

Z U H Ö R E N . B E G L E I T E N . H E L F E N .

Psychoonkologie

Was ist das genau?

Welche Leistungen zählen dazu?

Wer kann mich unterstützen?

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



Liebe Leserin, lieber Leser,

krebserkrankte Menschen fühlen sich durch ihre Krankheit in vielerlei Hinsicht belastet und aus der „Mitte“ gerückt. Mitunter noch während, aber auch nach der Akutbehandlung und in der Nachsorge erleben viele Patienten körperliche Einschränkungen und fragen sich, wie es weiter geht. Hinzu kommen Ängste und Belastungen, die das subjektive Befinden, aber auch das alltägliche Leben und die Beziehungen zu anderen Menschen beeinträchtigen können.



Erkennen Sie sich in der obigen Beschreibung wieder?

Wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre eine erste Orientierungshilfe über die verschiedenen psychoonkologischen Angebote geben, die Ihnen helfen können, Ihre Lebensqualität wieder zu verbessern. Sie werden feststellen, dass es viele Möglichkeiten gibt, an die Sie noch gar nicht gedacht haben.

Die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, krebserkrankte Menschen professionell zu beraten und zu unterstützen. An unsere Psychosozialen Krebsberatungsstellen, die es in allen Regierungsbezirken Bayerns gibt, können sich Betroffene, aber auch deren Angehörige wenden. Denn aus der täglichen Zusammenarbeit wissen wir, dass sich die Partner ebenso wie die Kinder und Eltern von Krebskranken oftmals überfordert und mit ihren Sorgen und Ängsten allein gelassen fühlen.

Wussten Sie beispielsweise, dass wir rund 200 Selbsthilfegruppen für krebserkrankte Menschen und deren Angehörige im Freistaat Bayern unterstützen? Wir bilden die ehrenamtlichen Leiter regelmäßig fort und helfen unter anderem bei der Gründung und bei themenspezifischen Fragestellungen von Selbsthilfegruppen.

Unser Service: Auf unserer Webseite www.bayerische-krebsgesellschaft.de und im Anhang finden Sie viele Adressen, an die Sie sich wenden können. Unsere Mitarbeiter sind ausgebildete Psychoonkologen mit zum Teil langjähriger Berufserfahrung. Sie beraten Sie gern. Rufen Sie uns an und / oder vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin. Wir stehen Ihnen mit unserem gesamten Know-how zur Seite.

*Markus Bessler, Diplom-Psychologe
Geschäftsführer der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.*

Die Broschüre entstand mit freundlicher Unterstützung der AMGEN GmbH und des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit.

Diese Broschüre der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. wurde von ausgewiesenen Experten aus dem Bereich der Psychoonkologie erstellt und auf ihre Richtigkeit überprüft. Vertreter der Selbsthilfe der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. haben die Praxistauglichkeit der Inhalte bestätigt. Sie richtet sich an Krebspatienten und an Angehörige und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.

Die Broschüre ist nicht zum gewerblichen Vertrieb bestimmt. Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art), auch von Teilen oder von Abbildungen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers.

gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Inhalt

Editorial	03
Diagnose Krebs	06
Psychoonkologie – was ist das genau?	
Psychische, soziale und seelisch-spirituelle Aspekte einer Krebserkrankung	08
Antworten auf wichtige Fragen (FAQ) der Patienten	10
FAQ - 1: zur Psychoonkologie	10
FAQ - 2: zu den Krebsberatungsstellen	11
FAQ - 3: zur Schuldfrage	12
FAQ - 4: zu Angstgefühlen	12
FAQ - 5: zur Lebensqualität	14
FAQ - 6: zum Sozialrecht	15
Eine Patientin berichtet	16
Welche Leistungen zählen dazu?	
Nonverbale und körperorientierte Therapien, Entspannungsmethoden	18
Selbsthilfegruppen für Patienten und Angehörige	20
Psychotherapien	22
Antworten	24
Paar- und Familientherapie	25
Eine Partnerin berichtet	27
Wer kann mich unterstützen?	
Literatur / Selbsthilfegruppen	29
Hilfreiche Adressen	30
Impressum	34
Über die Bayerische Krebsgesellschaft e.V.	35

Diagnose Krebs

Die meisten Menschen erleben die Krebsdiagnose zunächst als Schock. In den Stunden oder Tagen danach können sich zudem Panik, Angst, Wut, Verzweiflung und Hilflosigkeit einstellen. Einzelne Betroffene berichten, dass sie in einer solchen Phase mitunter nicht klar denken und sich kaum noch konzentrieren können. Einige fühlen sich sogar wie erstarrt und betäubt. Das Ganze kann in raschem Wechsel und in unregelmäßiger Folge passieren. Experten sprechen bei einer solchen Situation auch von einer Krise oder einem Trauma.



Durcheinander der Gefühle: Aber selbst wenn die akute Krise abgeklungen ist, müssen Krebspatienten lernen, mit ihrem „Gefühlschaos“ während der medizinischen Behandlung und darüber hinaus zurechtzukommen. Wenn die Akuttherapie dann abgeschlossen ist, gehen viele Betroffene sowie deren Angehörige, Freunde und Bekannte davon aus, dass jetzt alles wieder ganz „normal“ wird. Dabei übersehen sie oftmals, dass auch die Seele Zeit braucht, um sich an die neue Situation anzupassen.

Umfragen zur Psychoonkologie zeigen: Die meisten Krebspatienten haben Angst davor, dass die Krankheit fortschreitet oder sich ausbreitet. Viele Patienten fühlen sich „wie auf einem Pulverfass“, weil sie nicht wissen, ob und wann Rezidive oder Metastasen auftreten. Jeder Nachsorgetermin beim behandelnden Onkologen kann bereits Wochen zuvor zur Tortur werden. Psychoonkologen sprechen in solchen Fällen von einer Progredienzangst (progredient = fortschreitend). Sie begleitet die Patienten oft über lange Zeit – es geht darum, zu lernen damit umzugehen.

In Hinblick auf die Belastungen durch den Krebs nennen Betroffene an zweiter Stelle das Gefühl „hilflos“ zu sein, gefolgt von einem dritten Punkt: in der Lebensqualität eingeschränkt zu sein, weil sie körperlich nicht mehr so fit und mobil sind, weniger soziale Kontakte pflegen und ihren Hobbys nicht mehr so wie früher nachgehen. Die Unbeschwertheit ist ihnen verloren gegangen.

Erstaunlicherweise kommen viele Erkrankte recht gut mit ihrem Schicksal zurecht – vor allem dann, wenn sie über gute soziale Kontakte verfügen und darüber hinaus mit anderen Betroffenen oder mit speziell ausgebildeten Ärzten, Therapeuten oder Mitarbeitern von Krebsberatungsstellen wie der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. offen über ihre Erfahrungen und Gefühle sprechen können.

Kurz erklärt ...

Als **Rezidiv** bezeichnen Mediziner das erneute Auftreten eines Tumors nach einer vorherigen Behandlung.

Eine **Metastase** ist eine „Tochtergeschwulst“, die entfernt vom Ursprungsherd an einer anderen Stelle im Körper entsteht.

Psychoonkologie – was ist das genau?

Psychische, soziale und seelisch-spirituelle Aspekte einer Krebserkrankung

Die Psychoonkologie bzw. psychosoziale Onkologie ist als vergleichbar junge Disziplin in der Onkologie anerkannt. Sie befasst sich mit den psychischen, sozialen und seelisch-spirituellen Aspekten einer Krebserkrankung. Ferner erforscht sie die Entwicklung und den Verlauf von Krebserkrankungen sowie die persönlichen, familiären und sozialen Prozesse bei der Krankheitsverarbeitung.

Das hieraus gewonnene Wissen wird systematisch auch für die Vorsorge, Früherkennung, Diagnostik sowie für die Behandlung und Rehabilitation von Krebspatienten genutzt.

