.
- Die **Ernennung einer Vertretungsperson** berechtigt diese dazu, medizinische Entscheidungen anstelle des Betroffenen zu treffen, wenn dieser nicht mehr in der Lage ist, selbst zu entscheiden.

### Sonstige rechtlich relevante Dokumente, die nicht in der Patientenverfügung enthalten sind:

- Eine **Vollmacht** ermächtigt eine Person, für eine andere Person bestimmte Finanzgeschäfte zu tätigen.
- Ein **Vorsorgeauftrag** berechtigt eine Person, finanzielle Entscheidungen anstelle einer betroffenen Person zu treffen, die nicht mehr urteilsfähig ist.
- Mit einem **Testament** kann eine Person festlegen, wie sie ihr Geld und ihr Vermögen unter ihren Erben aufteilen möchte. Erben sind in der Regel die überlebenden Familienmitglieder, aber auch andere Personen können in einem Testament als Erben eingesetzt werden.

### Hinweis

Das Erwachsenenschutzgesetz legt fest, unter welchen rechtlichen Bedingungen eine Patientenverfügung oder ein Vorsorgeauftrag rechtsverbindlich sind. Ist nichts festgelegt worden, bestimmt das Gesetz einen Vertretungsberechtigten für den Fall, dass eine Person nicht mehr in der Lage ist, ihre eigenen Interessen wahrzunehmen.

# Nach den Therapien

Das Ende einer Krebstherapie bedeutet meist Freude und Erleichterung. Betroffene und Angehörige hoffen, dass sie den Krebs so schnell wie möglich hinter sich lassen können. Sie sehnen sich danach, wieder ein normales Leben führen zu können.

Allerdings sind die Prioritäten und Werte meistens nicht mehr dieselben wie vor der Krankheit. Es wäre daher folgerichtig, nach einem neuen Gleichgewicht zu suchen.

Jeder Mensch knüpft an Gewohnheiten an, die er in seinem eigenen Tempo wieder aufnehmen möchte. Während die einen ganz schnell wieder auf Kurs sind, brauchen andere etwas mehr Zeit, um sich zu erholen. Sie und Ihre Angehörigen fühlen sich möglicherweise unter Druck gesetzt, so wie vor der Erkrankung «funktionieren» zu müssen.

Viele Krebsbetroffene brauchen Zeit, um zu realisieren, was mit ihnen geschehen ist. Sie gewöhnen sich nur langsam an die Auswirkungen der Behandlungen und die Veränderungen, die diese mit sich

gebracht haben. Sie können verunsichert sein, weil sie sich nicht mehr regelmässig mit dem Behandlungsteam austauschen können, oder sich alleingelassen fühlen. Es geht dann darum, eine «neue Normalität», einen neuen Lebensstil zu finden. Diese neue Situation gilt auch für Sie. Sie müssen sich mit den neuen Umständen in Ihrem Leben vertraut machen.

Pflegende Angehörige sind am Ende dieser Zeit oft etwas verloren. Sie fragen sich:

- Wie können sie ihren Angehörigen von nun an helfen?
- Sollen sie zu Hause bleiben oder lieber wieder arbeiten gehen?
- Sollen sie die Rolle und die Verantwortung, die sie vor der Krankheit hatten, wieder übernehmen oder nicht?

Wenn Sie Hilfe brauchen, um Bilanz zu ziehen oder Entscheidungen zu treffen, können Sie sich an das Krebstelefon, an eine Beraterin oder einen Berater der kantonalen oder regionalen Krebsliga oder an eine Selbsthilfegruppe wenden.

# Verlust und Trauer

Mit der Diagnose «Krebs» rückt die Tatsache ins Bewusstsein, dass das Leben endlich ist. Die Krankheit bedeutet auch Verlust der Gesundheit, der Unversehrtheit, und sie stellt lang gehegte Lebenspläne in Frage.

Jeder Mensch weiss, dass das Leben vergänglich ist und er eines Tages sterben wird. Meist verdrängt er diesen Gedanken. Die Auseinandersetzung mit dem Tod wird oft tabuisiert. Die Folge davon ist eine grosse Verunsicherung im Umgang mit Tod, Verlust und Trauer.

