



Wenn auch die Seele leidet

Krebs trifft den ganzen Menschen

Ein Ratgeber der Krebsliga
für Betroffene



Die Krebsligen der Schweiz: Nah, persönlich, vertraulich, professionell

Wir beraten und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen gerne in Ihrer Nähe. Rund hundert Fachpersonen begleiten Sie unentgeltlich während und nach einer Krebserkrankung an einem von über sechzig Standorten in der Schweiz.

Zudem engagieren sich die Krebsligen in der Prävention, um einen gesunden Lebensstil zu fördern und damit das individuelle Risiko, an Krebs zu erkranken, weiter zu senken.

Impressum

Herausgeberin

Krebsliga Schweiz,
Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern
Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60,
info@krebsliga.ch, www.krebsliga.ch

Projektleitung

Valentina Celio Moser, Sabine Jenny,
Verena Marti, Krebsliga Schweiz, Bern

Arbeitsgruppe/Fachberatung (alphabetisch)

PD Dr. phil. Judith Alder, Psychotherapeutin
und Psychoonkologin, Praxismgemeinschaft
Schlüsselberg, Basel
Dr. med. Marijke Dickson, Oberärztin Psychia-
trie, Ambulatorium Burgdorf, Regionalspital
Emmental
Brigit Lang, lic. phil., Fachpsychologin für
Psychotherapie FSP, Psychoonkologin SGPO,
Zentrum für Psychosomatische Medizin,
Sursee
Martin Nobs, lic. phil., Psychologe FSP,
Krebsliga Schweiz, Bern
Dr. phil. Brigitta Wössmer, Klinische Psycho-
login FSP,
Psychoonkologin SGPO, Leitende Psychologin
Psychosomatik, Universitätsspital Basel
Ursula Zimmerli, Pflegefachfrau AKP, dipl.
Sozialarbeiterin HFS, Psychoonkologische
Beraterin DKG und SGPO, Bern

Wir danken den beiden betroffenen Personen
für das sorgfältige Lesen des Entwurfs und die
wertvollen Rückmeldungen und ergänzenden
Anregungen, die wir gerne aufgenommen
haben.

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

© 2014, Krebsliga Schweiz, Bern

Text/Redaktion/Mitarbeit

PD Dr. phil. Judith Alder (Hauptautorin),
siehe links

Dr. phil. Brigitta Wössmer, siehe links
Krebsliga Schweiz, Bern:

Martina Hurschler, lic. phil., Projektleiterin
Leitlinien Psychoonkologie
Sabine Jenny, lic. phil., Pflegefachfrau HF
Susanne Lanz, Redaktorin
Verena Marti, Teamleiterin Patientenpublizistik

Lektorat

Dieter Wüthrich, Krebsliga Schweiz, Bern

Fotos

Shutterstock

Design

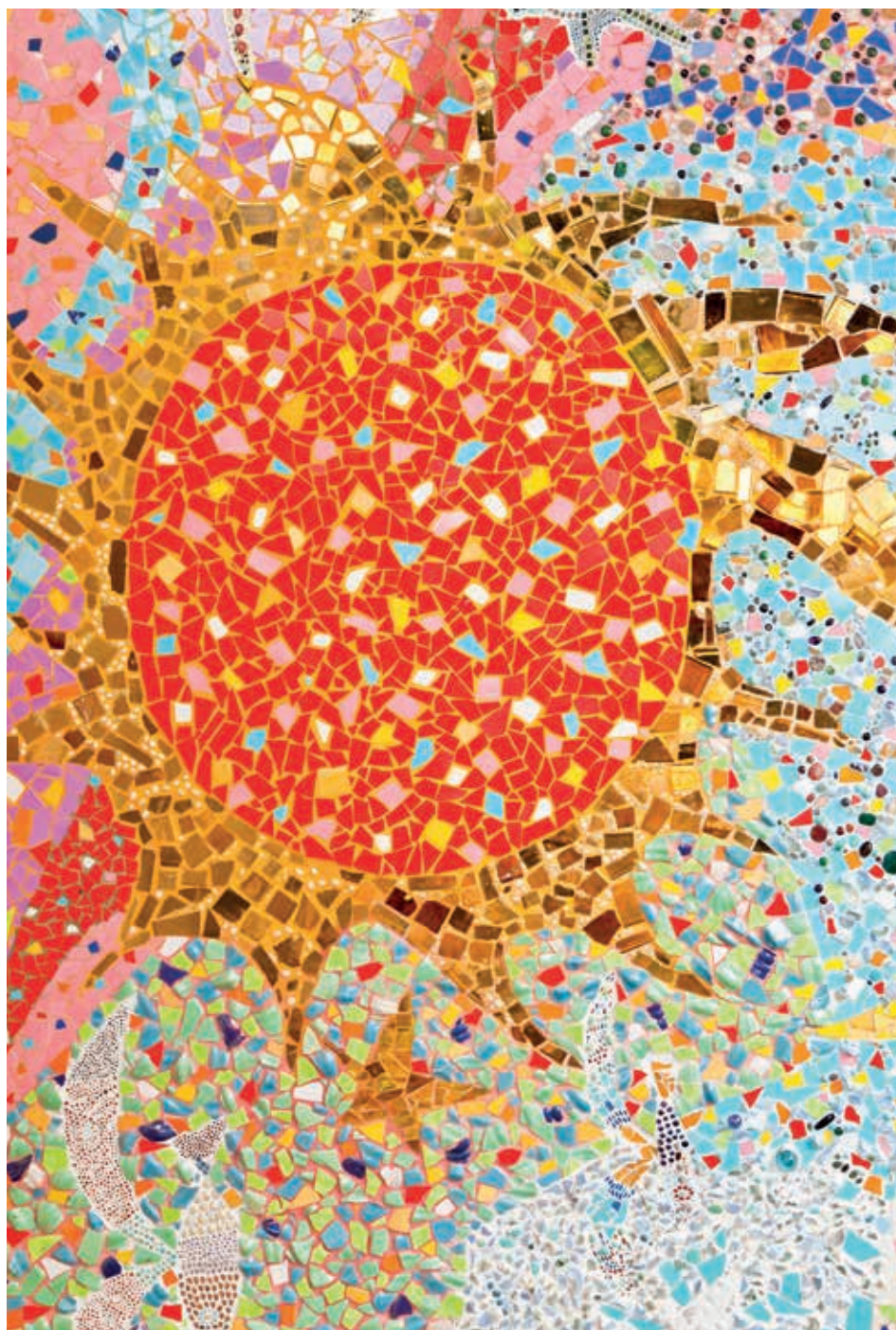
Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Druck

Ackermannndruck AG, Köniz

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Krebskrank – Fragen nach dem Warum	6
Die Suche nach Erklärungen	6
Psychische Faktoren als Ursache?	7
Stress als Auslöser?	8
Psychische Belastungen bei Krebs	11
Welche Belastungen können entstehen?	11
Unterschiedliche psychische Reaktionen sind normal	13
Depressionen und Ängste bei Krebs	17
Mit der Krankheit umgehen	19
Zwischen Aufbegehren und Hinnehmen	20
Ich sollte mich doch schonen...	22
Eigene Bewältigungsstrategien kennen	24
Sich abgrenzen	24
Hilfe annehmen	25
Was kann ich für mich tun?	27
Das Wohlbefinden steigern	27
Mit Sorgen umgehen	30
Dem Leben eine Richtung geben	34
Die Psychoonkologie	38
Was ist Psychoonkologie?	38
Wann kann professionelle Hilfe sinnvoll sein?	39
Wo finde ich Unterstützung?	42
Beratung und Information	43



Liebe Leserin, lieber Leser

Steht im Text nur die weibliche oder männliche Form, gilt sie jeweils für beide Geschlechter.

Vielleicht halten Sie diese Broschüre in den Händen, weil bei Ihnen selber oder bei einer nahestehenden Person die Diagnose Krebs gestellt worden ist. Durch eine Krebserkrankung kann das Leben mehrerer Menschen innerhalb kürzester Zeit völlig aus den Fugen geraten. Vieles ist nicht mehr so, wie es vor Kurzem noch war.

Krebs ist zwar eine körperliche Krankheit, sie betrifft aber den ganzen Menschen und hat grosse Auswirkungen auf das psychische Befinden. Neben Krankheitssymptomen und Behandlungsnebenwirkungen müssen sich Betroffene auch mit dem Sinn des Lebens, mit Leiden und Tod und der eigenen Endlichkeit auseinandersetzen.

Im Durcheinander von Gefühlen und Gedanken kommen oftmals auch Fragen auf wie: «Warum gerade ich?» oder «Wie halte ich das alles nur aus?» und viele mehr. Es sind meist Fragen, auf die es keine Antworten gibt. Sie sind ein Versuch, etwas Unfassbares zu verstehen und Veränderungsmöglichkeiten zu erkennen.

Solche Fragen können zu Schuldgefühlen und Ratlosigkeit führen und viel Kraft rauben. Gedanken wie «Ich werde wohl für etwas bestraft oder «Vielleicht habe ich etwas falsch gemacht können zu heftigen Gefühlen wie Angst, Verzweiflung, Unsicherheit oder Wut führen. Sie sind jedoch als eine verständliche Reaktion auf eine ausserordentliche und bedrohliche Lebenssituation zu verstehen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie eine Zeit lang während Ihrer Krankheit begleiten und dabei unterstützen, Ordnung im Labyrinth Ihrer Gefühle herzustellen. Die Broschüre soll helfen, die eigenen Reaktionen zu verstehen und einzuordnen. Sie zeigt Wege auf, wie ein Umgang mit belastenden Gefühlen gefunden werden kann. Zudem erklärt sie, wie professionelle psychoonkologische Unterstützung, welche die seelischen Vorgänge bei einer Krebserkrankung besonders berücksichtigt, aussehen kann.

Wir wünschen Ihnen alles Gute.

Ihre Krebsliga

Krebskrank – Fragen nach dem Warum

Ein Sturz aus der normalen Wirklichkeit – so wird das, was eine Krebsdiagnose mit dem eigenen Leben anzurichten vermag, beschrieben.

Die Dinge, die Sie vielleicht gerade noch beschäftigten, werden vorübergehend unwichtig, denn jetzt geht es darum, etwas sehr Bedrohliches abzuwenden: Krebs ist eine Erkrankung, die einen unvorbereitet und unerwartet mit der Endlichkeit des Lebens konfrontiert. Krebs ist etwas, das bisher vermutlich meistens nur andere betroffen hat und nun zur Realität des eigenen Lebens geworden ist.

Angesichts einer grossen Bedrohung reagieren Menschen seit Millionen von Jahren mit bestimmten körperlichen und psychischen Alarmreaktionen. Um die Gefahr abzuwenden, sucht der Mensch nach Lösungen: «Was habe ich und was kann man dagegen tun?» Aber auch: «Was muss ich in meinem Leben anders machen, damit es nicht nochmals passiert?» Aus menschheitsgeschichtlicher Sicht ist es also völlig normal, sich viele Fragen zu stellen und Bisheriges zu überdenken.

Solche Fragen können einerseits hilfreich sein, Ordnung schaffen und eine Lösung aufzeigen. Sie

können andererseits aber auch zu Schuldgefühlen und unrealistischen Erwartungen an sich selbst und an andere führen.

