



BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT

Psychoonkologie

Was ist das genau?

Welche Leistungen zählen dazu?

Wer kann mich unterstützen?

Z U H Ö R E N . B E G L E I T E N . H E L F E N .



Die Bayerische Krebsgesellschaft online

Hier finden Sie uns:



NEU – ONLINE-Krebsberatung:
www.bayerische-krebsgesellschaft.assistio.online/



Internet:
www.bayerische-krebsgesellschaft.de



Youtube:
www.youtube.com



Instagram:
www.instagram.com/bayerischekrebsgesellschaft/



Facebook:
www.facebook.com/bayerische.krebsgesellschaft/



LinkedIn:
<https://de.linkedin.com/company/bayerische-krebsgesellschaft-e.v.>



Liebe Leserin, lieber Leser,

krebskranke Menschen fühlen sich durch ihre Krankheit in vielerlei Hinsicht belastet und aus der „Mitte“ gerückt. Mitunter noch während, aber auch nach der Akutbehandlung oder in der Nachsorge und mitunter selbst Jahre danach noch erleben viele Patienten körperliche Einschränkungen und fragen sich, wie es weitergeht. Hinzu kommen Ängste und Belastungen, die das subjektive Befinden, aber auch das alltägliche Leben und die Beziehungen zu anderen Menschen beeinträchtigen können.



Erkennen Sie sich in der obigen Beschreibung wieder?

Wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre eine Orientierungshilfe über die verschiedenen psychoonkologischen Angebote geben, die Ihnen helfen können, Ihre Lebensqualität wieder zu verbessern. Sie werden feststellen, dass es viele Möglichkeiten gibt, an die Sie noch gar nicht gedacht haben.

Die Bayerische Krebsgesellschaft hat es sich zur Aufgabe gemacht, krebserkrankte Menschen und deren Angehörige professionell zu beraten und zu unterstützen. An unsere psychosozialen Krebsberatungsstellen, die es in allen Regierungsbezirken Bayerns gibt, können sich an Krebs Erkrankte, aber auch deren Angehörige wenden. Denn aus der täglichen Zusammenarbeit wissen wir, dass sich die Partner ebenso wie die Kinder und Eltern von Krebskranken oftmals überfordert und mit ihren Sorgen und Ängsten allein gelassen fühlen.

Wussten Sie beispielsweise, dass wir rund 160 Selbsthilfegruppen für krebserkrankte Menschen und deren Angehörige im Freistaat Bayern unterstützen? Wir bilden die ehrenamtlichen Leiter regelmäßig fort und helfen unter anderem bei der Gründung und bei themenspezifischen Fragestellungen von Selbsthilfegruppen.

Unser Service: Auf unserer Webseite www.bayerische-krebsgesellschaft.de und im Anhang finden Sie viele Adressen, an die Sie sich wenden können. Unsere Mitarbeiter sind psychoonkologisch qualifizierte PsychologInnen und SozialpädagogInnen mit zum Teil langjähriger Berufserfahrung. Sie beraten Sie gern. Rufen Sie uns an und / oder vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin. Wir stehen Ihnen mit unserem gesamten Know-how zur Seite.

Die Broschüre entstand mit freundlicher Unterstützung der AMGEN GmbH und des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege.

Der Nachdruck der Broschüre erfolgte mit freundlicher Unterstützung durch DAK-Gesundheit.

Diese Broschüre der Bayerischen Krebsgesellschaft wurde von ausgewiesenen Experten aus dem Bereich der Psychoonkologie erstellt und auf ihre Richtigkeit überprüft. Vertreter der Selbsthilfe der Bayerischen Krebsgesellschaft haben die Praxistauglichkeit der Inhalte bestätigt. Sie richtet sich an Krebspatienten und an Angehörige und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für alle Geschlechter.

Die Broschüre ist nicht zum gewerblichen Vertrieb bestimmt. Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art), auch von Teilen oder von Abbildungen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers.

Informieren Sie sich auf unserem YouTube-Kanal:

<https://www.youtube.com/@bayerischekrebsgesellschaft>
unter anderem zu den Themen:



Ernährung bei Krebs



überLEBENmitKrebs



WISSENbeiKrebs



**Webinar-Reihe
„Wir reden über Krebs!“**



Inhalt

Die Bayerische Krebsgesellschaft online	02
Editorial	03
Diagnose Krebs	06
Psychoonkologie – was ist das genau?	
Psychische, soziale und seelisch-spirituelle Aspekte einer Krebserkrankung	08
Antworten auf wichtige Fragen (FAQ) der Patienten	10
FAQ - 1: zur Psychoonkologie	10
FAQ - 2: zu den Krebsberatungsstellen	11
FAQ - 3: zur Schuldfrage	12
FAQ - 4: zu Angstgefühlen	12
FAQ - 5: zur Lebensqualität	14
FAQ - 6: zum Sozialrecht	15
Eine Patientin berichtet	16
Welche Leistungen zählen dazu?	
Nonverbale und körperorientierte Therapien, Entspannungsmethoden	18
Selbsthilfegruppen für Patienten und Angehörige	20
Psychotherapien	22
Fragen und Antworten	24
Paar- und Familientherapie	25
Eine Partnerin berichtet	27
Wer kann mich unterstützen?	
Literatur / Selbsthilfegruppen	29
Hilfreiche Adressen in Bayern	30
Die Psychosoziale Krebsberatung	34
Über uns	35
Impressum	35

Diagnose Krebs

Die meisten Menschen erleben die Krebsdiagnose zunächst als Schock. In den Stunden oder Tagen danach können sich zudem Panik, Angst, Wut, Verzweiflung und Hilflosigkeit einstellen. Einzelne Betroffene berichten, dass sie in einer solchen Phase mitunter nicht klar denken und sich kaum noch konzentrieren können. Einige fühlen sich sogar wie erstarrt und betäubt. Das Ganze kann in raschem Wechsel und in unregelmäßiger Folge passieren. Experten sprechen bei einer solchen Situation auch von einer Krise oder einem Trauma.



Durcheinander der Gefühle: Aber selbst wenn die akute Krise abgeklungen ist, müssen Krebspatienten lernen, mit ihrem „Gefühlschaos“ während der medizinischen Behandlung und darüber hinaus zurechtzukommen. Wenn die Akuttherapie dann abgeschlossen ist, gehen viele Betroffene sowie deren Angehörige, Freunde und Bekannte davon aus, dass jetzt alles wieder ganz „normal“ wird. Dabei übersehen sie oftmals, dass auch die Seele Zeit braucht, um sich an die neue Situation anzupassen.

Umfragen zur Psychoonkologie zeigen: Die meisten Krebspatienten haben Angst davor, dass die Krankheit fortschreitet oder sich ausbreitet. Viele Patienten fühlen sich „wie auf einem Pulverfass“, weil sie nicht wissen, ob und wann Rezidive oder Metastasen auftreten. Jeder Nachsorgetermin beim behandelnden Onkologen kann bereits Wochen zuvor zur Tortur werden. Psychoonkologen sprechen in solchen Fällen von einer Progredienzangst (progredient = fortschreitend). Sie begleitet die Patienten oft über lange Zeit – es geht darum, zu lernen damit umzugehen.

In Hinblick auf die Belastungen durch den Krebs nennen Betroffene an zweiter Stelle das Gefühl „hilflos“ zu sein, gefolgt von einem dritten Punkt: in der Lebensqualität eingeschränkt zu sein, weil sie körperlich nicht mehr so fit und mobil sind, weniger soziale Kontakte pflegen und ihren Hobbys nicht mehr so wie früher nachgehen. Die Unbeschwertheit ist ihnen verloren gegangen.

Erstaunlicherweise kommen viele Erkrankte recht gut mit ihrem Schicksal zurecht – vor allem dann, wenn sie über gute soziale Kontakte verfügen und darüber hinaus mit anderen Betroffenen oder mit speziell ausgebildeten Ärzten, Therapeuten oder Mitarbeitern von Krebsberatungsstellen wie der Bayerischen Krebsgesellschaft offen über ihre Erfahrungen und Gefühle sprechen können.

Kurz erklärt ...

Als **Rezidiv** bezeichnen Mediziner das erneute Auftreten eines Tumors nach einer vorherigen Behandlung.