Zur **Berufsgruppe der Psychoonkologen** gehören sowohl Ärzte, Psychologen, Sozialpädagogen als auch Seelsorger und Menschen in vergleichbaren Berufen des sozialen Bereichs.

Kurz erklärt ...

Onkologie: Wissenschaft, die sich vor allem mit den medizinischen Aspekten der Krebskrankheit befasst.

Psychoonkologie: Fachdisziplin innerhalb der Onkologie, bei der Geist und Seele sowie das soziale Erleben im Vordergrund stehen.



Bei der **Auswahl eines geeigneten Psychoonkologen** ist insbesondere darauf zu achten, dass neben der „guten“ Beziehung und dem Praxiswissen auch entsprechende fachliche Nachweise (Fortbildungen, Zertifikate etc.) vorliegen, die den Experten zu dieser speziellen Arbeit befähigen.

Wichtig zu wissen: Psychoonkologen wenden sich nicht nur an Krebspatienten, sondern beziehen auch deren Angehörige ein. Denn aus den Gesprächen mit Partnern, Kindern und Eltern der Betroffenen ist bekannt, dass sich auch viele Angehörige durch die veränderte Situation belastet fühlen – mitunter sogar stärker als der Patient selbst. Daher gibt es besondere Angebote nicht nur für Patienten, sondern auch für deren Angehörige.

Kurz erklärt ...

Unter einer **Rehabilitation** versteht man alle medizinischen, psychotherapeutischen, sozialen und beruflichen Maßnahmen, die darauf abzielen, Patienten in Familie, Gesellschaft und Berufsleben wieder einzugliedern (Abkürzung: Reha).

Die Psychoonkologie umfasst in erster Linie Beratung und Interventionen, die auf die psychologischen und sozialen Faktoren in der Entwicklung und im Verlauf einer Krebserkrankung abzielen. Ein besonderes Augenmerk richten sie auch auf die Krankheitsverarbeitung.

Anbieter: In Universitätskliniken, Fachkliniken, Krankenhäusern und Reha-Kliniken mit onkologischem Schwerpunkt gibt es Psychoonkologische Dienste (PODs), die sich für krebserkrankte Menschen engagieren. Im ambulanten Bereich übernehmen diese Aufgaben unter anderem Psychosoziale Krebsberatungsstellen, wie beispielsweise die der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

„In unseren Beratungsgesprächen erleben wir es immer wieder, dass krebserkrankte Menschen und deren Angehörige auch über positive Veränderungen berichten, die eine solche Krankheit mit sich bringen kann. Am häufigsten sagen die Betroffenen, dass sie jetzt intensiver und bewusster leben und sich mehr an den kleinen Dingen des Lebens erfreuen können.“

Psychoonkologie – was ist das genau?

Antworten auf wichtige Fragen (FAQ) der Patienten

Viele Krebspatienten und deren Angehörige wenden sich an die Krebsberatungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

An dieser Stelle können wir die häufigsten Fragen kurz beantworten. Wenn Sie mehr dazu wissen möchten, sprechen Sie uns bitte persönlich an.

FAQ – 1: zur Psychoonkologie

Das Wort Psychoonkologie legt nahe, dass meine Psyche etwas mit meiner Krebserkrankung zu tun haben könnte. Stimmt das?

Auch wenn sich dieses Vorurteil immer noch hartnäckig hält: Wissenschaftler fanden bisher keine Beweise dafür, dass andauernde psychische Probleme zu Krebs führen könnten. Die Forscher zeigten zwar, dass psychosoziale Belastungen – wie andauernde Ängste oder Depressionen – das Immunsystem belasten können, aber einen direkten Zusammenhang zwischen dem psychischen Empfinden und dem Ausbruch der Krankheit Krebs gibt es nicht. Unumstritten ist jedoch, dass die Psyche einen wesentlichen Beitrag zum Erleben der Erkrankung beiträgt. Die psychosoziale Beratung gibt Hilfestellung zur inneren Stabilität und leistet einen Beitrag zu mehr Lebensqualität im Umgang mit der Krankheit.

Wann sollte ich einen Psychoonkologen aufsuchen?

Die Krebskrankheit kann Patienten und Angehörige stark belasten. Wenn Sie und / oder Ihre Angehörigen sich mit der neuen Lebenssituation überfordert sehen, in einer Krise stecken oder sich mit Ihren Sorgen und Ängsten allein gelassen fühlen, sollten Sie sich nach psychoonkologischen Angeboten erkundigen. Eine professionelle Krebsberatungsstelle hat den Vorteil, dass Sie dort mit Menschen sprechen, die sich mit Ihrer Krankheit und den begleitenden Umständen sehr gut auskennen.





Wie finde ich einen Psychoonkologen?

Psychoonkologen arbeiten in Kliniken, eigener Praxis oder auch in Krebsberatungsstellen, wie in denen der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. Die Mitarbeiter von Krebsberatungsstellen informieren Sie gern darüber, wo und wie Sie in Ihrer Stadt und Region weitere Hilfs- und Unterstützungsangebote finden können. Gegebenenfalls kann von den Krebsberatungsstellen aus eine Kontaktaufnahme und Weitervermittlung erfolgen.

Wichtig zu wissen

Die Berufsbezeichnung „Psychoonkologe“ ist gesetzlich nicht geschützt. Erkundigen Sie sich deshalb nach Ärzten, Psychologen, Sozialpädagogen, Sozialarbeitern, Seelsorgern und andere, professionell im sozialen Bereich Tätige, die sich auf die Psychoonkologie spezialisiert haben und entsprechende Nachweise – wie Fortbildungen und Zertifikate – aufweisen.

FAQ – 2: zu den Krebsberatungsstellen

Was kann ich von einer psychosozialen Beratung in einer Krebsberatungsstelle erwarten?

Folgende Fragen können im Zentrum einer professionellen Krebsberatung für Patienten stehen:

- Wie kann ich mit meiner Krankheit besser umgehen?
- Was kann ich gegen meine Ängste und / oder Depressionen tun?
- Wie kann ich mir meine Lebensqualität möglichst gut erhalten?
- Welche Methoden und Angebote kommen für mich in Frage?
- Wie sinnvoll ist eine Reha-Maßnahme für mich?
- Wer hilft mir bei den notwendigen Anträgen?

Folgende Fragen können im Zentrum einer professionellen Krebsberatung für Angehörige stehen:

- Wie kann ich meine Partnerin, meinen Vater etc. unterstützen?
- Was erzähle ich meinen Kindern? Wie spreche ich am besten mit ihnen?
- Darf ich zwischendurch auch mal was für mich tun?

Psychoonkologie – was ist das genau?

Welche Methoden und Angebote habe ich in einer Krebsberatungsstelle zur Auswahl?

Psychoonkologen bieten Patienten und Angehörigen „Hilfe zur Selbsthilfe“ an, damit sie sich der Krankheit nicht passiv ausgeliefert fühlen, sondern in die Lage versetzt werden, aktiv zu handeln.

Folgende Methoden und Angebote haben sich dabei bewährt:

- psychosoziale Beratung und unterstützende Gespräche
- psychotherapeutische Interventionen und Maßnahmen
- praktische Hilfestellung für das Ausfüllen von Anträgen
- Selbsthilfegruppen
- Vorträge und Seminare
- Gruppenangebote und Kurse

FAQ – 3: zur Schuldfrage

Bin ich selbst schuld daran, dass ich Krebs bekommen habe?

Das Vorurteil, dass es eine Krebspersönlichkeit geben oder dass ein bestimmter Lebensstil zum Krebs geführt haben soll, hält sich leider immer noch hartnäckig. Die Wissenschaftler konnten bislang aber nicht belegen, dass bestimmte Persönlichkeitstypen häufiger an Krebs erkranken als andere Menschen. Darüber hinaus üben psychische Störungen keinen Einfluss auf die Krebsentstehung aus. Vielmehr scheint es ein Zusammenspiel unterschiedlichster, zum Teil noch unbekannter Faktoren zu sein, die letztlich zu einer Krebserkrankung führen.

