



MELANOM

FREUND SEIN

ANREGUNGEN FÜR DIE FREUNDSCHAFT





GUTSCHEIN FÜR
EINEN KUCHEN



GUTSCHEIN FÜR EINMAL
RASEN MÄHEN



GUTSCHEIN FÜR
EINE GEKOCHETE MAHLZEIT



GUTSCHEIN FÜR
EINEN EINKAUF



GUTSCHEIN FÜR EINMAL
GETRÄNKE EINKAUFEN



GUTSCHEIN FÜR
EINEN AUSFLUG



GUTSCHEIN FÜR EINE
FAHRT ZUM ARZT



GUTSCHEIN FÜR EINE
UNTERNEHMUNG MIT DEN KINDERN

INHALT

VORWORT	4
KREBS TRIFFT NIEMALS EINEN MENSCHEN ALLEIN	6
GUTE FREUNDSCHAFT IST UNERSETZLICH	18
SICH SELBST EIN FREUND SEIN	31

VORWORT

ANTEILNEHMENDE

FREUNDSCHAFT MACHT

DAS GLÜCK STRAHLENDER

UND ERLEICHTERT DAS

UNGLÜCK.

MARCUS TULLIUS CICERO



LIEBE LESER/INNEN,

Ihr Freund ist an einem Melanom erkrankt. Ein Ereignis jetzt auch in Ihrem Leben, mit dem Sie wahrscheinlich nicht gerechnet haben.

Vielleicht haben Sie selbst diese Broschüre in einer Auslage gefunden – oder sie wurde Ihnen von Ihrem Freund überreicht.

Schön, dass Sie sich informieren!

Unser Wunsch ist es, Ihnen eine Orientierung im Umgang mit Ihrem an einem Melanom erkrankten Freund zu geben. Wir möchten Ihnen mit Wissen aus der Psychoonkologie Anregungen, Antworten auf Fragen und viele Beispiele aus der Praxis geben, die Ihr Verständnis füreinander stärken. Dabei zeigen wir auch Wege auf, wie Sie zu einem sicheren Gefühl für das, was Sie jetzt für Ihren Freund und für sich tun können, gelangen.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und hoffen, mit dieser Broschüre zur Bereicherung Ihrer beider Freundschaft beizutragen.

Herzlichst
Dipl.-Psych. Angela Ebert und das Team von Novartis Oncology

Der besseren Lesbarkeit halber verwenden wir in dieser Broschüre nur die männliche Version von Freunde, Arzt, Patient, Angehöriger o. Ä. Selbstverständlich sind immer auch die Frauen gemeint, auf deren Verständnis wir hoffen.

KREBS TRIFFT NIEMALS EINEN MENSCHEN ALLEIN

VERSCHIEDENE REAKTIONEN AUF EINE KREBS-DIAGNOSE

Sicher erinnern Sie sich noch sehr deutlich an den Moment, als Sie die Nachricht erhalten haben, dass bei Ihrem Freund Hautkrebs diagnostiziert wurde. Überraschend ist diese Diagnose so auch in Ihr Leben getreten und hat vermutlich zu einiger Unsicherheit darüber geführt, wie Sie nun am besten für sich und Ihren Freund damit umgehen können.

Häufig löst eine Krebsdiagnose eine vorübergehende Schockreaktion aus, die sich sehr unterschiedlich äußern kann.

Während die einen ganz ruhig die Diagnose entgegennehmen und dabei das Gefühl haben, ein anderer sei gemeint; wird es anderen heiß und kalt, Schwindelgefühle treten auf oder der Kopf scheint plötzlich wie in Watte gepackt, bei anderen wiederum fühlt es sich so an, als werde einem der Boden unter den Füßen weggerissen oder für ein paar Tage ist es unmöglich, einen klaren Gedanken zu fassen. Normal ist jetzt nichts mehr. Erzählt Ihr Freund Ihnen von einem solchen Erleben und fragt Sie, warum er so „merkwürdig“ reagiert, dann können Sie ihn und sich beruhigen.

MAN KOMMT IN DER FREUNDSCHAFT
NICHT WEIT, WENN MAN NICHT BEREIT
IST, KLEINE FEHLER ZU VERZEIHEN.

JEAN DE LA BRUYÈRE

Beim sogenannten „Diagnoseschock“ handelt es sich um eine gesunde Reaktion auf ein unnormales und kritisches Lebensereignis. Er ist ein Schutzmechanismus, mit dem Körper und Psyche auf eine reale oder gefühlte existenzielle Bedrohung reagieren.

Gut, dass wir mit diesem natürlichen Notfallprogramm ausgestattet sind, das wie ein „Airbag der Psyche“ funktioniert.

Es kann auch für Ihren Freund durchaus sinnvoll sein, wenn er nach der Diagnose zunächst nicht in der Lage ist, zu fühlen oder Gefühle zu haben. Denn nach einer Diagnose müssen in relativ kurzer Zeit

viele Informationen und Eindrücke verarbeitet und Entscheidungen getroffen werden. Sollte Ihr Freund in dieser Zeit keine Emotionen empfinden oder zeigen, ist daher vermutlich seine Verdrängung aktiv.

Eine andere mögliche Reaktion auf die Diagnosemitteilung kann große Erleichterung sein – ein Gefühl, das viele in dieser Situation wahrscheinlich nicht erwarten. Doch es ist gut möglich, dass Ihr Freund schon lange so etwas wie eine Ahnung oder einen Verdacht hatte oder eine lange Zeit des Wartens. Mit der Diagnose ist nun endlich die Gewissheit da und die „Achterbahn der Gefühle“, das intensive Hoffen und Bangen, hat vorerst ein Ende – Ihr Freund kann endlich aktiv werden und eine Therapie beginnen.