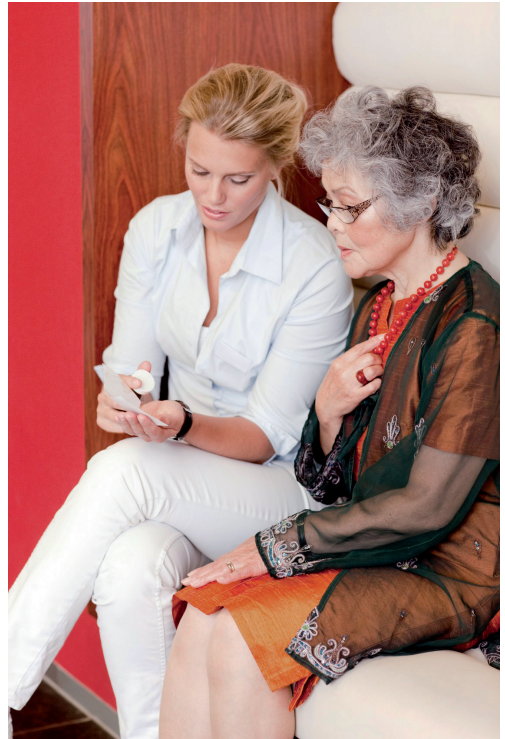
Eine **Metastase** ist eine „Tochtergeschwulst“, die entfernt vom Ursprungsherd an einer anderen Stelle im Körper entsteht.

Psychoonkologie – was ist das genau?

Psychische, soziale und seelisch-spirituelle Aspekte einer Krebserkrankung

Die Psychoonkologie bzw. psychosoziale Onkologie ist als vergleichbar junge Disziplin in der Onkologie anerkannt. Sie befasst sich mit den psychischen, sozialen und seelisch-spirituellen Aspekten einer Krebserkrankung. Ferner erforscht sie die Entwicklung und den Verlauf von Krebserkrankungen sowie die persönlichen, familiären und sozialen Prozesse bei der Krankheitsverarbeitung.

Das hieraus gewonnene Wissen wird systematisch auch für die Vorsorge, Früherkennung, Diagnostik sowie für die Behandlung und Rehabilitation von Krebspatienten genutzt.



Zur **Berufsgruppe der Psychoonkologen** gehören Ärzte, Psychologen, Sozialpädagogen sowie Seelsorger und Menschen in vergleichbaren Berufen des sozialen Bereichs.

Kurz erklärt ...

Onkologie: Wissenschaft, die sich vor allem mit den medizinischen Aspekten der Krebskrankheit befasst.

Psychoonkologie: Fachdisziplin innerhalb der Onkologie, bei der Geist und Seele sowie das soziale Erleben im Vordergrund stehen.

Bei der **Auswahl eines geeigneten Psychoonkologen** ist insbesondere darauf zu achten, dass neben der „guten“ Beziehung und dem Praxiswissen auch entsprechende fachliche Nachweise (Fortbildungen, Zertifikate etc.) vorliegen, die den Experten zu dieser speziellen Arbeit befähigen.

Wichtig zu wissen: Psychoonkologen wenden sich nicht nur an Krebspatienten, sondern beziehen auch deren Angehörige ein. Denn aus den Gesprächen mit Partnern, Kindern und Eltern der Betroffenen ist bekannt, dass sich auch viele Angehörige durch die veränderte Situation belastet fühlen – mitunter sogar stärker als der Patient selbst. Daher gibt es besondere Angebote nicht nur für Patienten, sondern auch für deren Angehörige.

Kurz erklärt ...

Unter einer **Rehabilitation** versteht man alle medizinischen, psychotherapeutischen, sozialen und beruflichen Maßnahmen, die darauf abzielen, Patienten in Familie, Gesellschaft und Berufsleben wieder einzugliedern (Abkürzung: Reha).

Die Psychoonkologie umfasst in erster Linie Beratung und Interventionen, die auf die psychologischen und sozialen Faktoren in der Entwicklung und im Verlauf einer Krebserkrankung abzielen. Ein besonderes Augenmerk richten sie auch auf die Krankheitsverarbeitung.

Anbieter: In Universitätskliniken, Fachkliniken, Krankenhäusern und Reha-Kliniken mit onkologischem Schwerpunkt gibt es Psychoonkologische Dienste (PODs), die sich für krebserkrankte Menschen engagieren. Im ambulanten Bereich übernehmen diese Aufgaben unter anderem Psychosoziale Krebsberatungsstellen, wie beispielsweise die der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

„In unseren Beratungsgesprächen erleben wir es immer wieder, dass krebserkrankte Menschen und deren Angehörige auch über positive Veränderungen berichten, die eine solche Krankheit mit sich bringen kann. Am häufigsten sagen die Betroffenen, dass sie jetzt intensiver und bewusster leben und sich mehr an den kleinen Dingen des Lebens erfreuen können.“

Psychoonkologie – was ist das genau?

Antworten auf wichtige Fragen (FAQ) der Patienten

Viele Krebspatienten und deren Angehörige wenden sich an die Krebsberatungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

An dieser Stelle können wir die häufigsten Fragen kurz beantworten. Wenn Sie mehr dazu wissen möchten, sprechen Sie uns bitte persönlich an.

FAQ – 1: zur Psychoonkologie


Das Wort Psychoonkologie legt nahe, dass meine Psyche etwas mit meiner Krebserkrankung zu tun haben könnte. Stimmt das?

Auch wenn sich dieses Vorurteil immer noch hartnäckig hält: Wissenschaftler fanden bisher keine Beweise dafür, dass andauernde psychische Probleme zu Krebs führen könnten. Die Forscher zeigten zwar, dass psychosoziale Belastungen – wie andauernde Ängste oder Depressionen – das Immunsystem belasten können, aber einen direkten Zusammenhang zwischen dem psychischen Empfinden und dem Ausbruch der Krankheit Krebs gibt es nicht. Unumstritten ist jedoch, dass die Psyche einen wesentlichen Beitrag zum Erleben der Erkrankung beiträgt. Die psychosoziale Beratung gibt Hilfestellung zur inneren Stabilität und leistet einen Beitrag zu mehr Lebensqualität im Umgang mit der Krankheit.

Wann sollte ich einen Psychoonkologen aufsuchen?

Die Krebskrankheit kann Patienten und Angehörige stark belasten. Wenn Sie und / oder Ihre Angehörigen sich mit der neuen Lebenssituation überfordert sehen, in einer Krise stecken oder sich mit Ihren Sorgen und Ängsten allein gelassen fühlen, sollten Sie sich nach psychoonkologischen Angeboten erkundigen. Eine professionelle Krebsberatungsstelle hat den Vorteil, dass Sie dort mit Menschen sprechen, die sich mit Ihrer Krankheit und den begleitenden Umständen sehr gut auskennen.





Wie finde ich einen Psychoonkologen?

Psychoonkologen arbeiten in Kliniken, eigener Praxis oder auch in Krebsberatungsstellen, wie in denen der Bayerischen Krebsgesellschaft. Die Mitarbeiter von Krebsberatungsstellen informieren Sie gern darüber, wo und wie Sie in Ihrer Stadt und Region weitere Hilfs- und Unterstützungsangebote finden können. Gegebenenfalls kann von den Krebsberatungsstellen aus eine Kontaktaufnahme und Weitervermittlung erfolgen.

Wichtig zu wissen

Die Berufsbezeichnung „Psychoonkologe“ ist gesetzlich nicht geschützt. Erkundigen Sie sich deshalb nach Ärzten, Psychologen, Sozialpädagogen, Sozialarbeitern, Seelsorgern und andere, professionell im sozialen Bereich Tätige, die sich auf die Psychoonkologie spezialisiert haben und entsprechende Nachweise – wie Fortbildungen und Zertifikate – aufweisen.

FAQ – 2: zu den Krebsberatungsstellen

Was kann ich von einer psychosozialen Beratung in einer Krebsberatungsstelle erwarten?

Folgende Fragen können im Zentrum einer professionellen Krebsberatung für Patienten stehen:

- Wie kann ich mit meiner Krankheit besser umgehen?
- Was kann ich gegen meine Ängste und / oder Depressionen tun?
- Wie kann ich mir meine Lebensqualität möglichst gut erhalten?
- Welche Methoden und Angebote kommen für mich infrage?
- Wie sinnvoll ist eine Reha-Maßnahme für mich?
- Wer hilft mir bei den notwendigen Anträgen?

Folgende Fragen können im Zentrum einer professionellen Krebsberatung für Angehörige stehen:

- Wie kann ich meine Partnerin, meinen Vater etc. unterstützen?
- Was erzähle ich meinen Kindern? Wie spreche ich am besten mit ihnen?
- Darf ich zwischendurch auch mal was für mich tun?
- Wie spreche ich mit meinem Arzt?

