



Judith Alder

Diagnose Krebs –
und plötzlich wird
alles anders

A close-up photograph of several vibrant green leaves on a reddish-brown stem. The leaves are elongated with prominent veins. The background is a soft, out-of-focus blue sky. The text 'Judith Alder' is overlaid in the top right corner of the image.

Judith Alder

Diagnose Krebs –
und plötzlich wird
alles anders




Judith Alder

Judith Alder ist Psychoonkologin, arbeitet als leitende Psychologin an der Frauenklinik des Universitätsspitals Basel und ist Privatdozentin an der Fakultät für Psychologie der Universität Basel. Sie betreut seit vielen Jahren Menschen, die von Krebs betroffen sind und ihre Familien.



Inhalt

Diagnose Krebs – Was bedeutet das für mich?	8
Krebs als Krankheit, die mit Sterben in Verbindung gebracht wird	9
Wie bekomme ich die richtigen Informationen?	10
Krebs in der Öffentlichkeit und Medien – Wie gehe ich damit um?	11
Einstellungen und Vorwissen über Krebserkrankungen	13
Psychische Reaktionen auf eine Krebsdiagnose	18
Akzeptanz und Annehmen brauchen Zeit	22
Reden über Krebs	26
Eine Krebsdiagnose betrifft die ganze Familie und auch das soziale Umfeld	27
Gut gemeinte, aber schwierige „Tipps“ was nun getan werden müsste	30
Reden über Krebs mit eigenen Kindern oder Grosskindern	32
Was kommt auf mich zu?	36
Die ersten Tage danach – oder das Warten auf weitere Befunde	37
Krankheitsbewältigung – der Beginn einer Reise	44
Schritt für Schritt weitergehen	50
Ausblick	54
Literatur	56
Nützliche Links	60



Diagnose Krebs – Was bedeutet das für mich?

Wahrscheinlich halten Sie diese Broschüre heute in der Hand, weil bei Ihnen oder einer Ihnen nahestehenden Person vor Kurzem die Diagnose Krebs gestellt worden ist. Die Worte „Sie haben Krebs“ erschüttern viele Menschen und die Zeit danach wird oftmals als Ausnahmezustand beschrieben, in dem von einem Moment auf den anderen Vieles nicht mehr so ist, wie vorher. Betroffene fühlen sich häufig nicht schwer krank, sondern haben vielleicht wegen Symptomen, die körperlich nicht beeinträchtigen, den Arzt aufgesucht. Damit ist es umso schwerer, zu verstehen, dass der Körper gerade von einer schweren Krankheit betroffen ist.

Wir hoffen, dass diese Broschüre eine Orientierung sein kann im ersten Gefühls- und Gedankensturm, den eine solche Diagnose auslöst. Vielleicht ist sie eine Hilfe, einen ersten Schritt zu machen von den vielen, die in den nächsten Monaten noch folgen werden.

Krebs als Krankheit, die mit Sterben in Verbindung gebracht wird

Über viele Jahre hinweg galt Krebs als eine meist unheilbare Krankheit. Gespräche über die Krankheit wurden in Gesellschaft oft hinter vorgehaltener Hand geführt, das Wort Krebs häufig nicht laut ausgesprochen. Patienten waren es lange nicht gewohnt, selbst aktiv zu werden, wenn es um die Bewältigung der Krebserkrankung ging, beispielsweise durch das Lesen über die Krankheit, die Teilnahme an Entscheidungsprozessen bezüglich der Behandlung oder einen bewussten und offenen Umgang damit.

Hier hat sich viel geändert. Viele Krebsbetroffene nutzen die heutigen Möglichkeiten eines aktiven, bewussten Umgangs mit der Krebserkrankung und

die vielseitigen Beratungsangebote. Damit erfahren sie auch, dass sich Behandlungs- und Heilungschancen in den letzten Jahren stark verändert haben, und eine Krebsdiagnose in vielen Fällen nicht mehr mit baldigem Sterben gleichgesetzt werden kann.

Wie bekomme ich die richtigen Informationen?


Richtige Informationen über Ihre Krankheit helfen Ihnen, sich mit Ihrer Erkrankung auseinanderzusetzen und zu verstehen, welche Bedeutung sie für Sie in den nächsten Monaten haben wird. Sie haben einen Anspruch auf fundierte und individuelle Aufklärung über Ihre Diagnose und die Behandlungsmöglichkeiten. Informationsvermittlung, persönliche Beratung und individuelle Betreuung sind Hauptaufgaben

von behandelnden Ärzten, Psychoonkologen und Krebsberatungsstellen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen diese Angebote helfen und guttun, dann nehmen Sie diese bald in Anspruch.

Häufig sind Patienten in den Tagen nach der Diagnosevermittlung so überwältigt, dass viele Informationen nicht richtig aufgenommen werden können. Nehmen Sie nach Möglichkeit eine Vertrauensperson zu Gesprächen mit, vier Ohren können mehr aufnehmen als zwei. Sie dürfen Ihren Arzt auch bitten, Ihnen einen zusammenfassenden Bericht zu erstellen oder Sie können ein Informationsgespräch mit dem Handy aufzeichnen. Dies gibt Ihnen die Möglichkeit, in aller Ruhe zu Hause das Gespräch noch einmal zu lesen oder zu hören. Sprechen Sie mit Fachleuten, denen Sie vertrauen und die Ihr Verständnis über Ihre Erkrankung verbessern – dies wirkt sich positiv auf Ihr Befinden aus.

