



Krebs trifft auch die Nächsten

Ein Ratgeber der Krebsliga
für Angehörige und Freunde



Inhalt

Impressum

._Herausgeberin

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60,
info@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch

._Autorenschaft

(alphabetisch)
Maya Andrey, Liselotte Dietrich, Antoinette Matthieu, Silvia Müri, Judith Schuler, Agnes Schweizer, Dr. Brigitta Wössmer

._Redaktion

(alphabetisch)
Susanne Lanz, Krebsliga Schweiz, Bern
Martin Leutenegger, Urtenen-Schönbühl
Rolf Marti, Büro Komma, Bern

._Bilder

Titel: Verena Brügger, Krebsliga Schweiz
S. 4, 14, 20, 28, 30: ImagePoint AG, Zürich

._Design

Wassmer Graphic Design, Langnau i. E.

._Druck

Ast & Jakob, Vetsch AG, Köniz

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

© 2008, 2000 Krebsliga Schweiz, Bern
4., überarbeitete Auflage

| | |
|--|-----------|
| Editorial | 5 |
| Leben mit Krebs | 6 |
| Der erste Moment | 6 |
| Körperliche und psychische Veränderungen | 7 |
| Der Alltag verändert sich | 9 |
| Rollentausch | 9 |
| Überlastung | 12 |
| Überbetreuung | 13 |
| Das Gefühlskaleidoskop | 15 |
| Gefühle bewusst wahrnehmen | 15 |
| Wut und Groll | 16 |
| Schuldgefühle und schlechtes Gewissen | 17 |
| Auch Kinder sind betroffen | 19 |
| Verlust und Trauer | 22 |
| Wie darüber reden? | 23 |
| Gefühle gehören dazu | 25 |
| Miteinander reden | 26 |
| Aktives Zuhören | 26 |
| Klare Aussagen | 26 |
| Fremd in der Schweiz? | 29 |
| Möglichkeiten ausschöpfen | 29 |
| Aktiv bleiben | 31 |
| Wünsche erfüllen | 31 |
| Freiräume pflegen | 32 |
| Lassen Sie sich beraten | 33 |
| Anhang | 34 |



Wird im Text nur die weibliche oder männliche Form verwendet, gilt sie jeweils für beide Geschlechter.

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Diagnose «Krebs» kommt meist unerwartet. Sie schockiert und verändert das Leben des erkrankten Menschen wie auch das seiner Angehörigen und Bekannten. Für den erkrankten Menschen sind die Nächsten unter Umständen die wichtigste Stütze. Krebskranke betonen rückblickend immer wieder, wie wichtig diese für sie gewesen sind.

Mit dieser Broschüre wenden wir uns in erster Linie an Menschen, die sich als Lebenspartnerin, Freund, Elternteil, Kind oder Geschwister einer krebserkrankten Person Sorgen machen und Fragen stellen: «Wie gehe ich persönlich mit der neuen Situation um? Wie wird sich mein Alltag, wie die Beziehung zum erkrankten Menschen verändern?» Hinzu kommen Fragen zu den eigenen Bedürfnissen. Haben diese überhaupt noch Platz?

Es gibt keine einfachen Antworten. Die Broschüre kann Ihnen aber bei der Klärung der neuen Situation behilflich sein. Und sie soll Sie entlasten und Ihnen aufzeigen, dass das Wesentliche nicht in Ihrer Hand liegt, dass kein Mensch von Ihnen eine perfekte Begleitung, das immer richtige Wort verlangt. Seien Sie also auch verständnisvoll mit sich selbst, mit Ihren Unzulänglichkeiten und Schwächen.

Scheuen Sie sich nicht, über Ihre Unsicherheiten, Gedanken und Gefühle zu reden: mit Freunden und Angehörigen, mit der erkrankten Person selbst, mit dem Behandlungsteam, mit einer Fachperson Ihrer kantonalen Krebsliga oder des Krebstelefons oder im Rahmen einer Selbsthilfegruppe.

Ihre Krebsliga

Die Diagnose «Krebs» sagt wenig über den Verlauf der Krankheit, die Heilungschancen und über die Zukunft der Betroffenen aus. Viele Menschen verbinden eine Krebsdiagnose mit Sterben und Tod. Doch heute können viele Patientinnen und Patienten geheilt werden oder über lange Zeit gut mit ihrer Krankheit leben – trotz möglicher Einschränkungen.

Der erste Moment

Dennoch schiessen Betroffenen und Angehörigen im ersten Moment zahlreiche Fragen durch den Kopf:

- > In welchem Stadium befindet sich der Tumor?
- > Wie gross sind die Heilungschancen?
- > Welche Beschwerden sind zu erwarten?
- > Welche Therapien sind möglich?
- > Wie wird das Leben weitergehen?

Das behandelnde Team kann Ihnen auf viele Fragen Auskunft geben und damit einen Teil des vorerst Unfassbaren benennen. Gehen Sie mit in die Sprechstunde und bereiten Sie sich gut auf diese Gespräche vor. Überlegen Sie, welche Fragen Sie stellen möchten, und notieren Sie diese.

Zeit nehmen für Fragen

Was will ich über die Krankheit, ihre Auswirkungen, einzelne Therapien, komplementäre oder alternative Behandlungsformen, psychosoziale Beratung und Unterstützung etc. wissen?

Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstehen. Sie haben ein Anrecht auf klare, verständliche Information.

Am wichtigsten sind vielleicht die Fragen nach der Lebensqualität. Wie kann der erkrankte Mensch möglichst ohne Beschwerden leben? Wie verhindern wir, dass die Krankheit zum alles beherrschenden Thema im Alltag und in der Beziehung wird? Kurz: Wie machen wir das Beste aus der Situation? Darauf gibt es keine allgemein gültigen Antworten. Es ist daher wichtig herauszufinden, was für Sie, den erkrankten Menschen und alle Beteiligten richtig ist.

Auch in Büchern und Broschüren finden Sie Antworten auf viele Ihrer Fragen. Ihre kantonale Krebsliga (siehe S. 36) gibt Ihnen dazu gerne weiterführende Hinweise.

Körperliche und psychische Veränderungen

Die Krankheit ist plötzlich da, nimmt Raum ein und stellt Forderungen. Sie durchdringt alle Lebensbereiche, betrifft den Alltag genauso wie die Beziehung zwischen Ihnen und dem erkrankten Menschen. Sie müssen sich auf viele neue Situationen einstellen. Denn:

- > Der erkrankte Mensch kann sich körperlich verändern.
- > Der erkrankte Mensch kann sich psychisch verändern.
- > Der Alltag muss neu organisiert werden.
- > Die Belastung für alle Beteiligten nimmt zu.
- > Die Beziehungen im sozialen Netz verändern sich.
- > Die Werthaltungen verschieben sich.

Die Krankheit bzw. bestimmte Behandlungsformen können zu körperlichen Veränderungen führen. Vielleicht hat Ihr Partner einen künstlichen Darmausgang erhalten, oder Ihrer Partnerin musste eine Brust abgenommen werden.

In den meisten Fällen beeinträchtigen solche Behinderungen und Auffälligkeiten die Zuneigung zum Patienten oder zur Patientin nicht. Es kann jedoch sein, dass sich die Ihnen nahestehende Person schämt und sich vor Ihnen zurückzieht.

Missverstehen Sie dieses Verhalten nicht als Zurückweisung. Zeigen Sie der geliebten Person – mit Worten und Gesten –, dass Sie sie lieben und achten, allen körperlichen und seelischen Veränderungen zum Trotz.