WIE SIE AUF DIE DIAGNOSE IHRES FREUNDES REAGIEREN UND WIE SIE GEMEINSAM ÜBER DEN KREBS SPRECHEN KÖNNEN

Für Ihren Freund ist es sicherlich gut und hilfreich, wenn Sie die Ruhe bewahren können. Sie haben dabei den Vorteil, dass Sie räumlich und emotional mehr Abstand zum Betroffenen haben als die Angehörigen. All die Veränderungen, die auf Ihren Freund und sein nahes Umfeld im Zuge seiner Krebserkrankung zukommen, betreffen Sie daher nicht unmittelbar.

Vermitteln Sie ihm, dass Sie ihn nicht allein lassen.

Zeigen Sie ihm Ihr Mitgefühl, auch wenn Ihr Freund gerade nicht dazu in der Lage ist, seinerseits Gefühle zu zeigen. Wichtig ist dabei, dass Sie beim Ausdruck Ihrer Emotionen den Freund im Blick haben und dass das Mitfühlen zu einer gemeinsamen Erfahrung wird.

Verständigen Sie sich darüber, wie Sie und Ihr Freund über den Krebs sprechen möchten: Nehmen Sie das Wort „Krebs“ in den Mund oder lieber nicht? Für die einen hat es etwas Bedrohliches, manchmal sogar etwas gefühlt Brutales, wenn die Erkrankung so ungeschminkt beim Namen genannt wird. Auf der anderen Seite gibt es Menschen, für die es eine große Erleichterung ist, wenn das, was ohnehin da ist, auch so benannt und ausgedrückt werden darf. Es muss dann nicht mehr verdrängt werden.

Nutzen Sie die Krebserkrankung dafür, mit Ihrem Freund zusammen eine neue gemeinsame Sprache zu finden. Probieren Sie aus, auf welche Wortwahl Sie sich einigen können und entscheiden Sie, welche Bezeichnungen für Sie beide annehmbar und angenehm sind. Es gibt dabei kein Richtig oder Falsch.

Außerdem ist es hilfreich zu wissen, dass Menschen mit Krebserkrankungen oft sehr feine Antennen für Nuancen und Feinheiten in der Stimme und Sprache der anderen haben. Entscheidend ist dabei nicht nur, was gesagt, sondern auch, wie es gesagt wurde. Ein und derselbe Satz kann z. B. als Interesse

oder totales Desinteresse, als Aufmunterung oder Entmutigung wahrgenommen werden. Ebenso beeinflusst die Stimmung, in der Ihr Freund gerade ist, wie er Ihre Äußerung aufnehmen wird.

Unsere ohnehin sehr komplexe zwischenmenschliche Kommunikation wird in Krisenzeiten besonders auf die Probe gestellt.

Für Sie persönlich könnte es darüber hinaus wichtig sein, auch mit anderen über das zu sprechen, was Sie gerade erleben. Wichtig ist, dass Sie Ihren Freund offen und direkt um Zustimmung bitten: „Ich möchte gerne mit ... über mich und Deine Diagnose sprechen. Ist das in Ordnung für Dich?“

TIPP

AUF DIE SPRACHE KOMMT ES AN!

Um die unterschiedliche Wirkung von Sprache zu erleben, können Sie die folgenden Sätze aufmerksam lesen und darauf achten, ob Sie Unterschiede wahrnehmen:

„Ich habe Krebs“ oder „Ich hatte Krebs“; „Da ist ein veränderter Fleck“ oder „Da ist ein Melanom“ oder „Da ist ein schwarzer Hautkrebs“; „Ich habe einen malignen Tumor“ oder „Ich habe ein bösartiges Geschwulst“ oder „Ich habe ein Karzinom“; „Da sind Metastasen in der Lunge“ oder „Da sind Absiedelungen in der Lunge“.

WENN DIE RICHTIGEN WORTE FEHLEN

Sie möchten im Kontakt mit Ihrem Freund möglichst nichts falsch machen. Doch die Gefahr ist groß, durch eine Unsicherheit Ihrerseits die Verbindung zu ihm zu gefährden, zum Beispiel dann, wenn Sie sich aus Unsicherheit oder einem Nichtwissen, wie Sie mit dem Krebs umgehen sollen, von dem kranken Freund abwenden. Oder die Überwindung scheint zu groß, um auf den Freund zuzugehen.

Krebsbetroffene beklagen am häufigsten, dass Freunde nach einer Krebsdiagnose, in der Zeit, in der sie wirklich Unterstützung brauchen, plötzlich nicht mehr für sie da sind. Das wird als sehr schmerzlich erlebt und selbst das Wissen um eine

mögliche Unsicherheit der Freunde hilft den Betroffenen nicht, die Enttäuschung zu überwinden. Sie wird selten verziehen, der Verlust ist zu groß.

Wenn Sie unsicher sind und Ihnen die richtigen Worte fehlen: Gehen Sie ein Risiko ein – es lohnt sich! Versuchen Sie, genau mit der Thematisierung Ihrer Unsicherheit ein Gespräch zu beginnen:

„Ich weiß nicht, was ich sagen soll ...“, „Mir fehlen die Worte ...“, „Ich bin gerade sehr unsicher ...“, „Es ist mittlerweile viel Zeit vergangen ...“. Damit ist ein Anfang gemacht und vertrauen Sie darauf, Ihr Freund wird reagieren.

Was auch immer Sie im Moment beschäftigt, wo auch immer Ihre ganz persönlichen Fragen und Unsicherheiten liegen – der beste Weg im Umgang mit Ihrem krebserkrankten Freund ist eine offene und ehrliche Kommunikation. Fragen Sie alles, was Sie wissen möchten und bringen Sie all Ihre Unsicherheiten zum Ausdruck.



