



krebsliga

Krebs – warum trifft es meine Familie?

Ein Ratgeber der Krebsliga
für Jugendliche



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

Wir beraten und unterstützen Krebsbetroffene und Angehörige gerne in der ganzen Schweiz. Rund hundert Fachpersonen begleiten unentgeltlich während und nach einer Krebserkrankung an einem von über sechzig Standorten. 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
info@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch

Übernommen und angepasst von der deutschsprachigen Broschüre «Mutter oder Vater hat Krebs» der Fondation Cancer Luxembourg 2011, mit freundlicher Genehmigung. Die Broschüre basiert auf «When your parent has cancer: A Guide for Teens», ursprünglich veröffentlicht von NCI National Cancer Institute USA 2005, reprinted 2012, www.cancer.gov/publications/patient-education/When-Your-Parent-Has-Cancer.pdf

Projektleitung und Redaktion

Barbara Karlen, Fachspezialistin Publizistik,
Krebsliga Schweiz, Bern

Fachberatung

(alphabetisch)
Erika Gardi, Leiterin Betreuung, Krebsliga Schweiz, Bern
Danielle Pfammatter, Fachspezialistin Palliative Care, Krebsliga Schweiz, Bern
Dr. med. Christina Sarkadi, Oberärztin Abteilung Psychosomatik und Psychiatrie, Universitäts-Kinderspital Zürich

Mitarbeitende Krebsliga Schweiz, Bern

Sabine Jenny, lic. phil.,
Abteilungsleiterin
Krebsinformationsdienst;
Verena Marti,
Fachspezialistin Publizistik

Lektorat

Alice Grünfelder, literaturFELDER, Zürich

Titelbild

Shutterstock

Illustrationen

Krebsliga Schweiz, Bern

Fotos

Shutterstock

Design

Krebsliga Schweiz, Bern

Druck

Ast & Fischer AG, Wabern

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

© 2019 Krebsliga Schweiz, Bern

KLS / 4.2019 / 6000 D / 011043012111

Inhalt

Vorwort	5
Der Schock der Diagnose	7
Krebs – was ist das?	15
Gefühle deiner Mutter oder deines Vaters	26
Veränderungen in der Familie	28
Auf sich achtgeben	32
Du und deine Freunde	35
Deiner Mutter oder deinem Vater helfen	38
Wie du Unterstützung findest	39
Nach der Behandlung	45
Was, wenn die Behandlung nicht wirkt?	49
Krebsspezifische Wörter kurz erklärt	52
Beratung und Information	58



Vorwort

Wenn die Mutter oder der Vater an Krebs erkrankt, ist das zuerst ein ziemlicher Schock. Bei vielen Menschen löst die Krankheit Krebs Angst, Wut, Traurigkeit, Hilflosigkeit oder andere Gefühle aus.

Eine Krebsdiagnose kann das Leben von Angehörigen ganz schön verändern. Viele leiden unter dieser neuen, schwierigen Lebenssituation. Wichtig ist es dann, in einer solchen Situation nicht alleine zu sein. Und es ist ganz normal, in dieser Zeit Unterstützung von anderen Menschen zu benötigen. Gespräche über Ängste, Sorgen oder Wünsche können helfen – mit Eltern, Grosseltern, Freundinnen oder sonst jemandem, den man gerne mag.

Manche sprechen lieber mit einer Fachperson. Das sind zum Beispiel die Beraterinnen und Berater in den kantonalen und regionalen Krebsligen oder das Krebstelefon. Im Kapitel Beratung und Information sind Adressen und Links aufgeführt.

Diese Broschüre informiert über die Entstehung und Behandlung von Krebs. Sie beschreibt, was in einem krebskranken Menschen vorgehen kann. Ausserdem gibt sie Tipps, was man für sich selber tun kann. Leider gibt es kein Rezept dafür, wie eine solche Situation am besten zu meistern ist. Jeder muss für sich selber einen Weg finden, mit der neuen Lebenssituation umzugehen. Dabei gibt es nicht «den einen» richtigen Weg.

Wir wünschen dir und deiner Familie viel Kraft und Energie in dieser schwierigen Lebenslage.

Die Krebsliga





Der Schock der Diagnose

Zu erfahren, dass deine Mutter oder dein Vater Krebs hat, ist ein ziemlicher Schock. Wahrscheinlich steht die Welt nun Kopf und unterschiedliche Gefühle wie Angst und Wut werden empfunden. Trifft es die eigene Familie, empfindet man das zudem als ungerecht. Viele können es zu Beginn gar nicht glauben und zweifeln, ob es tatsächlich wahr ist. Es ist ganz normal, jetzt viele Fragen zu haben.

Das Wichtigste in Kürze

Viele Krebspatientinnen und -patienten werden geheilt

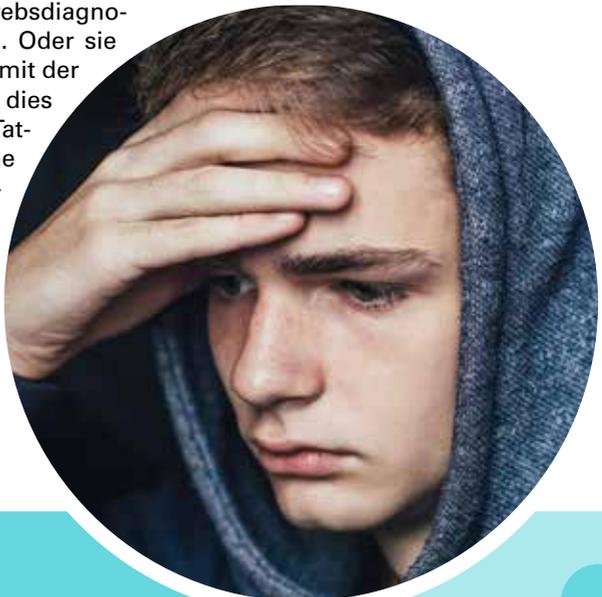
Die Forschung sucht ständig nach neuen und besseren Diagnosemöglichkeiten. Auch die Behandlungen werden immer besser und schonender. Menschen mit einer Krebsdiagnose können geheilt werden. Oder sie können länger und besser mit der Krankheit Krebs leben, als dies früher der Fall war. Diese Tatsachen sprechen dafür, eine positive Einstellung zu behalten – trotz der Diagnose Krebs. Es ist aber auch ganz ok, traurig und verzweifelt zu sein. Solche Gefühle sind für die Verarbeitung wichtig.

Niemand hat Schuld am Krebs

Krebs ist eine Krankheit, die verschiedene, oft unbekannte Ursachen hat. Eines ist aber sicher: Egal, was du jemals gedacht, gesagt oder getan hast, nichts davon hat den Krebs verursacht. Du hast keine Schuld und keine Verantwortung dafür, dass deine Mutter oder dein Vater krank ist. Du bist auch nicht schuld, wenn er oder sie nicht wieder gesund wird. Niemand ist schuld an so einer Krankheit.

Keine Ansteckungsgefahr

Krebs ist keine übertragbare Krankheit. Es ist also nicht möglich, sich bei einer anderen Person mit Krebs anzustecken.



Ausgleich ist wichtig

Die einen denken ständig an den Krebs. Andere versuchen, die Krankheit zu ignorieren. Ein Weg zwischen diesen beiden Extremen wäre gut. Also sich Sorgen machen und gleichzeitig mit Freunden Zeit verbringen sowie seinen Hobbys nachgehen. In solch schwierigen Situationen kann es sogar helfen, sich mit Dingen zu beschäftigen, die einem guttun, die ablenken. Auch Eltern freuen sich, wenn sie sehen, dass es ihren Kindern gut geht.

Den eigenen Weg gehen

Aufgrund der Krebserkrankung der Mutter oder des Vaters sind viele Jugendliche gefordert, mehr Verantwortung innerhalb der Familie zu übernehmen. Mehr in die Aufgaben der Familie eingebunden zu sein, bedeutet nicht, seine Eigenständigkeit aufzugeben. Den eigenen Weg verfolgen und gleichzeitig vermehrt für die Familie da sein, schliessen sich nicht aus.

Du bist nicht allein

Oft meint man, mit seinen Gefühlen alleine gelassen zu werden. Niemand versteht einen, niemand weiss, was man gerade durchmacht. Doch es gibt durchaus Jugendliche, die in der gleichen Lage sind. Vielleicht fühlen sie nicht genau dasselbe, aber sie machen die gleichen Erfahrungen durch. Es kann helfen, sich verstanden zu fühlen (siehe S. 59).

Ist Krebs vererbbar?

Haben deine Eltern Krebs, hast du vielleicht Angst, selber an Krebs zu erkranken. Vielleicht fragst du dich, ob Krebs vererbbar ist. Oft sind die Sorgen unbegründet, denn von allen Krebsbetroffenen haben nur etwa fünf bis zehn Prozent eine erbliche Veranlagung. Das bedeutet, diese Menschen tragen seit der Geburt Genveränderungen in sich, die das Risiko, an Krebs zu erkranken, erhöhen. Mit einer Genveränderung geboren zu werden, bedeutet jedoch nicht in jedem Fall, dass man an Krebs erkrankt. Möchtest du mehr zu diesem Thema erfahren? Das Behandlungsteam deiner Mutter oder deines Vaters kann dir weiterhelfen. Auch in der Krebsliga-Broschüre «Familiäre Krebsrisiken» (siehe S. 61) erfährst du mehr dazu.

Wissen hilft

Wenn man weiss, was Krebs ist und wie er behandelt wird, kann das schon sehr beruhigen, weil man sich dann keine falschen Vorstellungen mehr macht. Krebs ist ein riesiger Sammelbegriff für viele verschiedene Erkrankungen, die unterschiedlich behandelt werden. Daher treffen viele Informationen, die im Internet zu finden sind, oft nicht auf die persönliche Situation zu oder stimmen schlichtweg nicht. Hilfreiche Informationen bieten zum Beispiel die Internetseite der Krebsliga Schweiz, das Krebstelefon und die kantonalen und regionalen Krebsligen (siehe S. 66 f.).

Die Gefühle

Es ist ganz normal, viele verschiedene Gefühle zu erleben. Das geht allen so, die mit solch einer schwierigen Situation konfrontiert sind. Einige dieser Gefühle haben wir aufgelistet. Gut möglich, dass du keines dieser Gefühle empfindest, auch das ist normal.



Meine Mutter hat Krebs. Ich weiss nicht, wie ich damit umgehen soll. Der Gedanke daran, dass sie vielleicht nicht mehr lange bei uns ist, macht mich fertig. Mein ganzes Leben hat sich verändert wegen der Nachricht, ich hoffe jeden Tag, dass es nicht wahr ist.

Laura, 16 Jahre



Angst

- Ich habe Angst, dass meine Mutter oder mein Vater stirbt.
- Ich habe Angst, dass sich jemand mit Krebs ansteckt.
- Ich habe Angst, dass meiner Mutter oder meinem Vater zu Hause etwas zustösst und ich nicht weiss, was ich dann tun soll.

Es ist menschlich, in dieser Situation verschiedene Ängste zu haben. Manche Ängste sind unbegründet – wie etwa, dass sich jemand mit Krebs ansteckt. Und manches macht mit der Zeit weniger Angst, weil man Erfahrungen mit der neuen Lebenssituation sammelt und nicht mehr alles fremd ist, was passiert.



Schuld

- Ich fühle mich schuldig, weil ich gesund bin und meine Mutter oder mein Vater krank ist.
- Ich fühle mich schuldig, wenn ich lache und Spass habe, während meine Mutter oder mein Vater krank ist.
- Ich fühle mich mitschuldig an der Erkrankung, weil ich nicht immer alles so gemacht habe, wie meine Eltern sich das gewünscht haben.