«Ich habe über viele Jahre hinweg einfach zu wenig auf mich geachtet. Immer kamen zuerst die Bedürfnisse der anderen, und für mich hatte ich dann keine Energie mehr. Ob mich das nun wohl krank gemacht hat?»



Krebspatientin

Die Suche nach Erklärungen

Krebs ist eine vielschichtige Erkrankung, bei der vielfältige, komplizierte Prozesse ablaufen. Krebszellen entstehen, wenn sich bestimmte Gene so verändern, dass sich die Zellen unkontrolliert vermehren können. Warum eine gesunde Zelle plötzlich zur Krebszelle wird, lässt sich meistens nicht feststellen. Es gibt aber Faktoren, die das Risiko für die Entstehung von Krebs erhöhen. Dazu gehören Tabakkonsum, giftige Chemikalien, die UV-Strahlung des Sonnenlichts, bestimmte Viren oder Alkohol. Ungeklärt ist, warum einige Menschen, die sich den Risikofaktoren aussetzen, erkranken, andere hingegen gesund bleiben.

Betroffene und Angehörige fragen sich manchmal, ob es einen Zusammenhang gibt zwischen Psyche, Stress und Persönlichkeit, Gefühlen und Verhalten und der Entstehung einer Krebserkrankung.

Mit diesen Fragen hat sich auch die Forschung über viele Jahre hinweg beschäftigt; im nächsten Abschnitt werden wichtige Erkenntnisse aus entsprechenden Studien zusammengefasst.

Psychische Faktoren als Ursache?

Um es vorwegzunehmen: Erklärungen, die psychische Faktoren für die Entstehung von Krebs verantwortlich machen, sind wissenschaftlich nicht haltbar. Es gibt keinerlei Belege dafür, dass es eine so genannte Krebspersönlichkeit gibt. Es erkranken also nicht diejenigen Menschen eher an Krebs, die beispielsweise ihre Gefühle unterdrücken, zu Hilflosigkeit neigen oder wenig selbstbestimmt handeln.

Psychologische Theorien über die Entstehung von Krebs haben jedoch eine lange Tradition. Bereits in der Antike bestand zum Beispiel die Überzeugung, dass es zwischen Melancholie und Krebs eine Verbindung gebe.

Zu jener Zeit und in den folgenden beiden Jahrtausenden gab es wenig medizinisches Wissen darüber, wie sich Krebszellen entwickeln und vermehren können. Darum war es naheliegend, nach Erklärungen zu suchen, die auch sonst im Alltag zutreffen; viele Dinge können wir direkt oder indirekt beeinflussen, warum also nicht auch die Entstehung von Krebs?

Erst in den letzten 40 Jahren begann die Forschung, der Frage über einen möglichen Zusammenhang zwischen Krebs und Psyche mit wissenschaftlichen Studien nachzugehen.

Es wurde untersucht, ob die Persönlichkeit, der Umgang mit Konflikten oder seelische Reaktionen wie Ängste und Depressionen einen Einfluss auf die Krebsentstehung haben. Dabei gab es anfangs viele Studien, die so angelegt waren, dass kein klarer Schluss gezogen werden konnte.

Es ist verständlich, dass eine Krebsdiagnose zu Angst und depressiven Gefühlen führen kann. Damit lässt sich aber keine Aussage darüber machen, ob diese Gefühle für die Krebsentstehung eine Rolle spielen: Solche Gefühle sind eine nachvollziehbare Reaktion auf die Krebskrankheit, jedoch keine Ursache dafür.

Bis heute gibt es so genannte Experten, die psychologische Krebstheorien vehement vertreten und diese in Büchern und im Internet publizieren – häufig auch in Verbindung mit einer Therapie, die Heilungsversprechungen macht.

Wenn aber überprüft wird, wie diese «Experten» zu ihren Schlussfolgerungen kommen, ist meistens leicht ersichtlich, dass diesen die wissenschaftliche Grundlage fehlt und vieles auf reiner Behauptung basiert.

Unter Berücksichtigung der Forschungsergebnisse der letzten Jahre können folgende Aussagen gemacht werden:

- Eine so genannte Krebspersönlichkeit gibt es nicht.
- Personen mit Verlusterlebnissen entwickeln nicht häufiger Krebs als andere Menschen.
- Ein bestimmter Umgang mit Gefühlen, beispielsweise das Unterdrücken von Ärger oder Angst, fördert eine Krebserkrankung nicht.

Stress als Auslöser?

Vielleicht kennen auch Sie die Äusserungen aus Ihrem Umfeld, dass Sie halt zu viel Stress gehabt hätten und die Krankheit nun zum Anlass nehmen sollten, dies zu ändern.

Solche Aussagen sind Ausdruck dafür, dass der gesundheitsschädigende Einfluss von Stress im Allgemeinen vermehrt erkannt wird. Auf der Basis der heutigen Forschungsergebnisse ist die Überzeugung, dass Stress eine Krebserkrankung auszulösen vermag, jedoch nicht haltbar.

Nach welchen Zusammenhängen wurde in bisherigen Studien gesucht? Stress, vor allem wenn er über eine längere Zeit besteht und chronisch wird, führt zu einer Veränderung in den physiologischen (=normalen, körpereigenen) Stresssystemen. Dazu gehören verschiedene Hormone und Botenstoffe, die beispielsweise dazu beitragen, dass unser Herz schneller schlägt, wenn wir verängstigt sind.

Über das Zusammenspiel des Stress- und des Immunsystems ist bereits einiges bekannt: So trägt Stress längerfristig zu einer Unterdrückung von bestimmten Faktoren des Immunsystems bei und kann etwa zu einer verzögerten Wundheilung beitragen.

Gewissen Komponenten des Immunsystems wird eine Bedeutung für die Krebsabwehr zugeschrieben. Bisher konnte aber die Verbindung zwischen erlebtem Stress, dadurch ausgelösten Veränderungen im Stress- und Immunsystem und der Entwicklung einer Krebserkrankung nicht nachgewiesen werden.

Generell ist davon auszugehen, dass bei der Entstehung einer Krebserkrankung immer mehrere, bisher nur teilweise bekannte Faktoren zusammenwirken. Simple Zuordnungen wie «Wer viel Stress oder Ärger hat, erkrankt eher an Krebs» sind in keinem Fall gerechtfertigt.

Zusammenhänge ergeben sich allenfalls indirekt und insofern, als beispielsweise Menschen mit schweren psychischen Problemen manchmal dazu neigen, ihrer Gesundheit wenig Sorge zu tragen. So kann es sein, dass sie mehr Suchtmittel konsumieren, sich weniger häufig bewegen und nicht regelmässig zum Arzt gehen.

Einzelne Faktoren können von jedem Menschen bis zu einem gewissen Grad beeinflusst werden, wie zum Beispiel Rauchen, Alkoholkonsum oder die Ernährung. Auf andere Komponenten, wie Vererbung und Umweltfaktoren, die bei der Krebsentstehung ebenso wichtig sind, kann kaum Einfluss genommen werden.



Psychische Belastungen bei Krebs

Es ist unbestritten, dass Ihre Krebserkrankung eine Belastung für Sie und Ihr Umfeld darstellt. Unabhängig davon, ob Sie zum ersten oder wiederholten Mal mit dieser Diagnose konfrontiert sind oder ob Sie als Angehörige oder Bekannte bereits Erfahrungen hatten mit Krebs – die jetzige Situation ist neu und eine Herausforderung.

Vielleicht ist auch vorher im Beruf, in der Familie, in der Beziehung oder im weiteren Umfeld nicht alles rund gelaufen, und Sie waren durch Sorgen und Probleme belastet. Diese können sich durch die Krebserkrankung und die Behandlung unter Umständen noch verstärken.

Zudem können sich Nebenwirkungen von Krankheit und Therapien auch psychisch bemerkbar machen. So reagieren gewisse Menschen beispielsweise auf hormonelle Veränderungen mit erhöhter Reizbarkeit und Erschöpfung. Müdigkeit, Schmerzen, Veränderungen im Aussehen oder

sexuelle Probleme können psychisch ebenfalls sehr belastend sein.

Welche Belastungen können entstehen?

Die Psyche reagiert in der Regel auf Belastungen und Stresssituationen, die nach einer ersten Einschätzung bedrohlich und nicht leicht bewältigbar erscheinen. Wenn Sie mehr über diese Belastungen wissen, können Sie sich darauf vorbereiten, sie künftig schneller erkennen und besser herausfinden, was den Umgang mit ihnen erleichtern kann.

Im Kasten auf der nächsten Seite finden Sie einige typische Belastungen, die viele – aber nicht alle – Krebsbetroffene herausfordern. Je nach Krankheitsphase fallen diese Belastungen mehr oder weniger ins Gewicht.

Im Verlauf der Krankheit kann es immer wieder Phasen geben, in denen Gefühle wie Wut, Neid oder Selbstmitleid aufkommen. An solchen Tagen möchte man sich am liebsten die Bettdecke über den Kopf ziehen und nichts mehr hören und sehen.

Solche Gefühle gehören zu einer Krebserkrankung – so, wie sie auch sonst ein Teil des Lebens sind. Sie gehören ganz einfach zu

Mehr zu Begleiterscheinungen der Krankheit ...

... und zu belastenden Symptomen erfahren Sie in den verschiedenen Broschüren der Krebsliga (siehe S. 45).

den normalen menschlichen Reaktionen und gehen in den meisten Fällen auch wieder vorbei.

in diesem Fall nicht, sich Unterstützung bei einer Fachperson zu holen (siehe S. 38, Psychoonkologie).

Viele Betroffene können diese Belastungen alleine oder mithilfe von Familie und Freunden bewältigen. Es kann aber immer wieder zu Situationen kommen, in denen Ihnen alles über den Kopf zu wachsen droht und die Schwierigkeiten Sie zu erdrücken scheinen. Zögern Sie

Genauso normal wie der Wunsch nach Unterstützung ist das Bedürfnis nach Ruhe und Alleinsein. Gerade in einer Zeit, in welcher einige Beziehungen enger werden, darf man sich auch einmal zurückziehen.

Mögliche Belastungen

- Sorgen aufgrund der Bedrohung durch die Krankheit und der Konfrontation mit der Endlichkeit des Lebens.
- Familiäre Stresssituationen, Reaktionen der Angehörigen, Veränderungen im Familienalltag, Krisen in der Partnerschaft, Veränderung der eigenen Rolle innerhalb der Familie.
- Soziale, finanzielle und berufliche Anforderungen.
- Medizinisches Versorgungssystem: Zeitmangel der Behandelnden, fehlende Privatsphäre, häufiger Arztwechsel, Wartezeiten, beispielsweise auf Befunde.
- Der Umgang mit körperlichen Symptomen und Folgeproblemen wie Schmerzen, Müdigkeit, Verlust der Fruchtbarkeit.
- Veränderungen des Aussehens, Haarausfall, Gewichtszu- oder -abnahme, Veränderungen am Körper, die die eigene Weiblichkeit oder Männlichkeit in Frage stellen, Veränderungen des Selbstbilds.
- Verlust von Selbstbestimmung und Selbstständigkeit.
- Belastende Reaktionen des Umfelds.