**FREUNDSCHAFT IST DIE
BLÜTE DES AUGENBLICKS
UND DIE FRUCHT DER ZEIT.**

AUGUST VON KOTZEBUE

DIE SACHE MIT DEN AUFMUNTERUNGEN

Beziehen Sie Ihren Freund sprachlich mit ein, Sie verringern damit auch die Gefahr, überfürsorglich zu werden oder zu wirken. Ein von Krebskranken häufig zitiertes Beispiel für den schmalen Grat, auf dem wir uns in unserer Kommunikation bewegen, ist der Satz: „Du schaffst das schon!“ Einzig, wenn Ihre Beziehung sehr gefestigt ist und der Zusammenhang, in dem Sie diesen Satz sagen, sehr eindeutig ist, wird Ihr Freund sich bestärkt fühlen. Andernfalls kann er sich schnell im Stich gelassen fühlen und glauben, es sei allein seine Aufgabe, mit der Krebserkrankung fertig zu werden. Eine gute Alternative ist: „Wir schaffen das!“

TIPP

NOCEBO-SÄTZE

Nocebo-Effekt = „Ich werde schaden“.

Der Nocebo-Effekt wird auch als "Bruder des Placebo-Effekts" bezeichnet oder als "die dunkle Seite der Einbildungskraft" und bezeichnet den Umstand, dass man jemanden mit Worten schaden kann.

Einem Freund Mut zuzusprechen, findet in Belastungssituationen fast reflexhaft statt. Leider können Aufmunterungsversuche missglücken und zu Verletzungen und Missverständnissen führen. Daher hier eine Reihe von Sätzen, auf die Sie unbedingt verzichten sollten:

„Du musst jetzt stark sein!“ –
„Du siehst doch schon wieder super aus!“ – „Du hast doch schon so vieles in deinem Leben geschafft!“ –
„Komm, lass den Kopf nicht hängen!“

„Du musst jetzt positiv denken!“ –
„Ich kenne da jemanden, der ist qualvoll an Krebs gestorben!“ –
„Lach doch mal wieder!“ – „Schau, es gibt so viel Schönes im Leben!“

„Du darfst so nicht denken!“ –
„Du musst Dich jetzt schonen!“ –
„Du tust mir so leid!“



WIE SIE MIT ANGST UMGEHEN UND PANIK ENTGEGENWIRKEN KÖNNEN

Wenn Kinder erfahren, dass ein Elternteil an Krebs erkrankt ist, fragen sie frei heraus, was mancher Erwachsener im Stillen befürchtet: „Ist das ansteckend?“

Krebs ist nicht ansteckend. Was sich aber leicht überträgt, ist die Angst!

An Krebs erkrankte Menschen empfinden es daher oft als belastend, wenn sie die Angst in den Augen der anderen sehen. Das sei, wie in einen Spiegel zu schauen, aus dem einem das eigene Entsetzen anstarre. Hat Ihr Freund das Bedürfnis, andere Menschen an seiner Erkrankung teilhaben zu lassen und ist ihm aber gleichzeitig das Überbringen der Nachricht unangenehm, können Sie

Ihrem Freund anbieten, dies für ihn zu übernehmen. Sie können ihn fragen: „Gibt es jemanden, den ich informieren kann?“

Eine Krebserkrankung löst häufig unmittelbar existentielle Ängste und Gedanken an Sterben und Endlichkeit aus. Die scheinbare Sicherheit, mit der man bislang durch das Leben navigierte, ist erschüttert. Es taucht die Frage auf: „Warum trifft es meinen Freund?“ Und die Frage, wohin das führen wird, bleibt für lange Zeit unbeantwortet.

Hat Panik die Führung übernommen, sind Informationen ein wirksames Mittel im Umgang mit Angst.

Behalten Sie einen klaren Kopf und fragen Sie Ihren Freund zum Beispiel, welche Informationen er jetzt braucht, um sich zu beruhigen und die Orientierung wieder zu bekommen. Ein Anruf beim Krebsinformationsdienst kann ebenso unterstützend sein wie das Wissen, dass es begleitend zur medizinischen Versorgung Krebsberatungsstellen oder Psychoonkologen gibt.

Eine weitere Ursache für starke Angstreaktionen ist, dass eine Krebsdiagnose unweigerlich Veränderungen mit sich bringt. Die Lebensplanung gerät plötzlich aus den Fugen; Rollen, die zur Stabilisierung unseres Selbstbildes dienen, stützen nicht mehr; Fragen der finanziellen Sicherung werden aufgeworfen; an die Stelle von Sicherheit ist ein Gefühl von Unsicherheit getreten. Da wir Menschen grundsätzlich eine Furcht vor dem Unbekannten und vor unfreiwilligen Veränderungen haben, sind starke Ängste in diesem Zusammenhang völlig normal.

TIPP

**KREBSINFORMATIONSDIENST
DES KREBSFORSCHUNGSZENTRUMS
IN HEIDELBERG**

Tel: 0800 420 30 40

www.krebsinformationsdienst.de

**Dort finden Sie auch die Adressen
von Psychoonkologen und
von Krebsberatungsstellen**

KREBS TRIFFT NIEMALS EINEN MENSCHEN ALLEIN

Aber auch die gegenteilige Reaktion, keine Angst zu haben oder zumindest sie nicht zu zeigen, ist normal. Auch das ist eine mögliche Form des Umgangs mit der Krebserkrankung, die ebenso Achtung und Respekt verdient.

Generell gilt: Sie können Ihre Angst weder weg-schieben noch Ihrem Freund die Angst dauerhaft nehmen. Im Gegenteil, je mehr Sie Gefühle, die in der aktuellen Situation sinnvoll sind, nicht haben möchten, desto mehr drängen sie sich Ihnen auf.

Angst als Reaktion auf eine Krebserkrankung macht Sinn! Sie fordert zum Handeln auf und das ist überlebenswichtig.



Nur wenn die Angst zu übermächtig wird und Kraft und Schlaf raubt, dann muss sie in ihre Schranken gewiesen werden.

Angst hat ein leichtes Spiel, wenn wir allein sind oder uns allein fühlen. In der akuten Situation ist der Zugang zu dem, was aus der Angst wieder heraushilft, meist unterbrochen. Würde Ihr Freund sich trauen, Sie mitten in der Nacht anzurufen, um zur Beruhigung Ihre Stimme zu hören? Wohl eher nicht, es sei denn, Sie hätten in einem ruhigen Moment vereinbart, dass es diese Möglichkeit für ihn gibt. Allein zu wissen: „Ich könnte, wenn ich wollte...“ beruhigt enorm und reicht oft schon aus, die Angst zu regulieren.