## Angst vor dem Verlust eines geliebten Menschen

Als pflegende Angehörige oder pflegender Angehöriger müssen Sie sich auf eine andere Art und Weise mit dem Lebensende auseinandersetzen. Sie müssen damit rechnen, schneller als erwartet für immer von einem geliebten Menschen Abschied nehmen zu müssen. Allein der Gedanke an einen solchen Verlust macht Sie vielleicht fast wahn-sinnig. Gleichzeitig möchten Sie dem geliebten Menschen eine Stütze sein. Hier den richtigen Weg zu finden, ist schwierig.

Der Verlust eines geliebten Menschen hinterlässt bleibende Narben. Hinzu kommen die Angst vor dem Alleinsein, die Angst, sich im Alltag nicht mehr zurechtzufinden, vielleicht auch Sorgen wegen finanzieller Probleme. Versuchen Sie, auch darüber zu sprechen, mit den Betroffenen, mit Angehörigen oder mit Fachpersonen.

## Sich auf den Abschied vorbereiten

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod ist vielleicht die schwierigste Aufgabe im Leben. Die Gefühle, die der betroffene Mensch empfindet, sind von ganz anderer Art als die, die Sie selbst durchleben. Versuchen Sie, dem Wunsch der kranken Person zu entsprechen, wenn sie über Sterben und Tod sprechen möchte. Es wird ihr helfen, sich von Ängsten zu entlasten. Vielleicht möchte Ihr Angehöriger auch Ihre Gefühle hören. Lassen Sie sich auf einen Dialog ein, wenn dies möglich ist, oder bitten Sie eine Fachperson um Hilfe.

## **Die Tränen fließen lassen**

Auf Verlust oder Angst vor Verlust reagieren viele Menschen mit Trauer. Es ist wichtig, dass Sie diese Trauer zeigen, dass Sie weinen können, wenn Ihnen danach zumute ist – auch zusammen mit dem oder der Betroffenen. Trauer, die geteilt und ausgetauscht wird, verbindet die Menschen. Wenn Trauer ausgedrückt werden kann, verliert sie sich irgendwann auch wieder.

## **Selbstbestimmt bis zuletzt**

Viele Krebsbetroffene fürchten sich vor Schmerzen, vor Abhängigkeit, vor Entfremdung, Sinnlosigkeit und Vereinsamung. Hinzu kommt die Angst vor einem langen Totenkampf und vor der Art und Weise des Sterbens.

Die Frage: «Wie kann ich all dem ausweichen?» scheint eine logische Folge zu sein, ebenso wie der Gedanke, dem allem selbst ein Ende zu setzen. Vor diesem Hintergrund kann es sein, dass die kranke Person das Thema Sterbehilfe oder Selbstmord (Suizid) anspricht.

Wenn jemand andeutet, nicht mehr leben zu wollen, ist es wichtig, erstmal einfach zuzuhören. Verzichten Sie darauf, das Gesagte zu bewerten, zu widerlegen oder ein Urteil zu fällen.

Manchen Betroffenen kann allein der Gedanke an die Möglichkeit der Sterbehilfe oder eines Selbstmords das Gefühl geben, mitbestimmen zu können und in den letzten Lebensstunden nicht anderen, teils fremden Menschen ausgeliefert zu sein.

Bei den meisten Menschen tritt der Wunsch zu sterben jedoch in den Hintergrund, wenn Schmerzen oder andere Symptome gelindert werden können und sie selbst entscheiden können, wie sie die letzten Momente ihres Lebens gestalten möchten. Um diesen Bedürfnissen gerecht zu werden, wurde die Palliative Care entwickelt.

## **Palliative Care und Lebensende**

Unter Palliative Care versteht man die umfassende Betreuung eines Menschen, der an einer lebensbedrohlichen Krankheit leidet. Dabei werden medizinische, soziale, psychologische und spirituelle Bedürfnisse des Menschen berücksichtigt.