Unterschiedliche psychische Reaktionen sind normal

Die psychischen Belastungen sind nicht nur von Mensch zu Mensch verschieden, sondern variieren auch je nach Krankheitsphase. Wie Sie auf die Belastungen durch Krebs reagieren, ist nicht vorherzusagen. Neben persönlichen Erfahrungen, die Sie in der Vergangenheit mit der Bewältigung von Krisen gemacht haben, sind Ihre Reaktionen auch abhängig von körperlichen Problemen wie etwa Schmerzen oder Übelkeit.

Manche Krankheitsphasen sind für viele Betroffene schwerer zu bewältigen als andere – so sind gerade Zeiten grosser Unsicherheiten oftmals besonders belastend.

Von den Ereignissen überrollt

Die meisten Menschen reagieren auf eine Krebsdiagnose erschüttert und schockiert. Sie reagieren

«In den Tagen nach der Diagnose stand ich wie neben mir selbst. Im einen Moment konnte ich es einfach nicht glauben, im anderen hatte ich eine Panik-attacke und schnappte nach Luft. Der Alltag schien plötzlich Lichtjahre entfernt von mir stattzufinden.»



Krebspatient

mit Angstgefühlen bis hin zu Panik, machen sich grosse Sorgen und haben Schwierigkeiten, klare Gedanken zu fassen und dem Arztgespräch ganz zu folgen.

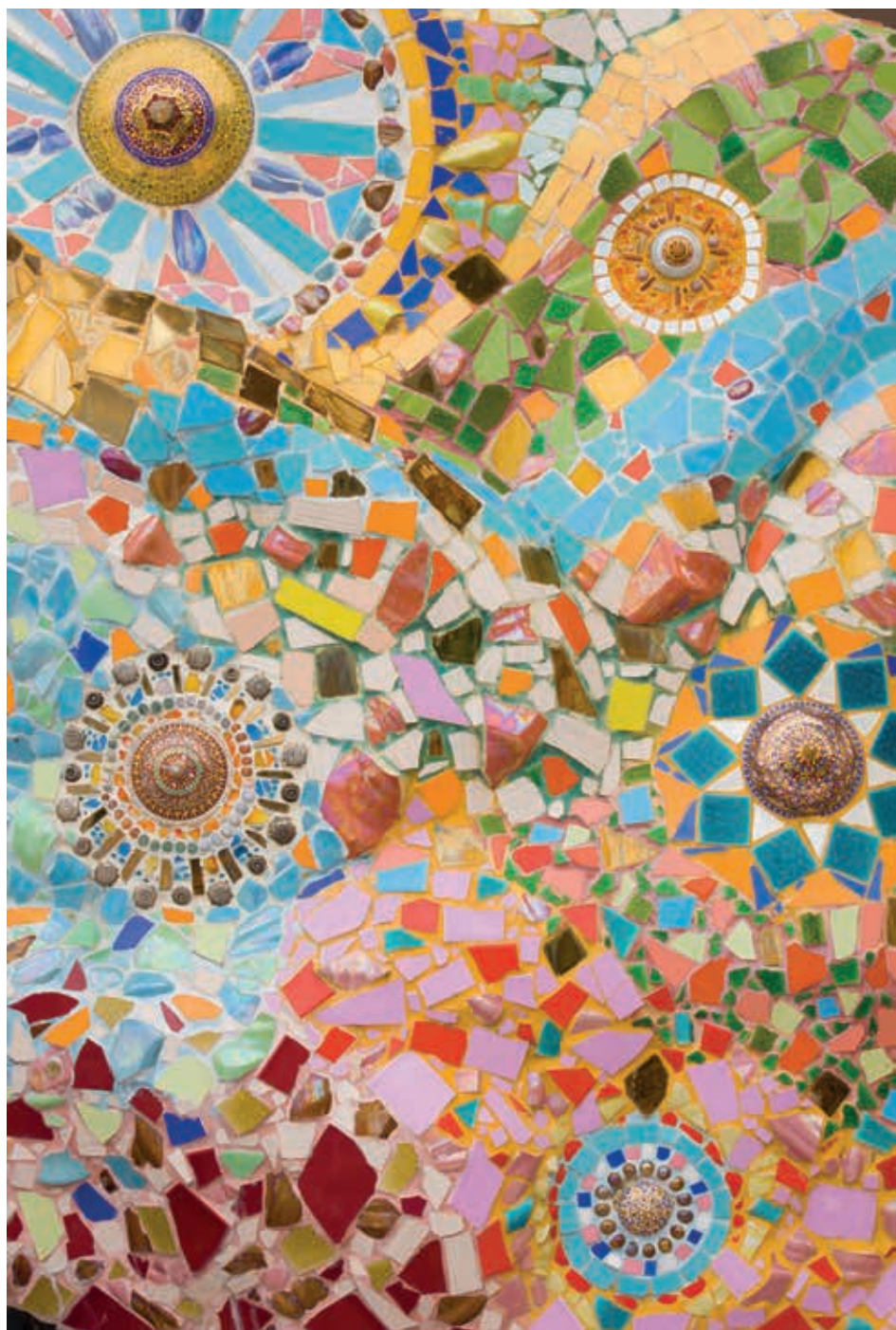
Als besonders schwierig erleben die meisten den Zeitraum zwischen Diagnose und Behandlungsbeginn. Das Warten auf weitere Untersuchungsergebnisse lässt einen grossen Raum offen für Mutmassungen, Hoffnungen und Ängste.

Das können Sie tun

Manchmal ist es jetzt hilfreich, wenn Sie eine gute, geordnete Tagesstrukturaufrechterhalten und sich durch Aktivitäten ablenken. Damit können Sie sich Pausen von den sorgenvollen Gedanken verschaffen. So ist es manchmal eine Unterstützung, zur gewohnten Zeit einzukaufen, zu kochen, die Mahlzeiten einzunehmen oder einen Spaziergang zu machen, genauso wie sie das vor der Diagnose oder Therapie getan haben.

Wechselbad der Gefühle während der Behandlung

Wenn die Behandlung beginnt und man gegen den Krebs aktiv werden kann, ist das oftmals mit einem Gefühl der Erleichterung verbunden. Gleichzeitig sind Unruhe, Reizbarkeit, Energielosigkeit, Müdigkeit und Stim-



«Ich hatte grosse Angst vor der ersten Chemo. Erst als ich beim ersten Zyklus selbst erlebte, dass ich auch das überstehe, konnte ich Zuversicht in die Behandlung entwickeln.»



Krebspatientin

mungsschwankungen neben dem körperlichen Unwohlsein häufige Begleiter während der Krebsbehandlung.

Das können Sie tun

In dieser Zeit sind die Unterstützung durch andere Menschen und das Nutzen von inneren und äusseren Kraftquellen, etwa aus der Natur, dem Freundeskreis oder in Form von Hobbys, besonders wichtig. Es gibt während der Behandlung immer auch «gute» Tage, an denen Sie sich wohler fühlen. Versuchen Sie, an solchen Tagen etwas zu tun, das Ihnen Energie gibt und Freude macht.

«Das Ende der Behandlung haben wir in der Familie gefeiert, erstmals schien alles hinter mir zu liegen. Ich merkte aber in den Wochen danach, dass die Verarbeitung des Ganzen gerade erst begonnen hatte.»



Krebspatient

Das «Loch» nach der Behandlung

Dem Behandlungsende wird oftmals mit Freude und Sehnsucht entgegengeblickt. Es kann aber sein, dass dann nicht nur Erleichterung, sondern auch Zweifel und Ängste auftreten: «Hat die Behandlung wirklich gewirkt? Bin ich geheilt, krebsfrei? Konnte man eine weitere Ausbreitung verhindern oder bremsen?»

Bisher wurde alles Mögliche gegen den Krebs unternommen, die regelmässigen Termine und der Kontakt zu Fachpersonen waren zwar belastend, gaben aber auch Sicherheit. Nun gilt es, wieder Vertrauen in den Körper aufzubauen und sich im Alltag erneut zurechtzufinden.

Das können Sie tun

Es kann nun wichtig werden, den Körper und seine Signale wieder richtig deuten zu lernen: Schmerzen, Herzklopfen oder ein Ziehen im Bauch sind meist nicht Anzeichen einer erneuten Erkrankung oder eines Rückfalls. Solche Symptome müssen nicht mit der Krebserkrankung in einem Zusammenhang stehen.

Wenn der Krebs zurückkommt

Wenn die Krankheit fortschreitet, können viele verschiedene Gefühle auftreten: Enttäuschung bezüglich der ungünstigen Krankheitsentwicklung, Ängste in Bezug auf Schmerzen, Trauer über den Verlust von Möglichkeiten der Lebensgestaltung, Sorgen um die Zukunft von Nahestehenden, die möglicherweise ohne Sie zurückbleiben werden. Aber auch Neid und Wut oder das Gefühl, dass nun alles sinnlos wird, können sich entwickeln.

Diese heftigen Reaktionen können es schwierig machen, sich neben der Auseinandersetzung mit den Verlusten auf das Leben im Hier und Jetzt einzulassen. Vertrauenspersonen sind nun besonders wichtig (Partner, Freunde, vielleicht aber auch der Arzt oder die Ärztin oder jemand aus dem Pflegeteam).

«Es war nochmals ganz schlimm für mich, als die Untersuchungsergebnisse bestätigten, dass ich Ableger habe. Dennoch ist mir relativ schnell klar geworden, dass ich weitermache mit der Behandlung. Ich habe noch so viel vor in diesem Leben.»



Krebspatient

Das können Sie tun

Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie immer wieder klären, was für Sie im Moment wichtig ist. Was sollen die nächsten Wochen und Monate für Sie bereithalten, wo können Sie Kraft und Zuversicht, Hoffnung und Freude schöpfen und aufbauen? Wo geht die Energie verloren? Kann daran etwas verändert werden? Manchmal hilft es auch, wenn gewisse Dinge besprochen und Wünsche aufgeschrieben werden.

Depressionen und Ängste bei Krebs

Ein schwieriges Ereignis im Leben und Lebensphasen, in denen sich viel verändert, erhöhen für viele

«Irgendwann bin ich dann zusammengebrochen. Ich hatte so lange gekämpft, mich motiviert und mich wieder aufgerappelt, wenn es mir nicht gut ging, bis die Batterien einfach leer waren. Ich war ausgebrannt und hatte eine Depression. Erst da wurde mir klar, dass ich es ohne Hilfe nicht schaffe.»



Krebspatientin

Menschen das Risiko, eine psychische Krankheit zu entwickeln. Im Vergleich zu den bereits beschriebenen möglichen Reaktionen von Angst, Trauer oder Stimmungsschwankungen als Folgen der Diagnose und der Behandlungen sind die Symptome bei einer psychischen Krankheit viel intensiver, und sie dauern lange an. Auch gehören oftmals noch weitere Symptome dazu.

Symptome einer *Depression* können sein:

- anhaltende depressive Verstimmung und Hoffnungslosigkeit an fast allen Tagen und für die

meiste Zeit des Tages über zwei Wochen hinweg,

- Schwermut,
- Verlust der Freude,
- sozialer Rückzug,
- Gedankenkreisen,
- Konzentrationsprobleme,
- Schlaflosigkeit,
- Müdigkeit und Energielosigkeit,
- Gedanken an Suizid (= Selbstmord).