Psychoonkologie – was ist das genau?

Welche Methoden und Angebote habe ich in einer Krebsberatungsstelle zur Auswahl?

Psychoonkologen bieten Patienten und Angehörigen „Hilfe zur Selbsthilfe“ an, damit sie sich der Krankheit nicht passiv ausgeliefert fühlen, sondern in die Lage versetzt werden, aktiv zu handeln.

Folgende Methoden und Angebote haben sich dabei bewährt:

- psychosoziale Beratung und unterstützende Gespräche
- psychotherapeutische Interventionen und Maßnahmen
- praktische Hilfestellung für das Ausfüllen von Anträgen
- Selbsthilfegruppen
- Vorträge und Seminare
- Gruppenangebote und Kurse

FAQ – 3: zur Schuldfrage

Bin ich selbst schuld daran, dass ich Krebs bekommen habe?

Das Vorurteil, dass es eine Krebspersönlichkeit geben oder dass ein bestimmter Lebensstil zum Krebs geführt haben soll, hält sich leider immer noch hartnäckig. Die Wissenschaftler konnten bislang aber nicht belegen, dass bestimmte Persönlichkeitstypen häufiger an Krebs erkranken als andere Menschen. Darüber hinaus üben psychische Störungen keinen Einfluss auf die Krebsentstehung aus. Vielmehr scheint es ein Zusammenspiel unterschiedlichster, zum Teil noch unbekannter Faktoren zu sein, die letztlich zu einer Krebserkrankung führen.

Umgekehrt stellten die Forscher jedoch fest, dass Krebskranke – als Reaktion auf die Krankheit – typische Verhaltensweisen oder Anpassungsreaktionen ausbilden. Sie fühlen sich existenziell tief verunsichert, was jeder angesichts der schweren Erkrankung als völlig „normal“ nachempfinden kann.

FAQ – 4: zu Angstgefühlen

Ich habe oft Angst davor, wie es mit mir weitergehen wird.

„Sie haben Krebs“ – eine solche Aussage des Arztes macht jedem Patienten erst einmal Angst und verunsichert ihn. Wichtig ist es jedoch, dass Sie Ihre Gefühle genauer beobachten und sich fragen: „Wovor fürchte ich mich eigentlich ganz genau?“ Denn davon hängt es unter anderem ab, mit welchen Methoden Sie Ihre Angst am besten in den Griff bekommen können. Bewährt haben sich folgende fünf Schritte:

Schritt 1: Wenden Sie sich an Menschen, die Ihnen nahe stehen und denen Sie vertrauen. Infrage kommen Partner, Familienangehörige und Freunde, aber auch ein Gespräch mit einem Seelsorger oder einem Berater in einer Krebsberatungsstelle kann Sie entlasten. Selbsthilfegruppen ermöglichen es Ihnen, mit anderen Krebspatienten offen über Ihre Ängste zu sprechen.

Schritt 2: Welche Fragen haben Sie zur Krankheit und zur Behandlung? Vielen Patienten hilft es, weitere Informationen zu erhalten – die Angst vor dem Ungewissen ist dann nicht mehr so übermächtig. Fragen Sie Ihren Arzt oder holen Sie eine Zweitmeinung ein. Zu solchen Gesprächen sollten Sie eine vertraute Person mitnehmen. Wissenswertes erfahren Sie auch in den Broschüren der Bayerischen Krebsgesellschaft, in Büchern und im Internet. Auch die Teilnehmer von Selbsthilfegruppen geben ihre Erfahrungen gern weiter.

Schritt 3: Angst macht sich auch körperlich bemerkbar. Damit Sie die Dinge wieder etwas gelassener angehen können, sollten Sie sich zwischendurch immer wieder ausruhen und entspannen. Erkundigen Sie sich nach Kursen für Autogenes Training, Yoga, Qi Gong oder Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobson. Angebote finden Sie unter anderem bei der Bayerischen Krebsgesellschaft, bei Krankenkassen und bei der Volkshochschule.

Schritt 4: Manchmal ist die Angst so weit vorangeschritten, dass es sinnvoll ist, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Erkundigen Sie sich nach geeigneten Psychoonkologen und vereinbaren Sie einen Termin (siehe Serviceteil mit hilfreichen Adressen, ab Seite 29).

Schritt 5: Sind die Ängste übermächtig und kaum zu ertragen, erscheint eine medikamentöse Behandlung sinnvoll. Ihr Arzt kann Ihnen dann angstlösende Medikamente verschreiben.



Psychoonkologie – was ist das genau?

FAQ – 5: zur Lebensqualität

Ich fühle mich oft antriebslos und depressiv.

Was kann ich dagegen tun?

Dass Krebspatienten manchmal frustriert sind und sich am liebsten zurückziehen würden, ist eine nachvollziehbare Reaktion angesichts einer solch schweren Krankheit. Aber bitte bedenken Sie, dass sich Ihre depressiven Symptome durch einen sozialen Rückzug weiter verschlimmern können. Lassen Sie sich deshalb nicht von den depressiven Gefühlen einfangen, sondern bleiben Sie aktiv. Was Ihnen helfen kann:



Sprechen Sie mit anderen Menschen über Ihre Gefühle und Gedanken sowie über Ihre Angst oder gegebenenfalls Depression.

Termine vereinbaren: Bitten Sie Ihre Familienangehörigen und Freunde, Termine mit Ihnen zu vereinbaren: Telefonate, Spaziergänge, leichte sportliche Aktivitäten, Besuche im Kino, Theater oder Konzert können Sie aufheitern und von Ihren Sorgen ablenken.

Strukturieren Sie Ihren Tag so, dass Sie feste Zeiten für die Mahlzeiten, Besorgungen und Kontakte zu anderen Menschen einplanen.

Zuversichtliche Einstellung: Lassen Sie sich nicht von negativen Vorstellungen über Ihre Krankheit beeinflussen. Prägen Sie sich stattdessen Sätze ein, wie „Krebs ist behandelbar“ und „Mit Krebs kann man leben“.

Fantasiereisen sind hilfreich unter anderem bei Depressionen – dabei versetzen Sie sich gedanklich an schöne Orte und in angenehme Situationen. Erkundigen Sie sich nach solchen Imaginationsverfahren über die Krebsberatungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft.

Medikamente: Bei einer Zunahme von depressiven Symptomen sollten Sie sich an einen Psychoonkologen wenden. Falls nötig, kann Ihnen Ihr Arzt begleitend Medikamente verschreiben.



Mein Arzt sagt, dass ich nicht mehr gesund werde.

Wie kann ich mir meine Lebensqualität trotzdem so weit wie möglich erhalten?

Krebskranke Menschen fühlen sich im Alltag mehr oder weniger eingeschränkt. Damit Sie sich weiterhin Ihres Lebens erfreuen können, sollten Sie die Beziehungen zu Ihren Mitmenschen ausbauen und festigen. Ganz nach dem Motto: „Geteiltes Glück ist doppeltes Glück. Geteiltes Leid ist halbes Leid.“ Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Wer steht mir nahe und könnte mich unterstützen?
- An wen kann ich mich mit meinen Gefühlen und Ängsten wenden?
- In welchen Lebensbereichen könnte ich Unterstützung brauchen?
- Was ist mir jetzt besonders wichtig?
- Was kann ich jetzt für mich tun, damit es mir besser geht?
- Wo kann ich Kraft und Energie tanken?
- Von welchem – gegebenenfalls auch unnötigem – Ballast will ich mich vielleicht auch befreien?
- Wie und mit wem regle ich meine letzten Dinge?

Als Maßnahmen eignen sich: informierende und unterstützende Angebote in Krebsberatungsstellen, Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe, kreative Methoden (Malen, Zeichnen, Gestalten, Tanzen), Entspannungsverfahren.

FAQ – 6: zum Sozialrecht

Sozialrechtliche Fragen

An die Krebsberatungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft können Sie sich auch mit folgenden Fragen wenden:

- Krankschreibung
- Leistungen der Krankenkassen für Krebskranke
- Rehabilitationsansprüche
- Schwerbehindertenausweis
- Rente
- einmalige finanzielle Hilfen
- Leistungen der Pflegeversicherung
- Patientenverfügung, Vollmachten

Psychoonkologie – was ist das genau?

Eine Patientin berichtet

Als mir mein Arzt sagte, dass ich Brustkrebs habe, war das ein großer Schock für mich. Von solch einem Schlag steht man nicht so schnell wieder allein auf. Ich hatte aber das große Glück, dass es in meiner Klinik eine Psychoonkologin gab, die mich während der medizinischen Behandlung begleitete.