Umgekehrt stellten die Forscher jedoch fest, dass Krebskranke – als Reaktion auf die Krankheit – typische Verhaltensweisen oder Anpassungsreaktionen ausbilden. Sie fühlen sich existenziell tief verunsichert, was jeder angesichts der schweren Erkrankung als völlig „normal“ nachempfinden kann.

FAQ – 4: zu Angstgefühlen

Ich habe oft Angst davor, wie es mit mir weitergehen wird.

„Sie haben Krebs“ – eine solche Aussage des Arztes macht jedem Patienten erst einmal Angst und verunsichert ihn. Wichtig ist es jedoch, dass Sie Ihre Gefühle genauer beobachten und sich fragen: „Wovor fürchte ich mich eigentlich ganz genau?“ Denn davon hängt es unter anderem ab, mit welchen Methoden Sie Ihre Angst am besten in den Griff bekommen können. Bewährt haben sich folgende fünf Schritte:

Schritt 1: Wenden Sie sich an Menschen, die Ihnen nahe stehen und denen Sie vertrauen. In Frage kommen Partner, Familienangehörige und Freunde, aber auch ein Gespräch mit einem Seelsorger oder einem Berater in einer Krebsberatungsstelle kann Sie entlasten. Selbsthilfegruppen ermöglichen es Ihnen, mit anderen Krebspatienten offen über Ihre Ängste zu sprechen.

Schritt 2: Welche Fragen haben Sie zur Krankheit und zur Behandlung? Vielen Patienten hilft es, weitere Informationen zu erhalten – die Angst vor dem Ungewissen ist dann nicht mehr so überwältigend. Fragen Sie Ihren Arzt oder holen Sie eine Zweitmeinung ein. Zu solchen Gesprächen sollten Sie eine vertraute Person mitnehmen. Wissenswertes erfahren Sie auch in den Broschüren der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V., in Büchern und im Internet. Auch die Teilnehmer von Selbsthilfegruppen geben ihre Erfahrungen gern weiter.

Schritt 3: Angst macht sich auch körperlich bemerkbar. Damit Sie die Dinge wieder etwas gelassener angehen können, sollten Sie sich zwischendurch immer wieder ausruhen und entspannen. Erkundigen Sie sich nach Kursen für Autogenes Training, Yoga, Qi Gong oder Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobson. Angebote finden Sie unter anderem bei der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V., bei Krankenkassen und bei der Volkshochschule.

Schritt 4: Manchmal ist die Angst so weit vorangeschritten, dass es sinnvoll ist, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Erkundigen Sie sich nach geeigneten Psychoonkologen und vereinbaren Sie einen Termin (siehe Serviceteil mit hilfreichen Adressen, ab Seite 29).

Schritt 5: Sind die Ängste überwältigend und kaum zu ertragen, erscheint eine medikamentöse Behandlung sinnvoll. Ihr Arzt kann Ihnen dann angstlösende Medikamente verschreiben.



Psychoonkologie – was ist das genau?

FAQ – 5: zur Lebensqualität

***Ich fühle mich oft antriebslos und depressiv.
Was kann ich dagegen tun?***

Dass Krebspatienten manchmal frustriert sind und sich am liebsten zurückziehen würden, ist eine nachvollziehbare Reaktion angesichts einer solch schweren Krankheit. Aber bitte bedenken Sie, dass sich Ihre depressiven Symptome durch einen sozialen Rückzug weiter verschlimmern können. Lassen Sie sich deshalb nicht von den depressiven Gefühlen einfangen, sondern bleiben Sie aktiv. Was Ihnen helfen kann:

Sprechen Sie mit anderen Menschen über Ihre Gefühle und Gedanken sowie über Ihre Angst oder gegebenenfalls Depression.

Termine vereinbaren: Bitten Sie Ihre Familienangehörigen und Freunde, Termine mit Ihnen zu vereinbaren: Telefonate, Spaziergänge, leichte sportliche Aktivitäten, Besuche im Kino, Theater oder Konzert können Sie aufheitern und von Ihren Sorgen ablenken.

Strukturieren Sie Ihren Tag so, dass Sie feste Zeiten für die Mahlzeiten, Besorgungen und Kontakte zu anderen Menschen einplanen.

Positive Einstellung: Lassen Sie sich nicht von negativen Vorstellungen über Ihre Krankheit beeinflussen. Prägen Sie sich stattdessen Sätze ein, wie „Krebs ist behandelbar“ und „Mit Krebs kann man leben“.

Fantasiereisen sind hilfreich unter anderem bei Depressionen – dabei versetzen Sie sich gedanklich an schöne Orte und in angenehme Situationen. Erkundigen Sie sich nach solchen Imaginationsverfahren über die Krebsberatungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Medikamente: Bei einer Zunahme von depressiven Symptomen sollten Sie sich an einen Psychoonkologen wenden. Ihr Arzt kann Ihnen begleitend Medikamente verschreiben.





Mein Arzt sagt, dass ich nicht mehr gesund werde.

Wie kann ich mir meine Lebensqualität trotzdem so weit wie möglich erhalten?

Krebskranke Menschen fühlen sich im Alltag mehr oder weniger eingeschränkt. Damit Sie sich weiterhin Ihres Lebens erfreuen können, sollten Sie die Beziehungen zu Ihren Mitmenschen ausbauen und festigen. Ganz nach dem Motto: „Geteiltes Glück ist doppeltes Glück. Geteiltes Leid ist halbes Leid.“ Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Wer steht mir nahe und könnte mich unterstützen?
- An wen kann ich mich mit meinen Gefühlen und Ängsten wenden?
- In welchen Lebensbereichen könnte ich Unterstützung brauchen?
- Was ist mir jetzt besonders wichtig?
- Was kann ich jetzt für mich tun, damit es mir besser geht?
- Wo kann ich Kraft und Energie tanken?
- Von welchem – gegebenenfalls auch unnötigem – Ballast will ich mich vielleicht auch befreien?
- Wie und mit wem regle ich meine letzten Dinge?

Als Maßnahmen eignen sich: informierende und unterstützende Angebote in Krebsberatungsstellen, Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe, kreative Methoden (Malen, Zeichnen, Gestalten, Tanzen), Entspannungsverfahren.

FAQ – 6: zum Sozialrecht

Sozialrechtliche Fragen

An die Krebsberatungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. können Sie sich auch mit folgenden Fragen wenden:

- Krankschreibung
- Leistungen der Krankenkassen für Krebskranke
- Rehabilitationsansprüche
- Schwerbehindertenausweis
- Rente
- einmalige finanzielle Hilfen
- Leistungen der Pflegeversicherung
- Patientenverfügung

Psychoonkologie – was ist das genau?

Eine Patientin berichtet

Als mir mein Arzt sagte, dass ich Brustkrebs habe, war das ein großer Schock für mich. Von solch einem Schlag steht man nicht so schnell wieder allein auf. Ich hatte aber das große Glück, dass es in meiner Klinik eine Psychoonkologin gab, die mich während der medizinischen Behandlung begleitete.



Manchmal wollte ich vom Thema „Krebs“ nichts mehr hören, weil die Behandlung schon anstrengend genug war. Aber innerlich rumorte es weiter und ich fühlte mich aus meiner Mitte „verrückt“. Ich fand auch die Gespräche mit meinem Mann recht schwierig. Wir hatten beide Angst, weil wir ja nicht wussten, wie es nun weiter geht. Und dann sagt keiner mehr so richtig das, was er eigentlich meint – aus Angst, den anderen unnötig zu belasten.

