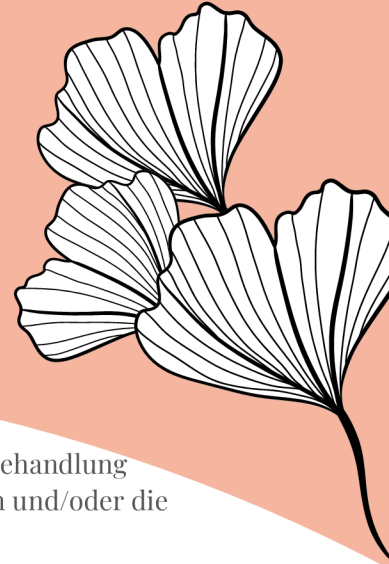


Wenn jemand, dem du nahe stehst, Krebs hat



Liebe Freunde und Angehörige, ihr meint es von Herzen gut.

Genau deshalb habe ich ein paar Tipps notiert, die mir während meiner Krebsbehandlung geholfen hätten, ich jedoch so nicht formulieren konnte, weil mir die Worte fehlten und/oder die Kraft dazu nicht vorhanden war.

X Bitte nicht

- **"Melde dich, wenn du etwas brauchst"**
Das klingt nett, aber oft habe ich keine Energie, um Hilfe zu organisieren.
- **"Du schaffst das! Bleib positiv!"**
Manchmal bin ich einfach erschöpft und traurig. Das darf auch sein.
- **"Ich kenne jemanden, der das auch hatte und..."**
Jeder Krankheitsverlauf ist anders. Solche Geschichten belasten mich.
- **Du siehst gut aus, wenn ich nicht wüsste, dass du Krebs hast, Du hast zugenommen, abgenommen, wirkst müde etc.**
Ich sehe mich jeden Tag im Spiegel und weiss, wie ich aussehe und glaub mir, wenn es mir richtig schlecht geht, gehe ich nicht nach draussen oder empfangen Besuch.
- **Lange WhatsApp-Nachrichten oder viele Nachrichten auf einmal**
Zu lesen und zu antworten kostet mich Kraft, die ich oft nicht habe.
- **Ungefragte Ratschläge zu Ernährung, Alternativmedizin oder Heilmethoden**
Ich arbeite eng mit meinen Ärzten zusammen und bin gut versorgt.
- **Mich mit traurigen Blicken oder Mitleid ansehen**
Ich bin immer noch ich, nicht nur ein Patient, der bemitleidet werden will.
- **Unangekündigt vorbeikommen**
Manchmal liege ich im Bett und habe keine Kraft für Besuch.
- **Frag nicht immer nach Updates**
Und, was hat der Arzt gesagt? Es ist anstrengend immer wieder das Chaos im Kopf zu entwirren. Wenn es wichtige Neuigkeiten gibt, werde ich diese bestimmt teilen.

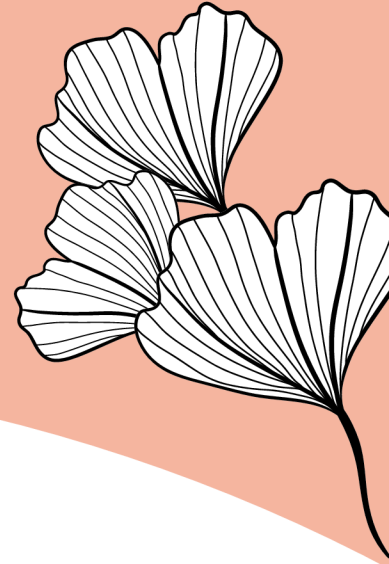
Sei einfach da, ohne zu erwarten, dass ich stark sein muss oder lange Geschichten erzähle.

Übernimm kleine Alltagsaufgaben: Einkaufen, Kochen, Begleitung zu Terminen

Keine Bevormundung: *Frag nach, was ich brauche, statt ungefragt alles zu übernehmen. so kann ich mir noch etwas Selbstbestimmung bewahren.*

Frag mich, was ich heute gerade brauche, denn jeder Tag ist anders.

Wenn jemand, dem du nahe stehst, Krebs hat



Tipps, was wirklich helfen kann

✓ So hilft es mir

- **"Ich gehe gerade einkaufen, brauchst du etwas? Wollen wir spazieren gehen? Kann ich dich von der Chemo abholen? Kann ich dich zur Chemo begleiten?"**
Konkrete Angebote kann ich annehmen. Das entlastet mich wirklich.
- **"Ich bin für dich da, egal wie du dich heute fühlst."**
Es hilft mir zu wissen, dass ich nicht stark sein muss.
- **"Wie geht es dir heute gerade?"**
Einfach zuhören, ohne Ratschläge, ist eine grosse Erleichterung.
- **Eine kurze Nachricht: "Ich denke an dich. Du musst nicht antworten."**
Ich spüre deine Nähe, ohne Druck.
- **"Darf ich dich heute besuchen? Ich bringe Suppe mit oder ich komme zu dir, einfach so."**
Praktische Fürsorge ohne Erwartungen, ist eine grosse Stütze.
- **Mit mir lachen, normal reden, über ganz alltägliche Dinge.**
Ein bisschen Normalität tut mir gut. So kann ich meine Geschichte für einen Moment vergessen.
- **Kurz fragen: "Darf ich heute kurz vorbeikommen?"**
So kann ich selbst entscheiden, wann ich Energie für Gesellschaft habe.

Selbstfürsorge (Wichtig!)

Eigene Bedürfnisse und Grenzen kennen: Krebserkrankungen belasten auch Angehörige/Freunde stark. Achte auf deine eigenen Grenzen.

Frag auch die Nahestehenden Krebs betrifft nicht nur die erkrankte Person. Auch Angehörige und enge Begleitpersonen tragen eine grosse Last. Wenn du ein enger Freund bist, frag ab und zu auch den/die Partner/in, die Kinder, wie es ihnen geht. Als Angehöriger lohnt es sich, den besten Freund oder die Kollegin im Blick zu behalten. Ein einfaches „Wie geht es dir?“ kann hier viel bedeuten.

Austausch: Sprich mit Freunden oder Familie über deine eigene Belastung und deine Ängste. Buche eine 1:1 Begleitung bei mir oder komm in meine Online-Angehörigengruppe, die am entstehen ist. Bei Interesse, schreib mir kurz eine Nachricht.

HINWEIS

Wenn du einen Tipp hast, der dir persönlich geholfen hat und hier noch fehlt, schreib mir gerne. Gemeinsam können wir dieses Merkblatt bereichern. So kann es stetig wachsen und noch mehr Begleitpersonen Unterstützung bieten. Vielen Dank von Herzen.

Zur Newsletter
Anmeldung