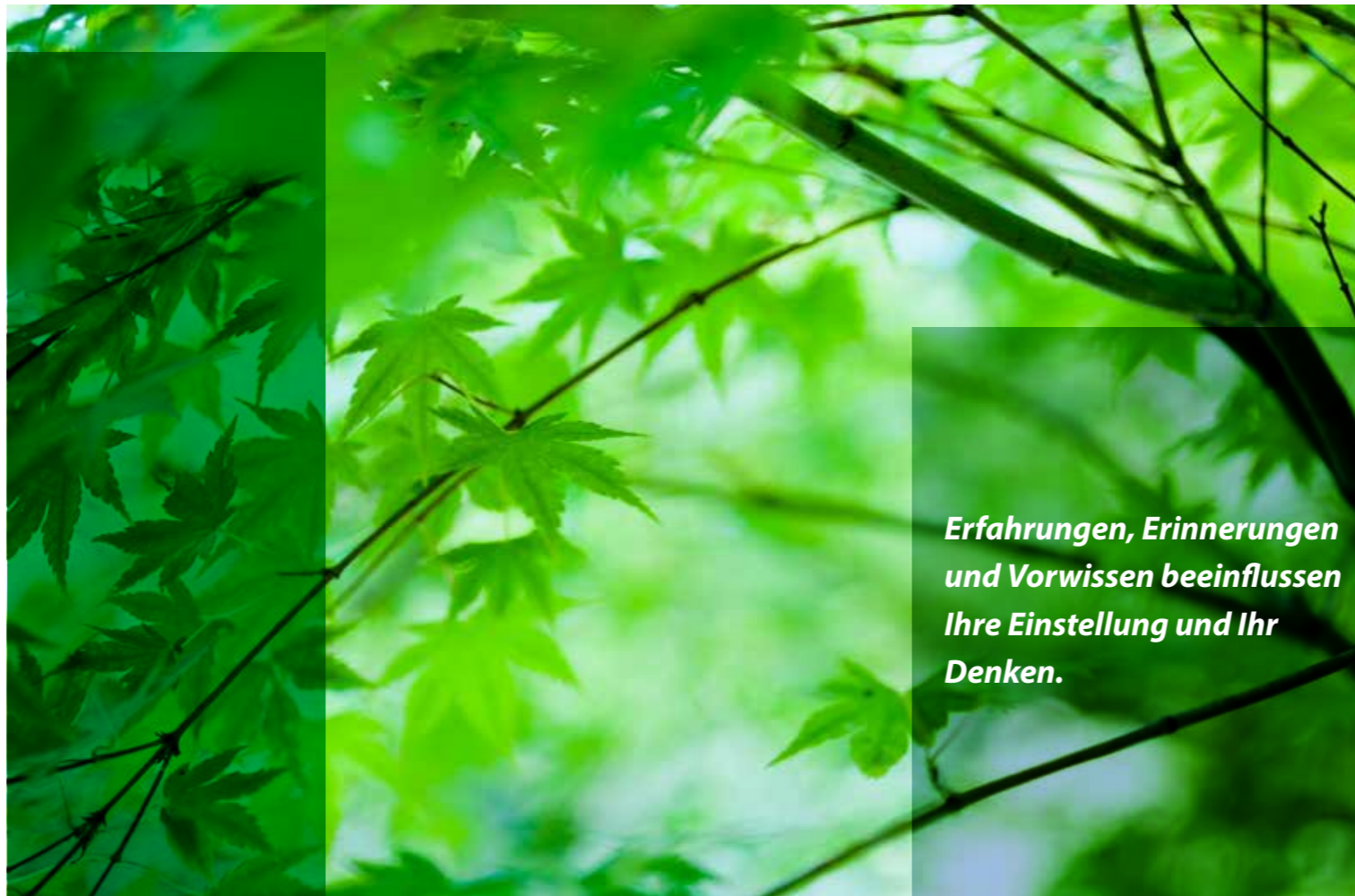
Krebs in der Öffentlichkeit und in den Medien – Wie gehe ich damit um?

Durch die eigene Betroffenheit verändert sich die Wahrnehmung und das Thema Krebs ist plötzlich allgegenwärtig. Sie lernen Leute kennen, die jemanden kennen, der von Krebs betroffen ist, und sind mit Erzählungen über deren Krankheitsverlauf konfrontiert. In den Medien ist Krebs ein aktuelles Thema. Überall finden Sie Sendungen, Berichterstattungen oder Reportagen über Menschen, die über ihre Krankheit erzählen. Auch das Internet ist eine unerschöpfliche Quelle von Informationen, Chatrooms und Foren. Es stehen zahlreiche Broschüren von Krebsligen und -organisationen zur Verfügung.



Die Wahrnehmung für das Thema Krebs verändert sich.

Für Sie ist es wichtig, herauszufinden, welches Bedürfnis an Informationen und Austausch Sie haben, und wo Sie die richtigen Informationen bekommen. Seien Sie achtsam. Die Informationsfülle kann auch überfluten und überfordern. Nicht alle zugänglichen Informationen eignen sich zur Aufklärung und nicht alle Inhalte entsprechen dem aktuellen medizinischen Forschungsstand. Fragen Sie Ihren Arzt, was er empfehlen kann. Idealerweise informieren Sie sich so, dass Sie an Sicherheit gewinnen.



***Erfahrungen, Erinnerungen
und Vorwissen beeinflussen
Ihre Einstellung und Ihr
Denken.***

Einstellungen und Vorwissen über Krebserkrankungen

Sicher haben Sie auch früher schon einiges über Krebserkrankungen gehört und gelesen. Vielleicht haben Sie auch Bekannte, die an Krebs erkrankt sind. Dieses Vorwissen beeinflusst Ihr Denken und Ihre Einstellungen, oft ohne dass Sie es merken. Dieses unbewusste, „implizite“ Wissen kann zu richtigen, aber in Bezug auf die eigene Diagnose auch zu falschen Schlussfolgerungen führen. Daher kann es hilfreich sein, sich zu fragen, was man bereits über Krebs erfahren hat. Indem Sie sich Ihrer impliziten Einstellungen bewusst werden, können Sie diese auf ihre Richtigkeit hin überprüfen.

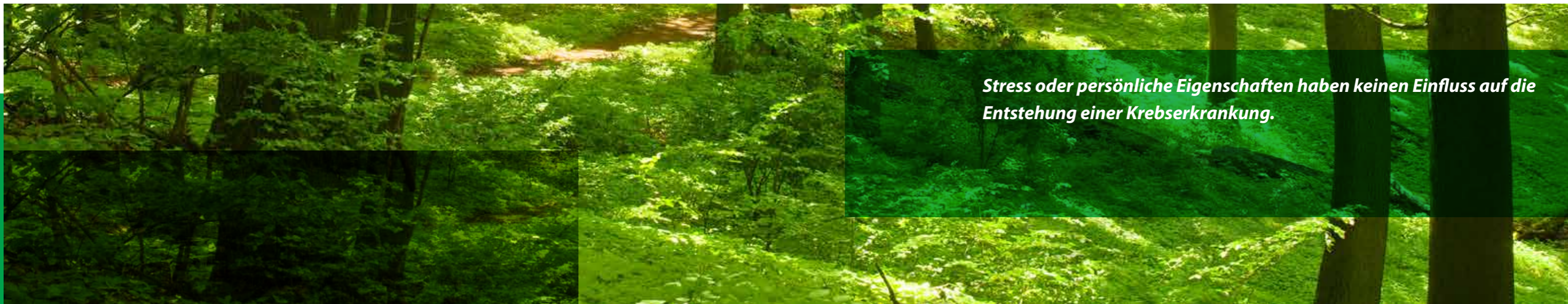
Vielleicht stellen Sie sich die Frage, ob Sie etwas falsch gemacht haben, oder vielleicht kommen andere auf Sie zu mit Aussagen wie: „Du hast zu wenig auf dich geachtet und warst immer zu sehr

