

# PatientInnen unterstützen – das können Angehörige und Kollegen tun

Die Online-Plattform für chronisch Kranke und Angehörige selpers.com hat in Zusammenarbeit mit der Brustkrebsaktivistin Mag. Claudia Altmann-Pospischek eine Angehörigenschulung zum Thema „KrebspatientInnen unterstützen – Was kann ich tun?“ veröffentlicht. Im Interview erzählt Altmann-Pospischek, warum es ihr so wichtig ist aufzuklären.

Claudia Altmann-Pospischek ist selbst an metastasiertem Brustkrebs erkrankt. Als Betroffene weiß sie, welche Hilfsangebote in der Regel richtig sind und was es zu vermeiden gilt.

**Liebe Frau Altmann-Pospischek, warum ist es Ihnen so wichtig, Informationen für Betroffene und Angehörige frei zugänglich zur Verfügung zu stellen**

Wir wollen mit unseren wertvollen Informationen ein möglichst breites Publikum erreichen. Deshalb ist es unser Anspruch, einen gut verständlichen, kostenlosen und online jederzeit verfügbaren Service anzubieten. Es wäre schön, wenn Krebspatienten und die Menschen in ihrem Umfeld davon nachhaltig profitieren würden!

**Sie sind selbst metastasierte Brustkrebspatientin. Wie hat Ihr eigenes Umfeld auf Ihre Diagnose reagiert? Was hätten**

**Sie sich zusätzlich gewünscht?**

Geschockt, niedergeschlagen und ängstlich. Wer rechnet schon mit 38 mit einer unheilbaren Brustkrebsdiagnose? Ich erfuhr jede Menge Zuwendung und Unterstützung – da hatte ich großes Glück. Mein Peter war mein Fels in der Brandung, meine Mutter kochte für mich, mein Vater gab den großen Motivator und meine Freunde

meldeten sich regelmäßig und holten mich aus der "Cancer Reality" heraus. Ich hätte mir damals sofort Kontakt zu metastasierten Frauen gewünscht. Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe ist gerade in unserer Situation essenziell, wie ich auch von meinem Blog „Claudias Cancer Challenge“ weiß.

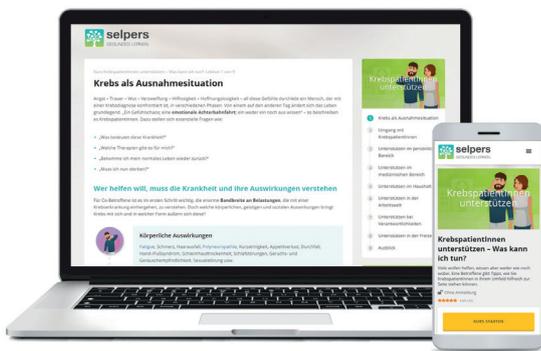
**Was wäre ein konkretes Beispiel, wie Angehörige einen Krebspatienten unterstützen können?**

Als Einstieg in ein Gespräch eignet sich ein: „Darf ich Dich fragen, wie's Dir geht – oder magst Du heute lieber nicht darüber sprechen?“ Gibt es eine krankheitsrelevante Antwort, lässt sich möglicherweise ableiten, wo konkret Hilfe benötigt wird. Sei es die Begleitung zu Arztterminen oder Besorgungen in der Apotheke, das Wäsche waschen oder Abendessen zubereiten, ein Beschäftigungsprogramm für die Kinder oder unbeschwerte gemeinsame Stunden im Freibad. Unser selpers-Kurs zeigt anhand konkreter Beispiele, in welchen Lebensbereichen Unterstützung auf lächelnde, dankbare Gesichter treffen wird.

**Was kann man tun, wenn man nicht zum engeren Bekanntenkreis gehört? Zum Beispiel als Arbeitskollege?**

Interesse zeigen, aber den Patienten nicht überfordern oder „löchern“. „Ich denk an Dich“-Nachrichten oder Aufmerksamkeiten sind stets willkommen – aber ohne auf den





„KrebspatientInnen unterstützen“ und über 100 weitere kostenlose Patienten- und Angehörigen-Schulungen finden Sie unter: [www.selpers.com](http://www.selpers.com)

WWW.

Patienten den Zwang auszuüben, sich daraufhin melden zu müssen. Von Seiten der Arbeitskollegen wäre es eine tolle Idee, wenn sich jede Woche ein anderer Kollege meldet. So vermittelt man dem Erkrankten, Teil des Teams zu sein.

### Gibt es etwas, das man als Angehöriger, Freund oder Arbeitskollege eines Krebspatienten vermeiden sollte?

Abgedroschene Floskeln zu verwenden wie „Das wird schon wieder!“, „Du musst nur positiv denken!“. So übervorsorglich zu sein, dass es irgendwann anstrengend wird. Sich aus Angst, etwas Falsches zu sagen oder

zu tun, gar nicht mehr zu melden. Wünsche nicht zu respektieren und den Patienten zu bevormunden. Wie überall: Die richtige Balance macht's!

### Welches Feedback haben Sie zu Ihrer Angehörigenschulung bekommen?

Bis jetzt ein durchwegs Positives. Oft auch ein „Daran hätte ich gar nie gedacht“. Wenn wir mit unserem Kurs dazu beitragen können, ein umfassendes Hilfspaket zu schnüren, den Menschen Tipps und Tricks mit auf ihren schwierigen Weg zu geben, freuen wir uns. Es macht generell glücklich, Hilfe zu säen und Dankbarkeit zu ernten. ||