

An wen kann ich mich wenden?

Schwierige Themen anzusprechen, fällt oft nicht leicht. Sollten Sie es nicht schaffen, wichtige Dinge mit Ihren Angehörigen zu besprechen, zögern Sie nicht, sich helfen zu lassen. Sie können dafür auch jemanden aus der Familie oder eine andere Ihnen nahestehende Person um Begleitung und Unterstützung bitten. Vier Ohren hören mehr als zwei.

Gerne vermitteln wir Ihnen auch den Kontakt zu Psychoonkologen, Palliativmedizinern, Seelsorgern, den Mitarbeitern des Sozialdienstes oder zu einer Selbsthilfegruppe. Sprechen Sie uns an.

Notizen

Weitere CIO-Ratgeber

- › Atemnot
- › Chemotherapie I + II
- › Fatigue
- › Patientenverfügung
- › Schmerzen
- › Strahlentherapie

› Das Centrum für Integrierte Onkologie (CIO) ist das gemeinsame Krebszentrum der Unikliniken Aachen, Bonn, Köln, Düsseldorf.
krebszentrum-cio.de | cio.uk-koeln.de

**UNIKLINIK
RWTHAACHEN**

 **UNIKLINIK
KÖLN**

ukb universitäts
klinikumbonn

UKD Universitätsklinikum
Düsseldorf



Centrum für Integrierte Onkologie
Aachen Bonn Köln Düsseldorf

Reden

- › Mut schöpfen
- › Sich trauen
- › Gefühle teilen

*An Ihrer Seite:
Die CIO-Ratgeber
unterstützen Sie in Ihrer
Therapie mit praktischen
Informationen*

Reden

Die Diagnose Krebs zu erhalten bedeutet für viele einen gewaltigen Einschnitt in Bezug auf den eigenen Lebensentwurf. Die Furcht vor Schmerzen, Abhängigkeit, Sterben und Tod ist häufig groß. Größer als viele Patientinnen und Patienten, Angehörige und Freunde in dieser Situation alleine aushalten können. Gerade jetzt ist es besonders wichtig, offen und ehrlich miteinander umzugehen.

Wir möchten Ihnen mit diesem Falblatt eine Hilfestellung geben, wie Sie miteinander reden können. Themen sind:

- › Das Recht auf (Nicht-)Wissen
- › Offen sein für andere
- › Gefühle teilen
- › Mut schöpfen
- › Hoffnung
- › Fragen Sie uns
- › An wen kann ich mich wenden?

Das Recht auf (Nicht-)Wissen

Jeder Mensch hat ein Recht darauf, selbst zu entscheiden, was und wie viel er über seine Erkrankung erfahren möchte. Manche Menschen wünschen nur wenige Informationen über ihre Erkrankung. Sie benötigen Zeit, um sich auf das Neue und Fremde einlassen zu können. Andere Menschen wiederum wollen möglichst viel über ihre Krankheit und Therapie sowie mögliche Auswirkungen auf ihr Leben wissen. Dies hilft ihnen, ihren Alltag mit der Erkrankung so weit wie möglich selbstbestimmt zu gestalten. Jede Entscheidungen sollte respektiert werden.

Seien Sie offen für den anderen

Geben Sie auch den Menschen, die Ihnen nahestehen die Möglichkeit, ihre Sorgen und Ängste zu besprechen. In einem offenen Gespräch wird oft deutlich, dass Sie mit Ihren Gefühlen nicht alleine sind. Auch können Missverständnisse aus dem Weg geräumt und die Bedürfnisse aller Beteiligten angesprochen werden. Fragen wie z. B. „Was stellst Du Dir vor, wie es weitergehen wird?“ sind ein guter Anfang für ein Gespräch. Reden Sie offen über Behandlungsalternativen und deren Vor- und Nachteile. Was wünschen und erhoffen Sie und Ihre Angehörigen sich davon?

Gefühle teilen

Abschied von einem Lebensplan nehmen zu müssen ist sehr schmerzlich. Sie müssen nicht immer stark sein und versuchen, Ihre Traurigkeit zu verbergen. Teilen Sie Ihre Gefühle mit Ihren Angehörigen und Freunden. Gefühle zu teilen kann verbinden und Trost und Kraft spenden.

Mut schöpfen

Sicherlich haben Sie in der Vergangenheit schon schwere Situationen gemeistert. Überlegen Sie gemeinsam, was Ihnen dabei geholfen hat. Unter welchen Umständen können Sie am besten miteinander reden? Bei einem Spaziergang oder vielleicht bei Musik?

- › Sprechen Sie Ihre Wünsche und Erwartungen offen aus. Nur so können die Menschen in Ihrer Umgebung darauf reagieren.
- › Haben Sie den Mut zu sagen, was Sie brauchen und was Sie nicht brauchen.
- › Sprechen Sie alle Themen an, die Ihnen wichtig sind.
- › Trauen Sie sich, Ihre Angehörigen zu fragen, was sie sich wünschen.

- › Holen Sie sich Hilfe durch Dritte, wenn Sie es alleine nicht schaffen.
- › Wenn Sie im Gespräch nicht die richtigen Worte finden, fällt es Ihnen vielleicht leichter, in einem Brief Ihre Gefühle und Wünsche niederzuschreiben.

Was auch immer Sie sagen möchten oder welche Fragen Sie haben: Wir unterstützen Sie gerne und jederzeit!

Hoffnung

Hoffnung ist besonders wichtig. Sie gibt Kraft, jeden Tag aufs Neue zu meistern. Versuchen Sie gemeinsam, den Blick auf das Heute und die nahe Zukunft zu richten. Oft sind es die kleinen Ziele, die Mut machen: z. B. die Aussicht auf einen Spaziergang an der frischen Luft, gemeinsame Feiern mit der Familie oder Treffen mit Freunden und Bekannten.

Fragen Sie uns

Das Anliegen des Centrums für Integrierte Onkologie (CIO) ist es, Ihnen und den Ihnen nahestehenden Personen zu helfen, Ihre Erkrankung zu verstehen. Damit im Gespräch mit einem Arzt nichts vergessen wird, kann es hilfreich sein, sich alle Fragen zu notieren. Zögern Sie nicht, solange „nachzuhaken“, bis wirklich alle Unklarheiten geklärt sind.