für andere da". Krebs ist eine heterogene Krankheit und viele Prozesse sind an der Entstehung mitbeteiligt. Es gibt keine psychologische Theorie, die Krebs erklären kann. Es ist eine multifaktoriell bedingte Erkrankung, an der komplexe biologische Prozesse mitbeteiligt sind, und Stress oder Persön-

lichkeitseigenschaften haben keinen Einfluss auf die Krebsentstehung. Krebs ist keine Bestrafung für Fehlverhalten, Krebs kann jeden treffen. Jede Krebserkrankung verläuft anders und hat unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten und Heilungsaussichten. Die eigene Krankheit kann also nicht einfach als Krebs

wie der Krebs von anderen Betroffenen verstanden werden. Ebenso sind auch der Verlauf und die Reaktionen auf die Behandlungen verschieden. Das kann Hoffnung geben; hilfreich ist in jedem Fall eine offene Haltung, die es ermöglicht sich an Veränderungen möglichst flexibel anzupassen.

Die Bedeutung, die an Krebs erkrankte Menschen ihrer Krankheit geben, ist sehr unterschiedlich und verändert sich über die Zeit. Manche Betroffene nehmen die Diagnose zum Anlass, Tempo aus ihrem Leben zu nehmen und sich mehr Zeit für sich zu gönnen. Andere sehen darin die Notwendigkeit,



Stress oder persönliche Eigenschaften haben keinen Einfluss auf die Entstehung einer Krebserkrankung.

Dinge im Leben zu ändern und wieder andere wollen möglichst gleich weiterleben wie vorher. Solche Zuschreibungen können eine Richtung geben, in die man die Kraft und Energie lenken möchte.

Vielleicht hilft es Ihnen, sich Gedanken darüber zu machen, was die Krankheit im Moment gerade für Sie bedeutet und worauf Sie sich in nächster Zeit konzentrieren möchten:


Was bedeutet die Krebsdiagnose im Moment für mich?

Was möchte ich mehr tun?

Was möchte ich nicht mehr tun?

Was möchte ich Neues tun?





Psychische Reaktionen auf eine Krebsdiagnose

Wenn Menschen mit einer Krebsdiagnose konfrontiert werden, erleben sie dies häufig wie einen Sturz aus der normalen Wirklichkeit. Die Reaktionen sind so vielfältig, wie die Anzahl der von Krebs betroffenen Menschen:

„Als mir die Ärzte die Diagnose mitteilten, verstummte ich.“

„Am liebsten wäre ich mit dem nächsten Flieger vor all dem davongeflogen.“

„Ich habe in den ersten Tagen nur geweint und ab und zu eine Panikattacke gehabt.“

„Ich war mir fast sicher, dass es eine Verwechslung war, ich habe einfach nicht geglaubt, dass ICH damit gemeint bin.“

„Ich war ganz ruhig, klar und gefasst und wollte möglichst rasch die Operation hinter mich bringen. Die Verarbeitung ist erst nachher gekommen.“

Die plötzliche Konfrontation mit der Begrenztheit des Lebens kann starke Ängste auslösen, und das Gefühl geben, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Andere spüren eine innere Leere oder eine emotionale Erstarrung, Stress, Verzweiflung, Wut oder Trauer.

Auf ein noch nie erlebtes Ereignis kennt man keine passenden Reaktionsweisen. Oft lernen sich Menschen in einer solchen Situation von einer neuen Seite kennen und erleben Reaktionen und Gefühle, die sie vorher nicht kannten. Das ist in Ordnung und völlig normal. Es gibt kein Richtig oder Falsch, wie man reagieren soll. Durch die neue Situation werden gewisse Dinge unwichtig. Anderes bleibt aber gleich wichtig oder gewinnt an Bedeutung, wie beispielsweise Beziehungen und der Kontakt mit Nahestehenden.

Vielleicht haben Sie beobachtet, dass auch Ihr Körper in den letzten Tagen anders reagiert. Eine lebensbedrohliche Situation löst im Körper Reaktionen aus, bei denen verschiedene Stresshormone ausgeschüttet werden und Körperfunktionen, Denken und Fühlen beeinflussen. Die Stresshormone können mit dazu beitragen, dass der Schlaf gestört ist, tagsüber plötzlich das Herz rast oder Erinnerungslücken bestehen.

Eine der häufigsten emotionalen Begleitsymptome einer Krebserkrankung sind Ängste, die sich in unterschiedlicher Form, Ausprägung und Inhalt zeigen. Betroffene und Angehörige entwickeln zum Beispiel Angst vor einer medizinischen Untersuchung, Angst während des Wartens auf ein Untersuchungsergebnis oder Angst vor einer neuen Behandlung und ihren Nebenwirkungen. Die Angst vor einem Fortschreiten der Erkrankung oder die Angst vor einem Rückfall können – auch bei guter Prognose – noch

mehrere Jahre begleiten. Hinzu kommt die Verunsicherung bezüglich der beruflichen und finanziellen Zukunft und die Frage, wie die Familie Sie unterstützt und welche Auswirkungen die Erkrankung auf diese hat.

Diese vielen Formen der Angst sind normale menschliche Reaktionen auf eine existenzielle Bedrohung. Anstatt sie zu unterdrücken und zu bekämpfen, kann es hilfreicher sein, die Angst gut zu kennen und dadurch Strategien zu finden, damit sie nicht die Kontrolle über Ihr Leben übernimmt. Es kann helfen, mit vertrauten Menschen darüber zu reden und den vielen Gefühlen eine Sprache zu geben.

Insbesondere jetzt, wo noch viel neu und unbekannt ist, kann es hilfreich sein, wenn Sie beobachten, wann und wo die Ängste unkontrollierbar werden, um sich danach Massnahmen dagegen zu überlegen.



