

Gemeinsam durch die Krebserkrankung

Was Patient:innen und Angehörigen helfen kann



AGAPLESION
ONKOLOGISCHES ZENTRUM
FRANKFURT



Agenda

1. Was sich verändert
2. Was wir Ihnen anbieten
3. Was hilfreich sein kann



Agenda

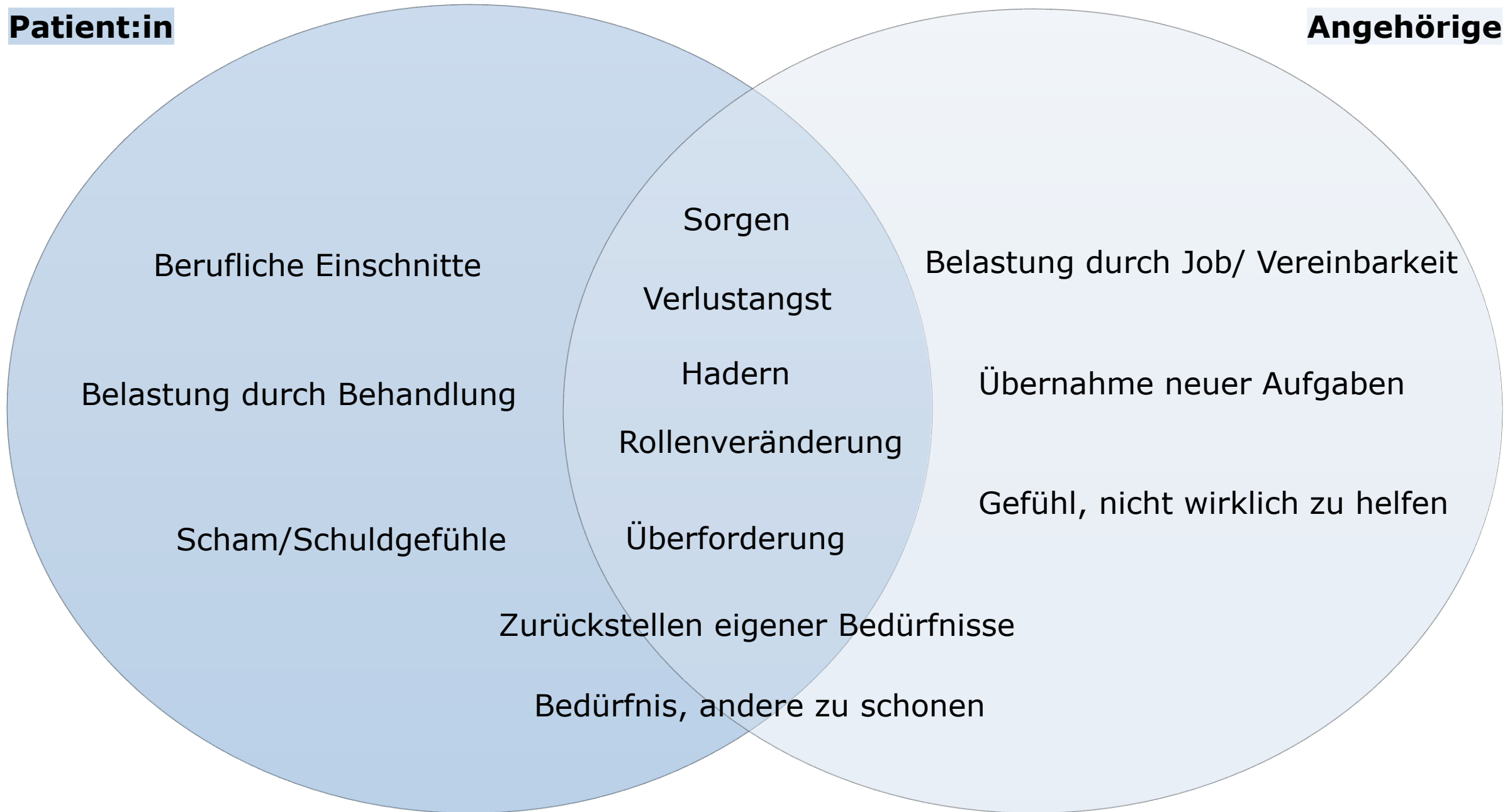
1. Was sich verändert
2. Was wir Ihnen anbieten
3. Was hilfreich sein kann



