



Leitfaden:

Sprechen Sie über Krebs



Weltkrebstag
4. Februar

#CloseTheCareGap
worldcancerday.org

Lassen Sie uns ein Gespräch beginnen

Bei einem so komplexen Thema wie Krebs gibt es viele Fragen. Und das kann überwältigend werden. Sie wissen vielleicht nicht, wo Sie anfangen sollen und wie Sie die Fragen, die Sie haben, bearbeiten sollen – sei es als jemand, der mehr über Krebs erfahren möchte, oder als Person, bei der Krebs diagnostiziert wurde, oder als Person in deren Unterstützungsnetzwerk.

In manchen Kulturen ist Krebs immer noch ein Tabuthema und allgemein ist es für viele von uns schwierig und unangenehm. Doch das offene Gespräch über Krebs erhöht das Bewusstsein, verbessert die Ergebnisse und kann letztlich Leben retten.

Es gibt keine strengen Regeln dafür, wie man über Krebs spricht, so wie es auch keinen „richtigen“ oder „falschen“ Weg für Sie und Ihre Familie und Freunde gibt, mit Krebs umzugehen.

Dies ist nur ein Leitfaden, der Ihnen helfen soll, den besten Weg zu finden, um über Krebs zu sprechen.



Über Krebs im Allgemeinen reden

Wir möchten Sie ermutigen, Ihre Stimme zu erheben und mit Ihrer Familie, Ihren Freunden und Ihrem Netzwerk zu sprechen. Das persönliche Gespräch über ein Thema, das Ihnen wichtig ist, kann unglaublich viel dazu beitragen, das Bewusstsein und das Verständnis für Krebs zu schärfen, und letztlich zum Handeln führen.

Sie wissen nicht, wo Sie anfangen sollen? Werfen Sie einen Blick auf die Schlüsselthemen auf der Website des Weltkrebstages, die dazu beitragen können, ein neues und vielleicht überraschendes Gespräch über Krebs zu entfachen.

Weitere Informationen finden Sie unter:
worldcancerday.org/keyissues



Mit jemandem mit Krebs sprechen

Für eine Person, bei der Krebs diagnostiziert wurde, können Freunde, Familien und Kollegen eine wichtige Rolle bei der emotionalen, sozialen und praktischen Unterstützung spielen.

Achten Sie auf die Person, denn jeder geht mit seiner eigenen Krebsdiagnose und seinem Weg anders um. Selbst wenn Sie sich nicht sicher sind, wie Sie das Gespräch am besten angehen sollen, ist es manchmal besser, zu reden, als das Gespräch ganz zu vermeiden.

Die folgenden Vorschläge können Ihnen helfen, Ihre Gespräche so zu führen, dass Sie sich optimal vorbereitet fühlen.

Vorbereitung

- Versuchen Sie, Ihre eigenen Gefühle vorher zu verarbeiten.
- Bedenken Sie, dass Ihre eigenen Erfahrungen die Art und Weise, wie Sie reagieren, beeinflussen können.
- Informieren Sie sich in zuverlässigen Quellen über die Diagnose, damit Sie so gut wie möglich informiert sind.

Unterstützung bieten

- Unterstützen Sie die Menschen, auch bei kleinen Aufgaben, und prüfen Sie, was am hilfreichsten wäre (manchmal haben die Menschen einen Überfluss an Lebensmitteln, aber niemanden, der mit dem Hund Gassi geht).
- Fragen Sie, ob sie Hilfe benötigen. Falls ja, bieten Sie Ihre Hilfe auf spezifische, konkrete Weise an und halten Sie Ihre Zusage ein.

Seien Sie offen

- Verbringen Sie Zeit mit der Person.
- Fragen Sie sie, ob sie über ihre Erfahrungen sprechen möchten.
- Lassen Sie sie entscheiden, was und wie viel sie teilen möchten.
- Seien Sie bereit, über ihre Erfahrungen zu sprechen und erlauben Sie dem anderen, seine Ängste zu teilen.
- Seien Sie so oft wie möglich gesprächsbereit und seien Sie einfühlsam, wenn die Person sich zurückziehen möchte.
- Reden Sie über andere Dinge als Krebs.

Ein paar weitere Anhaltspunkte zum Bedenken:

- Sie sollten es vermeiden, ihre Situation mit der anderer Menschen zu vergleichen, die Sie vielleicht mit Krebs kennen, und vor allem keine „Schwarzmalerei“ zu betreiben.
- Sprechen Sie nicht pauschal über die Heilungs- oder Überlebenschancen und spielen Sie die Situation nicht herunter.
- Versuchen Sie nicht, falschen Optimismus oder falsche Hoffnung zu vermitteln.
- Verzichten Sie auf Formulierungen, die der Person ungewollt Schuldgefühle vermitteln könnten (z. B. „Du kannst das schaffen“, „Du musst kämpfen“, „Gib nicht auf“).
- Stellen Sie keine bedrückenden Fragen wie „Wie lange hast du noch?“.
- Erwähnen Sie keine neuen, alternativen Heilmethoden, über die Sie vielleicht gelesen haben.
- Vermeiden Sie es, Religion in das Gespräch einzubringen.
- Respektieren Sie ihre Privatsphäre und lassen Sie sie anderen erzählen.
- Achten Sie darauf, dass sich das Gespräch nicht um Sie dreht und dass Sie die anderen nicht mit Ihren eigenen Gefühlen belasten.
- Entschuldigen Sie sich, ohne sich zu rechtfertigen, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie etwas Falsches gesagt haben.
- Orientieren Sie sich an ihrem Gegenüber – an manchen Tagen können Sie besser reden und an anderen nicht, und manche Menschen sind offener und andere verschlossener.
- Respektieren Sie ihre Entscheidungen und vermeiden Sie es, ihnen Ihre eigene Meinung über die Behandlung und Pflege aufzudrängen, die Sie selbst vertreten würden.
- Hören Sie zu, wenn sie verärgert sind, anstatt sie aufzumuntern.

