

Anregungen zur Krankheitsbewältigung bei Tumorleiden

Wir wenden uns an Sie als Erkrankte / Erkrankter,

die Feststellung einer Tumorerkrankung hat Sie wahrscheinlich unvorbereitet getroffen. Fast alle Betroffenen empfinden diese Nachricht zunächst schockierend, so "als würde einem der Boden unter den Füßen weggezogen". Betroffene beschreiben ihr Erleben mit einem Gefühl der Unwirklichkeit und mit der Hoffnung, irgendwann aus einem bösen Alptraum aufzuwachen. Sie fühlen sich überwältigt von Ohnmacht und Angst. Das Denken, die Merk- und Konzentrationsfähigkeit sind vorübergehend eingeschränkt.

Das ist eine normale Reaktion auf eine außerordentliche Belastung, ein sinnvoller seelischer Selbstschutz.

Fast immer verändert sich dieser seelische Ausnahmezustand innerhalb von wenigen Tagen. Langsam beginnt man, sich mit der Bedeutung der Tumorerkrankung auseinanderzusetzen, die eigenen, bereits verloren geglaubten Fähigkeiten wiederzufinden und die Zuversicht zu entwickeln, "daß es weitergeht".

"Daß es weitergeht" - daran arbeiten Wissenschaftler und Ärzte in der ganzen Welt mit immer größerem Erfolg. Heute wird bereits im Durchschnitt mehr als jeder dritte Tumorpatient langfristig geheilt und kann ein weitgehend normales Leben führen.

Neue Anforderungen können jetzt auf Sie zukommen.

Es ist dabei leichter für Sie, wenn Sie:

- sich auch unter der neuen seelischen Belastung eine gewisse Gelassenheit bewahren,
- für sich selbst möglichst richtige Entscheidungen treffen und trotzdem Ihren Lebensbereich sinnvoll und befriedigend ausfüllen.

Versuchen Sie, Ihre Erkrankung anzunehmen!

Stellen Sie fest, was sich in Ihrer jetzigen Situation ändern läßt und was nicht.

Grübeln Sie nicht ständig über die Ursachen für das Entstehen Ihrer Krankheit nach und machen Sie sich nicht laufend Gedanken über ein mögliches eigenes Verschulden.

Werden Sie selbst aktiv!

Informieren Sie sich über die medizinischen Aspekte Ihrer Krankheit und über die verschiedenen Möglichkeiten der Behandlung. Angehörige und Freunde können Sie dabei unterstützen, an alle für Sie wichtigen Informationen zu kommen.

Wichtig ist Ihr Vertrauen in die behandelnden Ärzte.

Manchmal ist es für die eigene Entscheidung über die anstehende Behandlung wichtig, eine zweite Meinung einzuholen. Sie sollten sich nicht scheuen, mit Ihrem Arzt darüber zu sprechen. Schildern Sie ihm offen Ihre Vorstellungen, Befürchtungen und Ängste und stellen Sie auch direkte Fragen, z.B. über die Folgen der Behandlung und über die Rehabilitationsmöglichkeiten.

Abgesehen von seltenen Ausnahmen gibt es keine medizinischen Gründe, die ein übereiltes Handeln erzwingen. Sie können sich ohne weiteres ein bis zwei Wochen Zeit nehmen, um sich über das weitere Vorgehen klarzuwerden.

Erhalten Sie sich Ihre Eigenverantwortlichkeit.

Konzentrieren Sie sich völlig auf den heutigen Tag.

Jeder Tag ist ein neuer Lebensbeginn. Gestalten Sie ihn möglichst sinnvoll. Tun Sie etwas für andere und für sich selbst. Wer anderen hilft, dem wird dadurch auch selbst geholfen. Man vergißt dabei das eigene Leid.

Viele Menschen leben oberflächlich in den Tag hinein. Leben Sie bewußter. Entwickeln Sie Ihre Persönlichkeit. So wird jeder Tag für Sie zum Geschenk.