Aufrichtig mit sich selbst

Vielleicht empfinden Sie aber tatsächlich einen gewissen Ekel vor dem veränderten Körper, oder die Stimmungsschwankungen der erkrankten Person bereiten Ihnen Mühe. Fragen Sie sich offen und ehrlich, welche Veränderungen der Patientin oder des Patienten Sie belasten.

Der Alltag verändert sich

Haben Sie Mühe mit körperlichen Veränderungen wie

- Operationsnarben
- Prothese (künstlicher Darmausgang, Sprechhilfe, Brustprothese)
- Haarausfall
- Kraftlosigkeit
- Schmerzen
- Energielosigkeit
- Müdigkeit
- anderes

Haben Sie Mühe mit psychischen Veränderungen wie

- depressiven Verstimmungen
- Resignation
- Angstzuständen
- Hoffnungslosigkeit
- Wut und Aggressivität
- Ungeduld
- Stimmungsschwankungen
- anderes

An alle Veränderungen müssen Sie sich zuerst gewöhnen. Das braucht Zeit und ist meist schwierig. Sie brauchen aber kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn Sie über längere Zeit Mühe haben, eine Veränderung zu akzeptieren. Versuchen Sie, mit dem erkrankten Menschen darüber zu sprechen. Wenn das schwierig ist, kann Ihnen vielleicht eine Fachperson weiterhelfen. Das Behandlungsteam oder Ihre kantonale Krebsliga vermitteln Ihnen gerne geeignete Kontakte.

Ein schwerkranker Mensch kann viele Aufgaben nur eingeschränkt oder nicht mehr wahrnehmen. Das bedeutet Mehrarbeit und Mehrbelastung für Angehörige, Freunde und Bekannte.

Hat Ihre Partnerin oder Ihr Partner bisher den Haushalt geführt, so müssen Sie oder andere diese Arbeiten jetzt übernehmen. Im umgekehrten Fall müssen Sie vielleicht eine bezahlte Arbeit annehmen, weil ein Teil des bisherigen Einkommens ausfällt.

Oft findet also innerhalb des Haushalts eine Art Rollentausch statt. Sie bringen plötzlich das Geld nach Hause. Sie pflegen jetzt die Eltern, die jahrelang für Sie gesorgt haben etc.

Rollentausch

Dabei ergeben sich praktische und psychische Schwierigkeiten und es stellen sich auch scheinbar banale Fragen: Wie funktioniert der Staubsauger, die Waschmaschine, der Geschirrspüler? Wie gehe ich mit Finanzen, Versicherungen, Behörden um? Wie komme ich mit neuen Technologien am Arbeitsplatz zurecht, wie funktioniert der Computer, der Kopierer etc.?

Während Sie mehr Verantwortung übernehmen, muss der erkrankte Mensch Verantwortung abgeben. Wer plötzlich nicht mehr in der Lage ist, für seinen finanziellen Unterhalt oder gar den der ganzen Familie aufzukommen, erlebt die neue Situation oft als Demütigung. Wer bisher im Haushalt Regie geführt hat, muss lernen, sich jetzt mit einer Helferrolle zu begnügen.

Schwierig für alle Beteiligten kann es auch werden, wenn sich ein Elternteil von den eigenen Kindern pflegen lassen muss.

Versuchen Sie, die Veränderungen, die sich in Ihrem Alltag ergeben, genau zu beschreiben. Notieren Sie Ihre Beobachtungen und Gedanken. Sie erhalten so ein deutlicheres Bild und können besser darauf reagieren.

Der Rollentausch ist für den erkrankten Menschen mit einem Verlust bisheriger Fähigkeiten und Funktionen, mit dem Gefühl des Ausgeliefertseins verbunden.

In dieser Situation entstehen – durch erhöhte Reizbarkeit – rasch Konflikte. Möglich ist auch, dass sich (Beziehungs-)Probleme, die zuvor schon bestanden haben, mit dem Ausbruch der Krankheit verstärken.

Welche Aufgaben und Verpflichtungen sind bei Ihnen dazugekommen?

Mehrarbeit im Haushalt (welche?)

mehr Verantwortung bei der Kinderbetreuung (was?)

Aufnahme oder Aufstocken der Erwerbsarbeit

Pflege und Hilfestellungen für den erkrankten Menschen (welche?)

häufiger Umgang mit Behörden, Versicherungen, Finanzinstituten u. ä.

anderes

Was ist seit der Erkrankung weggefallen oder hat sich reduziert?

- Erwerbsarbeit
- materielle Sicherheit
- Zeit für die Kinder
- Zeit für Eltern, Freunde, Bekannte
- Freizeitbeschäftigungen (welche?)

Freiräume und Erholungsmöglichkeiten (welche?)

anderes (was können Sie nicht mehr tun?)

Was hat sich sonst verändert?

die Beziehung zum erkrankten Menschen (wie?)

die Gespräche mit meinen Mitmenschen (wie, mit wem?)

die Beziehungen zu Familienmitgliedern, Freunden, Nachbarn (wie, mit wem?)

das eigene Selbstwertgefühl (positiv/negativ?)

mehr Zeit für Dinge, die mir wichtig sind (welche?)

anderes

Überlastung

Auch wenn Sie über schier unerschöpfliche körperliche und seelische Energien verfügen, werden Sie feststellen, dass die Zeit nicht ausreicht, um allen Verpflichtungen nachzukommen.

Vielleicht kommt der Moment, wo Sie sich sagen: «Ich kann nicht mehr.» Gleichzeitig wissen Sie, dass Sie nicht aussteigen können. In dieser Situation sollten Sie abklären, wie Sie sich entlasten können. Stellen Sie zuerst fest, was Sie belastet und wo Sie sich überfordert fühlen.

Mich belasten/belastet

- die zusätzlichen Aufgaben
- die finanziellen Sorgen
- die fehlenden Freiräume
- die Resignation des kranken Menschen
- die Angst, den geliebten Menschen zu verlieren
- das Gefühl, mit meinen Sorgen alleine zu sein
- anderes

Was brauche ich, was wäre eine Entlastung für mich?

- Unterstützung im Haushalt
- Hilfe bei der Betreuung der Kinder
- Pflegeunterstützung für den erkrankten Menschen
- finanzielle Unterstützung
- psychologische Begleitung
- Freunde, die für mich da sind
- anderes

Wenn Sie klarer sehen, wofür Sie Hilfe benötigen, können Sie gezielt Unterstützung organisieren.

Seien Sie offen für Hilfsangebote aus Ihrem Umfeld. Getrauen Sie sich auch, andere konkret um Hilfe anzugehen. Bestimmt gibt es Menschen in Ihrer Nachbarschaft, Ihrem Freundeskreis oder am Arbeitsplatz, die Ihnen gerne zur Seite stehen.

Wichtig ist, dass Sie gemeinsam die erwartete Hilfestellung klar benennen und begrenzen. Wenn die «Spielregeln» auf beiden Seiten bekannt sind, können ungute Gefühle oder Missverständnisse vermieden werden.

Wer hat mir bereits Unterstützung angeboten?

Wen könnte ich um Unterstützung bitten?

Welche Unterstützung?

Welche Unterstützung?

Sollte Ihnen niemand einfallen, der Sie unterstützen könnte, dann wenden Sie sich an die Beratungsstelle Ihrer kantonalen Krebsliga, an den Sozialdienst Ihrer Gemeinde oder – wenn Sie vor allem Entlastung bei der Pflege des kranken Menschen brauchen – an den zuständigen Spitex-Dienst.

Auch hier ist es wichtig, dass Sie sich vorher genau bewusst machen, welche Form der Unterstützung Sie brauchen.

Überbetreuung

Der kranke Mensch ist auf eine gute Betreuung angewiesen. Er kann aber auch überbetreut werden und fühlt sich dann bevormundet oder nicht mehr ernst genommen. Behandeln Sie ihn also nicht wie ein Kind.