Niemals ist das, was man getan hat oder eben nicht getan hat, die Ursache der Krebserkrankung der Mutter oder des Vaters. Nur weil man Spass hat, heisst das noch lange nicht, dass man sich nicht um seine Eltern sorgt. Ist man fröhlich, muss man sich dafür nicht schämen. Aber man muss auch nicht immer fröhlich sein, wenn einem nicht danach ist. Es ist jedoch nicht die Aufgabe von Jugendlichen, die Eltern aufzuheitern.

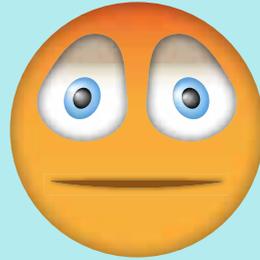




Wut

- Ich bin wütend darüber, dass meine Mutter oder mein Vater an Krebs erkrankt ist.
- Ich bin dem Schicksal, Gott gegenüber wütend, dass er solche Dinge geschehen lässt.
- Ich bin wütend über meine Gefühle, weil ich sie nicht kontrollieren kann und manchmal abweisend und unfreundlich reagiere.

Wut ist ein ganz normales Gefühl. Sie überlagert oft Gefühle, die schwerer auszudrücken sind – wie etwa Mutlosigkeit, Niedergeschlagenheit oder Angst. Wichtig ist, neben Wut auch andere Gefühle zuzulassen. Es kann aber auch sein, dass verschiedene Gefühle gleichzeitig da sind oder sich schnell abwechseln, was ebenfalls normal ist.



Gefühl der Vernachlässigung

- Alle reden ständig von Krebs, und niemand interessiert sich mehr für meine Probleme.
- Keiner erzählt mir, was bei der Krebsbehandlung gerade läuft.
- Meine Eltern reden nicht mit mir.

Bei einer Krebserkrankung verlagert sich meist der Fokus innerhalb der Familie. Die Mutter, der Vater braucht jetzt vielleicht die ganze Kraft, damit es wieder besser geht. Da kann durchaus das Gefühl auftauchen, dass man vernachlässigt wird. Deine Eltern vernachlässigen dich aber bestimmt nicht absichtlich. Sie sind schlicht und einfach von der schwierigen Situation gefordert oder manchmal auch überfordert. Aber alle Familienangehörige sind von der Situation gefordert und dürfen ihre Bedürfnisse ebenfalls äussern.



Einsamkeit

- Niemand versteht meine Situation.
- Meine Freunde und Freundinnen gehen mir aus dem Weg und haben keine Zeit mehr, mit mir etwas zu unternehmen.
- Meine Freunde und Freundinnen wissen nicht mehr, was sie mit mir reden sollen.

Im Kapitel «Du und deine Freunde» (siehe S. 35) sind Tipps beschrieben, wie Freundschaften gepflegt werden können. Das Gefühl, allein gelassen und einsam zu sein, wird vorübergehen.



Peinlichkeit

- Manchmal ist es mir peinlich, meine kranke Mutter oder meinen kranken Vater in der Öffentlichkeit zu begleiten.
- Ich weiss nicht, was ich auf Fragen von Bekannten antworten soll.

Auch diese Gefühle sind menschlich. Man darf auch sagen, dass man im Moment nicht darüber sprechen will. Zusammen mit den Eltern kann man bestimmen, was man anderen sagen will und was innerhalb der Familie bleibt. Ausserdem erzählen Jugendliche, die dieselbe Erfahrung gemacht haben, dass sie im Lauf der Zeit besser mit «peinlichen» Situationen umgehen konnten.



Erkennst du dich in folgenden Worten wieder?

Viele Jugendliche meinen, sie müssten ihre Eltern schonen und dürfen ihnen nicht noch mehr Sorgen bereiten. Sie denken: «Ich will perfekt sein und bloss keinen Ärger machen.» Geht es dir auch so? Niemand ist immer perfekt. Du brauchst Zeit, um dich auszutoben, um traurig zu sein, aber auch fürs Glücklichen und Unbeschwert-sein.

Ich kann nicht so gut über meine Gefühle sprechen. Aber es tut gut, darüber zu schreiben.

Matteo, 15 Jahre

Den Gefühlen Raum geben

Viele Menschen setzen sich nicht gerne mit ihren Gefühlen auseinander. Sie verdrängen ihre Gefühle und hoffen, dass sie irgendwann von ganz alleine verschwinden. Andere sind gut gelaunt, obwohl sie eigentlich traurig sind. Sie hoffen, mit ihrem optimistischen Auftreten ihre Traurigkeit oder ihre Wut zum Verschwinden zu bringen. Kurzfristig kann dieses Vorgehen helfen, aber selten funktioniert das über längere Zeit. Unterdrückst du die Gefühle, verhindert dies die Verarbeitung von Erlebnissen.





Einige Tipps für den Umgang mit Gefühlen:

- Mit Familie oder Freunden über Gefühle sprechen.
- Kann oder möchte man nicht mit seiner Familie oder Freunden über Gefühle sprechen, gibt es bei der kantonalen oder regionalen Krebsliga Beratungspersonen, an die man sich wenden kann. Ausserdem steht das Krebstelefon und/ oder die Cancerline – der Chat zu Krebs zur Verfügung (Adressen S. 58).
- Mit anderen Jugendlichen sprechen, die eine ähnliche Situation durchleben (siehe S. 59).
- Gedanken in einem Tagebuch oder einem Blog aufschreiben.
- Den Gefühlen kann man auch beim Sport, Malen, Kochen, Musizieren Raum geben.

Krebs – was ist das?

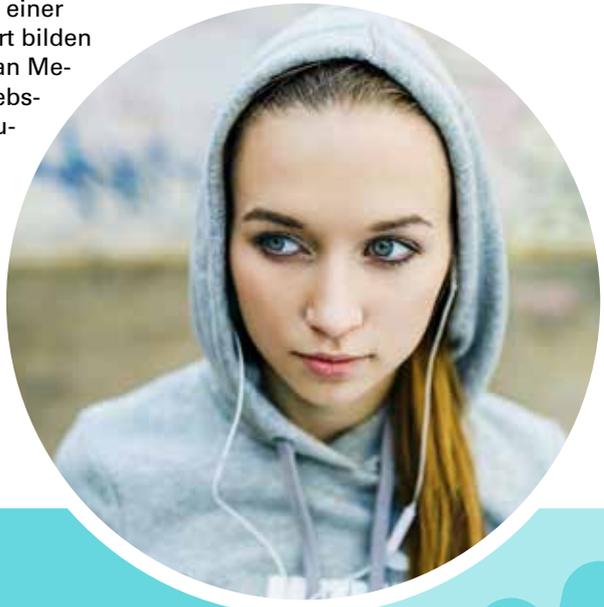
Kurz wird hier beschrieben, was Krebs ist und wie er behandelt wird.

Wie entsteht Krebs?

Es gibt mehr als 200 verschiedene Krebsarten. Alle Krebsarten haben folgende Merkmale:

- Normale Körperzellen teilen sich plötzlich unkontrolliert. Sie bilden eine Gewebemasse, einen Knoten, den nennt man Tumor. Tumore können gutartig oder bösartig sein. Wird von Krebs gesprochen, ist der Tumor immer bösartig.
- Bösartige Tumore können in umliegendes Gewebe einwachsen. Dabei zerstören und verdrängen sie gesundes Gewebe, Blutgefäße oder Nerven.
- Krebszellen können sich vom Tumor lösen. Sie wandern durch die Lymph- und Blutzellen zu einer anderen Körperstelle. Dort bilden sie Ableger. Die nennt man Metastasen. Es gibt auch Krebskrankheiten, die keinen Tumor bilden. Leukämie ist zum Beispiel eine solche Krankheit.

Warum ein Mensch Krebs bekommt und ein anderer nicht, wissen die Ärztinnen und Ärzte in den meisten Fällen nicht. Man weiss nur, dass einige Dinge das Risiko erhöhen, an Krebs zu erkranken. Jemand, der beispielsweise raucht oder viel Alkohol trinkt, bekommt eher Krebs als jemand, der das alles nicht tut. Auch Umwelteinflüsse oder Krankheitserreger wie etwa UV-Strahlen des Sonnenlichts, Gifte oder Viren können Krebs verursachen.





Es ist aber wichtig zu wissen:

- Krebs hat viele Ursachen, und niemand ist schuld, wenn sie oder er an Krebs erkrankt.
- Die meisten Krebsarten werden nicht vererbt.
- Krebs ist nicht ansteckend.
- Es gibt viele verschiedene Krebsarten. Jede wird anders behandelt.

Kann die Medizin Krebs heilen?

Es gibt immer bessere Behandlungsmethoden, und immer mehr Krebserkrankungen können geheilt werden. Geheilt ist für Ärztinnen und Ärzte jemand, der über mehrere Jahre keine Krebs Symptome mehr hat. Manchmal tritt Krebs erneut auf, das wird Rückfall oder Rezidiv genannt.

Leider gibt es aber immer noch Krebskrankheiten, die unheilbar sind. Oft können Ärztinnen und Ärzte bei diesen den Krankheitsverlauf verzögern, damit die betroffenen Menschen einige Zeit oder sehr lange mit der Krankheit leben können. Ob die Krebserkrankung deiner Mutter oder deines Vaters geheilt werden kann, hängt von vielen Faktoren ab. Am besten sprichst du mit deiner Mutter, deinem Vater oder mit dem Behandlungsteam über die Heilungschancen.



Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs

Die Behandlung von Krebs zielt darauf ab, die Krebszellen zu vernichten. Jede Krebsart wird individuell behandelt.

Die drei wichtigsten Behandlungen bei Krebs sind:

- Operation
- Medikamentöse Therapie
- Strahlentherapie

Häufig werden mehrere Behandlungen miteinander kombiniert.

Wie lange eine Behandlung dauert, ist je nach Krebsart und Krankheitsstadium sehr unterschiedlich. Sie kann über Monate, aber auch über Jahre dauern.

Unerwünschte Wirkungen

Die Behandlungen, vor allem mit Medikamenten und auch die Strahlentherapie, können unangenehme Beschwerden auslösen. Die Fachleute sprechen von Nebenwirkungen oder Begleitsymptomen. Einige Nebenwirkungen treten gleich zu Beginn der Behandlung auf, andere erst im Verlauf

und/oder nach der Therapie. Wie stark die Nebenwirkungen sind, hängt vor allem von der Art der Behandlung ab und wie deine Mutter oder dein Vater auf die Behandlung reagiert. Im Zusammenhang mit diesen Nebenwirkungen kann es also sein, dass deine Mutter, dein Vater nichts machen mag, sich zurückzieht und sehr müde ist. Es gibt aber auch Menschen, die fast gar keine Nebenwirkungen haben.

Die folgende Übersicht beschreibt die häufigsten Behandlungsmethoden. Bei deiner Mutter oder deinem Vater werden entweder eine oder mehrere Behandlungsmethoden durchgeführt. Manchmal werden die Behandlungen nacheinander gemacht, manchmal miteinander kombiniert.

Je nach Krebskrankheit können die Behandlungen ambulant durchgeführt werden. Das bedeutet, deine Mutter oder dein Vater muss nicht im Spital bleiben und kann nach der Behandlung wieder nach Hause. Oft aber muss deine Mutter oder dein Vater nach einer Behandlung einen oder mehrere Tage im Spital bleiben, zum Beispiel nach einer Operation.

Operation

Bei einer Operation wird der Tumor vollständig entfernt. Gelingt es den Ärztinnen und Ärzten, den Tumor vollständig zu entfernen, sind die Heilungschancen gross.

Doch der Tumor kann nicht immer vollständig entfernt werden, weil er zum Beispiel zu gross oder irgendwo eingewachsen ist. In diesem Fall sind die Heilungschancen weniger hoch, als wenn der Tumor ganz herausoperiert wird.

Manchmal genügt eine Operation, um den Krebs zu heilen. Oft folgt jedoch nach der Operation eine medikamentöse Therapie oder eine Strahlentherapie. Es kann auch sein, dass die Operation erst nach der medikamentösen Therapie und/oder der Strahlentherapie durchgeführt wird.

