

## Tipps

### Beratungen der Krebsliga

Die Mitarbeitenden der kantonalen und regionalen Krebsligen können Sie in sozialen, administrativen und finanziellen Belangen unterstützen.

- Die Krebsliga Schweiz unterstützt Nahestehende auch telefonisch und via Chat: [«KrebsInfo»](#).

Warten Sie als unterstützende Nahestehende nicht, bis Sie sich erschöpft fühlen, auch wenn Sie denken, dass Sie damit umgehen können. Wenden Sie sich an eine Beraterin oder einen Berater Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga.

### Weiter Informationen zu diesem Thema

- [«Ich begleite eine an Krebs erkrankte Person»](#), Krebsliga (2021)
- [«Zwischen Arbeitsplatz und Pflegeaufgabe»](#), Krebsliga (2022)

Für Angehörige

## Zu mir Sorge tragen

### Gut zu wissen

Nahestehende kümmern sich häufig fürsorglich um Krebskranke. Diese Unterstützung kann das körperliche und emotionale Befinden der Betroffenen stärken. Aber diese Aufgabe kann Sie als unterstützende Person auch an Ihre Grenzen bringen.

Sie als Nahestehende können sich jederzeit an das Behandlungsteam wenden.

Typische Aufgaben sind zum Beispiel Gespräche zu Therapieentscheidungen und die Unterstützung bei Aktivitäten im Alltag (Transport und Begleitung zu Therapien). Dabei leisten Sie als Nahestehende auch emotionale Unterstützung.

Je nach Situation können Sie auch spezielle Pflegeverrichtungen wie Sondernahrung und Verbandswechsel übernehmen, oder speziellen Diäten verabreichen.

Zu sich selber Sorge tragen ist wichtig, um weniger an körperliche oder psychische Grenzen zu stoßen. Folgende Fragen können Ihnen helfen sich zu orientieren, Hilfe zu holen und diese anzunehmen: Kann und will ich das übernehmen? Kann ich es alleine bewältigen oder brauche ich Hilfe? Was soll ich besser delegieren?



## Zu mir Sorge tragen

sie fühlen sich ...	oder sie stellen fest ...	was sie selbst für sich tun können ...
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ihre Unterstützungs-Aufgaben nehmen Zeit und Kraft in Anspruch</li> <li>• Ihre zeitliche und kräftemässige Beanspruchung kann in den Alltag integriert werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nehmen Sie sich Zeit, um sich auszuruhen und um sich selbst zu kümmern.</li> <li>• Planen Sie täglich Auszeiten mit angenehmen Tätigkeiten (Mittagsschlaf, Yoga, Musik, Garten usw.), auch wenn es nur für kurze Zeit ist.</li> <li>• Bleiben Sie mit für Sie wichtigen Menschen in Kontakt, sprechen Sie mit ihnen über Ihre Gefühle und Ängste.</li> <li>• Bitten Sie Angehörige und Freunde Aufgaben zu übernehmen, die Ihnen schwerfallen.</li> </ul>
	<p>Seit einiger Zeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sie haben kaum noch Zeit für sich und können sich nicht mehr erholen</li> <li>• Ihre Gedanken kreisen, auch nachts, Sie schlafen schlechter und weniger lang</li> <li>• Sie fühlen sich manchmal sehr müde, können sich schlechter konzentrieren, sind weniger geduldig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontaktieren Sie Menschen, die Sie unterstützen und verstehen.</li> <li>• Listen Sie alle Aufgaben auf, die Sie täglich übernehmen.</li> <li>• Entscheiden Sie, welche Aufgaben Sie an Freunde, Nahestehende oder Fachpersonen delegieren können.</li> <li>• Vereinbaren Sie ein Beratungsgespräch bei der Krebsliga in Ihrem Kanton.</li> <li>• Kontaktieren Sie eine Selbsthilfegruppe: dort können Sie sich mit Menschen in einer ähnlichen Situation austauschen.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sie haben Ihre Kontakte mit Freunden abgebrochen oder sehr stark reduziert</li> <li>• Sie fühlen sich deprimiert, körperlich krank oder hoffnungslos</li> <li>• Sie sind ungeduldig und reizbar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontaktieren Sie Ihren Hausarzt / Ihre Hausärztin oder eine andere Fachperson, der Sie vertrauen.</li> <li>• Rufen Sie beim Krebstelefon der Krebsliga Schweiz an (Tel 0800 11 88 11, Mo-Fr 10 bis 18 Uhr), oder schreiben Sie Ihr Anliegen in den Chat der Krebsliga «<a href="mailto:helpline@krebsliga.ch">helpline@krebsliga.ch</a>».</li> </ul>