Ängste und Sorgen sind Teil jeder Krebserkrankung. Viele Betroffene lernen im Verlauf, mit ihnen umzugehen und erleben, dass ihre Ängste mit der Zeit an Stärke abnehmen und weniger häufig auftreten.

Wenn die Angst ständig gegenwärtig ist, kann es sich um eine *Angststörung* handeln. Diese kann sich als Panikattacke zeigen. Dies ist ein Zustand intensiver Angst mit Herzklopfen, Schwitzen, Zittern, Atemnot, Erstickungsgefühlen, Übelkeit und der Angst, die Kontrolle zu verlieren, verrückt zu werden oder nun gleich sterben zu müssen.

Solche Angststörungen haben zur Folge, dass die Betroffenen eine Angst vor weiteren unangenehmen Panikattacken entwickeln und beginnen, vieles, was vorher zum Leben gehörte, zu vermeiden. Auch die Angst, dass die Krankheit wiederkehren oder fortschreiten

könnte, kann zu einer grossen Belastung werden: Diese Angst ver- selbstständig sich dann, wenn sie nicht mehr durch einzelne Si- tuationen (z.B. durch einen be- vorstehenden Arzttermin) ausge- löst wird und kontrollierbar bleibt, sondern zur Grundstimmung wird und die Kontrolle über die betrof- fene Person übernimmt.

Etwa fünf von hundert Betrof- fenen entwickeln Symptome ein- ner *Traumareaktion*. Diese äus- sert sich darin, dass belastende Erinnerungen an Situationen, die als bedrohlich erlebt wurden, wie etwa die Diagnoseeröffnung, in Bildern, Gedanken oder Träumen wiederkehren, ohne dass man sie kontrollieren kann. Damit verbun- den ist ein Realitätsgefühl, das Er- eignis wird also in dem Moment nicht als etwas Vergangenes er- lebt, sondern als im Hier und Jetzt stattfindend. Gewisse Reize wie beispielsweise der Geruch des Sprechzimmers, lösen diese Erin- nerungen beharrlich aus, und die

Reaktion darauf ist geprägt von starker körperlicher Erregung und Angst.

Deshalb vermeiden Betroffene oftmals, über diese traumatisch erlebten Situationen zu sprechen oder Orte aufzusuchen, die Erinne- rungen auslösen. Die Grundstim- mung ist geprägt von Nervosität und Reizbarkeit, oftmals bestehen über längere Zeit auch Konzentra- tionsschwierigkeiten und Schlaf- störungen oder Schwierigkeiten, eine innere Ruhe aufzubauen.

Sich unterstützen lassen

Wenn Sie solche sehr belasten- den Symptome bei sich selber wahrnehmen, diese Symptome Sie über eine längere Zeit stark beschäftigen und Sie in Ihrem Alltag einschränken, dann ist es wichtig, dass Sie sich profes- sionelle Unterstützung suchen (siehe auch S. 42).

Mit der Krankheit umgehen

Jeder Mensch reagiert anders auf eine Krebserkrankung. Wenn Sie auf Ihr bisheriges Leben zurückblicken, gab es sicher schöne Zeiten, aber auch schwierigere Phasen, die Sie geprägt haben. Gerade bei der Bewältigung schwieriger Zeiten haben Sie möglicherweise

Wichtiges über sich selbst erfahren und gelernt. Auf einiges davon können Sie nun vielleicht zurückgreifen. Diese Erfahrungen und Ressourcen, aber auch sonstige Eigenschaften sehen bei allen Menschen anders aus. Deshalb unterscheiden sich auch die

Ressourcen erkennen

Kreuzen Sie an, was auf Sie zutrifft oder zutreffen könnte.
Ich finde Halt ...

- durch Personen in meinem Umfeld, die mich jetzt besonders gut unterstützen.
- durch Beschäftigungen, bei denen ich mich erholen, aber auch ablenken kann.
- durch das Ausdrücken von Sorgen und Belastungen im Gespräch, in Bildern, Geschichten, Gedankenbuch oder im Gebet.
- durch meine Bemühungen, Energie in das, was beeinflussbar ist, zu investieren, zum Beispiel in Kontakte zu meinen Nächsten, Freundinnen oder Freunden.
- indem ich herauszufinden versuche, wie ich Unveränderbares besser annehmen kann, etwa durch körperliche Bewegung, kreativen Ausdruck, oder durch kurze Auszeiten, in denen ich in Ruhe über alles nachdenken kann.
- indem ich erkenne, wo meine Bewältigungsmöglichkeiten an Grenzen stossen und wo ich Hilfe benötige, beispielsweise durch das Aufschreiben von Ängsten und Sorgen und Anliegen, die ich mit einer befreundeten Person oder einer Fachperson klären möchte.

Reaktionen auf eine Krebserkrankung und die Möglichkeiten, damit umzugehen.

Ein «Richtig» oder «Falsch» der Reaktion und des Umgangs mit der Erkrankung kann es daher nicht geben. Vielmehr ist es eine grosse Herausforderung oder auch eine Chance, Ihren eigenen Umgang mit der Krankheit zu finden, und zwar so, wie es Ihnen entspricht.

Das bedeutet, dass Sie Ressourcen und Strategien, die Kraft und Zuversicht geben, auch jetzt in dieser Situation nutzen können. Niemand ist *ganz* gesund oder *ganz* krank: Neben dem Krebs gibt es in Ihrem Leben viele gesunde Bereiche und Aspekte, die für das Bewältigen der neuen Belastungen genutzt werden können.

Unter Krankheitsbewältigung versteht man daher alle Bemühungen, die bestehenden oder zu erwartenden Belastungen zu erkennen und zu reduzieren.

Vom Zeitpunkt an, an dem eine Krebsdiagnose das Leben erschüttert, bis viele Monate nach den Therapien dienen sogenannte *Bewältigungsstrategien* der Verminderung der emotionalen Belastung und fördern den Umgang mit Problemen und das Lösen von Aufgaben, die sich nun neu stellen.

Zwischen Aufbegehren und Hinnehmen

Im Zusammenhang mit Krebserkrankungen stösst man immer noch auf viele nicht vernünftig begründbare und oft widerlegte Annahmen, die auch «Mythen» (von griech. Mythos: Überlieferung mit verschwommenen, meist vernunftwidrigen Vorstellungen) genannt werden. Ein solcher Mythos besagt, dass eine Heilung von Krebs eine Auseinandersetzung mit der Erkrankung voraussetze. Wer krebskrank sei, müsse herausfinden, was ihm oder ihr die Krankheit «sagen» möchte. Häufig hören Betroffene aus gut gemeinten Ratschlägen auch heraus, sie müssten nun ihr Leben überdenken und vielleicht sogar umkrempeln. Vielleicht war das Leben bisher aber ganz gut und angenehm, so wie es war. Und: was bedeutet das, sich mit der Erkrankung auseinanderzusetzen? Und wie krempelt man sein Leben um?

In eine ähnliche Richtung zielen die Tipps für positives Denken. Dieses wird von vielen Menschen mit Heilung verbunden, während negatives Denken schädigend sein soll.

Jeder und jede Betroffene findet andere Antworten und Wege, um mit der Belastung einer Krebser-

krankung umzugehen. Vielleicht nimmt eine Person die Krankheit zum Anlass, Bilanz zu ziehen oder ist durch sie gezwungen, etwas im Leben zu verändern. Jemand anders hingegen möchte möglichst viel belassen wie es war, nicht alles hinterfragen und sich vor allem auf die Behandlung konzentrieren.

Das Akzeptieren der Situation, wie sie nun einmal ist, anstatt dagegen «anzukämpfen», kann dazu verhelfen, dass man den Boden unter den Füßen wieder spüren und von dem Punkt aus, an dem man jetzt steht, neu ausgehen kann. Vielleicht kann man in der so schwierigen Lebenssituation auch einen Sinn erkennen, ihr einen Sinn geben und trotz allem Schwierigen immer wieder auch Positives und Schönes finden.

Vielleicht kann die Auseinandersetzung mit der Krankheit aber dazu beitragen, dass man besser mit der neuen Situation umgehen kann.

Fest steht: Weder die Auseinandersetzung mit der Krankheit noch Ablenkung, weder positives noch negatives Denken beeinflussen das Fortschreiten der Krankheit oder die Überlebensdauer.

Wichtig ist, zu wissen, dass es keinen «richtigen» Weg, keinen so genannten Königsweg gibt, der durch eine Krebserkrankung führt:

Jede und jeder Betroffene erlebt die Herausforderung, für sich selbst die richtige Mischung aus Auseinandersetzung und Ablenkung zu finden. Und jede und jeder Betroffene hat die Freiheit, das für sie oder ihn Passende zu wählen.

Für das eigene Wohlbefinden und die Lebensqualität ist es wichtig, den *für sich* passenden Weg durch die Krankheit und für die Monate danach zu finden. Dazu kann durchaus gehören, zu klären, welche Bedeutung man der Krebserkrankung zuschreibt. Diese ist sehr unterschiedlich und verändert sich im Laufe der Zeit.

Es ist jedoch genauso in Ordnung, sich selbst zu sagen: «Es ist einfach geschehen, ein Fehler der Natur, den ich annehmen muss und der nicht entstanden ist, weil ich dies oder jenes so oder so gemacht oder gedacht habe.»

Und: Ablenkung kann durchaus sinnvoll sein, denn oft führt unendliches Grübeln nicht zu einem nützlichen Resultat und raubt unnötig Kraft.

Ich sollte mich doch schonen...

Die folgende Situation ist Ihnen sicherlich vertraut: Sie nehmen sich vor, den Tag ruhig anzugehen, damit Sie genügend Kraft haben, sich auf einen anstehenden Behandlungstermin vorzubereiten. Doch nun läutet das Telefon, gleichzeitig erreicht Sie eine SMS, zudem wollten Sie noch rasch etwas erledigen und da merken Sie, dass der Termin eine Stunde früher ist, als Sie dachten.

Plötzlich entsteht Zeitnot, Sie sind noch lange nicht bereit. Vielleicht denken Sie: «Ich bekomme ja nichts mehr auf die Reihe, so wenig belastbar wie ich bin. Dabei sollte ich jetzt doch alles tun, um Stress zu vermeiden.» Und schon fühlen Sie sich überfordert und natürlich gestresst.

Der Gedanke, sich angesichts der Krebserkrankung nun von Stress vollständig abschirmen zu müssen, kann belasten und ist unrealistisch.

Vielleicht ist es nützlicher, sich bewusst zu machen, wie Sie mit sich selbst umgehen können, wenn Sie belastet oder im Stress sind. Die Auseinandersetzung mit hilfreichem und weniger hilfreichem Verhalten kann Ihnen Anhalts-

punkte für einen anderen Umgang mit Stresssituationen geben. Dazu kann auch gehören, Hilfe von aussen zu holen. Hinweise dazu erhalten Sie in den folgenden Kapiteln.

Eigene Bewältigungsstrategien kennen

So unterschiedlich die Krankheit und die damit verbundenen Belastungen von Betroffenen wahrgenommen werden, so unterschiedlich ist auch der Umgang damit. Eine für alle Betroffenen geeignete Bewältigungsstrategie gibt es daher nicht. Es kann aber hilfreich sein, eine Auslegeordnung zu machen: als Erstes von den Dingen, die Sie belasten, dann von Ihren Reaktionen darauf und schliesslich von den Möglichkeiten, wie Sie damit umgehen können.

