

Diagnose Krebs und plötzlich erscheint alles unsicher

erstellt am 19.02.2024

Eigentlich lief mein Leben ganz normal und dann kam die Diagnose Krebs und ich habe das Gefühl, dass nichts mehr sicher ist. Werde ich gesund? Hilft die nächste Therapie? Was kommt bei der Untersuchung heraus? Welche Therapie bekomme ich?

Unsicherheit bestimmt unser menschliches Leben, aber normalerweise kommen wir damit gut zurecht, stecken einen Schirm ein, wenn es regnen könnte oder haben einen Vorrat im Keller, falls unangekündigte Gäste kommen. Aber wenn es um so etwas wichtiges geht, wie das eigene Leben, dann ist Unsicherheit kaum auszuhalten. Leider hilft die Antwort vom Arzt häufig auch nicht so ganz. Auf die Frage, wie lange ich noch habe, weichen Ärzte häufig aus. Aber auch so ganz einfache Sachen, wie ein verabreiteter Termin, ein Therapiebeginn, ein Gespräch werden verschoben. Das macht müde und vielleicht sogar verzweifelt.

Im [Webinar](#) überlegen wir, ob es einfache Hilfen gegen das Gefühl der Hilfslosigkeit bei Unsicherheit gibt und wie man sie anwenden kann.

Was ist Sicherheit? Und was löst die Diagnose „Krebs“ aus?

Sicherheit ist ein Gefühl, dass man sicher ist und nichts Schlimmes passiert.

Die Diagnose Krebs sorgt häufig für ein Gefühl der Unsicherheit. Es tauchen Fragen auf, wie:

Wie krank bin ich und kann ich wieder gesund werden? Was passiert jetzt? Bekomme ich Nebenwirkungen? Kann ich wieder arbeiten und mit Familie und Freunden etwas erleben?

Erste Reaktion: „Einigeln“ oder „weglaufen“

Häufig ist die erste Reaktion auf ein Gefühl der Unsicherheit, das Bedürfnis sich zurückzuziehen oder wegzulaufen. Das dient dem Selbstschutz. Weglaufen ist bei Krebs schwierig und nicht erfolgreich, sich erstmal eine kurze Zeit zurückzuziehen, um das Ganze zu verarbeiten, kann helfen. Es ist jedoch keine gute Idee, nicht den Krebs nicht zu behandeln. Die Diagnose und die Therapien können Angst machen.

Bei jedem Patienten ist das Gefühl unterschiedlich stark ausgeprägt. Es gibt vieles, das Sie tun können, um besser durch die Therapie zu kommen. Dazu gehört, neben den Medikamenten, sich zu bewegen und auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu achten.

Bewährte Strategien aus dem Alltag

- **Ressourcen:** Dazu gehört, dass Sie an Situationen denken, in denen Sie unsicher waren und durch die Sie gut durchkamen. Aus diesen Erfahrungen können Sie Kraft schöpfen.
- **Andere Menschen:** Auch andere Menschen können Rückhalt geben.
- **Rückzugsorte:** Gibt es einen Ort in der Wohnung/im Haus, an dem Sie sich besonders wohl fühlen? Rückzugsorte können Schutz spenden.
- **Reserven auffrischen:** Zeiten mit Familienmitgliedern und Freunden planen, wenn es Ihnen guttut; sich besonders viel Zeit für schöne Dinge nehmen, hilft Kraft zu tanken.
- **Meine Strategien:** Jeder Mensch hat eigene Strategien, was einem bei einem Gefühl von Unsicherheit hilft (z.B. jemanden anrufen, Tagebuch schreiben, Spaziergehen). Sie können auf einen Zettel schreiben, was Ihnen in schwierigen Situationen hilft und diesen nutzen, wenn ein Gefühl der Unsicherheit aufkommt.

Weitere Strategien, die helfen können

- **Aufklären lassen und Luft holen:** Lassen Sie sich von Ihren Ärzten sagen, welche Therapiemöglichkeiten es für Sie gibt. Häufig gibt es mehrere Möglichkeiten, zwischen denen eine Entscheidung getroffen werden muss. Dabei kann es helfen sich Zeit zu nehmen, um durchzuatmen und sich und Informationen zu sortieren. Denken Sie ruhig ein Wochenende bis zu einer Woche darüber nach, wenn die Ärzte nicht sagen, dass etwas sofort behandelt werden muss.
- **Hoffnungsschimmer:** Welche Aussichten habe ich? Kann ich gesund werden oder jahrelang gut mit der Erkrankung leben? Gibt es Dinge, die mir Hoffnung schenken?
- **Ordnung schaffen:** Häufig werden verschiedene Therapien angewendet und es kommen viele Informationen zu unterschiedlichen Zeitpunkten. Da kann es helfen Ordnung zu schaffen und zu notieren: Was geschieht wann? Was gleichzeitig? Wer sind Ansprechpartner in der jeweiligen Situation?
- **Kleine Änderungen wagen:** Kleine Änderungen können unglaublich viel ausmachen. Sie können Unsicherheiten durch Ihre Sichtweise ändern. Es kann helfen zu sehen, was Ihnen gerade guttut, was Sie für kleine Erfolge hatten und haben und nicht nur an die Krankheit als Ganzes zu denken (z.B. Ist eine Nebenwirkung besser geworden? Haben Sie die erste Chemotherapie bereits geschafft? Hatten Sie heute Zeit und Kraft jemanden zu treffen?).
- **Nicht allein sein:** Zu wissen, dass man nicht alleine ist, kann gegen Unsicherheit helfen. Neben Partner, Familie, Freunden, Arbeitskollegen und Haustieren, können Selbsthilfegruppen ebenfalls Halt bieten. Es kann guttun zu sehen, wie andere Menschen mit einer ähnlichen Situation klarkommen und sich gegenseitig Tipps zu geben, was geholfen hat. Psychosoziale Krebsberatungsstellen sind ebenfalls eine gute Anlaufstelle, um Strategien zu entwickeln und mit der Erkrankung umgehen zu lernen.
- **Genauer hinsehen:** Was gibt es für schön Dinge um mich herum und in meinem Leben? Vogelzwitschern, erste Blätter an den Bäumen, ein erwidertes Lächeln?
- **Sich Freiheiten nehmen:** Mit Ärzten abgesprochen und den wichtigsten Medikamenten dabei, ist es auch möglich, Dinge zu tun, die Ihnen vielleicht verrückt vorkommen, wie beispielsweise eine bestimmte Reise zu machen oder auf den Weihnachtsmarkt zu gehen.
- **Im Regen tanzen:** Die Krankheit nimmt nicht das ganze Leben, es gibt immer Anteile, die Sie selbst gestalten können. Wenn Sie Ihr Leben in die Hand nehmen, wird der Unsicherheit die Macht genommen.



Dies ist eine Zusammenfassung des Webinars „Diagnose Krebs und plötzlich erscheint alles unsicher“ aus der Webinar-Serie der Stiftung Perspektiven. Das aktuelle Programm finden Sie auf der Stiftungs-Website im [Vortrags- und Veranstaltungsportal](#).