PFLEGE GUT MEISTERN – UNTERSTÜTZUNG FÜR ANGEHÖRIGE

Diese Begleitbroschüre stärkt und ermutigt dich, wenn du einen an Magenkrebs erkrankten Menschen begleitest.



Die Erstellung, Übersetzung und Verteilung dieser Broschüre wurde von Astellas Pharma initiiert und finanziert. Astellas Pharma Europe Ltd. hat den Inhalt gemeinsam mit Vertreter:innen der auf der Rückseite genannten Organisationen entwickelt und auf medizinische Richtigkeit sowie Konformität geprüft.

MAT-DE-NON-2026-00151 | Erstellt August 2026

Was dich erwartet

Die Broschüre ist in drei Hauptabschnitte unterteilt:



DIE AUFGABENBESCHREIBUNG

Was ist mit der Pflege eines Menschen mit Magenkrebs verbunden?

In diesem Abschnitt erfährst du, womit du rechnen musst und welche Aufgaben und Verantwortlichkeiten auf dich zukommen können.



EMOTIONALE HERAUSFORDERUNGEN

Der Umgang mit deinen eigenen Gefühlen – rund um Magenkrebs und deine Rolle als pflegende Person – kann herausfordernd sein.

Du bist damit nicht allein. In diesem Abschnitt geht es um Gedanken und Gefühle, die viele andere Angehörige in einer ähnlichen Situation kennen und erlebt haben.



SELBSTFÜRSORGE

In diesem Abschnitt geht es um die Bedeutung von Selbstfürsorge und darum, wie du trotz der zusätzlichen Verantwortung dein eigenes Leben im Blick behältst und gut für dich sorgst.

Wenn du in der Online-Version dieses Handbuchs auf Links klickst, verlässt du diese Seite und wirst auf externe Websites weitergeleitet. Bitte beachte: Für die Inhalte dieser Seiten übernimmt Astellas keine Verantwortung.

INHALTSVERZEICHNIS

WILLKOMMEN & EINFÜHRUNG 4-7

DEINE ROLLE ALS BEGLEITENDE PERSON 8

Kommunikation 13

Körperliche Unterstützung 19

Organisation von Behandlung, Terminen und Dokumentation 29

Emotionale Unterstützung 33

Unterstützung im Alltag 39

EMOTIONALE HERAUSFORDERUNGEN 42

Deine Gefühle im Umgang mit Magenkrebs 44

Deine Gefühle in deiner Rolle als pflegende Person 46

Der Umgang mit den Reaktionen anderer auf die Erkrankung 49

Deine Beziehung zu dem geliebten Menschen 51

SELBSTFÜRSORGE 57

Deine körperliche Gesundheit 60

Deine psychische Gesundheit 65

Achte auch auf dich 68

Diese Broschüre bietet dir Orientierung, ersetzt jedoch keine medizinische Beratung.
Bei medizinischen Fragen wende dich bitte immer an medizinisches Fachpersonal.

WILLKOMMEN

Wenn du einen Menschen mit Magenkrebs begleitest:

DANKE

Dein Engagement, deine Zeit und deine Fürsorge bedeuten mehr, als Worte ausdrücken können.

Diese Broschüre ist ganz bewusst für

DICH

Viele Informationen, Broschüren und Unterstützungsangebote richten sich an Patient:innen. Diese Broschüre ist anders.

Diese ist bewusst für dich als begleitende Person gedacht.



DIE AUFGABENBESCHREIBUNG

DEINE ROLLE ALS BEGLEITENDE PERSON

EMOTIONALE HERAUSFORDERUNGEN

SELBSTFÜRSORGE

Diese Aufgabe sucht sich niemand aus.

Du hast dir diese Aufgabe nicht ausgesucht. Sie entsteht einfach – in dem Moment, in dem ein dir nahestehender Mensch die Diagnose Magenkrebs erhält. Du wächst in diese Rolle hinein und übernimmst Verantwortung. Gerade deshalb möchten wir zunächst eines sagen: Danke.

Vielleicht denkst du: „Natürlich mache ich das – es gibt ja gar keine andere Option." Und doch ist das, was du tust, alles andere als selbstverständlich. Denn wie dir auch Ärztinnen und Ärzte bestätigen werden: Deine Unterstützung macht einen echten Unterschied für den Menschen, den du begleitest.

Denn: Menschen mit Magenkrebs kommen oft besser mit ihrer Erkrankung zurecht, wenn sie jemanden an ihrer Seite haben, der sie sowohl praktisch als auch emotional unterstützt.

> Ich möchte ehrlich sein: Es wird herausfordernde Zeiten geben. Die Rolle als begleitende Person kann dich und deine Beziehungen auf eine Weise fordern, die du dir vielleicht noch gar nicht vorstellen kannst – und auch deine eigene Belastbarkeit wird dabei immer wieder auf die Probe gestellt. Es ist ein Weg. Am Anfang kann vieles überwältigend wirken. Vielleicht scheint es schwer vorstellbar, wie du das alles schaffen sollst. Doch Schritt für Schritt wirst du deinen Weg finden. Mit jedem Tag wirst du mehr verstehen, mehr Sicherheit gewinnen und spüren, was dir hilft. Du wirst Unterstützung finden, daran wachsen – und Stück für Stück weiter vorangehen. Nicht alles auf einmal. Nicht perfekt. Aber stetig. Vertrau darauf: Du kannst das.
>
> The Carers' A-Z Survival Guide
> www.fbc.uk.com

Wer kümmert sich um die, die begleiten?“

Begleitende Person zu sein ist nicht leicht.

Für einen anderen Menschen da zu sein, ist nicht immer leicht – oft gehört es zu den herausforderndsten Aufgaben, die du im Leben übernehmen wirst.

Sehr wahrscheinlich kümmerst du dich um einen geliebten Menschen oder eine Freundin bzw. einen Freund . Seine oder ihre Diagnose trifft nicht nur ihn oder sie – sie bewegt auch dich tief und kann dich genauso erschüttern.

Während die Erkrankten mit dem Krebs fertig werden müssen, bewältigst auch du vieles gleichzeitig: deine eigenen Gefühle, den Alltag und all die zusätzlichen Anforderungen, die diese Situation mit sich bringt.

> “Über ein Jahrzehnt später verstehe ich, wie wichtig es ist, seelisch stabil zu bleiben und innerlich gut vorbereitet in das zu gehen, was vor dir liegt. Ich habe auf schmerzhafte Weise gelernt, wie man in einer Situation, über die man keine Kontrolle hat, einen klaren Kopf bewahren kann. Andrew und ich haben während seiner Erkrankung viel miteinander gesprochen – vor allem darüber, wie herausfordernd es ist, einen geliebten Menschen mit einer Krebsdiagnose zu begleiten. Wir waren uns einig: Emotional kann dieser Weg für Angehörige genauso schwer sein wie für die erkrankte Person selbst … manchmal fühlt er sich sogar noch schwerer an.
>
> The Carers' A-Z Survival Guide
> www.fbc.uk.com



Diese Broschüre ist für dich.

Sie wird dir nicht auf alles eine Antwort geben. Aber sie kann dich dabei unterstützen und dir Orientierung in wichtigen Bereichen geben, in denen es oft nicht so leicht ist, passende Hilfe zu finden.

Natürlich wird nicht alles, was du hier liest, auf deine persönliche Situation zutreffen. Und dennoch kann es hilfreich sein, vorbereitet zu sein: Wenn du eine Vorstellung davon hast, was auf dich zukommen kann, fällt es oft leichter, damit umzugehen.

Wir hoffen, dass du in dieser Broschüre etwas findest, das dir gut tut und dich begleitet – in den verschiedenen Phasen deines Weges als pflegende Begleitperson.

"Ich würde sagen, Zuhören, Unterstützung und Liebe sind die drei wichtigsten Dinge in deiner Rolle. Hör zu – nimm die Gefühle und Sorgen des Menschen an deiner Seite ernst und gib ihnen Raum. Unterstütze ihn oder sie, aber übernimm nicht alles. Denn es ist auch wichtig, dass die/der Betroffene sich weiterhin als handlungsfähig erlebt und so viel wie möglich selbst tun kann. Und Liebe – im Sinne von Halt und Nähe: Eine Krebserkrankung und ihre Behandlung können sich unsicher und beängstigend anfühlen. Umso wichtiger ist es, deinem Gegenüber zu zeigen: Ich bin für dich da. Wir gehen diesen Weg gemeinsam. Du bist nicht allein – egal, was kommt."

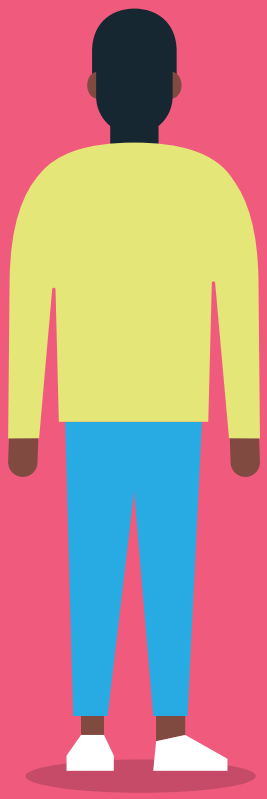


Digestive Cancers Europe
Interview mit der Psycho-Onkologin Luzia Travado

DEINE ROLLE ALS BEGLEITENDE PERSON

Was es bedeutet, einen Menschen mit MAGENKREBS zu begleiten

In diesem Abschnitt erhältst du einen Überblick darüber, was dich erwarten kann und welche Aufgaben und Verantwortlichkeiten auf dich zukommen können.



Jede Magenkrebserkrankung verläuft anders.

Und auch der Unterstützungsbedarf kann sich im Laufe der Zeit immer wieder verändern. Es wird Phasen geben, in denen bestimmte Aufgaben mehr Raum einnehmen, andere wiederum weniger. Dennoch übernehmen die meisten pflegenden Begleitpersonen im Laufe der Zeit Aufgaben aus den folgenden fünf Bereichen:

1. KOMMUNIKATION

- Gespräche mit Ärztinnen, Ärzten, Pflegepersonal und anderem medizinischen Fachpersonal
- Familie und Freundeskreis auf dem Laufenden halten
- Austausch mit Patient:innenorganisationen
- Online-Recherche nach Informationen und Erfahrungswerten

2. KÖRPERLICHE UNTERSTÜTZUNG

- Begleitung bei Chemotherapie
- Unterstützung rund um Operationen
- Hilfe beim Thema Ernährung und Essen

3. ORGANISATION VON BEHANDLUNG UND ALLTAG

- Umgang mit Medikamenten
- Planung und Koordination von Terminen



4. EMOTIONALE UNTERSTÜTZUNG

- Für die/den Betroffenen da sein
- Dabei helfen, einen neuen Alltag zu finden
- Mut machen und Kraft geben
- Unterstützung in schwierigen Momenten

5. ALLTÄGLICHE AUFGABEN

- Putzen und Ordnung
- Zubereitung von Mahlzeiten
- Gestaltung eines unterstützenden, angenehmen Wohnumfelds

DEINE ROLLE ALS BEGLEITENDE PERSON



Dein Unterstützungsteam

Ja, diese Liste ist lang - und vielseitig.

Vielleicht übernimmst du vieles davon selbst. Doch all diese Aufgaben allein zu tragen, wäre eine übermenschliche Leistung. Hand aufs Herz: Ist es nicht viel wahrscheinlicher, dass du Menschen an deiner Seite brauchst, die dich unterstützen?

Stell dir dein eigenes Unterstützungsteam zusammen – am besten von Anfang an. Du wirst es brauchen.

Während du diesen Abschnitt liest, kannst du immer wieder überlegen: Wer könnte mich bei einzelnen Aufgaben entlasten?

Kennst du beispielsweise jemanden mit Auto und etwas Zeit? Diese Person könnte euch zu Terminen begleiten und Fahrten übernehmen. Eine verlässliche „Mitfahrgelegenheit“ kann im Alltag eine große Hilfe sein.

Oder: Gibt es jemanden in deinem Umfeld, der gut zuhören kann und viel Einfühlungsvermögen mitbringt? Diese Person kann dich und die/den Betroffene:n emotional sehr unterstützen.

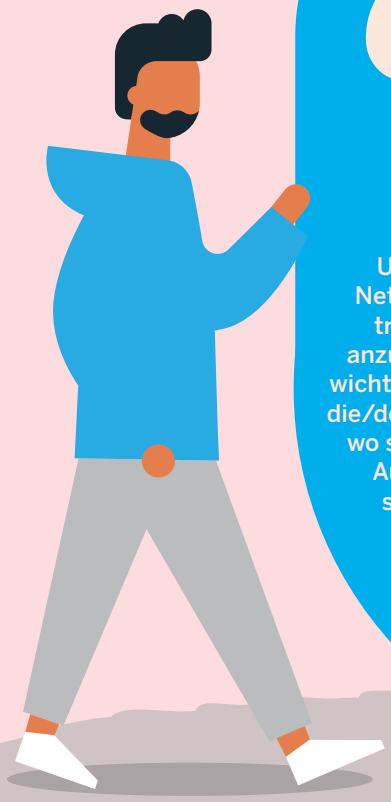
Auch Patient:innenorganisationen können eine wertvolle Anlaufstelle sein und dir zusätzliche Unterstützung bieten.



Schau auf die Menschen in deinem Umfeld – Freund:innen und Familie – und überlege, wer dich auf welche Weise unterstützen kann. Jede und jeder hat eigene Stärken, die jetzt wertvoll sein können.

Viele möchten helfen, fühlen sich dabei aber unsicher. Oft glauben sie, nur medizinisches Wissen könne wirklich etwas beitragen – und übersehen dabei, wie wertvoll ihre Unterstützung im Alltag ist. Du weißt: Es gibt viele Arten zu helfen. Wenn du Aufgaben passend zu den jeweiligen Stärken verteilst, gibst du anderen die Möglichkeit, sich sinnvoll einzubringen – und das wird meist sehr gern getan.