Wie nach jeder Operation kann es zu folgenden Nebenwirkungen kommen: Schmerzen, Müdigkeit, Entzündungen der Narbe. Welche Nebenwirkungen auftreten, hängt davon ab, wo operiert wurde (Bein, Bauch, Kopf).



Strahlentherapie (Radiotherapie)

Bei der Strahlentherapie werden energiereiche Strahlen auf den Tumor gerichtet. Die Strahlen hemmen die Teilung der Krebszellen und zerstören sie. Die Krebszellen sterben dadurch ab. Im Idealfall verschwindet dann der Tumor. Aber manchmal kann nur das Wachstum des Tumors verlangsamt werden.

Die Strahlen werden meistens von aussen durch die Haut auf den Tumor gerichtet. Eine Bestrahlung von aussen dauert mehrere Wochen. In dieser Zeit geht deine Mutter, dein Vater montags bis freitags in die Strahlentherapie. Sie dauert nur wenige Minuten, dann kann sie/er wieder nach Hause gehen.

Viel seltener als die Strahlentherapie von aussen, wird manchmal die Strahlentherapie von innen durchgeführt. Dafür platzieren Ärztinnen und Ärzte beispielsweise strahlendes Material neben oder in den Tumor. Diese Seeds bestrahlen dann den Tumor direkt. Diese Form wird Brachytherapie genannt. Auch diese Methode führt dazu, dass die Krebszellen absterben.

Viele Leute werden von der Strahlentherapie sehr müde. Die Fachleute sprechen von Fatigue. Menschen mit Fatigue sind unglaublich müde, auch ohne dass sie viel gearbeitet haben. Einige sind leicht reizbar und wollen nur noch schlafen.

Welche Nebenwirkungen auftreten, hängt auch davon ab, welche Körperstelle bestrahlt wird. Wird beispielsweise die Brust bestrahlt, rötet sich im Verlauf der Therapie die Haut. Nach der Therapie verschwindet die Rötung wieder. Wird der Bauch oder der Hals bestrahlt, mag man vielleicht nichts mehr essen. Auch das geht nach der Therapie wieder weg.



Medikamentöse Tumortherapie

Chemotherapie

Chemotherapien sind Behandlungen mit Medikamenten, die Zytostatika heissen. Es gibt über hundert verschiedene Zytostatika. Diese Medikamente stören die Teilung der Krebszellen und hemmen so das Wachstum des Tumors.

Chemotherapien werden oft als Infusion verabreicht, die ambulant oder stationär durchgeführt werden. Manchmal können die Medikamente auch als Tabletten zu Hause eingenommen werden. Beide Therapieformen dauern oft Wochen oder Monate.

Chemotherapien haben ebenfalls Nebenwirkungen, denn sie können auch gesunde Zellen zerstören, die sich schnell teilen. Zu den schnellteilenden Zellen gehören die Haarzellen, Schleimhautzellen im Mund oder Magen. Deshalb fallen einigen Menschen während der Chemotherapie die Haare aus, ihnen wird übel, oder sie haben Durchfall. Andere Nebenwirkungen sind: Erschöpfung und Müdigkeit (Fatigue), Erbrechen, Verstopfung oder Fieber.

Die Ärztinnen und Ärzte kennen Medikamente, die Nebenwirkungen lindern oder verhindern. Die meisten Nebenwirkungen verschwinden nach Abschluss der Behandlung wieder. So wachsen auch die Haare wieder nach.

Antihormonelle Therapie

Das Wachstum von gewissen Krebszellen ist hormonabhängig. Wenn dies der Fall ist, können Medikamente eingenommen werden, die die wachstumsfördernde Funktion der Hormone ausschalten.

Die Therapie mit Tabletten dauert in der Regel mehrere Jahre.



Bekommt deine Mutter, dein Vater eine antihormonelle Therapie, können die gleichen Beschwerden auftreten, die Frauen in den Wechseljahren haben: Hitzewallungen, d.h. deiner Mutter oder deinem Vater wird ohne ersichtlichen Grund plötzlich ganz heiss, sie leiden unter trockener Haut und trockenen Schleimhäuten, unter Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Antriebslos ist man, wenn man auf nichts Lust hat und einfach nichts unternehmen mag.

Immuntherapie

Ein normales Immunsystem versucht, Krebszellen zu erkennen und zu schädigen, sodass kein Krebs entsteht. Allerdings werden die Krebszellen vom Immunsystem nicht immer erkannt und daher auch nicht bekämpft. Immuntherapien sorgen dafür, dass das menschliche Immunsystem Krebszellen bekämpft.

Bekommt deine Mutter, dein Vater eine Immuntherapie, erhält sie oder er Tabletten, Spritzen oder Infusionen.

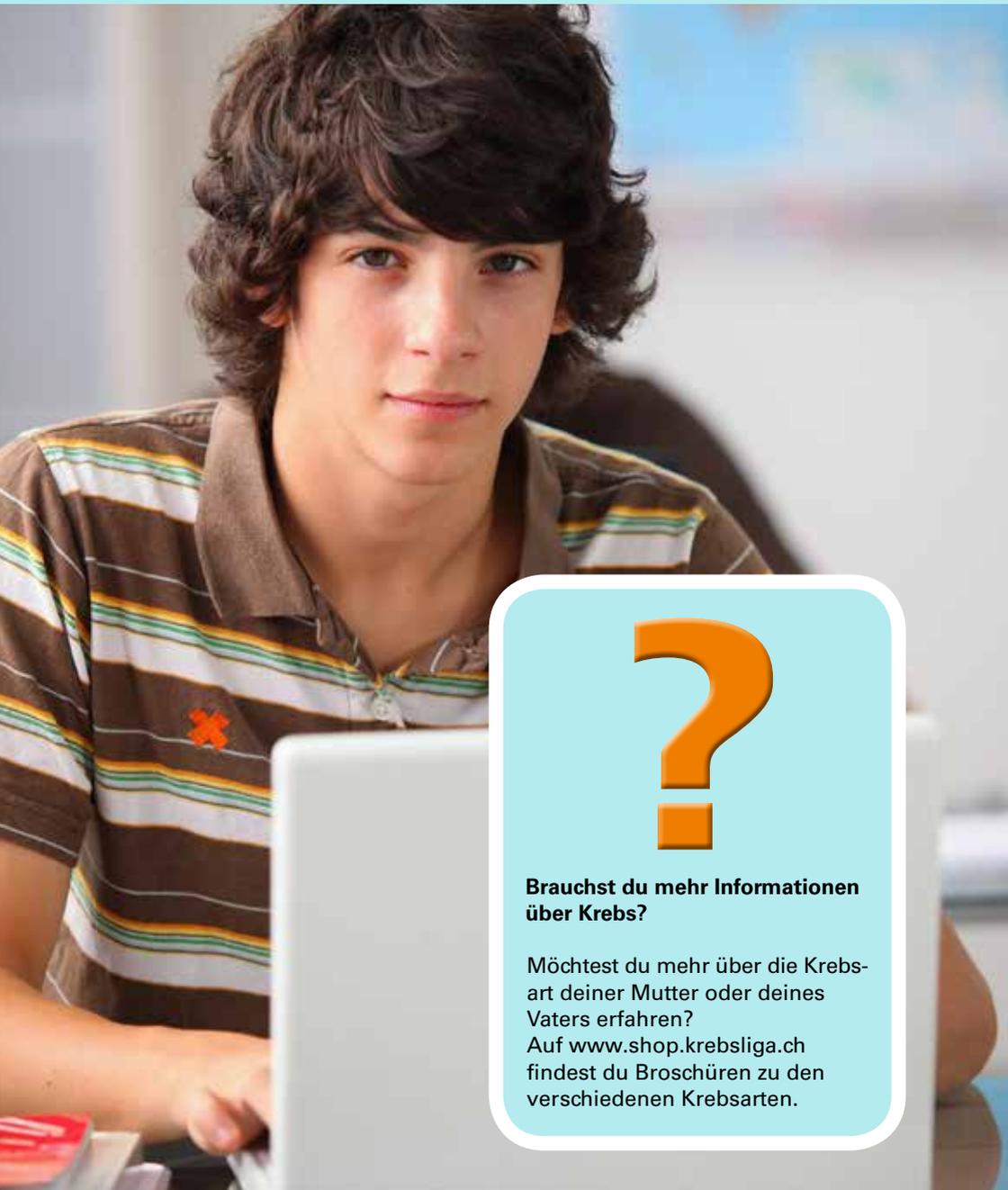
Mögliche Nebenwirkungen sind: grippeähnliche Symptome wie Fieber, Schüttelfrost, Kopf- und Gliederschmerzen und Müdigkeit. Oder es kann zu Beschwerden im Magen- oder Darmbereich kommen. Manche klagen auch über Schwindel.

«Zielgerichtete» Therapie

Zielgerichtete Medikamente beeinflussen Stoffwechselforgänge bei der Vermehrung von Krebszellen. Das Wachstum oder der Stoffwechsel eines Tumors kann so vorübergehend oder dauerhaft gebremst oder gestört werden.

Bei dieser Therapie werden Tabletten, Spritzen oder Infusionen verabreicht.

Da zielgerichtete Medikamente besser als Zytostatika zwischen gesunden und kranken Zellen unterscheiden, erhofft man sich weniger Nebenwirkungen als bei der Chemotherapie. Je nach Wirkungsweise der Medikamente treten andere Nebenwirkungen auf. Das Behandlungsteam deiner Mutter, deines Vaters wird dir das gerne erklären.



**Brauchst du mehr Informationen
über Krebs?**

Möchtest du mehr über die Krebs-
art deiner Mutter oder deines
Vaters erfahren?

Auf www.shop.krebsliga.ch
findest du Broschüren zu den
verschiedenen Krebsarten.

Infektionsrisiko

Der Tumor selbst und die Behandlung schwächen das körpereigene Abwehrsystem (Immunsystem). Deswegen sind Menschen, die Krebs haben, anfälliger für Krankheitskeime.

Eine Infektion verschlechtert den Gesundheitszustand deiner Mutter oder deines Vaters. Ist das Immunsystem geschwächt, muss sie oder er Menschenansammlungen meiden und auch Menschen, die an einer Infektionskrankheit leiden (wie z.B. Grippe, Schnupfen oder Windpocken).

Ist das Immunsystem deiner Mutter, deines Vaters geschwächt, ist wichtig zu beachten:

- Hände regelmässig mit Wasser und Seife waschen, um die Verbreitung von Keimen zu verhindern.
- Eltern informieren, ob man in Kontakt mit einer kranken oder erkälteten Person war.
- Abstand von 1–2 Meter halten, wenn man selber krank ist.

Zeit des Wartens

War eine Behandlung erfolgreich? Die Phase, in der alle auf eine Antwort warten, ist kaum auszuhalten. An einem Tag geht es der erkrankten Person gut. Und schon am nächsten Tag fühlt sie sich wieder krank. Dieses ständige Auf und Ab ist für alle Beteiligten schwer zu ertragen. Wichtig ist es zu wissen, dass die Behandlung die Krebserkrankung heilen und den Gesundheitszustand verbessern soll.



Wer beantwortet deine Fragen zur Erkrankung und zur Behandlung?

Du kannst deine Fragen zur Krebserkrankung oder zur Behandlung den Eltern stellen, dem Behandlungsteam, dem Krebstelefon oder der Cancerline – dem Chat zu Krebs der Krebsliga Schweiz. Im Kapitel «Beratung und Information» steht, wo du sonst noch nachfragen kannst.

Tipps für ein Gespräch

- Eine Liste mit Fragen vorbereiten und zum Termin mitnehmen.
- Nach einfachen Erklärungen fragen.
- Nachfragen, wenn du etwas nicht verstanden hast.
- Das Behandlungsteam bitten, Dinge anhand eines Modells zu zeigen oder eine Zeichnung zu machen.

