

## **Leben mit einer Krebsdiagnose**

An einer schweren, möglicherweise tödlichen Krankheit zu leiden, ist eine Lebenssituation, auf die Menschen meist nicht vorbereitet sind. Gefühle, die dabei auftreten können, sind neben Verzweiflung und Angst auch Hoffnungslosigkeit, Traurigkeit, vielleicht auch Wut und Ärger. Ebenso ist es eine menschliche Reaktion, die Krankheit zunächst zu verleugnen, sie zunächst nicht wahrhaben zu wollen.

In einem ersten Schritt ist es für Betroffene wichtig, sich klarzumachen, dass sie nicht alleine sind. Partner, die eigene Familie, enge Freunde und auch professionelle Helfer\*innen können Halt geben, zuhören oder auch einfach nur da sein und die Gefühle teilen. Suchen Sie das offene Gespräch mit Angehörigen und Freunden. Diese wissen oft zunächst nicht, wie sie mit dem Betroffenen umgehen sollen und trauen sich nicht, das Thema von sich aus anzusprechen. Hier sollte eher der\*die Betroffene selbst den ersten Schritt tun.

Wichtig ist, sich frühzeitig sachliche Informationen zu holen. Durch das Sammeln fachlicher Informationen wird die persönliche Situation besser einschätzbar und das Gefühl der Ohnmacht nimmt ab. Für Betroffene ist es sehr wichtig, auf ihre Lebensqualität zu achten, sich etwas zu gönnen, Dinge zu tun, die sie immer schon tun wollten. Für manche Betroffene kann es haltgebend sein, möglichst schnell wieder in die gewohnten Bereiche zurückkehren zu können. Hier muss jede\*r Patient\*in seinen eigenen Weg finden, wobei Gespräche oft hilfreich sind.

Bleiben Gefühle wie Hoffnungslosigkeit und Traurigkeit bestehen oder verschlimmern sich diese Gefühle, kann diese psychische Belastung eine Beratung oder Psychotherapie erforderlich machen, um den Genesungsprozess zu unterstützen und zu fördern.

## **Auftreten**

Viele Menschen können mit der Diagnose Krebs besser umgehen, als erwartet werden könnte, und finden für sich eine neue Orientierung für den weiteren Weg mit der Krankheit. Bei jeder 3. bis 4. betroffenen Person wurde in Untersuchungen jedoch eine behandlungsbedürftige psychische Störung festgestellt.

Wenn Betroffene oder Angehörige mit den Problemen in dieser Situation nicht alleine fertig werden, sollten sie sich professionelle Hilfe bei entsprechenden Beratungseinrichtungen suchen. Bei einer behandlungsbedürftigen psychischen Störung ist es ratsam, eine\*n Psychotherapeut\*in aufzusuchen.

## **Psychotherapie**

Psychologische Psychotherapeut\*innen und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut\*innen können Sie

- über die Homepage der PTK Bayern finden (Rubrik „Psychotherapeuten-Suche“),
- bei der Patientenkoordinationsstelle der KVB erfragen, Tel: 01805 – 80 96 80,
- im Telefonbuch („Gelbe Seiten“) finden,
- oder Sie fragen Ihre\*n behandelnde\*n Arzt\*Ärztin oder Ihre Krankenkasse.