Manchmal wollte ich vom Thema „Krebs“ nichts mehr hören, weil die Behandlung schon anstrengend genug war. Aber innerlich rumorte es weiter und ich fühlte mich aus meiner Mitte „verrückt“. Ich fand auch die Gespräche mit meinem Mann recht schwierig. Wir hatten beide Angst, weil wir ja nicht wussten, wie es nun weiter geht. Und dann sagt keiner mehr so richtig das, was er eigentlich meint – aus Angst, den anderen unnötig zu belasten.

In solchen Phasen war meine Psychoonkologin eine „neutrale“ Gesprächspartnerin für mich. Da sie die Situation von Krebspatienten gut kennt, konnte ich offen mit ihr reden und auch mal sagen, dass es mir schlecht geht. Das Wissen, dass sie für mich da war, gab mir einen gewissen Halt und die Last fühlte sich nicht mehr ganz so schwer an. In unseren Gesprächen bekam ich oft einen anderen Blickwinkel. So langsam lernte ich, mich auch wieder an den kleinen Dingen des Lebens zu erfreuen.

Als ich in der Reha-Klinik und in der Anschlussheilbehandlung war, habe ich alles ausprobiert, was dort angeboten wurde: Kunst-, Musik- und Gesprächstherapie, ich war auch beim Tanzen und habe Meditationen mitgemacht. Früher hätte ich gesagt:

„Das Schreiben und das Malen tun mir gut“

Iris Müller, 46

Brustkrebspatientin

„So was brauche ich nicht.“ Aber ich spürte, wie gut es mir tat, aktiv zu werden. Vor allem die Schreibwerkstatt gefiel mir, denn beim Tagebuchschreiben fand ich etwas Ruhe und Abstand. Ich führe seitdem auch ein „Gut-Buch“, in dem ich alle schönen Erinnerungen festhalte. Beim Malen merkte ich, dass mir Farben guttun. Das sollen alles keine Kunstwerke werden und es geht mir auch nicht darum, die Bil-

der zu erklären oder zu bewerten. Mir macht einfach der Umgang mit den Farben Freude.

Während der Bestrahlung bemerkte meine Psychoonkologin, dass ich immer trauriger wurde. „Ich sehe, dass es Ihnen nicht gut geht“, sagte sie eines Tages und drückte mir einen Flyer der Bayerischen Krebsgesellschaft in die Hand. Dort ließ ich mich sehr umfassend von einer Psychoonkologin beraten, die mir den Kontakt zu einer für mich geeigneten Selbsthilfegruppe vermittelte.

Als ich mich dann endlich aufgegrafft habe, zu einer Selbsthilfegruppe zu gehen, habe ich erst mal nur zugehört. Ich bin aber dabei geblieben, weil wir nicht nur über ernsthafte Dinge reden, sondern zwischendurch auch viel lachen. Dank der vielen Gespräche und Aktivitäten habe ich mittlerweile gelernt, wie ich vom Minus wieder in die Waage kommen kann.



Welche Leistungen zählen dazu?



Folgende therapeutischen Ansätze haben sich bei Krebskranken und deren Angehörigen bewährt.

Nonverbale Therapien: Kunst- und Gestaltungstherapie

Sie malen, zeichnen oder modellieren gern? Sie würden gern mal ausprobieren, ob Sie sich mit Farben, Ton oder Collagen besser

ausdrücken können als mit Worten? Oder möchten Sie einfach nur mal eine Weile zur Ruhe kommen und sich mit „schönen“ Dingen beschäftigen?

Ziele: innere Bilder nach außen bringen, Gedanken und Gefühle in einem Bild oder einer Form ausdrücken, über die Ergebnisse sprechen oder sie einfach auf sich wirken lassen.

Bei der **Bibliotherapie** hören Sie in entspannter Atmosphäre zu, wie jemand Gedichte oder Märchen vorliest. Sie können aber auch ein Traum-Tagebuch führen oder über eigene Erfahrungen bzw. vorgegebene Themen schreiben.

Körperorientierte Therapien

Eine Krebserkrankung führt oftmals dazu, dass das Körper selbstbild ins Wanken kommt. Bei einem Brust- bzw. Prostatakrebs müssen sich die Betroffenen zudem mit ihrer Identität als Frau bzw. als Mann auseinandersetzen.

Körpertherapien ermutigen dazu, den Körper bei verschiedenen Übungen bewusst zu erleben und sich (wieder) natürlich zu bewegen. Vor allem ein guter Bodenkontakt kann Ihnen das Gefühl vermitteln, dass Sie gut geerdet sind und kaum etwas umwerfen kann. Sie erleben, wie sich die Muskelverspannungen allmählich lösen und Sie wieder selbstbewusster werden.

Musik- und Tanztherapien

Musiktherapie: Wenn Sie über Kopfhörer geeignete Musikstücke hören, können die Klänge beruhigen, Ängste mildern und Schmerzen reduzieren. Die aktive Musiktherapie ermöglicht es Ihnen, sich mithilfe von Instrumenten auszudrücken.

Bei der **Tanztherapie** bewegen Sie sich frei zur Musik. Durch die verschiedenen Bewegungen entwickeln Sie ein besseres Körpergefühl.

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT

Gemeinsam der Diagnose Krebs mutig begegnen!

Helfen Sie mit!

ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.



Foto: Fotolia/Robert Kneschke

Liebe Leserin, lieber Leser,

seit 100 Jahren stehen wir Menschen und ihren Familien vertrauensvoll zur Seite und schaffen Sicherheit für einen souveränen Umgang während und nach einer Krebserkrankung. Mit über 160 Selbsthilfegruppen in ganz Bayern sind wir ganz nahe, hören zu, begleiten und helfen.

Wir haben bereits viel erreicht und engagieren uns, um Ihre Gesundheit aktiv zu schützen. Doch solange Menschen an Krebs sterben, Eltern um ihre Kinder trauern und betroffene Familien in finanzielle Not gelangen, bleibt unsere Arbeit unerlässlich.

Bitte helfen auch Sie mit Ihrer finanziellen Unterstützung.



Ihr

Prof. Dr. med. Volker Heinemann
Präsident der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

**Aktiv gegen Krebs
– Sie und wir.**

P.S.: Ihre finanzielle Unterstützung ermöglicht es Menschen in Bayern, mit Mut und Stärke der Erkrankung entgegenzutreten.

25 Euro

Mit 25 Euro ermöglichen Sie unserem Team, eine Vielfalt von Informationen und Hilfeangeboten auf unserer Website:

www.bayerische-krebsgesellschaft.de zu präsentieren. Betroffene und deren Familien haben so einen schnellen und übersichtlichen Zugang zu Wissen, Ratgebern und Unterstützungen.

150 Euro

Mit 150 Euro schaffen Sie einen vertrauensvollen Raum für Gespräche und Begleitung vor Ort in unseren 160 Selbsthilfegruppen.

300 Euro

Mit 300 Euro ermöglichen Sie die Durchführung von Workshops, wie beispielsweise Bewegung nach einer Krebserkrankung hilft.

Vielen Dank!
Vielen Dank!



Mehr Infos gibt es unter
www.bayerische-krebsgesellschaft.de



**Gemeinsam der Diagnose
Krebs mutig begegnen -
helfen Sie mit!**

Spende

Für Spenden bis EUR 300,- gilt der Einzah-
lungsbeleg als Zuwendungsbestätigung. Für
Spenden über EUR 300,- wird eine gesonderte
Zuwendungsbestätigung ausgestellt. Deshalb
bitten wir Sie, Ihre Anschrift deutlich lesbar
einzusetzen.

Zuwendungsbestätigung

1. Wir sind durch die Bescheinigung des Finanz-
amts München unter Steuer-Nr. 143/211/10291
(Bayerische Krebsgesellschaft e. V.) vom
20.09.2024 wegen Förderung der öffent-
lichen Gesundheitspflege als gemeinnützigen
Zwecken dienend und zu den § 5 Abs. 1 Ziff. 9
KStG bezeichneten Körperschaften, Personen-
vereinigungen oder Vermögensmassen gehörig
anerkant worden.

2. Wir bestätigen, dass wir den uns zugewen-
deten Betrag nur zu satzungsgemäßen Zwecken
verwenden werden. Nach EU-DSGVO können
Sie der Verwendung Ihrer Daten durch uns im
Rahmen derartiger Aktionen widersprechen.