Häufig wollen Freund:innen oder Familienmitglieder dich unterstützen, wissen aber nicht genau wie oder möchten sich nicht aufdrängen. Es kann für beide Seiten eine große Erleichterung sein, wenn du ganz konkret wirst. Zum Beispiel: „Es würde uns sehr helfen, wenn du uns alle zwei Wochen eine Mahlzeit vorbeibringen könntest."



Versuche, dir so früh wie möglich ein Netzwerk an Unterstützung aufzubauen – und denk daran: Dieses Netzwerk ist auch für dich da. Du musst nicht alles allein tragen, auch wenn es sich manchmal so anfühlt. Hilfe anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern eine wichtige Grundlage dafür, dass du langfristig gut für dich und die/den Betroffene:n sorgen kannst. Nimm Unterstützung an, wo sie dir angeboten wird – sei es im Haushalt, bei kleinen Aufgaben oder im Alltag. Das entlastet nicht nur dich, sondern gibt auch anderen das gute Gefühl, wirklich helfen zu können. Wenn also jemand sagt: „Sag Bescheid, wenn ich etwas tun kann", dann trau dich, dieses Angebot anzunehmen.

The Carers' A-Z Survival Guide
www.fbc.uk.com

Kommunikation

In deiner Rolle übernimmst du verschiedene Aufgaben rund um die Kommunikation. Dabei geht es vor allem um vier Bereiche:

- Gespräche mit Ärztinnen, Ärzten und anderem medizinischen Fachpersonal führen
- Familie und Freundeskreis auf dem Laufenden halten
- Online-Recherche nach Informationen, Fakten und Erfahrungen
- Austausch mit Patient:innenorganisationen

Austausch mit Ärztinnen, Ärzten, dem Pflege- und Behandlungsteam

Die Person, die du begleitest, wird sich oft auf dich verlassen – sei es, dass du Gespräche mit dem Behandlungsteam führst oder sie begleitest. Die Menge an Informationen ist oft schwer auf einmal aufzunehmen. Umso wichtiger ist es, dass du als zweite Person mithörst.

Du kannst helfen, Inhalte zu sortieren, Fragen zu stellen und sicherzustellen, dass ihr beide gut versteht, was besprochen wird.

TOP-TIPPS

Bereite wichtige Fragen oder Themen vor dem Termin in Ruhe vor.

Mach dir während des Gesprächs ein paar Notizen, damit du später alles noch einmal nachlesen kannst.

Frag nach, wenn etwas unklar ist – das ist völlig in Ordnung. Das Behandlungsteam ist dafür da, euch alles verständlich zu erklären.

Versuche, das Gehörte in deinen eigenen Worten zu wiederholen. Das hilft der/dem Betroffene:n beim Verständnis – und gibt gleichzeitig Sicherheit, dass ihr alles richtig erfasst habt.

Im Austausch mit dem Behandlungsteam

Ein vertrauensvoller Kontakt zu Ärztinnen, Ärzten und dem Pflegeteam kann euch beiden sehr helfen. Wenn ihr euch gut aufgehoben fühlt, fällt es oft leichter, offene und verständliche Gespräche zu führen.

Wenn du oder die betroffene Person mit der Behandlung nicht zufrieden seid oder Alternativen besser verstehen möchtet, trau dich, auch kritische Fragen zu stellen. Du hast jedes Recht dazu – und das Behandlungsteam ist dafür da, eure Fragen zu beantworten.

„Sprich von Anfang an offen und ehrlich mit dem Behandlungsteam darüber, was auf dich und die/den Betroffene:n zukommen kann. Sie können dir einen guten Überblick über den weiteren Weg sowie über Untersuchungen und Behandlungen geben. Nimm dir anschließend Zeit, dich selbst zu informieren. Nutze verlässliche Quellen (siehe Seite 17) und setze dich in deinem Tempo mit dem auseinander, was euch erwartet. Wissen kann dir helfen, mehr Sicherheit zu gewinnen."

„Als begleitende Person bist du ein wichtiger Teil des Behandlungs- und Betreuungsteams. Eine gute und offene Kommunikation mit medizinischen Fachkräften kann dir helfen, die Informationen zu bekommen, die ihr beide braucht. Fragen zu stellen kann vieles leichter machen – besonders in der Zeit rund um Diagnose und Behandlung. Wenn du besser verstehst, was passiert, kannst du dich oft sicherer fühlen und mehr Orientierung gewinnen."

„Mit der Zeit kann dir das Krankenhaus vertrauter werden – vielleicht fast wie ein zweites Zuhause. Du lernst die Menschen vor Ort kennen und verbringst viel Zeit an der Seite der/des Betroffenen. Eine wichtige Erfahrung ist dabei oft: In Krankenhäusern arbeiten Menschen, denen das Wohl der Patient:innen am Herzen liegt. Das Behandlungsteam und alle unterstützenden Fachkräfte sind für euch da. Denkt daran: Ihr steht auf derselben Seite. Wenn etwas unklar ist, nicht wie erwartet verläuft oder dich verunsichert, sprich es an. Es ist wichtig, dass du dich mit der Behandlung der/des Betroffenen gut fühlst. Und wenn Zweifel bleiben, hast du jederzeit das Recht, eine zweite Meinung einzuholen."

Alle drei Zitate stammen aus:
The Carers' A-Z Survival Guide
www.fbc.uk.com

Familie und Freund:innen auf dem Laufenden halten

Diese Aufgabe kann sich manchmal besonders schwer anfühlen – vor allem dann, wenn die Situation für dich selbst noch neu ist und du erst dabei bist, alles zu verarbeiten. Es ist nicht leicht, die richtigen Worte zu finden und die Kraft aufzubringen, andere zu informieren.

„Eine der anstrengendsten Aufgaben kann es sein, immer wieder über den aktuellen Stand zu informieren. Es gibt oft viele Menschen, die wissen möchten, wie es weitergeht – und alle auf dem Laufenden zu halten, kann sehr viel Kraft kosten. Dazu kommt die emotionale Belastung, dieselben Informationen immer wieder zu teilen und gleichzeitig auf die Reaktionen anderer einzugehen. Achte auf dich selbst und suche nach Wegen, die es dir leichter machen. Hilfreich kann es zum Beispiel sein, Informationen gebündelt weiterzugeben – etwa über eine geschützte Gruppe in sozialen Medien. So kannst du einmal berichten, und alle haben Zugriff darauf. Oder du bittest eine vertraute Person, die Informationen für dich weiterzugeben. So nimmst du dir bewusst etwas Druck und schaffst dir mehr Raum für dich."

The Carers' A-Z Survival Guide
www.fbc.uk.com

TOP-TIPPS

Setze Prioritäten und sprich zuerst mit den Menschen, bei denen du dich gut aufgehoben fühlst. Ein erstes Gespräch kann auch für dich entlastend sein.

Bitte vertraute Personen, Informationen für dich weiterzugeben. So musst du dich nicht mehrfach wiederholen und wirst spürbar entlastet.

Nutze bei Bedarf geschützte digitale Gruppen, zum Beispiel über WhatsApp oder andere Plattformen. So kannst du mehrere Menschen gleichzeitig informieren, ohne viele einzelne Gespräche führen zu müssen.

Online-Recherche nach Informationen und Erfahrungswerten

Viele Betroffene und Begleitpersonen berichten, dass es ihnen hilft, sich gut über Magenkrebs zu informieren. Häufig übernimmst du diese Aufgabe, weil die/der Betroffene vielleicht gerade nicht die Kraft dazu hat oder noch nicht bereit ist, sich näher damit auseinanderzusetzen.

Nicht jede:r möchte alle Details wissen – und das ist völlig in Ordnung. Für viele kann es jedoch entlastend sein, gut informiert zu sein und dadurch Gespräche mit dem Behandlungsteam sicherer führen zu können.

Grundsätzlich gibt es zwei Arten von Informationsquellen:

Für verlässliche Informationen: Nutze seriöse und geprüfte Websites

Für persönliche Erfahrungen und Einschätzungen: Austausch in Patient:innenorganisationen, Online-Foren oder geschützten Gruppen



Informationen finden:

Internetseiten

Wenn du nach Informationen suchst, ist es wichtig, auf Qualität zu achten. Bleib am besten bei Quellen, denen du vertrauen kannst. Im Internet gibt es viele Inhalte, die ungenau oder irreführend sein können – und es ist verständlich, dass du dich und die/den Betroffene:n davor schützen möchtest.

Hier findest du einige Webseiten, auf denen du verlässliche Informationen rund um Magenkrebs und Behandlungsmöglichkeiten findest.

www.krebsinformationsdienst.de
www.info-magenkrebs.de
www.gesund-bund.de
www.onko-portal.de

Erfahrungen und Meinungen: Austausch mit anderen

Selbsthilfegruppen und Foren

Neben fachlichen Informationen kann auch der Austausch mit anderen Betroffenen sehr wertvoll sein. Viele Patient:innenorganisationen bieten Online-Foren oder Gesprächsgruppen an. Dort kannst du mitlesen, Fragen stellen oder dich aktiv austauschen.

So erhältst du Einblicke in die Erfahrungen anderer Betroffener und begleitender Personen. Das kann helfen, dich weniger allein zu fühlen – und zu sehen, dass es eine Gemeinschaft von Menschen gibt, die Ähnliches erleben wie du. Für viele Angehörige sind solche Gruppen eine wichtige Quelle für Unterstützung und Ermutigung.

In einigen Ländern gibt es zudem spezielle Gruppen nur für begleitende Personen. Diese können besonders hilfreich sein, wenn du über eigene Gedanken oder Erfahrungen sprechen möchtest, ohne Sorge zu haben, die/den Betroffene:n zu belasten. Der Austausch mit anderen kann dir helfen, dich verstanden und weniger allein zu fühlen.

Denk jedoch daran: Dabei handelt es sich um persönliche Erfahrungen und Meinungen – nicht um medizinische Fakten. Was einer Person geholfen hat, muss nicht automatisch auch für andere Betroffene passend sein.

Gehe daher achtsam mit solchen Informationen um und betrachte einzelne Aussagen nicht als medizinische Wahrheit.

Bevor du oder die/der Betroffene Empfehlungen aus dem Internet umsetzt, ist es wichtig, diese mit dem Behandlungsteam abzusprechen.

Auch der Wunsch nach Informationen kann sich von Tag zu Tag verändern. Das kann für dich als begleitende Person manchmal herausfordernd sein. Versuche in dieser Zeit, flexibel zu bleiben und dich einfühlsam an den Bedürfnissen der/des Betroffene:n zu orientieren.

> “Online-Selbsthilfegruppen waren für mich eine große Unterstützung – ohne sie hätte ich mich oft verloren gefühlt. Der Austausch hat mir geholfen, die Diagnose anzunehmen und einen Weg zu finden, mit der Situation zu leben.“

Carer quote from Real Sky Independent Market Research 2024 conducted by Astellas

TOP-TIPPS ZUR ONLINERECHERCHE

Wenn du dich im Internet nicht ganz sicher fühlst, kannst du dir Unterstützung holen. Vielleicht gibt es in deinem Umfeld eine Person, die sich gut mit digitalen Themen auskennt und dich dabei unterstützen kann. Für manche ist das eine gute Möglichkeit, sich ganz konkret einzubringen und dir etwas abzunehmen.

Achte außerdem gut auf dich: Versuche, nicht zu viel Zeit mit der Suche nach Informationen zu verbringen. Es gibt sehr viele Inhalte – und nicht alles davon ist für eure Situation relevant.

Auch hier ist es wichtig, auf die Bedürfnisse der/des Betroffenen zu achten. Der Wunsch nach Informationen kann unterschiedlich sein – manchmal von Tag zu Tag. Versuche, dich daran zu orientieren und sensibel damit umzugehen, wie viel gerade gut ist.

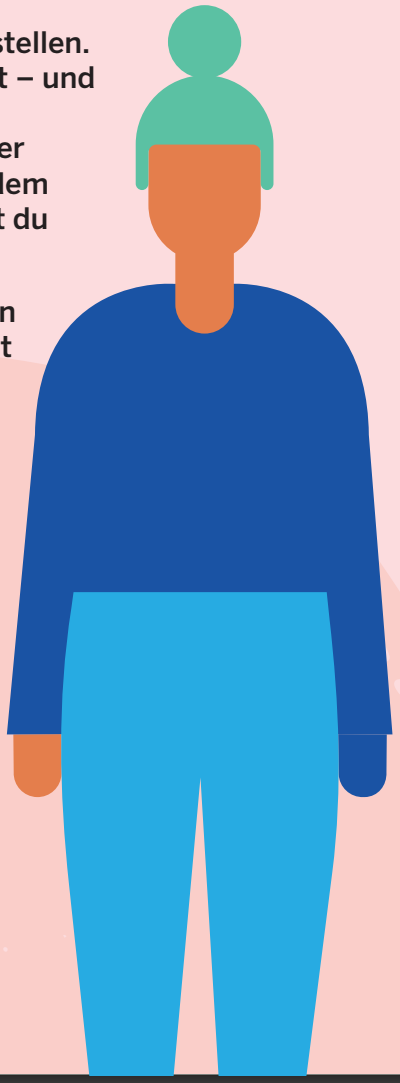
Körperliche Unterstützung

Es wird Momente geben, in denen die/der Betroffene körperliche Unterstützung braucht und manche Dinge nicht mehr allein bewältigen kann.

Das kann für euch beide herausfordernd sein – denn die Pflege eines erwachsenen Menschen ist für viele eine neue und ungewohnte Situation.

- Die/der Betroffene empfindet es möglicherweise als unangenehm oder beschämend, auf deine Hilfe angewiesen zu sein. Der Verlust von Privatsphäre und Selbstständigkeit kann schwerfallen.
- Gleichzeitig kann es auch für dich ungewohnt sein. Vielleicht fühlst du dich unsicher oder weißt nicht immer genau, wie du am besten helfen kannst. Manchmal entstehen dabei auch Missverständnisse oder Gefühle, die schwer einzuordnen sind.