Für Sie als Angehörige ist es wichtig zu wissen, dass Sie in einer solchen Situation auf vielfältige Unterstützung, Beratung und Betreuung zählen können, zum Wohl des kranken Angehörigen und zum Wohl Ihrer selbst.

Weitere Informationen zur Palliative Care finden Sie in der Broschüre «Mein Krebs ist nicht heilbar: Was tun?».



# Beratung und Information

## Lassen Sie sich beraten

### Ihr Behandlungsteam

Das Behandlungsteam berät Sie, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Fragen Sie nach Massnahmen, die Ihnen zusätzlich helfen und Ihre Genesung erleichtern. Zum Behandlungsteam gehören jene Fachpersonen, die Sie während der Krankheit begleiten, behandeln und unterstützen.

### Psychoonkologie

Eine Krebserkrankung hat auch psychische Folgen wie etwa Ängste und Traurigkeit bis hin zu Depressionen. Wenn solche Symptome Sie belasten, fragen Sie nach einer Psychoonkologin oder nach einem Psychoonkologen. Das ist eine Fachperson, die Sie bei der Bewältigung und Verarbeitung der Krebserkrankung unterstützt.

Eine psychoonkologische Beratung oder Therapie wird von Fachleuten verschiedener Disziplinen (z. B. Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie) angeboten. Wichtig ist, dass diese Fachperson über eine Weiterbildung in Psychoonkologie verfügt. Auf [psychoonkologie.krebsliga.ch](http://psychoonkologie.krebsliga.ch) finden Sie Psychoonkologinnen und Psychoonkologen in Ihrer Nähe.

## Ihre kantonale oder regionale Krebsliga

Betroffene und Angehörige werden beraten, begleitet und auf vielfältige Weise unterstützt. Dazu gehören persönliche Gespräche, das Klären von Versicherungs- und Finanzierungsfragen, Kurs- und Seminarangebote, die Unterstützung beim Ausfüllen von Patientenverfügungen und das Vermitteln von Fachpersonen, zum Beispiel für psychoonkologische Beratung und Therapie, für die Kinderbetreuung oder für eine Sexualberatung.

### Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachperson zu. Sie erhalten Antwort auf Ihre Fragen rund um Krebs. Die Fachberaterin oder der Fachberater informiert Sie über mögliche weitere Schritte. Sie können über Ihre Ängste und Unsicherheiten und über Ihr persönliches Erleben sprechen. Ausserdem erhalten Sie Adressen von Spitälern und Tumorzentren in Ihrer Nähe, die auf die Behandlung Ihrer Krebserkrankung spezialisiert sind.

Anruf und Auskunft sind kostenlos. Die Fachberaterinnen sind auch per E-Mail an [helpline@krebsliga.ch](mailto:helpline@krebsliga.ch) oder über die Skype-Adresse [krebstelefon.ch](http://krebstelefon.ch) erreichbar.

### **Cancerline – der Chat zu Krebs**

Kinder, Jugendliche und Erwachsene erreichen über [www.krebsliga.ch/cancerline](http://www.krebsliga.ch/cancerline) eine Beratungsperson, mit der sie chatten können (Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr). Haben Sie Fragen zur Krankheit oder möchten Sie einfach jemandem mitteilen, wie es Ihnen geht? Dann chatten Sie los.

### **Die Rauchstopplinie 0848 000 181**

Professionelle Beraterinnen geben Ihnen Auskunft und helfen Ihnen beim Rauchstopp. Auf Wunsch können kostenlose Folgegespräche vereinbart werden. Mehr dazu erfahren Sie auf [www.rauchstopplinie.ch](http://www.rauchstopplinie.ch).

### **Kurse**

Die Krebsliga organisiert an verschiedenen Orten in der Schweiz Kurse für krebsbetroffene Menschen und Angehörige: [www.krebsliga.ch/kurse](http://www.krebsliga.ch/kurse)

### **Andere Betroffene**

Es kann Mut machen, zu erfahren, wie andere Menschen mit besonderen Situationen umgehen und welche Erfahrungen sie gemacht haben. Manches, was einem anderen Menschen geholfen oder geschadet hat, muss jedoch nicht auf Sie zutreffen.