In solchen Phasen war meine Psychoonkologin eine „neutrale“ Gesprächspartnerin für mich. Da sie die Situation von Krebspatienten gut kennt, konnte ich offen mit ihr reden und auch mal sagen, dass es mir schlecht geht. Das Wissen, dass sie für mich da war, gab mir einen gewissen Halt und die Last fühlte sich nicht mehr ganz so schwer an. In unseren Gesprächen bekam ich oft einen anderen Blickwinkel. So langsam lernte ich, mich auch wieder an den kleinen Dingen des Lebens zu erfreuen.

Als ich in der Reha-Klinik und in der Anschlussheilbehandlung war, habe ich alles ausprobiert, was dort angeboten wurde: Kunst-, Musik- und Gesprächstherapie, ich war auch beim Tanzen und habe Meditationen mitgemacht. Früher hätte ich gesagt:

„Das Schreiben und das Malen tun mir gut“

Iris Müller, 46

Brustkrebspatientin

„So was brauche ich nicht.“ Aber ich spürte, wie gut es mir tat, aktiv zu werden. Vor allem die Schreibwerkstatt gefiel mir, denn beim Tagebuchschreiben fand ich etwas Ruhe und Abstand. Ich führe seitdem auch ein „Gut-Buch“, in dem ich alle schönen Erinnerungen festhalte. Beim Malen merkte ich, dass mir Farben guttun. Das sollen alles keine Kunstwerke werden und es geht mir auch nicht darum, die Bil-

der zu erklären oder zu bewerten. Mir macht einfach der Umgang mit den Farben Freude.

Während der Bestrahlung bemerkte meine Psychoonkologin, dass ich immer trauriger wurde. „Ich sehe, dass es Ihnen nicht gut geht“, sagte sie eines Tages und drückte mir einen Flyer der Bayerischen Krebsgesellschaft in die Hand. Dort ließ ich mich sehr umfassend von einer Psychoonkologin beraten, die mir den Kontakt zu einer für mich geeigneten Selbsthilfegruppe vermittelte.

Als ich mich dann endlich aufgegrafft habe, zu einer Selbsthilfegruppe zu gehen, habe ich erst mal nur zugehört. Ich bin aber dabei geblieben, weil wir nicht nur über ernsthafte Dinge reden, sondern zwischendurch auch viel lachen. Dank der vielen Gespräche und Aktivitäten habe ich mittlerweile gelernt, wie ich vom Minus wieder in die Waage kommen kann.



Welche Leistungen zählen dazu?



Folgende therapeutischen Ansätze haben sich bei Krebskranken und deren Angehörigen bewährt.

Nonverbale Therapien: Kunst- und Gestaltungstherapie

Sie malen, zeichnen oder modellieren gern?
Sie würden gern mal ausprobieren, ob Sie sich mit Farben, Ton oder Collagen besser

ausdrücken können als mit Worten? Oder möchten Sie einfach nur mal eine Weile zur Ruhe kommen und sich mit „schönen“ Dingen beschäftigen?

Ziele: innere Bilder nach außen bringen, Gedanken und Gefühle in einem Bild oder einer Form ausdrücken, über die Ergebnisse sprechen oder sie einfach auf sich wirken lassen.

Bei der **Bibliotherapie** hören Sie in entspannter Atmosphäre zu, wie jemand Gedichte oder Märchen vorliest. Sie können aber auch ein Traum-Tagebuch führen oder über eigene Erfahrungen bzw. vorgegebene Themen schreiben.

Körperorientierte Therapien

Eine Krebserkrankung führt oftmals dazu, dass das Körper selbstbild ins Wanken kommt. Bei einem Brust- bzw. Prostatakrebs müssen sich die Betroffenen zudem mit ihrer Identität als Frau bzw. als Mann auseinandersetzen.

Körpertherapien ermutigen dazu, den Körper bei verschiedenen Übungen bewusst zu erleben und sich (wieder) natürlich zu bewegen. Vor allem ein guter Bodenkontakt kann Ihnen das Gefühl vermitteln, dass Sie gut geerdet sind und kaum etwas umwerfen kann. Sie erleben, wie sich die Muskelverspannungen allmählich lösen und Sie wieder selbstbewusster werden.

Musik- und Tanztherapien

Musiktherapie: Wenn Sie über Kopfhörer geeignete Musikstücke hören, können die Klänge beruhigen, Ängste mildern und Schmerzen reduzieren. Die aktive Musiktherapie ermöglicht es Ihnen, sich mithilfe von Instrumenten auszudrücken.

Bei der **Tanztherapie** bewegen Sie sich frei zur Musik. Durch die verschiedenen Bewegungen entwickeln Sie ein besseres Körpergefühl.

ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

Einer für alle – alle für einen!

Machen Sie mit!

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.
90 Jahre



Foto: Fotolia/Robert Kneschke

Einer für alle – alle für einen!

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Bayerische Krebsgesellschaft hilft Menschen mit Krebs. Diese Broschüre ist nur eine von vielen kostenlosen Dienstleistungen, welche wir anbieten.

Wir fördern außerdem die Arbeit von rund 200 Selbsthilfegruppen. Kern unserer Arbeit sind jedoch die Gespräche mit Betroffenen, die wir bayernweit in derzeit 20 Beratungsstellen anbieten.

Leider steigt die Zahl der Patienten beständig an. „Einer für alle – alle für einen!“ – mit diesen Zeilen möchte ich heute auch um Ihre Unterstützung werben.



Im Namen aller Krebspatienten ein großes Dankeschön,
Ihr

Prof. Dr. med. Günter Schlimok
Präsident der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

**Gemeinsam stark –
Sie und wir!**

PS: Jeder Beitrag kommt an – der große wie der kleine – und schenkt neue Hoffnung! Danke.

20 Euro

Unter www.bayerische-krebsgesellschaft.de präsentieren wir eine Vielzahl von Informationen und Hilfsangeboten. Unser Auftritt wird laufend aktualisiert und ausgebaut. Auch hierfür benötigen wir Spenden.

100 Euro

Bayernweit unterstützen wir die Arbeit von rund 200 Selbsthilfegruppen. Damit bieten wir ein dichtes Netz an Hilfe auch in der Fläche. Jeder Beitrag zählt und schenkt Krebspatienten neue Hoffnung.

50 Euro

Broschüren, Ratgeber und andere Publikationen bieten wir Betroffenen und deren Angehörigen kostenlos an. Der Aufwand von der Redaktion, über die Produktion bis zur Verteilung ist groß. Ihre Hilfe kommt an.

200 Euro

Leider steigt die Zahl der Betroffenen beständig an. Jedes Jahr werden in Bayern 70.000 Menschen neu mit der Diagnose Krebs konfrontiert und jede Neuerkrankung steht für ein eigenes Schicksal. All unsere Kraft konzentrieren wir auf die psychoonkologische Begleitung der Betroffenen. „Zuhören. Begleiten. Helfen.“ – unseren Auftrag können wir nur mit Ihrer Unterstützung erfüllen.

Vielen Dank!



Foto: Fotolia / lipprod



Foto: Fotolia / Robert Kneschke



**Beleg/Quittung
für den Kontoinhaber**

IBAN des Kontoinhabers

Zahlungsempfänger Bayerische Krebsgesellschaft e. V. Nymphenburger Straße 21a 80335 München	
IBAN DE02 7002 0500 0007 8017 00	
BIC BFSWDE33MUE	
Verwendungszweck Spende	Euro
Angaben zum Kontoinhaber	
Datum	

Quittung des Geldinstituts

SEPA-Überweisung/Zahlschein

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)
Bayerische Krebsgesellschaft e. V.