Mögliche Fragen sind

- Welche Art von Krebs hat meine Mutter oder mein Vater?
- Wird es meinem Vater oder meiner Mutter nach der Behandlung besser gehen?
- Ist diese Krebsart vererbbar?
- Welche Behandlung ist geplant?
- Wie oft muss meine Mutter oder mein Vater zur Behandlung?
- Wie lange dauert die Behandlung?
- Wird diese Behandlung das Aussehen meiner Mutter oder meines Vaters verändern?
- Was passiert, wenn die Behandlung nicht wirkt?
- Wo finden die Behandlungen statt?

**Ich habe Angst,
meine Mutter zu verlieren.
Als ich sie das letzte Mal
auf der Intensivstation besucht
habe, bin ich zusammengebrochen.
Ich möchte nicht, dass dies
wieder geschieht.**

Sarah, 14 Jahre



Hier kannst du deine Fragen notieren

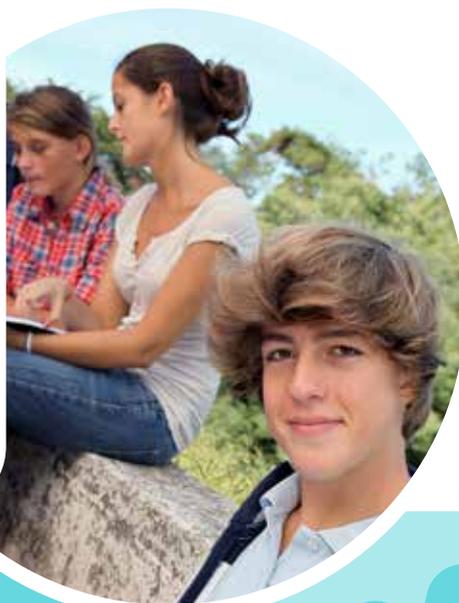


Fragen dürfen auch mehrmals gestellt werden.



Möchtest du chatten oder telefonieren?

Die Cancerline und das Krebstelefon sind für dich da (siehe S. 67).



Gefühle deiner Mutter oder deines Vaters

Manchmal versteht man jemanden besser, wenn man sich vorstellen kann, was sie oder er durchmacht. Die meisten krebsbetroffenen Menschen haben die Gefühle, die hier aufgelistet sind. Die Gründe für die Gefühle können aber auch ganz anders sein, als folgend beschrieben.

Angst

Deine Mutter oder dein Vater hat Angst davor, wie sich ihr oder sein Leben oder das der Familie durch die Krankheit verändern wird. Sie oder er fürchtet sich vor der Behandlung und deren Nebenwirkungen. Oder vielleicht hat sie oder er sogar grosse Angst davor, sterben zu müssen.

Sorgen

Deine Mutter oder dein Vater macht sich Sorgen darüber, dass sie oder er den Job verliert. Oder dass sie die Rechnungen nicht mehr bezahlen können, weil sie nicht mehr zur Arbeit gehen. Sie machen sich vielleicht auch Sorgen, weil sie wegen der Behandlungen anders aussehen, wenn zum Beispiel alle Haare ausfallen und alle sofort sehen, wie krank man ist.

Sie machen sich auch Sorgen darüber, wie ihre Kinder mit dieser schwierigen Situation klarkommen. Oder wie sie oder er trotz der Krankheit eine gute Mutter oder ein guter Vater sein kann. Oder wie sie den Familienalltag regeln sollen, wenn sie müde und erschöpft sind.

Wut

Die Nebenwirkungen der Behandlung sind schwer auszuhalten. Es ist gut möglich, dass deine Mutter oder dein Vater wütend ist – und zwar auf die Krankheit, nicht auf dich.

Einsamkeit

Menschen mit Krebs fühlen sich oft einsam oder vom Leben ausgeschlossen. Sogar Freunden kann es schwerfallen, sich mit der Situation auseinanderzusetzen. Aus Angst, etwas Falsches zu sagen, meiden sie deswegen den Kontakt oder die Gespräche mit den Kranken. Zudem sind die Betroffenen oft zu schwach, um den gewohnten Arbeiten, Hobbys oder dem gesellschaftlichen Leben nachzugehen.

Traurigkeit oder Depression

Deine Mutter oder dein Vater vermisst das alltägliche Leben. Sie treffen sich zum Beispiel nicht mehr mit Freunden und machen keinen Sport mehr. Oder sie haben nur Angst und Stress. Das kann sehr traurig machen. Die Traurigkeit reicht von Traurigsein bis hin zu einer Depression. Dass man traurig ist, das geht meist von alleine vorüber. Bei einer Depression brauchen die meisten Menschen Hilfe von einer Fachperson. Menschen mit Depression sind oft tagelang traurig und müde, wollen nur noch schlafen oder mögen nicht mehr sprechen. Eine Fachperson, wie etwa eine Psychologin oder ein Psychologe, kann da helfen.

Hoffnung

Es gibt viele Gründe, zuversichtlich und hoffnungsvoll zu bleiben. Menschen mit Krebs können selbst während der Behandlung aktiv bleiben und am Leben teilnehmen. Die Chancen, den Krebs zu besiegen, sind heute besser denn je. Jede dritte Krebskrankheit wird geheilt.

**Meine Mutter hat
Brustkrebs und macht
gerade eine Chemotherapie.
Sie ist oft schlecht drauf,
und ich bin traurig darüber.**

Jonas, 14 Jahre



Veränderungen in der Familie

Zusätzliche Verantwortung

Egal, wie die bisherige Situation in der Familie aussieht: Mit der Krebserkrankung eines Elternteils verändern sich einige Dinge. Die betroffene Person sorgt sich um die eigene Gesundheit. Auch die Behandlungen können ganz schön belastend sein. So bleibt der erkrankten Person oftmals weniger Zeit und Kraft für die Familie.

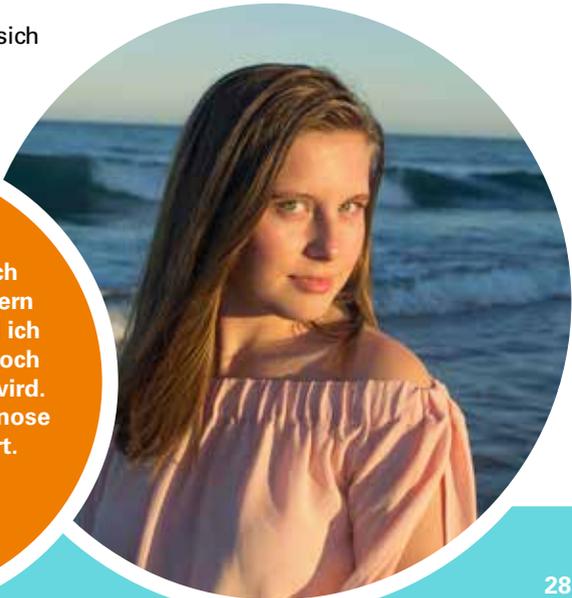
Es ist ganz normal, wenn man von den zusätzlichen Aufgaben und der Verantwortung überfordert ist. Zu wissen, dass man etwas Gutes tut, kann aber auch ganz hilfreich sein. Aber vielleicht nervt es auch einfach, so viel mithelfen zu müssen. In einem gemeinsamen Gespräch mit den Eltern können solche Sachen geklärt werden.

Wie sieht es bei dir aus?

- Ich muss mehr Aufgaben im Haushalt übernehmen.
- Ich verbringe mehr Zeit mit Freunden.
- Ich verbringe weniger Zeit mit Freunden.
- Ich bin häufiger allein zu Hause.
- Ich kümmere mich mehr um meine Geschwister.
- Ich habe das Gefühl, dass sich keiner um mich kümmert.

So vieles belastet mich halt. Ich will meine Eltern nicht leiden sehen. Und ich habe Angst, dass sich noch vieles mehr verändern wird. Es hat sich seit der Diagnose schon so viel geändert.

Nina, 17 Jahre



Über Veränderungen sprechen

Ein Gespräch hilft manchmal, mit Veränderungen klarzukommen. Einige Punkte gilt es dabei zu beachten:

Gespräche mit Geschwistern

- Ich bin der oder die Ältere. Dann erwarten deine Geschwister vielleicht, dass du dich mehr um sie kümmerst? Unterstütze sie, so gut es geht. Erkläre ihnen aber, dass die Situation auch für dich nicht einfach ist.
- Ich bin der oder die Jüngere. Teile deinen älteren Geschwistern deine Sorgen mit. Sie helfen dir, so gut sie können. Aber auch sie werden nicht immer eine Antwort haben oder sind eventuell mit ihren eigenen Sorgen beschäftigt.

Gespräche mit der gesunden Mutter, dem gesunden Vater

Es kann sein, dass sie oder er sich im Ton vergreift und nicht immer das Richtige sagt oder tut.

Fühlst du dich dadurch ungerecht behandelt, sprich deine gesunde Mutter, deinen gesunden Vater darauf an und mach ihr oder ihm deutlich, dass es der falsche Ton ist und du dich dadurch verletzt fühlst. Gemeinsam könnt ihr Regeln erarbeiten, wie ihr in Zukunft miteinander umgehen möchtet.

Gespräch mit der erkrankten Mutter, dem erkrankten Vater

Deine Mutter oder dein Vater fühlt sich aufgrund der Behandlung schlecht oder ist einfach sehr müde. Dann mag sie oder er vielleicht nicht sprechen. Vielleicht magst du dich zu ihr oder ihm setzen und einfach nur bei ihr oder ihm sein.

Mein Vater hat Krebs.
Ich bin traurig deswegen.
Er spricht nicht viel mit mir
darüber, weil er mich nicht
reinziehen will. Aber so
denke ich noch fast mehr
darüber nach.

Nicolas, 14 Jahre



Familie und Freunde auf dem Laufenden halten

Es ist ganz in Ordnung, wenn du keine Lust hast, Telefonanrufe oder Nachrichten zu beantworten. Ständig über den Gesundheitszustand der erkrankten Mutter oder des erkrankten Vaters Auskunft zu geben, kann ganz schön nerven.

Vielleicht kann jemand anderes (z.B. Verwandte oder Freunde) bestimmt werden, an den sich die Leute mit ihren Fragen wenden können.

Die Bindungen innerhalb der Familie stärken

In einigen Familien besteht die Gefahr, dass sich die Familienmitglieder wegen der Krankheit auseinanderleben. Die einzelnen Mitglieder kapseln sich ab, jeder leidet allein vor sich hin. Aber es gibt Wege, als Familie stärker zusammenzuwachsen. Erfahrungsgemäss kann Folgendes helfen:

- Sich in die Situation von anderen hineinversetzen. Wie würde man selber reagieren, wenn man krank ist?
- Daran denken, dass jeder in der Familie gerade eine schwierige Zeit durchmacht.

- Lernen, die Eigenheiten jedes Einzelnen zu respektieren und darüber zu sprechen. Je mehr man sich der Situation des anderen bewusst ist, desto besser ist man auch in der Lage, sich gegenseitig zu helfen

Andere um Hilfe bitten

Viele Familien brauchen in einer solchen Situation Unterstützung von anderen. Allerdings ist es nicht einfach, um Hilfe zu bitten. Erfahrungsgemäss helfen aber andere sehr gerne.