Das kann eure Beziehung auf die Probe stellen. Doch wenn ihr offen miteinander umgeht – und euch vielleicht auch kleine Momente der Leichtigkeit erlaubt – kann diese Form der Unterstützung zu etwas sehr Verbindendem werden. Gerade in diesen Momenten bist du besonders nah an der/dem Betroffenen.



Es ist auch vollkommen in Ordnung, wenn du dir Unterstützung holst. Vielleicht gibt es in deinem Umfeld jemanden, der sich mit körperlicher Pflege wohler fühlt oder dich in bestimmten Situationen entlasten kann. Du musst das nicht allein übernehmen.

Da Magenkrebs den Magen und angrenzende Organe betrifft, können sich Erkrankung und Behandlung stark auf das Essen und Trinken auswirken. Die/der Betroffene dabei zu unterstützen, neue Gewohnheiten im Umgang mit Ernährung zu entwickeln, wird daher oft ein wichtiger Teil deiner Begleitung sein.

Körperliche Unterstützung

Es gibt Situationen, in denen die/der Betroffene mehr körperliche Unterstützung braucht – zum Beispiel während der Chemotherapie, nach einer Operation oder in der Zeit, in der man lernt, mit den Veränderungen des Magens umzugehen. Auch im weiteren Verlauf können Essen und Trinken zu einem zentralen Thema werden, bei dem deine Unterstützung besonders wichtig ist.

Während der Chemotherapie

Eine Chemotherapie kann körperlich und emotional sehr fordernd sein. In dieser Zeit braucht die/der Betroffene oft deine Unterstützung und dein Verständnis.

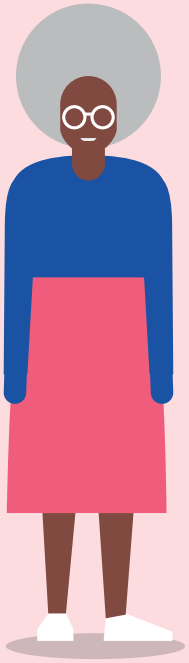
Du kannst viel beitragen, indem du weißt, was in dieser Phase möglich sein kann, und dich auf typische Nebenwirkungen einstellst. Nicht alles betrifft jede Person – dennoch kann es hilfreich sein, sie zu kennen

Übelkeit und Erbrechen – manchmal verbunden mit Appetitlosigkeit oder Schwierigkeiten beim Essen

Starke Erschöpfung und ein erhöhtes Ruhebedürfnis

Neuropathie, z. B. Schmerzen, Kribbeln oder Taubheitsgefühle in Händen und Füßen

Manche Betroffene beschreiben zudem das sogenannte „Chemo-Brain“: Konzentrationsschwierigkeiten, Vergesslichkeit oder ein Gefühl von Benommenheit.“



Du kannst der Person, die du begleitest, helfen, sich gedanklich auf die einzelnen Chemotherapie-Zyklen vorzubereiten. Wenn ihr wisst, was möglicherweise auf euch zukommt, fällt es oft leichter, sich darauf einzustellen.

Sprich offen darüber, wie du am besten unterstützen kannst, und frage nach konkreten Wünschen – was tut gut, was eher nicht? So kannst du sicher sein, dass deine Unterstützung wirklich den Bedürfnissen der/des Betroffenen entspricht.

Während der Chemotherapie kann Essen schwerfallen. Kleinere, einfache Mahlzeiten können dabei helfen, auch an Tagen mit Übelkeit oder wenig Energie etwas zu sich zu nehmen. Gleichzeitig ist es wichtig, keinen Druck aufzubauen – orientiere dich daran, was für die Person, die du begleitest, gerade möglich ist.

Und wenn dich Nebenwirkungen verunsichern oder stärker erscheinen, zögere nicht, medizinischen Rat einzuholen. Das Behandlungsteam ist für euch da und unterstützt euch bei allen Fragen.



Chemotherapie: Der Alltag drumherum

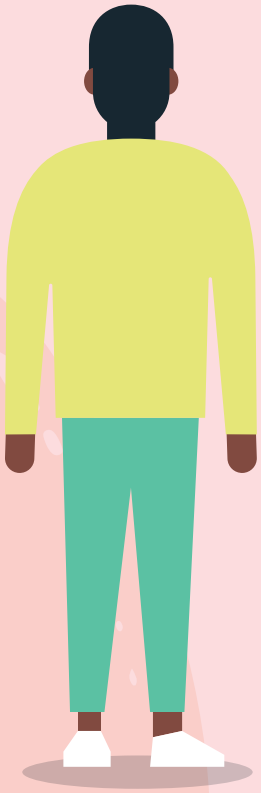
Eine Chemotherapie bringt nicht nur körperliche, sondern oft auch praktische Herausforderungen mit sich. Fahrten ins Krankenhaus, längere Aufenthalte während der Behandlung – all das kann für euch beide anstrengend sein. Vielleicht bedeutet es auch, dass du dir Zeit freinehmen musst oder längere Wege auf dich nimmst.

Gerade hier kannst du gut Unterstützung aus deinem Umfeld einbeziehen. Viele Freund:innen oder Familienmitglieder möchten helfen und sind dankbar für konkrete Aufgaben. Fahrten zur Chemotherapie zu übernehmen, ist eine praktische und sehr hilfreiche Unterstützung.

Viele Krankenhäuser ermöglichen es dir, während der Behandlung dabei zu sein, wenn du das möchtest. Wenn du die/den Betroffene:n nach der Behandlung lediglich abholst, kann es hilfreich sein, auf einige Dinge zu achten:

- Hat die/der Betroffene alle wichtigen Informationen für die Zeit nach der Behandlung erhalten (z. B. zu möglichen Nebenwirkungen)?
- Steht der nächste Termin fest?
- Falls ein Teil der Behandlung zu Hause fortgesetzt wird: Sind die Abläufe und die Handhabung gut erklärt?

Wie so oft in deiner Rolle gilt auch hier: Achte auf die Signale der/des Betroffenen. Manche möchten vieles selbst organisieren und brauchen nur punktuell Unterstützung. Andere wünschen sich mehr Begleitung. Das kann sich auch im Verlauf verändern. Auch wenn du einmal weniger gebraucht wurdest, kann es gut sein, dass sich das später wieder anders anfühlt.



Nach einer Operation

Die/der Betroffene wird im Rahmen der Behandlung möglicherweise operiert. Dabei kann ein Teil oder der gesamte Magen entfernt werden (eine sogenannte Gastrektomie). Wenn ein Teil des Magens erhalten bleibt, ist er danach kleiner und verändert sich in seiner Form. So oder so: Es handelt sich um einen großen Eingriff, der Zeit braucht, um sich davon zu erholen.

Nach der Operation bleibt die/der Betroffene in der Regel bis zu zwei Wochen im Krankenhaus. Wenn ihr wieder zu Hause seid, gewinnt deine Unterstützung im Alltag oft noch einmal an Bedeutung.

Du wirst dabei nicht allein gelassen: Das Behandlungsteam gibt dir alle wichtigen Informationen für die Zeit nach der Operation. Es kann hilfreich sein, dir währenddessen Notizen zu machen und nach einer Kontaktmöglichkeit (z. B. Telefonnummer oder E-Mail) zu fragen, falls später noch Fragen auftauchen.

Zu Hause kannst du deine Notizen in Ruhe durchgehen und dir eine kleine Übersicht erstellen, was im Alltag zu beachten ist. Das gibt dir Sicherheit und hilft dir, den Überblick zu behalten.

Das ist oft die Zeit, in der die/der Betroffene besonders geschwächt ist. Gerade in den ersten Tagen zu Hause kann vieles noch ungewohnt und anstrengend sein – für euch beide. Achte deshalb gut darauf, dass du Unterstützung um dich herum hast. Freund:innen und Familie können dir in dieser Phase viel abnehmen und dich entlasten.

Jemanden mit Magenkrebs zu begleiten und zu unterstützen, kann sehr herausfordernd sein. In Deutschland erreichst du den Krebsinformationsdienst bei Fragen täglich von 08.00 - 20.00 Uhr unter der kostenlosen Nummer 0800 420 30 40 oder per E-Mail an krebsinformationsdienst@dkfz.de

ES IST HILFREICH ÜBER FOLGENDE DINGE NACHZUDENKEN:

- Ein ruhiger, bequemer Ort, an dem sich die/der Betroffene erholen und ausruhen kann (nicht nur das Bett)
- Welche Unterstützung gibt es bei der Einnahme von Medikamenten, einschließlich Schmerzmitteln und entzündungshemmender Mittel
- Versorgung und Pflege von Wunden sowie Verbandswechsel
- Planung und Organisation von Nachsorgeterminen bei Ärztinnen, Ärzten oder dem Behandlungsteam
- Abholen von Medikamenten und notwendigem Material aus der Apotheke

Leben mit einem veränderten oder fehlenden Magen

Denke daran: Die/der Betroffene lernt gerade, mit einem deutlich veränderten Magen zu leben – oder sogar ganz ohne. Das ist eine große Umstellung und kann in den kommenden Monaten eine echte Herausforderung sein. Möglicherweise ist es sogar eine der größten Aufgaben, die ihr gemeinsam bewältigt. Mit deiner Geduld und Unterstützung kann es jedoch Schritt für Schritt gelingen, einen neuen Alltag zu entwickeln und die neue Realität anzunehmen.

Nach einer Gastrektomie, also der teilweisen oder vollständigen Entfernung des Magens, wird die/der Betroffene im Krankenhaus zunächst über die Vene oder über eine Sonde ernährt. Zu Hause beginnt dann meist langsam der Weg zurück zum Essen – allerdings mit deutlichen Veränderungen darin, was und wie gegessen wird.

Es ist ganz normal, dass ihr dabei gemeinsam herausfinden müsst, was gut vertragen wird und was nicht. Dieser Prozess braucht Zeit und Geduld – oft auch ein wenig Ausprobieren.

Du bist damit nicht allein: Es gibt vielfältige Unterstützung rund um Ernährung. Auch der Austausch mit anderen kann hilfreich sein. Viele Patient:innenorganisationen bieten verständliche Informationen und praktische Hinweise an, die euch im Alltag begleiten können.

www.krebsinformationsdienst.de/magenkrebs/gewicht-und-ernaehrung

www.onko-portal.de/basis-informationen-krebs/krebsarten/magenkrebs/ernaehrung.html



Eine neue Beziehung zu Essen und Trinken

Es braucht Zeit und Geduld, bis die/der Betroffene ihren oder seinen Körper neu kennenlernt – was gut vertragen wird und was nicht. Dieser Prozess kann manchmal frustrierend sein. Mit deinem Verständnis und deiner ruhigen Begleitung kannst du dabei eine wichtige Unterstützung sein.

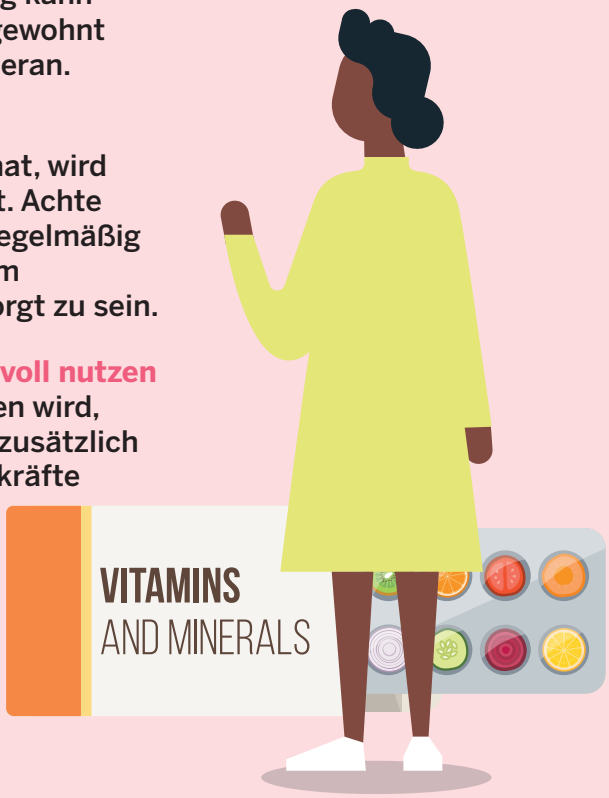
Jede Erfahrung ist unterschiedlich. Gleichzeitig gibt es einige Hinweise, die viele Angehörige als hilfreich erleben:

- **Klein und regelmäßig**
  Kleine, dafür häufigere Mahlzeiten – eher wie viele kleine Snacks über den Tag verteilt – sind oft besser verträglich. Auch wenn Gewichtsverlust belastend sein kann: Versuche, keinen Druck aufzubauen. Ermutige die/den Betroffene:n, regelmäßig kleine Mengen zu essen.

- **Lebensmittel vorsichtig ausprobieren**
  Manche Lebensmittel, wie Milchprodukte, können schlechter vertragen werden. Es kann helfen, sie in kleinen Mengen zu testen. Auch ballaststoffreiche Ernährung kann nach der Operation zunächst ungewohnt sein – tastet euch hier langsam heran.

- **Trinken nicht vergessen**
  Da der Magen weniger Volumen hat, wird Trinken manchmal vernachlässigt. Achte darauf, dass die/der Betroffene regelmäßig kleine Schlucke zu sich nimmt, um ausreichend mit Flüssigkeit versorgt zu sein.

- **Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll nutzen**
  Wenn insgesamt weniger gegessen wird, kann es wichtig sein, den Körper zusätzlich zu unterstützen. Ernährungsfachkräfte können euch beraten, welche Vitamine oder Mineralstoffe hilfreich sein können.