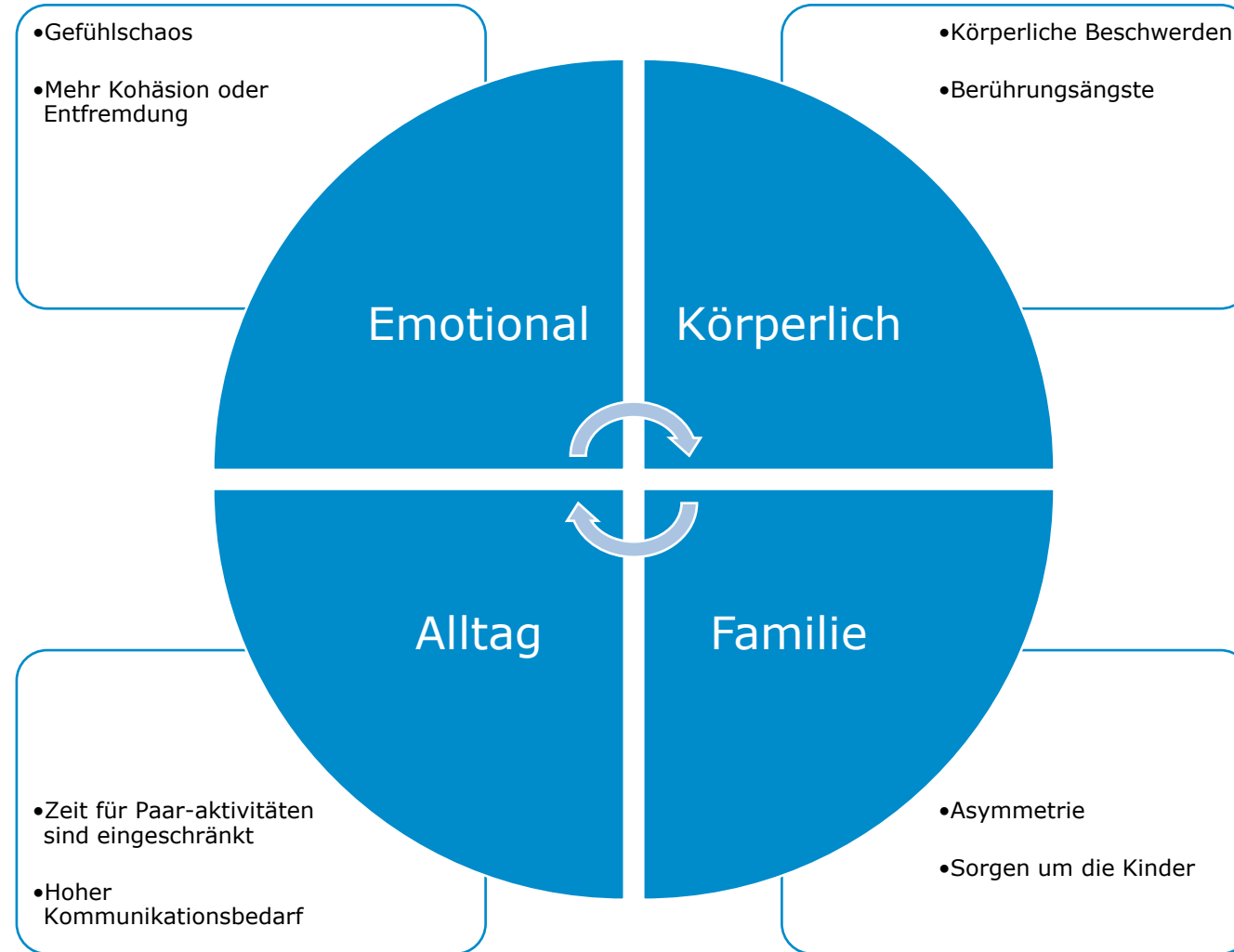
„Ich stehe wie vor einem Berg
und weiß gar nicht, wie ich das schaffen soll!“