**Angst ist eine normale
menschliche Reaktion auf die
Diagnose Krebs.**

Akzeptanz und Annehmen brauchen Zeit

Das Verstehen und Annehmen der Diagnose ist ein Prozess, der durch verschiedene Phasen gekennzeichnet ist, und für den jeder Mensch unterschiedlich viel Zeit braucht. Bei den meisten ist es in den ersten Stunden bis Tagen ein Hin und Her zwischen:

„Die Diagnose annehmen können“ und „Die Diagnose nicht wahrhaben wollen“. Für viele Menschen ist die Krebserkrankung ein Weg, auf dem sie nicht sein möchten und doch ist es der einzige, der vor ihnen liegt und den es zu nehmen gilt.



Jeder Mensch benötigt unterschiedlich viel Zeit, um diese Diagnose annehmen zu können.

Die bewusste Annahme und Akzeptanz der Situation sowie die Bereitschaft, objektiv darüber nachzudenken, ist ein emotionales Auf und Ab, das viel Zeit braucht. Machen Sie sich deshalb keinen zusätzlichen Druck, alles schon schnell wieder in den Griff zu bekommen. Lassen Sie sich Zeit, um in die neue Situation hineinwachsen zu können. Krankheitsverarbeitung ist ein individueller, langer Prozess und keine einmalige Reaktion.





Reden über Krebs

Eine Krebsdiagnose betrifft die ganze Familie und auch das soziale Umfeld

Ähnlich wie bei den Betroffenen, löst eine Krebsdiagnose auch bei nahestehenden Menschen und Bekannten unterschiedliche Reaktionen aus. Auch sie können von Angst, Hilflosigkeit und Befürchtungen überwältigt sein. Vielleicht haben Sie bereits die Erfahrung gemacht, dass Personen, die Ihnen sehr nahe stehen, ungewohnt und unerwartet reagieren, oder Sie sich von Menschen, mit denen Sie sonst weniger verbindet, verstanden und unterstützt fühlen. Einen lieben Menschen zu haben, der von Krebs betroffen ist, kann sehr belastend sein: Angehörige berichten, dass sie selbst einerseits Sorgen und Angst haben, andererseits aber auch den Anspruch an sich selbst erheben, gerade jetzt besonders kompetent und hilfreich zu sein. Fest steht, dass Krebs nicht die Krankheit eines Einzelnen ist, sondern das ganze nähere Umfeld und insbesondere die Familie betrifft.

Je besser der gegenseitige Austausch und je offener das Gespräch über Ängste und Sorgen, Hoffnungen und Freuden ist, desto besser kann die Krankheit in der Familie verarbeitet werden. Sowohl für Betroffene wie Angehörige gilt, dass andere Menschen beim Behandlungs- und Heilungsprozess eine grosse Stütze sein können.

Vielleicht können Sie sich einen Moment Zeit nehmen, und sich überlegen, wen Sie gerne an Ihrer Seite haben.



Wen möchte ich gerne informieren?

Kann ich noch mehr oder andere Hilfe einholen?

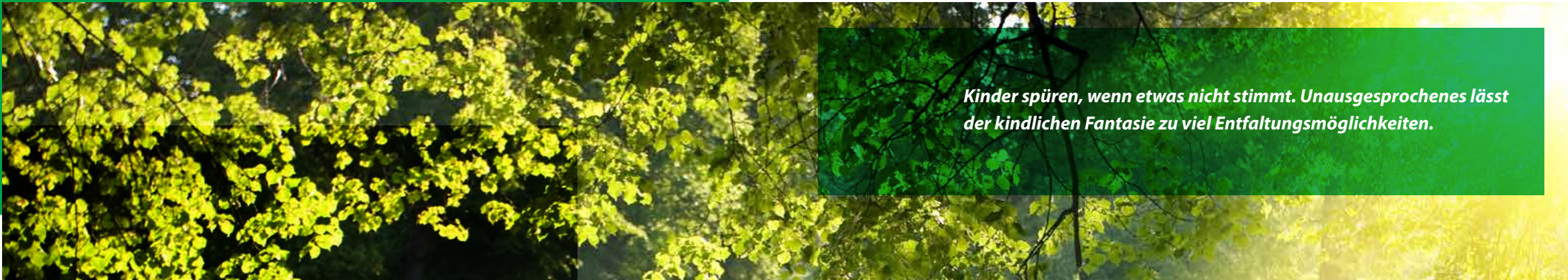
Gut gemeinte, aber schwierige „Tipps“, was nun getan werden müsste

Es kann vorkommen, dass Leute zu wissen glauben, wie man nun reagieren müsse und Ihnen wohlgemeinte Ratschläge erteilen. Das Aushalten von belastenden Emotionen bei anderen ist nicht einfach und löst oft das Bedürfnis aus, dem Gegenüber rationale und klare Tipps zu geben. Die Diagnosesituation ist aber eine Phase, in der nicht gleich ein Handlungsplan gemacht werden kann. Es dauert meist ein paar Tage, manchmal auch Wochen, bis die medizinischen Abklärungen zeigen, welche Behandlungsmöglichkeit sinnvoll ist, und Sie Zeit hatten, zu entscheiden, wie es weitergeht.

Wenn Sie merken, dass die Reaktion Ihres Gegenübers Sie belastet oder ärgert, dürfen Sie dies ausdrücken. Sie können zum Beispiel sagen: „Ich bin in guter ärztlicher Betreuung und werde dort entscheiden, wie es weitergeht.“ Oder: „Ich bin selber noch nicht soweit, dass ich weiss, wie es weitergeht und möchte jetzt auch nicht mit dir darüber reden.“ Sie müssen nicht den Anspruch an sich haben, ebenso klar und rational mit der Situation umgehen zu können. Wenden Sie sich an diejenigen Menschen, die Ihnen eine Hilfe und Unterstützung sind. Manche Betroffene informieren ihre Umgebung schriftlich über die derzeitige Situation, aber auch über Wünsche und Bedürfnisse, wie Bekannte auf sie zugehen können.



Wohlgemeinte Ratschläge können auch belasten.



Kinder spüren, wenn etwas nicht stimmt. Unausgesprochenes lässt der kindlichen Fantasie zu viel Entfaltungsmöglichkeiten.

