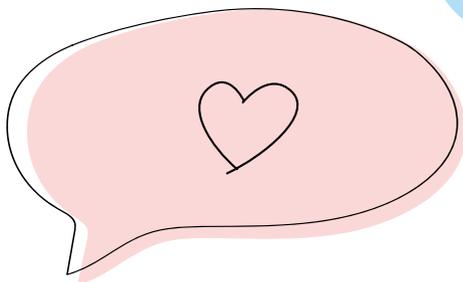
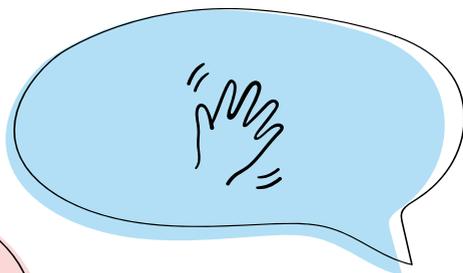
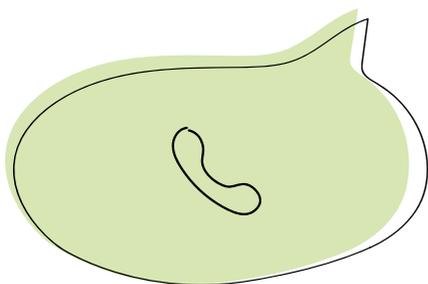


# Über Krebs sprechen: die *richtigen* *Worte* finden

#Darüber  
Sprechen



Fondation  
Cancer



Ich hätte mich gefreut,  
wenn man mir **mehr**  
**zugehört** hätte.

Laura



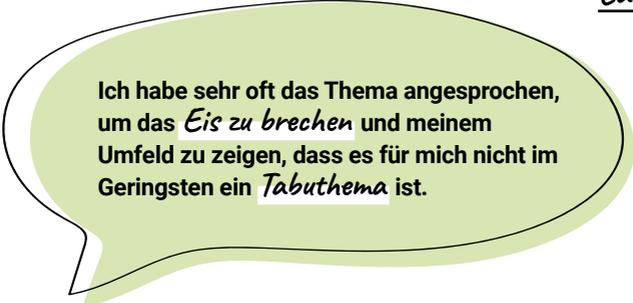
Ich wollte kein Mitleid,  
ich war dankbar für das  
**Zuhören und Mitgefühl.**

Laura



Es sind oft **Taten**, die mehr  
sagen als Worte.

Carole



Ich habe sehr oft das Thema angesprochen,  
um das **Eis zu brechen** und meinem  
Umfeld zu zeigen, dass es für mich nicht im  
Geringsten ein **Tabuthema** ist.

Mariette



Eine Krebserkrankung ist eine große Herausforderung für Patient/innen und ihr Umfeld. Worte können in dieser Situation viel Trost und Mut spenden, aber auch verletzen, wenn sie unbedacht gewählt sind. **Was wollen Erkrankte hören und worauf sollte man in der Kommunikation mit ihnen achten?**

Im Anschluss an unsere Umfrage **#DarüberSprechen** haben wir eine Übersicht über hilfreiche und verletzende Sätze erstellt, um daraus einen **Leitfaden** zu veröffentlichen, der es jedem ermöglicht, präsent zu sein und einen Weg zu finden, mit den richtigen Worten über Krebs zu sprechen.

**Dieser Leitfaden gibt **Tipps****



# Aussagen, die *guttun*



Über etwas anderes reden, sich einfach nach dem Befinden erkundigen, zuhören und da sein... Das mag nach wenig klingen, aber unsere Kampagne hat gezeigt, dass diese Aufmerksamkeiten und Worte den Menschen mit Krebs tiefen Trost spenden.

## Welche Aussagen werden als *unterstützend empfunden?*



Wenn du reden möchtest, *bin ich da*, um dir zuzuhören.

Auch wenn wir nicht immer wissen was wir sagen sollen, zögere nicht, uns zu kontaktieren falls wir was *für dich tun können*.

Ich *denke an dich!*

Du kannst mir *zu jeder Zeit anrufen*.

Wie geht es dir *heute?*

Denk ja nicht, dass du alleine durch die schwierige Zeit gehen musst, wir stehen hinter dir und sind *immer für dich da*.

Wenn ich etwas für dich tun kann, *bin ich da*.



# Wenig hilfreiche Aussagen



Manchmal, oft aus Empathie und gutem Willen, kann man Worte verwenden, die das Gegenteil von dem bewirken, was man erreichen will. Sie spenden nur wenig Trost und können die Person, die man unterstützen wollte, noch mehr durcheinander bringen.

## Welche Aussagen werden als *wenig hilfreich* erlebt?



Du musst *kämpfen*,  
du musst auf deinen  
Körper hören, du musst  
in der Vergangenheit  
nachschaun, wo du  
*Fehler* gemacht hast,  
du musst (...)

Du, als  
*Gesundheitsapostel*,  
wie konnte das  
passieren?

Du tust  
mir *leid*.

Mach  
dir keine  
*Sorgen*.



Ich kenne  
jemanden der  
*das Gleiche*  
hatte...



Wie viel  
*Zeit* bleibt  
dir noch?

# Was tun, wenn die **Worte** **fehlen**



Wenn ein naher Angehöriger leidet, möchte man mit ihm sprechen und ihm Trost spenden. Aber manchmal sind die Worte einfach nicht da. Man weiß nicht, wie man sich verhalten soll, was man sagen soll, um der Person, die einem am Herzen liegt, seine Unterstützung zu signalisieren.

## Was kann man als Angehöriger tun, **wenn einem die Worte fehlen?**

Wichtiger als Worte ist die **Präsenz**. Man sollte immer **Unterstützung und Liebe vermitteln**.

**Zugeben**, dass man nicht weiß was man sagen soll, **nachfragen** was erwünscht ist und dem Krebsbetroffenen die **Zeit geben**, zu **antworten**.



Einfach **zuhören**, **in den Arm nehmen** und sagen „**mir fehlen die Worte**“.

Für jemanden **da sein** und **gemeinsam** etwas **unternehmen**.

**Geborgenheit und Trost** vermitteln, **gemeinsam weinen**, und **gemeinsam Hoffnung schöpfen**.



# Gut zu **wissen**



Von Anfang an ist es wichtig, die Betroffenen selbst entscheiden zu lassen, ob und wie sie über die Diagnose sprechen wollen.

Generell ist es verletzend, ihnen bewusst oder unbewusst zu suggerieren, dass die Krankheit und ihr Verlauf in ihren Händen liegen.

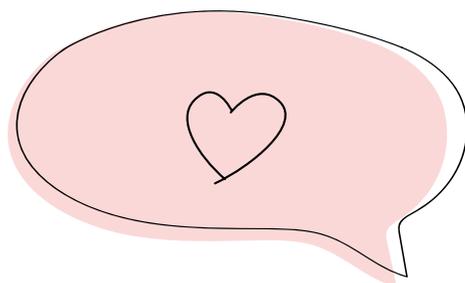
Auch nach einer Krebserkrankung haben ehemalige Patienten noch das Bedürfnis zu sprechen und Unterstützung zu erhalten.



Ich habe zuerst gefragt, ob es ok ist **darüber zu sprechen**. Oft war es **erwünscht**. Fragen war **einfacher** als etwas ins Blinde zu sagen.

Marianne





**Einfach zuhören, in den Arm nehmen  
und sagen „*mir fehlen die Worte*“.**