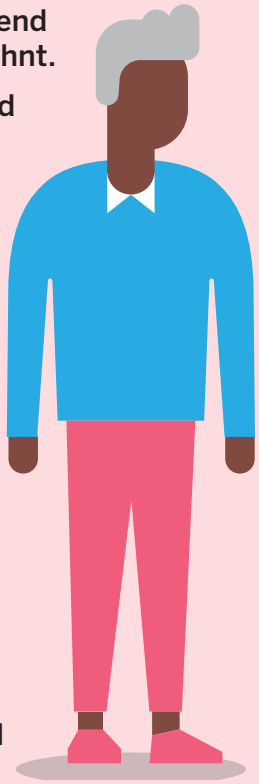


Ermutige die Person, die du begleitest, eine:n Ernährungsberater:in aufzusuchen. Die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt kann euch dabei unterstützen, eine passende Ansprechperson zu finden.

Du kannst diesen Termin aktiv begleiten, indem du darauf achtest, dass die Empfehlungen möglichst individuell auf die/den Betroffene:n abgestimmt sind. Wenn die Fachperson weiß, welche Essgewohnheiten, Vorlieben und Möglichkeiten vor der Erkrankung bestanden haben, kann sie ihre Beratung gezielter darauf ausrichten. Wenn dir die Empfehlungen zu allgemein erscheinen, darfst du gerne nachhaken und konkrete Fragen stellen. So hilfst du dabei, dass die Unterstützung wirklich zu eurer Situation passt und im Alltag gut umsetzbar ist.

Wenn das Essen schwerfällt

Es kann sein, dass die/der Betroffene mit Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall zu kämpfen hat, während sich der Körper erst an die neue Situation gewöhnt.



Das kann für euch beide sehr belastend sein und manchmal auch frustrierend wirken. Versuche, in solchen Momenten nachsichtig mit dir selbst zu sein. Es ist ganz normal, dass du dich zwischendurch erschöpft fühlst oder auch einmal an deine Grenzen kommst. Gleichzeitig kann es sein, dass die/der Betroffene sich traurig, wütend oder überfordert fühlt.

Bleibt miteinander im Gespräch. Versuche, deine Gefühle nicht für dich zu behalten – und ermutige auch die Person, die du begleitest, offen zu teilen, was gerade schwerfällt. Ihr geht diesen Weg gemeinsam.

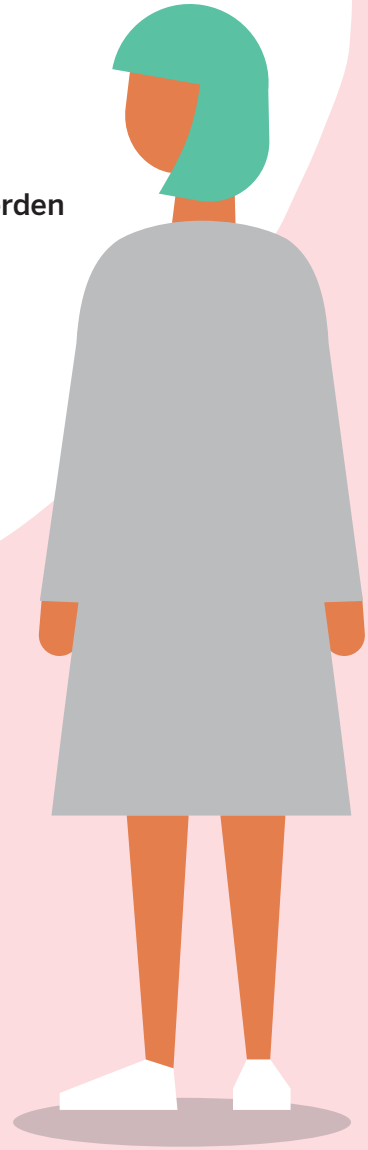
Zum Beispiel kann es helfen, darüber zu sprechen, wie es sich anfühlt, wenn andere ganz normal essen. Du musst Mahlzeiten nicht verstecken – gleichzeitig ist es wichtig, sensibel mit den Gefühlen der/des Betroffenen umzugehen. Sprecht darüber, was sich für euch beide gut und stimmig anfühlt.

Achte auf das sogenannte Dumping-Syndrom, das nach einer Gastrektomie häufiger auftreten kann, wenn sich der Körper an die veränderte Verdauung anpasst. Dabei kann es zu einem plötzlichen Blutdruckabfall kommen. Die/der Betroffene fühlt sich dann möglicherweise schwach, schwindelig oder unruhig, beginnt zu schwitzen, hat Herzklopfen oder das Bedürfnis, sich hinzulegen. Auch Beschwerden wie Völlegefühl, Übelkeit oder Durchfall können auftreten.

Top-Tipps, die helfen können:

- Nach dem Essen etwa 30 Minuten ruhen
- Mahlzeiten langsam einnehmen
- Zuckerhaltige Lebensmittel vermeiden
- Lieber kleinere, dafür häufigere Mahlzeiten anbieten

Wenn dich etwas verunsichert oder die Beschwerden stärker werden, zögere nicht, medizinischen Rat einzuholen. Das Behandlungsteam ist für euch da und unterstützt euch dabei, die passende Vorgehensweise zu finden.



Ein besonders wichtiger Teil deiner Rolle ist es, mit Empathie, Geduld und emotionaler Unterstützung an der Seite der/des Betroffenen zu bleiben und immer wieder Zuversicht zu schenken.

Wenn Essen seine Rolle verändert

Stell dir vor, deine bisherige Beziehung zum Essen verändert sich grundlegend.

Für Menschen mit Magenkrebs können sich gesellschaftliche Anlässe plötzlich ganz anders anfühlen. Die Freude am Essen nimmt ab. Man fühlt sich ausgegrenzt, denn Nahrung spielt in so vielen Situationen und Feierlichkeiten mit Familie und Freund:innen eine große Rolle.

Du kannst dabei unterstützen, neue Wege zu finden.

Vielleicht gestaltet ihr gemeinsame Zeit künftig anders: statt eines Restaurantbesuchs ein Kinobesuch, ein Konzert oder ein Spaziergang. Auch Musik oder andere gemeinsame Erlebnisse können in dieser Zeit neue Bedeutung gewinnen. Wenn Essen und Trinken nicht mehr im Mittelpunkt stehen, kann die/der Betroffene selbst wieder stärker in den Fokus rücken. Beziehe auch Freund:innen mit ein und gestaltet gemeinsam einen Alltag, in dem Begegnung und Nähe im Vordergrund stehen – unabhängig vom Essen.



Organisation von Behandlung und Alltag

Während du einen Menschen mit Magenkrebs begleitest, gibt es viele Dinge, die du im Blick behalten musst.

Nebenwirkungen im Blick behalten und melden

Wenn bei der/dem Betroffene:n Nebenwirkungen auftreten, kann es hilfreich sein, diese aufzuschreiben und mit dem Behandlungsteam zu besprechen. Das gilt auch für Beschwerden, die vielleicht nicht ausdrücklich in den Beipackzetteln der Medikamente aufgeführt sind.

In Deutschland hast du zudem die Möglichkeit, Nebenwirkungen direkt beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) zu melden. Über das Online-Portal kannst du entsprechende Hinweise einfach weitergeben:

www.bfarm.de/DE/Arzneimittel/Pharmakovigilanz/Risiken-melden/

Durch das Melden von Nebenwirkungen trägst du dazu bei, wichtige Erkenntnisse über die Sicherheit von Medikamenten zu gewinnen – und unterstützt damit auch andere Betroffene.



MEDIKAMENTE

Die/der Betroffene wird im Laufe der Zeit möglicherweise verschiedene Medikamente einnehmen, die je nach Behandlungsphase variieren können. Diese Medikamente werden aus unterschiedlichen Gründen verordnet. Es ist daher besonders wichtig, dass sie regelmäßig und zum richtigen Zeitpunkt eingenommen werden. Du kannst hier unterstützen, indem du den Überblick behältst und dabei hilfst, die Einnahme gut in den Alltag zu integrieren.

DINGE AN DIE DU DENKEN SOLLTEST:

Eine Übersicht aller Medikamente zu führen, die die/der Betroffene aktuell einnimmt – einschließlich Wirkung und Zweck des jeweiligen Medikaments

Die Dosierung und Einnahmezeiten genau im Blick zu behalten

Vorräte regelmäßig zu prüfen, damit du rechtzeitig Rezepte organisieren und Medikamente nachholen kannst – eine vollständige und aktuelle Liste ist dabei besonders hilfreich

Medikamente zu unterscheiden: zwischen denen, die regelmäßig eingenommen werden, und solchen, die nur bei Bedarf genutzt werden (z. B. bei Schmerzen, Übelkeit oder Verstopfung)

Magenkrebspatient:innen werden von einer Vielzahl an medizinischen Fachkräften begleitet. In dieser Zeit bist du häufig die konstante Ansprechperson, die den Überblick behält – auch darüber, welche Medikamente eingenommen werden. Gerade deshalb ist eine vollständige und aktuelle Übersicht besonders wichtig. Denn manche Medikamente dürfen nicht miteinander kombiniert werden.

Wenn es um Medikamente geht, gilt immer: Hole dir im Zweifel medizinischen Rat. Das Behandlungsteam unterstützt euch dabei, die richtige und sichere Versorgung sicherzustellen.

TERMINE

Im Alltag gibt es oft viele verschiedene Termine – und es kann gut sein, dass du die Koordination übernimmst. Die/der Betroffene wird von unterschiedlichen Fachpersonen begleitet, zum Beispiel aus den Bereichen Ernährung, Onkologie, Pflege oder Physiotherapie. Dazu kommen Termine für Untersuchungen wie Blutabnahmen oder Gespräche mit der Hausärztin oder dem Hausarzt.

Manchmal bedeutet das auch, dass du selbst aktiv wirst: Termine vereinbaren, Absprachen treffen und mit verschiedenen Stellen in Kontakt bleiben. Dabei übernimmst du oft eine wichtige Rolle, um den Überblick zu behalten und dafür zu sorgen, dass alle Beteiligten gut miteinander vernetzt sind.



TOP-TIPPS

Nutze einen Kalender oder ein Notizbuch.

Schreibe dir alles auf.

Plane vorausschauend und behalte den Überblick über anstehende Termine.

Neben den einzelnen Einträgen kannst du dir Notizen machen und Fragen festhalten, die du beim Termin ansprechen möchtest. Das hilft dir, gut vorbereitet zu sein und nichts Wichtiges zu vergessen.

Emotionale Unterstützung

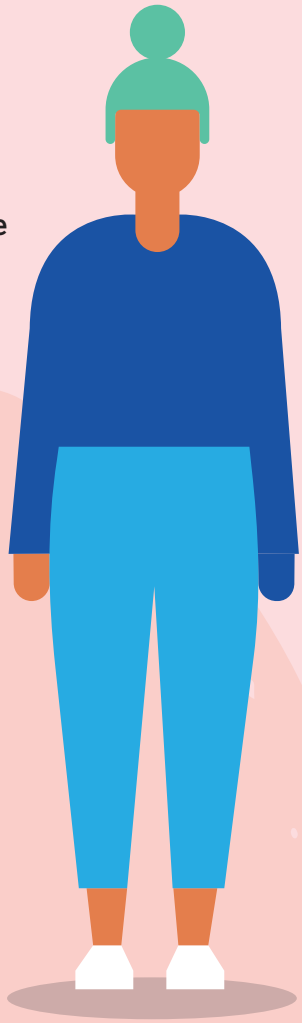
Viele der bisherigen Aufgaben waren sehr praktischer Natur. Dieser Teil deiner Rolle ist anders – und oft besonders bedeutsam.

Hier geht es darum, zuzuhören, da zu sein und mitzufühlen. Du brauchst dafür keine fachliche Ausbildung – das Wichtigste sind deine Offenheit, deine Aufmerksamkeit und deine Empathie.

Vielleicht fühlst du dich unsicher dabei oder hast das Gefühl, dass dir diese Rolle nicht so liegt. Und doch ist sie oft eine der wichtigsten überhaupt: Die/der Betroffene braucht emotionale Unterstützung – oft mehr als alles andere.

Wenn du merkst, dass dir das schwerfällt, ist auch das in Ordnung. Dann kann es hilfreich sein, gemeinsam nach einer Person zu schauen, die diese Unterstützung mittragen kann.

Manche Betroffene fühlen sich zum Beispiel wohler, wenn sie sich mit jemandem austauschen können, der ähnliche Erfahrungen gemacht hat oder eine ähnliche Perspektive einnimmt.*



*Real Sky Qualitative Research UK 2021

Emotionale Unterstützung

Neben der körperlichen Gesundheit ist auch die seelische Gesundheit der/des Betroffenen ein wichtiger Teil deiner Rolle.

Eine Magenkrebserkrankung bringt viele Herausforderungen mit sich: die Diagnose, eine mögliche Operation, Behandlungen wie Chemotherapie und die Umstellung im Alltag – zum Beispiel beim Essen und Trinken. All das kann für die/den Betroffene:n sehr belastend sein.

Viele Menschen erleben in dieser Zeit Ängste, Sorgen oder auch Phasen von Niedergeschlagenheit. Über seelische Belastungen zu sprechen fällt oft nicht leicht – und trotzdem ist es so wichtig. Als begleitende Person kannst du hier eine zentrale Rolle spielen, indem du zuhörst, da bist und emotionale Unterstützung gibst.

Wenn du das Gefühl hast, dass die/der Betroffene zusätzliche professionelle Unterstützung brauchen könnte, zögere nicht, das anzusprechen. Das Behandlungsteam – etwa die Onkologin oder der Onkologe, Ärzt:innen oder Pflegefachkräfte – können euch dabei helfen, passende Angebote zu finden.



FÜR DIE/DEN BETROFFENE:N DA SEIN

Manchmal ist das Wichtigste, einfach zuzuhören.

Gib der/dem Betroffenen Raum und Zeit, alles auszusprechen – ohne Druck, ohne Bewertung

UNTERSTÜTZUNG AUF DEM WEG IN EINEN NEUEN ALLTAG

Höre aufmerksam zu, wie sich der veränderte Alltag für die/den Betroffene:n anfühlt.

Mit kleinen, behutsamen Impulsen kannst du dabei helfen, neue Wege zu finden, mit der Situation umzugehen und sich Schritt für Schritt an die Veränderungen anzupassen.