Damit es nicht so weit kommt, sollten Sie gemeinsam genau absprechen, welche Aufgaben der betreute Mensch trotz seiner Krankheit wahrnehmen kann. Die Aufgabenverteilung muss sich am Verlauf der Krankheit orientieren. Das heisst, sie muss von Zeit zu Zeit neu definiert werden.



Das Gefühlskaleidoskop

Eine Krebsdiagnose weckt bei allen Beteiligten verschiedenste Gefühle. Neben vertrauten und «erlaubten» Gefühlen treten solche, die Angst bereiten, die unangebracht erscheinen oder ein schlechtes Gewissen hervorrufen.

Manche Empfindungen können einzeln, zusammen, nacheinander oder durcheinander auftreten. Im Gefühlskaleidoskop entstehen dann verwirrende Bilder. Entscheidend ist, dass Sie versuchen, diese Gefühle – auch die unangenehmen – wahrzunehmen und nach Möglichkeit auszudrücken.

Gefühle bewusst wahrnehmen

Welche der folgenden Stimmungen treffen derzeit am ehesten auf mich zu?

- > Trauer
- > Verzweiflung
- > Immer dieselben Fragen (Warum er? Warum jetzt?)
- > Angst
- > Zorn
- > Wutausbrüche, Empörung
- > Zweifel
- > Schuldgefühle
- > Gleichgültigkeit

Solche belastenden Gefühle sind schwer zu kontrollieren – erst recht in einer Krisensituation. Versuchen Sie dennoch immer wieder, sie bewusst über Bord zu werfen, statt sie bloss zu unterdrücken.

Lassen Sie sich von Ihrer Lebenserfahrung leiten. Vielleicht erinnern Sie sich, wie Sie bei anderer Gelegenheit unliebsame Erfahrungen bewältigt haben. Wir alle verfügen über innere Kraftquellen, die wir anzapfen können.

Manchmal hilft ein Gespräch, manchmal eine Betätigung, die Freude macht, manchmal ein Tagtraum, eine Meditation. Falls die Gedanken im Kopf unaufhörlich kreisen, können Sie sie auch direkt ansprechen: «Ich habe dir lange genug zugehört. Mach jetzt einem andern Gedanken (oder Gefühl) Platz.»

Im Folgenden gehen wir auf einige Emotionen etwas ausführlicher ein.

Wut und Groll

Schon im Alltag haben viele Menschen Mühe, Wut und Groll auszudrücken. Dies gilt umso mehr, wenn in einer Extremsituation starke Gefühle an die Oberfläche drängen.

Oft beschuldigen wir dann als Erstes «die andern». Anstatt: «Ich bin wütend, dass ich wegen dieser Krankheit nicht mehr alles selber machen kann», heisst es dann: «Stellst du eigentlich die Dinge absichtlich so hin, dass ich sie nicht mehr erreiche?».

Dieses Muster ist häufig. Es zeigt, wie schwierig es ist, negative Gefühle auszusprechen. In der Anfangsphase wird die Umgebung für die ganze Unbill der Welt verantwortlich gemacht. Das kann so weit gehen, dass die Patientin oder der Patient für die Angehörigen richtiggehend ungeniessbar wird.

Die heftigen Gefühlsäusserungen des kranken Menschen können verletzen. Versuchen Sie, diese Anschuldigungen nicht persönlich zu nehmen. Die Wut, der Zorn und all die Gefühlsausbrüche gelten der Krankheit, nicht Ihnen.

Wenn der kranke Mensch spürt, dass er auch mit seinen negativen Empfindungen akzeptiert wird, fasst er Mut und wird schliesslich auch einen anderen Umgang mit seinen Gefühlen entwickeln.

Die gereizten und verletzenden Äusserungen der Patientin oder des Patienten können auch bei Ihnen Wutgefühle hervorrufen.

Es hilft nicht weiter, wenn Sie Ihrerseits mit Beschuldigungen um sich werfen. Auf eine wütende Anschuldigung der oder des Erkrankten können Sie auch anders reagieren. Zum Beispiel: «Ich finde es richtig, dass du Dampf ablässt. Aber die Art, wie du mich angiffelst, geht eindeutig zu weit. Es verletzt mich.»

So können Sie einerseits verhindern, dass sich bei Ihnen unterdrückter Groll aufstaut, andererseits signalisieren Sie Verständnis für den Wutausbruch des Patienten oder der Patientin.

Genauso wie für den erkrankten Menschen ist es auch für Sie wichtig, dass Sie Ihre Wut auf die Krankheit und die veränderte Lebenssituation zu- und herauslassen.

Dazu gibt es viele Möglichkeiten: Gespräche mit andern, schreiben, Sport treiben, Musik hören, tanzen, im Internet chatten ... Finden Sie heraus, was Ihnen hilft und Sie entspannt.

Wie kann ich meine Wut ausdrücken? Womit kann ich mich beruhigen?

Schuldgefühle und schlechtes Gewissen

Ihr Kopf wird Ihnen sagen, dass Sie gegenüber dem erkrankten Menschen keine Schuldgefühle haben müssen. Trotzdem können sich in allen Phasen der Krankheit Gewissensbisse melden.

Wenn bei einem nahestehenden Menschen Krebs diagnostiziert wird, fragen Sie vielleicht: «Wieso gerade sie oder er und nicht ich?» Ist ein jüngerer Mensch oder ein Kind betroffen, akzentuiert sich die Frage: «Wieso muss ein so junges Leben sich auf das Schlimmste ge-

fasst machen, wo ich mein Leben doch zu einem guten Teil gelebt habe?»

Solche Gedanken verleiten Sie zu einem schlechten Gewissen, weil Sie – anders als der geliebte Mensch – gesund sind.

Die Schuldgefühle können sich verstärken, wenn Sie glauben, dass zwischen der Krankheit des Angehörigen und Ihrem eigenen Lebenswandel ein Zusammenhang besteht. «Wäre mein Mann gesund geblieben, wenn ich nicht ständig geraucht hätte?»

Auch seelische Umstände werden oft als Auslöser einer Krebserkrankung betrachtet. So stellen sich rasch Fragen ein wie «Hat meine Frau Krebs, weil wir uns dauernd gestritten haben?».

Die Frage nach dem Warum und Ihrer möglichen Mitschuld ist mühsig. Krebs ist eine komplexe Krankheit und kann nie auf eine einzelne Ursache reduziert werden.

Trotzdem kann es sein, dass Sie unter solchen Gewissensbissen leiden. Die Schuld werden Sie auch bei sich suchen, wenn Ihnen von Zeit zu Zeit die Probleme über den Kopf wachsen.

Oder Ihr schlechtes Gewissen meldet sich, wenn Sie wieder einmal «gut drauf» sind oder sich eine Freude gönnen, während der erkrankte Mensch an Depressionen leidet und an Ihrer guten Stimmung nicht teilhaben kann.

In welcher konkreten Situation, in welchen Momenten melden sie sich bei mir?

Schuldgefühle und schlechtes Gewissen treten also in unterschiedlichster Weise auf.

Sie dürfen davon ausgehen, dass Ihr Verhalten weder für den Ausbruch des Krebses noch für den Verlauf der Krankheit verantwortlich ist. Auch das Wälzen solcher Gedanken ändert nichts an den Ereignissen. Weder Ihnen noch dem kranken Menschen geht es dadurch besser oder schlechter.

Wann meldet sich bei mir das schlechte Gewissen?

Welche Schuldgefühle treten bei mir auf?

Ist es mir auch schon gelungen, Schuldgefühle oder ein schlechtes Gewissen abzuschütteln? Wie habe ich das geschafft?

