



# Trauer bei Krebs

**Trauer tritt immer dann auf, wenn ein Verlust als einschneidend erfahren wird. Sie kann sich sowohl in körperlichen als auch in emotionalen Reaktionen und Verhaltensweisen ausdrücken.**

Als Trauer wird der Prozess bei der Bewältigung von Trennung, Krankheit, dem Sterben und nach dem Tod eines nahestehenden Menschen bezeichnet. Menschen mit Krebs\* und ihre Angehörigen durchleben im Verlauf der Krankheit verschiedene Situationen, auf die sie möglicherweise mit Trauerphänomenen reagieren: zum Zeitpunkt der Diagnose, bei und nach medizinischen Behandlungen, bei der Rückkehr ins «normale» Leben oder am Lebensende.

## Trauer kranker, sterbender Menschen und ihrer Angehörigen

Schreitet eine Krebserkrankung immer weiter fort und können Tumore/Metastasen nicht (mehr) geheilt werden, wird die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit unabdingbar. Die Krankheit, die Therapien und ihre Folgen haben Auswirkungen auf die physischen, psychischen und intellektuellen Kapazitäten der Betroffenen und können schrittweise ihre Lebensgestaltung einschränken. Die erlebten Veränderungen wirken sich auf die Selbst- und Fremdwahrnehmung bezüglich des Körperbildes, der Rollen und dem Selbstwert aus. Das Umfeld reagiert teils mit Rückzug und Überforderung.

Krebsbetroffene wie ihre Angehörigen müssen so unter Umständen auf Vieles verzichten und erleben viele Verluste: In der zunehmend kleiner werdenden Lebenswelt kann sich die Trauer in vielfältiger Form bei allen zeigen. Die Reaktionen der Betroffenen auf den unausweichlichen Tod sind sehr unterschiedlich. Sie können von Schock und Rückzug bis hin zur Annahme reichen und sind begleitet von vielfältigen Emotionen.

Manche Menschen kommen im Verlauf ihres Krankheitsprozesses an einen Punkt, an dem sie ihren bevorstehenden Tod akzeptieren können. Andere wiederum hoffen noch Stunden vor ihrem Tod auf Heilung. Beides gilt es zu akzeptieren. **Es gibt keine «gute oder richtige Art» zu sterben. Das Sterben eines jeden Menschen ist so individuell wie das Leben selbst.**

Geht es nicht (mehr) um Heilung (kurative Behandlung), spricht man von palliativer Behandlung/Betreuung, mit dem Ziel den Betroffenen die bestmögliche Lebensqualität in der begrenzten Lebenszeit zu ermöglichen. Neben umfassender Linderung belastender Symptome integriert Palliative Care ebenso psychologische und spirituelle Aspekte in die Betreuung. Betroffenen Menschen und ihren Angehörigen wird Raum gegeben und Unterstützung angeboten (z. B. Seelsorge, Psychoonkologie), um mit der Belastung besser zurechtzukommen.

## Begleitung eines Menschen in der palliativen Phase

Mit zu erleben, wie ein Mensch schwächer und schwächer wird und letztlich sterbend ist, kann sehr belastend sein. Es ist wichtig, dass nahestehende Personen im Sterbeprozess in die Betreuung einbezogen und informiert sind. Seien Sie mutig und tragen Sie Ihre Anliegen vor:

- Ermutigen Sie den schwerkranken Menschen zu einem ärztlichen Notfallplan und einer Patientenverfügung, sollten diese Entscheidungshilfen für den Fall einer Urteilsunfähigkeit **noch nicht** vorhanden sein. Den mutmasslichen Willen des Betroffenen zu kennen hilft und entlastet auch Sie als Angehörige.
- Fragen Sie jederzeit die behandelnde Ärztin oder das Betreuungsteam danach, was im Krankheitsverlauf als nächstes eintreffen könnte und welche Optionen bezüglich der Linderung zur Verfügung stehen würden.
- Äussern Sie Ihre Sorgen und Ängste. Nehmen Sie sich den Raum, diese mit dem Betreuungsteam zu besprechen wie auch, seelsorgerische Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Die Begleitung der Angehörigen während der Krebserkrankung ihres geliebten Menschen und über den Tod hinaus hat zum Ziel, sie zu unterstützen, mit der Trauer besser zurechtzukommen und Ungeklärtes benennen

\* Im Sinne einer geschlechtergerechten Sprache, wird für die Infoblätter alternierend jeweils die weibliche und die männliche Form verwendet. Gemeint sind jedoch immer beide Geschlechter.

zu können. Bei Bedarf brauchen Angehörige über den Tod hinaus Unterstützungsangebote, wie beispielsweise ein Nachgespräch mit der behandelnden Ärztin oder einer Fachperson des Betreuungsteams.

Die meisten Menschen erleben das Trauern als normalen Prozess, sie bedürfen keiner weiterführenden professionellen Hilfe. Würde der Tod als traumatisch erlebt, steigt die Gefahr einer komplizierten Trauer. In manchen Fällen kann dies gar zu einer Depression führen, welche psychologisch oder psychiatrisch behandelt werden muss. Falls Sie Hilfe benötigen, finden Sie am Ende dieses Infoblattes nützliche Adressen, wo Sie sich Beratung und Unterstützung holen können.

### Angebote für trauernde Personen

- Organisationen der palliativen Spezialversorgung (Spitex, SEOP) bieten für trauernde Personen beispielsweise *Trauercafés* oder *Hinterbliebenentreffen* an. Solidarität von Mitmenschen zu erfahren, die Ähnliches erlebt haben, kann eine wertvolle Unterstützung sein.
- *Rituale* haben einen hohen Stellenwert, um in Zeiten tiefer Trauer Trost zu finden, wie beispielsweise Gedenkfeiern oder Andachten. Solche Feiern können weltlicher wie religiöser Natur sein.

Ihre kantonale und regionale Krebsliga vermittelt Ihnen gerne weiterführende Kontakte:  
[www.krebsliga.ch/region](http://www.krebsliga.ch/region)

### Weiterführende Informationen und Adressen

Eine vertiefende Lektüre zum Thema finden Sie in den Broschüren der Krebsliga «Selbstbestimmt bis zuletzt», «Krebs trifft auch die Nächsten» und «Wenn auch die Seele leidet». Die Titel können kostenlos im Shop der Krebsliga heruntergeladen werden. [www.krebsliga.ch/shop](http://www.krebsliga.ch/shop)

Weitere Informationen finden Sie auch auf der Homepage der Krebsliga unter: <https://www.krebsliga.ch/ueber-krebs/palliative-care/>

Schweizerische Fachgesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung unter [www.palliative.ch](http://www.palliative.ch)

Das Angebot der reformierten und katholischen Kirchen der Schweiz bietet Lebenshilfe: <https://www.seel-sorge.net>

### Für weitere Auskünfte, Fragen:

- Krebstelefon: 0800 11 88 11, [helpline@krebsliga.ch](mailto:helpline@krebsliga.ch)
- Medien: [media@krebsliga.ch](mailto:media@krebsliga.ch)

### Impressum

Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60  
[info@krebsliga.ch](mailto:info@krebsliga.ch), [www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)

Dieses Informationsblatt ist unter [www.krebsliga.ch/shop](http://www.krebsliga.ch/shop) in Deutsch/Französisch/Italienisch erhältlich.

© 2018, Krebsliga Schweiz, Bern