Ziehen Angstgedanken allzu weite Kreise und verdunkeln sie Ihrem Freund den Blick auf seine Kraftquellen, hilft es, ihn daran zu erinnern, dass er selbst bestimmen kann, inwieweit er sich da hineinbegibt. Manchmal muss die Fantasie Ausflüge in Szenarien von Katastrophe und Leid machen, das lässt sich angesichts einer lebensbedrohlichen Erkrankung nicht vermeiden. Wichtig ist aber, die Kontrolle über die Gedankenwelt zu behalten. Erinnern Sie Ihren Freund daran, dass er jederzeit STOPP zu angstmachenden Gedanken sagen kann. Probieren Sie es selbst aus. Es funktioniert!

**EIN FREUND IST JEMAND, DER WEISS,
DASS MAN IHN GERADE BRAUCHT.**

OSCAR WILDE

Bei katastrophisierenden Gedanken handelt es sich zudem um rein auf die Zukunft ausgerichtete Vorstellungen, für die es in der Gegenwart nur bedingt Lösungen geben kann. Bevor sich Ihr Freund also allzu sehr in eine innere Ausweglosigkeit manövriert, lenken Sie seine Aufmerksamkeit auf die nächstmöglichen gangbaren Schritte, so, als würden Sie mit ihm Stein für Stein einen klaren Gebirgsbach überqueren. Lassen Sie ihn vorausschauen: Was steht als Nächstes an? Was ist sicher? Was ist Spekulation? Welche Vorkehrungen können hier und jetzt getroffen werden? Welche Informationen in Bezug auf mögliche zukünftige Ereignisse beruhigen jetzt? So erreichen Sie mit ihm sicher das nächste Ufer.

TIPP

MIT KRAFTQUELLEN DER ANGST BEGEGNEN

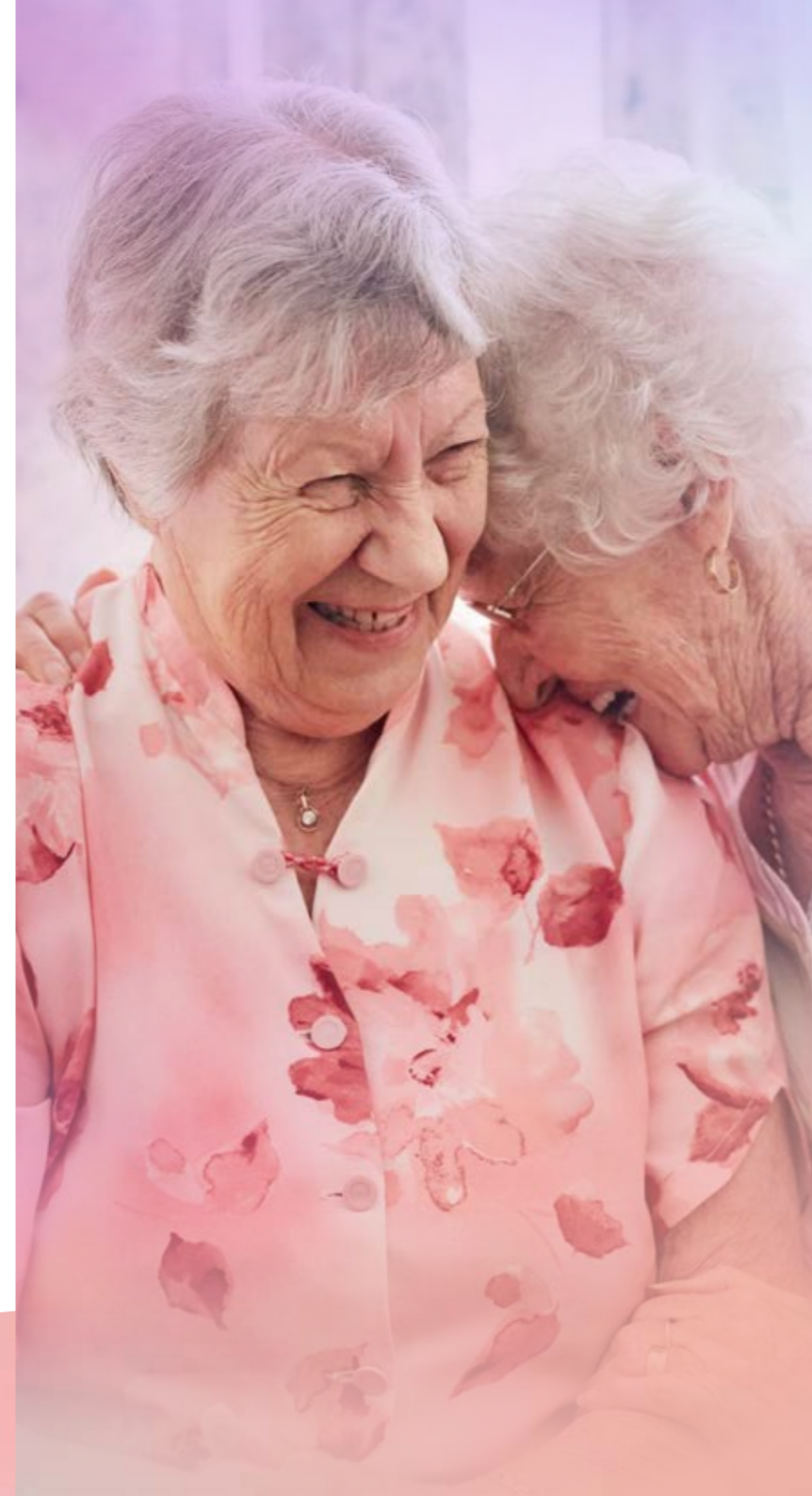
- Spaziergänge
- Musik
- Beziehungen pflegen
- Gemeinsame Unternehmungen
- Glaube, Spiritualität
- Wissen
- Malen
- Entspannung
- Gutes Essen
- Ruhe, Rückzug
- Aufräumen
- Garten
- Lesen, Schreiben
- Sport, Yoga
- Tiere

GUTE FREUND- SCHAFT IST UNERSETZLICH

Intuitiv wissen wir, wann wir einen Menschen als Freund bezeichnen und ob es sich dabei um einen guten, entfernten oder um den besten Freund handelt. Aber haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, was genau eigentlich eine Freundschaft ausmacht?