Auch Kinder sind betroffen

Schon ganz kleine Kinder nehmen wahr, wenn sich innerhalb der Familie «etwas» verändert und eine Bedrohung in der Luft liegt. Es ist daher besonders wichtig, dass Kinder in das laufende Geschehen rund um die Krankheit einbezogen werden und dass ihren Fragen nicht ausgewichen wird.

Kinder spüren, wenn ihnen etwas verheimlicht wird. Oft geschieht dies in der Absicht, das Kind zu schonen. Doch das Kind selbst fühlt sich dadurch ausgeschlossen und nicht ernst genommen.

Zahlreiche Gedanken und Fragen wirbeln dann durch seinen Kopf. Nicht immer wird es sie direkt äussern, sondern nach eigenen Antworten und Erklärungen suchen. Dadurch wird Fantasien Vorschub geleistet, die oft viel schlimmer sind als die Wirklichkeit. Hinzu kommt die Angst vor dem Verlust elterlicher Zuneigung und Fürsorge oder die Befürchtung, selber krank zu werden.

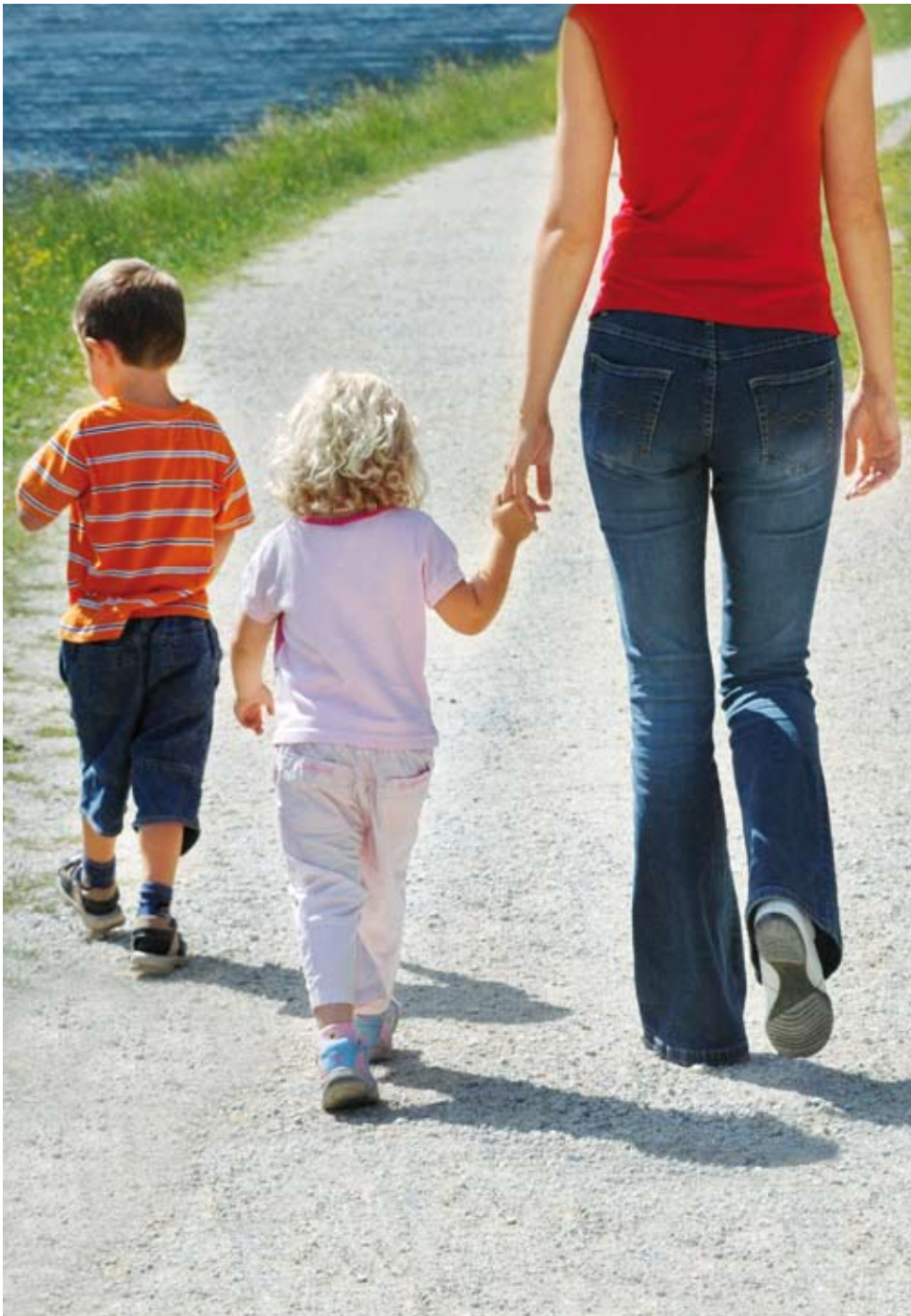
Eine wahre und klare Information hilft dem Kind, die Dinge realistischer zu sehen, wodurch es sich sicherer fühlt und auch mögliche Schuldgefühle nicht aufkommen können.

Kinder und Schuldgefühle

Wenn ein Kind weiss oder spürt, dass ein Elternteil schwer krank ist oder gar sterben muss, glaubt es häufig, sein eigenes Verhalten sei schuld daran, weil es vielleicht zu wenig brav war oder schlechte Schulnoten hatte.

Grössere Kinder geraten vielleicht in Konflikt mit sich selbst, weil sie trotz der Krankheit von Mama oder Papa ihre eigenen Wege gehen wollen (und müssen) oder weil sie in einer Phase sind, wo sie grundsätzlich anderer Meinung sind als die Eltern und dies auch lautstark kundtun.

Dies sind nur einige der Gründe, warum Kinder wissen müssen, dass sie die Erkrankung eines Elternteils nicht entscheidend beeinflussen können und dass ihre eigene Lebenswelt dadurch nicht gleich aus den Fugen gerät.



Veränderungen wahrnehmen

Es kann sein, dass sich das Verhalten des Kindes plötzlich verändert, dass seine schulischen Leistungen nachlassen, dass es sich auffällig benimmt, dass es gesundheitliche oder psychische Probleme hat.

- Hat es emotionale Ausbrüche?
- Ist es gedanklich öfters «abwesend»?
- Wirkt es gleichgültig?
- Geht es nicht mehr mit andern Kindern spielen?

Fragen, die Sie sich stellen können:

- Hat sich das Verhalten des Kindes verändert, seit Mama oder Papa an Krebs erkrankt ist? Wie?

- Stellt es viele Fragen? Welche?

- Ist es folgsamer geworden?
- Sind seine Schulleistungen schlechter geworden?

Ein «Ja» auf diese und ähnliche Fragen bedeutet nicht in jedem Fall, dass diese Veränderungen auf die Krebskrankheit von Mama oder Papa zurückzuführen sind. Es kann auch sein, dass ein Kind gerade in einer bestimmten Entwicklungsphase steckt und sein Verhalten sich deshalb verändert hat.

Dennoch: Ein plötzliches auffälliges Benehmen, das vor der Krankheit nicht vorhanden war, bedarf der Klärung und einfühlsamen Begleitung. Vielleicht ist das Kind verunsichert? Vielleicht hat es Angst? Vielleicht macht es sich Sorgen?

Es ist wichtig herauszufinden, wo der Schuh drückt. Manchmal ist es hilfreich, dafür eine Fachperson beizuziehen. Ihre kantonale Krebsliga (siehe S. 36) kann Sie beraten. Im Anhang finden Sie auch Hinweise auf geeignete Broschüren und Webseiten.

