

wertvoll**ER**

Gemeinsam stark

Hilfebogen für Angehörige von Prostatakrebs-Patienten

So können Sie den Prostatakrebs-Erkrankten helfen:

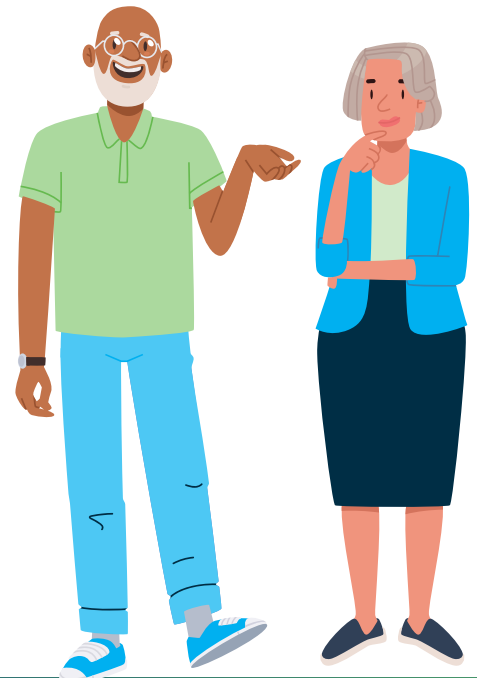


Praktische Unterstützung:

- ✓ Zu (Arzt-)Terminen begleiten, Unterstützung im Arztgespräch – mithören (4-Ohren Prinzip), Notizen machen, Fragen stellen
- ✓ Informationen über die Erkrankung, sowie Hilfs- und Unterstützungsangebote einholen
- ✓ Als Kontaktperson zum erweiterten Familien- und Freundeskreis fungieren und dadurch Patienten entlasten sofern vom Patienten gewünscht
- ✓ Übernahme von Aufgaben, z.B. im Haushalt, bei den Kindern, bei organisatorischen Dingen, Fahrdienst zu Behandlungsterminen oder zum Supermarkt. Fragen, was den Patienten entlasten würde.

Emotionale Unterstützung:

- ✓ Zuhören, ein offenes Ohr bieten
- ✓ Gefühle des Betroffenen ernst nehmen
- ✓ Körperliche Nähe
- ✓ Grenzen des Betroffenen wahren:
Es ist auch in Ordnung wenn jemand (im Moment) nicht über seine Gefühle sprechen möchte. Jeder hat eine andere Form der Krankheitsverarbeitung.
- ✓ Zeiten einplanen, in denen Sie mit Ihrem Partner über die Belange der Erkrankung sprechen, sowie krebsfreie Zeiten für Aktivitäten.



wertvoll**ER**

Gut leben trotz fortschreitendem Prostatakrebs

Gemeinsam stark

Unterstützung für Angehörige selbst:

Praktische Unterstützung:

- ✓ Machen Sie sich bewusst: Eine Krebserkrankung betrifft nicht nur eine Person, sondern ein ganzes System. Es ist auch in Ordnung belastet zu sein, obwohl man nicht selbst an Krebs erkrankt ist. Es darf einem auch einmal schlechter gehen als dem Betroffenen.
- ✓ Eine Prostatakrebserkrankung ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Oft gibt es eine erste „Schockphase“, die vor Allem aus Funktionieren besteht. Mit Dauer der Behandlung wird es immer wichtiger eigene Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen und auch zu kommunizieren. Ehepartner sollten sich auch wieder als Paar und nicht nur als Betroffener beziehungsweise Unterstützer sehen.
- ✓ Gönnen Sie sich auch alleine Pausen: Es ist in Ordnung schöne Dinge zu machen, auch wenn es dem Betroffenen gerade schlecht geht.
- ✓ Finden Sie Ansprechpartner für die eigenen Gefühle, Ängste und Bedürfnisse: Freunde, Selbsthilfegruppen, Krebsberatungsstellen. Bei stärkerer psychischer Belastung kann der Hausarzt ein Ansprechpartner und/oder eine Psychotherapie hilfreich sein.



Krebsberatungs-
stelle finden:

www.krebsinformationsdienst.de



Selbsthilfegruppe
finden:

www.prostatakrebs-bps.de

