Tipps

Unterstützung durch Psychoonkologinnen / -onkologen

Die Überbringung schlechter Nachrichten und der damit verbundene emotionale Schock kann möglicherweise nicht ohne fachliche Hilfe bewältigt werden. Psychoonkologinnen und -onkologen unterstützen Sie und Ihre Nahestehenden mit Gesprächen im Umgang mit den erlebten Gefühlen. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam nach einer Empfehlung.

Austausch mit anderen Betroffenen

«Gesprächsgruppen» (www.selbsthilfeschweiz.ch)

Peer to Peer Angebote der Krebsliga: «Betroffenenrat»

Unterstützung durch ein Palliative Care Team

Wenn bei den Behandlungen die Symptomlinderung das Ziel ist und nicht die Heilung der Krankheit, bietet die Palliativmedizin einen Ansatz, um die bestmögliche Lebensqualität zu erhalten. Spezialisierte Palliative Care Teams begleiten und pflegen Krebsbetroffene auch zu Hause.

Weiter Informationen zu diesem Thema

Broschüren der Krebsliga Schweiz:

- «Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert»
- «Wenn auch die Seele leidet»

Diese Broschüre wurde in Zusammenarbeit mit Patient/innen und Expert/innen erstellt. Weitere Informationen finden Sie auf der Website.

VFSM / Symptom Navi Program © 2023

Mit meinen Gefühlen umgehen

Gut zu wissen

Menschen mit einer Krebserkrankung erleben bessere und schlechtere Zeiten. Besonders herausfordernd sind Kontrolltermine nach Krebsbehandlungen oder die Mitteilung, dass die Krankheit nicht (mehr) geheilt werden kann. Solche Nachrichten sind einschneidend und können das Leben auf den Kopf stellen.

Ihr Alltag wird auch durch wechselnde Gefühle beeinflusst. Krebsbetroffene und ihre Nahestehenden können mit Wut, Trauer, Verzweiflung, Angst, Rückzug oder mit Symptomen einer Depression reagieren. Sie stellen sich viele Fragen, auf die es keine Antworten gibt. Zum Beispiel «Warum ich?».

In allen Phasen einer Krebserkrankung sollte Ihre Lebensqualität im Zentrum stehen. Verschiedene Fachpersonen können Sie unterstützen, die bestmögliche Lebensqualität zu erhalten, indem Sie Ihre Beschwerden behandeln und Sie begleiten. Die Empfehlungen im Flyer sollen Sie unterstützen, mit den Gefühlen besser umgehen zu können.

Mit meinen Gefühlen umgehen

Sie fühlen sich...	Sie stellen fest...	Was Sie selbst für sich tun können...
	• Sie akzeptieren Ihre Situation • Sie haben manchmal Angst, wenn Sie an Ihre Zukunft denken • An manchen Tagen fühlen Sie sich erschöpft und lustlos	• Achten Sie auf Ihren Körper. Planen Sie während dem Tag Ruhezeiten ein. • Nutzen Sie die Tage, an denen Sie sich gut fühlen, für Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten (z.B. Spaziergang, Kino, Treffen mit vertrauten Menschen). • Versuchen Sie an schwierigen Tagen mit Ihren Ängsten nicht alleine zu bleiben. • Sprechen Sie Ihre Gefühle, Sorgen und Fragen gegenüber Ihren Nahestehenden aus, damit diese Sie unterstützen können.
	• Sie sind oft traurig oder gar wütend • Sie haben das Gefühl, Ihre Orientierung verloren zu haben • Sie haben manchmal Mühe, sich auf eine Tätigkeit oder ein Gespräch zu konzentrieren	• Überlegen Sie sich, ob Sie sich einer Gesprächsgruppe anschliessen möchten, um mit Menschen in einer ähnlichen Situation sprechen zu können. • Sprechen Sie mit Vertrauenspersonen im Behandlungsteam über Ihre Gefühle, Sorgen und Fragen. • Wenden Sie sich an die Krebsliga in Ihrem Kanton oder an das Krebstelefon, um Unterstützung zu erhalten.
	• Sie können sich nicht auf eine Tätigkeit oder ein Gespräch konzentrieren • Sie können nachts nicht schlafen • Sie fühlen sich hoffnungslos oder verzweifelt • Sie geraten zeitweise in Panik	• Nehmen Sie mit dem Behandlungsteam Kontakt auf.