### **Internetforen**

Diskutieren Sie Ihre Anliegen in einem Internetforum.

### **Selbsthilfegruppen**

In Selbsthilfegruppen tauschen Betroffene ihre Erfahrungen aus und informieren sich gegenseitig. Im Gespräch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, fällt dies oft leichter.

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen, laufende Gesprächsgruppen oder Kursangebote für Krebsbetroffene und Angehörige. Auf [www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch) können Sie nach Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe suchen.

### **Spitex-Dienste für Krebsbetroffene**

Bei Spitex-Diensten handelt es sich um spitalexterne Hilfe und Pflege zu Hause. In manchen Kantonen gibt es auf krebskranke Menschen spezialisierte Spitex-Dienste. Diese Dienste heissen in jedem Kanton anders (z. B. Onko-Spitex, spitalexterne Onkologiepflege SEOP, palliativer Brückendienst). Am besten erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga nach Adressen.

## **Ernährungsberatung**

Viele Spitäler bieten eine Ernährungsberatung an. Ausserhalb von Spitälern gibt es freiberuflich tätige Ernährungsberaterinnen oder Ernährungsberater. Diese arbeiten meistens mit dem Behandlungsteam zusammen und sind einem Verband angeschlossen:

Schweizerischer Verband  
der Ernährungsberater/innen SVDE  
Altenbergstrasse 29  
Postfach 686  
3000 Bern 8  
Tel. 031 313 88 70  
service@svde-asdd.ch

Auf der Website des SVDE können Sie eine/n Ernährungsberater/in nach Adresse suchen: [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch).

## **Palliative Medizin, Pflege und Begleitung**

Beim Sekretariat der Schweizerischen Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung sowie auf deren Website finden Sie die Adressen der kantonalen Sektionen und Netzwerke. Solche Netzwerke sollen sicherstellen, dass Betroffene eine bestmögliche Begleitung und Pflege erhalten, unabhängig von ihrem Wohnort.

palliative.ch  
Kochergasse 6  
3011 Bern  
Tel. 031 310 02 90  
info@palliative.ch  
www.palliative.ch

Die Karte gibt eine Übersicht über Palliative-Care-Angebote in der Schweiz, die hohe Qualitätsstandards in Palliative Care erfüllen:  
[www.palliativkarte.ch/karte](http://www.palliativkarte.ch/karte).

## **Behandlungskosten**

Die Kosten für Krebsbehandlungen werden von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung übernommen, sofern es sich um anerkannte Therapien handelt oder das Produkt auf der Spezialitätenliste des Bundesamts für Gesundheit (BAG) aufgeführt ist.

Die Vergütung für einige sehr spezifische Behandlungen kann an Bedingungen geknüpft sein. Alle erforderlichen Einzelheiten erfahren Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Im Rahmen einer klinischen Studie werden auch die Kosten für die Behandlung mit zugelassenen Substanzen übernommen.

Bei zusätzlichen nichtmedizinischen Beratungen oder Behandlungen ist die Kostenübernahme durch die obligatorische Krankenpflegeversicherung oder die Zusatzversicherung nicht sicher. Informieren Sie sich vor dem Beginn der Behandlung. Auch die Krebsliga kann Sie dabei unterstützen.

## Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige

### Schweizerisches Rotes Kreuz

Das Schweizerische Rote Kreuz bietet umfassende Informationen für pflegende Angehörige, die in fünf Hauptthemen gruppiert sind:  
<https://betreuen.redcross.ch/>

Auf der Website finden Sie auch die spezifischen Angebote des Roten Kreuzes in Ihrer Nähe.

### Pro Senectute

Für pflegende Angehörige stehen verschiedene Angebote zur Verfügung, darunter ein Entlastungsdienst für pflegende Angehörige und ein Muster für einen Pflege- und Betreuungsvertrag. Pro Senectute bietet neben Informationen auch den Link zu der Beratungsstelle in Ihrer Nähe:  
[www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)

### Pflege zu Hause

Viele Kantone bieten onkologische Dienste für die häusliche Pflege an. Je nach Kanton und Anbieter tragen sie unterschiedliche Namen (z.B. Onkospitex). An diese können Sie sich in allen Phasen der Krankheit wenden. Sie beraten Sie zu Hause während und nach den Behandlungszyklen, insbesondere zu den Nebenwirkungen. Die Adresse erhalten Sie von Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga.