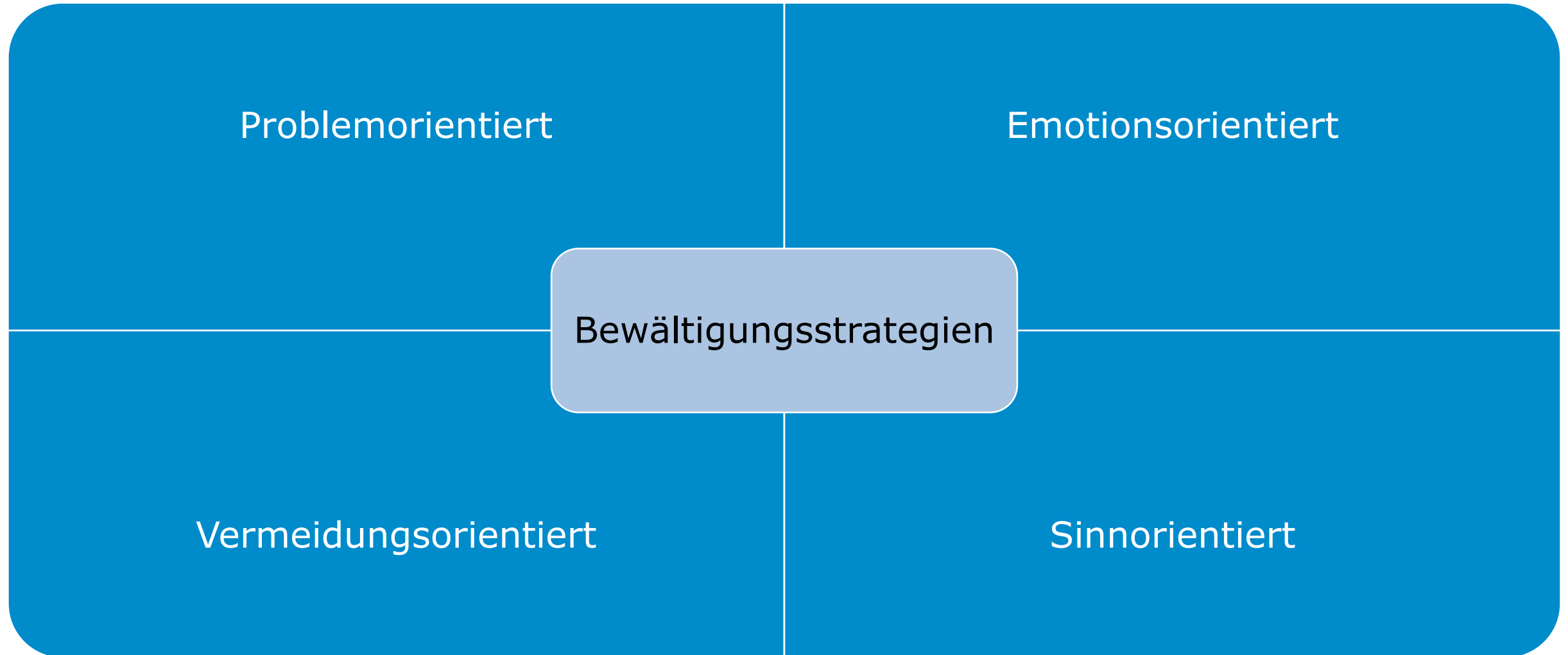




Herausforderungen für die Partner:innenschaft



Wie reagiert wer auf die Situation?



Unterstützung erreicht nicht immer alle

Studienlage: Eine Krebserkrankung belastet oft Patient:innen und Angehörige

Praxis: Angehörige erhalten trotz vergleichbarer Belastung oft weniger Unterstützung

 **Patient:innen, Angehörige** und das **gemeinsame Bewältigen** sollte in den Blick genommen werden

Quelle:

Agenda

1. Was sich verändert
2. Was wir Ihnen anbieten
3. Was hilfreich sein kann



UNTERSTÜTZUNG FÜR ANGEHÖRIGE VON KREBSBETROFFENEN

Wir bieten psychologische Beratung:

- im Umgang mit Ihren Gefühlen und Gedanken.
- bei der Suche nach weiteren Hilfsangeboten.
- zu familiären oder partnerschaftlichen Themen.