IBAN

D E 0 2 7 0 0 2 0 5 0 0 0 0 7 8 0 1 7 0 0

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)

B F S W D E 3 3 M U E

BAYERISCHE
 KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Spenden-/Mitgliedsnummer oder Name des Spenders: (max. 27 Stellen)

PLZ und Straße des Spenders: (max. 27 Stellen)

Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN

D E

0 6

Datum

Unterschrift(en)

BIC

**Für Überweisungen in
Deutschland und
in andere EU-/EWR-
Staaten in Euro.**

Betrag: Euro, Cent

ggf. Stichwort

ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

S P E N D E



Mehr Infos gibt es unter
www.bayerische-krebsgesellschaft.de!

■■■■■ BAYERISCHE
■■■■■ KREBSGESELLSCHAFT E.V.
■■■■■

90 Jahre

**Einer für alle -
alle für einen!**
Danke für Ihre Hilfe.

Spende

Für Spenden bis EUR 200,- gilt der Einzahlungsbeleg als Zuwendungsbestätigung. Für Spenden über EUR 200,- wird eine gesonderte Zuwendungsbestätigung ausgestellt. Deshalb bitten wir Sie, Ihre Anschrift deutlich lesbar einzusetzen.

Zuwendungsbestätigung

1. Wir sind durch die Bescheinigung des Finanzamtes München unter Steuer-Nr. 143/211/10291 (Bayerische Krebsgesellschaft e. V.) vom 11.06.2015, wegen Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege als gemeinnützigen Zwecken dienend und zu den § 5 Abs. 1 Ziff. 9 KStG bezeichneten Körperschaften, Personvereinigungen oder Vermögensmassen gehörig anerkannt worden.

2. Wir bestätigen, dass wir den uns zugewendeten Betrag nur zu satzungsgemäßen Zwecken verwenden werden. Gemäß § 28 BDSG können Sie der Verwendung Ihrer Daten durch uns im Rahmen derartiger Aktionen widersprechen.

Welche Leistungen zählen dazu?

Entspannungsmethoden

Beim **Autogenen Training** können durch sogenannte Autosuggestionen (bestimmte Formeln, die der Übende sich selbst vorspricht) körperliche Prozesse beeinflusst werden. Anfangs sagen Sie sich beispielsweise „Meine Arme und Beine sind ganz schwer“. Der Effekt: Ihr Körper übernimmt die Anweisung, so dass sich Ihre Gliedmaßen wirklich schwer anfühlen. Auf diese Weise können Sie nach und nach ein tiefes Gefühl von Entspannung aufbauen.

Atemtherapie: Das regelmäßige Ein- und Ausatmen können Sie nutzen, um ruhiger zu werden. Bei einigen Übungen kommen auch Bewegungen und Massagetechniken hinzu. Einige Schulen verstehen den Atem auch als Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele – Ziel ist es, Blockaden zu lösen und eine Einheit und Balance herzustellen.

Bei **Progressiver Muskelrelaxation** spannen Sie nacheinander einzelne Muskeln an. Durch die Konzentration auf die muskulären Vorgänge können Sie beim anschließenden Entspannen Ihren Körper besser wahrnehmen und körperliche und seelische Spannungen loslassen.

Yoga umfasst geistige und körperliche Übungen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen sollen und zur Sammlung und Konzentration dienen.

Qi Gong (sprich: Tschì-Gung) ist eine asiatische Heilkunst. Mit den sanften Körperübungen können Sie die Lebensenergie anregen oder ausgleichen.

Tai Chi: Die Übungen entwickelten sich aus der chinesischen Kampfkunst. Sie bewegen sich dabei bewusst langsam.



Welche Leistungen zählen dazu?

Selbsthilfegruppen für Patienten und Angehörige

Um die Krankheit und die damit verbundenen Probleme gemeinsam zu bewältigen, schließen sich viele krebskranke Menschen einer Selbsthilfegruppe an. Spezielle Angebote gibt es auch für die Angehörigen von Krebskranken.

Zeitpunkt: Die meisten Betroffenen wenden sich während oder nach der ersten Therapie an eine Selbsthilfegruppe, wenn es um Themen der Nachsorge und um das „Leben mit Krebs“ geht.

Leitung: Die regelmäßigen, meist ein- bis zweimal pro Monat stattfindenden Gruppentreffen leiten Betroffene, die zu bestimmten Themen auch Experten hinzuziehen.

Die **Angebote** hängen stark von der Zusammensetzung ihrer Mitglieder ab und ändern sich deshalb auch im Laufe der Zeit. In größeren Städten haben krebskranke Menschen und deren Angehörige oft eine größere Auswahl und können „ihre“ eigene Untergruppe finden.

Bei den Treffen gelten drei Prinzipien:

1. Jeder erhält die Gelegenheit, über sich und seine Sorgen zu sprechen.
2. Alle bemühen sich, den anderen mit eigenen Tipps und Erfahrungsberichten weiter zu helfen.
3. Alle Gesprächsinhalte werden vertraulich behandelt und bleiben in der Gruppe.

Methoden: Die Teilnehmer sprechen als „Betroffene unter Betroffenen“ über ihre Probleme. Einige halten auch per Telefon Kontakt oder besuchen die Krebskranken zu Hause oder in der Klinik. Bei der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. sind die ehrenamtlichen Leiter immer selbst betroffen und können aus ihrer eigenen Erfahrung heraus helfen.





Wichtig zu wissen

Die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. unterstützt rund 200 Selbsthilfegruppen für krebskranke Menschen und deren Angehörige in Bayern. Rufen Sie uns an!

Vorteile: Die Teilnehmer von Selbsthilfegruppen ...

- ... erleben, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind.
- ... erfahren, dass die anderen sie verstehen.
- ... spüren den Zusammenhalt der Gruppe.
- ... merken, dass sie anderen helfen können.
- ... können sich über die verschiedenen Bewältigungsstrategien austauschen.
- ... lernen von der Erfahrung der anderen, was ihnen selbst vielleicht gut tun könnte.
- ... fühlen sich durch den Gruppeneffekt gestärkt.
- ... erleben ein Gefühl der Sicherheit.

Tipp: Die Krebsberatungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. helfen Ihnen gern dabei, eine geeignete Selbsthilfegruppe zu finden. Oftmals können Sie ganz unverbindlich vorbeischaun. Niemand „muss“ etwas von sich erzählen, Sie können zunächst auch nur zuhören. Nach einigen Treffen – wenn das Eis gebrochen ist – werden Sie aber vielleicht merken, wie gut es Ihnen tut, offen über Ihre Erfahrungen und Gefühle reden zu können.

Welche Leistungen zählen dazu?

Psychotherapien

Wann ist eine Psychotherapie für mich angezeigt? An wen wende ich mich? Wer trägt die Kosten für eine solche Therapie?

Psychotherapie ist eine länger andauernde therapeutische Begleitung, die in der Regel durch einen psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten angeboten wird. Meist findet ein 50-minütiger Kontakt im wöchentlichen oder vierzehntägigen Abstand statt. Voraussetzung für eine hilfreiche Psychotherapie ist neben der geeigneten Methode eine gute Beziehung zwischen Therapeut und Patient („die Chemie muss stimmen“).

Von den **Krankenkassen** können Kurzzeittherapien bis zu 25 Stunden oder Langzeittherapien bis zu 45 Sitzungen genehmigt werden. Die Kosten einer Psychotherapie werden dann von der Krankenkasse übernommen, wenn eine psychische Störung mit ICD-10-Klassifikation (z. B. Anpassungsstörungen, Ängste oder Depressionen) diagnostiziert werden kann. Die ICD-10 ist ein von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) eingeführter internationaler Diagnoseschlüssel für psychische Störungen. Bitte klären Sie vor Therapiebeginn die Kostenübernahme (z. B. mit Ihrem Therapeuten, Krankenkasse, Beratungsstelle), denn es lassen sich nicht alle Therapeuten bzw. Therapieverfahren abrechnen.