Lassen Sie sich nicht lähmen durch sorgenvolle Gedanken.

Sorgen Sie sich nicht im voraus. Vertrauen Sie dem Leben und überwinden Sie die Angst.

Seien Sie nicht dauernd in Unruhe über das, was möglicherweise passieren könnte. Durch ständige sorgenvolle Vorstellungen »Es könnte..« zerstören Sie Ihre eigene Lebensqualität und die Ihrer Angehörigen.

Lassen Sie sich nicht in Katastrophenstimmung bringen.

Häufig treten die von Ihnen befürchteten Auswirkungen überhaupt nicht auf oder stehen in keinem Verhältnis zu Ihrer vorherigen Aufregung.

Sehen Sie nicht immer nur die Probleme, die um Sie herum sind.

Registrieren Sie nicht nur mit großer Wachheit

- die Schwierigkeiten
- die Behinderungen
- die Mängel und die Fehler.

Halten Sie auch einmal schriftlich fest, was alles gut läuft und wofür Sie dankbar sind.

Prüfen Sie Ihre jetzt vorhandenen Belastungen und Sorgen.

Stellen Sie sich die Fragen:

- Was kann ich jetzt daran ändern?
- Was kann ich jetzt nicht ändern?
- Was ist erst zu welchem Zeitpunkt änderbar?
- Was kann ich jetzt tun, um die gegenwärtige Belastung leichter zu ertragen?
- Was muß ich tun, um den Zeitpunkt der Änderung schneller herbeizuführen?
- Wie können die Belastung und Sorgen mit Hilfe anderer verringert werden?

Suchen Sie sich Möglichkeiten zur Erholung und Entspannung.

Wenden Sie sich wieder mehr Dingen zu, die Ihnen Freude bereiten. Nehmen Sie sich Zeit dafür!

Eine wichtige Hilfe sind jetzt Angehörige und Freunde.

Angehörige und Freunde können dabei helfen können, Ihre Krankheit zu ertragen und zu überwinden. Sie können Ihre Grundstimmung verbessern und Sie vom ständigen Nachdenken abbringen. Sie sind wichtiger als eine Lebensversicherung.

Pflegen Sie aus diesem Grunde sorgfältig die Beziehung zu Ihren Angehörigen und Freunden. Das ist eine der wichtigsten Aufgaben, für die Sie sich Zeit nehmen sollten.

Haben Sie mehr Nachsicht mit sich selbst.

Sehen Sie das, was Sie geschaffen haben, was Sie darstellen und was Sie für andere leisten und bedeuten.

Achten Sie auch besonders auf sich selbst.

Kleiden Sie sich mit Sorgfalt. Gehen Sie zum Frisör.

Vielleicht gönnen Sie sich eine Kosmetikberatung und -pflege.

Verbessern Sie Ihre Stimmung mit den Mitteln der Musik.

Tun Sie vermehrt Dinge, die Ihnen persönlich Freude machen.

Fühlen Sie sich überfordert oder hilflos?

Fragen Sie Ihren Arzt, der Sie betreut. Er ist die erste Anlaufstelle für jegliche medizinische, psychosoziale und psychologische Hilfe.

Beratung oder auch praktische Hilfe bieten Ihnen eine ganze Reihe weiterer Stellen an. Wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse, an eine der Beratungsstellen (z.B. des Gesundheitsamtes) oder an die regionale Geschäftsstelle eines Verbandes der Freien Wohlfahrtspflege (AWO, Caritas, DPWV, DRK, Diakonisches Werk). Hilfe finden Sie auch in einer Selbsthilfegruppe ebenfalls Betroffener.

Benötigen Sie Adressen, Telefonnummern und Ansprechpartner, rufen Sie uns an: ? (0355) 46 20 46 oder 46 24 62.

Prof. Dr. P. Stosiek
Vorsitzender des Tumorzentrums

Dr. H. Kurbjuhn
Koordinator