Was belastet mich derzeit in Bezug auf die Krebserkrankung und in anderen Lebensbereichen, beispielsweise in Bezug auf Arbeit, Familie, Kinder, Hobbys, Finanzen etc.? Wie stark belasten mich die einzelnen Bereiche?

Welche Reaktionen (Gefühle, Gedanken, Verhalten) kenne ich an mir, wenn ich belastet bin und unter Druck stehe?

In welchen Situationen fühle ich mich besonders stark belastet?

Wo habe ich meine Kraftquellen? Was oder wer hat mir bisher geholfen, um mit dem Druck umzugehen?

Sich abgrenzen

Manche Ratschläge, die Betroffene von ihrem Umfeld erhalten, können auch unangenehm sein oder verärgern, obwohl sie meistens gut gemeint sind. Die Tipps passen möglicherweise für Sie überhaupt nicht und können sogar entmutigen oder verunsichern.

Vielleicht erfassen die Ratgebenden auch die Komplexität Ihrer Situation nicht, denn eine Krebserkrankung ist alles andere als ein einfaches und rein rationales lösbares Problem. Angehörige und Bekannte sind oftmals unsicher, wie sie mit jemandem umgehen sollen, der von Krebs betroffen ist, und benehmen sich daher etwas unbeholfen.

Das können Sie tun

Damit das Umfeld nicht zu einer zusätzlichen Belastung wird, kann es hilfreich sein, wenn Sie Ihre eigenen Erwartungen und Wünsche konkret aussprechen, zum Beispiel: «Mir hilft es mehr, wenn ich dir erzählen darf, wie es mir geht, als wenn du mir Tipps gibst, was ich tun sollte. Ich erwarte eigentlich keine Lösung von dir, die gibt es gar nicht so einfach.» Manchmal ist es auch richtig, sich klar abzugrenzen, beispielsweise indem Sie klarstellen: «Ich möchte jetzt nicht darüber reden.»

Hilfe annehmen

Viele Ihnen nahestehende Personen sind froh, wenn sie etwas für Sie tun können, das Ihnen auch wirklich hilft. Aber nicht jede Person aus Ihrem Umfeld ist für jede Hilfeleistung gleich gut geeignet, in der Regel kann auch eine einzige Person nicht alle Ihre Bedürfnisse abdecken. Wenn Sie die Hilfsangebote aus Ihrem Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis gezielt wählen, ist es möglich, dass Sie für sich ein gutes Unterstützungsteam mit unterschiedlichen Fähigkeiten zusammenstellen können.

Das können Sie tun

Um Hilfeangebote gut nutzen zu können, hilft es vielleicht, sich zu überlegen, welche Art von Unterstützung Sie von wem aus Ihrem näheren Umfeld gut annehmen können. Während Sie zum Beispiel mit einem langjährigen Freund wertvolle Gespräche über die Krankheit führen können, schätzen Sie an Ihrer Nachbarin vielleicht eher ihre Hilfsbereitschaft in praktischen Dingen und nehmen das Angebot, ab und zu für Sie zu kochen, gern an. Ihre Tochter wiederum ist eine angenehme Begleiterin für einen gemeinsamen Kinobesuch. Sprechen Sie also konkret aus, wer Ihnen welchen Dienst tun könnte, wenn Sie ein Hilfsangebot erhalten.



Was kann ich für mich tun?

In einer Zeit, in der vieles nicht mehr so ist wie vorher, haben Sie bei sich vielleicht auch die Offenheit und den Mut beobachtet, Neues auszuprobieren und zu wagen. Wir machen Ihnen hier ein paar Vorschläge, aus denen Sie wählen können, was Ihnen entspricht.

Das Wohlbefinden steigern

Eine Krebserkrankung und ihre Behandlung verlangen dem Körper und der Psyche viel ab. Damit die Waage des Wohlbefindens ausgeglichen bleibt, ist es unerlässlich, einen unterstützenden, liebevollen und geduligen Umgang mit sich selbst zu finden. Zu mir selber Sorge zu tragen bedeutet beispielsweise, vermehrt das zu tun, was mir gut tut und bei dem ich mich erholen kann.

Wohlbefinden kann mit verschiedenen Methoden gesteigert werden. Einige Möglichkeiten stellen wir Ihnen im Folgenden vor.

Angenehme Situationen schaffen und Energie tanken

Bei einer Krebserkrankung gibt es immer Bereiche, die wenig beeinflussbar sind und solche, die jeder Betroffene selbst gestalten kann. Die Krebserkrankung ist eine schmerzhaft, unveränderbare

Tatsache. Aktiv mitgestalten können Sie aber beispielsweise dort, wo Sie für sich klären, ob Sie die Arzt- und Therapietermine alleine oder in Begleitung einer Vertrauensperson wahrnehmen wollen. Oder wenn Sie Aufgaben, die Zeit und Kraft kosten, an jemand anderen abgeben und sich ganz bewusst arbeitsfreie Momente schaffen. Wenn Sie für Kinder sorgen müssen, können Sie versuchen, jemanden zu finden, der Ihnen diese Betreuungsaufgabe zeitweise abnehmen kann. Die Beratungspersonen in den Krebsligen können Ihnen Adressen und Anlaufstellen dafür nennen.

Den Alltag strukturieren

Durch die Therapie verändert sich die bisherige Alltagsroutine. Viele Patienten sind für mehrere Wochen oder Monate krankgeschrieben, und der Familienalltag ändert sich. Das kann dazu führen, dass die Struktur, die sonst Halt gibt, verloren geht, was orientierungslos macht.

Sich den Tag neu einzuteilen, kann helfen, die Orientierung wiederzufinden. Wo ist es möglich, den bisherigen Alltag aufrechtzuerhalten (und dadurch von der Krankheit abgelenkt zu werden)? Wie können Sie jetzt eine Tagesstruktur aufbauen, die neben den vielen Arztterminen angenehm ist? Dies kann zum Beispiel durch das Ein-

planen von Besuchen geschehen oder indem Aktivitäten für therapiefreie Zeiten geplant sind.

Sich ablenken

Die Krebstherapie braucht einen «langen Atem» und nach einer ersten Phase der intensiven Konfrontation brauchen alle Betroffenen und Angehörigen auch Pausen. Eine wichtige Bewältigungsstrategie ist daher das Schaffen von «krebsfreien Zeiten», also von Zeiträumen, in denen Sie sich bewusst eine Pause von der Beschäftigung mit der Krankheit gönnen. Ablenken bedeutet nicht das Gleiche wie verdrängen oder nicht wahrhaben

wollen. Ablenken ist eine sinnvolle Möglichkeit, die Batterien wieder etwas aufzuladen. Sie können dies beispielsweise, indem Sie einen Massagetermin buchen, eine Schublade mit Fotos sortieren, einen spannenden Film schauen, in die Bibliothek gehen, bei einer Tasse Tee Zeitschriften lesen und Anderes mehr.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und notieren Sie sich die Möglichkeiten, die Sie zum Gestalten von angenehmen Momenten, zur Strukturierung des Alltags und zur Ablenkung haben.

Das hilft mir

Situationen und Aktivitäten, die zur Erholung beitragen

(z. B. Kinobesuch zusammen mit xy, kinderfreier Abend am ... etc.)

Tagesabläufe, die meinem/unserem Alltag eine Struktur geben

Aktivitäten, die mich ablenken und mir gut tun

Mit Sorgen umgehen

Der Umgang mit sorgenvollen Gedanken ist eine grosse Herausforderung für Krebspatienten und -patientinnen. Die Gedanken kommen am häufigsten in der Nacht, wenn die Ablenkung fehlt, oder überfallen einen tagsüber, wenn man gerade mit etwas ganz anderem beschäftigt ist.

Gedanken beobachten – Gedanken ziehen lassen

So genannte Imaginationsübungen (man könnte auch von Traumreisen oder Fantasiebildern sprechen) können hilfreich sein, um emotionale Belastungen gezielt und kontrolliert anzugehen. Mit ein bisschen Übung können sie ein gutes Mittel zur Entspannung sein. Ein Beispiel für eine solche Imaginationsübung finden Sie hier.

Blätter im Fluss

- Beginnen Sie diese Übung damit, sich auf die Bewegung Ihres Atems zu konzentrieren. Beobachten Sie einfach, wie sich Brustkorb und Bauch beim Atmen sanft heben und senken. Dann schliessen Sie langsam die Augen.
- Jetzt stellen Sie sich vor, dass Sie an einem warmen Herbsttag an einem kleinen Fluss sitzen. Beim Betrachten des Flusses bemerken Sie einige grosse Blätter an der Wasseroberfläche. Die Blätter haben viele Farben und Formen und treiben in der langsamen Strömung dahin, jedes für sich, eins nach dem anderen. Bleiben Sie einfach einen Moment da und schauen Sie dem Treiben dieser Blätter zu.
- Wenn Sie bereit sind, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit langsam auf das, was in Ihrem Inneren vor sich geht. Beobachten Sie Ihre Wahrnehmungen und «inneren Erfahrungen», die auftauchen – sei dies ein Gedanke oder ein Gefühl. Achten Sie auf das, was in Ihrem Kopf und Körper geschieht und benennen Sie Ihre Wahrnehmungen. Vielleicht sind einige dieser Gedanken ähnlich wie «Was für ein Quatsch!» oder «Ich hab' dafür keine Zeit».

- Nehmen sie jeden Gedanken, jedes Gefühl und jede Erinnerung zur Kenntnis und setzen Sie jede dieser Wahrnehmungen einzeln behutsam auf ein grosses Blatt, das auf dem Fluss vorbeizieht. Beobachten Sie, wie das Blatt zunächst ein bisschen hin und her schaukelt, langsam flussabwärts immer weiter davonzieht und dabei diesen Gedanken, dieses Gefühl, diese Erinnerung ausser Sichtweite trägt.
- Betrachten Sie wieder den Fluss und warten Sie auf das nächste Blatt. Legen Sie einen nächsten Gedanken oder ein Gefühl darauf. Beobachten Sie, wie auch dieses Blatt zunächst ein bisschen hin und her schaukelt, wie es dann langsam davon zieht und dabei auch dieser Gedanke, dieses Gefühl langsam flussabwärts ausser Sichtweite davon fliesst.
- Legen Sie nun alle weiteren Gedanken, Gefühle oder Erinnerungen auf ein eigenes grosses Blatt. Betrachten Sie sie und lassen Sie sie alle flussabwärts treiben. Machen Sie so lange damit weiter, wie Sie möchten.
- Wenn Sie bereit sind, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf die Geräusche um Sie herum. Öffnen Sie die Augen mit der Absicht, dieses stille Erleben in den Rest des Tages mitzunehmen.