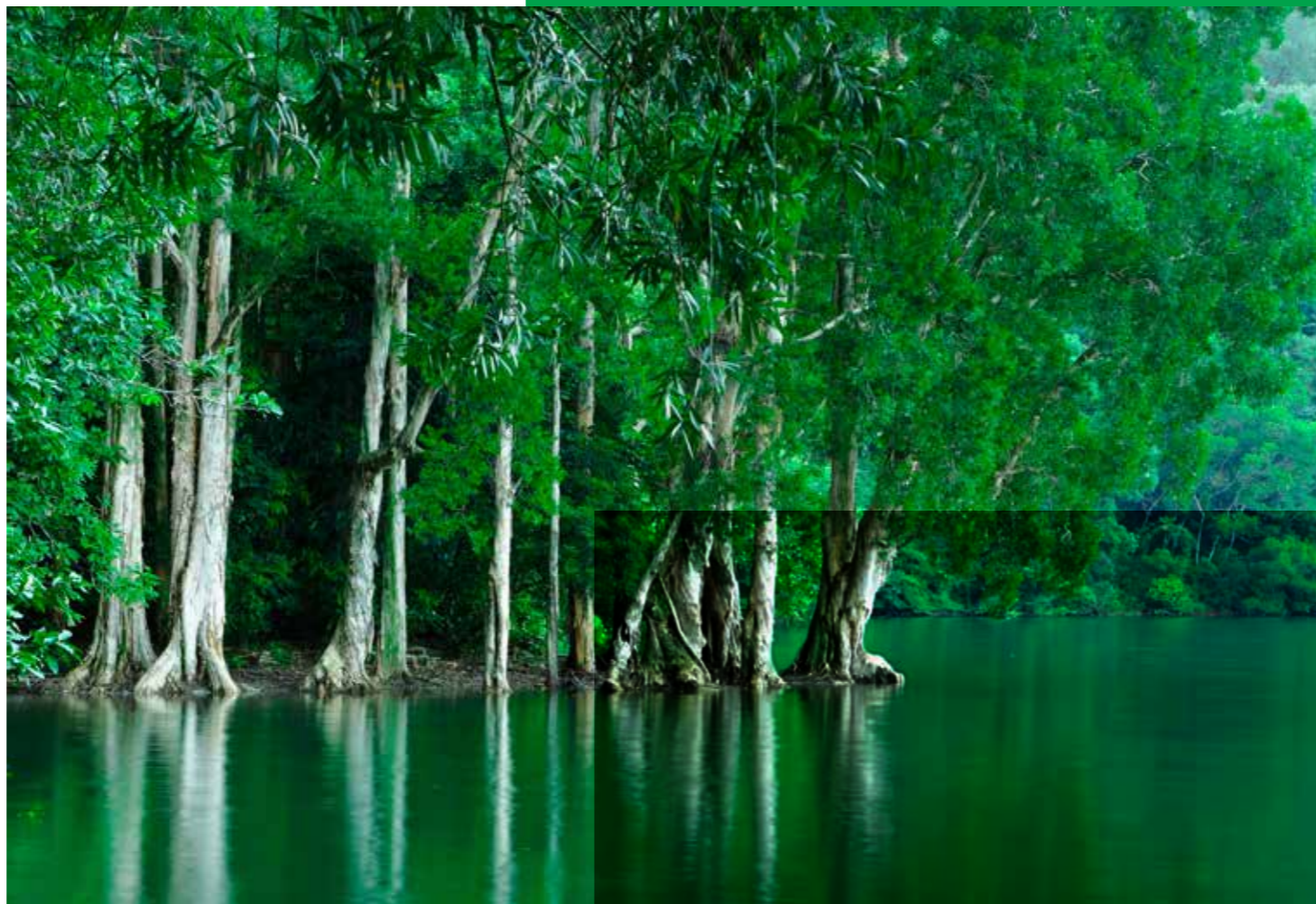
Reden über Krebs mit eigenen Kindern oder Grosskindern

Eltern und Grosseltern möchten Kinder bzw. Grosskinder vor schlimmen Sachen beschützen und haben deshalb häufig Bedenken, wenn es darum geht, diese über die Krebsdiagnose aufzuklären. Kinder, auch schon die Kleinsten, haben aber feine Antennen und spüren, wenn etwas nicht stimmt. Sie nehmen Spannungen wahr und machen sich ihre eigenen

Gedanken dazu. Unausgesprochene Wahrheit verunsichert stärker und lässt der kindlichen Fantasie zu viel Raum. Deshalb ist es wichtig, Kinder so schnell wie möglich offen über die Krankheit zu informieren. Je länger Sie warten, desto grösser ist die Gefahr, dass Ihre Kinder die Nachricht von jemand anderem erfahren.

Es gibt kein Patentrezept, wie Kinder über die Diagnose aufgeklärt werden sollen. Wichtig ist, dass die Aufklärung dem Alter und Entwicklungsstand des Kindes angemessen ist. Sie müssen nicht alles sagen, aber was Sie sagen, muss wahr sein. Die Kinder sollten über die Krankheit und über grössere Veränderungen Bescheid wissen.

Sie brauchen so viel Informationen, dass sie die Spannungen und Veränderungen, von denen auch sie betroffen sind, einordnen können. Wählen Sie einen ruhigen Ort und genügend Zeit und überlegen Sie, wer alles dabei sein soll und wer redet. Versuchen Sie, im Gespräch in einfacher Sprache klare Informationen zu vermitteln. Dabei ist es wichtig, die Sachen beim Namen zu nennen, also auch das Wort Krebs zu verwenden und zu erklären, dass es verschiedene Krebserkrankungen gibt. Kinder können auch mit schwierigen und traurigen Nachrichten umgehen. Wichtig dafür ist, dass Sie liebevoll und verständnisvoll auf ihr Kind eingehen und nachfragen, was es versteht und beschäftigt.



Eine offene Kommunikation, eine liebevolle Atmosphäre und ein guter Zusammenhalt innerhalb der Familie, aber auch das seelische Wohlbefinden der Eltern tragen dazu bei, dass Kinder eine elterliche Krebserkrankung gut bewältigen. Vielleicht ist es für Sie einfacher, wenn Sie das Gespräch vorgängig mit Ihrem Partner und/oder Arzt vorbereiten oder eine andere erwachsene Vertrauensperson des Kindes einbeziehen.