Zum Beispiel berichten manche Magenkrebs-Betroffene, wie sehr sie sich verändert fühlen – körperlich und auch emotional. Sie nehmen sich selbst anders wahr, und oft erleben sie auch, dass ihr Umfeld sie anders sieht.

Mit diesen Veränderungen Frieden zu finden, kann ein wichtiger Schritt sein, um wieder mehr Zufriedenheit im eigenen Leben zu spüren.

Viele Bereiche können sich dabei verändern: das eigene Selbstbild, das Körpergefühl, der Beruf, das soziale Leben oder auch das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit.

Du kannst die Person, die du begleitest, in dieser Phase unterstützen, indem du zuhörst, Verständnis zeigst und Raum gibst, diese Veränderungen anzunehmen – und Schritt für Schritt einen neuen Alltag zu finden.

Häufig erleben Magenkrebs-Betroffene einen starken Verlust an Energie. Sie fühlen sich erschöpft, schlafen viel und haben wenig Kraft für den Alltag. Das kann sich nicht nur körperlich, sondern auch seelisch bemerkbar machen.

Wenn du den Eindruck hast, dass die/der Betroffene unter gedrückter Stimmung leidet, zögere nicht, Unterstützung anzusprechen und professionelle Hilfe in Betracht zu ziehen.

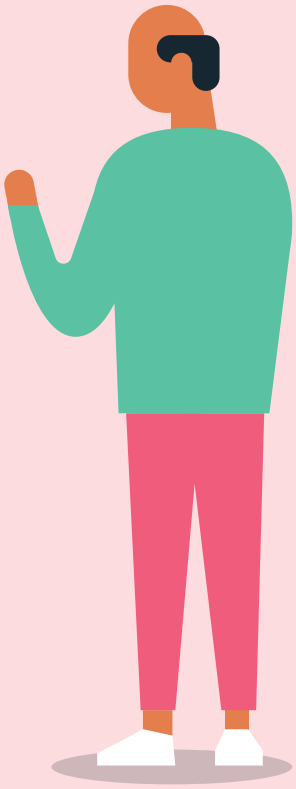
Es ist völlig normal, dass Menschen in dieser Situation psychologische Unterstützung brauchen, um mit der Erkrankung umzugehen und einen Weg für sich zu finden.

UNTERSTÜTZUNG IN SCHWIERIGEN MOMENTEN

Was in einem Moment der Angst helfen kann:

Beruhigend da sein
Deine ruhige Präsenz ist oft das Wichtigste.

Zuversicht geben
Erinnere die Person, die du begleitest, daran, dass sie/er das gut macht – und dass du an ihrer/seiner Seite bist.



DINGE BEIBEHALTEN, DIE GUTTUN

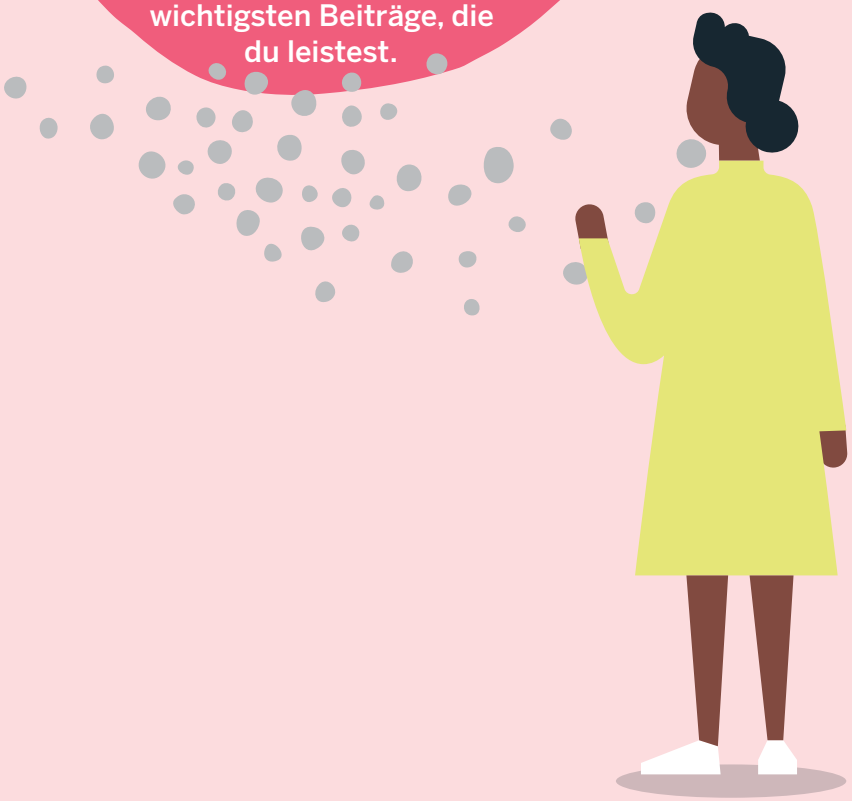
Auch wenn die/der Betroffene nicht immer die Energie oder Motivation dafür hat, können Treffen mit Freund:innen oder geliebte Hobbys und Aktivitäten eine wertvolle Unterstützung für die seelische Gesundheit sein.

Du kannst sanft dabei unterstützen, solche Momente weiterhin möglich zu machen – in eurem eigenen Tempo und Rahmen, sodass es sich gut anfühlt. Schon kleine Schritte können helfen, ein Stück Normalität und Lebensfreude im Alltag zu bewahren.

Hilf der/dem Betroffenen, Dinge zu finden oder beizubehalten, die Freude machen – auch an Tagen, an denen die Energie begrenzt ist.

Viele Menschen, die mit Magenkrebs leben, entwickeln ein sehr klares Gefühl dafür, was ihnen wirklich wichtig ist, worauf sie ihre Kraft richten möchten und was Lebensqualität für sie bedeutet.

Indem du aufmerksam zuhörst und versuchst zu verstehen, was der/dem Betroffene:n wirklich am Herzen liegt, kannst du besonders wertvolle Unterstützung geben. Genau darin liegt oft einer der wichtigsten Beiträge, die du leistest.



TOP-TIPPS

Ein hilfreicher Grundsatz ist: Höre mehr zu, als du sprichst.

Sei darauf vorbereitet, dass starke Gefühle Raum einnehmen können. Wenn die/der Betroffene weinen muss, ist das in Ordnung – versuche nicht, es aufzuhalten.

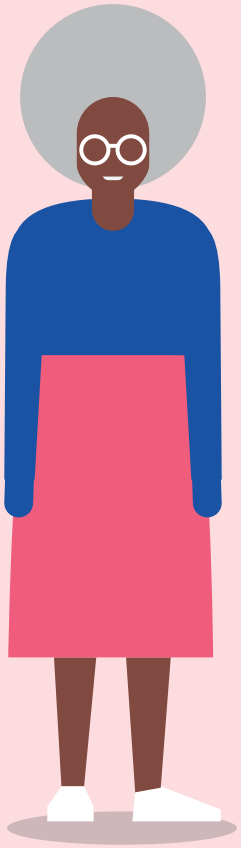
Begegne allem ohne Bewertung.

Versuche, nicht vorschnell Lösungen anzubieten oder deine eigenen Vorstellungen in den Vordergrund zu stellen.

Stattdessen kannst du die/den Betroffene:n darin bestärken, eigene Gedanken zu entwickeln und – wo möglich – selbst Entscheidungen zu treffen.

Emotionale Unterstützung kann herausfordernd sein – besonders, wenn du darin noch wenig Erfahrung hast. Du musst das aber nicht allein herausfinden. Der Austausch mit anderen kann dir viel helfen: In Online-Gruppen oder Selbsthilfeangeboten rund um Magenkrebs kannst du Erfahrungen teilen, Fragen stellen und von anderen lernen. Viele wertvolle Impulse entstehen aus den Erfahrungen von Menschen, die Ähnliches durchleben – sowohl von Betroffenen als auch von begleitenden Personen.

Solche Angebote können dir helfen, dich sicherer zu fühlen und neue Wege im Umgang mit belastenden Situationen zu entdecken.



SOFORTHILFE

Wenn die/der Betroffene Schwierigkeiten hat, mit Angst umzugehen, kannst du mit einer einfachen Übung unterstützen, die dabei hilft, wieder im Hier und Jetzt anzukommen.

Du kannst sie oder ihn sanft anleiten, dir folgende Dinge zu nennen:

- Fünf Dinge, die sie/er sehen kann
- Vier Dinge, die sie/er hören kann
- Drei Dinge, die sie/er spüren kann
- Zwei Dinge, die sie/er riechen kann
- Eine Sache, die sie/er schmecken kann

Die Reihenfolge ist dabei nicht so wichtig. Oft hilft es schon, sich auf diese Übung einzulassen – und bis alle Punkte durchgegangen sind, kann sich die Situation bereits etwas beruhigt haben.

Eine weitere Möglichkeit ist, langsam von hundert rückwärts zu zählen oder ein Wort rückwärts zu buchstabieren. Die Konzentration auf diese Aufgabe kann helfen, die Gedanken zu sammeln und innerlich ruhiger zu werden.

Auch Atemübungen können sehr unterstützend sein, um wieder mehr Ruhe zu finden.



Unterstützung im Haushalt

Wir wissen... das ist wahrscheinlich der weniger spannende Teil deiner Rolle.

Und gleichzeitig gehört es einfach dazu. Deshalb sprechen wir auch in diesem Ratgeber darüber:

a) Wenn ihr euch vorher den Haushalt geteilt habt, kann es sein, dass nun vieles bei dir zusammenläuft – und du dir bewusst Zeit dafür einplanen musst.

b) Gleichzeitig können durch die Erkrankung zusätzliche Bedürfnisse im Alltag entstehen, die du mit berücksichtigen musst.

Übelkeit, Erbrechen und Durchfall können bei Magenkrebs häufiger auftreten – besonders in der Zeit nach einer Operation, wenn sich der Körper an die veränderte Verdauung anpasst. Wenn dich das im Alltag herausfordert, kann es hilfreich sein, frühzeitig praktische Lösungen zu finden. Dazu gehören zum Beispiel spezielle, schützende Bettauflagen.

Manche bereiten das Bett so vor, dass mehrere Schichten aus Schutzauflage und Bettlaken übereinanderliegen. So kannst du im Fall der Fälle die oberste Schicht schnell entfernen – und das Bett ist direkt wieder vorbereitet. Das kann besonders nachts eine große Erleichterung sein.

Eine Wohlfühlumgebung schaffen

Es kann hilfreich sein, dein Zuhause so zu gestalten, dass es die/den Betroffene:n bestmöglich unterstützt. Oft braucht es dafür gar keine großen Veränderungen – schon kleine Anpassungen können dazu beitragen, eine Umgebung zu schaffen, in der sich die/der Betroffene wohler und gut aufgehoben fühlt.

Einen geliebten Menschen – ob Partner:in, Freund:in oder ein Elternteil – in dieser Situation zu begleiten, kann sehr fordernd sein. Und vielleicht hast du das Gefühl, dass sich eure Beziehung dadurch verändert. Versuche, dich darauf zu konzentrieren, was die/der Betroffene gerade braucht – und gehe Schritt für Schritt durch diese Zeit. Auch wenn es sich im Moment intensiv anfühlt: Diese Phase ist nicht für immer.

- Einige Betroffene wünschen sich Unterstützung im Umgang mit solchen Situationen – beim Aufräumen oder sogar dabei, gemeinsam einen Moment der Leichtigkeit zu finden.
- Andere möchten diese sehr persönlichen Momente lieber für sich behalten und legen großen Wert auf Privatsphäre.
- Wiederum andere sprechen offen darüber, teilen ihre Gefühle und möchten sich austauschen. Und Manche behalten diesen Teil ihrer Erkrankung lieber für sich.

Orientiere dich an der/dem Betroffenen und achte sensibel auf ihre/seine Gefühle, Wünsche und Grenzen. Stelle sicher, dass der/die Betroffene nicht "still leiden" muss und du richtig verstanden hast, wie du unterstützten kannst.

DARAN KANNST DU DENKEN

Was hilft der Person, die du begleitest, sich möglichst wohl und sicher zu fühlen?

Gibt es ausreichend Raum und Rückzugsmöglichkeiten, um mit Beschwerden wie Dumping-Syndrom, Übelkeit oder Durchfall in einem geschützten Rahmen umzugehen? Achte sensibel auf ein möglicherweise erhöhtes Bedürfnis nach Ruhe und Privatsphäre – gerade in Momenten, die als belastend oder unangenehm erlebt werden können.“

EMOTIONALE HERAUSFORDERUNGEN

Der Umgang mit deinen eigenen Gefühlen rund um Magenkrebs und deine Rolle als begleitende Person

Du bist nicht allein damit, dass sich diese Situation emotional herausfordernd anfühlt. In diesem Abschnitt geht es um Gedanken und Gefühle, die viele Angehörige von Magenkrebs-Betroffenen kennen – und die du vielleicht auch bei dir wiedererkennst.



Wenn du merkst, dass du professionelle Unterstützung brauchst – etwa durch eine Beratung oder psychologische Begleitung – wende dich bitte an deine Ärztin oder deinen Arzt.

Wie kann es sich anfühlen, begleitende Person zu sein?

Im Laufe deiner Zeit wirst du wahrscheinlich ganz unterschiedliche Gedanken und Gefühle erleben. Diese Rolle bringt viele emotionale Herausforderungen mit sich.

Je mehr du damit rechnest und für dich akzeptierst, dass all das normal und in Ordnung ist, desto leichter kann es dir fallen, damit umzugehen.