## Broschüren der Krebsliga

(Auswahl)

- **Operationen bei Krebs**
- **Medikamente gegen Krebs**  
Chemotherapie, antihormonelle Therapie, zielgerichtete Therapie und Immuntherapie
- **Krebsmedikamente zu Hause einnehmen**
- **Die Strahlentherapie**  
Radiotherapie
- **Komplementärmedizin bei Krebs**
- **Fatigue bei Krebs**  
Rundum müde
- **Ernährung bei Krebs**

- **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**
- **Das Lymphödem nach Krebs**
- **Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert**  
Tipps und Ideen für ein besseres Wohlbefinden
- **Weibliche Sexualität bei Krebs**
- **Männliche Sexualität bei Krebs**
- **Onkologische Rehabilitation**
- **Körperliche Aktivität bei Krebs**  
Stärken Sie das Vertrauen in Ihren Körper
- **Arbeiten mit und nach Krebs**  
Ein Ratgeber für Arbeitnehmer und Arbeitgeber
- **Wenn Eltern an Krebs erkranken**  
Wie mit Kindern darüber reden
- **Krebs – warum trifft es meine Familie?**  
Ein Ratgeber für Jugendliche
- **Erblich bedingter Krebs**
- **Selbstbestimmt bis zuletzt**  
Wegleitung zum Erstellen einer Patientenverfügung
- **Patientenverfügung der Krebsliga**  
Mein verbindlicher Wille im Hinblick auf Krankheit, Sterben und Tod

- **Mein Krebs ist nicht heilbar: Was tun?**

- **In Zeiten des Trauerns**

Wenn ein geliebter Mensch an Krebs stirbt

Bei der Krebsliga finden Sie weitere Broschüren zu einzelnen Krebsarten und Therapien und zum Umgang mit Krebs. Diese Broschüren sind kostenlos und stehen auch in elektronischer Form zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga offeriert. Das ist nur möglich dank grosszügigen Spenden.

### **Bestellmöglichkeiten**

- Krebsliga Ihres Kantons
- Telefon 0844 85 00 00
- [shop@krebbsliga.ch](mailto:shop@krebbsliga.ch)
- [www.krebbsliga.ch/broschueren](http://www.krebbsliga.ch/broschueren)



Alle Broschüren können Sie **online lesen und bestellen.**

### **Ihre Meinung interessiert uns**

Äussern Sie Ihre Meinung zur Broschüre mit dem Fragebogen am Ende dieser Broschüre oder online unter: [www.krebsliga.ch/broschueren](http://www.krebsliga.ch/broschueren). Vielen Dank fürs Ausfüllen.

## **Broschüren anderer Anbieter**

«**Angehörige und Krebs**», 2021, Ratgeber der Österreichischen Krebshilfe, online verfügbar auf [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net)

«**Die Begleitung Sterbender**», Unterstützung für Angehörige und Freiwillige Helferinnen und Helfer, 2019. Online verfügbar auf [www.palliative.ch](http://www.palliative.ch).

«**Scham**», Praxistipps für den Pflegealltag, 2017. Online verfügbar auf <https://betreuen.redcross.ch/>

## **Literatur**

«**Diagnose-Schock: Krebs**», Hilfe für die Seele, konkrete Unterstützung für Betroffene und Angehörige. Alfred Künzler, Stefan Mamié, Carmen Schürer, Springer-Verlag, 2012.

Einige Krebsligen verfügen über eine Bibliothek, in der Bücher zu Krebs kostenlos ausgeliehen werden können. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krebsliga (siehe S. 78 f.).

## **Informationen im Internet**

### **Angebot der Krebsliga**

**[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)**

Das Angebot der Krebsliga Schweiz mit Links zu allen kantonalen und regionalen Krebsligen.