Das Besondere an Freundschaften ist, dass man sie nicht kaufen oder erzwingen kann. Freunde mögen einander aus freien Stücken und gehen eine Beziehung ein, die auf Wechselseitigkeit, gegenseitigem Vertrauen und Wohlwollen füreinander basiert.

Wie auch immer Sie sich kennengelernt haben, sicherlich gibt es viele Übereinstimmungen in Ihrem Denken, Fühlen, Tun und Erleben, die Sie verbinden und die Ihnen auch jetzt in der schwierigen Situation helfen werden. Ihr Freund braucht nun verstärkt Ihre Unterstützung und ist darauf angewiesen, dass Sie ihm hierbei einen Freundschaftskredit gewähren. Denn so schnell wird er das, was Sie ihm an Unterstützung geben, kaum zurückgeben können.



TIPP

WAS MACHT IHRE FREUNDSCHAFT AUS?

Wie haben Sie Ihren Freund kennengelernt?

War es Sympathie auf den ersten Blick?

Was haben Sie schon alles miteinander erlebt und sich erzählt?

Gab es gute und schlechte Zeiten?

Wobei haben Sie sich geholfen?

Gibt es Fotos?



TIPP

EINE KLEINE ANREGUNG

Versuchen Sie beim nächsten Dankeschön nichts zu erwidern.

Atmen Sie ein Mal tief ein.
Nehmen Sie den Dank in sich auf.

Lassen Sie die Dankbarkeit auf diese Weise in sich wirken.

DEN DANK ANNEHMEN

„Ich helfe Dir gerne!“ Wer sagt diesen Satz nicht gerne zu seinem Freund? Anderen zu helfen ist für die meisten Menschen eine sehr bereichernde Erfahrung. Umgekehrt kann es umso schwerer für Betroffene sein, Hilfe anzunehmen. Es erfordert eine enorme Anpassungsleistung, wenn man als erwachsener autonomer Mensch durch eine Krankheit in die Rolle des Hilfsbedürftigen katapultiert wird. Es ist für Ihren Freund daher umso wichtiger, dass Sie sein Dankeschön annehmen können. Er kann sich auf diese Weise entlasten und das momentane Ungleichgewicht an Geben und Nehmen ausgleichen.

BESINNING AUF DAS WESENTLICHE

Ein Patentrezept für die Hilfe bei Krebserkrankungen gibt es leider nicht, aber die Besinnung auf das Wesentliche, auf das, was Ihre Freundschaft ausmacht, gibt eine gute Orientierung.

Bei gemeinsamen Aktivitäten, auch wenn Sie sie im Moment vielleicht nicht ausführen können, kann die Aussicht darauf schon heilsam und entlastend sein. Sie könnten sagen: „Wenn wir das alles hier durchgestanden haben, dann machen wir ...“ Das klingt nach Belohnung und stärkt die Motivation.

Mit der Aussicht auf etwas Schönes lassen sich schwere Zeiten viel besser bewältigen.

Betroffene äußern immer wieder: „Es war so gut, ein Ziel zu haben. Damit konnte ich die lange Zeit, die Therapien und die ganzen Gefühle besser aushalten.“

In Zeiten von Aufruhr und Hilfsbereitschaft vergessen wir manchmal die ganz einfachen Dinge: Innehalten, Zuhören, Stille und Besinnung, die Hand halten – das ist viel mehr als man gemeinhin glaubt und eröffnet den Raum für das, was sich mit Worten nicht ausdrücken lässt.

Oder, wenn es in der Vergangenheit gerade die gemeinsamen Gespräche waren, die Sie und Ihr Freund als so wohltuend erlebten, können Sie darauf vertrauen, dass vor allem in der jetzigen Belastungssituation diese Ressource für Sie beide hilfreich ist.

TIPP

3 MINUTEN FÜR IHRE FREUNDSCHAFT

Was ist mir an Dir wichtig?

Was verbindet uns?

Was schätze ich an unserer Freundschaft?

Was haben wir schon gemeinsam bewältigt?

Was war dabei hilfreich?

VERSTÄNDNIS UND EMPATHIE – UND IHRE GRENZEN

Haben Sie schon versucht, sich in die Lage Ihres Freundes hinein zu versetzen? Freunde finden sich aufgrund von Ähnlichkeiten und die Chancen stehen gut, dass Sie so einen Zugang zu seinen Bedürfnissen bekommen.

Eine natürliche Grenze der Empathie ist, dass Sie sich nie ganz in das Erleben einer schweren Erkrankung hineinfühlen können, sofern Sie nicht Ähnliches erlebt haben.

Betroffene schließen sich während der Erkrankung häufig Selbsthilfegruppen an, oder lernen neue Freunde kennen, mit denen der Austausch über die Erfahrungen mit der Krebserkrankung leichter fällt. Auch wenn es für Sie schmerzlich ist, haben Sie bitte Verständnis für neu entstehende Freundschaften. Ihr Freund bekommt von einem anderen Menschen das, was Sie ihm im Augenblick nicht geben können – Vielleicht ist dies aber auch eine Entlastung für Sie?