In diesem Abschnitt geht es unter anderem um:



DEINE GEFÜHLE IM UMGANG MIT MAGENKREBS

- Du bist auch nur ein Mensch
- Gefühle von Scham oder Unbehagen

DEINE GEFÜHLE IN DEINER ROLLE ALS BEGLEITENDE PERSON

- Ein Wechselbad der Gefühle
- Gefühle von Überforderung oder Frust
- Schuldgefühle

DER UMGANG MIT REAKTIONEN ANDERER

- Tipps für schwierige oder unsensible Reaktionen im Umfeld

DEINE BEZIEHUNG ZU DER/DEM BETROFFENEN

- Welche Unterstützung wünscht sich die Person?
- Unterschiedliche Sichtweisen zur Behandlung
- Nähe, Sex und Intimität
- Unausgesprochene Gefühle

Deine Gefühle im Umgang mit Magenkrebs

Ein Mensch, der dir nahesteht, hat die Diagnose Magenkrebs erhalten.

Das kann sich erschütternd anfühlen und vieles in dir auslösen. Bevor du in deine Rolle als begleitende Person hineinwächst, darfst du dir einen Moment nehmen, um deine eigenen Gefühle wahrzunehmen – sei es Schock, Unglaube, Wut oder Traurigkeit. All das ist ganz normal.



„Ich war wütend – fassungslos darüber, dass uns so etwas passieren konnte. Es fühlte sich an, als hätte sich der Krebs einfach in unser Leben gedrängt, alles durcheinandergebracht und wäre dann weitergezogen.

Wenn ein Mensch, den du liebst, die Diagnose Krebs erhält, ist es ganz normal, dass du das Gefühl hast, um eure Zukunft betrogen worden zu sein. Diese Gefühle können sich auch in Wut entladen – manchmal sogar gegenüber der/dem Betroffenen.

Erlaube dir, diese Gefühle wahrzunehmen und anzunehmen, anstatt zu versuchen, sie zu verdrängen oder zu überspielen. Diese Veränderungen sind da – und sie dürfen benannt werden. Sprecht offen miteinander darüber.

Mit der Zeit kann es helfen, diese starken Gefühle auch als Antrieb zu nutzen: für Dinge, die euch wichtig sind, für Wünsche, die vielleicht schon lange da waren.

Manchmal kann eine solche Erfahrung den Blick auf das Leben verändern – und neue Perspektiven eröffnen.“

The Carers' A-Z Survival Guide
www.fbc.uk.com

Manche Magenkrebs-Betroffene berichten, dass sie sich durch die Erkrankung manchmal unwohl oder beschämt fühlen.

Natürlich möchtest du nicht, dass die/der Betroffene solche Gefühle erleben muss. Gleichzeitig ist es wichtig, diese Reaktionen ernst zu nehmen. Versuche, sie nicht wegzureden, sondern mit Verständnis zu begegnen, Trost zu geben und Sicherheit zu vermitteln.

Du weißt, dass niemand eine Schuld an dieser Erkrankung trägt. Und dennoch können belastende Gefühle entstehen – einfach, weil es sich um eine schwierige und herausfordernde Situation handelt.

Und was ist mit deinen eigenen Gefühlen?

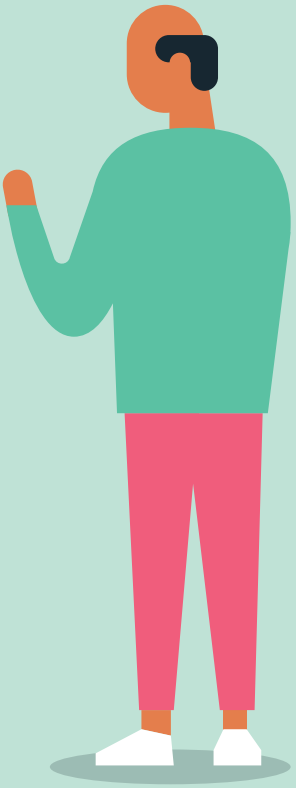
Fühlst du dich manchmal selbst unwohl oder unsicher im Umgang mit der Erkrankung?

Empfindest du manche Situationen als unangenehm – zum Beispiel, weil die Erkrankung auch sehr persönliche und intime Aspekte mit sich bringt?

Bist du gelegentlich frustriert darüber, wie sehr sich euer Familienalltag verändert hat – etwa rund um gemeinsame Mahlzeiten oder deinen eigenen Umgang mit Essen?

Und behältst du solche Gedanken vielleicht oft für dich, obwohl sie hin und wieder da sind?

Das ist verständlich. Du bist ein Mensch. Du musst dich dafür nicht schuldig fühlen. Es ist völlig in Ordnung, auf eine belastende Situation mit schwierigen Gefühlen zu reagieren. Sei nicht zu streng mit dir. Nimm wahr, was in dir ist – und erinnere dich daran: Du bist damit nicht allein.





Deine Gefühle im Umgang mit der neuen Situation und deiner Rolle

Viele Menschen erleben in ihrer Rolle als begleitende Person eine Vielzahl unterschiedlicher Gefühle.

Manchmal kann es sich sehr erfüllend anfühlen, für einen Menschen da zu sein, der dir viel bedeutet – gerade in einer Zeit, in der deine Unterstützung so wichtig ist.

In anderen Momenten kann es jedoch auch anstrengend sein: frustrierend, erschöpfend und/oder belastend. Die Erkrankung wird eure Beziehung verändern – das lässt sich kaum vermeiden.

Es wird Augenblicke geben, die euch näher zusammenbringen und eurer Verbindung neue Tiefe geben. Und es wird Momente geben, die euch fordern, in denen alles schwerer wirkt und ihr beide an eure Grenzen stoßt.

> Sei freundlich zu dir selbst. Setze dir realistische Ziele und tue, was dir gerade möglich ist. Es gibt keine Instanz, die dich dafür verurteilt, wenn du an manchen Tagen nicht so stark, freundlich oder fürsorglich sein kannst, wie du es gerne wärst (auch die Katze darf dann mal warten). Manche Tage sind einfach so. Und das ist in Ordnung. Morgen ist ein neuer Tag.

The Carers' A-Z Survival Guide
www.fbc.uk.com



Wir haben schon einmal gesagt: Im Mittelpunkt jeder begleitenden Person steht auch ein Mensch, der selbst betroffen ist – weil jemand, der ihm wichtig ist, erkrankt ist.

Unterschätze das nicht. Du bist keine professionelle Pflegekraft – du bist ein Mensch, der sein Bestes gibt für jemanden, der dir am Herzen liegt.

Und genau das macht dich so unglaublich wertvoll.

Wenn sich Frust oder Groll zeigt

Es wird manche Tagen geben, an denen du deine Rolle als begleitende Person auch einmal als belastend empfindest. Das darf so sein – und wir sagen es ganz bewusst an dieser Stelle.

Es ist kein Fehler, sich manchmal nach mehr Freiheit zu sehnen: nach einem Alltag ohne die vielen Anforderungen und Verantwortungen.

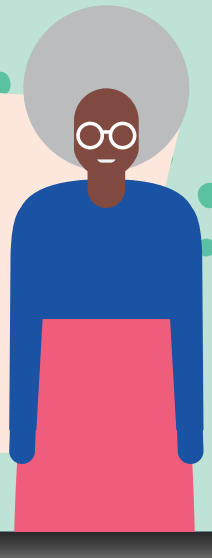
Wusstest du, dass 66 % der Angehörigen angeben, sich von der Verantwortung überfordert zu fühlen? Und dass 52 % zeitweise Frust darüber empfinden, wie sehr die Magenkrebsdiagnose eines nahestehenden Menschen ihr eigenes Leben verändert hat? Du bist mit diesen Gefühlen nicht allein.

Im weiteren Verlauf dieses Ratgebers findest du viele Impulse und Ideen, wie du gut für dich sorgen kannst. Denn auch du bist wichtig.

Ein erster Schritt ist jedoch, diese Gefühle anzuerkennen: Sie sind normal. Sie sind verständlich. Und sie gehören dazu.

Wenn diese Gefühle jedoch über längere Zeit im Vordergrund stehen und du merkst, dass dich anhaltender Stress, Ängste oder Niedergeschlagenheit belasten, ist es wichtig, dass du aktiv wirst.

In den Abschnitten auf den Seiten 62-64 findest du Hinweise und Unterstützung rund um das Thema seelische Gesundheit.



*Quelle: Unabhängige Marktforschung in Großbritannien, Deutschland und den USA (2024)

Wenn Schuldgefühle auftreten

Dann gibt es da noch ein weiteres Gefühl, dem du vielleicht begegnest – und dem man sich kaum entziehen kann:

Schuldgefühle.

Vielleicht gehen dir Gedanken durch den Kopf wie: „Hätte ich die Anzeichen früher erkennen müssen?“

„Hätte ich stärker auf weitere Untersuchungen drängen sollen?“

Und manchmal ist da auch dieser Gedanke: „Die/der Betroffene ist erkrankt – und warum nicht ich.“

> Dann sind da noch diese Schuldgefühle, wenn ich mir Zeit für mich nehme – zum Beispiel, wenn ich rausgehe und spazieren gehe und meinen Mann zu Hause lasse. Es fällt mir schwer, ihn allein zu lassen, auch wenn er diese ruhigen Momente eigentlich genießt. Ich gehe ohnehin nicht viel raus – und mit der Zeit ist es etwas leichter geworden. Und doch ist da diese leise Stimme im Hinterkopf, die sich immer wieder meldet. Sie begleitet mich jedes Mal, wenn ich mir eine Auszeit nehme – als würde ich meine Aufgabe im Stich lassen. So fühlt es sich zumindest an.“



Beitrag einer begleitenden Person aus einem britischen Patientenforum

Du darfst diese Schuldgefühle loslassen.

Wenn es dir schwerfällt, diese „leise Stimme“ im Hinterkopf zur Ruhe kommen zu lassen, kann es helfen, mit jemandem darüber zu sprechen – ruf eine vertraute Person an oder tausche dich mit einer anderen begleitenden Person aus. Teile, wie es dir geht. Oft hilft es schon, gehört und verstanden zu werden.

Du musst dich nicht schuldig fühlen.

Es ist nicht deine Schuld.

Manchmal brauchst du einfach jemanden, der dir genau das sagt – und dich daran erinnert.

Der Umgang mit den Reaktionen anderer auf Magenkrebs

Als Gesellschaft fällt es uns oft schwer, mit einer Krebserkrankung umzugehen. Viele wissen nicht, wie sie sich verhalten oder was sie sagen sollen.

Magenkrebs-Betroffene berichten häufig, dass Menschen in ihrem Umfeld keine passenden Worte finden. Manche gehen schwierigen Situationen sogar aus dem Weg – aus Unsicherheit oder weil sie sich unwohl fühlen. Auch das kann etwas mit dir machen.

Vielleicht spürst du Wut oder Enttäuschung. Vielleicht möchtest du die Person, die du begleitest, schützen. Oder du fühlst dich frustriert oder allein, wenn sich Menschen zurückziehen und der Kontakt weniger wird.

Gleichzeitig erlebst du auch, wie die/der Betroffene selbst damit umgeht und welche Gefühle dabei entstehen.

So trägst du oft beides: deine eigene Emotionen – und die der/des Betroffenen.

Willkommen in deiner Rolle als begleitende Person.



Der Umgang mit den Reaktionen anderer auf Magenkrebs

DAS KANN DIR IM UMGANG DAMIT HELFEN

Versuche, anderen wohlwollend zu begegnen.

Manchmal sagen Menschen nichts, weil sie Angst haben, etwas Falsches zu sagen. Oft steckt dahinter keine Distanz, sondern Unsicherheit – und eigentlich gute Absichten.

Unsicherheit in Unterstützung verwandeln.

Wenn Worte fehlen, können Taten helfen: Bitte darum eine Mahlzeit vorbeizubringen, euch zu Terminen zu fahren oder im Alltag zu unterstützen.

Gib anderen Orientierung.

Vielleicht erinnerst du dich an die Idee, Informationen gebündelt zu teilen. Über eine geschützte Gruppe kannst du viele Menschen gleichzeitig erreichen – und ihnen auch zeigen, wie sie dich gut unterstützen können.

Schätze die Menschen, die für dich da sind.

Du wirst schnell merken, auf wen du dich verlassen kannst. Diese Menschen können zu einer wichtigen Stütze für dich werden.

Akzeptiere, dass nicht jede:r den richtigen Weg findet.

Manche tun sich schwer damit, dich zu unterstützen – auch das ist in Ordnung.

> Du wirst merken, auf wen du dich wirklich verlassen kannst.

Real Sky Qualitative Research UK 2021

> Manche Menschen gehen dir aus dem Weg – aus Unsicherheit oder weil sie nicht wissen, wie sie reagieren sollen. Solche Situationen können schmerzhaft oder unangenehm sein.

Real Sky Qualitative Research UK 2021

Deine Beziehung zu der/dem Betroffenen

Unterstütze so, wie es gerade gebraucht wird

Habt ihr darüber gesprochen, welche Unterstützung sich die/der Betroffene wünscht?

Es ist ganz natürlich, sofort handeln zu wollen, ohne lange zu überlegen, was jetzt gebraucht wird. Gleichzeitig kann es hilfreich sein, erst einmal gemeinsam ins Gespräch zu gehen: Welche Art von Unterstützung im Moment wirklich helfen?

Vielleicht gibt es Aufgaben aus dem ersten Kapitel, die die/der Betroffene zunächst noch selbst übernehmen möchte.

Wichtig ist, im Austausch zu bleiben. Die Bedürfnisse können sich im Laufe der Zeit verändern – abhängig vom Verlauf der Erkrankung, der Behandlung sowie davon, wie es der/dem Betroffenen körperlich und seelisch geht.





TIPPS UND ERFAHRUNGEN VON ANDEREN BETROFFENEN ANGEHÖRIGEN

Achte darauf, nicht alles zu übernehmen

Du kannst nicht alles für die/den Betroffene:n übernehmen – und häufig ist das auch gar nicht gewünscht. Es bleibt ihr bzw. sein eigener Weg. Deine Aufgabe ist es, dabei zu unterstützen – in ihrem oder seinem Tempo und nach ihren bzw. seinen Bedürfnissen.