Personen, die möglicherweise zur Hilfe bereit sind

- Grosseltern, Tante, Onkel
- Götti oder Gotte
- Freunde der Familie
- Nachbarn
- Lehrpersonen
- Pflegefachpersonen, Sozialarbeiter an der Schule
- Deine Freundin oder dein Freund und ihre/seine Eltern
- Andere:



Wie Leute helfen können

- Einkaufen gehen, andere Besorgungen erledigen
- Essen zubereiten
- Rasen mähen
- Arbeiten im oder ums Haus erledigen
- Bei Hausaufgaben der Geschwister helfen
- Mit den Kindern einen Ausflug machen
- Über die familiäre Situation sprechen
- Deiner Mutter oder deinem Vater Gesellschaft leisten
- Andere Tätigkeiten:



Dinge, die dir selber helfen

- Fahrdienst ins Training
- Hilfe bei Hausaufgaben
- Jemand, der mit dir etwas unternimmt
- Ein Wochenendausflug ohne das Thema Krebs
- Jemand, der dir zuhört
- Andere Möglichkeiten:



Ich getraue mich nicht, mit jemandem aus meiner Familie darüber zu reden. Mein Vater denkt, dass es mir gut geht. Aber das sieht nur so aus, in Wahrheit geht es mir gar nicht gut. Nun habe ich die Sozialarbeiterin der Schule gefragt, was ich tun soll.

Emma, 16 Jahre



Auf sich achten

Neben der Krebserkrankung fordert die Schule, die Ausbildung oder das Studium Zeit und Energie. Die meisten von uns haben viel um die Ohren, und dass man dabei nicht selber untergeht, ist nicht selbstverständlich. Jetzt ist es allerdings wichtiger denn je, sich selber Zeit zu nehmen und sich etwas Gutes zu tun. Hier ist eine Liste mit Vorschlägen:

Sich etwas Gutes tun

- Zeit mit Freunden verbringen
- In Vereinen mitmachen
- Den Hobbys nachgehen
- Sport treiben (Biken, Joggen, Fussball, Volleyball oder was man sonst gerne tut)
- Pausen einschalten
- Sich ausruhen, nichts tun, Gedanken nachhängen, abschalten
- Musik hören und/oder spielen
- Ein Buch oder eine Zeitschrift lesen
- Einen Film schauen
- Ausgehen, Konzerte besuchen
- Viel schlafen, mindestens acht Stunden pro Nacht sind ideal
- Auf Zigaretten und Drogen verzichten
- Alkohol je nach Alter gar nicht oder nur in Massen
- Gedanken und Erfahrungen in einem Blog oder persönlichen Tagebuch niederschreiben
- Fotos machen, Malen, Zeichnen
- Genügend trinken (1–2 Liter Wasser pro Tag)
- Gesund und ausgewogen essen



Eine gute Planung erleichtert das Leben

Eine gute Organisation und klare Alltagsstrukturen erleichtern das Leben. Hier einige Tipps:

Zu Hause

- Eine To-do-Liste machen. Das, was man zuerst erledigen muss, kommt an erster Stelle.
- Einen Kalender für die ganze Familie machen. Jeder trägt seine Termine ein. Oder einen Familien-Chat einrichten. So sind alle über das Wichtigste informiert.

In der Schule, im Lehrbetrieb

- Die Hausaufgaben gleich in der Schule erledigen.
- Den Klassenlehrer oder den Lehrmeister über die Krebserkrankung deiner Mutter oder deines Vaters informieren.
- Bei Konzentrationsschwierigkeiten die Lehrperson oder eine Schulpsychologin, einen Schulpsychologen informieren.



Wusstest du das?

Es wurde bewiesen, dass körperliche Aktivität das Wohlbefinden steigert. Schwimmen, joggen oder auch einfach nur schnell gehen verbessern deine Stimmung.





Du und deine Freunde

Die Freundinnen und Freunde spielen eine wichtige Rolle im Leben. Ihnen kann man alles erzählen, und mit ihnen kann man eine unbeschwerte Zeit verbringen. Doch vielleicht ist jetzt alles

anders. Für die meisten ist eine Krebserkrankung etwas Ungewohntes, und vielleicht wissen die Freunde nicht so recht, wie sie damit umgehen sollen.

Freundschaftsverhältnis

Hier einige Tipps für folgende Situationen:

Situation

Deine Freundinnen und Freunde wissen nicht, was sie sagen sollen. Andere meinen, dass sie keine Fragen stellen dürfen. Sie sind überfordert von der Situation und wissen nicht, wie sie damit umgehen sollen.

Tipps

Manchmal ist es gut, wenn du den ersten Schritt machst, sollte dich dieses Verhalten stören. Du kannst deine Freunde direkt ansprechen und sie fragen, ob sie etwas Konkretes wissen möchten.



Situation

Deine Freunde stellen unangenehme Fragen. Zudem hast du wahrscheinlich nicht immer Lust, Fragen über den Krebs deiner Mutter oder deines Vaters zu beantworten.

Tip

Versuche zu erklären, dass es für dich nicht immer einfach ist, darüber zu sprechen, oder du einfach auch nicht immer Lust dazu hast. Und wenn du nicht darüber sprechen magst, kannst du das deinen Freunden auch sagen.

Situation

Du hast den Eindruck, dass sich deine Freunde nicht mehr für dich interessieren. Ihr Leben scheint wie gewohnt weiterzugehen, nur bei dir ist alles anders geworden. Natürlich ist es nicht einfach, zuzusehen, wenn sie sich ohne dich treffen. Sie sind nicht in derselben Situation wie du, deswegen ist es für sie auch schwierig, sich in deine Lage zu versetzen.

Tip

Versuche deinen Freunden mitzuteilen, dass du eure gemeinsamen Treffen vermisst. Dass du froh bist, sie als Freunde zu haben.



Spass haben und neue Freunde finden

Sich weiterhin mit Freunden treffen und dabei Spass haben, ist genauso wichtig wie vorher. Hat man vor der Krebsdiagnose der Mutter, des Vaters viel Zeit mit Freunden verbracht, sollte man das weiterhin tun.

Freundschaften können sich aber auch ändern. Vielleicht hat man auf einmal nicht mehr so viele Gemeinsamkeiten wie früher. Das ist ganz normal. Vielleicht leben alte Freundschaften wieder auf, oder man findet neue Freunde. Vielleicht findest du sogar in einer Selbsthilfegruppe neue Freunde? Möchtest du nicht zu solch einer Selbsthilfegruppe gehen, kannst du dich auch online austauschen (siehe S. 59).

Mit verletzenden Bemerkungen umgehen

Einige Jugendliche sagen womöglich über die Krebserkrankung deiner Mutter oder deines Vaters verletzende Dinge. Andere wiederum machen blöde Bemerkungen, ohne nachzudenken oder die Fakten zu kennen. Was auch immer der Grund für diese Bemerkungen ist: Sie tun weh und sind verletzend.

Wie kannst du reagieren?

- Den Kommentar ignorieren (und dir denken, dass sie nicht viel über die Erkrankung wissen, sonst würden sie so etwas nicht sagen).
- Antworten: «Hey, mein Vater hat Krebs. Das ist nicht lustig. Wie würde es dir an meiner Stelle gehen?» Oder du kannst antworten: «Wenn du an meiner Stelle wärst, würde ich dich fragen, wie es dir geht und wie ich dir helfen kann.»
- Bei Mobbing: Gehe zu deinem Lehrer oder zur Schulpsychologin und sag ihnen, dass du gemobbt wirst. Es ist nicht in Ordnung, gemobbt zu werden. Niemand muss das ertragen.



Deiner Mutter oder deinem Vater helfen

Verständnisvoll sein und zeigen, dass man füreinander da ist, kann deiner Mutter oder deinem Vater helfen. Das bedeutet aber nicht, dass man seine Bedürfnisse nicht auch mitteilen darf. Über Dinge, die schwierig sind, kann man auch direkt sprechen.

Hier einige Beispiele, wie andere Jugendliche ihre Eltern unterstützt haben:

- Zeit mit dem erkrankten Elternteil verbringen, zum Beispiel gemeinsam eine Fernsehsendung ansehen.
- Über Vergangenes sprechen, gemeinsame Erlebnisse in Erinnerung rufen.
- Fotos ansehen oder eine Tonaufnahme machen.
- Nähe zeigen, wenn das in der Familie gelebt wird.

- Gemeinsam Lachen, sich an lustige Momente erinnern.
- Die Eltern auf dem Laufenden halten, erzählen, was man erlebt hat.
- Sich bei den Eltern erkundigen, wie sie ihren Tag verbracht haben.
- Etwas Kochen für deine Eltern.
- Mit den Geschwistern spielen oder ihnen eine Geschichte erzählen.

Aber:

- Sich nicht verpflichtet fühlen, immer gut gelaunt zu sein und alle aufheitern zu müssen.
- Sich auch selber trösten lassen, wenn einem danach ist.
- Sich nicht dafür verantwortlich fühlen, dass es allen gut geht.

Ich möchte gerne helfen und meine Eltern entlasten. Gleichzeitig fühle ich mich selbst traurig und auch hilflos. Wenn ich manchmal so viel im Haushalt helfe, bleibt keine Zeit mehr für die Hausaufgaben.

Elina, 17 Jahre



Wie du Unterstützung findest

Unterstützung von den Eltern

Es hilft, mit jemanden über seine Gefühle zu sprechen. Ein Gespräch kann innerhalb der Familie stattfinden, muss aber nicht. Allerdings ist

es manchmal gar nicht so einfach, ein Gespräch zu beginnen. Hier ein paar Tipps für ein Gespräch:

Sich vorbereiten

Schritt 1:

Überlege dir, über was man sprechen, was man mitteilen und was man wissen möchte.

Schritt 2:

Überlege dir, wie deine Mutter oder dein Vater reagieren könnte. Denk über eine mögliche Antwort nach.



Den richtigen Moment und Ort finden

Schritt 1:

Frag deine Mutter oder deinen Vater, ob sie oder er ein paar Minuten Zeit hat, um zu reden.

Schritt 2:

Finde einen ruhigen Ort, an dem du dich wohlfühlst, beispielsweise dein Zimmer. Ihr könnt auch einen Spaziergang zusammen machen.

Geduldig sein

Schritt 1:

Erwarte nicht, auf alles sofort Antworten zu erhalten. Für schwierige Probleme gibt es selten einfache Lösungen. Frag nach, wenn du etwas nicht verstehst.

Schritt 2:

Überlegt zusammen, wie ihr die Herausforderungen bewältigen könnt. Die Lösung muss für alle Gesprächspartner stimmen.

Mehrere Gespräche

Schritt 1:

Gehe nicht davon aus, dass ein einziges langes Gespräch ausreicht. Führe lieber mehrere Gespräche.

Schritt 2:

Nimm dir zum Beispiel jeden Tag Zeit für ein Gespräch, auch wenn es nur für einige Minuten ist.



Wenn du mit niemandem aus deiner Familie oder deinem Freundeskreis über die Erkrankung deiner Mutter oder deines Vaters sprechen kannst, findest du auf Seite 59 Adressen, wo man dir zuhört.



Unterstützung durch eine Fachperson

Manchmal reicht es nicht aus, mit Familienangehörigen oder Freunden zu sprechen. In einer schwierigen Situation hilft vielleicht eine Psychologin, ein Psychologe oder eine Psychoonkologin oder ein Psychoonkologe weiter. Eine Psychoonkologin, ein Psychoonkologe ist eine Fachperson, die sich mit der Bewältigung und Verarbeitung einer Krebserkrankung auskennt.

Anzeichen, die ein Gespräch bei einer Psychologin, einem Psychologen als sinnvoll erscheinen lassen

- Fühlst du dich hilf- und hoffnungslos?
- Fühlst du dich antriebslos und magst nichts mehr unternehmen?

- Kannst du in der Schule oder in der Lehre nicht mehr folgen?
- Denkst du, dass das Leben keinen Sinn mehr hat?
- Hast du keine Lust mehr, mit deiner Familie oder mit Freunden zusammen zu sein?
- Geht dir alles und jeder auf die Nerven?
- Sind dir Sachen gleichgültig, die dir vorher wichtig waren?
- Bist du ständig wütend auf dich selbst, auf deine Familie?
- Denkst du daran, dir etwas anzutun oder dich zu verletzen?

