

Um mit Familie und Freunden einigermaßen „normal“ umgehen zu können, müssen Sie für sich selbst erst einmal definieren, was Ihre Erwartungen sind. Bleiben Sie dabei ganz ehrlich zu sich selbst. Wie viel Hilfe erwarten Sie, wie viel Rücksichtnahme, wie viel Verständnis? Erst wenn Sie für sich diese Punkte geklärt haben, können Sie mit der Familie abstimmen, wie man mit Ihnen umgehen soll. Dabei müssen Sie bedenken, dass die Familienangehörigen ja selbst immer wieder durch die Erkrankung, die Ihnen zugestoßen ist, belastet sind – manche haben erlebt, wie Sie unter Chemotherapie gelitten haben, wie die Bestrahlung Ihnen zugesetzt hat, wie Operationen oder OP-Folgen sich ausgewirkt haben. Das können Ihre Angehörigen und Freunde nicht einfach abschalten. Insofern ist die „Erwartung“ im Umgang miteinander keine Einbahnstraße. Sie können Ihre Wünsche äußern, doch die Freunde und Angehörigen müssen auch die eigenen Erwartungen mitteilen, die eigenen Sorgen und Frustrationen äußern dürfen. Auf der Basis solcher Gespräche – und frei von Vorwürfen oder Anschuldigungen – lassen sich dann neue Wege finden, miteinander umzugehen.

Tipps im Umgang mit Familie / Freunden

1. Informationen helfen gegen Unsicherheit

Entscheiden Sie selbst, wie viele Informationen Sie Ihren Freunden und Verwandten zukommen lassen möchten. Bedenken Sie aber, dass Wissen über Ihre Erkrankung, deren Folgen und Symptome Ihren Lieben hilft, Sie zu verstehen und Ihre Belastung einzuschätzen. Wissen um Symptome hilft auch bei einem funktionalen Umgang damit. Und nicht zuletzt werden sich Ihre Freunde und Verwandten sicherer fühlen, je mehr sie über Ihre Erkrankung wissen!

2. Offene Gespräche

Gehen Sie offen mit Ihren Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen um. Reden Sie über Ihre Erkrankung - und alles andere! Offene Gespräche fördern Vertrauen, Verständnis und Verbundenheit. Bedenken Sie, dass auch Ihr Umfeld belastet ist. Je offener Sie miteinander reden können, ohne Vorwürfe oder Anklagen, desto besser werden Sie als „Team“ mit schwierigen Situationen fertig werden können.

3. Normalität

Auch wenn eine Krebserkrankung eine gewaltige Veränderung in Ihrem Leben darstellt - sie ist doch nicht alles! Versuchen Sie, mit Unterstützung Ihres Umfelds, auch über andere Themen zu sprechen, oder unternehmen/erleben Sie etwas. Ordnen Sie Ihrer Erkrankung nicht Ihr restliches Leben unter - schon gar nicht ihre sozialen Beziehungen! Und auch wenn es Ihnen selbst schwer fällt, Normalität herzustellen, akzeptieren Sie, dass für Ihr Umfeld „das Leben weiter geht“. Ihre Freunde und Verwandten werden einen Job haben, Hobbies, andere Freundschaften. Akzeptieren Sie, dass dort „alles weiter geht wie immer“.

Umgang mit Familie / Freunden

Was erwarte ich von Familie und Freunden in Bezug auf mich/meine Krankheit?

Wobei wünsche ich mir Hilfe / Unterstützung?

Wobei möchte ich keine Hilfe haben / worüber möchte ich nicht reden?

Was ist mir noch wichtig?