Schaffe Raum für ihre/seine Selbstständigkeit

Dass jemand an Krebs erkrankt ist, bedeutet nicht, dass die/der Betroffene das eigene Leben nicht mehr selbst gestalten oder Entscheidungen treffen kann. Für viele ist es sogar besonders wichtig, ein Stück Selbstständigkeit zu bewahren. Beruf, für die Familie da sein, Hobbys, persönliche Erfolge oder kleine Dinge im Alltag – all das kann ein wichtiger Teil des eigenen Selbstwertgefühls sein. Achte deshalb darauf, mit deiner Unterstützung dort anzusetzen, wo sie wirklich gebraucht wird – und Raum zu lassen, wo die/der Betroffene selbst aktiv bleiben möchte.

Unterschiedliche Sichtweisen: Wenn ihr euch bei der Therapie nicht einig seid

Manchmal werdet ihr unterschiedliche Vorstellungen davon haben, wie es weitergehen soll. Vielleicht wünscht sich die/der Betroffene eine umfassende Operation, während du das Gefühl hast, dass es noch andere Möglichkeiten gibt. Oder die/der Betroffene möchte die Behandlung abbrechen, während du hoffst, dass sie fortgesetzt wird. So schwierig diese Situationen auch sein können: Die Entscheidung liegt bei der/dem Betroffenen. Deine Rolle ist es, zuzuhören, Gedanken zu spiegeln und Unterstützung zu geben. Du kannst eine andere Perspektive einbringen – und gleichzeitig den Weg mitgehen, für den sich die/der Betroffene entscheidet.

Den richtigen Moment erkennen: Wann du gebraucht wirst – und wann du Raum lässt

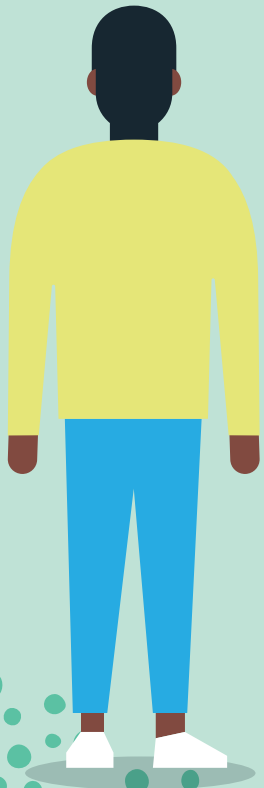
Es gibt Phasen, in denen die/der Betroffene deine Unterstützung besonders braucht – und andere, in denen wieder mehr Kraft und Selbstständigkeit spürbar werden. Achte darauf, diese Momente wahrzunehmen: wann es wichtig ist, aktiv da zu sein – und wann es gut ist, sich etwas zurückzunehmen. Mit der Zeit wirst du immer besser darin, die Bedürfnisse der/des Betroffenen zu erkennen und dich darauf einzustellen.

Nähe und Intimität: Zwischen Partnerschaft und Pflege

Wenn die/der Betroffene dein:e Partner:in ist, wird die Erkrankung auch eure Beziehung und eure Intimität beeinflussen. Es kann wichtig sein, achtsam damit umzugehen und bewusst Raum für Nähe zu lassen – damit die Erkrankung nicht zwischen euch steht.

Operationen und Behandlungen können sich spürbar – körperlich wie emotional – auswirken. Die/der Betroffene fühlt sich möglicherweise müde, geschwächt oder wird durch Nebenwirkungen belastet. Auch Stimmungsschwankungen oder Phasen von Niedergeschlagenheit können auftreten.

Vielleicht stellst du dir auch Fragen dazu, was in dieser Zeit im Bereich Nähe und Sexualität möglich ist – und was nicht. Scheue dich nicht, diese Fragen anzusprechen. Pflegefachkräfte sind hier eine gute Anlaufstelle. Für sie gehören solche Themen ganz selbstverständlich dazu – du musst dich dafür nicht schämen. Sie können euch dabei unterstützen, eine sichere und für euch stimmige Form von Nähe zu finden.



Verborgene Gedanken: Was, wenn die/der Betroffene es nicht schafft?

Wenn Menschen die Diagnose Krebs hören, gehen ihre Gedanken oft sofort auch in Richtung Tod. Gleichzeitig gelingt es vielen Betroffenen, nach vorne zu schauen und sich den Behandlungen mit Entschlossenheit zuzuwenden.

Als begleitende Person spielst du dabei oft eine wichtige Rolle – indem du Mut machst, Zuversicht gibst und an ihrer/seiner Seite bleibst.

Und dennoch kann es Momente geben, in denen deine Gedanken wieder zu der Sorge zurückkehren, dass es nicht gut ausgehen könnte.

Als begleitende Person bist du ganz nah dran: an jeder Behandlung, jedem Arztgespräch, jeder Chemotherapie und jeder Phase der Erholung nach Eingriffen.

Du teilst alle Nachrichten mit der/dem Betroffenen – die guten ebenso wie die schweren.



Verborgene Gedanken: Was, wenn die/der Betroffene es nicht schafft?

Vielleicht hast du das Gefühl, immer stark sein zu müssen – immer positiv und zuversichtlich. Doch solche Gedanken und Gefühle können trotzdem auftauchen. Das ist ganz normal. Viele begleitende Personen erleben das so. Du kannst und musst nicht immer diejenige oder derjenige sein, die/der alles auffängt und Mut macht.

Es kann sehr hilfreich sein, sich Unterstützung von außen zu holen – zum Beispiel durch eine Beratung oder psychologische Begleitung, idealerweise mit Erfahrung im Bereich chronischer Erkrankungen.

Zwei Gedanken oder Erfahrungen, die viele Angehörige in dieser Zeit beschäftigen, sind:

Trauer, die schon jetzt spürbar ist

Wie würde ich damit umgehen?

> Ein Teil von mir wollte innerlich auf Abstand gehen – um mich zu schützen, falls das Schlimmste eintreten sollte. Und gleichzeitig wollte ich so viel Zeit wie möglich gemeinsam verbringen, um keinen wertvollen Moment zu verlieren.

Pflegender und Mitglied des Cancer UK Forum

> Der wichtigste Rat für mich war, den Blick auf das zu richten, was Halt gibt – auf die kleinen Lichtblicke, auf die Hoffnung, auf den nächsten Schritt. Darauf, Tag für Tag weiterzugehen, Schritt für Schritt. Denn wenn ich zu weit nach vorne geblickt habe, auf das, was vielleicht kommen könnte, habe ich etwas gesehen, das ich nicht sehen wollte.

Henry Scowcroft, Wissenschaftsjournalist von Cancer Research UK



SELBSTFÜRSORGE – ACHTE AUCH AUF DICH

In diesem Abschnitt geht es darum, wie du gut für dich sorgen kannst – denn auch du bist wichtig.



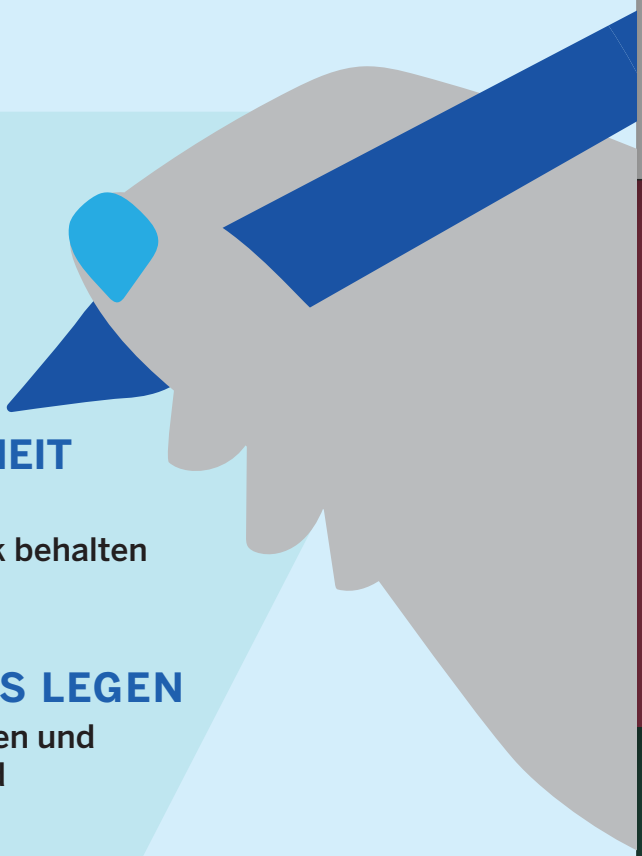
Dieser Abschnitt ist eine kleine Erinnerung daran, auch auf dich zu achten – körperlich wie seelisch – und dein eigenes Leben trotz der zusätzlichen Verantwortung nicht ganz aus den Augen zu verlieren.

Im ersten Kapitel hast du einen Überblick über deine Rolle als begleitende Person bekommen und gesehen, welche Aufgaben dazugehören.

Im zweiten Kapitel ging es um mögliche emotionale Herausforderungen, die dir auf diesem Weg begegnen können.

Der dritte Abschnitt richtet den Blick ganz bewusst auf DICH: Wie kannst du gut für dich sorgen?

Dieser Abschnitt umfasst:



DEINE KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

- Prioritäten setzen
- Essen, Schlaf und Bewegung im Blick behalten

DEINE SEELISCHE GESUNDHEIT

- Auf Warnsignale achten
- Dein Gefühl für dich selbst im Blick behalten
- Isolation vermeiden

DEIN LEBEN NICHT AUF EIS LEGEN

- Wie du weiterhin die Dinge erreichen und erleben kannst, die dir wichtig sind
- Arbeit
- Freizeit
- Zukunft

> Mein Rat wäre, dein Leben trotz aller Unsicherheiten nicht zu sehr auf Eis zu legen.

Real Sky Qualitative Research UK 2021

ACHTE GUT AUF DICH



Deine körperliche Gesundheit

Es ist ganz leicht, diesen Teil aus dem Blick zu verlieren.

Wenn ein Mensch in deinem Leben mit einer so unmittelbaren und belastenden Erkrankung wie Magenkrebs konfrontiert ist, rückt die eigene körperliche Gesundheit oft in den Hintergrund.

Schließlich bist du ja nicht diejenige oder derjenige, die/der erkrankt ist.

Gedanken wie:

„Ich muss mich jetzt um ihre/seine Gesundheit kümmern – nicht um meine."

kennen viele begleitende Personen sehr gut.

Bitte vergiss bei all dem nicht, auch gut auf dich selbst zu achten



Ja...

Wir wissen: Deine Zeit ist oft bis an die Grenzen gefüllt.

Wir wissen, dass deine Energie begrenzt ist.

Und wir wissen, dass du die/den Betroffene:n immer wieder an erste Stelle stellst.

Gerade deshalb ist es wichtig, dich selbst nicht aus den Augen zu verlieren. Schieb deine eigenen Vorsorgeuntersuchungen und Arzttermine nicht auf. Halte deine Routinen ein – zum Beispiel regelmäßige Blutdruckkontrollen, jährliche Blutuntersuchungen oder Vorsorgeuntersuchungen wie Brust-, Gebärmutterhals-, Prostata- oder Darmkrebs-Screenings.

Wir verstehen das

Es ist herausfordernd – und wir möchten nicht den Eindruck vermitteln, dass du plötzlich täglich mehrere Stunden für dich allein hast, um zum Beispiel ins Fitnessstudio zu gehen oder auszuschlafen. Wenn dir das hin und wieder gelingt, ist das wunderbar.

An den meisten Tagen ist der Alltag als begleitende Person jedoch sehr voll. Und trotzdem gilt: Auch kleine Schritte können etwas bewirken.

Deshalb findest du hier einige Anregungen und Erinnerungen, die dir helfen können, gut für dich zu sorgen.

ACHTE EIN WENIG MEHR AUF DEINE ERNÄHRUNG

GÖNN DIR ETWAS MEHR RUHE

BRING EIN WENIG BEWEGUNG IN DEINEN ALLTAG



Gönn dir etwas mehr Ruhe

Schlaf ist deine Geheimwaffe. Die Wirkung von ausreichend Schlaf ist enorm – und wenn du auf etwa sieben Stunden kommst, kann dir das helfen, genug Energie zu haben, um gut für die/den Betroffene:n da zu sein, ohne dich selbst zu überfordern.

Vielleicht hilft es schon, 30 Minuten früher ins Bett zu gehen. Das kann bereits einen spürbaren Unterschied machen.

Wenn du zu Hause bist und die/der Betroffene sich tagsüber ausruht, nutze diese Zeit ebenfalls für dich. Das ist ein bewährter Ansatz – viele frischgebackene Eltern kennen ihn: Statt die freie Zeit sofort für Aufgaben zu nutzen, wenn ihr Baby schläft, ruhen sie sich bewusst ebenfalls aus.

Wenn du nachts häufiger Unterstützung geben musst und dein Schlaf dadurch unterbrochen wird, berücksichtige das bewusst und plane Ausgleich ein – zum Beispiel, indem du früher schlafen gehst.



Bring ein wenig Bewegung in deinen Alltag

„Bewegung“ klingt oft nach viel Zeit und Aufwand. Doch schon kleine Veränderungen im Alltag können helfen.

Versuche, jeden Tag nach draußen zu gehen. Atme frische Luft. Geh ein Stück – selbst wenn es nur ein kurzer Spaziergang um den Block ist oder der Weg zum nächsten Geschäft.

Du kannst Bewegung auch mit sozialen Momenten verbinden: Hast du diese Woche nur einmal Zeit, etwas zu unternehmen? Triff dich mit einer Freundin oder einem Freund zu einer gemeinsamen Aktivität und verbringt anschließend noch etwas Zeit zusammen.

Auch für die/den Betroffene:n kann Bewegung an der frischen Luft sehr wohltuend sein. Wenn es passt, dreht gemeinsam eine kleine Runde – so tust du gleichzeitig auch dir selbst etwas Gutes.



Achte auch auf deine seelische Gesundheit

Natürlich geht es nicht nur um deine körperliche Gesundheit.