**Was kommt
auf mich zu?**

Die ersten Tage danach – oder das Warten auf weitere Befunde

Wenn aufgrund erster Untersuchungen die Diagnose eines bösartigen (malignen) Tumors feststeht, ist es oft so, dass noch weitere Abklärungen durchgeführt werden müssen. Dies ist unerlässlich, um die passende Therapie zu finden. Einerseits haben Krebszellen unterschiedliche Eigenschaften, und nur wenn diese bekannt sind, kann die Therapie genau auf die vorliegende Erkrankung abgestimmt werden. Andererseits muss auch untersucht werden, ob die Krebszellen sich in anderen Körperteilen abgelegt haben (gestreut haben). Man spricht in dem Fall von Ablegern oder Metastasen.

Der Gedanke, vielleicht Ableger zu haben, ist für die meisten Betroffenen sehr bedrohlich. Auch hier ist es wichtig zu wissen, dass es unterschiedliche Ausprägungen und Arten von Ablegern gibt. Viele Menschen leben Jahre lang mit Ablegern im Körper und sind in ihrem Alltag wenig eingeschränkt.

Wiederum ist es auch hier für die Entscheidung, welche Behandlung die beste ist, sehr wichtig, möglichst Genaues über die Ableger zu wissen. Je besser die Therapie auf die Funktionsweise der Krebszellen abgestimmt werden kann, desto wirksamer ist sie.

Für Sie bedeutet dies aber, dass Ihnen eine belastende Wartezeit bevorsteht, bis alle Befunde und Infor-

mationen aus den Untersuchungen vorliegen. Das „Noch-nicht-genau-wissen“ lässt Ihren Gedanken viel Raum und Möglichkeiten offen. Oftmals wechseln sich jetzt Phasen von Hoffnung und Zuversicht mit Phasen von Angst und Panik ab. Vielleicht denken Sie in einem Moment an den Tod, um im nächsten Moment daran zu zweifeln, ob nicht alles ein schlimmer Traum sein könnte. Damit sind Sie nicht alleine,

vielen Betroffenen geht es in den Tagen nach der Diagnose so.

Dabei ist es für Menschen vor allem schwierig, mehrdeutige Informationen zu verstehen – und das ist im Moment der Fall. Viele Betroffene berichten im Nachhinein, dass die Zeit vom Erfahren der Diagnose bis zum Vorliegen eines Behandlungsplans besonders

belastend oder gar eine der schwierigsten Phasen war. Sobald klar ist, was auf Sie zukommt, können Sie sich überlegen, welche Strategien und Unterstützung Sie für die nächsten Wochen brauchen. Sie können sich mit den anstehenden Behandlungen auseinandersetzen und sich darauf vorbereiten.



Das Warten auf weitere Untersuchungsergebnisse ist für viele Betroffene eine sehr belastende Zeit.


Das ist im Moment aber wohl noch nicht möglich, vielleicht stehen Sie vor der schwierigen Aufgabe, eine unangenehme Wartezeit durchzustehen.

Im Verlauf der nächsten Monate werden weitere Herausforderungen kommen. Im Moment geht es aber darum, zu warten, bis Sie besser einschätzen können, was auf Sie zukommen wird und was es zu bewältigen gilt. Vielleicht verhalten sich die Gedanken im Moment wie ein kleines Kind, welches am liebsten dahin rennt, wo gerade etwas Aussergewöhnliches stattfindet: sie rennen Ihnen davon, weg aus dem Jetzt und dem, was im Moment Sache ist, hin zu den Themen, die besonders beängstigend sind. Vielleicht gelingt es Ihnen, Ihre Gedanken immer mal wieder liebevoll zurückzuholen – wie Sie es mit dem kleinen Kind tun würden – „Stop, da musst du jetzt nicht hin, im Moment sind wir ganz woanders, im Moment weiss ich, dass ich Krebs habe und noch nicht viel mehr“.

Wie könnten die nächsten Tage aussehen, damit Sie Ihre Kraft und Energie für genau diese Aufgabe, das Warten, zur Verfügung haben?

Viele Betroffene erleben es als wichtig, dass gewisse Abläufe im Alltag unverändert weitergehen und die Möglichkeit einer Ablenkung bieten. Dies ist sehr wichtig: Verarbeitung läuft nicht auf einer geraden Linie, eher wellenförmig oder in einem Zick-Zack-Kurs. Sie brauchen Phasen der Auseinandersetzung mit der Krankheit, aber auch Ruheinseln, in denen es nicht um die Krankheit geht. Dort können Sie Kraft schöpfen für die nächste Phase der Auseinandersetzung.

Vielleicht können Sie sich einen Moment Zeit nehmen und sich einige hilfreiche Strategien notieren. Die Frage könnte wie folgt lauten: „Wie kann ich die nächsten Tage, bis ... (zum Arztgespräch, zum Spitalein- oder austritt, zur nächsten Untersuchung, nach dem Wochenende etc.) planen? Versuchen Sie dabei, möglichst konkrete, ausführbare Verhaltensweisen aufzuschreiben.“



Jeder Mensch braucht „Ruheinseln“ in seinem Leben, um Kraft für die Auseinandersetzung mit der Krankheit zu schöpfen.

Ich kann mich ablenken mit

Meine Kraftquellen sind

Meine Gedanken kann ich am besten ordnen, indem ...




Krankheitsbewältigung – der Beginn einer Reise

Mit der Diagnose Krebs stellt sich Ihnen – wahrscheinlich völlig unvorbereitet – eine neue, besonders schwierige Aufgabe. Die meisten Menschen machen sich wenig Gedanken darüber, einmal an einer schweren Krankheit leiden zu können. Häufiger ist es, dass die eigene Gesundheit von Bedeutung ist und auf sie durch eine einigermaßen gesunde Ernährung und Bewegung geachtet wird. Unabhängig davon, ob Sie sich über Ihre Gesundheit Gedanken gemacht haben oder nicht: eine Krebsdiagnose trifft die meisten Menschen ähnlich unvorbereitet.

In den nächsten Wochen oder Monaten werden Sie vor neuen Herausforderungen stehen, und Sie werden Schritt für Schritt lernen, diese zu bewältigen. Für die fachgerechte Planung und Durchführung der Untersuchungen, Operationen und weiterführenden Behandlungen haben Sie medizinische Experten zur Seite. Für sich selbst sind Sie die Expertin oder der Experte, Sie kennen sich am besten!

Krankheitsbewältigung bezeichnet das Bemühen, Belastungen durch die Krankheit innerpsychisch oder durch gezieltes Verhalten und Handeln zu reduzieren, auszugleichen und zu verarbeiten. Krankheitsbewältigung findet nicht einmalig statt, sondern ist ein prozesshaftes Geschehen, vergleichbar mit einer Reise, auf die Sie sich begeben. Dabei werden je nach Phase der Erkrankung unterschiedliche Herausforderungen zu meistern sein.