Vereinfacht lässt sich sagen: Eine Psychotherapie ist immer dann angezeigt, wenn der Leidensdruck so groß ist und über längere Zeit anhält, dass selbst einzelne Beratungen bzw. Gruppenangebote nicht dazu führen, dass sich das psychische Befinden verbessert.



Wichtig zu wissen: Dabei ist hier nicht die anfängliche Traumatisierung bzw. Krise gemeint, die fast jeder Krebskranke nach Mitteilung der Diagnose erfährt und die nach einiger Zeit wieder abklingt. Ferner geht es dabei auch nicht um das Unwohlsein oder die Missstimmung, die gleichfalls nach einiger Zeit wieder abklingt.

Eine Psychotherapie ist zu empfehlen,

- wenn der Krebspatient zusätzliche psychische Störungen mit Krankheitswert entwickelt hat und
- wenn diese psychischen Belastungen über längere Zeit den Alltag mitunter mehr bestimmen als die Krebserkrankung selbst.

Drei klassische Verfahren in der Psychotherapie werden von den Krankenkassen anerkannt und finanziert.

Alle drei Verfahren werden als Einzel- und Gruppentherapie angeboten:

1. die Psychoanalyse
2. die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
3. die Verhaltenstherapie

Darüber hinaus gibt es weitere Verfahren, die im Einzelfall über die Krankenkassen finanziert werden. Hierzu zählt z. B. die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie.

Wenn Sie sich überlegen, ob eine Psychotherapie für Sie in Frage kommt, sollten Sie sich mit einem Ärztlichen bzw. Psychologischen Psychotherapeuten sprechen, der zudem auch über eine psychoonkologische Zusatzqualifikation verfügt und damit etwas von Ihrer Krebserkrankung und deren Auswirkung auf Ihre Psyche versteht. Auskünfte erhalten Sie unter anderem über Ihre Krebsberatungsstelle bzw. Ihren behandelnden Arzt.

Kurz erklärt ...

Diplom-Psychologen haben an der Universität das Fach Psychologie studiert.

Psychotherapeuten haben Psychologie, Medizin oder Pädagogik studiert und danach eine psychotherapeutische Zusatzausbildung abgeschlossen.

Psychologische Psychotherapeuten sind approbierte Diplom-Psychologen, die über eines oder mehrere der drei klassischen Verfahren verfügen.

Ärztliche Psychotherapeuten sind approbierte Mediziner, die über eines oder mehrere der drei klassischen Verfahren verfügen.

Welche Leistungen zählen dazu?

Antworten...

...auf häufige / wichtige Fragen der Angehörigen

Ich würde gern meine krebskranke Partnerin unterstützen. Aber ich weiß nicht, wie ich das machen soll.

Fragen Sie Ihre Partnerin, was ihr jetzt gut tun würde. Sie brauchen meist nicht viel zu machen, auch kleine Annehmlichkeiten sind oftmals hilfreich. Manchmal genügt es schon, wenn Sie einfach nur in der Nähe bleiben und ab und zu mal nachfragen, ob alles in Ordnung ist. Lassen Sie Ihre Partnerin die Dinge aussprechen, die sie belasten und hören Sie ihr zu – auch wenn Sie selbst keine Lösung kennen.

Bürden Sie sich nicht alles allein auf, was sich Ihre Partnerin wünscht. Kümmern Sie sich um einen Pflegedienst, wenn Sie sich mit der häuslichen Pflege überfordert fühlen. Bei sozialrechtlichen Fragen können die Beratungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. weiterhelfen. Wenn Sie finanzielle Probleme haben, sollten Sie überlegen, welche Ausgaben wirklich notwendig sind – möglicherweise können Sie auch eine finanzielle Unterstützung beantragen.

Ich bin rund um die Uhr für meinen krebskranken Mann da. Darf ich zwischendurch auch mal etwas allein unternehmen?

Bei einer lang andauernden Krankheit merken viele Angehörige, dass sie sich an manchen Tagen überfordert fühlen. Immer wieder drehen sich die Gespräche um die Sorgen des Partners, der ganze Tagesablauf scheint durch die Krankheit bestimmt zu sein.

Wenn Sie sich als Partnerin allzu sehr aufopfern, schwinden Ihre Kräfte, die Sie für die freundliche Ansprache und die häusliche Pflege eigentlich dringend brauchen. Daher sollte es auch im Sinne Ihres Partners sein, dass Sie sich Freiräume schaffen, in denen Sie den Kontakt zu anderen Menschen pflegen, sich entspannen, sportlich aktiv sind oder Ihren Hobbys nachgehen. Nehmen Sie sich regelmäßig die Zeit und die Freiheit, Termine außer Haus wahrzunehmen.

Unterstützend dabei sind auch die Gespräche in Selbsthilfegruppen für Angehörige: Dort lernen Sie andere Betroffene kennen, mit denen Sie sich offen über Ihre eigenen Wünsche austauschen können. Solche Treffen mag Ihr Partner anfangs kritisch beäugen – aber das sollte Sie nicht daran hindern, sich Rat und Hilfe von anderen Angehörigen zu holen.

Paar- und Familientherapie

Wer an Krebs erkrankt, ändert sich – aber auch die Angehörigen reagieren auf die neue Situation. Vor allem die Partner erleben hautnah mit, wie es der erkrankten Person geht. Mit der Zeit können sich die Kommunikation, die Gewohnheiten, die Rollen und die Sexualität des Paares verändern.

Was darf ich tun? Einige Partner fühlen sich den zusätzlichen Belastungen nicht gewachsen, finden ihren Platz in der Familie nicht mehr und denken im Weiteren an eine Trennung. Angesichts der schweren Krankheit sind solche Konflikte nur schwer auszuhalten, weil auch immer wieder die Frage im Raum steht: „Darf ich das dem Krebskranken überhaupt zumuten?“.

Bei der Paar- und Familientherapie handelt es sich um ein psychotherapeutisches Verfahren, das bei Krebskranken und deren Angehörigen gute Wirkungen erzielt, das aber in der Regel nicht von den Krankenkassen finanziert wird. Paar- und Familientherapie wird in der Regel kostenfrei in ambulanten Krebsberatungsstellen vorgehalten. Ehe- und Familienberatungsstellen gemeinnütziger Träger bieten ebenfalls diese Therapie an. Bei letzteren sollten Sie darauf achten, dass die Familientherapeuten psychoonkologisch weitergebildet sind.

Die Paar- und Familientherapie ...

... ordnet die Probleme nicht einer einzelnen Person zu, sondern versteht das Familiensystem als Kraftquelle, um jeden Einzelnen, das Paar bzw. die Familie zu stärken.

Ziele: das bisherige Familiensystem und -muster erkennen und verstehen; Veränderungen im System herausarbeiten; Möglichkeiten erweitern, damit alle gegebenenfalls anders handeln können als bisher.



Welche Leistungen zählen dazu?

In der Paar- und Familientherapie ...

... geht es darum, dass Betroffene, deren Partner und Kinder das Geschehene verarbeiten können und (wieder) einen angemessenen Gesprächsstil finden, um mit der neuen Situation besser zurechtzukommen.

Ziele: belastende Beziehungsmuster aufdecken; Familienkonflikte mit Schuldzuweisungen, Abwertungen und Drohungen erkennen; Rückzug von der Familie vermeiden; Fähigkeiten fördern, sich selbst zu organisieren und zu helfen.

Bewährte Maßnahmen: Gespräche über das Erleben und die Gefühle; die Beziehungen der Familienmitglieder und Abwehrmechanismen verstehen, Konflikte aufarbeiten, neue Regeln und Rollen aushandeln; Beispiel: Die Patientin bittet gezielt um Hilfe – und die Angehörigen versuchen, deren Eigenständigkeit zu achten und sie nicht mit eigenmächtigen Hilfsmaßnahmen zu überrollen.