Was Sie sagen könnten, wenn Sie nicht sicher sind, was Sie sagen sollen:

- „Ich weiß nicht, was ich sagen soll, aber wenn ich dir irgendwie helfen kann, bin ich für dich da.“
- „Es tut mir unendlich leid, dass du das durchmachen musst.“
- „Wenn du einfach nur reden willst, bin ich für dich da.“
- „Du kannst mir immer sagen, wenn du etwas möchtest oder brauchst.“
- „Ich habe gehört, was passiert ist, und es tut mir leid.“

Einige Fragen, die Sie stellen können:

- „Wie geht es dir?“
- „Sag mir, was ich tun kann, um dir zu helfen.“
- „Willst du darüber reden?“

Mit jemandem mit Krebs sprechen

- Wenn Sie mit einer krebskranken Person zusammenarbeiten oder sie beschäftigen, sollten Sie nach Möglichkeiten suchen, wie Sie Ihr Teammitglied dabei unterstützen können, weiterhin aktiv mitzuarbeiten.
- Ziehen Sie Jobänderungen wie Jobsharing, Heimarbeit, flexible Arbeitszeiten usw. in Betracht.
- Prüfen und erwägen Sie das Angebot von Unterstützungsprogrammen am Arbeitsplatz.
- Seien Sie rücksichtsvoll gegenüber den Informationen, die Ihr Teammitglied oder Kollege mit anderen teilen möchte.
- Fragen Sie sie, welche Art von Unterstützung sie begrüßen würden.
- Bieten Sie Ihren Mitarbeitern Unterstützung an und geben Sie ihnen die Möglichkeit, ihre Ängste und Gefühle zu äußern.
- Halten Sie das Gespräch offen und ehrlich.



Gespräche mit Kindern

Das Gespräch mit Kindern über Krebs ist nicht immer einfach, aber es ist wichtig, alle Bedenken und Ängste anzusprechen, die sie haben könnten. Es gibt für Eltern und Lehrer gleichermaßen Wege, wie Kinder in einer unterstützenden Umgebung über Krebs lernen können.

- Seien Sie ehrlich.
- Kinder reagieren gut auf spezifische Details.
- Verwenden Sie eine einfache Sprache.
- Erklären Sie, wo sich der Krebs im Körper befindet, wie er behandelt wird, dass er nicht ansteckend ist und dass es nicht ihre Schuld ist.
- Legen Sie dar, warum sie vielleicht nicht mit Ihnen oder der krebskranken Person, die sie kennen, spielen oder Dinge tun können, die sie normalerweise gewohnt sind.
- Wiederholen Sie Ihre Erklärungen.
- Regen Sie zu Fragen an und beantworten Sie jede Frage gezielt.
- Fragen Sie nach ihren Gefühlen.
- Hören Sie sich ihre Ängste an.
- Sichern Sie ihnen zu, dass sie geliebt und umsorgt werden, was auch immer geschieht.
- Bringen Sie sie mit kleineren Meldungen auf den neuesten Stand und nicht mit allem auf einmal.

Über Krebs sprechen, wenn Sie selbst Krebs haben

- Sie sind nicht verpflichtet, jedem Ihre Diagnose mitzuteilen, doch es ist eine gute Gelegenheit, mit den Menschen, denen Sie vertrauen und die Sie lieben, offen zu sein.
- Verlassen Sie sich auf Menschen, die Ihnen nahe stehen und mit denen Sie gerne reden. Es ist auch in Ordnung, diese Informationen nicht mit jedem zu teilen.
- Halten Sie die Kommunikationswege offen: Vereinbaren Sie regelmäßige Termine für private, ruhige Gespräche, bei denen Sie nicht abgelenkt oder gehetzt werden.
- Seien Sie offen, auch über schwierigere Themen wie die Angst vor einem Rückfall oder finanzielle Sorgen zu sprechen.
- Zögern Sie nicht, um Hilfe zu bitten, aber seien Sie sich bewusst, dass es in Ordnung ist, wenn Sie nicht wissen, welche Unterstützung Sie benötigen.
- Und wenn Sie an manchen Tagen und in manchen Momenten keine Lust haben, über Krebs zu sprechen, ist das auch in Ordnung.

Weitere Informationen und Anleitungen finden Sie in den folgenden Ressourcen:

www.cancer.net/coping-with-cancer/talking-with-family-and-friends/talking-about-cancer/talking-with-someone-who-has-cancer

www.cancer.org/treatment/understanding-your-diagnosis

health.clevelandclinic.org/how-to-talk-and-comfort-someone-with-cancer

www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support

www.cancer.org.au/cancer-information/types-of-cancer/childhood-cancers/talking-to-kids-about-cancer

www.nccn.org/patients

www.cancer.org/treatment

Vielen Dank, dass Sie den Weltkrebstag unterstützen.



Weitere Informationen und die neuesten Nachrichten erhalten Sie, wenn Sie sich für unseren Newsletter unter worldcancerday.org anmelden.

Haben Sie Fragen? Schicken Sie uns eine E-Mail an hello@worldcancerday.org

 [worldcancerday](https://www.facebook.com/worldcancerday)

 [@worldcancerday](https://www.instagram.com/worldcancerday)

 [@UICC](https://twitter.com/UICC)

 [worldcancerday_official](https://www.youtube.com/worldcancerday_official)

 [@worldcancerday](https://open.spotify.com/worldcancerday)

Visionäre Partner



Champion-Partner



Der Weltkrebstag ist eine Initiative der Union for International Cancer Control.