Verlust und Trauer

Einige Krebsarten sind heute heilbar, oder es ist möglich, über längere Zeit mit einer Krebserkrankung zu leben, und dies bei einer annehmbaren Lebensqualität.

Trotzdem: Mit der Diagnose «Krebs» rückt schlagartig die Tatsache ins Bewusstsein, dass das Leben endlich ist. Nicht nur das: Krankheit bedeutet Verlust der Gesundheit, der Unversehrtheit. Lang gehegte Lebenspläne werden in Frage gestellt.

Jeder Mensch weiss, dass er einmal sterben wird und dass alles vergänglich ist. Meist verdrängt er dieses Bewusstsein aus seinem Alltag. In westlichen Gesellschaften kommt hinzu, dass die Auseinandersetzung mit dem Tod tabuisiert wird. Die Folge ist eine grosse Unsicherheit im Umgang mit Tod, Verlust und Trauer.

Sich auf den Abschied vorbereiten
Gefühle, die durch den möglichen Tod ausgelöst werden, erlebt der betroffene Mensch anders als seine Angehörigen. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod ist vielleicht die schwierigste Aufgabe unseres Lebens.

Es ist das ureigenste Recht jedes Menschen, sich auf den möglichen Abschied vom Leben vorzubereiten. Versuchen Sie, dem Wunsch des kranken Menschen zu entsprechen, wenn er über Tod und Sterben sprechen möchte. Es wird ihm helfen, sich von Ängsten zu entlasten.

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

Die Frage: Wie kann ich all dem ausweichen? scheint eine logische Konsequenz zu sein, ebenso der Gedanke, dem allem selbst ein Ende zu setzen. Es kann sein, dass die kranke Person eines Tages von Sterbehilfe oder von einem Suizid spricht.

Wie darüber reden?

Über Tod und Sterben zu reden fällt vielen schwer. Vielleicht werden Sie versucht sein, das Thema mit gut gemeinten Worten abzublocken, wenn der kranke Mensch darauf zu sprechen kommt: «Es wird alles wieder gut werden» oder «So darfst du nicht reden» oder «Du wirst nicht sterben».

Vielleicht denken Sie auch, dass Bedrohliches erst recht eintrifft, wenn man davon spricht.

Diese Vorstellung ist, wie man aus vielen wissenschaftlichen Untersuchungen weiss, falsch.

Wenn jemand davon spricht, dass er nicht mehr leben möchte, ist es wichtig, ihm zuzuhören, seine Äusserung nicht zu bewerten oder abzuwehren und nicht darüber hinwegzugehen, als ob man es nicht gehört hätte. Auch Moralisieren, zum Beispiel aus religiösen Gründen, hilft nicht weiter.

Manchen Betroffenen kann allein der Gedanke an die Möglichkeit der Sterbehilfe oder eines Suizids das Gefühl geben, mitbestimmen zu können und nicht ganz ausgeliefert zu sein.

Es braucht von Ihrer Seite her nicht viele Worte. «Du meinst also ...?» oder «Du möchtest also sterben ...» kann genügen, um dem Leidenden das Gefühl zu geben, akzeptiert und getragen zu sein.

In einer Atmosphäre der Geborgenheit, mit einer optimalen Schmerzlinderung, mit aufmerksamer Zuwendung und Pflege werden die wenigsten aktive Sterbehilfe wünschen oder sich das Leben nehmen.

Die meisten Menschen sind erleichtert, und der Wunsch zu sterben rückt in den Hintergrund, wenn ihr Leiden gelindert werden kann.

Wichtig ist, dass sich jemand bis zuletzt als wertvoller Mensch wahrgenommen fühlt. So kann er oder sie eher in Frieden sterben, wenn die Zeit gekommen ist.

Tränen fließen lassen

Als Angehörige werden Sie von einer anderen Seite mit der Endlichkeit des Lebens konfrontiert. Sie müssen plötzlich damit rechnen, für immer von einem geliebten Menschen Abschied nehmen zu müssen. Allein der Gedanke an einen solchen Verlust macht Sie vielleicht fast wahnsinnig.

Gleichzeitig möchten Sie dem geliebten Menschen eine Stütze sein. Auch hier werden Sie sich in einer Doppelrolle wiederfinden. Innerlich von Trauer und Hilflosigkeit verzehrt, könnten Sie versucht sein, äusserlich Stärke und Zuversicht zu demonstrieren oder sich eine Verantwortung aufzubürden, die gar nicht in Ihren Händen liegt.

Auf Verlust oder Angst vor Verlust reagiert der Mensch natürlicherweise mit Trauer. Es ist wichtig, dass Sie diese Trauer zeigen und weinen können, wenn Ihnen danach zumute ist; gerade auch zusammen mit dem kranken Menschen.

Trauer, die geteilt und ausgetauscht wird, verbindet die Menschen. Umgekehrt fühlt sich jemand, der seine Trauer zurückhalten muss, isoliert und unverstanden. Wenn Trauer ausgedrückt werden kann, verliert sie sich irgendwann auch wieder.

Neben diese tiefen seelischen Ängste treten auch existenzielle und praktische Sorgen. Der Verlust eines geliebten Menschen hinterlässt bleibende Narben: «Wie werde ich damit umgehen?»

Hinzu kommen die Angst vor dem Alleinsein, die Angst, sich im Alltag allein nicht zurechtzufinden, vielleicht auch Sorgen wegen materieller Probleme.

Versuchen Sie auch darüber zu sprechen, mit dem kranken Menschen, mit Angehörigen oder mit Fachpersonen.

Gefühle gehören dazu

Gefühle sind weder richtig noch falsch, sie sind einfach wahr; wahr in dem Sinne, dass sie uns beschäftigen, uns bewegen und wir uns mit ihnen auseinandersetzen müssen.

Es ist daher wichtig, dass Sie auf Ihre Gefühle achten, ohne sie zu bewerten. So wie sie sind, sind sie berechtigt. Gefühle haben keine Logik. Sie verändern sich mit der Zeit und jeder Mensch empfindet sie entsprechend seiner Lebenssituation anders. Aber sie gehören existenziell zum Menschen.

Der Umgang mit Gefühlen ist von Mensch zu Mensch verschieden. Es gibt keine bessere oder schlechtere Methode, Gefühle auszudrücken.

Für die Verarbeitung belastender und negativer Gefühle muss jeder Mensch seinen eigenen Weg finden, sei es durch Meditation, Sport, Schreiben, Malen, Therapie etc. Eine Möglichkeit, mit belastenden Gefühlen umzugehen, ist, sie jemandem mitzuteilen oder das Schwierige in Worte zu fassen, zum Beispiel in einem Tagebuch.

Was hilft mir, Dampf abzulassen, belastende Gefühle loszulassen?

Mit wem könnte ich über meine Gefühle sprechen?

Hilfreiche Hinweise zum Thema Verlust und Trauer finden Sie auch in der Krebsliga-Broschüre «Krebs – Wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet» (siehe S. 34).

Miteinander reden

Miteinander reden ist oft genau so wichtig wie es schwierig ist. Das gilt für Gespräche zwischen Ihnen und dem erkrankten Menschen ebenso wie für Gespräche mit dem Behandlungsteam.

Die simple Formel «offen und direkt alles ansprechen» greift oft zu kurz. Viele Kranke wünschen sich zwar diese Offenheit und wollen alles wissen und mit allen darüber reden. Andere aber ziehen sich zurück und wollen keine Details erfahren.

In jedem Fall sollten Sie die Wünsche des Erkrankten respektieren. Zwingen Sie niemanden, über seine Krankheit und deren mögliche Folgen zu sprechen. Vergewissern Sie sich aber, dass die Ihnen nahestehende Person wirklich kein Gespräch wünscht.