Vielleicht haben Sie in den letzten Tagen auch schon den Gedanken gehabt, dass Sie am liebsten schon ein Jahr weiter wären, damit alles schon hinter Ihnen liegt. Am liebsten im Schnellzug durch alles hindurch brausen und in einem gesunden, „normalen“ Leben wieder aus dem Zug aussteigen. Vielleicht kennen Sie aber auch das Gefühl, dass sich die letzten Tage wie Wochen anfühlen und der Zeitpunkt, an dem Sie noch nichts von der Krankheit wussten, gefühlsmässig schon lange zurückliegt.



***Je nach Phase der Erkrankung
sind unterschiedliche Herausforderungen zu meistern.***

Zu realisieren, dass es nur einen Weg durch die Krankheit gibt, nämlich mitten durch sie hindurch, ist für viele anfangs erschreckend. Umso wichtiger kann es sein, für diesen Weg geeignete Hilfsmittel und Strategien zur Verfügung zu haben und immer wieder Pausen einzulegen. Es gibt ja bekanntlich nur einen Zeitpunkt, das Leben wirklich zu leben: der gegenwärtige Moment. Alles was wir uns über die Zukunft ausdenken oder über die Vergangenheit erinnern, findet in unserem Kopf und nicht im gegenwärtigen Moment statt. In Zeiten von Krankheit zeigt sich das Leben manchmal von einer anderen, intensiveren Seite: viele Betroffene berichten im Nachhinein, dass die Zeit der Krankheit neben Belastungen auch von vielen wertvollen Momenten geprägt war.



***Es gibt nur einen
Zeitpunkt, das
Leben zu leben:
In genau
diesem Moment!***

Für die Bewältigung der Krebserkrankung ist es oftmals hilfreich, ganz gezielt Strategien zu nutzen, die vielleicht bisher wenig eingesetzt wurden. Bewältigungsstrategien helfen, emotionalen Druck oder auch körperliches Unwohlsein zu reduzieren und schwierige Aufgaben besser meistern zu können. So kann es in den nächsten Wochen wichtiger als sonst sein, um Hilfe zu bitten (und diese anzunehmen), anderen zu beschreiben, wie es Ihnen geht, oder Verpflichtungen abzugeben.

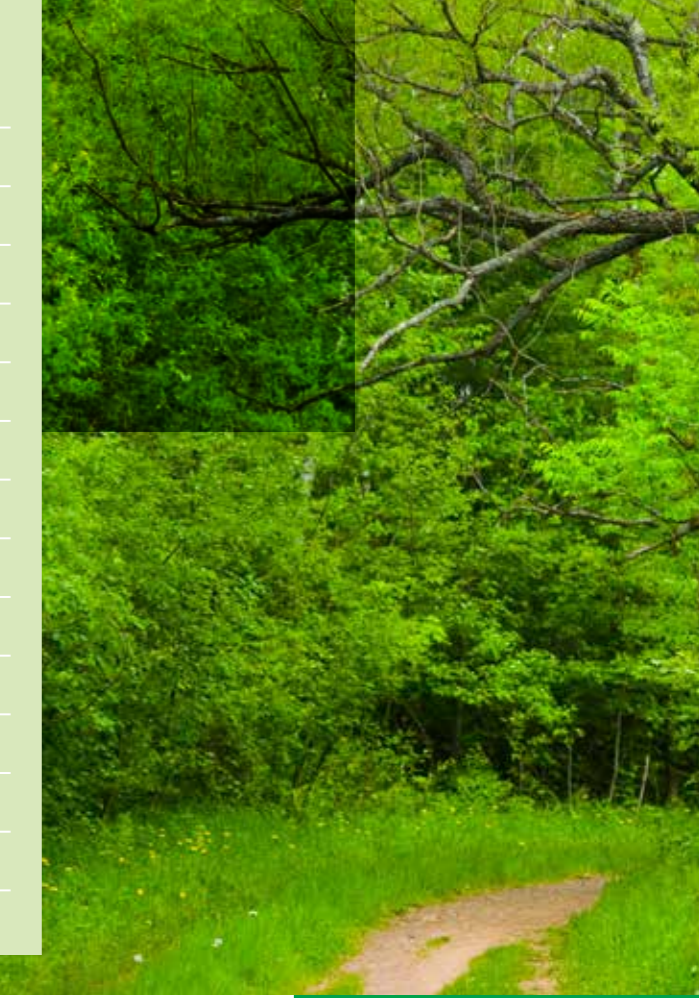
Die Bewältigungsstrategien richten sich nach den Merkmalen der jeweiligen Situation. Es stellen sich also zwei Fragen:

Worum geht es, was steht gerade an, was ist gerade schwierig? Zum Beispiel: In der Mitte der Nacht nicht mehr einschlafen können, Gedanken wälzen.

Wie kann ich versuchen, damit umzugehen? Zum Beispiel: Aufstehen. Gedanken notieren. Ablenken (Lesen, Fotos ins Album kleben, Wäsche zusammenfalten. E-Mail schreiben. Fragen für nächstes Arztgespräch notieren. Entspannungsübung machen. Wenn alles nichts nützt: meinen Partner wecken, mit ihm einen Tee trinken und reden.

Vielleicht mögen Sie sich einen Moment Zeit nehmen, und eine Liste Ihrer Stärken, Ressourcen und Strategien erstellen, die Ihnen in den nächsten Monaten helfen können:

Meine Bewältigungsstrategien für die nächsten Monate:



Schritt für Schritt weitergehen

Die Krebsdiagnose wirft die meisten Betroffenen für eine gewisse Zeit aus ihrem gewohnten Alltag heraus. Der neue Alltag ist oftmals geprägt von Arztterminen und Wartezeiten, Spitalbesuchen, Medikamenteneinnahme und körperlichen Einschränkungen und es dauert eine Weile, bis ein neuer Rhythmus gefunden werden kann. Vielleicht ist es

hilfreich, den bevorstehenden Weg in Etappen zu teilen und sich Zwischenziele zu setzen. Auf die erste Phase der Diagnose und Abklärungen folgt meist der Entscheid über und die Durchführung der ersten Behandlungsmassnahmen. Eine Krebserkrankung wird oft über mehrere Wege (je nach Krebsart Operation, Bestrahlung und/oder Chemotherapie und andere



Manchmal ist es hilfreich, die bevorstehende Zeit in Etappen einzuteilen und Zwischenziele festzulegen.