Welche Leistungen zählen dazu?

Entspannungsmethoden

Beim **Autogenen Training** können durch sogenannte Autosuggestionen (bestimmte Formeln, die der Übende sich selbst vorspricht) körperliche Prozesse beeinflusst werden. Anfangs sagen Sie sich beispielsweise „Meine Arme und Beine sind ganz schwer“. Der Effekt: Ihr Körper übernimmt die Anweisung, sodass sich Ihre Gliedmaßen wirklich schwer anfühlen. Auf diese Weise können Sie nach und nach ein tiefes Gefühl von Entspannung aufbauen.

Atemtherapie: Das regelmäßige Ein- und Ausatmen können Sie nutzen, um ruhiger zu werden. Bei einigen Übungen kommen auch Bewegungen und Massagetechniken hinzu. Einige Schulen verstehen den Atem auch als Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele – Ziel ist es, Blockaden zu lösen und eine Einheit und Balance herzustellen.

Bei **Progressiver Muskelrelaxation** spannen Sie nacheinander einzelne Muskeln an. Durch die Konzentration auf die muskulären Vorgänge können Sie beim anschließenden Entspannen Ihren Körper besser wahrnehmen und körperliche und seelische Spannungen loslassen.

Yoga umfasst geistige und körperliche Übungen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen sollen und zur Sammlung und Konzentration dienen.

Qi Gong ist eine asiatische Heilkunst. Mit den sanften Körperübungen können Sie die Lebensenergie anregen oder ausgleichen.

Tai Chi: Die Übungen entwickelten sich aus der chinesischen Kampfkunst. Sie bewegen sich dabei bewusst langsam.



Welche Leistungen zählen dazu?

Selbsthilfegruppen für Patienten und Angehörige

Um die Krankheit und die damit verbundenen Probleme gemeinsam zu bewältigen, schließen sich viele krebskranke Menschen einer Selbsthilfegruppe an. Spezielle Angebote gibt es auch für die Angehörigen von Krebskranken.

Zeitpunkt: Die meisten Betroffenen wenden sich während oder nach der ersten Therapie an eine Selbsthilfegruppe, wenn es um Themen der Nachsorge und um das „Leben mit Krebs“ geht.

Leitung: Die regelmäßigen, meist ein- bis zweimal pro Monat stattfindenden Gruppentreffen leiten Betroffene, die zu bestimmten Themen auch Experten hinzuziehen.

Die **Angebote** hängen stark von der Zusammensetzung ihrer Mitglieder ab und ändern sich deshalb auch im Laufe der Zeit. In größeren Städten haben krebskranke Menschen und deren Angehörige oft eine größere Auswahl und können „ihre“ eigene Untergruppe finden.

Bei den Treffen gelten drei Prinzipien:

1. Jeder erhält die Gelegenheit, über sich und seine Sorgen zu sprechen.
2. Alle bemühen sich, den anderen mit eigenen Tipps und Erfahrungsberichten weiter zu helfen.
3. Alle Gesprächsinhalte werden vertraulich behandelt und bleiben in der Gruppe.

Methoden: Die Teilnehmer sprechen als „Betroffene unter Betroffenen“ über ihre Probleme. Einige halten auch per Telefon Kontakt oder besuchen die Krebskranken zu Hause oder in der Klinik. Bei der Bayerischen Krebsgesellschaft sind die ehrenamtlichen Leiter immer selbst betroffen und können aus ihrer eigenen Erfahrung heraus helfen.





Wichtig zu wissen

Die Bayerische Krebsgesellschaft unterstützt rund 160 Selbsthilfegruppen für krebskranke Menschen und deren Angehörige in Bayern. Rufen Sie uns an!

Vorteile: Die Teilnehmer von Selbsthilfegruppen ...

- ... erleben, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind.
- ... erfahren, dass die anderen sie verstehen.
- ... spüren den Zusammenhalt der Gruppe.
- ... merken, dass sie anderen helfen können.
- ... können sich über die verschiedenen Bewältigungsstrategien austauschen.
- ... lernen von der Erfahrung der anderen, was ihnen selbst vielleicht gut tun könnte.
- ... fühlen sich durch den Gruppeneffekt gestärkt.
- ... erleben ein Gefühl der Sicherheit.

Tipp: Die Krebsberatungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft helfen Ihnen gern dabei, eine geeignete Selbsthilfegruppe zu finden. Oftmals können Sie ganz unverbindlich vorbeischaun. Niemand „muss“ etwas von sich erzählen, Sie können zunächst auch nur zuhören. Nach einigen Treffen – wenn das Eis gebrochen ist – werden Sie aber vielleicht merken, wie gut es Ihnen tut, offen über Ihre Erfahrungen und Gefühle reden zu können.

Welche Leistungen zählen dazu?

Psychotherapien

Wann ist eine Psychotherapie für mich angezeigt? An wen wende ich mich? Wer trägt die Kosten für eine solche Therapie?

Psychotherapie ist eine länger andauernde therapeutische Begleitung, die in der Regel durch einen psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten angeboten wird. Meist findet ein 50-minütiger Kontakt im wöchentlichen oder vierzehntägigen Abstand statt. Voraussetzung für eine hilfreiche Psychotherapie ist neben der geeigneten Methode eine gute Beziehung zwischen Therapeut und Patient („die Chemie muss stimmen“).

Von den **Krankenkassen** können Kurzzeittherapien bis zu 25 Stunden oder Langzeittherapien bis zu 45 Sitzungen genehmigt werden. Die Kosten einer Psychotherapie werden dann von der Krankenkasse übernommen, wenn eine psychische Störung mit ICD-10-Klassifikation (z. B. Anpassungsstörungen, Ängste oder Depressionen) diagnostiziert werden kann. Die ICD-10 ist ein von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) eingeführter internationaler Diagnoseschlüssel für psychische Störungen. Bitte klären Sie vor Therapiebeginn die Kostenübernahme (z. B. mit Ihrem Therapeuten, Krankenkasse, Beratungsstelle), denn es lassen sich nicht alle Therapeuten bzw. Therapieverfahren abrechnen.

Vereinfacht lässt sich sagen: Eine Psychotherapie ist immer dann angezeigt, wenn der Leidensdruck so groß ist und über längere Zeit anhält, dass selbst einzelne Beratungen bzw. Gruppenangebote nicht dazu führen, dass sich das psychische Befinden verbessert.



Wichtig zu wissen: Dabei ist hier nicht die anfängliche Traumatisierung bzw. Krise gemeint, die fast jeder Krebskranke nach Mitteilung der Diagnose erfährt und die nach einiger Zeit wieder abklingt. Ferner geht es dabei auch nicht um das Unwohlsein oder die Missstimmung, die gleichfalls nach einiger Zeit wieder abklingt.

Eine Psychotherapie ist zu empfehlen,

- wenn der Krebspatient zusätzliche psychische Störungen mit Krankheitswert entwickelt hat und
- wenn diese psychischen Belastungen über längere Zeit den Alltag mitunter mehr bestimmen als die Krebserkrankung selbst.

Drei klassische Verfahren in der Psychotherapie werden von den Krankenkassen anerkannt und finanziert.

Alle drei Verfahren werden als Einzel- und Gruppentherapie angeboten:

1. die Psychoanalyse
2. die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
3. die Verhaltenstherapie

Darüber hinaus gibt es weitere Verfahren, die im Einzelfall über die Krankenkassen finanziert werden. Hierzu zählt z. B. die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie.

Wenn Sie sich überlegen, ob eine Psychotherapie für Sie infrage kommt, sollten Sie sich mit einem Ärztlichen bzw. Psychologischen Psychotherapeuten sprechen, der zudem auch über eine psychoonkologische Zusatzqualifikation verfügt und damit etwas von Ihrer Krebserkrankung und deren Auswirkung auf Ihre Psyche versteht. Auskünfte erhalten Sie unter anderem über Ihre Krebsberatungsstelle bzw. Ihren behandelnden Arzt.

Kurz erklärt ...

Diplom-Psychologen haben an der Universität das Fach Psychologie studiert.

Psychotherapeuten haben Psychologie, Medizin oder Pädagogik studiert und danach eine psychotherapeutische Zusatzausbildung abgeschlossen.

Psychologische Psychotherapeuten sind approbierte Diplom-Psychologen, die über eines oder mehrere der drei klassischen Verfahren verfügen.

Ärztliche Psychotherapeuten sind approbierte Mediziner, die über eines oder mehrere der drei klassischen Verfahren verfügen.