**[www.krebsliga.ch/cancerline](http://www.krebsliga.ch/cancerline)**

Die Krebsliga bietet einen Livechat mit Beratung an.

**[www.krebsliga.ch/krebsundarbeit](http://www.krebsliga.ch/krebsundarbeit)**

Angebote zu Krebs und Arbeit bei der Krebsliga.

**[www.krebsliga.ch/kurse](http://www.krebsliga.ch/kurse)**

Kurse der Krebsliga, um krankheitsbedingte Alltagsbelastungen besser zu bewältigen.

**[www.krebsliga.ch/onkoreha](http://www.krebsliga.ch/onkoreha)**

Übersichtskarte zu onkologischen Rehabilitationsangeboten in der Schweiz.

**[www.krebsliga.ch/teens](http://www.krebsliga.ch/teens)**

Informationen für Kinder und Jugendliche zu Krebs.

### **psychoonkologie.krebsliga.ch**

Verzeichnis von Psychoonkologinnen und Psychoonkologen in Ihrer Nähe.

### **Andere Angebote**

#### **www.avac.ch/de**

Der Verein «Lernen mit Krebs zu leben» organisiert Kurse für Betroffene und Angehörige.

#### **www.betreuen.redcross.ch**

Das Schweizerische Rote Kreuz beantwortet Fragen rund um Berufstätigkeit, Angehörigenbetreuung und Pflege.

#### **www.cipa-igab.ch**

Dieser Dachverband gibt den betreuenden Angehörigen in der Schweiz eine Stimme.

#### **www.info-workcare.ch**

Tipps und Informationen zur Vereinbarkeit von Angehörigenbetreuung und Berufstätigkeit.

#### **www.krebshilfe.de**

Informationen der Deutschen Krebshilfe.

#### **www.krebsinformationsdienst.de**

Ein Angebot des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg.

#### **www.krebs-webweiser.de**

Eine Zusammenstellung von Websites durch das Universitätsklinikum Freiburg i. Br.

#### **www.palliative.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.

### **www.patientenkompetenz.ch**

Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.

#### **www.prosenectute.ch**

Die Organisation für Seniorinnen und Senioren gibt Tipps, worauf bei der Betreuung von Angehörigen geachtet werden sollte.

#### **www.psychoonkologie.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie.

#### **www.selbsthilfeschweiz.ch**

Adressen von Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige in Ihrer Nähe.

### **Informationen auf Englisch**

#### **www.cancer.org**

American Cancer Society.

#### **www.cancer.gov**

National Cancer Institute USA.

#### **www.cancer.net**

American Society of Clinical Oncology.

#### **www.cancerresearchuk.org**

Independent cancer research and awareness charity.

#### **www.macmillan.org.uk**

A non-profit cancer information service.

## Quellen

Die in dieser Broschüre erwähnten Publikationen und Internetseiten dienen der Krebsliga auch als Quellen.

Übersetzung und Anpassung von National Cancer Institute at the National Institutes of Health (Mai 2014). *When Someone You Love Is Being Treated for Cancer: Support for Caregivers*. <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/when-someone-you-love-is-being-treated>

National Cancer Institute at the National Institutes of Health (September 2014). *Facing Forward: When Someone You Love has Completed Treatment*. <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/someone-you-love-completed-cancer-treatment>

National Cancer Institute at the National Institutes of Health (September 2014). *When Someone You Love Has Advanced Cancer: Support for Caregivers*. <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/when-someone-you-love-has-advanced-cancer>

# Broschüren der Krebsliga

(Auswahl)