Hast du den Eindruck,

- jedes Interesse an Aktivitäten zu verlieren, die du sonst gerne gemacht hast?
- zu wenig oder mehr zu essen als üblich?
- schnell oder mehrere Male am Tag weinen zu müssen?
- Drogen oder Alkohol konsumieren zu müssen, um alles zu verdrängen?
- immer müde zu sein?

Hast du auf eine dieser Fragen mit Ja geantwortet, ist es wichtig, mit jemandem zu sprechen, dem du vertraust.



Den Rat einer Psychologin, eines Psychologen oder einer Psychoonkologin, eines Psychoonkologen zu suchen, bedeutet nicht, dass man verrückt ist, im Gegenteil. Es gehört viel Mut dazu, sich einzugestehen, dass man in schwierigen Zeiten Unterstützung braucht. Klar kann man auch mit einer Fachperson sprechen, wenn keine dieser Fragen auf dich zutreffen.

Einen Termin mit einer Fachperson vereinbaren

So kannst du eine Psychologin, einen Psychologen oder eine Psychoonkologin, einen Psychoonkologen finden:

- Die Eltern bitten, einen Termin zu vereinbaren.
- Selber einen Termin vereinbaren und nachfragen, ob eine Freundin, ein Freund mitkommen darf.
- Im Spital, in dem die Mutter, der Vater behandelt wird, nachfragen, ob du mit einer Psychologin, einem Psychologen oder einer Psychoonkologin, einem Psychoonkologen reden kannst.
- Bei der kantonalen oder regionalen Krebsliga anfragen. Die Adressen sind im Kapitel «Beratung und Information» (siehe S. 58).
- Das Krebstelefon anrufen, der Cancerline – dem Chat zu Krebs eine Nachricht schreiben oder ein E-Mail verfassen (die Kontaktangaben findest du auf S. 67).

Die Sorgen um meine Mutter geben mir den Rest. Deswegen geht es mir gerade so scheisse. Ich war noch nie bei einem Psychologen, aber jetzt bin ich an einem ziemlichem Tiefpunkt.

Julia, 17 Jahre

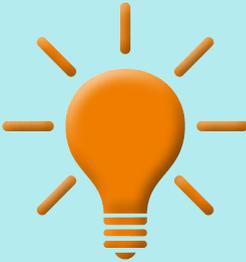


Vorteile eines Gesprächs mit einer Fachperson

Andere Jugendliche erzählten, dass es ihnen geholfen hat, mit jemandem ausserhalb der Familie zu sprechen. Mit jemandem, der unparteiisch ist und einfach nur mal zuhört. Eine Psychologin, ein Psychologe oder eine andere psychoonkologisch geschulte Fachperson hilft, die nötige Kraft zu finden, um Schwierigkeiten besser zu bewältigen.

Unterstützung durch eine Selbsthilfegruppe

Auch Selbsthilfegruppen können dir helfen. Einige Gruppen treffen sich persönlich, andere online. Dort trifft man Jugendliche, die die gleiche Situation durchmachen. Oftmals sind Jugendliche überrascht, dass so viele andere das Gleiche fühlen wie sie. Fachpersonen können helfen, eine passende Gruppe zu finden (Adressen auf S. 59).



Tipp: Zögere nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen

Vielleicht sagst du dir: «Ich kann meine Probleme selber lösen.» Oft ist es aber so, dass sowohl Jugendliche als auch Erwachsene Unterstützung brauchen, wenn sie selbst nicht mehr weiterwissen.



Nach der Behandlung

Übergang zur Normalität

Ist die Behandlung abgeschlossen, tauchen neue Gefühle auf. Die meisten sind natürlich froh, dass alles erst einmal vorüber ist. Aber manche vermischen vielleicht die Verantwortung, die sie während der Therapien neu übernommen hatten. Auch sagen viele, dass sie das Leben nach einer solchen Erfahrung aus einer ganz anderen Perspektive sehen.

Vermutlich geht es der Mutter oder dem Vater immer noch nicht so gut. Vielleicht sieht sie oder er schlecht aus. Die Angst vor einem Rückfall kann auf die Stimmung schlagen. Auch jetzt können Gespräche mit Familie und Freunden oder fachliche Unterstützung notwendig sein.

Vieles normalisiert sich mit der Zeit. Die Verhältnisse in der Familie werden aber vermutlich nie mehr so unbeschwert sein wie vor der Krebserkrankung. Es erfordert viel Zeit und Geduld, in das alte Leben zurückzukehren. Vielleicht wird es nicht mehr so werden, wie es einmal war.

Ich weiss einfach nicht mehr weiter. Gerade geht es meiner Mutter wieder nicht so gut, und sie muss wieder zum Arzt. Letztes Jahr war vermutlich das schlimmste Jahr meines Lebens. Egal wie ich mich bemühe, ich kriege einfach nichts mehr auf die Reihe. Aber ich weiss nicht, ob das meine Eltern verstehen würden.

Sophie, 15 Jahre



Unsichere Zukunft

Niemand weiss, was in der Zukunft passieren wird. Viele stellen sich Fragen wie: «Ist der Krebs heilbar?», «Wird der Krebs wieder zurückkommen?», «Wird das Leben jemals wieder dasselbe sein?» Die Ungewissheit ist schwer zu ertragen. Es wird immer wieder Momente geben, in denen man nicht weiss, wie es weitergeht. Hier sind einige Dinge aufgelistet, die dich und deine Familie unterstützen können.

Gespräche fortsetzen und als Familie zusammenhalten

Die Krebserkrankung der Mutter oder des Vaters schweisst eine Familie meist zusammen. Oft schätzt man sich gegenseitig mehr denn je. Gleichzeitig befinden sich Jugendliche in einem Ablösungsprozess und werden immer eigenständiger. Den eigenen Weg gehen und als Familie zusammenhalten – beides ist möglich.

Eigene Bedürfnisse entdecken

Niemand kann vorschreiben, was andere fühlen sollen. Das Leben darf im eigenen Rhythmus und auf die Art und Weise gelebt werden, wie man es für richtig hält, solange man niemand anders damit einschränkt.

An dieser schwierigen Zeit wachsen

Zahlreiche Jugendliche sagen, dass sie durch die Erfahrung mit einer krebserkrankten Mutter oder einem krebserkrankten Vater mitfühlender, verantwortungsvoller und stärker wurden.





Was, wenn die Behandlung nicht wirkt?

Wirken die Behandlungen nicht, ergeben sich zahlreiche weitere Herausforderungen.

Es ist unglaublich schwer und fast unerträglich, sich mit dem Tod seiner Mutter oder seines Vaters auseinanderzusetzen. Über das Sterben zu sprechen, fällt auch Erwachsenen nicht leicht. Möchtest du darüber reden, sag deinen Eltern, wie wichtig es für dich ist.

Wenn die Behandlung nicht wirkt, helfen vielleicht folgende Hinweise, die schwierige Zeit zu ertragen:

Das Beste aus der Zeit machen

Gemeinsam viel Zeit verbringen. Dinge mit der Familie unternehmen, die Spass machen. Vielleicht ein paar liebe Worte sagen oder schreiben. Falls das Verhältnis in der Familie nicht sonderlich gut ist, ist es jetzt an der Zeit, sich zu versöhnen.

Folge einem geregelten Tagesablauf

Bei schlechten Nachrichten haben Menschen oft das Gefühl, Zuschauerinnen oder Zuschauer ihres eigenen Lebens zu sein – das Leben scheint ohne sie weiterzugehen. Deshalb ist ein geregelter Tagesablauf wichtig. Das bedeutet zum Beispiel, jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen, weiter zur Schule gehen, sich mit Freunden treffen, ins Training gehen.

Sich helfen lassen

Viele fühlen sich von der Situation total überfordert und kommen nicht alleine klar. Freunde, Familienangehörige oder auch Fachpersonen können hier helfen.





Wenn deine Mutter oder dein Vater stirbt, solltest du wissen

Jeder Mensch trauert auf seine Weise

Es gibt kein Richtig oder Falsch: Einige Jugendliche trauern um ihre Mutter oder ihren Vater, indem sie weinen. Andere werden ganz still und ziehen sich zurück. Und wieder andere sind wütend.

Der Schmerz wird mit der Zeit nachlassen

Zu Beginn kann der Schmerz so stark sein, dass man gar nicht glauben kann, jemals wieder glücklich zu sein. Doch schon bald kehrt der Alltag wieder ein. Das ist gut so. Nicht jeden Tag traurig zu sein, bedeutet nicht, seine Mutter oder seinen Vater vergessen zu haben. Es bedeutet, dass man mit dieser schmerzhaften Erfahrung leben lernt. Jede und jeder darf sich dafür die Zeit nehmen, die sie oder er dafür braucht.

Erinnerungen werden immer bleiben

Deine Mutter oder dein Vater wird immer Teil deines Lebens sein. Vielleicht erinnerst du dich an schöne Erlebnisse und musst dabei lächeln? Manchmal ist man auch wütend und erinnert sich an weniger schöne Momente, auch das ist in Ordnung. Die meisten Menschen wollen sich mit dem verstorbenen Menschen versöhnen. Doch das braucht seine Zeit.

Deine Mutter oder dein Vater möchte, dass du glücklich bist

Es ist gar nicht so einfach, in der Zeit des Trauerns offen für das Leben zu bleiben. Aber Momente des Glücks – und mögen sie am Anfang noch so selten sein – können aufmuntern.

Das Leben wird sich ändern

Das Leben wird nicht mehr sein wie vorher. Dein Vater oder deine Mutter wird fehlen. Aber es wird jeden Tag Momente und Begegnungen geben, die Freude bereiten und das Leben lebenswert machen.

Rituale finden, die helfen

Rituale sind Handlungen, die immer gleich ablaufen und sich wiederholen. Sie helfen, mit der Trauer umzugehen. Notizen in ein Tagebuch oder in einen Blog zu schreiben, könnte zum Beispiel ein Ritual sein. Oder vielleicht möchte man dem verstorbenen Menschen einen Brief schreiben. Vielleicht gibt es auch einen Ort, wohin man sich gerne zurückzieht, um sich zu erinnern.

Krebsspezifische Wörter kurz erklärt

Abwehrsystem (Immunsystem)

Umfasst alle Reaktionen unseres Körpers, die zum Ziel haben, Krankheitserreger (z.B. Viren oder Bakterien) oder andere körperfremde Stoffe abzuwehren, wie auch körpereigene Vorgänge zu überwachen (z.B. Ausschalten von Krebszellen).

Behandlungsplan

Festlegung des zeitlichen Ablaufs, der Dosis und der Kontrolltermine der verschiedenen Therapiemethoden (Operationen, Strahlentherapie, medikamentöse Therapie).

Benigne

Benigne (gutartige) Tumore respektieren im Gegensatz zu bösartigen die natürlichen Gewebegrenzen. Sie bilden keine Ableger (Metastasen).

Biopsie

Entnahme einer Gewebeprobe, damit diese mikroskopisch untersucht werden kann; durch diese Untersuchung lässt sich feststellen, ob das entnommene Gewebe gut- oder bösartig ist.

Blutanalyse

Untersuchung der Zusammensetzung des Blutes.

Brachytherapie

Eine lokale Strahlentherapie, bei der eine Strahlenquelle direkt in den Tumor eingebracht wird.

Chemotherapie

Die Chemotherapie ist eine medikamentöse Behandlung von Krebserkrankungen. Sie hemmt das Wachstum von Tumorzellen. Verabreicht wird sie mit einer Infusion direkt in die Vene. Manchmal kann sie auch mit Medikamenten, die man schluckt, durchgeführt werden.

Computertomografie (CT)

Diagnostisches Verfahren, bei dem mithilfe von Röntgenstrahlen Schnittbilder vom Körper hergestellt werden. Mit der Computertomografie lassen sich innere Organe gut darstellen.



Depression

Ist eine psychische Erkrankung mit den Hauptsymptomen Niedergeschlagenheit, andauernde Traurigkeit sowie Verlust von Interesse und Freude. Das Gefühlsleben ist eingeengt, was zum Verlust des Interesses an der Umwelt führen kann. Hinzu kommen Schlafstörungen, Essstörungen, Müdigkeit und Suizidgefahr. Eine Depression kann von einer Fachperson behandelt werden.