VORSICHT MIT RATSCHLÄGEN

Nach abgeschlossener Diagnostik werden im ärztlichen Befund alle medizinischen Informationen über das Melanom festgehalten. Auf der Grundlage dieser sogenannten Tumorklassifikation können individuelle Therapieentscheidungen getroffen werden. Unterstützen Sie Ihren Freund während der Entscheidungsfindung, indem Sie zuhören und nach Möglichkeit keine Tipps geben. Ein Betroffener sagte: „Ratschläge sind überhaupt nicht hilfreich. Woher weiß der andere denn, was gut für mich ist. Ich fühle mich dann nur total doof! Und es macht mich wütend!“

Ist Ihr Freund an Krebs erkrankt, löst das unweigerlich auch in Ihnen ein Gefühl von Ohnmacht aus. Dieses unangenehme Gefühl lindert sich kurzfristig, wenn Sie ihm einen Tipp oder Ratschlag geben. Und sicherlich verbinden Sie damit die Hoffnung auf Linderung oder Heilung für Ihren Freund. Vielleicht ist es aber auch ein Versuch, die eigene Hilflosigkeit besser ertragen zu können. Da gerade am Anfang einer Krebserkrankung Betroffene unzählige Informationen verarbeiten und in relativ kurzer Zeit eine Fülle von Entscheidungen treffen müssen, kann dieser eine gut gemeinte Tipp das Fass zum Überlaufen bringen. Wie wäre es, wenn

Sie Ihren Freund zunächst fragen, ob er einen Rat oder eine Anregung hören möchte? Damit können Sie etwas tun, das ist das Gegenteil von Ohnmacht, Sie vermeiden, den Betroffenen mit Informationen zu überfrachten und Sie öffnen den Weg für ein Gespräch, das dann vielleicht sogar in eine ganz andere Richtung führen kann. Das verbindet!

MEIN FREUND, ICH BRAUCHE

DICH WIE EINE HÖHE, IN DER

MAN ANDERS ATMET.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY



VERMEIDEN SIE, DIE URSACHE FÜR DEN KREBS IN DER PERSÖNLICHKEIT ODER DEM VERHALTEN IHRES FREUNDES ZU SUCHEN

Als Ursache für den Krebs werden häufig Stress, psychische Probleme und belastende Lebensereignisse vermutet. Manch einer fühlt sich vom Leben bestraft.

Trotz intensiver interdisziplinärer Forschung gibt es allerdings keinen Nachweis dafür, dass chronischer Stress oder kritische Lebensereignisse krebsauslösend sind. Auch die Wirkung psychischer Prozesse auf die Zellteilung ist nicht belegt und eine „Krebspersönlichkeit“ gibt es nicht, auch wenn diese Mythen weit verbreitet sind. Die Umwandlung einer gesunden Zelle in eine unkontrolliert schnell wachsende Tumorzelle resultiert immer aus einem Zusammenspiel vieler verschiedener Faktoren im Körperinneren und auf der Zellebene.

Niemanden trifft Schuld an einer Krebserkrankung und für Vorwürfe oder Selbstanklagen ist jetzt weder Zeit noch Anlass.

Neigt Ihr Freund dazu, sich selbst zu belasten, ist es umso wichtiger, dass Sie dem entgegen wirken und keine falschen Zusammenhänge herstellen. Aussagen wie: „Na ja, Du hast in letzter auch ganz schön viel Stress im Beruf gehabt“ oder „Die ständigen Konflikte in Deiner Familie machen wirklich krank“ sollen vielleicht Verständnis signalisieren. Die dahinter liegende Botschaft übermittelt jedoch das falsche und auch das zu vermeidende Signal, dass Stress und Konflikte zu Krebs führen. Schenkt Ihr Freund Ihren Aussagen Glauben, beginnt für ihn ein Teufelskreis, der nur neuen Stress produziert und das augenblickliche Leid ungemein verstärkt. Seien Sie also behutsam mit Äußerungen in Bezug auf mögliche Ursachen für das Auftreten des Melanoms und konzentrieren Sie sich lieber darauf, wie Sie Ihren Freund jetzt unterstützen können. Wie wäre es, wenn Sie mit ihm stattdessen schöne Dinge unternähmen?

Sollte Ihr Freund die Erkrankung jedoch auch dafür nutzen, um sein bisheriges Leben zu reflektieren und daraus Veränderungswünsche zu entwickeln, könnte sich dann ein gemeinsamer Blick in Richtung Stress und andere Belastungen lohnen.



WÄHREND DER DIAGNOSESICHERUNG UND DER ANSCHLIESSENDEN ZEIT

In der Zeit der Diagnosesicherung stehen für Ihren Freund Arztbesuche mit ganz verschiedenen Untersuchungen an.

Das Besondere in dieser Situation ist, dass sich Ihr Freund wahrscheinlich nicht krank fühlt. Maligne Melanome verursachen keine ausgeprägte Symptomatik und das ist eine wirkliche Herausforderung für die Psyche: Wie lässt es sich begreifen, ernsthaft erkrankt zu sein, ohne sich krank zu fühlen?

Wie kann Ihr Freund sich zu unangenehmen Prozeduren motivieren, wenn er sich eigentlich gesund fühlt?

Ihr Verständnis wird ihm jetzt guttun. Sie können ihm anbieten, ihn zu einem Arztbesuch zu begleiten.

Eine Operation steht in der Regel am Beginn der medizinischen Therapie. Das Melanom wird mit einem Sicherheitsabstand aus dem umliegenden

Gewebe entfernt und dann im Labor untersucht. Besteht der Verdacht, dass sich einzelne Krebszellen bereits auf den Weg in den Körper gemacht haben, können in einem weiteren Eingriff sogenannte Wächterlymphknoten herausgenommen und daraufhin untersucht werden. Nach dieser erneuten Operation folgt noch einmal eine Zeit des Wartens, bis der endgültige histologische Befund feststeht. Betroffene berichten, dass diese Zeit sehr belastend ist. Hilfreich kann hier der Gedanke sein, dass mit dem Befund keine wirklichen Neuigkeiten auftreten, sondern nur das, was ohnehin da ist, sichtbar wird. Erst dann kann es angemessen behandelt werden.

Früher glaubte man, dass ein großer Kampfesgeist notwendig sei, um den Krebs zu besiegen. Diese Meinung gilt mittlerweile als überholt. Eine aktive und kämpferische Auseinandersetzung mit der Krankheit unterstützt zwar dabei, die empfohlenen Therapiemöglichkeiten besser für sich zu nutzen. Es konnte aber in keiner der vielen Studien nachgewiesen werden, dass die innere Haltung, den Krebs bekämpfen zu wollen, zu einem längeren Überleben führt.