Gedanken entsorgen

Hier noch eine andere, etwas «handfestere» Möglichkeit, um mit sorgenvollen Gedanken umzugehen und Distanz dazu zu schaffen:

Sorgen-Kiste

- Besorgen Sie sich eine Schachtel oder einen anderen Behälter mit Deckel.
- Schreiben Sie jede Sorge und jeden unliebsamen Gedanken auf einen separaten Zettel.
- Verstauen und versorgen Sie die notierten Sorgen in diesen Behälter, damit sie nicht weiter unkontrolliert auftauchen.
- Wenn eine bereits notierte Sorge nochmals in Ihren Gedanken erscheint, wissen Sie, dass Sie diese ja bereits versorgt haben und können sie loslassen.
- Jede neue Sorge wird aufgeschrieben und in der Kiste verstaut. Beobachten Sie, wie durch die räumliche Distanz auch eine gefühlsmässige Distanz entstehen kann.
- Von Zeit zu Zeit können Sie die Kiste öffnen und überprüfen, welche Zettel bereits entsorgt werden können, d.h. welche Sorgen sich möglicherweise «erledigt» haben.

Positives festhalten

Auch das Festhalten von Positivem aus der Vergangenheit und der Gegenwart kann helfen, etwas Distanz zu den Sorgen zu schaffen.

Ressourcen-Heft

- Besorgen Sie sich ein Heft oder ein Tagebuch.
- Vergegenwärtigen Sie sich jeden Tag, was Sie Gutes und Schönes erlebt haben und was Ihnen gut gelungen ist.
- Notieren Sie alles Positive in dieses Heft oder Tagebuch.
- Halten Sie auch fest, was generell in Ihrem Leben positiv war und ist.
- Gestalten Sie das Heft nach Lust und Laune mit Fotos, Bildern, Texten etc.
- Blättern Sie Ihr Ressourcen-Heft immer wieder durch und freuen Sie sich über alles, was gut ist in Ihrem Leben.

Dem Leben eine Richtung geben

Nach einer Krebsdiagnose tauchen manchmal Fragen auf wie: «Warum gerade ich?», «Was ist der Sinn davon, dass ich krank geworden bin?». Die Erkrankung ist zunächst einfach etwas Nutzloses, Sinnloses und ein ungebetener Gast in einem Leben, in dem es bisher um ganz andere Dinge ging.

Die Diagnose bringt eine Wende mit sich und löst eine Entwicklung aus. Es tut sich ein Weg auf vor dem Betroffenen und den Angehörigen, der gegangen werden muss, und niemand weiss genau, wo er hinführt. Auch ohne von einer Krankheit betroffen zu sein, weiss man ja nie genau, wo einen das Leben hinführt, aber bei einer Krebserkrankung wird einem besonders schmerzlich bewusst, dass «der Kurs» nicht immer selbst bestimmt werden kann.

Betroffene nehmen die Diagnose manchmal zum Anlass, um in einigen Lebensbereichen ihre Prioritäten neu zu setzen. Andere wollen nach einer Therapie möglichst in das gewohnte Leben zurück.

So oder so: Das Leben ist nicht etwas, das erst dann wieder stattfindet, wenn die Therapie abgeschlossen ist oder wenn ein, zwei oder fünf Jahre nach der Diagnose vergangen sind. Wir haben jederzeit die Freiheit, uns die Frage zu stellen, ob es gerade so läuft, wie wir das möchten und welche Veränderungen wünschenswert sind.

Auch wenn nicht alles so geändert werden kann, wie man sich das erträumt, besteht die Möglichkeit, dem, was einem wirklich wertvoll ist, wieder mehr Bedeutung zu geben. Diese Werte sind wie ein Leuchtturm im Meer: Sie trotzen Wind und Wetter, an ihnen kann man sich also auch orientieren, wenn ein Sturm tobt. Sie geben Antwort auf die Frage, wofür das eigene Leben stehen soll und was das Leben wertvoll und bedeutsam macht.

Lebensbereiche stärken

Auf der nachfolgenden Doppelseite finden Sie eine Tabelle, in die Sie Ihre Gedanken und Vorhaben eintragen können.

Überlegen Sie sich, welche Bereiche Ihnen in Ihrem Leben jetzt wichtig sind, beispielsweise Part-

nerschaft, Familie, Arbeit und Beruf, Freizeit, Gesundheit und Körper, Bezug zur Natur und Umwelt, politisches Engagement, Spiritualität und anderes. Schreiben Sie auf, wie Sie den jeweiligen Lebensbereich leben, worauf Sie achten, um ihm Bedeutung und Wichtigkeit zu geben, zum Beispiel:

- mit offenen Augen und Ohren die Natur wahrnehmen;
- meiner Frau, meinem Mann Aufmerksamkeit schenken;
- Zeit mit den Enkelkindern verbringen

Überlegen Sie sich, was Sie in der nächsten Woche ganz konkret tun und unternehmen können, damit ein für Sie wertvoller Lebensbereich in Ihrem Alltag genügend Platz bekommt, zum Beispiel:

- den Botanischen Garten besuchen;
- meiner Frau einen Liebesbrief schreiben;
- mit einem Freund ins Kino gehen

Notieren Sie schliesslich noch, wie Sie Hindernissen begegnen wollen, die sich dem, was Ihnen im Leben wichtig ist, in den Weg stellen könnten. Beispielsweise: Es regnet, dies ist aber kein Grund, auf den Besuch im Botanischen Garten zu verzichten, denn dieser ist ja trotzdem geöffnet; oder ich habe keine Energie, um einen langen Brief zu schreiben, aber auch zwei kurze Zeilen sind ein Zeichen der Zuneigung etc.).

Die Psychoonkologie

Im Verlauf Ihrer Erkrankung haben Sie mit Fachpersonen aus unterschiedlichen Disziplinen zu tun, denn die Idee bei der Behandlung von Krebspatienten und -patientinnen ist, dass eine möglichst ganzheitliche Betreuung erfolgt. Dies bedeutet auch den Einbezug seelisch-geistiger und sozialer Anliegen und Bedürfnisse in die Therapie.

Neben der medizinischen Behandlung durch Onkologen und Onkologinnen, Chirurgen und Radiologen ist es heute selbstverständlich, dass auch das Angebot einer psychosozialen Begleitung zu einer guten Behandlung gehört. So gehört zum Team eines zertifizierten Behandlungszentrums immer auch eine psychologische Fachperson.

Was ist Psychoonkologie?

Die Psychoonkologie ist ein interdisziplinäres Fachgebiet, das zum Ziel hat, die psychischen und sozialen Folgen und Begleiterscheinungen von Krebserkrankungen im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter zu reduzieren. Im Zentrum steht die Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Angehörigen.

Die psychoonkologische Begleitung erfolgt in Form von einer oder mehrerer Beratungen oder einer Therapie. Sie kann während aller Krankheitsphasen erfolgen, von der Akutbehandlung über die Rehabilitation und ambulante Nachsorge – auch als Begleitung von Be-

Psychoonkologische Beratung ...

... unterstützt Betroffene durch das Vermitteln von Informationen und Hilfe bei der Entscheidungsfindung, Kriseninterventionen, Vermitteln von Unterstützungsangeboten und allgemeiner psychosozialer Beratung. Beratende haben auch fundierte Kenntnisse darüber, wo welche Hilfestellungen angeboten werden.

Psychoonkologische Therapie ...

... zielt vor allem auf die Krankheitsverarbeitung ab und fördert diese durch eine Vielzahl von psychologischen und psychotherapeutischen Interventionen.

troffenen und ihren Familien, die mit dem Lebensende konfrontiert sind. Neben der Beratung und Therapie ist die Psychoonkologie auch eine Wissenschaft, die beispielsweise erforscht, wie die Betreuung verbessert und die Krankheitsbewältigung gefördert werden kann.

«Die Gespräche mit dem Psychoonkologen gaben mir immer wieder einen Zeitraum, in dem es nur um mich ging und darum, womit ich haderte. Ich musste mich dort nicht zusammenreissen, das hat sehr gut getan. Und es hat auch meine Freundin etwas entlastet».



Krebspatientin

Psychoonkologische Betreuung ist ein flexibles, auf die Bedürfnisse der Betroffenen angepasstes Angebot. Häufig helfen bereits wenige Gespräche, um mit den aktuellen Belastungen umgehen und offene Fragen klären zu können. Es kann aber auch hilfreich sein, über eine längere Zeit die Unterstützung einer psychoonkologisch geschulten Fachperson in Anspruch zu nehmen.

Bei der Krebsliga Ihrer Region (siehe S. 50) finden Sie zudem ein vielseitiges Angebot an psychosozialen Dienstleistungen.

Psychoonkologische Therapeuten arbeiten häufig mit Techniken zur Förderung von Entspannung und Entlastung, zur Klärung und zum leichteren Umgang mit emotionalen und körperlichen Krankheitsbelastungen. In gewissen Situationen werden auch gezielt Psychopharmaka eingesetzt, um die Stimmung oder den Schlaf zu stabilisieren. Solche Medikamente werden von einer ärztlichen Fachperson verschrieben.

Beide Dienstleistungen – psychoonkologische Beratung und Therapie – können jederzeit hilfreich sein, also auch vorbeugend im Sinne einer Prävention, d.h. bevor die eigene Bewältigung an Grenzen stösst. So darf man sich auch einmalig zu einem Gespräch mit einem Psychoonkologen anmelden, um die aktuelle Situation zu besprechen und zu wissen, wo man sich wieder melden könnte, falls Bedarf bestehen würde.

Wann kann professionelle Hilfe sinnvoll sein?

Wenn Sie an Grenzen stossen

Wenn Sie an einen Punkt kommen, an dem Sie nicht mehr weiterwissen, wenn die Belastungen durch die Erkrankung und Behandlung zu gross werden oder weitere Stressfaktoren in Ihrem persön-

lichen oder sozialen Umfeld dazukommen, ist professionelle Hilfe sinnvoll. Aber auch wenn Sie vergleichsweise gut zurechtkommen, können Sie von einigen Unterstützungsangeboten profitieren.

Bei der Bewältigung der Diagnose

Nach dem Diagnoseschock finden viele Betroffene innerhalb der ersten Wochen Möglichkeiten, um mit der neuen Situation umzugehen. Bei einem Drittel kann aber nach der Diagnose, im Verlauf oder nach Abschluss der Behandlung der Bedarf nach einer professionellen Unterstützung entstehen.

Im Zusammenhang mit der Behandlung

Eine Krebsbehandlung ist sehr intensiv, und es bleibt in dieser Phase oftmals wenig Zeit zum Nachdenken: Die Kraft wird für die Bewältigung der anstehenden Aufgaben gebraucht. Manchmal ist erst nach Abschluss der Behandlung oder viele Monate danach spürbar, welche Auswirkungen die Erkrankung auf die Seele hatte.

Zum Einordnen der Krankheit und ihrer Folgen

Viele Betroffene haben auch das Bedürfnis, mit einer Fachperson über die momentane Situation zu sprechen, um Gedanken und Gefühle einzuordnen oder konkrete

Fragen zu klären, beispielsweise zum Wiedereinstieg in die Arbeit oder zu finanziellen Fragen. Hier können die Angebote der Psychoonkologie eine Hilfestellung bieten.

Wenn einem alles zu viel wird

Psychische Reaktionen sind Teil jeder Krebserkrankung. Anzeichen, dass die psychische Belastung zu gross wird und nicht mehr alleine getragen werden kann, sind zum Beispiel:

- Belastende Gefühle, die zu einer bleibenden Grundstimmung werden.
- Sorgenvolles Nachdenken mit wenig Pausen und ohne, dass man es unterbrechen kann.
- Länger anhaltende Schlafstörungen.
- Hohe Intensität der belastenden Gefühle.
- Anhaltende Entscheidungsschwierigkeiten.
- Anhaltende Reizbarkeit, Angst, Hoffnungslosigkeit, Wut oder innere Leere.