## Wenn auch die Seele leidet

Krebs trifft den ganzen Menschen



Ausgabe: 2023  
Artikelnummer: 011022012111

---

## Wenn Eltern an Krebs erkranken

Wie mit Kindern darüber reden



Ausgabe: 2022  
Artikelnummer: 011033012111

---

## Fatigue bei Krebs

Rundum müde



Ausgabe: 2022  
Artikelnummer: 011028012111

---

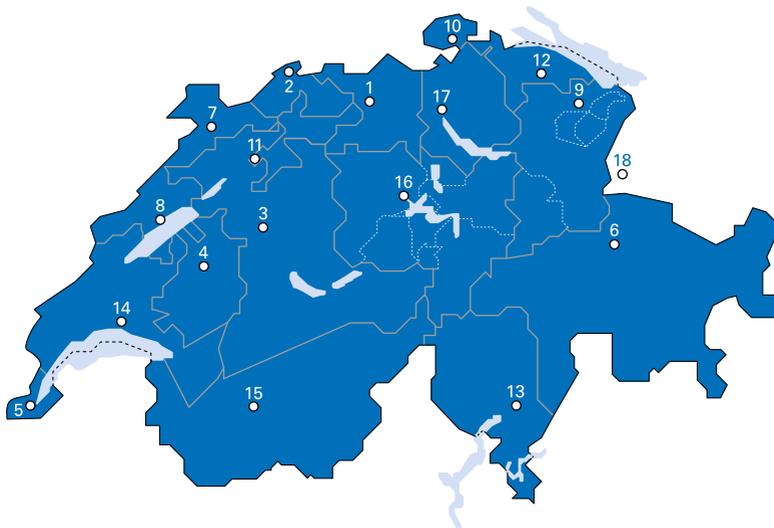
## Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung



Ausgabe: 2018  
Artikelnummer: 011107012111

---

# Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



- 1 Krebsliga Aargau**  
 Kasernenstrasse 25  
 Postfach 3225  
 5001 Aarau  
 Tel. 062 834 75 75  
 admin@krebsliga-aargau.ch  
 www.krebsliga-aargau.ch  
 IBAN: CH09 0900 0000 5001 2121 7
- 2 Krebsliga beider Basel**  
 Petersplatz 12  
 4051 Basel  
 Tel. 061 319 99 88  
 info@klbb.ch  
 www.klbb.ch  
 IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6
- 3 Krebsliga Bern**  
**Ligue bernoise contre le cancer**  
 Schwanengasse 5/7  
 Postfach  
 3001 Bern  
 Tel. 031 313 24 24  
 info@krebssligabern.ch  
 www.krebssligabern.ch  
 IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4
- 4 Ligue fribourgeoise  
 contre le cancer**  
**Krebsliga Freiburg**  
 route St-Nicolas-de-Flüe 2  
 case postale  
 1701 Fribourg  
 tél. 026 426 02 90  
 info@liguecancer-fr.ch  
 www.liguecancer-fr.ch  
 IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3
- 5 Ligue genevoise  
 contre le cancer**  
 11, rue Leschot  
 1205 Genève  
 tél. 022 322 13 33  
 ligue.cancer@mediane.ch  
 www.lgc.ch  
 IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8
- 6 Krebsliga Graubünden**  
 Ottoplatz 1  
 Postfach 368  
 7001 Chur  
 Tel. 081 300 50 90  
 info@krebssliga-gr.ch  
 www.krebssliga-gr.ch  
 IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0
- 7 Ligue jurassienne contre le cancer**  
 rue des Moulins 12  
 2800 Delémont  
 tél. 032 422 20 30  
 info@ljcc.ch  
 www.liguecancer-ju.ch  
 IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3
- 8 Ligue neuchâtoise  
 contre le cancer**  
 faubourg du Lac 17  
 2000 Neuchâtel  
 tél. 032 886 85 90  
 LNCC@ne.ch  
 www.liguecancer-ne.ch  
 IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9
- 9 Krebsliga Ostschweiz  
 SG, AR, AI, GL**  
 Flurhofstrasse 7  
 9000 St. Gallen  
 Tel. 071 242 70 00  
 info@krebssliga-ostschweiz.ch  
 www.krebssliga-ostschweiz.ch  
 IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

**10 Krebsliga Schaffhausen**  
Mühlentalstrasse 84  
8200 Schaffhausen  
Tel. 052 741 45 45  
info@krebssliga-sh.ch  
www.krebssliga-sh.ch  
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