Welche Leistungen zählen dazu?

Antworten...

...auf häufige / wichtige Fragen der Angehörigen

Ich würde gern meine krebskranke Partnerin unterstützen. Aber ich weiß nicht, wie ich das machen soll.

Fragen Sie Ihre Partnerin, was ihr jetzt gut tun würde. Sie brauchen meist nicht viel zu machen, auch kleine Annehmlichkeiten sind oftmals hilfreich. Manchmal genügt es schon, wenn Sie einfach nur in der Nähe bleiben und ab und zu mal nachfragen, ob alles in Ordnung ist. Lassen Sie Ihre Partnerin die Dinge aussprechen, die sie belasten und hören Sie ihr zu – auch wenn Sie selbst keine Lösung kennen.

Bürden Sie sich nicht alles allein auf, was sich Ihre Partnerin wünscht. Kümmern Sie sich um einen Pflegedienst, wenn Sie sich mit der häuslichen Pflege überfordert fühlen. Bei sozialrechtlichen Fragen können die Beratungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft weiterhelfen. Wenn Sie finanzielle Probleme haben, sollten Sie überlegen, welche Ausgaben wirklich notwendig sind – möglicherweise können Sie auch eine finanzielle Unterstützung beantragen.

Ich bin rund um die Uhr für meinen krebskranken Mann da. Darf ich zwischendurch auch mal etwas allein unternehmen?

Bei einer lang andauernden Krankheit merken viele Angehörige, dass sie sich an manchen Tagen überfordert fühlen. Immer wieder drehen sich die Gespräche um die Sorgen des Partners, der ganze Tagesablauf scheint durch die Krankheit bestimmt zu sein.

Wenn Sie sich als Partnerin allzu sehr aufopfern, schwinden Ihre Kräfte, die Sie für die freundliche Ansprache und die häusliche Pflege eigentlich dringend brauchen. Daher sollte es auch im Sinne Ihres Partners sein, dass Sie sich Freiräume schaffen, in denen Sie den Kontakt zu anderen Menschen pflegen, sich entspannen, sportlich aktiv sind oder Ihren Hobbys nachgehen. Nehmen Sie sich regelmäßig die Zeit und die Freiheit, Termine außer Haus wahrzunehmen.

Unterstützend dabei sind auch die Gespräche in Selbsthilfegruppen für Angehörige: Dort lernen Sie andere Betroffene kennen, mit denen Sie sich offen über Ihre eigenen Wünsche austauschen können. Solche Treffen mag Ihr Partner anfangs kritisch beäugen – aber das sollte Sie nicht daran hindern, sich Rat und Hilfe von anderen Angehörigen zu holen.

Paar- und Familientherapie

Wer an Krebs erkrankt, ändert sich – aber auch die Angehörigen reagieren auf die neue Situation. Vor allem die Partner erleben hautnah mit, wie es der erkrankten Person geht. Mit der Zeit können sich die Kommunikation, die Gewohnheiten, die Rollen und die Sexualität des Paares verändern.

Was darf ich tun? Einige Partner fühlen sich den zusätzlichen Belastungen nicht gewachsen, finden ihren Platz in der Familie nicht mehr und denken im Weiteren an eine Trennung. Angesichts der schweren Krankheit sind solche Konflikte nur schwer auszuhalten, weil auch immer wieder die Frage im Raum steht: „Darf ich das dem Krebskranken überhaupt zumuten?“.

Bei der Paar- und Familientherapie handelt es sich um ein psychotherapeutisches Verfahren, das bei Krebskranken und deren Angehörigen gute Wirkungen erzielt, das aber in der Regel nicht von den Krankenkassen finanziert wird. Paar- und Familientherapie wird in der Regel kostenfrei in ambulanten Krebsberatungsstellen vorgehalten. Ehe- und Familienberatungsstellen gemeinnütziger Träger bieten ebenfalls diese Therapie an. Bei letzteren sollten Sie darauf achten, dass die Familientherapeuten psychoonkologisch weitergebildet sind.

Die Paar- und Familientherapie ...

... ordnet die Probleme nicht einer einzelnen Person zu, sondern versteht das Familiensystem als Kraftquelle, um jeden Einzelnen, das Paar bzw. die Familie zu stärken.

Ziele: das bisherige Familiensystem und -muster erkennen und verstehen; Veränderungen im System herausarbeiten; Möglichkeiten erweitern, damit alle gegebenenfalls anders handeln können als bisher.



Welche Leistungen zählen dazu?

In der Paar- und Familientherapie ...

... geht es darum, dass Betroffene, deren Partner und Kinder das Geschehene verarbeiten können und (wieder) einen angemessenen Gesprächsstil finden, um mit der neuen Situation besser zurechtzukommen.

Ziele: belastende Beziehungsmuster aufdecken; Familienkonflikte mit Schuldzuweisungen, Abwertungen und Drohungen erkennen; Rückzug von der Familie vermeiden; Fähigkeiten fördern, sich selbst zu organisieren und zu helfen.

Bewährte Maßnahmen: Gespräche über das Erleben und die Gefühle; die Beziehungen der Familienmitglieder und Abwehrmechanismen verstehen, Konflikte aufarbeiten, neue Regeln und Rollen aushandeln; Beispiel: Die Patientin bittet gezielt um Hilfe – und die Angehörigen versuchen, deren Eigenständigkeit zu achten und sie nicht mit eigenmächtigen Hilfsmaßnahmen zu überrollen.



Eine Partnerin berichtet

Warum haben Sie sich Hilfe gesucht?

Mein Mann wurde vor neun Jahren das erste Mal operiert. Damals beschäftigte er sich nur noch mit sich und dem Krebs und ich wurde – wie selbstverständlich – seine Hausangestellte, Köchin und Krankenschwester. Doch bald spürte ich keinen Boden mehr unter den Füßen und ahnte, dass ich etwas für mich tun musste, um nicht unterzugehen. In meiner Not habe ich bei der Bayerischen Krebsgesellschaft angerufen und mich nach einer Selbsthilfegruppe für Angehörige erkundigt.

„Jetzt sehe ich alles viel klarer.“

*Elisabeth Meyer, 67
Ehefrau eines krebskranken Mannes*

Was passiert in Ihrer Angehörigengruppe? Wir treffen uns einmal im Monat, eine Psychoonkologin leitet die Gruppe. Zuerst sammeln wir aktuelle Fragen und sprechen über anstehende Probleme. Dabei beteiligen sich alle und machen Vorschläge. Je nach Situation machen wir mal ein Rollenspiel oder wir meditieren und lesen etwas vor. Die Bayerische Krebsgesellschaft bietet regelmäßig Vorträge an, die für Betroffene interessant und wichtig sind. Dabei geht es beispielsweise um die Krankheit an sich, um Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten. An all diese Informationen wäre ich sonst nicht ran gekommen.

Was tut Ihnen dabei besonders gut? Es hilft mir, dass ich in einem geschützten Rahmen von meinen Sorgen und Nöten berichten kann, ohne ein Blatt vor den Mund nehmen zu müssen. Vor allem in der ersten Phase habe ich mich wie befreit gefühlt, denn zu Hause kann ich – bis heute – nicht über alles reden.

Wie hat sich die Beziehung zu Ihrem Mann verändert? Anfangs hat uns die Angst zusammengeschweißt, aber unser Leben und unsere Beziehung veränderten sich. Als ich merkte, dass es so nicht mehr weiterging und ich jede Woche zur Selbsthilfegruppe gehen wollte, fragte mein Mann: „Musst du da denn schon wieder hin?“ Jetzt sieht er aber, wie gut mir die regelmäßigen Treffen tun. Ich wurde langsam wieder stabiler, zufriedener und selbstbewusster. Und das kam auch ihm und unserer Partnerschaft zugute.

Was gibt Ihnen die Gruppe nach neun Jahren noch? Ich lerne Angehörige in vielen Phasen des Krankheitsprozesses ihrer Partner kennen und denke oft: „So ist es dir auch schon ergangen.“ Manchmal erstaunt es mich ehrlich gesagt, was Angehörige

alles ertragen können. Aber wir sitzen doch alle in einem Boot und es entlastet mich immer wieder, mit den anderen reden zu können. Das gemeinsame Vorausdenken nimmt mir die Angst.