Methoden) behandelt. Damit ergeben sich für Sie verschiedene Zwischenetappen, in denen etwas abgeschlossen werden kann, und vielleicht ein nächster Schritt ansteht.

Betroffene beschreiben es häufig als hilfreich, eines nach dem anderen anzugehen, und sich jeweils mit den Themen auseinanderzusetzen, die gerade aktuell sind oder es in Kürze werden. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Kräfte gut einteilen lernen und immer wieder Dinge einplanen, auf die Sie sich freuen und durch die Sie Kraft schöpfen. Das können insbesondere Dinge sein, die jetzt, angesichts der Krebserkrankung, plötzlich an Wichtigkeit gewinnen und die Sie vielleicht bisher vernachlässigt oder mangels Zeit aufgeschoben haben. Damit wird es etwas einfacher, Schritt für Schritt durch die Krebserkrankung zu gehen und es gibt vielleicht sogar die Möglichkeit, Sachen zu erleben, die bisher zu kurz gekommen sind.

Vielleicht können Sie sich einen Moment Zeit nehmen, sich zu überlegen, was Ihnen für die nächsten Monate wichtig ist, zu tun. Wie können Sie zu sich und Ihrer nächsten Umgebung besonders gut Sorge tragen?

Was ist mir für die nächsten Monate wichtig?



Ausblick

Einen ersten Schritt haben Sie bereits gemacht. Indem Sie sich informieren, Broschüren lesen und sich mit der Krankheit und den Auswirkungen, die sie für Sie hat, auseinandersetzen. Wählen Sie einen aktiven und bewussten Umgang mit dieser schwierigen Situation. Daraus können sich Bereiche entwickeln, die für Sie kontrollier- und gestaltbar werden. Wenn es immer mal wieder gelingt, die eigene Energie und Kraft darauf zu richten, können die weniger kontrollierbaren Bereiche manchmal besser ausgehalten werden.




Literatur

Ratgeber für Erwachsene

Diagnose-Schock: Krebs. Hilfe für die Seele –
Konkrete Unterstützung für Betroffene und
Angehörige. Künzler, A., Mamié, S., Schürer, C.,
Springer Verlag, 2012.

Mit Krebs leben lernen. Rat und Hilfe. Ein Ratgeber
zur Bewältigung psychischer Belastungen.
Anja Mehnert, Kohlhammer, 2010.

Plötzlich ist alles ganz anders – wenn Eltern an Krebs
erkranken. Silvia Broeckmann, Klöpfer & Meyer, 2009.



Für Kinder und Jugendliche von krebsbetroffenen Eltern

Vorschulalter

Manchmal ist Mama müde.

Loschnigg-Barman, A.-C. und Alder, J.,
EMH, 2011.

Schulalter

Mein wunderschöner Schutzengel. Als Nellys Mama
Krebs bekam. Eine Erzählung für Eltern und Kinder.
Hermeling, K., Brustkrebs Deutschland e. V. (Hrsg.),
3. Auflage 2010. Für Kinder ab 6 Jahren.

Als der Mond vor die Sonne trat.
Trabert, G., Editions Mathieu, 2001.
Für Kinder ab 8 Jahren.

Als der Mond die Nacht erhellte.
Trabert, G., Trabert Verlag, 2009.
Für Kinder ab 8 Jahren

Ein Baum für Mama.
Brandes, S., Buch & Media, 2001.
Für Kinder ab 10 Jahren.

Jugendliche

Solange die Zikaden schlafen.
Jutta Treiber, Carlsen Verlag, 2003.
Für Kinder ab 14 Jahren.

Sieben Minuten nach Mitternacht.
Patrick Ness & Siobhan Dowd, cbj-Verlag, 2011.



Nützliche Links

www.krebsliga.ch

Umfassende Informationsseite der Schweizer Krebsliga.

www.krebsforum.ch

Forum der Krebsliga, in dem sich Betroffene austauschen und Fragen von Experten beantworten lassen können.

www.psycho-onkologie.ch

Internetseite der Schweizerischen Gesellschaft für Psychoonkologie.

www.kinder-krebskranker-eltern.de

Internetseite mit Informationen und Tipps für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

www.dapo-ev.de

Internetseite der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie.

www.krebsinformationsdienst.de

Umfassende Informationsseite des Deutschen Krebsforschungszentrums.

www.krebshilfe.de

Umfassende Informationsseite der Deutschen Krebshilfe.

www.krebs-kompass.de

Forum für Betroffene und Angehörige, das einen Austausch zu allen Krebsarten ermöglicht.



Impressum

Herausgeber

klarigo

Verlag für Patientenkommunikation oHG

Bergstraße 106 a

D-64319 Pfungstadt

www.klarigo.eu

Idee und Konzeption

klarigo – P. Martin, K. Zulauf

Text

PD Dr. Judith Alder, Universitäts-Frauenklinik, Basel

Die klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG ist bestrebt vollständige, aktuelle und inhaltlich zutreffende Informationen in dieser Broschüre zusammenzustellen. Gleichwohl kann keinerlei Gewähr für die Vollständigkeit, Aktualität oder inhaltliche Richtigkeit der dargestellten Informationen übernommen werden. Sollten Sie Fragen zu medizinischen oder gesundheitlichen Aspekten haben, die in der vorliegenden Broschüre thematisiert werden, oder auf Basis der in der vorliegenden Broschüre enthaltenen Informationen medizinisch oder gesundheitlich relevante Entscheidungen treffen wollen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder eine sonstige hierfür qualifizierte Auskunftsstelle.

Sofern über Quellenangaben oder Empfehlungen für weiterführende Informationen auf andere Druckwerke, Internetseiten oder sonstige Informationsquellen verwiesen wird, haftet die klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG in keiner Weise für dortige Darstellungen.

Diese Broschüre oder Auszüge dieser Broschüre dürfen nicht ohne schriftliche Einwilligung des Verlages in irgendeiner Form mit elektronischen oder mechanischen Mitteln reproduziert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Alle Rechte vorbehalten.

© 2. Auflage, klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG, Pfungstadt, 2016

Mit inhaltlich nicht einschränkender Unterstützung von Roche Pharma (Schweiz) AG.