Hingegen geht man heute davon aus, dass es unterschiedliche Formen des Umgangs mit einer

Krebserkrankung gibt. Die Wahl des bevorzugten Bewältigungsstils hat keinen Einfluss auf den Ausgang der Erkrankung. Menschen, die eine Krebserkrankung verarbeiten müssen, greifen zuerst auf ihre bislang erfolgreichen Problembewältigungsstrategien zurück.

Ein eher ängstlicher Mensch reagiert in dieser neuen Lebenssituation auch eher mit Ängsten. Mancher ist kämpferisch und schreitet gleich zur Tat, ein anderer verhält sich dagegen ruhig, traurig und in sich gekehrt. Wieder andere möchten viel reden und können schlecht allein sein. Unterstützen Sie Ihren Freund in seinem persönlichen Umgang mit dem Melanom. Ihr Verständnis nimmt ihm Druck und entlastet ihn.

Den einen richtigen Umgang mit einer Krebserkrankung gibt es nicht.

Seien Sie daher zurückhaltend, Ihrem Freund fehlenden Kampfgeist zum Vorwurf zu machen. Auch sind die Begleiterscheinungen einer Therapie oftmals so stark, dass Ihr Freund dann vor allem Ihr Verständnis braucht, wenn er sich müde und erschöpft fühlt.

Ist die Diagnose gestellt, sind die Therapien ange-
laufen und der erste große Schrecken erst einmal
vorbei, kann sich leicht ein Gefühl von Normalität
wieder einschleichen, auch in Ihrem Bemühen
um Hilfe. Eine Betroffene sagt: „Für mich war es
am schlimmsten, als auf die großzügigen Hilfs-
angebote keine Taten folgten.“ Wenn Sie Ihre Hilfe
anbieten, versuchen Sie daher am besten, realis-
tisch zu sein. Weniger ist mehr und beugt möglichen
Enttäuschungen vor.

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht,
sich mit anderen Freunden Ihres Freundes
zusammen zu tun und Ihre Unterstützung zu
koordinieren? Zum Beispiel in einer E-Mail- oder
WhatsApp-Gruppe? Oder wie wäre es, wenn Sie
in Ihrem Kalender über einen größeren Zeitraum
hinweg Ihren Freund schon einmal eintragen, als
Erinnerung für die Zeit nach den Therapien, wenn
alles wieder normal zu sein scheint?



DIE SEELISCHE VERARBEITUNG KOMMT NACH DEN KÖRPERLICHEN THERAPIEN

Sind alle Therapien und auch die Reha vorüber,
erwarten Betroffene und ihre nahestehenden
Menschen so etwas wie eine gelungene Rückkehr
zur Normalität. Geht es Ihnen auch so? Wün-
schen Sie sich nichts sehnlicher, als dass es Ihrem
Freund endlich wieder gut geht? Und wenn Sie
ihn ansehen, dann hat er wieder eine gesunde
Gesichtsfarbe, oder? Und ist es nicht auch wirklich
langsam Zeit, all die Ängste zu vergessen und zum
Alltag zurück zu kehren?

Diese verständliche Sehnsucht nach Normalität
darf nicht vergessen, dass der Heilungsprozess der
Psyche erst jetzt einzusetzen beginnt.

Ihr Freund war während der Therapien inklusive
der Reha gut in Versorgungsstrukturen eingebun-
den. Schwierig kann es für ihn werden, wenn die
Behandlungen vorbei sind und alle, die noch nie
eine Krebserkrankung erlebt haben, verständlicher-
weise erwarten, dass jetzt alles wieder gut ist. Für
viele ist das nicht so. Zu tief sitzen die Erfahrungen
rund um die Diagnose und die Therapien.

Erst jetzt, wenn das Schlimmste
überstanden ist, beginnt die Seele mit
ihrem Heilungsprozess, der sich in
Alpträumen, plötzlichen Weinanfällen
oder depressiven Verstimmungen
äußern kann. Es kann also sein, dass
das äußere Erscheinungsbild Ihres
Freundes überhaupt nicht mit seinem
Innenleben übereinstimmt.

Und er braucht auch und gerade jetzt jemanden,
der ihn im Blick hat und vielleicht mal liebevoll
nachfragt, wie es ihm wirklich geht.



SICH SELBST EIN FREUND SEIN

Wie geht es eigentlich Ihnen mit und während der Erkrankung Ihres Freundes? Eine Frage, die Sie wahrscheinlich nicht oft hören. Das Wohlbefinden des Patienten steht im Mittelpunkt aller Aufmerksamkeit. Angehörige und unzählige Behandlungsteams kümmern sich ausschließlich um ihn. Ja und wie geht es Ihnen? Befürchten Sie, Ihren Freund zu verlieren? Haben Sie plötzlich Angst, selbst an Krebs zu erkranken? Fragen Sie sich, wie Sie am besten helfen können? Möchten Sie am liebsten mit alledem nichts zu tun haben?

Sie müssen aushalten, dass es Ihrem Freund schlecht geht; Sie werden Mut zusprechen wollen, auch wenn Sie selbst gerade verzweifelt sind; Sie werden vielleicht ein schlechtes Gewissen haben, wenn Sie gerade vom Leben beschenkt werden, während Ihr Freund sich mit seiner Endlichkeit auseinandersetzen muss; Sie müssen vielleicht abwägen, wem Sie wann Ihre Aufmerksamkeit schenken; vielleicht können Sie sich im Beruf nicht mehr voll konzentrieren. Deshalb ist es wichtig, dass Sie stets auch Ihre eigenen Bedürfnisse im Blick behalten.

Denken Sie einmal nur an sich:
Was brauchen Sie in dieser
außergewöhnlichen Zeit? Wer oder
was gibt Ihnen jetzt Halt?

TIPP

SEIEN SIE EIN GUTER FREUND ZU SICH SELBST!