Aktives Zuhören

Zu einem guten Gespräch gehört die Fähigkeit zuzuhören. Aktives Zuhören heisst da sein für den anderen, schweigen und sich in die Welt des anderen einfühlen. Schnelle Antworten und vorschnelle Ratschläge verhindern einen Dialog, bei dem sich das Gegenüber ernst genommen fühlt.

Richtiges Zuhören ist an Bedingungen gebunden:

- > Beginnen Sie kein Gespräch, wenn Sie unter Zeitdruck stehen und ständig auf die Uhr gucken.
- > Sorgen Sie dafür, dass Sie innerlich für ein Gespräch bereit sind.

Wenn andere Themen Sie zurzeit stärker beschäftigen, wenn Sie vielleicht (noch) gar nicht hören wollen, was der andere zu sagen hat, dann täuschen Sie mit einem Gespräch nur falsche Bereitschaft vor.

Wenn sich zwei Menschen richtig zuhören, verändert sich etwas. Sie sind nicht mehr allein, getrauen sich, über Ängste, Ärger und Trauer zu sprechen und können so verdrängte Gefühle besser erkennen und akzeptieren. Das hat für beide eine befreiende Wirkung und vertieft die Beziehung.

Klare Aussagen

Genauso wichtig wie aktives Zuhören ist, dass Sie Ihre Wünsche und Ängste klar aussprechen. Verstecken Sie sich nicht hinter unpersönlichen Formulierungen wie «man sagt» oder «es wird behauptet». Sie übernehmen sonst nicht die volle Verantwortung für Ihre Anliegen.

Sagen Sie «ich möchte» oder «ich denke», damit Ihr Gegenüber weiss, was Sie als Person meinen und nicht irgendeine aussenstehende Autorität. Ihre Kommunikation ist nur dann verständlich und glaubwürdig, wenn sie direkt ist und Missverständnisse ausschliesst.

Vielleicht kostet es Sie zuerst Überwindung, Ihre eigenen Bedürfnisse klar zu formulieren. Angesichts der Sorgen, die der erkrankte Mensch zu tragen hat, erscheinen sie Ihnen vielleicht als unwichtig. Oder Sie wollen der Patientin, dem Patienten nicht noch mehr Sorgen aufbürden.

Diese Schonung ist meist fehl am Platz. Viele direkt Betroffene fühlen sich sogar erleichtert, wenn sie selber einmal helfen und ihren Teil dazu beitragen dürfen, dass es ihren «gesunden» Angehörigen besser geht.

Bevor Sie mit dem erkrankten oder einem mitbetroffenen Menschen das Gespräch suchen, sollten Sie für sich folgende Fragen klären:

- > Bin ich innerlich bereit dazu?
- > Was erwarte ich davon?
- > Was will ich ansprechen und mit welchen Worten?
- > Wann ist der richtige Zeitpunkt, wo der richtige Ort?

Während des Gesprächs treten oft schwierige Momente auf. Kopf und Bauch kommen sich in die Quere, die richtigen Worte fehlen oder starke Gefühle führen zu inneren Blockaden.

Gerade wenn Sie einen tabuisierten Bereich ansprechen, sollten Sie darauf achten, wie Ihr Gegenüber das Thema aufnimmt. Fragen Sie wenn möglich nach, was genau ihm Mühe bereitet.

Es gibt auch Situationen, in denen es keiner Worte bedarf. Der Mensch sendet und empfängt zu jeder Zeit Signale, die nicht an die Sprache gebunden sind: eine Berührung, ein Blick, eine Geste, ein Geschenk. Sie sagen oft mehr als tausend Worte. Nutzen Sie diese Möglichkeiten, wenn Sie spüren, dass die gesprochene Sprache Ihnen im Moment nicht hilft.

Gespräche mit Aussenstehenden

Manchmal ist es zweitrangig, mit wem Sie reden. Das Gespräch muss nicht zwingend mit den direkt Betroffenen geführt werden. Wichtig allein ist, dass Sie mit jemandem über Ihre Sorgen und Wünsche sprechen können. Je nachdem, welches Bedürfnis Ihnen zurzeit am wichtigsten ist, wählen Sie unterschiedliche Gesprächspartner (siehe auch S. 33).



Fremd in der Schweiz?

Wenn Sie in einer andern als der schweizerischen Kultur beheimatet sind, kann dies für Sie zusätzliche Fragen aufwerfen. In Ihren eigenen vier Wänden können Sie die Gewohnheiten und Gesetze Ihrer Kultur eher befolgen. In einem öffentlichen Spitalbetrieb ist dies nicht immer möglich. Ihre Ärzte und Ärztinnen, ganz besonders auch die Pflegefachpersonen sind sich dessen in der Regel bewusst und kennen – zumindest der Spur nach – die unterschiedlichen Sitten und Gebräuche. Dennoch können sie nicht automatisch auf alle Bedürfnisse eingehen, da diese sehr vielfältig sind.

Es ist daher wichtig, dass Sie Ihre persönlichen Anliegen äussern, zum Beispiel bezüglich:

- > gleichgeschlechtlicher Behandlungs- und Bezugsperson
- > religiöser Bedürfnisse
- > Seelsorge
- > Körperpflege
- > Ernährung
- > Bekleidung
- > Intimität
- > Besuchszeiten
- > Sprache und Kommunikationsstil
- > etc.

Wenn möglich wird darauf Rücksicht genommen. Sprechen Sie mit dem Behandlungsteam darüber.

Möglichkeiten ausschöpfen

Auch sprachliche Barrieren lassen sich überbrücken. Das Spital kann für Sie einen Übersetzer, eine Übersetzerin organisieren. Dies ist besonders wichtig für Gespräche mit dem Arzt oder der Ärztin.

Eine Krebsdiagnose ist schwer zu verkraften. Die Therapien sind komplex und manchmal schwer erklärbar. Es ist daher problematisch, wenn Kinder oder andere dafür nicht ausgebildete Verwandte oder Bekannte Übersetzungsdienste leisten müssen.

In der Schweiz befassen sich verschiedene Organisationen (Caritas, HEKS, Verdi, Schweizerisches Rotes Kreuz) mit Fragen zu kulturellen Unterschieden und vermitteln auf Wunsch Dolmetscherinnen und Dolmetscher. Nur an wenigen Orten sind Dolmetscherdienste in der Spitalpauschale inbegriffen. Auch die Krankenversicherungen sind zur Übernahme der Kosten nicht verpflichtet. Fragen lohnt sich dennoch. Ihre kantonale Krebsliga (siehe S. 36) berät Sie gerne.



Aktiv bleiben

Mit der Krankheit tritt ein dominierendes Thema in den Kreis der Betroffenen. Es ist wichtig, dass es nicht alle anderen Lebensbereiche überschattet.

Versuchen Sie, gemeinsam positive Kräfte wahrzunehmen und der schwierigen Zeit auch kostbare Seiten abzugewinnen.

Es geht dabei nicht darum, von bestehenden Problemen abzulenken oder eine innere Leere zu überspielen. Versuchen Sie, die Zeit bewusst und aktiv zu gestalten und so gleichsam den «Vorrat» an schönen Erlebnissen zu vergrößern.

Dies gilt für die gemeinsame Zeit mit dem erkrankten Menschen wie auch für Sie und andere betreuende oder involvierte Personen. Sie alle haben ein Recht darauf, auch in einer schwierigen Zeit Freuden ohne schlechtes Gewissen zu genießen.

Die Möglichkeit, mit dem erkrankten Menschen gemeinsam Pläne und Wünsche zu verwirklichen, sind abhängig von seinem Gesundheitszustand und seinem Wohlbefinden sowie von den finanziellen Mitteln.

