

## LEBEN MIT KREBS



Krebs ist eine Erkrankung, die das Leben sehr verändert. Nicht nur der Patient ist betroffen, sondern auch die ihm nahestehenden Menschen – der Partner, die Familie sowie Freunde. Im Umgang

mit der Erkrankung gibt es keine Patentlösung. Jeder Mensch ist einzigartig und hat daher seine eigene Art der Krankheitsbewältigung. Auch erleben viele Krebspatienten das Gefühl der Angst:

- Angst vor bevorstehenden Therapien
- Angst vor weiteren Untersuchungen
- Angst vor den Auswirkungen auf die berufliche oder auch finanzielle Zukunft
- und die Angst vor dem Sterben.

**Grundsätzlich entsteht Angst oft durch fehlende oder unzureichende Informationen.**

Deshalb:

- Suchen Sie das Gespräch mit Ihren behandelnden Ärzten.
- Holen Sie sich Unterstützung. Sie sind nicht alleine. Ehepartner, Freunde, andere vertraute Menschen können eine große Hilfe sein. Sprechen über das, was Angst macht, kann schon entlastend wirken. Nehmen Sie sich zu Ereignissen, die Sie als besonders schwierig erleben (z.B. Nachuntersuchungen), „verstärkende Begleitung“ mit. Formulieren Sie Ihre Bedürfnisse und Erwartungen

konkret. Andere wissen oft nicht genau, was Sie jetzt brauchen.

- Bauen Sie zusätzliche Kontakte auf, z.B. indem Sie sich in einer Selbsthilfegruppe mit anderen Betroffenen austauschen.
- Entspannungsübungen (z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, meditatives Tanzen, Visualisierungsübungen u.a.) können viel dazu beitragen, innere Anspannung und Angst zu reduzieren.
- Die Auseinandersetzung mit religiösen oder philosophischen Inhalten kann Halt und Orientierung geben.
- Informationen über Sozialleistungen (Pflegeversicherung, Haushaltshilfen o.ä.).

Auch von professioneller Seite aus können Sie sich Unterstützung holen. Zum Beispiel in Krebsberatungsstellen oder in Selbsthilfegruppen. Die Beratung ist grundsätzlich kostenfrei!

In der onkologischen Schwerpunktpraxis Dres. Freier / Sievers hier im Medicinum können Sie Informationsmaterial verschiedener Organisationen erhalten. Zudem hält die Praxis einen intensiven Kontakt mit einem Sozialarbeiter. Patienten können einen Termin absprechen. Kontakte zu einer Psychologin können ebenfalls vermittelt werden.

**Bitte fragen Sie! Die Mitarbeiter unterstützen Sie gerne.**



**INNERE MEDIZIN/HÄMATOLOGIE/ONKOLOGIE**  
Dr. Bernd Sievers, Dr. Werner Freier