Auch deine seelische Gesundheit ist wichtig.
Du stehst unter Druck – das ist ganz normal. Achte aber darauf, wenn du merkst, dass:

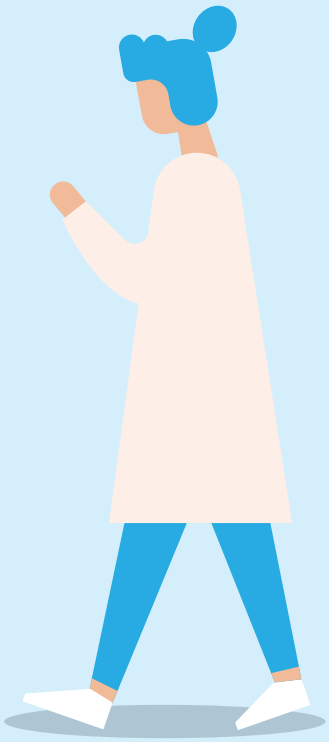
- du dich regelmäßig niedergeschlagen oder belastet fühlst
- du das Gefühl hast, mit allem nicht mehr zurechtzukommen
- du dauerhaft angespannt oder gestresst bist
- deine Sorgen so präsent sind, dass sie deinen Schlaf oder dein Essverhalten beeinflussen

Wenn du eines oder mehrere dieser Anzeichen bei dir bemerkst, wende dich bitte an deine Hausärztin oder deinen Hausarzt.



Viele begleitende Personen berichten, dass es zwei besonders hilfreiche Ansätze gibt, um gut für die eigene seelische Gesundheit zu sorgen:

1. Halte an dem fest, was dich ausmacht



Was sind die Dinge, die dich zu der Person machen, die du bist?

Es gibt oft Aktivitäten, Hobbys oder Gewohnheiten, die dir wichtig sind und die dich prägen – für andere, aber vor allem für dich selbst.

Vielleicht hast du früher regelmäßig Sport gemacht, bist im Chor gewesen oder hast dich gern mit Freund:innen getroffen. Was auch immer dein „Ding“ ist: Versuche, zumindest ein kleines Stück davon beizubehalten.

Du hast vielleicht nicht mehr die Zeit dafür wie früher – aber gib die Dinge nicht ganz auf, die dich ausmachen.

Du wirst viel für andere tun. Umso wichtiger ist es, dir auch bewusst Raum für dich selbst zu nehmen.

2. Achte darauf, dich nicht zu isolieren

Dein Leben hat sich durch die Erkrankung verändert, und viele begleitende Personen fühlen sich in dieser Zeit allein oder isoliert. Tatsächlich hat fast die Hälfte der Angehörigen laut einer europäischen und US-Studie aus dem Jahr 2021 angegeben, sich seit der Diagnose eher einsam oder isoliert zu fühlen.

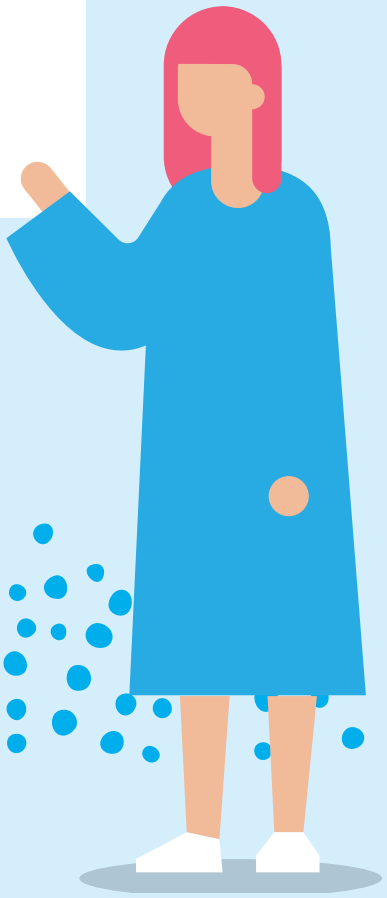
WARUM NICHT?!

Rufe eine:n Freund:in an und tauscht euch aus.

Finde eine Magenkrebs-Selbsthilfegruppe – tausche dich online aus oder besuche Veranstaltungen, um dich mit Gleichgesinnten zu verbinden.

Stell dein Pflegeteam um dich herum zusammen (siehe Abschnitt „Deine Rolle als begleitende Person“) und denk daran: Du kannst das nicht alles allein schaffen – es ist ein gemeinsamer Einsatz.

Gibt es Freund:innen oder Familienmitglieder, die dir Unterstützung angeboten haben, und du hast sie bisher noch nicht angenommen? Vielleicht ist jetzt ein guter Moment dafür.



Dein Leben nicht auf Eis legen

Viele begleitende Personen blicken später zurück und stellen fest, wie sehr sie ihr eigenes Leben zurückgestellt haben. Eine Krebsdiagnose fühlt sich oft an, als würde dein eigenes Leben eine Pause machen.

Als Familie stehen viele Pläne plötzlich still. Man befindet sich in einer Art Zwischenzustand und versucht, diese Zeit zu überbrücken – in der Hoffnung, dass sie bald hinter euch liegt.

Umso wichtiger ist es, ein Gefühl dafür zu behalten, dass das Leben weitergeht. Lass Veränderungen zu und versuche, den Blick nach vorne zu richten. Schon kleine Dinge können dabei helfen – zum Beispiel etwas im Zuhause verändern, ein neues Café ausprobieren oder eine Aktivität testen, die du noch nicht kennst.

Wenn die/der Betroffene gerade eine Phase zwischen Behandlungen hat und sich dazu in der Lage fühlt, könnt ihr auch bewusst gemeinsame Zeit planen – vielleicht einen kleinen Ausflug oder etwas, das ihr schon lange einmal erleben wolltet.



Du bist mehr als deine Rolle als begleitende Person

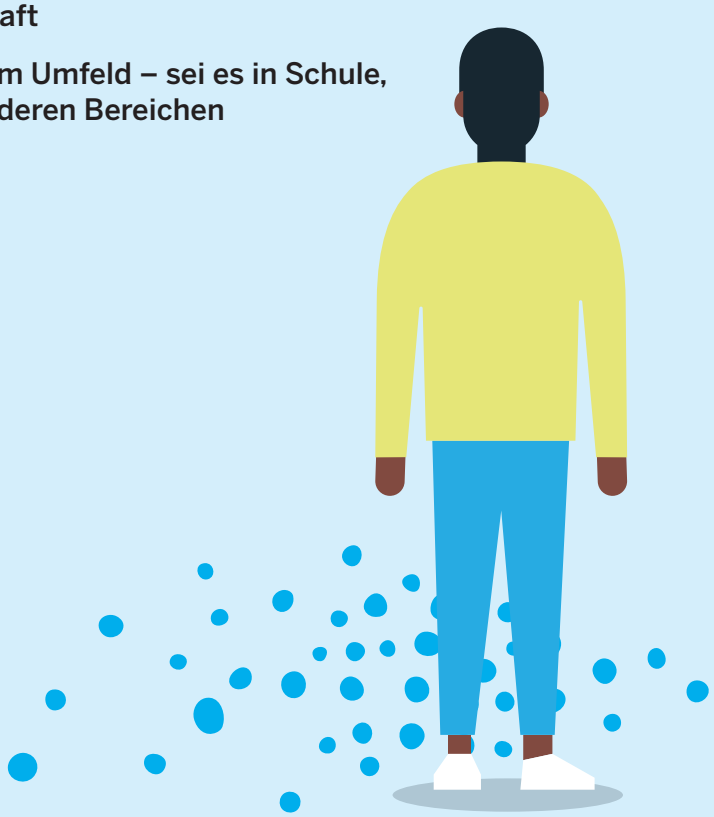
Vielleicht hast du manchmal das Gefühl, dass diese Rolle gerade alles bestimmt.

An manchen Tagen kann sie so viel Raum einnehmen, dass du kaum noch wahrnimmst, wie viele andere Seiten dich ebenfalls ausmachen.

Dabei bist du so viel mehr.

Du bist:

- ein wertvoller Mensch
- eine liebevolle Mutter oder ein fürsorglicher Vater mit all den Aufgaben, die dazugehören
- ein:e Tochter oder Sohn, deren Eltern dich brauchen
- ein:e gute:r Freund:in, zum reden
- eine geschätzte Kollegin oder ein geschätzter Kollege
- ein wichtiger Teil deines Teams, Vereins oder deiner Gemeinschaft
- engagiert in deinem Umfeld – sei es in Schule, Ehrenamt oder anderen Bereichen



Beruf und Pflege vereinbaren

Viele Menschen stehen vor der Herausforderung, ihre Rolle als begleitende Person mit ihrem Beruf zu vereinbaren.

Das kann anstrengend sein – gleichzeitig kann die Arbeit auch eine wichtige Stütze sein:

- Sie schafft Zeiträume, in denen sich nicht alles um die Erkrankung dreht
- Du kannst für eine Weile Abstand gewinnen und dich auf etwas anderes konzentrieren
- Du erlebst dich in einem Bereich, in dem du deine Fähigkeiten einbringen und dich selbst wirksam erleben kannst

Auch im Arbeitsumfeld hast du Rechte, die dir den Alltag erleichtern können.

Informiere deine Führungskraft oder die Personalabteilung darüber, dass du zu Hause mit einer Magenkrebsdiagnose konfrontiert bist und die Rolle als begleitende Person übernimmst. Scheue dich nicht, nach Unterstützungsmöglichkeiten zu fragen – genau dafür sind solche Angebote da.

Manche Arbeitgeber bieten Programme zur Unterstützung von Mitarbeitenden an, über die du zusätzliche Beratung in Anspruch nehmen kannst. Auch flexible Arbeitszeiten oder zusätzliche Freistellungen – zum Beispiel für Termine oder Behandlungen – können möglich sein.

Organisationen wie Eurocarers bieten hilfreiche Informationen zu deinen Rechten im Arbeitskontext.



https://eurocarers.org/

Die Begleitung eines Menschen mit Magenkrebs kann sich auch auf die finanzielle Situation auswirken.

Informationen zu finanziellen Leistungen und Unterstützungsmöglichkeiten sind oft komplex. Wenn du Unterstützung bei finanziellen Fragen brauchst, kann es hilfreich sein, entsprechende Beratungsstellen aufzusuchen.

Dein Weg

Die/der Betroffene hat möglicherweise einen längeren Weg mit der Erkrankung vor sich.

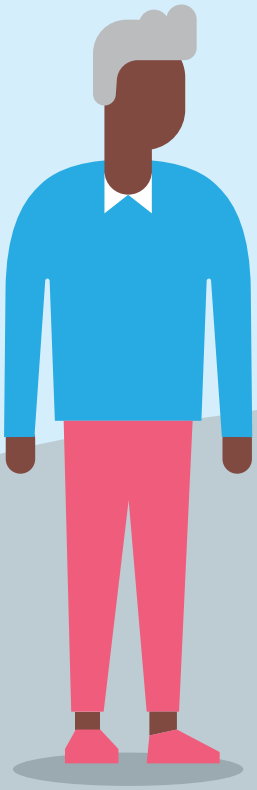
Wir hoffen sehr, dass euch noch viele gemeinsame Jahre bleiben.

Vieles wird sich verändern, und oft sprechen Menschen davon, einen „neuen Alltag“ zu finden.

Auch deine Rolle als begleitende Person wird sich im Laufe der Zeit verändern.

Es wird Phasen geben, in denen du mehr gebraucht wirst – und andere, in denen weniger.

Wir hoffen, dass du in diesem Ratgeber hilfreiche Impulse, Anregungen und Unterstützung gefunden hast, die dich auf deinem Weg begleiten – dabei, gut für dich selbst zu sorgen und zugleich für die/den Betroffene:n da zu sein.



„Wir, die für einen uns nahestehenden Menschen sorgen, gehen alle einen ähnlichen Weg – die Suche nach Antworten auf viele Fragen, der Wunsch zu unterstützen und zu helfen, und zugleich das Bedürfnis nach etwas Raum, um selbst die bestmögliche begleitende Person sein zu können.

Wir erfüllen diese Aufgabe mit den Fähigkeiten, die wir haben, geprägt von dem, was wir in unserem Leben erfahren haben.

Wir tun unser Bestes – auch wenn es sich manchmal nicht ausreichend anfühlt.

Und das ist in Ordnung.

Mehr können wir nicht tun.“

Henry Scowcroft, Cancer Research UK,
Wissenschaftsjournalist



Diese Broschüre wurde in Zusammenarbeit mit folgenden Organisationen erstellt:

myGUT feeling
STOMACH CANCER FOUNDATION OF CANADA

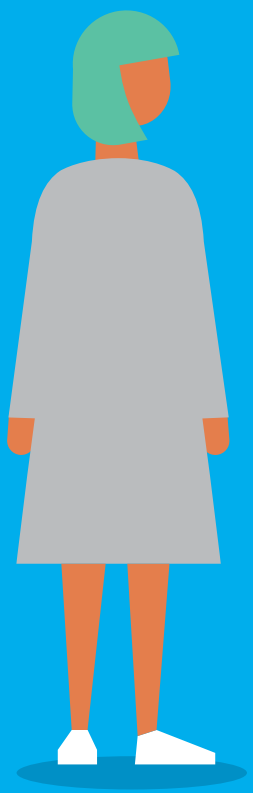
Asociación Mexicana de Lucha Contra el Cáncer A.C.

ASSOCIAZIONE VIVERE SENZA STOMACO SI PUO

gepac PACIENTES/ CÁNCER

DIGESTIVE CANCERS EUROPE

Oncoguia



REAL SKY

Diese Broschüre basiert auf den Erfahrungen von Angehörigen von Magenkrebs-Betroffenen aus Europa und den USA, die über Patient:innen- und Angehörigenorganisationen sowie durch unabhängig durchgeführte Studien gesammelt wurden.

2026 Ausgabe

©2026 Astellas Pharma Inc. oder deren Tochtergesellschaften
Alle Marken sind Eigentum der jeweiligen Inhaber.