Wünsche erfüllen

Vielleicht möchte Ihre Partnerin oder Ihr Partner wieder einmal eine Reise unternehmen, einen vertrauten Ort besuchen, einen Film anschauen oder alte Freunde einladen. Oder es macht ihr/ihm Freude, gemeinsam ein bestimmtes Musikstück zu hören, zu zweit in einem bestimmten Restaurant zu essen, mit der Katze zu spielen oder das Wachstum einer Pflanze mitzerleben.

Manchmal ist das Einzige, was Sie tun können, dem geliebten Menschen die Hand zu halten, ihm zuzuhören, eine CD aufzulegen und gemeinsam zu lauschen.

Das mag Ihnen hilflos vorkommen, doch für den kranken Menschen ist es viel, wenn es genau das ist, was er sich wünscht. Wichtig ist, dass Sie «da» sind.

Was kann und möchte ich gemeinsam mit dem geliebten Menschen unternehmen?

Wie und wann können wir diesen Wunsch verwirklichen?

den Wald machen, Sport treiben, sich Zeit für ein gutes Buch nehmen etc.

Was habe ich mir in der letzten Woche zuliebe getan?

Freiräume pflegen

Darüber hinaus sollten Sie Freiräume schaffen, in denen Sie nur sich selbst etwas zuliebe tun. Es ist niemandem gedient, wenn Sie und Ihre Interessen immer hintanstehen müssen. Gönnen Sie sich von Zeit zu Zeit eine Belohnung für Ihr grosses Engagement. Das wird Ihnen helfen, neue Kräfte zu tanken.

Welche Freude(n) möchte ich mir selber wieder einmal gönnen?

Fangen Sie damit an, dass Sie einmal aufschreiben, was Sie heute oder in der letzten Woche für sich selbst getan haben. Fragen Sie in einem zweiten Schritt, was Sie gerne wieder einmal tun möchten. Wieso nicht eine Hitliste schreiben mit allen Dingen, die Ihnen Spass bereiten?

Wie schaffe ich mir den entsprechenden Freiraum?

Grosse Sprünge werden Sie angesichts der Verantwortung, die Sie tragen, kaum machen können. Aber kleine, realisierbare Dinge, die Lichtblicke in Ihren Alltag bringen: mit einer Freundin ins Kino gehen, einen Spaziergang durch

Was immer Sie zusammen mit dem geliebten Menschen oder für sich selbst an schönen Dingen erleben: Sie werden feststellen, dass es Ihnen hilft, Ihr gegenwärtiges Los besser zu tragen.

Das Behandlungsteam

... Ihres erkrankten Angehörigen wird Ihnen gerne weiterführende Hinweise geben, was gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden getan werden kann. Vielleicht kommen auch komplementäre, zusätzliche Massnahmen in Frage, die zum Wohlbefinden beitragen könnten.

Fragen Sie bei Bedarf auch nach einer Beratung durch einen Psychoonkologen oder eine Seelsorgerin.

Ihre kantonale Krebsliga

... berät, begleitet und unterstützt auch Angehörige von Krebskranken bei der Bewältigung vielschichtiger Schwierigkeiten. Dazu gehören auch Gespräche, die Klärung von Versicherungsfragen und die Vermittlung weiterer Fachpersonen (z. B. für Lymphdrainage, psychoonkologische Beratung, komplementäre Therapien etc.).

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Hier hört Ihnen eine Fachperson zu, informiert Sie über mögliche Schritte und antwortet auf Ihre Fragen im Zusammenhang mit Krebs. Anruf und Auskunft sind kostenlos.

Betroffene und Angehörige

Sie können Ihre Anliegen auch in einem Internetforum diskutieren. Dazu empfehlen sich www.krebsforum.ch – eine Dienstleistung des Krebstelefons – und www.forum.krebs-kompass.de.

Bitte beachten Sie dabei, dass vieles, was einem anderen Menschen geholfen oder geschadet hat, auf Sie nicht zuzutreffen braucht. Umgekehrt kann es aber Mut machen zu lesen, wie andere als Betroffene oder Angehörige damit umgegangen sind.

Vertrauenspersonen

Wenn Sie das vertraute Gespräch im kleinen Rahmen vorziehen, wenn Sie einfach mal «abladen» wollen, werden Ihnen sicher auch Ihre Freundinnen und Freunde oder andere Vertrauenspersonen zur Seite stehen.

Kurse und Gruppen für Angehörige

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen Krebsliga über regionale Selbsthilfegruppen, laufende Gesprächsgruppen oder Kursangebote für Krebsbetroffene und ihre Bezugspersonen. Beachten Sie auch www.lernen-mit-krebs-zu-leben.ch. Der gleichnamige Verein organisiert verschiedene Kurse für an Krebs erkrankte Personen und ihre Angehörigen.

Broschüren der Krebsliga

- > **Medikamentöse Tumorthapien**
(Chemotherapie, Antihormontherapie, Immuntherapie)
- > **Radio-Onkologie**
- > **Leben mit Krebs, ohne Schmerz**
Ratgeber für Betroffene und Angehörige
- > **Rundum müde**
- > **Lymphödem**
Ein Ratgeber für Betroffene zur Vorbeugung und Behandlung
- > **Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert**
Tipps und Ideen für Haut und Haare
- > **Ernährungsprobleme bei Krebs**
- > **Körperliche Aktivität nach Krebs**
Dem Körper wieder vertrauen
- > **Alternativ? Komplementär?**
Eine Information über Risiken und Nutzen unbewiesener Methoden in der Onkologie
- > **Weibliche Sexualität bei Krebs**
- > **Männliche Sexualität bei Krebs**
- > **Neuland entdecken – REHA-Seminare der Krebsliga**
Kursprogramm
- > **Familiäre Krebsrisiken**
Orientierungshilfe für Familien mit vielen Krebserkrankungen
- > **Comment aïder son enfant? – Quand Papa ou Maman a un cancer**
Die deutsche Version erscheint voraussichtlich im Oktober 2008
- > **Krebs: von den Genen zum Menschen**
Eine CD-Rom, die in Bild und Text (zum Hören und/oder Lesen) die Entstehung und Behandlung von Krebskrankheiten anschaulich darstellt (Fr. 25.– plus Versandkosten)
- > **Krebs – wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet**

Bestellmöglichkeiten

- > Krebsliga Ihres Kantons
- > Telefon 0844 85 00 00
- > shop@krebssliga.ch
- > www.krebssliga.ch

Auf www.krebssliga.ch finden Sie das vollständige Verzeichnis aller bei der Krebsliga erhältlichen Broschüren sowie je eine kurze Beschreibung. Die meisten Publikationen sind kostenlos. Sie werden Ihnen gemeinsam von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen Krebsliga offeriert. Dies ist nur möglich dank unseren Spenderinnen und Spendern.

