



---

Eine chronische  
Krankheit kann den  
Alltag und die  
Beziehungen zu  
anderen Personen  
zweifelsfrei  
beeinflussen.

Kommun



Eine chronische Krankheit kann den Alltag und die Beziehungen zu anderen Personen zweifelsfrei beeinflussen. Daher ist es essenziell, dass diese Änderungen offen thematisiert werden, und Erwartungen frei geteilt werden. Denn auch unausgesprochene oder missverstandene Gefühle können sich negativ auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Beziehungen auswirken. Oft fällt es allerdings schwer zu verstehen was man sich von sich selbst und anderen wünscht und erwartet und dies dann offen zu kommunizieren. Auf den folgenden Übungs- und Informationsblättern haben wir deshalb Tipps für Sie zusammengefasst, um Sie dabei zu unterstützen.

# munikation



# Erwartungen

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 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 sich mit der Familie abstimmen. Dabei müssen Sie bedenken, dass die Familienangehörigen ja selbst immer wieder durch Ihre Erkrankung 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 Frustration äußern dürfen. Auf der Basis solcher Gespräche – und frei von Vorwürfen oder Anschuldigungen – lassen sich dann neue Wege finden, miteinander umzugehen.

## Umgang mit Familie und Freunden

### 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!

### 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.

### 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 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“.

# Übungsblatt Erwartungen

**Wobei wünsche ich mir Hilfe oder Unterstützung?**

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

**Was ist mir noch wichtig?**

**Wobei möchte ich keine Hilfe haben oder worüber nicht reden?**



# Arbeitsplatz

Eine chronische Krankheit, mit deutlichen Belastungen und Einschränkungen oder sogar einer Lebensbedrohung, hat immer Auswirkungen auch auf das Arbeitsleben. In den akuten Phasen oder bei besonderen Problemen ist eine Krankschreibung oft erforderlich und sinnvoll. Im Verlauf kann es jedoch auch hilfreich sein, wieder ggf. – auch reduziert – mit der Arbeit zu beginnen. Beachten Sie jedoch die folgenden Tipps, um Probleme bei der Arbeit zu vermeiden

---

## **Verhältnis zum Arbeitgeber**

Ist das Verhältnis angespannt und Ihr Arbeitgeber sieht in Ihnen nur einen „Kostenfaktor“, ist es günstig nicht über Ihre Diagnose zu sprechen. In diesem Fall sollten Sie auch bei Krankschreibungen auf den Kontakt verzichten und distanziert bleiben. Ist das Verhältnis gut, kann ein vertrauliches Gespräch jedoch für beide Seiten sehr entlastend sein. Klären Sie, welche Arbeiten Sie bewältigen können und bei welchen Arbeiten Sie Unterstützung brauchen.

## **KollegInnen informieren**

Dieser Punkt ist individuell sehr unterschiedlich. Einige Patienten möchten Ihren Arbeitsplatz bewusst als „krebsfreie Zone“ behalten. Andere informieren ihr Team, um eine Erklärung zu bieten, warum es eventuell zu Veränderungen am Arbeitsplatz oder bei Ihrer Person kommt und wann sich Leistungsfähigkeit, aber auch Verhalten und Reaktionen ändern.

## **Halten Sie Informationen sachlich und knapp**

Detaillierte Informationen und ausführliche Beschwerdeschilderungen sind am Arbeitsplatz nicht angemessen, nutzen Sie dazu lieber Ihre Freunde oder professionelle Hilfe, um sich zu entlasten. Bleiben Sie auf der Arbeit neutral, vermitteln Sie nur den aktuellen „Stand der Dinge“.

## **Überprüfen Sie Ihre Erwartungen.**

Ein Arbeitsumfeld ist nicht mit dem privaten Umfeld zu vergleichen. Rechnen Sie auch mit Unverständnis oder Ablehnung. Hoffen Sie in diesem Fall auch nicht zu sehr auf Unterstützung aus Ihrem Team, denn Kollegen stehen häufig selbst unter Druck. Nehmen Sie keine Opferrolle ein.