Wie geht es Ihnen jetzt? Heute unternehme ich vieles mit meinem Mann zusammen, aber wir machen auch einiges getrennt. Ich gehe wieder einmal in der Woche zu meiner Musikgruppe und bin in unserer Pfarrgemeinde aktiv. Alle vier Wochen treffe ich mich mit einer Freundin zur Wellness. Solche Aktivitäten tun mir gut, weil ich wieder am ganz normalen Leben teilnehme. Anfangs hatte ich einen Nebel in meinem Kopf. Jetzt sehe ich alles viel klarer und weiß, dass ich mit meinen Problemen und Sorgen nicht allein bin.

Wer kann mich unterstützen?

Literatur

Bei der Bayerischen Krebsgesellschaft können Sie u. a. folgende Broschüren bestellen oder als PDF-Datei unter www.bayerische-krebsgesellschaft.de kostenlos herunterladen:

- Zuhören. Begleiten. Helfen. – Informationsblatt
 - Patientenratgeber Brustkrebs
 - Patientenratgeber Darmkrebs
 - Patientenratgeber Prostatakrebs
 - Nebenwirkungen der Tumorthherapie
 - Komplementärverfahren
 - Aktiv bei Krebs
 - Vital durch den Tag mit Obst und Gemüse
- u. a.

Überregionale Informationen außerhalb Bayerns

Deutsche Krebsgesellschaft e.V. (DKG), www.krebsgesellschaft.de

Selbsthilfegruppen

Die Krebsselfhilfegruppen in Bayern organisieren sich unter dem Dach von

1. Bayerische Krebsgesellschaft e.V.
2. LAG SELBSTHILFE Bayern e.V. (LAGS), <https://lag-selbsthilfe-bayern.de/>
3. SEKO Selbsthilfekoordination Bayern, <https://www.seko-bayern.de/>
4. Bayerisches Rotes Kreuz, <https://www.brk.de/startseite.html>

Selbsthilfeverbände und -organisationen mit Vertretungen in Bayern:

- Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.
- ILCO e.V. (Darmkrebs)
- Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V.
- Leukämie- und Lymphomhilfe e.V.
- Verband der Kehlkopflösen e.V.
- Bundesverband für Prostatakrebs e.V.
- Deutsche Hirntumorhilfe e.V.
- Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e.V.
- Das Lebenshaus e.V. (Gastrointestinale Stromatumore, GIST)
- Bundesverband Schilddrüsenkrebs – „Ohne Schilddrüse leben“ e.V.
- Netzwerk Neuroendokrine Tumoren (NeT e.V.)

Hilfreiche Adressen in Bayern

Psychosoziale Krebsberatungsstellen und Außensprechstunden der Bayerischen Krebsgesellschaft (Stand 30.05.2025)

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Augsburg

Schießgrabenstraße 2, 86150 Augsburg
Tel. 0821 - 90 79 19 -0, Fax -20
kbs-augsburg@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Augsburg:
Comprehensive Cancer Center Augsburg
(CCCA) im Uniklinikum Augsburg
Stenglinstraße 2, 86156 Augsburg
Tel. 0821 - 400 -3434
ccca@uk-augsburg.de

Außensprechstunde in Donauwörth:
Sozialbüro der Stadt Donauwörth
Gartenstraße 19, 86609 Donauwörth
Tel. 0821 - 90 79 19 -0
kbs-augsburg@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Bamberg

Caritas Beratungshaus Geyerswörth
Geyerswörthstr. 2, 96047 Bamberg
Tel. 0951 - 30 10 84 -00 / Fax -09
kbs-bamberg@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Coburg:
Im Mila-Gottfriedsen-Haus / 1. OG
Gustav-Hirschfeld-Ring 5, 96450 Coburg

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Bayreuth

Maximilianstraße 52 - 54, 95444 Bayreuth
Tel. 0921 - 15 12 03 -0, Fax -29
kbs-bayreuth@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Kronach:
KAB Büro Kronach, Klosterstraße 17
96317 Kronach

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Hof
Konrad-Adenauer-Platz 1, 95028 Hof
Tel. 09281 - 540 09 -0, Fax -29
kbs-hof@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Marktredwitz:
MAKmit – Bürgerinformationsstelle
Dörfleser Hauptstraße 10
95615 Marktredwitz

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ingolstadt

Levelingstraße 102 / 3. OG
85049 Ingolstadt
Tel. 0841 - 220 50 76 -0, Fax -20
kbs-ingolstadt@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Eichstätt:
Caritas-Sozialstation
Weißenburger Straße 17, 85072 Eichstätt

**Außensprechstunde in Pfaffenhofen
a.d. Ilm:** Caritas-Zentrum
Ambergerweg 3, 85276 Pfaffenhofen

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Kempten - Allgäu

Kronenstraße 36, 87435 Kempten
Tel. 0831 - 52 62 27 -0, Fax -99
kbs-kempten@bayerische-krebsgesellschaft.
de

Außensprechstunde in Immenstadt:
Mummener Straße 16, 87509 Immenstadt

Außensprechstunde in Kaufbeuren:

Klinikum Kaufbeuren, Dr.-Gutermann-Straße 2, 87600 Kaufbeuren

Außensprechstunde in Memmingen:

Im Haus der City-Seelsorge
Marktplatz 15, 87700 Memmingen

Außensprechstunde in Mindelheim:

Kreisklinik Mindelheim, Bad-Wörishofer-Straße 44, 87719 Mindelheim

**Psychosoziale Krebsberatungsstelle
München**

Nymphenburger Straße 21a
80335 München
Tel. 089 - 54 88 40 -20, Fax -40
kbs-muenchen@bayerische-
krebsgesellschaft.de

**Außensprechstunde am Patientenhaus
des CCC (Comprehensive Cancer Center)
München:**

Pettenkoferstraße 8a / 3. OG
80336 München
Tel. 089 - 44 00 53 -730 / -592
patientenhaus@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Erding:

Am Klinikum Landkreis Erding
Bajuwarenstr. 3, 85435 Erding
Tel. 089 - 54 88 40 -28
erding@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Dachau:

HELIOS Amper-Klinikum Dachau
Krankenhausstraße 15, 85221 Dachau
Tel. 089 - 54 88 40 -27
dachau@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Königsdorf:

In den Räumen von blut.eV
Hauptstraße 26, 82549 Königsdorf
Tel. 08179 - 51 89 993
koenigsdorf@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Landshut:

Klinikum Landshut gGmbH
Gesundheitszentrum, Raum Kompass
Robert-Koch-Straße 2, 84034 Landshut
Tel. 0871 - 698 -3588
landshut@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Murnau:

Klinikum Garmisch-Partenkirchen GmbH
Onkologisches Zentrum Oberland, Prof.-
Küntschers-Straße 8, 82418 Murnau
Tel. 08841 - 48 -3699

**Psychosoziale Krebsberatungsstelle
Nürnberg**

Marientorgraben 13, 90402 Nürnberg
Tel. 0911 - 24 03 04 -0, Fax -29
kbs-nuernberg@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Ansbach:

im TREFFPUNKT Lebenshilfe
Karlst. 7, 91522 Ansbach
Tel. 0911 - 24 03 04 -0
ansbach@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Hersbruck:

Im Haus der Diakonie
Nikolaus-Selnecker-Platz 2
91217 Hersbruck
Tel. 0911 - 24 03 04 -0
hersbruck@bayerische-krebsgesellschaft.de

Hilfreiche Adressen in Bayern

Außensprechstunde in Neumarkt:

Im Haus der Diakonie
Seelstr. 11a, 92318 Neumarkt
Tel. 0911 - 24 03 04 -0
neumarkt@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Passau

Kleiner Exerzierplatz 14, 94032 Passau
Tel. 0851 - 75 68 88 -0, Fax -29
kbs-passau@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde am Klinikum Passau:

Klinikum Passau im MVZ Onkologie
Innstraße 76, 94032 Passau
Tel. 0851 - 75 68 88 -0, Fax -29
kbs-passau@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Deggendorf:

DONAUISAR Klinikum Deggendorf
Dingolfing Landau
Perlasbergerstr. 41, 94469 Deggendorf
Tel. 0991 - 380 -2700, Fax 0991 - 380 2701
deggendorf@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Straubing:

Klinikum St. Elisabeth Straubing GmbH
St.-Elisabeth-Str. 23, 94315 Straubing
Tel. 09421 - 710 91887
Fax: 09421 - 710 1889
straubing@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Regensburg

Landshuter Straße 19, 93047 Regensburg
Tel. 0941 - 20 82 12 -0, Fax -29
kbs-regensburg@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Amberg:

Caritasverband Amberg
Dreifaltigkeitsstr. 3, 92224 Amberg
Tel. 09621 - 47 55 72
amberg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Cham:

Altenstadterstr. 1, 93413 Cham
Tel. 09971 - 404 99 94
cham@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Weiden:

Caritas Sozialzentrum, Bismarckstr. 21 / EG
92637 Weiden i.d. Oberpfalz
weiden@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Rosenheim

Am Salzstadel 16 / 1.OG, 83022 Rosenheim
Tel. 08031 - 23 29 07 -0
kbs-rosenheim@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Schweinfurt

Robert-Koch-Straße 10, 97422 Schweinfurt
Tel. 09721 - 47 42 38 -0
kbs-schweinfurt@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Bad Neustadt:

Bauerngasse 5, 97616 Bad Neustadt a.d.S.
Tel. 09721 - 47 42 38 -0
kbs-schweinfurt@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Würzburg

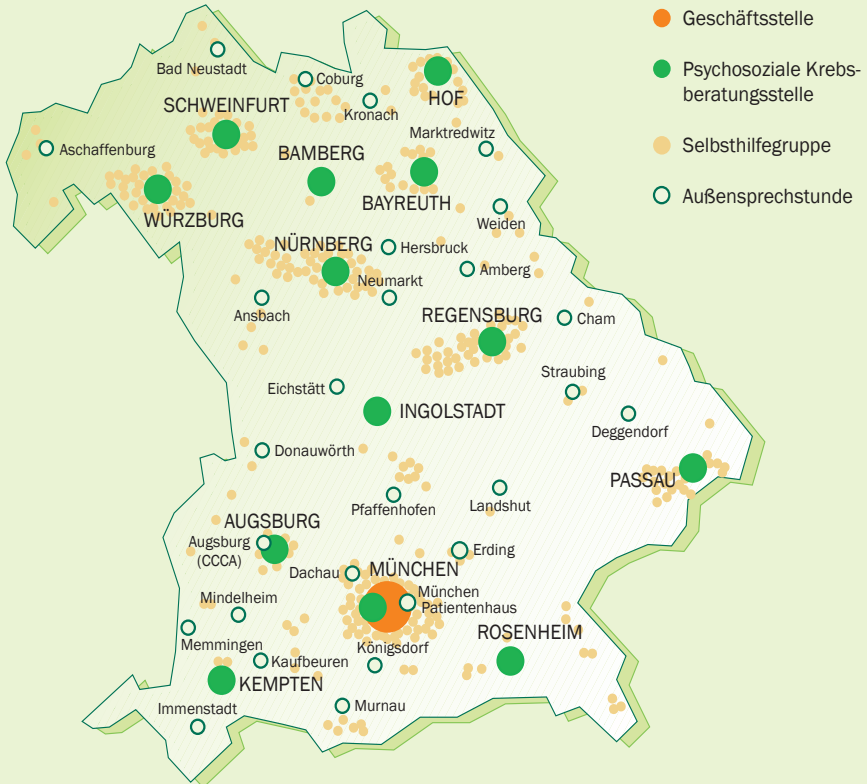
Ludwigstraße 22/II, 97070 Würzburg
Tel. 0931 - 35 93 33 -0, Fax -29
kbs-wuerzburg@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Aschaffenburg:

Bodelschwingstr. 10C
63739 Aschaffenburg
Tel. 06021 - 42 28 18 -0
aschaffenburg@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Unsere kompletten
Adressdaten und
Sprechzeiten finden
Sie bei uns auf
der Homepage:

www.bayerische-krebsgesellschaft.de



Die Psychosozialen Krebsberatungsstellen werden gemäß § 65e SGB V gefördert durch den GKV-Spitzenverband und den PKV-Verband.

GKV
Spitzenverband

PKV
Verband der Privaten
Krankenversicherung

Die Psychosoziale Krebsberatung

Die psychische Auseinandersetzung mit einer Krebserkrankung ist für Betroffene auch nach erfolgreicher Therapie nicht beendet. Häufig verstärken sich sogar Ängste und Befürchtungen, während das soziale Umfeld oft schon von einer wieder gewonnenen Alltagsnormalität ausgeht.

Viele Erkrankte sind nach dem Abschluss der Therapie verunsichert, wie sie mit körperlichen Einschränkungen ihre früheren privaten und beruflichen Aktivitäten wieder aufnehmen können. Sie fragen sich, wie – und wie lange – ihr Leben weitergeht. Der Wunsch nach mehr Sicherheit lässt sie oft grübeln.

In Umfragen nennen Krebspatienten vor allem drei psychische Belastungen: die Angst vor einem Fortschreiten oder Wiederauftreten des Krebses, das Gefühl der Hilflosigkeit sowie Sorgen und Ängste, welche die Lebensqualität beeinträchtigen.

Falls es Ihnen nur schwer gelingt, Ihr Leben wieder positiv zu sehen und zu gestalten, sollten Sie sich kompetente psychoonkologische Hilfe, zum Beispiel bei einer Psychosozialen Krebsberatungsstelle der Bayerischen Krebsgesellschaft, holen.

Psychoonkologen sind Ärzte, Psychologen, Sozialpädagogen und Seelsorger, aber auch qualifizierte Musik-, Kunst- und Körpertherapeuten, die sich zu den Themen rund um die psychosozialen Probleme Krebsbetroffener weitergebildet haben. Abhängig von ihrem fachlichen Hintergrund bieten sie Patienten und deren Angehörigen geeignete Unterstützung an:

- Gespräche über die aktuellen Belastungen und das Krankheitserleben
- sozialrechtliche Beratung
- psychologische oder spirituelle Unterstützung
- Hilfe zur Selbsthilfe
- spezielle psycho- oder kreative- oder körpertherapeutische Hilfen

Wir nehmen uns Zeit für Sie.

Unsere Beratungen sind kostenfrei und vertraulich.

Die Adresse einer Krebsberatungsstelle oder einer Außensprechstunde in Ihrer Nähe entnehmen Sie bitte den nachstehenden „Hilfreichen Adressen in Bayern“.

Über uns

Psychosoziale Krebsberatungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft

Die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. hilft seit 1925 Menschen mit Krebs und deren Angehörigen bei der Bewältigung der Krankheit. Wir verfügen über ein bayernweites Netz von 13 Krebsberatungsstellen und 27 Außensprechstunden. Dort beraten qualifizierte Mitarbeiter Ratsuchende und begleiten sie in allen psychischen und sozialen Fragen – kompetent, vertraulich und kostenfrei. Vorträge und Kurse sowie medizinische Fragestunden ergänzen unser umfassendes Angebot, das in dieser Form in Bayern einzigartig ist. Die ehrenamtlichen LeiterInnen unserer rund 160 angeschlossenen Selbsthilfegruppen unterstützen wir professionell bei ihrer Arbeit. So wird unschätzbare Hilfestellung für Betroffene von Betroffenen direkt vor Ort geleistet. Darüber hinaus bringen wir uns in die Versorgungsforschung und wissenschaftliche Fortbildung ein, kooperieren mit zertifizierten Organ- und Tumorzentren und leisten Aufklärungsarbeit. Als unabhängiger Berater in politischen Gremien setzen wir uns für die Belange Betroffener ein. Die Bayerische Krebsgesellschaft ist als eigenständiger Verein Mitglied der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. Unsere Arbeit wird durch öffentliche Gelder und Spenden finanziert.

Impressum

Herausgeber:

Bayerische Krebsgesellschaft e.V., Nymphenburger Straße 21a, 80335 München
Tel. 089 - 54 88 40 -0, Fax 089 - 54 88 40 -40, Email: info@bayerische-krebsgesellschaft.de
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Textredaktion:

Redaktion: Karin Hertzler

Lektorat: Reinhild Karasek

Fachliche Beratung: Markus Bessler, Dipl.-Psychologe, Geschäftsführer der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.
Prof. Dr. Reiner Hartenstein, ehemaliger Präsident der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Layout:

Grafik: Anca Goodwin, info@goodwingraphicdesign.de

Bildnachweise: Corbis Images (Titel, S.8, S.14/15), Fotolia (S.13, S.17, S.28), Getty Images (S.6, S.11), Image Source (S.22), istockphoto (S.16, S.18, S.19, S.25), Photo Alto (S.20/21), shutterstock (S.26)

Stand: Juli 2025

Spenden & Helfen

Spendenkonto: SozialBank

IBAN: DE51 3702 0500 0007 8017 00

BIC: BFSWDE33XXX

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Nymphenburger Straße 21a

80335 München

Tel. 089 - 54 88 40 -0

Fax 089 - 54 88 40 -40

Email: info@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de