Weitere Infos unter:



Kontakt:

T (069) 95 33 - 25 68
(Mo-Fr 09.00 - 09.30 Uhr)

psychoonkologie
@agaplesion.de

Psychoonkologie am Agaplesion Markus Krankenhaus



„Das Geheimnis des Vorwärtstommens besteht darin,
den ersten Schritt zu tun.“

Marc Twain



Agenda

1. Was sich verändert
2. Was wir Ihnen anbieten
3. Was hilfreich sein kann



Der Wunsch, zu schützen ist verständlich

Patient:in

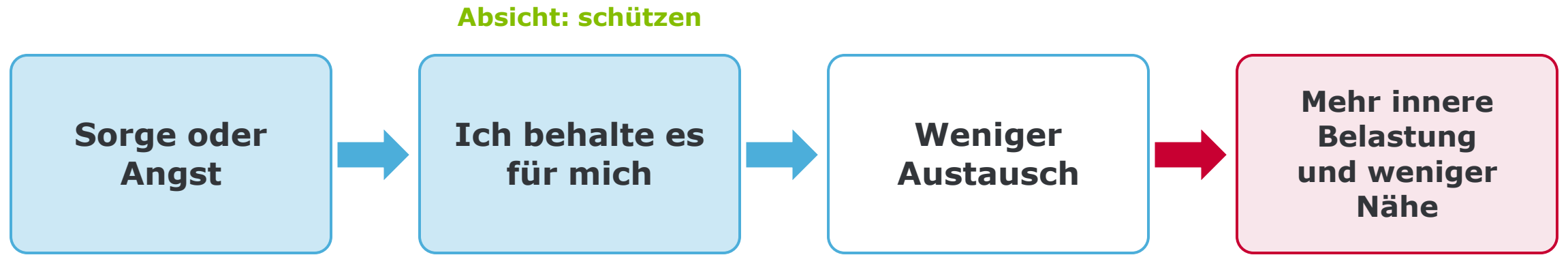
„Ich habe Angst aber ich möchte dich nicht zusätzlich belasten.“

Angehörige:r

„Ich merke, dass etwas ist. Aber ich frage lieber nicht nach.“

Beide wollen schützen. Beide bleiben allein mit ihren Sorgen.

Gut gemeinter Schutz kann Abstand schaffen



Protective Buffering: Die andere Person durch Zurückhalten schützen wollen.