**11 Krebsliga Solothurn**  
Wengistrasse 16  
Postfach 531  
4502 Solothurn  
Tel. 032 628 68 10  
info@krebssliga-so.ch  
www.krebssliga-so.ch  
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

**12 Krebsliga Thurgau**  
Bahnhofstrasse 5  
8570 Weinfelden  
Tel. 071 626 70 00  
info@krebssliga-thurgau.ch  
www.krebssliga-thurgau.ch  
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0

**13 Lega cancro Ticino**  
Piazza Nosetto 3  
6500 Bellinzona  
Tel. 091 820 64 20  
info@legacancro-ti.ch  
www.legacancro-ti.ch  
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

**14 Ligue vaudoise  
contre le cancer**  
Av. d'Ouchy 16  
1006 Lausanne  
tél. 021 623 11 11  
info@lvc.ch  
www.lvc.ch  
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y

**15 Ligue valaisanne contre le cancer  
Krebsliga Wallis**  
Siège central:  
rue de la Dixence 19  
1950 Sion  
tél. 027 322 99 74  
info@lvcc.ch  
www.lvcc.ch  
Beratungsbüro:  
Spitalzentrum Oberwallis  
Überlandstrasse 14  
3900 Brig  
Tel. 027 604 35 41  
Mobile 079 644 80 18  
info@krebssliga-wallis.ch  
www.krebssliga-wallis.ch  
IBAN: CH73 0900 0000 1900 0340 2

**16 Krebsliga Zentralschweiz  
LU, OW, NW, SZ, UR, ZG**  
Löwenstrasse 3  
6004 Luzern  
Tel. 041 210 25 50  
info@krebssliga.info  
www.krebssliga.info  
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

**17 Krebsliga Zürich**  
Freiestrasse 71  
8032 Zürich  
Tel. 044 388 55 00  
info@krebssligazuerich.ch  
www.krebssligazuerich.ch  
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5

**18 Krebshilfe Liechtenstein**  
Landstrasse 40a  
FL-9494 Schaan  
Tel. 00423 233 18 45  
admin@krebsshilfe.li  
www.krebsshilfe.li  
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

**Krebsliga Schweiz**  
Effingerstrasse 40  
Postfach  
3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00  
www.krebssliga.ch  
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

**Broschüren**  
Tel. 0844 85 00 00  
shop@krebssliga.ch  
www.krebssliga.ch/  
broschueren

**Cancerline**  
www.krebssliga.ch/  
cancerline,  
der Chat für Kinder,  
Jugendliche und  
Erwachsene zu Krebs  
Mo–Fr 10–18 Uhr

**Skype**  
krebstelefon.ch  
Mo–Fr 10–18 Uhr

**Rauchstopplinie**  
Tel. 0848 000 181  
Max. 8 Rp./Min. (Festnetz)  
Mo–Fr 11–19 Uhr

**Ihre Spende freut uns.**

**Krebstelefon  
0800 11 88 11**  
Montag bis Freitag  
10–18 Uhr  
Anruf kostenlos  
helpline@krebssliga.ch

**Gemeinsam gegen Krebs**

# Die Krebsliga setzt sich dafür ein, dass ...

- ... weniger Menschen an Krebs erkranken,
- ... weniger Menschen an den Folgen von Krebs leiden und sterben,
- ... mehr Menschen von Krebs geheilt werden,
- ... Betroffene und ihr Umfeld die notwendige Zuwendung und Hilfe erfahren.

Diese Broschüre wird Ihnen durch Ihre Krebsliga überreicht, die Ihnen mit Beratung, Begleitung und verschiedenen Unterstützungsangeboten zur Verfügung steht. Die Adresse der für Ihren Kanton oder Ihre Region zuständigen Krebsliga finden Sie auf der Innenseite.

Nur dank  
Spenden sind unsere  
Broschüren  
kostenlos erhältlich.

**Jetzt mit TWINT  
spenden:**



QR-Code mit der  
TWINT-App scannen.



Betrag eingeben  
und Spende bestätigen.



Oder online unter [www.krebsliga.ch/spenden](http://www.krebsliga.ch/spenden).