Eine Partnerin berichtet

Warum haben Sie sich Hilfe gesucht?

Mein Mann wurde vor neun Jahren das erste Mal operiert. Damals beschäftigte er sich nur noch mit sich und dem Krebs und ich wurde – wie selbstverständlich – seine Hausangestellte, Köchin und Krankenschwester. Doch bald spürte ich keinen Boden mehr unter den Füßen und ahnte, dass ich etwas für mich tun musste, um nicht unterzugehen. In meiner Not habe ich bei der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. angerufen und mich nach einer Selbsthilfegruppe für Angehörige erkundigt.

„Jetzt sehe ich alles viel klarer.“

*Elisabeth Meyer, 67
Ehefrau eines krebskranken Mannes*

Was passiert in Ihrer Angehörigengruppe? Wir treffen uns einmal im Monat, eine Psychoonkologin leitet die Gruppe. Zuerst sammeln wir aktuelle Fragen und sprechen über anstehende Probleme. Dabei beteiligen sich alle und machen Vorschläge. Je nach Situation machen wir mal ein Rollenspiel oder wir meditieren und lesen etwas vor. Die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. bietet regelmäßig Vorträge an, die für Betroffene interessant und wichtig sind. Dabei geht es beispielsweise um die Krankheit an sich, um Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten. An all diese Informationen wäre ich sonst nicht ran gekommen.

Was tut Ihnen dabei besonders gut? Es hilft mir, dass ich in einem geschützten Rahmen von meinen Sorgen und Nöten berichten kann, ohne ein Blatt vor den Mund nehmen zu müssen. Vor allem in der ersten Phase habe ich mich wie befreit gefühlt, denn zu Hause kann ich – bis heute – nicht über alles reden.

Wie hat sich die Beziehung zu Ihrem Mann verändert? Anfangs hat uns die Angst zusammengeschweißt, aber unser Leben und unsere Beziehung veränderten sich. Als ich merkte, dass es so nicht mehr weiterging und ich jede Woche zur Selbsthilfegruppe gehen wollte, fragte mein Mann: „Musst du da denn schon wieder hin?“ Jetzt sieht er aber, wie gut mir die regelmäßigen Treffen tun. Ich wurde langsam wieder stabiler, zufriedener und selbstbewusster. Und das kam auch ihm und unserer Partnerschaft zugute.

Was gibt Ihnen die Gruppe nach neun Jahren noch? Ich lerne Angehörige in vielen Phasen des Krankheitsprozesses ihrer Partner kennen und denke oft: „So ist es dir auch schon ergangen.“ Manchmal erstaunt es mich ehrlich gesagt, was Angehörige

alles ertragen können. Aber wir sitzen doch alle in einem Boot und es entlastet mich immer wieder, mit den anderen reden zu können. Das gemeinsame Vorausdenken nimmt mir die Angst.



Wie geht es Ihnen jetzt? Heute unternehme ich vieles mit meinem Mann zusammen, aber wir machen auch einiges getrennt. Ich gehe wieder einmal in der Woche zu meiner Musikgruppe und bin in unserer Pfarrgemeinde aktiv. Alle vier Wochen treffe ich mich mit einer Freundin zur Wellness. Solche Aktivitäten tun mir gut, weil ich wieder am ganz normalen Leben teilnehme. Anfangs hatte ich einen Nebel in meinem Kopf. Jetzt sehe ich alles viel klarer und weiß, dass ich mit meinen Problemen und Sorgen nicht allein bin.

Wer kann mich unterstützen?

Literatur

Bei der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. können Sie u. a. folgende Broschüren bestellen oder als PDF-Datei unter www.bayerische-krebsgesellschaft.de kostenlos herunterladen:

- Zuhören. Begleiten. Helfen. – Informationsblatt
- Patientenratgeber Brustkrebs
- Patientenratgeber Darmkrebs
- Patientenratgeber Prostatakrebs
- Nebenwirkungen der Tumorthherapie
- Neutropenie – Unerwünschte Begleiterscheinung in der Chemotherapie
- Krebs und Sport
- Vital durch den Tag mit Obst und Gemüse

Überregionale Informationen außerhalb Bayerns

Deutsche Krebsgesellschaft e.V. (DKG), www.deutsche-krebsgesellschaft.de

Selbsthilfegruppen

Die Krebsselfhilfegruppen in Bayern organisieren sich unter dem Dach

1. der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.
2. der Landesarbeitsgemeinschaft (LAGH) „Hilfe für Behinderte“ in Bayern e.V.
3. der Selbsthilfekontakt- und Koordinationsstellen e.V.
4. des Bayerischen Roten Kreuzes e.V.

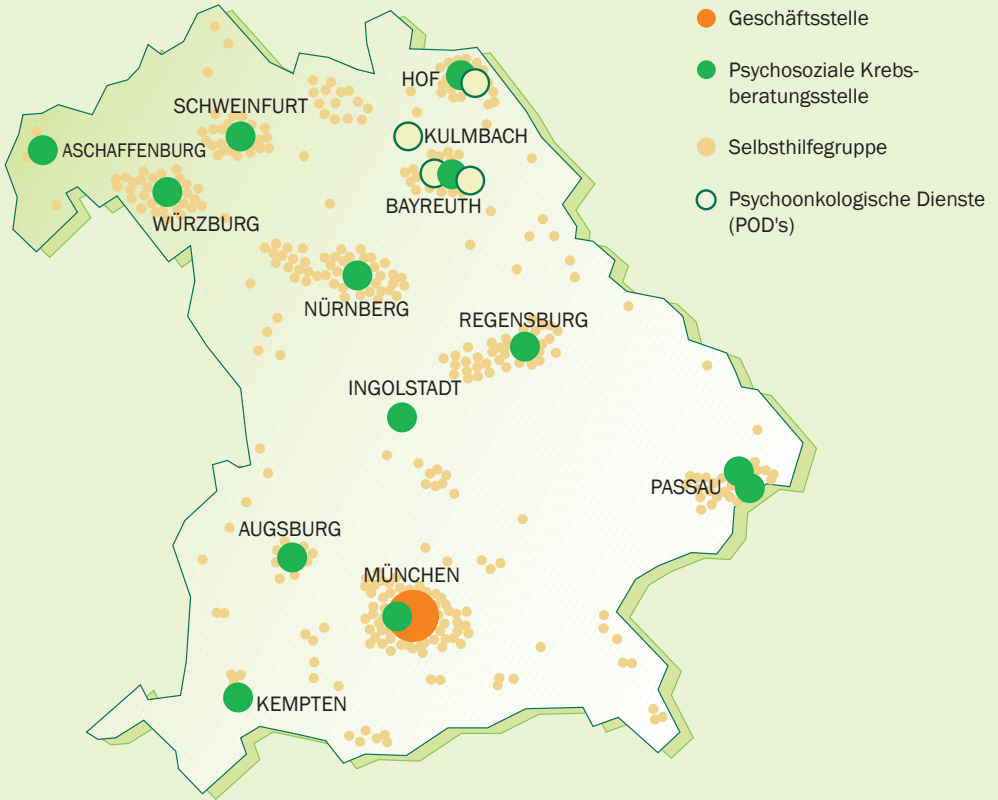
Selbsthilfeverbände und -organisationen mit Vertretungen in Bayern:

- Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.
- ILCO e.V. (Darmkrebs)
- Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V.
- Leukämie- und Lymphomhilfe e.V.
- Verband der Kehlkopflösen e.V.
- Bundesverband für Prostatakrebs e.V.
- Hirntumorhilfe e.V.
- Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e.V.
- Das Lebenshaus e.V. (Gastrointestinale Stromatumore, GIST)
- Bundesverband „Ohne Schilddrüse leben“ e.V.
- Netzwerk neuroendokriner Tumore (NeT e.V.)