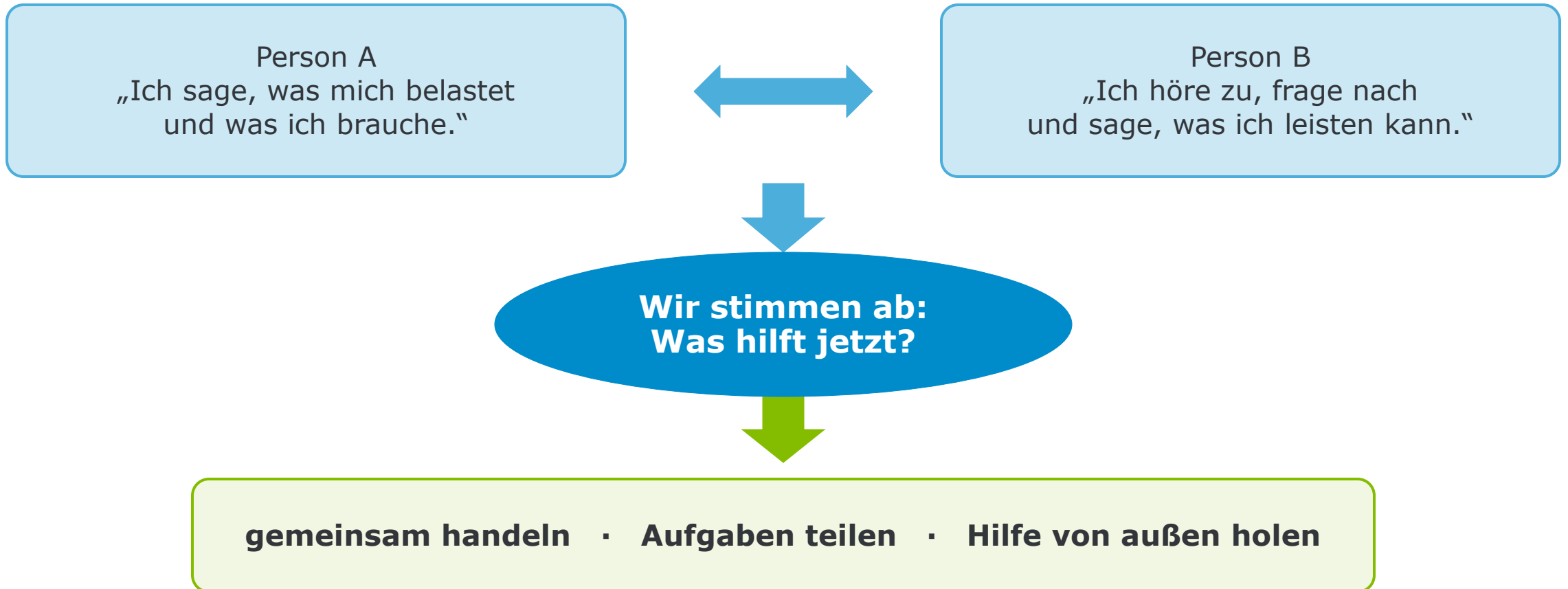
Wie können wir uns gegenseitig unterstützen?

- **Aussprechen:** Gedanken und Gefühle in eigenen Worten benennen
- **Zuhören:** nicht bewerten, nicht sofort lösen wollen, sondern zuerst verstehen
- **Nachfragen:** „Was brauchst du gerade von mir?“
- **Absprechen:** gemeinsam überlegen, was konkret helfen kann.
- **Spielräume lassen:** auch unterschiedliche Bedürfnisse dürfen Platz haben.
- **Hilfe annehmen:** Unterstützung von außen gemeinsam prüfen.

Dyadisches Coping heißt: gemeinsam bewältigen

- ➡ Es werden gemeinsam Bewältigungsstrategien entwickelt
- ➡ Gemeinsam heißt nicht, alles gemeinsam zu machen

Dyadisches Coping ist gemeinsame Abstimmung



Kinder brauchen ehrliche Orientierung, Alltag und ein abgestimmtes Vorgehen der Bezugspersonen



Begleiten statt abschirmen

Es geht nicht darum, immer positiv oder lösungsorientiert zu sein.

Weinen, hadern, wütend, traurig oder verzweifelt sein... ist okay.

Auch gemeinsames Aushalten ist dyadisches Coping.

Dies kann die Anpassung an die neue Lebenssituation erleichtern.

„Und irgendwann waren **wir** übern Berg!“



Das können Sie mitnehmen

1. Mit einer Krebsdiagnose fordert das Leben alle Beteiligten sehr heraus: Sie macht Veränderung notwendig für jeden Einzelnen, aber auch im Miteinander.
2. Die Belastung von Angehörigen wird häufig übersehen: Sie sollte von Behandler:innen aktiv angesprochen werden und Betroffene selbst dürfen sich aktiv Hilfe holen.
3. Machen Sie sich die Situation bewusst und seien Sie milde mit sich und den anderen.
4. Vergegenwärtigen Sie sich auch Ihre Ressourcen und klären sie, was für wen aktuell hilfreich ist.
5. Investieren Sie in Kommunikation.



AGAPLESION
FRANKFURTER DIAKONIE KLINIKEN

Kontakt

Claudia Gutmann, Dipl.-Psych.
Psychoonkologie@agaplesion.de



AGAPLESION
ONKOLOGISCHES ZENTRUM
FRANKFURT