Wie geht es mir?

Was brauche ich?

Wann fühle ich mich wohl oder
unwohl?

Wie tanke ich auf?

Darf ich jetzt glücklich sein?

Was ist in meinem Leben
gerade wichtig?

SELBSTFÜRSORGE

Wenn Sie schon einmal in einem Flugzeug geflogen sind, dann erinnern Sie sich bestimmt an die Vorführung der Sicherheitseinrichtungen an Board und an die Ansage, im Notfall die Sauerstoffmaske immer zuerst sich selbst und dann erst Hilfsbedürftigen anzulegen. Im übertragenen Sinne heißt das:

Nur, wenn Sie mit sich selbst
befreundet sind, können Sie gut für
andere da sein. Sie müssen sich
nicht selbst aufgeben, um ein guter
Freund zu sein.

Achten Sie darauf, dass Sie immer wieder aufs Neue die Balance finden zwischen dem Bedürfnis, Ihrem Freund Halt zu geben und der Notwendigkeit, dabei den eigenen Halt nicht zu verlieren. Wichtig ist, nicht immer nur stark sein zu wollen, sondern auch eigene „Durchhänger“ oder „Schwächen“ zu akzeptieren. Erst durch sie kann sich die Seele regenerieren und danach neue Energie bereitstellen.

GRENZWahrnehmung

Werden Sie sich Ihrer eigenen Grenzen bewusst und treten Sie für sich ein! Damit schützen Sie nicht nur sich selbst, Sie tun auch Ihrem Freund einen großen Gefallen. Betroffene sagen, dass die Selbstaufopferung ihrer mitfühlenden Menschen sehr belastend sei. Wenn Sie spüren, wie Sie sich über die Belastungsgrenzen hinaus verausgaben, fühlt sich das für Ihren Freund nicht gut an und die Folge sind Schuldgefühle oder der Versuch, sich von den Hilfsangeboten zurückzuziehen. Das trennt!

Orientieren Sie sich weniger an Normen und Moralvorstellungen.

Sagen Sie offen, was Sie leisten können
und wo Ihre Grenzen sind, und kümmern
Sie sich um Ihrer beider aktuellen
Bedürfnisse.



Und erinnern Sie sich daran: Ein Freund zu sein ist eine freiwillige Angelegenheit und hat nichts Verpflichtendes! Je mehr Sie sich unter Druck setzen, jetzt das Richtige zu tun, desto eher blockieren Sie sich und verhindern so einen freien Blick auf Ihre Möglichkeiten. Sie können dann ein guter Freund für jemand anderes sein, wenn Sie zu sich selbst ein guter Freund sind.

TIPP

SO KÖNNEN SIE GRENZEN SETZEN:

„Du, ich brauche mal eine Auszeit.“

„Ich begleite Dich gerne zum Arzttermin. Ins Krankenhaus möchte ich nicht kommen.“

„Mir geht es gerade selbst nicht so gut. Ich melde mich, wenn ich wieder fit bin.“

„Lass uns mal über meine Ängste reden.“

WIR WÜNSCHEN IHNEN UND IHREM FREUND:

- EIN LANGES BESTEHEN IHRER FREUNDSCHAFT
- ZEITEN DER UNBESCHWERTHEIT
- ZEITEN DER LEBENSFREUDE
- ZUSAMMENHALT AUCH IN SCHWEREN ZEITEN

FREUNDSCHAFT IST NICHT NUR EIN KÖSTLICHES GESCHENK, SONDERN AUCH EINE DAUERNDE AUFGABE.

ERNST ZACHARIAS



Quellennachweise Fotos: Titel: © Juanmonino/istockphoto.com; S. 4: © wererimages/istockphoto.com; S. 11: © Nicolas McComber/istockphoto.com; S. 13: © NADOFOTOS/istockphoto.com; S. 15: © Xesaj/istockphoto.com; S. 16: © Juanmonino/istockphoto.com; S. 19/S. 20: © PeopleImages/istockphoto.com; S. 20: © xenia_gromak/photocase.de; S. 23: © coldsnowstorm/istockphoto.com; S. 26: © RyanJLane/istockphoto.com; S. 28: © ohnnyGreig/istockphoto.com; S. 30: © DGLimages/istockphoto.com; S. 33: © SolStock/istockphoto.com; S. 34: © MStudioImages/istockphoto.com

DER GLAUBE GIBT UNS KRAFT, TAPFER ZU ERTRAGEN, WAS WIR NICHT ÄNDERN KÖNNEN, UND ENTTÄUSCHUNGEN UND SORGEN GELASSEN AUF UNS ZU NEHMEN, OHNE JE DIE HOFFNUNG ZU VERLIEREN.

MARTIN LUTHER KING

ICH SENDE DIR GANZ VIEL KRAFT.

FÜR HEUTE WÜNSCHE ICH DIR:

Three horizontal lines for writing a wish.

ICH DENKE SO OFT UND INTENSIV AN DICH.

DU FÜHLST DICH ALLEIN, WILLST REDEN, BRAUCHST HILFE... RUF MICH AN, ICH FREUE MICH, FÜR DICH DA ZU SEIN:



A horizontal line for writing a name or number.

WAS ICH DIR SCHON IMMER MAL SAGEN WOLLTE:

Three horizontal lines for writing a message.

ES WIRD EIN ENGEL DIR GESANDT, UM DICH DURCHS LEBEN ZU BEGLEITEN. ER NIMMT DICH LIEBEND AN DER HAND UND BLEIBT BEI DIR ZU ALLEN ZEITEN. ER KENNT DEN WEG, DEN DU ZU GEHEN HAST, UND TRÄGT MIT DIR DER ERDE LEID UND LAST.

KARL FRIEDRICH MAY

WELCHEN WUNSCH KANN ICH DIR ERFÜLLEN?

LASS ES MICH WISSEN. ICH GEBE MEIN BESTES!

Novartis Pharma GmbH
Roonstraße 25
90429 Nürnberg
www.novartis.de