Wer kann mich unterstützen?

Hilfreiche Adressen -

Anlaufstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.



Bayernweit aktiv

In allen sieben bayerischen Regierungsbezirken gibt es mindestens eine Psychoziale Krebsberatungsstelle der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. Auch die Psychoonkologischen Dienste (PODs) vermitteln Ihnen gern den Kontakt zu unseren rund 200 Selbsthilfegruppen in Bayern.

Weitere Krebsberatungsstellen und Psychoonkologische Dienste für krebserkrankte Menschen bieten wir – in Kooperation mit verschiedenen medizinischen Einrichtungen – in Bayreuth, Hof, Kulmbach, Lichtenfels, München, Passau, Schweinfurt und Straubing an.

Unsere Beratungen sind vertraulich und kostenfrei.

Psychosoziale Krebsberatung Aschaffenburg

Erbsengasse 9 , 63739 Aschaffenburg

Tel. 06021 - 438 -3410

Fax 06021 - 438 -2140

Email: aschaffenburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Augsburg

Schießgrabenstraße 6, 86150 Augsburg

Tel. 0821 - 90 79 19 -0

Fax 0821 - 90 79 19 -20

Email: kbs-augsburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Bayreuth

Maximilianstr. 52 - 54, 95444 Bayreuth

Tel. 0921 - 150 30 -44

Fax 0921 - 150 30 -46

Email: brs-bayreuth@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Coburg:

Tel. 09561 - 79 90 504

Email: coburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Dialog – Stadtbüro der Diakonie, 96450 Coburg

POD am Klinikum Bayreuth

Preuschwitzer Straße 101, 95445 Bayreuth

Tel. 0921 - 400 -3830, -3831, -753830, -753831

Fax 0921 - 400 -3839

Email: psychoonkologie@klinikum-bayreuth.de

POD an der Klinik Herzoghöhe Bayreuth

Kulmbacher Straße 103, 95445 Bayreuth

Tel. 0921 - 402 -0 (Psychoonkologischen Dienst anfragen)

Fax 0921 - 40 25 00

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Hof

Klostertor 2, 95028 Hof

Tel. 09281 - 540 09 -0

Fax 09281 - 540 09 -29

Email: kbs-hof@bayerische-krebsgesellschaft.de

POD am Sana Klinikum Hof GmbH

Eppenreuther Str. 9, 95032 Hof / Saale

Tel. 09281 - 98 -3833

Fax 09281 - 98 -2205

Email: skh-pod@sana.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ingolstadt*

Levelingstraße 102 / 3. OG, 85049 Ingolstadt

Tel. 0841 - 220 50 76 -0

Fax 0841 - 220 50 76 -20

Email: kbs-ingolstadt@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunden in Pfaffenhofen a. d. Ilm, Eichstätt

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Kempten - Allgäu*

Kronenstraße 36 / 2. OG, 87435 Kempten

Tel. 0831 - 52 62 27 -0

Fax 0831 - 52 62 27 -99

Email: kbs-kempten@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Kaufbeuren, Lindenberg, Lindau, Memmingen

POD am Klinikum Kulmbach

Albert-Schweitzer-Str. 10, 95326 Kulmbach

Tel. 09221 - 98 78 70

Fax 09221 - 98 47 47

Email: pod@klinikum-kulmbach.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle München

Nymphenburger Straße 21a, 80335 München

Tel. 089 - 54 88 40 -21, -22, -23

Fax 089 - 54 88 40 -40

Email: brs-muenchen@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Dachau: Tel. 08131 - 76 -4782

Email: dachau@bayerische-krebsgesellschaft.de

HELIOS Amper-Klinikum Dachau, 85221 Dachau

Außensprechstunde in Landshut: Tel. 0871 - 698 -3588

Email: landshut@bayerische-krebsgesellschaft.de

Med. Klinik III, Klinikum Landshut gGmbH,

Robert-Koch-Straße 1, 84034 Landshut

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Nürnberg

Marientorgraben 13, 90402 Nürnberg

Tel. 0911 - 49 53 3

Fax 0911 - 49 34 23

Email: brs-nuernberg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Passau

Kleiner Exerzierplatz 14, 94032 Passau

Tel. 0851 - 720 19 -50

Fax 0851 - 720 19 -52

Email: brs-passau@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle am Klinikum Passau

Innstraße 76, 94032 Passau

Tel. 0851 - 53 00 22 68

Fax 0851 - 53 00 29 66

Email: brs-klinikum-passau@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Regensburg

Landshuter Straße 19, 93047 Regensburg

Tel. 0941 - 599 97 -83

Fax 0941 - 599 97 -84

Email: brs-regensburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle am Leopoldina-Krankenhaus Schweinfurt

Gustav-Adolf-Straße 8, 97422 Schweinfurt

Tel. 09721 - 720 22 90

Fax 09721 - 720 29 03

Email: krebsberatung@leopoldina.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Würzburg

Ludwigstraße 22, 97070 Würzburg

Tel. 0931 - 28 06 -50

Fax 0931 - 28 06 -70

Email: kbs-wuerzburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

* gefördert durch die Deutsche Krebshilfe e.V.

Impressum

Herausgeber:

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.
Nymphenburger Straße 21a
80335 München
Tel. 089 - 54 88 40 -0
Fax 089 - 54 88 40 -40
Email: info@bayerische-krebsgesellschaft.de
Internet: www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Textredaktion:

Redaktion: Karin Hertzner
Lektorat: Reinhild Karasek
Fachliche Beratung: Markus Besseler, Dipl.-Psychologe,
Geschäftsführer der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.
Prof. Dr. Reiner Hartenstein,
Präsident der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Layout:

Grafik: Anca Goodwin
Bildnachweise: Corbis Images (Titel, S.8, S.14/15),
Fotolia (S.13, S.17, S.28), Getty Images (S.6, S.11),
Image Source (S.22), istockphoto (S.16, S.18, S.19, S.25),
Photo Alto (S.20/21), shutterstock (S.26)

Mit freundlicher Unterstützung: AMGEN GmbH sowie des Bayerischen
Staatsministeriums für Gesundheit und Gesundheit

Stand: Dezember 2016

Über die Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. hilft seit 1925 Menschen mit Krebs und deren Angehörigen bei der Bewältigung der Krankheit. Wir verfügen bayernweit über ein flächendeckendes Netz von 13 Krebsberatungsstellen und deren Außensprechstunden sowie 4 Psychoonkologischen Dienste (PODs). Dort beraten qualifizierte Mitarbeiter Ratsuchende und begleiten sie in allen psychischen und sozialen Fragen – kompetent, vertraulich und kostenfrei.

Vorträge und Kurse sowie medizinische Fragestunden ergänzen unser umfassendes Angebot, das in dieser Form in Bayern einzigartig ist. Die ehrenamtlichen LeiterInnen unserer rund 200 angeschlossenen Selbsthilfegruppen unterstützen wir professionell bei ihrer Arbeit. So wird unverzichtbare Hilfestellung für Betroffene von Betroffenen direkt vor Ort geleistet. Darüber hinaus bringen wir uns in die Versorgungsforschung und wissenschaftliche Fortbildung ein, kooperieren mit zertifizierten Organ- und Tumorzentren und leisten Aufklärungsarbeit.

Als unabhängiger Berater in politischen Gremien setzen wir uns für die Belange Betroffener ein. Die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. ist als eigenständiger Verein und Landeskrebsgesellschaft Mitglied der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. Unsere Arbeit wird durch öffentliche Gelder und Spenden finanziert.

Spenden & Helfen

Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE02 7002 0500 0007 8017 00

BIC: BFSWDE33MUE

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.
90 Jahre

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Nymphenburger Straße 21a

80335 München

Tel. 089 - 54 88 40 -0

Fax 089 - 54 88 40 -40

Email: info@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de