

Wie Sie unterstützen können, wenn Denken schwerer fällt

Für Partner:innen, Familie und Freund:innen von Krebsbetroffenen mit kognitiven Beschwerden

Was Betroffene häufig nicht aussprechen

Viele Menschen mit kognitiven Veränderungen nach einer Krebserkrankung empfinden Scham oder Unsicherheit. Sie merken, dass ihr Denken nicht mehr so zuverlässig funktioniert wie früher – und möchten das nicht ständig erklären müssen.

„Es ist unangenehm, immer wieder sagen zu müssen: Ich weiß es nicht mehr.“

Diese innere Belastung bleibt für das Umfeld oft unsichtbar.

Wie sich kognitive Veränderungen im Alltag zeigen können

Kognitive Einschränkungen können sich unterschiedlich äußern. Manche Betroffene haben Wortfindungsstörungen, andere vergessen Gespräche oder Termine, verlieren beim Lesen den Faden oder reagieren schneller erschöpft. Häufig schwanken diese Symptome – je nach Tagesform, Belastung oder Stress.

Für Betroffene ist das besonders schwierig, weil sie selbst merken, dass sie „anders funktionieren“ als früher.

So können Sie helfen zu entlasten

Unterstützung bedeutet vor allem, gemeinsam Lösungen zu finden und Druck herauszunehmen. Für viele Betroffene ist es hilfreich, wenn Informationen zusätzlich aufgeschrieben werden oder wichtige Dinge wiederholt werden dürfen – ohne Bewertung.

„Als mein Umfeld angefangen hat, Dinge aufzuschreiben, statt sie mir nur zu sagen, wurde vieles leichter.“

Auch Geduld und ein ruhiger Umgangston können viel bewirken.

Unterstützung beim kognitiven Training

Gezieltes, strukturiertes kognitives Training kann Betroffenen helfen, Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Konzentration wieder aufzubauen oder zu stabilisieren. Angehörige können dabei unterstützen, indem sie:

- feste, ruhige Zeiten respektieren oder ermöglichen,
- ermutigen dranzubleiben, ohne zu kontrollieren,
- bei organisatorischen oder technischen Fragen helfen.

Wichtig ist: Unterstützung sollte als Rückenwind erlebt werden – nicht als zusätzlicher Leistungsdruck.

Was verletzen kann – auch wenn es nicht böse gemeint ist

Manche Reaktionen treffen Betroffene stärker, als Außenstehende vermuten. Dazu gehören Sätze wie:

„Das habe ich Dir doch schon gesagt“ oder „Darüber haben wir doch gesprochen“.

Auch das Zusenden von Screenshots oder Beweisen, dass etwas bereits erklärt wurde, kann beschämend wirken.

„Das fühlt sich an wie ein kleiner Stich. Nicht, weil es böse gemeint ist – sondern weil es mich an meine Grenzen erinnert.“

Offenheit schafft Entlastung

Viele Betroffene empfinden es als hilfreich, wenn sie erklären dürfen, was mit ihnen los ist. So kann das Umfeld Veränderungen besser einordnen und angemessen reagieren.

„Als alle wussten, warum ich so bin, wurde der Umgang entspannter – für alle.“

Sie müssen nicht alles richtig machen. Es ist in Ordnung, nachzufragen, unsicher zu sein oder Unterstützung zu suchen. Zuhören, Verständnis zeigen und dabeibleiben sind oft wichtiger als perfekte Lösungen.