Broschüren anderer Anbieter

- > «Hilfen für Angehörige», Blauer Ratgeber Nr. 42 der Deutschen Krebshilfe, online verfügbar: www.krebshilfe.de/blauer-ratgeber.html
- > «Mir sagt ja doch (K)einer was», von Anita Zimmermann und Gerhard Trabert; Eine Information für Kinder ab 8 Jahren zum Thema Krebserkrankung, online verfügbar: www.kinder-krebskranker-eltern.de/kinderseiten → Infos
- > «Mit Kindern über Krebs sprechen», von Bianca Senf und Monika Rak, herausgegeben vom Verein Hilfe für Kinder krebskranker Eltern, und «Anregungen für den Umgang mit Kindern krebskranker Eltern», herausgegeben von der Dt. Arbeitsgemeinschaft psychosoziale Onkologie; beide Broschüren sind online verfügbar: www.dapo-ev.de/brosch.html
- > «Mama/Papa hat Krebs» und «Angehörige und Krebs», Broschüren der Wiener Krebshilfe-Krebsgesellschaft, online verfügbar: www.krebshilfe-wien.at → Ich habe Krebs → Wie soll ich mich verhalten?
- > «Komplementäre Verfahren», eine Broschüre des Tumorzentrums Freiburg i. Br., online verfügbar: www.tumorzentrum-freiburg.de → Patienten-Info → Broschüren für Patienten

Internet

(alphabetisch)

Deutsch

- www.hilfe-fuer-kinder-krebskranker.de**
Ein gemeinnütziger Verein mit Geschäftsstelle in Frankfurt
- www.kinder-krebskranker-eltern.de**
Ein gemeinnütziges Angebot der Georg-S.-Ohm Fachhochschule Nürnberg
- www.krebsforum.ch**
Internetforum der Krebsliga
- www.krebsgesellschaft.de** → Patienten → Leben mit Krebs
- www.krebshilfe.de**
- www.krebsinformation.de** → Leben
Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrum Heidelberg
- www.lernen-mit-krebs-zu-leben.ch**
Verein von Pflegefachpersonen zwecks Organisation von Kursen

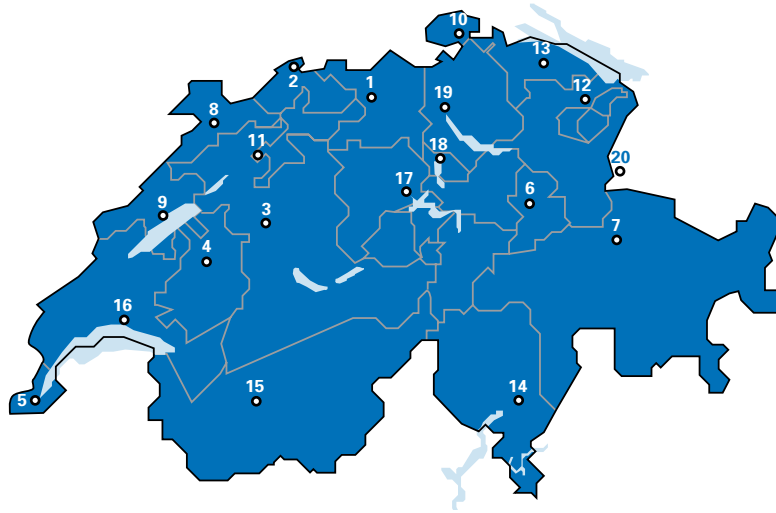
Englisch

- www.cancerbackup.org.uk/Resources-support**
A non-profit cancer information service
- www.cancer.gov/cancertopics/coping**
→ Information for caregivers and loved ones
National Cancer Institute USA

Quellen

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

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



1 Krebsliga Aargau

Milchgasse 41, 5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35, 4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.krebssliga-basel.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga

Ligue bernoise contre le cancer
Marktgasse 55, Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

Route de Beaumont 2
case postale 75
1709 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 425 54 01
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CCP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer

17, boulevard des Philosophes
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CCP 12-380-8

6 Krebsliga Glarus

Kantonsspital, 8750 Glarus
Tel. 055 646 32 47
Fax 055 646 43 00
krebssliga-gl@bluewin.ch
PK 87-2462-9

7 Krebsliga Graubünden

Alexanderstrasse 38, 7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

8 Ligue jurassienne contre le cancer

Rue de l'Hôpital 40
case postale 2210
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CCP 25-7881-3

9 Ligue neuchâteloise contre le cancer

Faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
Incc@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CCP 20-6717-9

10 Krebsliga Schaffhausen

Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
b.hofmann@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Dornacherstrasse 33
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Krebsliga

St. Gallen-Appenzell

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
beratung@krebssliga-sg.ch
www.krebssliga-sg.ch
PK 90-15390-1

13 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

14 Lega ticinese contro il cancro

Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
tel. 091 820 64 20
fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CCP 65-126-6

15 Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis

Siège central:
Rue de la Dixence 19, 1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalstrasse 5, 3900 Brig
Tel. 027 922 93 21
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 922 93 25
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CCP/PK 19-340-2

16 Ligue vaudoise contre le cancer

Av. de Gratta-Paille 2
case postale 411
1000 Lausanne 30 Grey
tél. 021 641 15 15
fax 021 641 15 40
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CCP 10-22260-0

17 Krebsliga Zentralschweiz

Hirschmattstrasse 29, 6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

18 Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14, 6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

19 Krebsliga Zürich

Moussonstrasse 2, 8044 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5

20 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4, FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch
PK 30-4843-9

Krebstelefon

Tel. 0800 11 88 11
Montag bis Freitag
10.00–18.00 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@krebssliga.ch
www.krebsforum.ch

Broschüren-Bestellung

Tel. 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch

Ihre Spende freut uns.

Selbsthilfeorganisationen von Krebsbetroffenen

ilco, Schweizerische Vereinigung der regionalen Ileostomie-, Colostomie- und Urostomie-Gruppen
Selbsthilfeorganisation für Menschen mit einem künstlichen Darm- oder Urinausgang
Präsident:
Bruno Leiseder
Rothenburgerstrasse 10
6274 Eschenbach
Tel. 041 448 29 22
Sekretariat:
Peter Schneeberger
Buchenweg 35
3054 Schüpfen
Tel. P 031 879 24 68
Tel. G 031 634 41 02
Fax 031 634 41 19
peter.schneeberger@vtxmail.ch
www.ilco.ch

Leben wie zuvor, Schweizer Verein brustoperierter Frauen
Selbsthilfeorganisation für Frauen nach einer Brustkrebserkrankung
Kontakt:
Dr. h.c. Susi Gaillard
Geschäftsleiterin
Postfach 336
4153 Reinach 1
Tel. 061 711 91 43
Fax 061 711 91 43
gaillard@leben-wie-zuvor.ch
www.leben-wie-zuvor.ch

Kinderkrebshilfe Schweiz
Brigitte Holderegger-Müller
Florastrasse 14
4600 Olten
Tel. 062 297 00 11
Fax 062 297 00 12
info@kinderkrebshilfe.ch
www.kinderkrebshilfe.ch

Kehlkopferierte Schweiz Selbsthilfeorganisation für kehlkopflose Menschen
Kontakt:
Claire Monney
Sekretariat
av. de la Piscine 18
1020 Renens
Tel. 021 635 65 46
Fax 021 635 65 61
clairemonney@bluewin.ch
www.kehlkopferiert.ch

Schweizer Selbsthilfegruppe für Pankreas-erkrankungen SSP
Präsident:
Conrad Rytz
chemin du Chêne 10
1260 Nyon
Tel. 022 361 55 92
Fax 022 361 56 53
conrad.rytz@swissonline.ch
Kontakt:
Barbara Rubitschon
Zollikerstrasse 237
8008 Zürich
Tel. 044 422 72 90
www.pancreas-help.com

SFK, Stiftung zur Förderung der Knochenmarktransplantation
Candy Heberlein
Vorder Rainholzstrasse 3
8123 Ebmatingen
Tel. 044 982 12 12
Fax 044 982 12 13
info@knochenmark.ch
www.knochenmark.ch

Myelom Kontaktgruppe Schweiz (MKGS)
Präsidentin:
Ruth Bähler
Grenzweg 5
4144 Arlesheim
Tel. 061 701 57 19 (nachmittags)
r.u.baehler@freesurf.ch
www.multiples-myelom.ch

ho/noho Schweizerische Patientenorganisation für Lymphombetroffene und Angehörige
Rosmarie Pfau
Weidenweg 39
4147 Aesch
Tel. 061 421 09 27
info@lymphome.ch
www.lymphome.ch

Überreicht durch Ihre Krebsliga: