



Aktualisierte  
Version  
Aug. 2022

## Das metastasierte Prostatakarzinom

### Wichtige Informationen für Angehörige

Janssen-Cilag GmbH  
[www.krebsratgeber.de](http://www.krebsratgeber.de)

janssen  Oncology  
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF *Johnson & Johnson*

## Mit Betroffenen für Betroffene

Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen die Gesundheit und Lebensqualität von Patienten und Angehörigen. Dafür jeden Tag unser Bestes zu geben, ist zentraler Bestandteil unserer Unternehmensphilosophie. Deshalb geht unser Engagement weit über die Erforschung innovativer Medikamente hinaus. Wir entwickeln Informations-, Fortbildungs- und Hilfsangebote sowie Serviceleistungen, denn wir wollen, dass Patienten und Angehörige besondere und alltägliche Momente so erleben können, wie es vor der Diagnose selbstverständlich war.

Die vorliegende Broschüre ist in Zusammenarbeit mit praktizierenden Psychoonkolog:innen und Psycholog:innen sowie betroffenen Patienten entwickelt worden.

**Für eine bessere Versorgung und Aufklärung  
von Betroffenen und Angehörigen.**

## Liebe Angehörige, lieber Angehöriger,

die Diagnose Prostatakrebs kann Angst verursachen. Sie kann verunsichern, wütend und hilflos machen. Moderne Behandlungsmethoden können dazu beitragen, den Betroffenen zu einem Höchstmaß an Lebensqualität zu verhelfen. Trotz einer Vielzahl wirksamer Behandlungsmöglichkeiten sind aber nicht alle Prostatakarzinome heilbar. Der Behandlungsfokus wandelt sich dann von einer kurativen (heilenden) zu einer palliativen (lindernden) Behandlung. Letztere rückt den Erhalt von Lebensqualität und die Reduktion von Schmerzen in den Vordergrund einer Therapie. Ganz gleich wie die Krankheit verläuft: Sie kann einen tiefen Einschnitt ins Leben der Betroffenen bedeuten – und deren Angehöriger. Die vorliegende Broschüre richtet sich in erster Linie an Partner:innen, Kinder und Geschwister, leistet aber auch anderen Menschen Hilfe im Umgang mit der Erkrankung einer nahestehenden Person.

Die Zeit nach der Diagnose kann emotional belastend und von Unsicherheiten bestimmt sein. Besonders in dieser Phase sind Sie als Angehörige:r eines Prostataerkrankten eine wichtige Stütze. Die Erfahrung zeigt, dass die Erkrankung vor allem in der ersten Zeit einen breiten Raum im veränderten Alltag einnimmt. Die Hilfe der Angehörigen in dieser Phase führt oftmals dazu, dass die eigenen Bedürfnisse zurückgestellt werden. Angesichts der Schwere der Erkrankung wirken die eigenen Schwierigkeiten und Probleme unbedeutend.

Die Medizin weiß heute: Tumorerkrankungen können eine stressvolle Erfahrung sein und belasten auch das physische, psychische und soziale Wohlbefinden der Partner. Vor diesem Hintergrund beschäftigt sich diese Broschüre ganz speziell mit den Problemen, Gedanken und Gefühlen aus der Perspektive der Angehörigen. Wir wollen Sie bei der Bewältigung der Herausforderungen unterstützen – damit Sie den Änderungen des Lebens mit Kraft und Elan, aber ohne Überreaktionismus begegnen. Am Ende der Broschüre zeigen wir auf, wo Sie Hilfsangebote finden – praktisch, sozial oder psychologisch.

Herzlichst  
**Ihr Onkologie-Team von Janssen**



„Auch Angehörige können durch die Diagnose ‚Prostatakrebs‘ psychischen und sozialen Belastungen ausgesetzt sein. Das kann Gefühle wie Angst, andauernde Niedergeschlagenheit oder aber auch Unsicherheiten im zukünftigen Umgang miteinander mit sich bringen.“

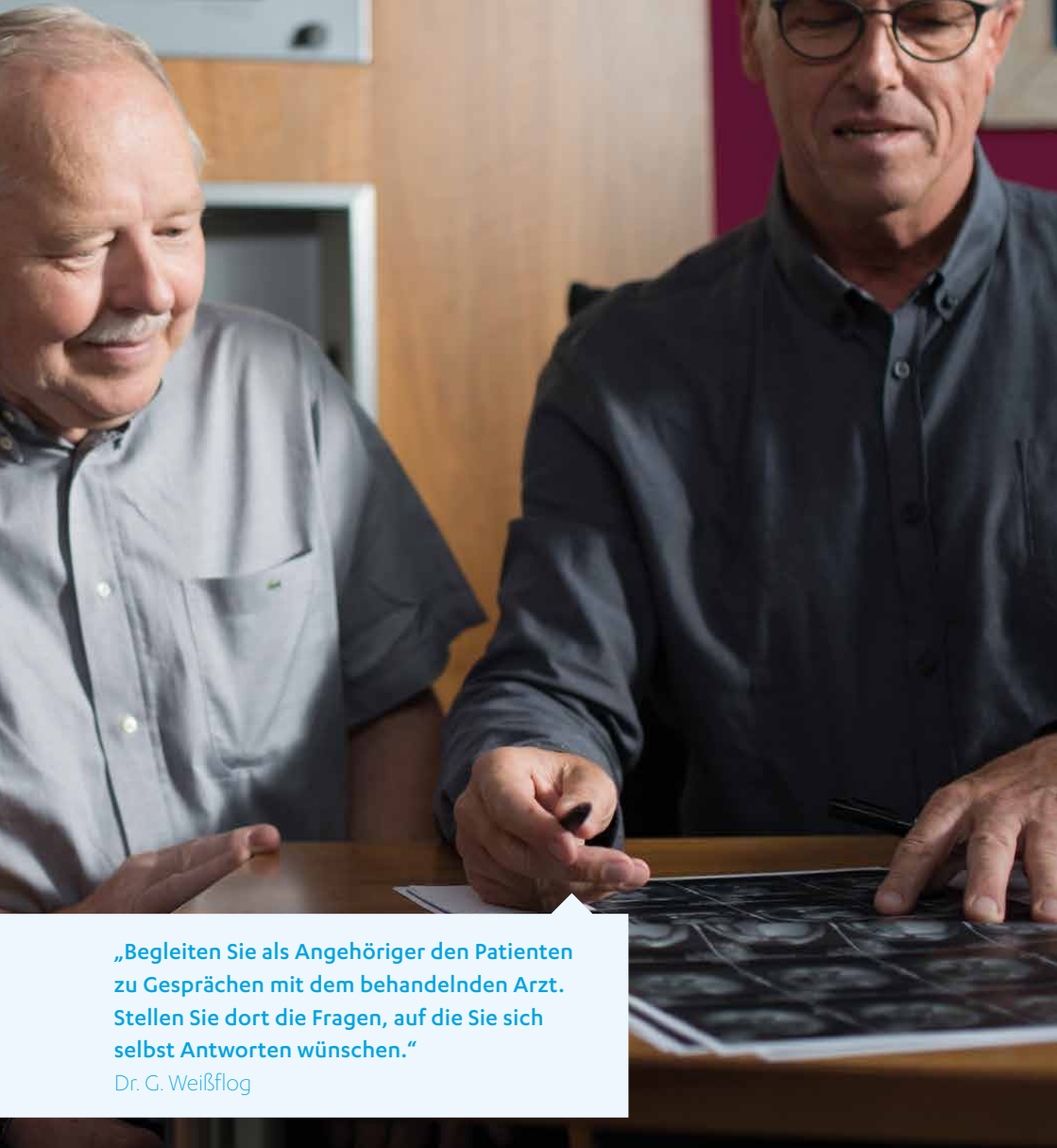
Dr. G. Weißflog

Dr. rer. med. Gregor Weißflog ist Psychologe/Psychoonkologe am Universitätsklinikum Leipzig. Seine Tätigkeitsschwerpunkte sind psychotherapeutische Methoden in der Psychoonkologie sowie Krankheitsverarbeitung von Krebspatient:innen und deren Partner:innen.

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Behandlung</b>	<b>6</b>
Diagnose „Prostatakrebs“ – wie geht es weiter? .....	7
Unterstützung – die Krankheit verstehen .....	8
<b>2. Partnerschaft</b>	<b>10</b>
Gelassenheit üben .....	11
Sorgsamer Umgang mit den eigenen Kräften .....	12
Strategie zur Bewältigung der Herausforderungen .....	13
Auswirkungen auf die Partnerschaft .....	14
<b>3. Leben</b>	<b>15</b>
Verändertes Rollenverhalten akzeptieren .....	16
Ernährung und Bewegung .....	17
<b>4. Sexualität</b>	<b>18</b>
Veränderungen der Sexualität .....	19
<b>5. Schmerzen</b>	<b>20</b>
Schmerzen gezielt bekämpfen .....	21
<b>6. Hilfe</b>	<b>22</b>
Hilfsangebote in Anspruch nehmen .....	23
Hoffnung auch am Lebensende .....	24
Weiterführende Informationen .....	30

# 1. Behandlung



**„Begleiten Sie als Angehöriger den Patienten zu Gesprächen mit dem behandelnden Arzt. Stellen Sie dort die Fragen, auf die Sie sich selbst Antworten wünschen.“**

Dr. G. Weißflog

## Diagnose „Prostatakrebs“ – wie geht es weiter?

Angst und Niedergeschlagenheit sind häufige Reaktionen auf die Diagnose „Prostatakrebs“. Hinzu kommt, dass die „Schublade Krebs“ Bilder von unmittelbarer Lebensgefahr und schwerer Krankheit entstehen lassen kann. Das gesamte bisherige Leben steht infrage. Die Zukunft erscheint ungewiss. Eine Fülle an Informationen strömt nicht nur auf den Patienten, sondern auch auf Angehörige ein. Die vielfach neuen Informationen müssen verarbeitet werden.

Prostatatumore sind die häufigste Erkrankung von Männern in westlichen Gesellschaften. In Deutschland erkranken rund 65.000 Männer neu daran.<sup>1</sup>

Das Frühstadium der Erkrankung wird als lokales Prostatakarzinom bezeichnet. Von lokal fortgeschrittenen Tumoren spricht man, wenn das Karzinom bereits über die Prostata hinausgewachsen ist, sich aber noch keine Metastasen gebildet haben. Es gibt mehrere Behandlungsmöglichkeiten: Operation und Bestrahlung können zu einer Heilung führen. Ein Entzug von Hormonen behindert das Wachstum der Tumorzellen, die Erkrankung schreitet langsamer voran.

Hat der Tumor jedoch schon Metastasen gebildet und andere Körperregionen sind betroffen, dann zielt eine Behandlung darauf ab, das Wachstum der Tumorzellen durch den Entzug von Hormonen, neuartige antihormonelle Therapien oder Chemotherapie zu verlangsamen.

Häufig beginnt eine Therapie nicht sofort. Nutzen Sie die Zeit, um wichtige Informationen aufzunehmen und die Komplexität der Erkrankung zu verstehen. Sind Fragen offen, dann sprechen Sie die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt an, damit er Ihnen alles noch einmal ausführlich erklärt. Notieren Sie sich Ihre Fragen ruhig vorher, damit Sie nichts Wichtiges vergessen. Fragen Sie nach, bis Sie alles verstanden haben.

## Unterstützung – die Krankheit verstehen

Bei der Entscheidung für eine Behandlungsoption kommt den Angehörigen eine wichtige Rolle zu. Patienten sind oft mit ihren Angehörigen über diese Entscheidung im Austausch. Auch hier gilt, dass die Angehörigen ihre Fragen und Sorgen in einem vertrauensvollen Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt thematisieren können. Bleiben Fragen offen oder bestehen Unsicherheiten bezüglich der geeigneten Behandlung, kann eine ärztliche Zweitmeinung eingeholt werden.

Alle Behandlungen können mit Nebenwirkungen verbunden sein. Dennoch empfinden Betroffene und Angehörige den Behandlungsbeginn vielfach als Erleichterung. Endlich wird etwas Konkretes gegen den Tumor unternommen. Unabhängig davon, für welche Behandlung sie sich entschieden haben: Gerade in dieser Phase kann es dem Betroffenen durch Nebenwirkungen einer Therapie, wie z. B. Haarausfall oder Übelkeit durch die Chemotherapie, zeitweise auch schlecht gehen. Stellen Sie sich darauf ein, dass diese Zeit auch für Sie schwer werden kann – körperlich und seelisch.

Belastungen für den Patienten können vielfältig sein: Zu den körperlichen Problemen zählen unter anderem Schmerzen, Fatigue (Erschöpfungssyndrom), Herz-, Kreislauf- und Atemschwierigkeiten, Magen-Darm-Beschwerden oder Einschränkungen der Motorik und Sensorik. Die psychisch-sozialen Probleme können von emotionalen Belastungen (Ängste, Depressivität) bis hin zu psychischen Störungen und sozialen Beeinträchtigungen (z. B. innerhalb der Familie oder im Beruf) reichen. Hinzu können weitreichende Veränderungen in der Partnerschaft (Intimität, Sexualität, Rollenverhalten) oder der allgemeinen Lebensplanung kommen. Probleme der Alltagsbewältigung (Körperpflege, Haushalt) können zusätzliches Konfliktpotenzial bergen. Gleiches gilt für finanzielle und rechtliche Aspekte (Einkommenseinschränkungen, Vollmachten, Betreuung, Patientenverfügung, Testament, Erbe).

Eine psychoonkologische Betreuung kann in dieser Situation helfen. Einzel- und Gruppentherapien können emotionale Belastungen reduzieren und die Lebensqualität von Angehörigen und Erkrankten nachhaltig verbessern. Es gibt in diesem Bereich eine Vielzahl verschiedener Behandlungsangebote. Informieren Sie sich bei der ambulanten psychosozialen Krebsberatung vor Ort, und wählen Sie gemeinsam mit den Beratern ein passendes Angebot aus.

**„Die Nebenwirkungen und Folgen einer Tumorbehandlung können vielfältig sein. Eine psychoonkologische Betreuung kann beim Umgang damit hilfreich sein.“**

Dr. G. Weißflog

## 2. Partnerschaft



### Gelassenheit üben

Krebspatienten erleben die Auswirkungen ihrer Erkrankung direkt und unmittelbar. Die mit der Erkrankung und Behandlung zusammenhängenden Belastungen können zu Veränderungen im Erleben und Verhalten führen. Sollte der Erkrankte also Ihren Gesprächsversuchen ausweichen, sich zurückziehen, die Krankheit verleugnen und sein Interesse an dem eigenen Körper einschränken, so ist dies Ausdruck der individuellen Auseinandersetzung mit der Erkrankung. Gleiches gilt für kindlich-hilflose Verhaltensweisen oder auch Wut bzw. Ärger. Die Unterlassung therapeutischer Maßnahmen oder auch der Beginn mehrerer Therapien zu gleicher Zeit zählt zum Katalog möglicher individueller Bewältigungsmechanismen.

Angehörigen fällt es häufig nicht leicht, Verhaltensweisen wie diese richtig einzuordnen. Niedergeschlagenheit, Aggressionen oder erhöhte Empfindsamkeit und sozialer Rückzug sind Ausdruck der Unsicherheit und Beleg der Ängste, die eine derartige Diagnose mit sich bringen kann. Versuchen Sie, gelassen mit diesen Situationen umzugehen. Legen Sie nicht jedes Wort auf die Goldwaage. Der Erkrankte hat Angst vor den Auswirkungen der Erkrankung und sorgt sich ebenso um das Wohl der Familie wie Sie selbst. Geben Sie ihm Zeit. Sätze wie „Wir stehen das zusammen durch“ signalisieren, dass Sie ihm zur Seite stehen, und können Kraft geben. Beenden Sie die Sprachlosigkeit einfach und fragen Sie den Erkrankten, worüber er sprechen möchte, was ihn beschäftigt oder welche Form der Unterstützung gerade hilfreich wäre.

**„Wie jemand die Erkrankung ‚Prostatakrebs‘ bewältigt, kann individuell sehr verschieden sein. Kommt es zu dauerhaften und massiven emotionalen Veränderungen des Erkrankten oder zu anhaltenden Störungen im Kontakt mit dem erkrankten Angehörigen, ist das Aufsuchen einer professionellen z. B. psychoonkologischen Hilfe ratsam.“**

Dr. G. Weißflog

## Sorgsamer Umgang mit den eigenen Kräften

Trotz der ernsthaften Erkrankung: Der Alltag pausiert nicht. Zu den alltäglichen Verpflichtungen kommen durch den Tumor des Angehörigen weitere organisatorische Herausforderungen hinzu, die Ihnen einiges abfordern können. Die Rollen innerhalb der Familie können sich verändern. Um Überbelastungen vorzubeugen, ist es empfehlenswert, frühzeitig ein Team von helfenden Händen zusammenzustellen, das Ihnen den Rücken ein wenig freihalten kann. Freunde und Nachbarn freuen sich vielfach, wenn sie ganz konkret helfen können, z. B. beim Einkauf, Hausputz oder bei der Gartenarbeit. Treffen Sie Entscheidungen wie diese aber grundsätzlich nicht alleine. Beziehen Sie den Erkrankten wo immer möglich mit ein.

**„Soweit möglich soll der Erkrankte die vor der Erkrankung von ihm erledigten Aufgaben weiter ausführen. Beachten Sie dabei seinen körperlichen Zustand, seine Stärken und Fertigkeiten. Beziehen Sie Freunde und Nachbarn mit ein, um eigene Belastungen zu reduzieren.“**

Dr. G. Weißflog

## Strategie zur Bewältigung der Herausforderungen

Als Angehörige:r sind Sie dem Erkrankten eine große Stütze und eine wichtige Hilfe. Wichtig ist das richtige Maß an Unterstützung. Kranke möchten nicht uneingeschränkt unterstützt werden und sich ihre Autonomie erhalten. Ein „schützendes Schonen“ könnte also mehr Probleme schaffen, weil der Erkrankte sich auf der Paar- oder Familienebene unter Umständen als wenig zum Wohl aller beitragend erlebt.

Zieht sich der Erkrankte aber in eine eher passive Krankenrolle zurück, dann nehmen Sie ihn in die Pflicht. Fordern Sie ihn auf, bestimmte Aufgaben im Rahmen seiner Möglichkeiten zu erledigen. Finden Sie in Gesprächen heraus, was der Erkrankte beitragen möchte – und was er beitragen kann. Das bietet die Gelegenheit, eine gemeinsame Strategie zur Bewältigung der Herausforderungen zu erarbeiten.

Ebenso wichtig, wie die Grenzen des Erkrankten zu respektieren, ist es, Ihre eigenen zu akzeptieren. Spätestens wenn sich das Gefühl einschleicht, Sie können die Situation nicht mehr selbst bewältigen, dann sollten Sie selbst Hilfe in Anspruch nehmen. Das Zusammenleben mit einem Krebspatienten kann dann zu einem dauerhaften Ausnahmezustand werden, der an die Grenzen der eigenen Belastbarkeit führen kann.

**„Behalten Sie auch in Phasen einer fortschreitenden Erkrankung Ihre eigenen Bedürfnisse im Blick. Pflegen Sie aktiv bestehende Freundschaften, Hobbys und Freizeitaktivitäten.“**

Dr. G. Weißflog

## Auswirkungen auf die Partnerschaft

Als kritisches Lebensereignis bleibt die Tumorerkrankung häufig nicht ohne Auswirkungen auf die Partnerschaft. Ein funktionierendes und von Respekt und Zuneigung geprägtes Miteinander kann dabei ein tragfähiges Fundament sein, um den Herausforderungen erfolgreich zu begegnen. Die meisten Partner:innen versuchen den Erkrankten während der medizinischen Behandlung bestmöglich konkret und emotional zu unterstützen. Das gemeinsame Erleben einer Tumorerkrankung kann das Zusammengehörigkeitsgefühl von Paaren verstärken.

Gefahren für die Partnerschaft können durch veränderte Rollen in der Partnerschaft oder durch die Veränderungen in der Sexualität entstehen. Nicht allen Paaren gelingt der Umgang mit diesen durch die Erkrankung und Behandlung hervorgerufenen Widrigkeiten gleich gut. Vor allem Paare, die vor der Tumorerkrankung schon anhaltende Beziehungsprobleme hatten, können vor einer schweren Belastungsprobe stehen. Hier können Paare sich z. B. in ambulanten Krebsberatungsstellen auch externe Hilfe holen.

## 3. Leben





## Verändertes Rollenverhalten akzeptieren

Ein kranker Mensch kann in seiner Leistungsfähigkeit eingeschränkt sein. Im Alltag führt das dazu, dass Sie als Angehörige:r eine Fülle zusätzlicher Arbeiten übernehmen. Damit lastet nicht nur große Verantwortung auf Ihren Schultern, sondern vor allem eine Menge Arbeit. Dies kann Sie an eine Belastungsgrenze bringen, sodass Sie nur noch gereizt reagieren.

Grundsätzlich sollten Sie den Alltag gemeinsam leben. Gemäß einer funktionierenden „Seite-an-Seite-Strategie“ übernimmt jede:r Beteiligte seinen Anteil an den zu erledigenden Aufgaben, und durch eine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben wird der Erkrankung nicht mehr Raum als nötig eingeräumt. Mit dieser Verhaltensweise schaffen Sie nicht nur gute Voraussetzungen, um über die Erkrankung zu sprechen, sondern rüsten sich auch für den Konfliktfall. Ist dieser eingetreten, dann helfen Erkenntnisse aus der Paarforschung weiter. Kramen Sie doch einfach in Ihren gemeinsamen Erinnerungen: Welche positiven Erfahrungen haben Sie in der Vergangenheit bei der gemeinsamen Bewältigung von herausfordernden Situationen gemacht? Was hat geholfen? Die Beantwortung dieser Fragen und die Übertragung auf die aktuelle Situation können Prozesse anstoßen, mit der die Krise bewältigt werden kann.

## Ernährung und Bewegung

Eine gesunde Ernährung ist für alle Menschen wichtig. Für Männer mit einem Tumor an der Prostata ist das nicht anders. Sie kann dazu beitragen, das Wohlbefinden und die Gesundheit günstig zu beeinflussen. Empfehlenswert ist eine Ernährung, die aus wenig tierischen Fetten und viel frischem Gemüse und Obst besteht. Damit können Sie außerdem dazu beitragen, Erkrankungen von Herz und Kreislauf sowie Diabetes vorzubeugen. Gleiches gilt für ein ausgewogenes und altersgerechtes Bewegungsprogramm. Tumorpatienten fällt es häufig schwer, mit einem mäßigen Kraft- und Ausdauerprogramm zu beginnen. Allmählich lassen sich jedoch häufig eine verbesserte Belastbarkeit und ein damit verbundener Anstieg der Lebensqualität beobachten.

**„Gemeinsame Bewegung ist gesund, macht Spaß und kann die Paarbeziehung fördern. Erkundigen Sie sich z. B. in den Krebsberatungsstellen, bei den Selbsthilfegruppen oder direkt in Sportstudios nach entsprechenden Angeboten.“**

Dr. G. Weißflog

## 4. Sexualität

### Veränderungen der Sexualität

In der Behandlungsphase steht die Krankheit im Fokus. Für einige Betroffene hat die Sexualität im Laufe der Erkrankung und in der Phase der Behandlung einen hohen Stellenwert. Für die meisten Männer spielt die Sexualität in dieser Zeit aber eher eine untergeordnete Rolle. Nach überstandener Behandlung kann sich dies wieder ändern. Die operative und hormonelle Behandlung kann sich dabei limitierend auf die Ausübung von Sexualität auswirken.

Nahezu alle Prostatapatienten reagieren auf diese sexuellen Beeinträchtigungen besonders sensibel. Um die beiderseitigen sexuellen Bedürfnisse nach der Akutphase wieder aufeinander abzustimmen, bedarf es neben viel Verständnis vor allem eines großen Einfühlungsvermögens.

Bis der Betroffene Klarheit über seine Erektionsfähigkeit erlangt hat, können einige Monate vergehen. Als Folge von Operation und Bestrahlung kommt es nach Angaben von Betroffenen zu Veränderungen der Erektionsfähigkeit, weil Nervenstränge, die zur Versteifung des Glieds nötig sind, beschädigt wurden. Das hat jedoch keinerlei Auswirkungen auf das sexuelle Verlangen oder das Gefühl im Penis. Männer mit einer Hormonentzugstherapie berichten häufig von einem Verlust des sexuellen Interesses.

**„Sexualität ist ein essenzieller Bestandteil der allermeisten Partnerschaften. Durch die Behandlung eines Prostatatumors können sich Beeinträchtigungen in der sexuellen Funktionsfähigkeit ergeben. Über diese Veränderungen sollten sich Paare so offen wie möglich austauschen, um eine neue gemeinsame Sexualität finden zu können.“**

Dr. G. Weißflog

A photograph of a middle-aged man with a grey beard, wearing a blue sweater, looking down with a pained expression. A woman in a black and white striped shirt is standing behind him, with her hands on his shoulders, providing support and comfort.

## 5. Schmerzen

### Schmerzen gezielt bekämpfen

Im fortgeschrittenen Stadium kann Prostatakrebs eine schmerzintensive Erkrankung sein. Metastasen in der Wirbelsäule oder in anderen Knochen können dann zum Teil heftige Schmerzen verursachen. Beständige Schmerzen können zu einer schweren Belastung werden. Manche Patienten verlieren den Lebensmut, nehmen stark ab, verzweifeln oder werden depressiv. Mit einer multimodalen Schmerztherapie lassen sich diese Schmerzen aber zumeist wirksam ausschalten. Lassen sich die Schmerzen medikamentös jedoch nicht lindern oder gar beseitigen, dann kann eine gezielte Strahlentherapie helfen. Erfahrungen zeigen, dass diese bei acht von zehn Männern die Schmerzen ganz oder teilweise lindert.<sup>2a</sup>

Wenn der Erkrankte unter ständigen Schmerzen leidet, dann kann das für Angehörige sehr belastend sein. Ergänzend zur Schmerztherapie können Angehörige mit schmerzreduzierenden Techniken wie Entspannungsverfahren und Imaginationstechniken (wie z. B. der „sichere Ort“) wirkungsvoll dazu beitragen, dass die Situation für die Betroffenen erträglicher wird.

**„Angst und Unruhe können die Wahrnehmung des Schmerzes verstärken. Imaginationsübungen sind leicht zu erlernen und können hier hilfreich sein.“**

Dr. G. Weißflog

## 6. Hilfe



### Hilfsangebote in Anspruch nehmen

Eine Tumorerkrankung kann für viele Veränderungen sorgen. Alltägliche Aufgaben verändern sich. Neue Rollenverteilungen entstehen. Verhaltensweisen, die sich zum Teil über Jahrzehnte eingespielt haben, stehen plötzlich auf dem Prüfstand. Als Angehörige:r tragen Sie nicht nur viel Verantwortung, Sie können ungewollt auch zahlreichen Mehrfachbelastungen ausgesetzt sein. Schützen Sie sich vor Überbelastungen. Am besten ist es, Sie versuchen erst gar nicht, alle Aufgaben alleine zu schultern. Nervöse Herz-, Magen- und Darmbeschwerden, übermäßiges Schwitzen oder Muskelverspannungen können häufig Symptome für Erschöpfungszustände sein.

Kostenfreie Hilfsangebote und kompetente Ansprechpersonen finden überlastete Angehörige bei Krebsberatungsstellen, Wohlfahrtsorganisationen, Gesundheitsämtern oder Krankenhäusern. Entsprechende Angebote seriöser Beratungsstellen sind kostenfrei – selbst wenn sie mehrfach in Anspruch genommen werden.

**„Reden Sie offen miteinander. Wenn Sie die Scheu, über die Krankheit zu reden, abgelegt haben, werden Ihnen die Gespräche guttun. Gelingt dies auch auf lange Sicht eher nicht, dann holen Sie sich Hilfe bei einer ambulanten Beratungsstelle für Tumorpatienten und Angehörige.“**

Dr. G. Weißflog

**Übrigens:** Ärzt:innen empfehlen einen gemeinsamen Reha-Aufenthalt für beide Partner. Die Krankenkassen informieren, welche Klinik für Sie infrage kommt.

## Hoffnung auch am Lebensende

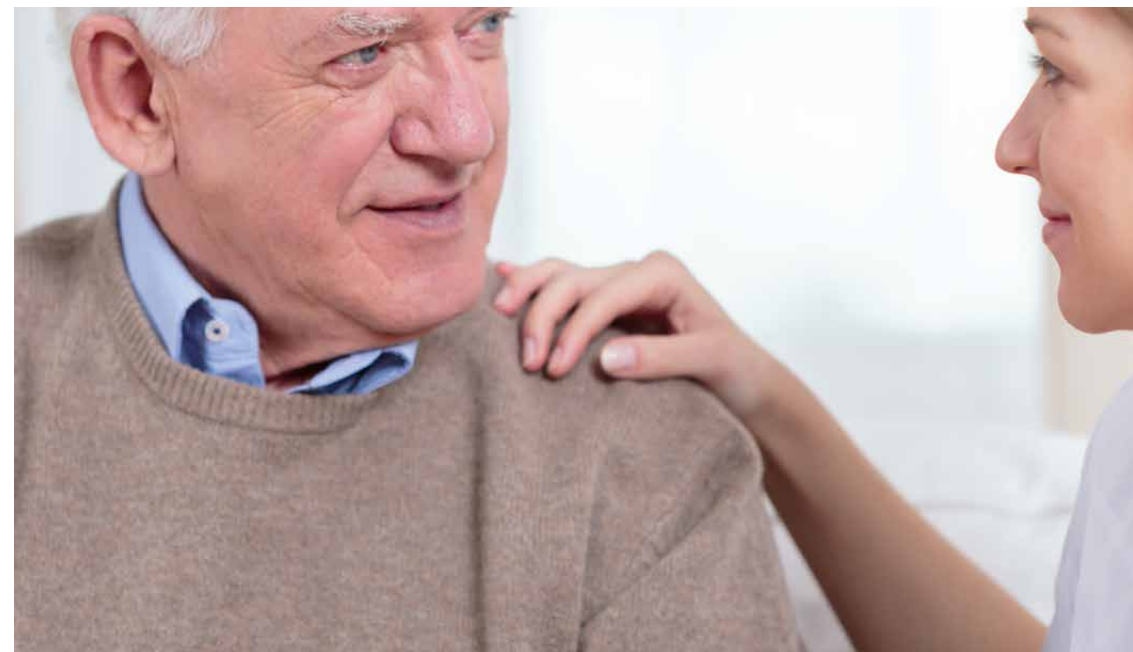
Die Wahrscheinlichkeit, an Prostatakrebs zu erkranken, steigt mit zunehmendem Alter. Bei jedem sechsten Mann über 50 wird heute ein Prostatakarzinom diagnostiziert. Anders ausgedrückt bedeutet dies, dass 17 von 100 Männern, die älter als 50 sind, ein Prostatakarzinom entwickeln. Statistisch gesehen werden aber nur drei Männer an der Erkrankung sterben.<sup>2b</sup> Ein fortgeschrittenes Prostatakarzinom ist also kein Todesurteil. Dennoch setzen sich die meisten Patienten intensiv mit der Endlichkeit des eigenen Lebens auseinander.

Sie können im Verlauf der Erkrankung vor der Herausforderung stehen, mit vielen belastenden Situationen umgehen zu müssen. Wichtig ist es, nicht die Hoffnung zu verlieren. Angehörige können dabei eine große Hilfe sein. Auch wenn die Hilflosigkeit zunimmt und körperliche Einschränkungen das Leben schwer machen: Inseln der Hoffnung lassen sich immer finden. Selbst für den Fall, dass die Aussicht auf ein langes Leben schwindet, können die Jahre oder Monate, die man noch miteinander verbringen kann, in Würde gelebt werden. Viele Erkrankte hegen den Wunsch, ihren Lieben nahe zu sein, etwas von Dauer zu hinterlassen oder möchten in guter Erinnerung bleiben. Kraft schöpfen viele Menschen auch aus der Gewissheit, selbstbestimmt und ohne Schmerzen zu Hause sterben zu können. Angehörige können diese Wünsche unterstützen und ihnen zur Seite stehen.

Sprechen Sie einfühlsam und offen miteinander auch über diese schweren Themen. Sparen Sie dabei „technische“ Themen wie Vollmachten, Betreuung, Vormundschaft, Patientenverfügung, Testament oder Erbe nicht aus. Gespräche mit Ärzt:innen, Pflegenden, Seelsorgenden oder Therapeut:innen können Ihnen und dem Erkrankten helfen, besser mit der eigenen Ohnmacht und Hilflosigkeit umzugehen. Ambulante Krebsberatungsstellen stehen auch für trauernde Angehörige zur Verfügung.

**„Wenn die Erkrankung so weit fortgeschritten ist, dass das Lebensende naht, sind Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit nicht selten. Ein offener Umgang miteinander und auch die Einbeziehung von Palliativ- oder Hospizdiensten können hier hilfreich sein.“**

Dr. G. Weißflog







## Weiterführende Informationen

Dies ist eine Auswahl von Internetseiten, die für Sie hilfreich sein könnten:

**MEIN KREBSRATGEBER von Janssen** bietet umfassende Informationen zum Thema „Prostatakrebs“.

[www.krebsratgeber.de](http://www.krebsratgeber.de)

Der **Krebsinformationsdienst** ist ein Angebot des Deutschen Krebsforschungszentrums für Betroffene, ihre Familien und Freund:innen sowie für alle Ratsuchenden.

[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

Das **Team des Infonetzes Krebs** beantwortet Ihre Fragen zu allen Phasen der Prostataerkrankung nach dem aktuellen Stand von Medizin und Wissenschaft.

[www.infonetz-krebs.de](http://www.infonetz-krebs.de)

Der **Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe (BPS) e. V.** bietet eine telefonische Beratungshotline und ein Forum an.

[www.prostatakrebs-bps.de](http://www.prostatakrebs-bps.de)

Die **Unabhängige Patientenberatung (UPD)** bietet deutschlandweit unabhängige und kostenfreie Hilfe und Beratung rund um das Thema „Gesundheit und Patientenrechte“. [www.patientenberatung.de](http://www.patientenberatung.de)

### Quellen:

1. Krebs in Deutschland für 2017/2018. 13. Ausgabe. Robert Koch-Institut (Hrsg) und die Gesellschaft der epidemiologischen Krebsregister in Deutschland e.V. (Hrsg). Berlin, 2021. Abrufbar unter: [www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Publikationen/Krebs\\_in\\_Deutschland/kid\\_2021/krebs\\_in\\_deutschland\\_2021.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Publikationen/Krebs_in_Deutschland/kid_2021/krebs_in_deutschland_2021.pdf?__blob=publicationFile). Letzter Zugriff am 16.08.2022

2. Leitlinienprogramm Onkologie. Prostatakrebs II – Lokal fortgeschrittenes und metastasiertes Prostatakarzinom. Patientenleitlinie. Vierte Auflage. Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V., Deutsche Krebsgesellschaft e. V. und Stiftung Deutsche Krebshilfe (Hrsg). Berlin, 2018. Abrufbar unter [www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user\\_upload/Downloads/Patientenleitlinien/Patientenleitlinie\\_Prostatakrebs\\_2-1840011.pdf](http://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Patientenleitlinien/Patientenleitlinie_Prostatakrebs_2-1840011.pdf). Letzter Zugriff: 25.8.2022. **a:** S. 80, **b:** S. 10.

### Bildnachweise

**Illustrationen:** Omar Chacón

### Impressum

Janssen-Cilag GmbH  
Johnson & Johnson-Platz 1  
D-41470 Neuss  
Telefon: (0 21 37) 955-0  
Telefax: (0 21 37) 955-327  
E-Mail: [jancil@its.jnj.com](mailto:jancil@its.jnj.com)  
[www.janssenwithme.de](http://www.janssenwithme.de)

Für die wissenschaftliche Beratung bedanken wir uns recht herzlich bei:

Dr. rer. med. Gregor Weißflog, Dipl.-Psych.  
Universitätsklinikum Leipzig  
Medizinische Psychologie & Medizinische Soziologie

Dr. med. Andrea Petermann-Meyer  
Leiterin Sektion Psychoonkologie am CIO (Centrum für Integrierte Onkologie)  
Uniklinik Aachen

Bitte beachten Sie, dass die hier enthaltenen Informationen keinesfalls das Gespräch mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt ersetzen. Wenden Sie sich bitte immer sofort an Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder eine medizinische Einrichtung (Arztpraxis oder Krankenhaus), wenn Sie medizinische Hilfe benötigen.

Alle im Bereich dieses Dokuments zur Verfügung gestellten Informationen wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erarbeitet und zusammengestellt. Janssen-Cilag übernimmt dennoch keine Gewähr für ihre Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit. Für den Ersatz von Schäden, gleich aus welchem Rechtsgrund, haftet Janssen-Cilag nur, wenn ihm, seinen gesetzlichen Vertreter:innen, Mitarbeiter:innen oder Erfüllungsgehilfen Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Schadensersatzansprüche wegen der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit bleiben von der bevorstehenden Regelung ausgeschlossen.





## Näheres zu Engagement für Betroffene:



QR-Code scannen und  
unsere **Unterstützungs-  
angebote** ansehen

janssen  
With Me®

Ihre Website mit Informationen zu  
Erkrankungen, in denen wir forschen.  
[www.janssenwithme.de](http://www.janssenwithme.de)

klimaneutral gedruckt  
DE-077-548812|  
[www.natureOffice.com](http://www.natureOffice.com)

Janssen-Cilag GmbH  
Johnson & Johnson-Platz 1  
41470 Neuss  
Telefon: (0 21 37) 9 55-0  
Telefax: (0 21 37) 9 55-327  
E-Mail: [jancil@its.jnj.com](mailto:jancil@its.jnj.com)  
[www.janssenwithme.de](http://www.janssenwithme.de)

janssen  Oncology

PHARMACEUTICAL COMPANIES OF 