Jedes dieser Symptome kann ein Anzeichen dafür sein, dass professionelle Hilfe angezeigt ist. Diese hat zum Ziel, weitere Strategien für den Umgang mit der Krankheitsbelastung zu erlernen und die Belastung und Symptome dadurch zu reduzieren.

Häufig behandelte Themen in der psychoonkologischen Beratung

- Existenzielle Ängste und Verunsicherung in Bezug auf die Erkrankung und die Behandlungen.
- Umgang mit unangenehmen Nebenwirkungen.
- Unsicherheiten, wie mit Kindern über die Erkrankung gesprochen werden soll und Sorgen über die Reaktion des Umfelds.
- Fragen von Angehörigen, wie sie die betroffene Person unterstützen und mit eigenen Sorgen umgehen können.
- Das Weiterbestehen von Symptomen wie Schlafstörungen, Angstattacken, Nervosität und Reizbarkeit oder chronische Müdigkeit.
- Interesseverlust und Hoffnungslosigkeit.
- Trauer und Abschied, zum Beispiel von Aufgaben oder Lebensphasen, Kinderwunsch, körperlichem Wohlbefinden und Kraft oder nach dem Verlust eines Angehörigen.
- Ein Mangel an Unterstützung durch das Umfeld.
- Soziale, finanzielle und versicherungsrechtliche Unklarheiten.
- Wunsch nach spiritueller und religiöser Auseinandersetzung.

Wie kann professionelle Hilfe aussehen?

Die vielseitigen Fragestellungen machen deutlich, dass verschiedene Fachpersonen psychoonkologisch arbeiten: Psychologen und Psychologinnen, Sozialarbei-

tende, Pflegefachpersonen, Seelsorger, Psychiater, Mediziner u. a. Das Ziel aller ist es, Betroffenen und Angehörigen in dieser herausfordernden Zeit eine Unterstützung zu sein.

Wo finde ich Unterstützung?

Psychoonkologen haben sich auf die Begleitung von Menschen mit einer Krebserkrankung spezialisiert und verfügen in der Regel über eine entsprechende Weiterbildung und einen Fähigkeitsausweis.

In vielen Spitälern und Ärztenetzwerken besteht eine Kooperation mit Psychoonkologen, die im stationären oder/und ambulanten Bereich tätig sind. Informieren Sie sich am besten bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Es gibt auch selbstständig tätige Psychotherapeuten mit einer Zusatzqualifikation in Psychoonkologie (siehe www.psycho-onkologie.ch).

Die kantonalen Krebsligen bieten eine Fülle an psychosozialen Dienstleistungen an. Viele Beraterinnen und Berater in den kantonalen und regionalen Ligen verfügen über Zusatzausbildungen als psychoonkologische Beraterin/psychoonkologischer Berater.

Informieren Sie sich direkt bei der Krebsliga Ihrer Region oder

bei der Krebsliga Schweiz. Auch das Krebstelefon der Krebsliga 0800 11 88 11 kann bei Unsicherheiten und psychosozialen Anliegen eine erste Hilfestellung bieten.

Wer bezahlt die psychoonkologischen Dienstleistungen?

Im Spital tätige Psychoonkologen arbeiten in der Regel als Beauftragte eines Arztes, d. h. die anfallenden Kosten sind durch die Grundversicherung gedeckt. Die Honorare von Psychologen, die in der eigenen Praxis arbeiten, sind derzeit (2014) je nach Zusatzversicherung in unterschiedlicher Höhe gedeckt. Da einige Psychoonkologen und Psychologen aber auch mit einem Arzt zusammenarbeiten und über diesen mit der Grundversicherung abrechnen, ist es immer empfehlenswert, im Vorfeld die Kostenübernahme durch die Krankenkasse zu klären.

Das Beratungsangebot der kantonalen und regionalen Krebsligen steht für Krebsbetroffene und Angehörige kostenlos zur Verfügung. Es gibt zudem Fonds und Stiftungen, die für eine Unterstützung angefragt werden können, am besten ebenfalls über die Sozialberatung der kantonalen oder regionalen Krebsligen.

Beratung und Information

Lassen Sie sich beraten

Ihr Behandlungsteam

Es wird Sie gerne beraten, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Überlegen Sie sich allenfalls auch, welche Massnahmen Sie zusätzlich stärken und Ihre Rehabilitation erleichtern könnten.

Psychoonkologie

Siehe Seite 38.

Ihre kantonale oder regionale Krebsliga

Betroffene und Angehörige werden beraten, begleitet und auf vielfältige Weise unterstützt. Dazu gehören persönliche Gespräche, das Klären von Versicherungsfragen, Kurs- und Seminarangebote, die Unterstützung beim Ausfüllen von Patientenverfügungen und das Vermitteln von Fachpersonen, zum Beispiel für psychoonkologische Beratung und Therapie, für die Kinderbetreuung, für eine Sexualberatung etc.

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachperson zu. Sie erhalten Antwort auf Ihre Fragen zu allen Aspekten rund um die Erkrankung, und die Fachberaterin informiert Sie über mögliche weitere Schritte. Sie können mit ihr über Ihre Ängste und Unsicherheiten und über Ihr persönliches Erleben der Krankheit sprechen. Anruf und Auskunft sind kostenlos. Skype-Kunden erreichen die Fachberaterinnen auch über die Skype-Adresse krebstelefon.ch.

Cancerline – der Chat zu Krebs

Kinder, Jugendliche und Erwachsene können sich über www.krebsliga.ch/cancerline in den Livechat einloggen und mit einer Fachberaterin chatten (Montag bis Freitag, 11–16 Uhr). Sie können sich die Krankheit erklären lassen, Fragen stellen und schreiben, was sie gerade bewegt.

Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?

Falls Sie von Krebs betroffen sind und kleinere oder grössere Kinder haben, stellt sich bald die Frage, wie Sie mit ihnen über Ihre Krankheit und ihre Auswirkung reden können.

Im Flyer «Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?» finden Sie Anregungen für Gespräche mit Ihren Kindern. Der Flyer enthält auch Tipps für Lehrpersonen. Hilfreich ist zudem die Broschüre «Wenn Eltern an Krebs erkranken – Mit Kindern darüber reden» (siehe S. 46).

Die Rauchstopplinie 0848 000 181

Professionelle Beraterinnen geben Ihnen Auskunft und helfen Ihnen beim Rauchstopp. Auf Wunsch können kostenlose Folgegespräche vereinbart werden.

Seminare

Die Krebsliga organisiert an verschiedenen Orten in der Schweiz Seminare und Wochenendkurse für krebsbetroffene Menschen: www.krebsliga.ch/seminare und Seminarbroschüre (siehe S. 46).

Körperliche Aktivität

Sie verhilft vielen Krebskranken zu mehr Lebensenergie. In einer Krebs-sportgruppe können Sie wieder Ver-trauen in den eigenen Körper gewin-nen und Müdigkeit und Erschöpfung reduzieren. Erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga und beachten Sie auch die Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs» (siehe S. 46).

Andere Betroffene

Es kann Mut machen zu erfahren, wie andere Menschen als Betroffene oder Angehörige mit besonderen Situa-tionen umgehen und welche Erfah-rungen sie gemacht haben. Manches, was einem anderen Menschen gehol-fen oder geschadet hat, muss jedoch auf Sie nicht zutreffen.

Internetforen

Sie können Ihre Anliegen in einem In-ternetforum diskutieren, zum Beispiel unter www.krebsforum.ch – einem Angebot der Krebsliga – oder unter www.krebskompass.de

Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen tauschen Betro-fene ihre Erfahrungen aus und infor-mieren sich gegenseitig. Im Gespräch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, fällt dies oft leichter.

Informieren Sie sich bei Ihrer kanto-nalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen, laufende Ge-sprächsgruppen oder Kursangebote für Krebsbetroffene und Angehörige.

Spitex-Dienste für Krebsbetroffene

Neben den üblichen Spitex-Diensten können Sie in verschiedenen Kanto-nen einen auf die Begleitung und Be-handlung von krebskranken Menschen spezialisierten Spitex-Dienst beiziehen (ambulante Onkologiepflege, Onko-spitex, spitalexterne Onkologiepflege SEOP).

Diese Organisationen sind während aller Phasen der Krankheit für Sie da. Sie beraten Sie bei Ihnen zu Hause zwi-schen und nach den Therapiezyklen, auch zu Nebenwirkungen. Fragen Sie Ihre kantonale oder regionale Krebs-liga nach Adressen.

Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie SGPO

In der SGPO sind psychoonkologisch tätige Fachpersonen aus verschie-denen Berufsgruppen zusammenge-schlossen (z.B. Krankenpflege, Seel-sorge, Sozialarbeit, Medizin etc.). Dazu gehört auch die Sektion FSP, die Föde-ration Schweizer Psychologinnen und Psychologen (siehe auch «Internet», S. 48), die als Gliedverband in die SGPO aufgenommen wurde.

Mehr darüber erfahren Sie auf www.psycho-onkologie.ch oder beim Se-kretariat SGPO, Tel. 031 389 91 30, kontakt@psycho-onkologie.ch

palliative.ch

Beim Sekretariat der Schweizerischen Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung bzw. auf deren Website finden Sie die Adressen der kantonalen Sektionen und Netzwerke. Mit solchen Netzwerken wird sichergestellt, dass Betroffene eine optimale Begleitung und Pflege erhalten – unabhängig von ihrem Wohnort.

palliative.ch
Bubenbergplatz 11
3011 Bern
Tel. 044 240 16 21
info@palliative.ch
www.palliative.ch

Versicherungen

Die Behandlungskosten bei Krebs werden von der obligatorischen Grundversicherung übernommen, sofern es sich um zugelassene Behandlungsformen handelt bzw. das Produkt auf der sogenannten Spezialitätenliste des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) aufgeführt ist. Ihr Arzt, Ihre Ärztin muss Sie darüber genau informieren.

Bei zusätzlichen, nichtärztlichen Beratungen oder Therapien und bei Langzeitpflege sollten Sie vor Therapiebeginn abklären, ob die Kosten durch die Grundversicherung bzw. durch Zusatzversicherungen gedeckt sind.

Beachten Sie auch die Broschüre «Krebs – was leisten Sozialversicherungen?» (siehe S. 46).

