

*Unterstützung für Familie und Freunde von an Krebs erkrankten Menschen*

## **Forum für Familie und Freunde von Krebskranken**

Wenn ein Mensch die Diagnose Krebs erhält, betrifft das auch die Angehörigen, Familie und den Freundeskreis. Hilflosigkeit, Unsicherheit und Angst sind Emotionen, mit denen alle Betroffenen konfrontiert werden. Wie soll man sich jetzt verhalten und wie kann man helfen? Plötzlich steht man als Angehöriger vor völlig neuen Aufgaben, die einen auch schnell überfordern können. Begriffe, die vorher weit weg waren, wie ‚palliativ‘, ‚Pflegebedürftigkeit‘ oder ‚Hospiz‘, stehen plötzlich im Raum und stellen Familie und Freunde vor Fragen. Der Fokus liegt auf der erkrankten Person: es sind Arzttermine zu organisieren, Therapien durchzuführen. Die Familienmitglieder und Freunde stellen ihre eigenen Bedürfnisse zurück um den geliebten Menschen bestmöglich zu unterstützen. Aber das gesamte nähere Umfeld ist enormen physischen und psychischen Belastungen ausgesetzt, die häufig nur wenig Beachtung finden.

Im *Forum für Familie und Freunde von Krebskranken* ermöglicht es die Saarländische Krebsgesellschaft e.V. Betroffenen, sich zu informieren, Kontakte zu knüpfen, zu Menschen, die mit einer vergleichbaren Situation umgehen müssen und, wenn gewünscht, über ihre Erfahrungen zu sprechen. Die Treffen starten mit einem kurzen Impulsvortrag zu wechselnden Themen durch eine/n PsychoonkologIn der Saarländischen Krebsgesellschaft. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, sich in psychoonkologischer Begleitung über Probleme, Gedanken und Gefühle auszutauschen. Angehörige können hier Unterstützung finden, die veränderte Lebenssituation zu bewältigen, die eigenen Grenzen neben der Fürsorge für den Anderen nicht aus dem Auge zu verlieren und - ganz wichtig - auch aktiv etwas für sich selbst zu tun.

**Termine:** jeden 1. Mittwoch im Monat von 16:30 – 18:00 Uhr als Online-Meeting via Zoom. Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung unter 0681/30 988-100 oder per E-Mail an [info@krebsgesellschaft-saar.de](mailto:info@krebsgesellschaft-saar.de) ist notwendig.

### **Themen Impulsvortrag:**

03.02.21: „Was tun, wenn alles zu viel wird?“ - Wege aus der Überforderung

03.03.21: „Was steht mir zu?“ - Kompass durch den Urwald aus Formularen

07.04.21: „Wie sag ich es meinem Kind?“ - Unterstützungsangebote für Kinder krebskranker Eltern

05.05.21: „Stress ade“ - Entspannungsmöglichkeit bei Dauerbelastung