

## **Unterstützung für Angehörige von Krebspatienten: Wie Kraft gut einteilen?**

Erfahren Sie, wie Angehörige sich selbst schützen können, während sie Krebspatienten unterstützen. Tipps von Experten der BAK.

### **Die Kunst der Unterstützung bei Krebs**

Die Diagnose einer Krebserkrankung ist eine emotionale Achterbahnfahrt, die nicht nur den Patienten, sondern auch die Angehörigen vor große Herausforderungen stellt. Gudrun Bruns, Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft für ambulante psychosoziale Krebsberatung (BAK), betont, dass die Belastung für Angehörige oft genauso enorm ist wie für die Erkrankten selbst.

### **Der Balanceakt zwischen Hoffnung und Ängsten**

Angehörige befinden sich in einem Zwiespalt, in dem sie ständig zwischen dem Vermitteln von Hoffnung und dem Spüren von Ängsten jonglieren. Ulrike Filippig, selbst eine ehemalige Brustkrebspatientin, kommentiert diese Situation und stellt fest, dass es wichtig ist, dass Angehörige ehrlich mit ihren Sorgen und Emotionen umgehen. Sie betont, dass das Ausprechen von Ängsten dazu beitragen kann, den Schrecken der Krankheit zu mildern.

Es ist entscheidend, dass Angehörige und Erkrankte miteinander kommunizieren, um das Gefühl zu erlangen, die schwierige Situation gemeinsam zu meistern. Offene Gespräche, selbst

über schwere Themen, können dazu beitragen, die Bindung zwischen Patienten und Angehörigen zu stärken. Durch das Einbeziehen des normalen Alltagslebens in die Gespräche kann normalerweise eine Atmosphäre geschaffen werden, die beide Seiten näher zusammenbringt.

## **Der Weg zur Selbstfürsorge**

Einige Angehörige zögern, über ihre alltäglichen Erlebnisse zu sprechen, da sie befürchten, dass dies im Vergleich zur Krebserkrankung trivial erscheint. Es ist jedoch wichtig, dass Angehörige die Scheu überwinden und auch von ihrem Leben erzählen, da dies den Patienten ein Gefühl von Normalität vermitteln kann.

Wenn Patienten nicht in der Lage sind, sich um die Fragen und Sorgen ihrer Familie zu kümmern, sollten Angehörige nicht zögern, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Psycho-onkologische Dienste und Krebsberatungsstellen stehen Angehörigen ebenso zur Seite wie den Patienten selbst. Letztendlich ist es entscheidend, dass Angehörige auch auf sich selbst achten und sich gegebenenfalls Hilfe holen, um die bestmögliche Unterstützung bieten zu können.

Angesichts der Vielzahl von kostenfreien Beratungsangeboten von seriösen Stellen wie der Deutschen Krebsgesellschaft oder dem Krebsinformationsdienst sollten betroffene Angehörige nicht zögern, Unterstützung zu suchen und sich aktiv um ihre eigene Gesundheit zu kümmern.

- **NAG**

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**