Broschüren der Krebsliga

- **Medikamentöse Tumortherapien**
Chemotherapien und weitere Medikamente
- **Krebsmedikamente zu Hause einnehmen**
Orale Tumortherapien
- **Die Strahlentherapie**
Radiotherapie
- **Operationen bei Krebs**
- **Alternativ? Komplementär?**
Informationen über Risiken und Nutzen unbewiesener Methoden bei Krebs
- **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**
- **Schmerztagebuch**
So nehme ich meine Schmerzen wahr
- **Dolometer® VAS**
Massstab zur Einschätzung der Schmerzstärke
- **Rundum müde**
Fatigue bei Krebs
- **Ernährungsprobleme bei Krebs**
- **Das Lymphödem nach Krebs**
- **Weibliche Sexualität bei Krebs**

- **Männliche Sexualität bei Krebs**
- **Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert**
Tipps und Ideen für Haut und Haare
- **Körperliche Aktivität bei Krebs**
Dem Körper wieder vertrauen
- **Bewegung tut gut**
Übungen nach einer Brustoperation
- **Seminare**
für krebsbetroffene Menschen
- **Krebs trifft auch die Nächsten**
Ratgeber für Angehörige und Freunde
- **Zwischen Arbeitsplatz und Pflegeaufgabe**
8-seitiger Flyer zur Vereinbarkeit von Beruf und Angehörigenbetreuung
- **Wenn Eltern an Krebs erkranken**
Mit Kindern darüber reden
- **Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?**
8-seitiger Flyer
- **Familiäre Krebsrisiken**
Orientierungshilfe für Menschen, in deren Familien sich Krebserkrankungen häufen
- **Krebs – was leisten Sozialversicherungen?**
- **Selbstbestimmt bis zuletzt**
Wegleitung zum Erstellen einer Patientenverfügung
- **Patientenverfügung der Krebsliga**
Mein verbindlicher Wille im Hinblick auf Krankheit, Sterben und Tod
- **Krebs – wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet**
Wegweiser durch das Angebot von Palliative Care

Bestellmöglichkeiten

- Krebsliga Ihres Kantons
- Telefon 0844 85 00 00
- shop@krebsliga.ch
- www.krebsliga.ch/broschueren

Auf www.krebsliga.ch/broschueren finden Sie diese und weitere bei der Krebsliga erhältliche Broschüren. Die meisten Publikationen sind kostenlos und stehen auch als Download zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen und regionalen Krebsliga offeriert. Das ist nur möglich dank unseren Spenderinnen und Spendern.

Ihre Meinung interessiert uns

Auf www.krebsforum.ch können Sie mit einem kurzen Fragebogen Ihre Meinung zu den Broschüren der Krebsliga äussern. Wir danken Ihnen, dass Sie sich dafür ein paar Minuten Zeit nehmen.

Literatur

«**Diagnose-Schock: Krebs**», Hilfe für die Seele, konkrete Unterstützung für Betroffene und Angehörige. Alfred Künzler, Stefan Mamié, Carmen Schürer, Springer-Verlag, 2012, ca. Fr. 30.–.

Einige Krebsliga verfügen über eine Bibliothek, wo dieses Buch und andere Bücher zum Thema kostenlos ausgeliehen werden können. Erkundigen Sie sich bei der Krebsliga in Ihrer Region (siehe S. 50).

Die Krebsliga Schweiz, die Bernische Krebsliga und die Krebsliga Zürich führen einen Online-Katalog ihrer Bibliothek mit direkten Bestell- oder Reservierungsmöglichkeiten. Verleih bzw. Versand sind in die ganze Schweiz möglich:

www.krebsliga.ch/bibliothek

Hier gibt es auch einen direkten Link auf die Seite mit Kinderbüchern:

www.krebsliga.ch/kinderbibliothek

www.bernischekrebsliga.ch → Das bieten wir → Informationen finden → Bibliothek

www.krebsligazuerich.ch → Beratung & Unterstützung → Bibliothek

Mit der Stichwortsuche «Psycho-Onkologie», «Selbsthilfe», «Krankheitsbewältigung» zum Beispiel finden Sie entsprechende Bücher.

Internet

(alphabetisch)

Deutsch

Angebot der Krebsliga

www.krebsforum.ch

Internetforum der Krebsliga.

www.krebsliga.ch

Das Angebot der Krebsliga Schweiz mit Links zu allen kantonalen und regionalen Krebsligen.

www.krebsliga.ch/cancerline

Die Krebsliga bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen Live-chat mit Beratung an.

www.krebsliga.ch/migranten

Kurzinformationen zu einigen häufigen Krebskrankheiten und zur Prävention in Albanisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch, Türkisch und teils auch in Englisch. Das Angebot an Themen und Sprachversionen wird laufend erweitert.

www.krebsliga.ch/seminare

Seminare der Krebsliga, die Ihnen helfen, krankheitsbedingte Alltagsbelastungen besser zu bewältigen.

Andere Institutionen, Fachstellen etc.

www.avac.ch/de

Der Verein «Lernen mit Krebs zu leben» organisiert Kurse für Betroffene und Angehörige.

www.komplementaermethoden.de

Informationen der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen.

www.krebshilfe.de

Informationen der Deutschen Krebshilfe.

www.krebsinformationsdienst.de

Ein Angebot des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg.

www.krebskompass.de

Ein Krebs-Forum mit breitem Themenangebot.

www.krebs-webweiser.de

Eine Zusammenstellung von Websites durch das Universitätsklinikum Freiburg i. Br.

www.palliative.ch

Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.

www.patientenkompetenz.ch

Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.

www.psychologie.ch

Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen, mit Suchhilfen nach kompetenter Beratung und Therapie.

www.psycho-onkologie.ch

Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie SGPO (siehe auch S. 38).

Englisch

www.cancer.org

American Cancer Society.

www.cancer.gov/cancertopics

National Cancer Institute USA.

www.cancer.net

American Society of Clinical Oncology.

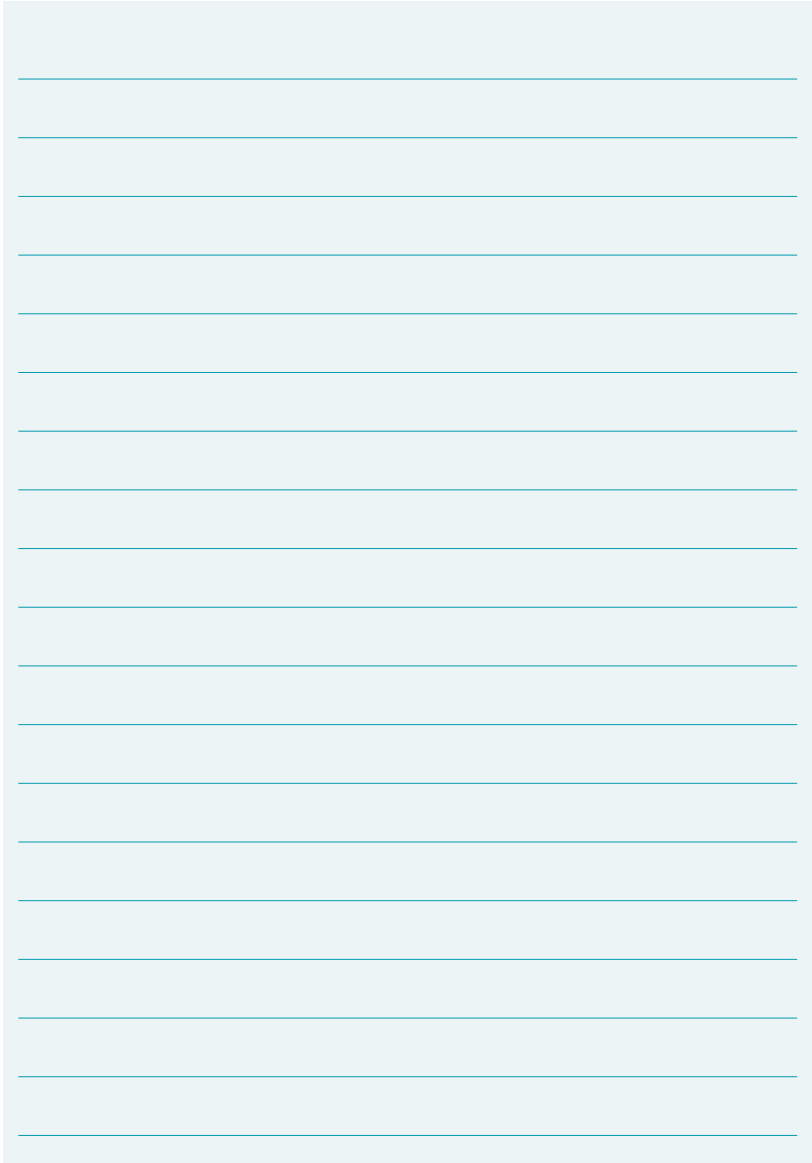
www.macmillan.org.uk

A non-profit cancer information service.

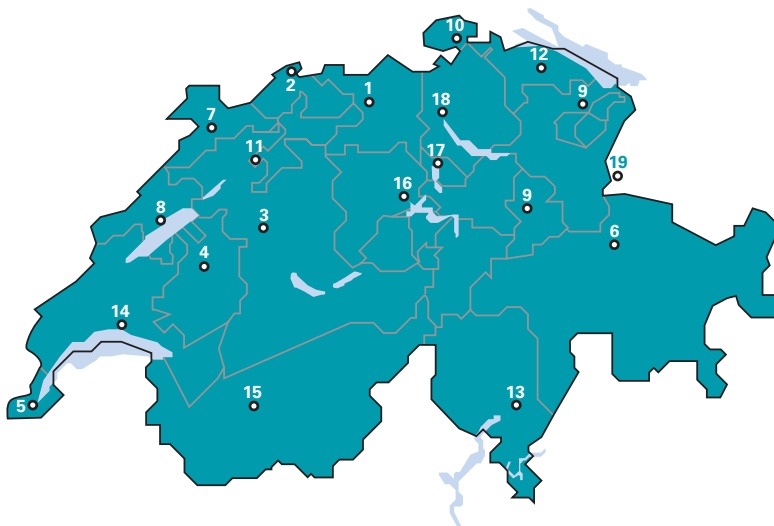
Quellen

Die in dieser Broschüre erwähnten Publikationen und Websites dienen der Krebsliga auch als Quellen. Sie entsprechen im Wesentlichen den Qualitätskriterien der Health On the Net Foundation, dem sogenannten Hon-Code (siehe www.hon.ch/HONcode/German).

Meine Notizen



Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



1 Krebsliga Aargau

Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel

Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga Ligue bernoise contre le cancer

Marktgasse 55
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

6 Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

7 Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer

faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

9 Krebsliga Ostschweiz

SG, AR, AI, GL

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

10 Krebsliga Schaffhausen

Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

13 Lega ticinese

contro il cancro

Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

14 Ligue vaudoise contre le cancer

place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

15 Ligue valaisanne contre le cancer

Krebsliga Wallis

Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

16 Krebsliga Zentralschweiz

LU, OW, NW, SZ, UR

Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

18 Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

19 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch
PK 30-4843-9

Broschüren

Tel. 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch/
broschueren

Krebsforum

www.krebsforum.ch,
das Internetforum
der Krebsliga

Cancerline

www.krebssliga.ch/
cancerline,
der Chat für Kinder,
Jugendliche und
Erwachsene zu Krebs
Mo–Fr 11–16 Uhr

Skype

krebstelefon.ch
Mo–Fr 11–16 Uhr

Rauchstopplinie

Tel. 0848 000 181
Max. 8 Rp./Min. (Festnetz)
Mo–Fr 11–19 Uhr

Ihre Spende freut uns.

Krebstelefon

0800 11 88 11

Montag bis Freitag
9–19 Uhr

Anruf kostenlos
helpline@krebssliga.ch

Gemeinsam gegen Krebs

Diese Broschüre wird Ihnen durch Ihre Krebsliga überreicht, die Ihnen mit Beratung, Begleitung und verschiedenen Unterstützungsangeboten zur Verfügung steht. Die Adresse der für Ihren Kanton oder Ihre Region zuständigen Krebsliga finden Sie auf der Innenseite.