Diagnose

Feststellen einer Krankheit aufgrund einer Patientenbefragung (Anamnese) und Untersuchungsergebnissen.

Gewebe

Ansammlung von Körperzellen. Die Zellen eines Gewebetyps besitzen ähnliche oder gleiche Funktionen und erfüllen gemeinsam die Aufgaben des Gewebes.

Hormon

Ist ein körpereigener Stoff, der in spezialisierten Zellen und Geweben gebildet wird. Er erreicht auf dem Blut- oder Lymphwege andere Zellen und Organe, um dort eine spezifische Wirkung zu erzielen. Bestimmte Körpergänge kommen nur unter Wirkung von Hormonen in Gang.

Hormontherapie

Behandlungsmethode, bei der bestimmte Hormone eingesetzt werden, um das Wachstum einiger Krebsarten (z.B. Prostata- oder Brustkrebs) zu verlangsamen oder zu verhindern. Manche Tumorzellen wachsen hormonabhängig. Bei diesen Tumorzellen kann entweder die Bildung des entsprechenden Hormons unterbunden werden. Oder die Empfangszellen auf den Tumorzellen (Rezeptoren), die das Vorhandensein von Hormon registrieren, werden blockiert. Meistens werden diese Medikamente über mehrere Monate hinweg geschluckt.

Immuntherapie

Behandlungsmethode, bei der das Immunsystem gestärkt wird, um besser gegen Infektionen, Krebs und andere Krankheiten kämpfen zu können.

Intravenös

Verabreichung eines Medikamentes oder einer Flüssigkeit direkt in die Vene. Dies geschieht durch eine Injektion oder eine Infusion.

Karzinom

Bösartiger Tumor (Geschwulst) mit Ursprung in Epithelzellen, d.h. in Zellen von Haut und Schleimhaut.

Knochenmark

Gewebe im Innern der Knochen. Im Knochenmark entstehen die verschiedenen Blutzellen (rote und weisse Blutkörperchen sowie Blutplättchen).

Knochenmarkspunktion

Ermöglicht es, Zellen aus dem Inneren des Knochens zu entnehmen. Mithilfe einer Hohlnadel wird Knochenmark entweder aus dem Beckenknochen oder dem Brustbein entnommen.

Krebs

Der Name ist ein Sammelbegriff für viele verschiedene bösartige Erkrankungen, die – unbehandelt – alle eines gemeinsam haben: Zellen, die ausser Kontrolle geraten, vermehren sich ungebremst, breiten sich im Körper aus und zerstören gesundes Gewebe und Organe.

Leukämie

Bösartige Erkrankung des blutbildenden Systems. Es werden mehr weisse, unreife Blutkörperchen gebildet. Zudem teilen sich die Zellen unkontrolliert und können ihre eigentliche Funktion nicht übernehmen.

Lumbalpunktion

Ermöglicht es, eine Flüssigkeit aus dem Wirbelkanal zu entnehmen.

Lymphom

Sammelbegriff für Krebserkrankungen des Lymphsystems.

Lymphsystem

Besteht aus Lymphgefässen, die den ganzen Körper durchziehen. Transportiert Gewebeflüssigkeit wieder in den Blutkreislauf zurück.

Magnetresonanztomografie (MRT)

Dieses bildgebende Verfahren arbeitet mit Magnetfeldern und Radiowellen statt mit Röntgenstrahlen.

Maligne

Bösartige (maligne) Tumore sind krebsartig (kanzerös). Zellen in diesen Tumoren sind atypisch, wachsen und teilen sich unkontrolliert und ohne Plan. Diese Tumoren wachsen ins Nachbar-gewebe ein, zerstören es und bilden Ableger (Metastasen).

Metastase

Ableger eines bösartigen Tumors. Metastasen entstehen, wenn Krebszellen sich vom ursprünglichen Tumor (Primärtumor) lösen und sich über das Lymphsystem oder über die Blutbahn in andere Organe ausbreiten.

Nebenwirkungen

Unerwünschte Auswirkungen einer Therapie. Bei Krebsbehandlungen können dies unter anderem sein: Müdigkeitsgefühl, Schmerzen, Erbrechen, Haarausfall, entzündete Schleimhaut im Mundbereich.

Positronen-Emissionstomografie (PET)

Beim PET handelt es sich um ein bildgebendes Verfahren, das die Stoffwechselaktivität der Zellen sichtbar macht. Krebszellen benötigen aufgrund ihres schnellen Wachstums viel Energie und haben deshalb meist einen aktiveren Stoffwechsel als gesunde Zellen. Für diese Untersuchung wird den Patienten ein leicht radioaktives Mittel in die Vene verabreicht, das sich vor allem in den Krebszellen ansammelt und sie dadurch sichtbar macht.

Remission

Das Nachlassen chronischer Krankheitszeichen. Eine Remission bedeutet nicht zwingend eine Heilung. Bei einer Vollremission sind sämtliche Krankheitszeichen verschwunden. Hält die Remission mindestens fünf Jahre lang ununterbrochen an, sprechen Fachärzte (Onkologen) in der Regel von Heilung. Bei einer Teilremission sind die Anzeichen lediglich verbessert.

Rezidiv

Erneutes Auftreten eines Tumors nach vorheriger Behandlung bzw. nach einer symptomfreien Periode.



Risikofaktoren

Faktoren, welche die Entstehung einer bestimmten Erkrankung begünstigen. Bei Krebs sind das unter anderem folgende Faktoren: der natürliche Alterungsprozess, Rauchen, Alkoholkonsum, einseitige Ernährung, bestimmte Viren, Tabakrauch, UV-Strahlung, genetische Faktoren.

Röntgenstrahlen

Eine bestimmte Form von elektromagnetischen Wellen. Im Gegensatz zu Licht ist Röntgenstrahlung wesentlich energiereicher. In niedriger Dosis wird sie für die Diagnose von Krankheiten eingesetzt, indem Röntgenaufnahmen hergestellt werden. In hoher Dosis werden Röntgenstrahlen gezielt für therapeutische Zwecke genutzt. Auf diese Weise sollen Tumorzellen zerstört werden.

Sarkom

Bösartiger Tumor, der vom Stützgewebe ausgeht (Bindegewebe, Knochen, Knorpel, Muskel, Fettgewebe).

Skelettszintigrafie

Diese Untersuchung zeigt sämtliche Knochen des Skeletts. Über die Venen wird eine leicht radioaktive Substanz verabreicht, die sich in den Knochen an Stellen mit erhöhtem Stoffwechsel (etwa bei Metastasen) anreichert. Mit einer Kamera wird die Verteilung dieser Substanz gemessen. Diese Substanz wird danach wieder ausgeschieden und stellt keine Gefahr für den Patienten dar.

Sonografie

Ultraschalluntersuchung. Mit Ultraschallgeräten werden Bilder der inneren Organe mithilfe von Schallwellen angefertigt.

Stammzellen

Zellen, die sich zu verschiedenen Zelltypen des Körpers weiterentwickeln und sich durch Zellteilung ständig selbst erneuern.



Stammzellentransplantation

Hier werden gesunde Blut-Stammzellen übertragen. Lange Zeit war das Knochenmark die alleinige Quelle für Transplantate mit blutbildenden Stammzellen. Heute wird das Transplantat auch aus dem im Körper zirkulierenden Blut gewonnen. Die transplantierten Stammzellen können von der Patientin, dem Patienten selbst oder von Spendern kommen. Die Spender sind oft Familienmitglieder. Die Patientin, der Patient erhält die Stammzellen in die Vene verabreicht.

Tumor

Ist eine Schwellung oder Geschwulst von Körpergewebe. Es gibt gutartige (benigne) und bösartige (maligne), unkontrolliert wachsende Zellwucherungen, die im gesamten Körper auftreten können.

Zelle

Kleinste lebensfähige Einheit des Körpers mit dem Zellkern, der das Erbmaterial enthält. Zellen sind meist in Gewebe mit spezialisierter Funktion organisiert und vermehren sich durch Teilung.

«Zielgerichtete» Therapie

Zielgerichtete Medikamente setzen gezielt an Vorgängen auf Zellebene an. Es werden beispielsweise Wachstumssignale unterdrückt oder das Immunsystem aktiviert. Das Wachstum oder der Stoffwechsel eines Tumors kann so vorübergehend oder dauerhaft gebremst oder gestört werden.

Zytostatika

Medikamente, welche die Teilung von Krebszellen hemmen oder Krebszellen zerstören.



Beratung und Information

Lass dich beraten

Das Behandlungsteam deiner Mutter oder deines Vaters

Das Behandlungsteam deiner Mutter oder deines Vaters wird dich gerne über die Krebserkrankung deiner Mutter oder deines Vaters informieren.

Psychoonkologie

Eine Krebserkrankung hat nicht nur medizinische, sondern auch psychische und emotionale Folgen wie etwa Ängste und Traurigkeit bis hin zu Depressionen für die Betroffenen wie auch für die Angehörigen.

Wenn solche Symptome dich stark belasten, frag nach Unterstützung durch eine Psychoonkologin bzw. einen Psychoonkologen. Das ist eine Fachperson, die dich bei der Bewältigung und Verarbeitung der Krebserkrankung deiner Mutter oder deines Vaters unterstützt.

Eine psychoonkologische Beratung oder Therapie kann von Fachpersonen verschiedener Disziplinen (z.B. Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie etc.) angeboten werden. Wichtig ist, dass diese Fachperson Erfahrung im Umgang mit Krebsbetroffenen und deren Angehörigen hat und über eine Weiterbildung in Psychoonkologie verfügt.

Deine kantonale oder regionale Krebsliga

Betroffene und Angehörige werden beraten, begleitet und auf vielfältige Weise unterstützt. Dazu gehören persönliche Gespräche, Kurse, und das Vermitteln von Fachpersonen, zum Beispiel für eine psychoonkologische Beratung.

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hörst dir eine Fachperson zu. Du erhältst Antwort auf deine Fragen zu allen Aspekten rund um die Erkrankung, und die Fachberaterin informiert dich über mögliche weitere Schritte. Du kannst mit ihr über deine Ängste und Unsicherheiten sprechen. Anruf und Auskunft sind kostenlos. Skype-Kunden erreichen die Fachberaterinnen auch über die Skype-Adresse krebstelefon.ch.

Cancerline – der Chat zu Krebs

Kinder, Jugendliche und Erwachsene können sich über www.krebsliga.ch/cancerline in den Livechat einloggen und mit einer Fachberaterin chatten (Montag bis Freitag, 11–16 Uhr). Du kannst dir die Krankheit deiner Mutter, deines Vaters erklären lassen, Fragen stellen und schreiben, was dich gerade bewegt.

Kinder- und Jugendseite

Auf www.krebsliga.ch/teens findest du viele Informationen rund um das Thema Krebs.

E-Beratung und Jugendinformation

Weitere Informationen für junge Menschen findest du ausserdem auf www.tschau.ch und www.feel-ok.ch.

Beratung und Hilfe – Telefon 147 und www.147.ch

Beratung zu allen Themen rund um die Uhr.

Die Rauchstopplinie 0848 000 181

Professionelle Beraterinnen geben dir Auskunft und helfen dir beim Rauchstopp. Auf Wunsch können kostenlose Folgegespräche vereinbart werden.

Andere Betroffene

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

Internetforen

Du kannst deine Anliegen in einem Internetforum diskutieren, zum Beispiel unter www.krebsforum.ch – einem Angebot des Krebstelefons – oder unter www.krebsskompass.de. Young Wings ist ein Forum für trauernde Jugendliche www.youngwings.de/forum.



Selbsthilfegruppen

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

Informier dich bei der kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen, laufende Gesprächsgruppen oder Kursangebote für Krebsbetroffene und Angehörige.

Auf www.selbsthilfeschweiz.ch kannst du nach Selbsthilfegruppen in deiner Nähe suchen.

Kurse

Die Krebsliga organisiert an verschiedenen Orten in der Schweiz Kurse für krebsbetroffene Menschen: www.krebsliga.ch/kurse.

Entlastungsangebot für pflegende Angehörige Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK)

Über die kantonal unterschiedlichen Angebote informiert dich der Rotkreuz-Kantonalverband. Weitere Hinweise findest du auch auf www.redcross.ch → Entlastung/Soziale Dienste.

Spitex-Dienste

Neben den üblichen Spitex-Diensten kann in verschiedenen Kantonen ein auf die Begleitung und Behandlung von krebskranken Menschen spezialisierter Spitex-Dienst beigezogen werden (ambulante Onkologiepflege, Onkospitex, spitalexterne Onkologiepflege SEOP).

palliative.ch

Beim Sekretariat der Schweizerischen Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung bzw. auf deren Website findest du die Adressen der kantonalen Sektionen und Netzwerke. Mit solchen Netzwerken wird sichergestellt, dass Betroffene eine optimale Begleitung und Pflege erhalten – unabhängig von ihrem Wohnort: www.palliative.ch.



Broschüren der Krebsliga

Die Krebsliga Schweiz bietet zahlreiche Informationen zu verschiedenen Krebsarten und zum Leben mit Krebs für Betroffene und Angehörige. Einige davon sind hier aufgelistet:

- **Medikamentöse Tumortherapien**
Chemotherapien und weitere Medikamente
- **Krebsmedikamente zu Hause einnehmen**
Orale Tumortherapien
- **Die Strahlentherapie**
Radiotherapie
- **Operationen bei Krebs**
- **Rundum müde**
Fatigue bei Krebs
- **Wenn auch die Seele leidet**
Krebs trifft den ganzen Menschen
- **Krebs trifft auch die Nächsten**
Ratgeber für Angehörige und Freunde
- **Familiäre Krebsrisiken**
Orientierungshilfe für Menschen, in deren Familien sich Krebserkrankungen häufen
- **Krebs – wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet**
Wegweiser durch das Angebot von Palliative Care

Bestellmöglichkeiten

- Krebsliga deines Kantons
- Telefon 0844 85 00 00
- shop@krebsliga.ch
- www.krebsliga.ch/broschueren

Auf www.krebsliga.ch/broschueren findest du diese und weitere bei der Krebsliga erhältliche Broschüren. Die meisten Publikationen sind kostenlos und stehen auch als Download zur Verfügung. Sie werden dir von der Krebsliga Schweiz und deiner kantonalen oder regionalen Krebsliga offeriert. Dies ist nur möglich dank unseren Spenderinnen und Spendern.



Deine Meinung interessiert uns

Auf www.krebsliga.ch/broschueren kannst du mit einem kurzen Fragebogen deine Meinung zu den Broschüren der Krebsliga äussern. Wir danken dir, dass du dir dafür ein paar Minuten Zeit nimmst.

Broschüren anderer Anbieter **Literatur**

«**Mir sagt ja doch (K)einer was!**», 2014. Broschüre für Kinder zum Thema Krebserkrankung, Anita Zimmermann, Gerhard Trabert, online verfügbar auf www.kinder-krebskranker-eltern.de.

«**Was jetzt für dich wichtig ist**», 2014. Broschüre für Jugendliche, online verfügbar auf www.hkke.org.

«**Hilfen für Angehörige**», 2017. Antworten. Hilfen. Perspektiven. Die blauen Ratgeber der Deutschen Krebshilfe, online verfügbar auf www.krebshilfe.de.

«**Angehörige und Krebs**», 2015. Ratgeber der Österreichischen Krebshilfe, online verfügbar auf www.krebshilfe.net.

«**Krebswörterbuch**», 2018. Erklärung von Fachausdrücken. Die blauen Ratgeber der Deutschen Krebshilfe, online verfügbar auf www.krebshilfe.de.

«**Als der Mond vor die Sonne trat**», Gerhard Trabert, eine Erzählung für Kinder ab 8 Jahren, G. Trabert Verlag, 2001, Fr. 15.–, erhältlich bei der Krebsliga Schweiz: www.krebsliga.ch/shop.

«**Als der Mond die Nacht erhellte**», Gerhard Trabert, eine Erzählung für Kinder ab 8 Jahren, G. Trabert Verlag, 2018, ca. Fr. 10.–.

«**Ein Stern namens Mama**», Karen-Susan Fessel, Oetinger Taschenbuch, 2016, ca. Fr. 10.–.

«**Ich hab dir mee(h)r versprochen**», Ian, Bone, Ravensburger Buchverlag, 2008, Fr. 6.–, erhältlich bei www.amazon.de.

«**Schneller als Licht**», Bettina Spoerri, SJW Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 2016, Fr. 6.–.

«**Und wenn ich falle! Vom Mut, traurig zu sein**», Marie-Thérèse Schins, 2001, DTV, 2001, ca. Fr. 18.–.



Einige Krebsligen verfügen über eine Bibliothek, in der Bücher zum Thema kostenlos ausgeliehen werden können. Erkundige dich bei der Krebsliga deiner Region (siehe S. 66 f.).

Die Krebsliga Schweiz, die Bernische Krebsliga und die Krebsliga Zürich führen einen Online-Katalog ihrer Bibliothek mit direkten Bestell- und Reservierungsmöglichkeiten. Verleih bzw. Versand sind in der ganzen Schweiz möglich:

www.krebsliga.ch/bibliothek

Hier gibt es einen direkten Link auf die Seite mit Kinderbüchern:

www.krebsliga.ch/kinderbibliothek

bern.krebsliga.ch/bibliothek

zuerich.krebsliga.ch/bibliothek



Internet (alphabetisch)

Angebot der Krebsliga

www.krebsforum.ch

Internetforum der Krebsliga.

www.krebsliga.ch

Informationen, Broschüren und Links der Krebsliga Schweiz.

www.krebsliga.ch/cancerline

Die Krebsliga bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen Livechat mit Beratung an.

www.krebsliga.ch/teens

Informationen rund um das Thema Krebs für Jugendliche.

www.krebsliga.ch/kurse

Kurse der Krebsliga, die dir helfen, krankheitsbedingte Alltagsbelastungen besser zu bewältigen.

Andere Institutionen, Fachstellen speziell für Jugendliche

www.blinde-kuh.de

Suchmaschine speziell für Kinder und Jugendliche, mit Altersangaben; empfohlene Suchbegriffe: Krebs, Krankheit.

www.careum.ch/youngcarers

Informationsseite für Jugendliche, die Angehörige pflegen.

www.einelternfamilie.ch

Der Schweizerische Verband alleinerziehender Mütter und Väter, SVAMV, bietet Beratung und Unterstützung für Alleinerziehende und ihre Kinder.

www.hkke.org

Hilfe für Jugendliche krebsskranker Eltern.

www.kinder-krebsskranker-eltern.de

Informationsseite des Vereins Flüsterpost e.V. Unterstützung für Kinder und Jugendliche krebsskranker Eltern.

www.kjpd.uzh.ch

Die App Robin unterstützt Jugendliche mit psychischen Problemen zwischen den psychotherapeutischen Behandlungsterminen zeitnah und altersgerecht. Die App kann kostenlos im App Store und auf Google Play heruntergeladen werden.

www.mum-hat-brustkrebs.de

Kinder im Schatten von Brustkrebs. Speziell für Jugendliche, deren Mutter an Brustkrebs erkrankt ist. Mit vielen Erfahrungsberichten von betroffenen Jugendlichen.

www.tschau.ch

Eine Beratungsplattform für junge Menschen.

www.147.ch

Ein Angebot der Pro Juventute für Kinder und Jugendliche, die nicht mehr weiterwissen.

Andere Institutionen, Fachstellen

www.avac.ch

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

www.deprexis.ch

Das Onlineprogramm unterstützt mit einem virtuellen Dialog bei Depressionen, Ängsten, Sorgen und Unsicherheiten.

www.krebsgesellschaft.de

Informationsseite der Deutschen Krebsgesellschaft.

www.krebshilfe.de

Informationen der Deutschen Krebshilfe.

www.krebsinformationsdienst.de

Informationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg.

www.krebs-kompass.de

Ein Krebs-Forum mit breitem Themenangebot.

www.krebs-webweiser.de

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

www.psychoonkologie.ch

Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie.

www.selbsthilfe-schweiz.ch

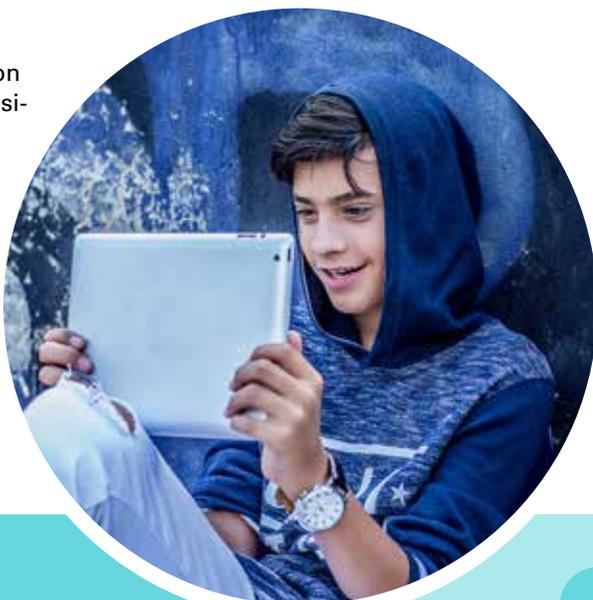
Adressen von Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige in der Nähe.

www.tagesfamilien.ch

Vermittlung und Beratung von Tagesfamilien.

Quellen

Die in dieser Broschüre erwähnten Publikationen und Internetseiten dienen der Krebsliga u.a. auch als Quellen. Sie entsprechen im Wesentlichen den Qualitätskriterien der Health On the Net Foundation, dem so genannten HonCode (siehe www.hon.ch/HONcode/German).



Unterstützung und Beratung – die Krebsligen beraten vor Ort



- 1 Krebsliga Aargau**
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7
- 2 Krebsliga beider Basel**
Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6
- 3 Bernische Krebsliga**
Ligue bernoise contre le cancer
Marktgasse 55
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch
PK 30-22695-4
- 4 Ligue fribourgeoise
contre le cancer**
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3
- 5 Ligue genevoise
contre le cancer**
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8
- 6 Krebsliga Graubünden**
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0
- 7 Ligue jurassienne contre le cancer**
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3
- 8 Ligue neuchâteloise
contre le cancer**
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9
- 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
PK 90-15390-1

10 Krebsliga Schaffhausen

Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Wengistrasse 16
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

13 Lega ticinese contro il cancro

Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

14 Ligue vaudoise contre le cancer

place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
UBS 243-483205.01Y
CCP UBS 80-2-2

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
CP/PK 19-340-2

16 Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR

Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

18 Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

19 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
info@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch
PK 30-4843-9

Broschüren

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

Krebsforum

www.krebsforum.ch,
das Internetforum
der Krebsliga

Cancerline

www.krebssliga.ch/
cancerline,
der Chat für Kinder,
Jugendliche und
Erwachsene zu Krebs
Mo–Fr 11–16 Uhr

Skype

krebstelefon.ch
Mo–Fr 11–16 Uhr

Rauchstopplinie

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

Jede Spende freut uns.

Krebstelefon 0800 11 88 11

Montag bis Freitag
9–19 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@krebssliga.ch

Gemeinsam gegen Krebs

Diese Broschüre wird dir durch deine Krebsliga überreicht, die dir mit Beratung, Begleitung und verschiedenen Unterstützungsangeboten zur Verfügung steht. Die Adresse der Krebsliga in deinem Kanton oder deiner Region findest du auf der Innenseite.

