

GEMEINSAM

die ersten Schritte mit der
Lungenkrebsdiagnose bewältigen



Tipps für PatientInnen
und Angehörige





Viele PatientInnen und Angehörige, mit denen wir gesprochen haben, bevorzugen es, geduzt zu werden. Da es in diesem Heft um ganz persönliche Gedanken und Gefühle geht, haben wir uns dazu entschlossen, Ihnen auch hier das „Du“ anzubieten.

Liebe Patientin, lieber Patient,
liebe Angehörige, lieber Angehöriger!

Eine schwere Krankheit wie Lungenkrebs löst viele Ängste und Unsicherheiten aus. Die eigene Existenz ist auf einmal bedroht und tausende Fragen kommen auf, zum Beispiel zu den anstehenden Untersuchungen und Therapien. Doch nicht nur als PatientIn durchlebt man eine Achterbahnfahrt der Gefühle, auch Familie und FreundInnen müssen für sich selbst einen Weg finden, um mit der Krankheit umzugehen, sich mit der Krankheit abzufinden und zu lernen, wie sie dem oder der Betroffenen bestmöglich zur Seite stehen können.

Auf eurem Weg durch diese Zeit werdet ihr viel über die Erkrankung und deren Behandlung erfahren und euch mit anderen Betroffenen austauschen.

Um euch auf dem Weg durch all die neuen Erfahrungen und Herausforderungen ein wenig zu unterstützen, möchten wir in dieser Broschüre Anregungen und Tipps geben, die euch dabei helfen können, einen ganz eigenen, individuellen Umgang mit der Situation zu finden.

Stellt euch vor, diese Broschüre ist wie ein Kiosk, der rund um die Uhr für euch geöffnet hat. Egal was ihr braucht, im „Büddchen“ um die Ecke brennt immer Licht. Nur ihr entscheidet, wonach euch gerade ist und wann ihr vorbeischaun möchtet. Vielleicht möchtet ihr an einem Tag nur etwas lesen, am nächsten Tag habt ihr Lust, mit Anderen aktiv zu werden.

Greift also ganz nach Belieben zu. Einige Anregungen sind eher für dich als Patientin oder Patienten gedacht, andere richten sich stärker an dich als Angehörige oder Angehörigen, aber natürlich steht es jedem immer frei, alles anzuschauen.

Wir wünschen euch für euern Weg viel Kraft und alles erdenklich Gute!

Euer Team von AstraZeneca

**„Der Weg entsteht
beim Gehen.“**

Nach Antonio Machado, spanischer Dichter



Inhaltsverzeichnis

1	Erste Schritte nach der Diagnose	6
	1.1 Lungenkrebs – keine Frage von Schuld	6
	1.2 Diagnose Lungenkrebs – wie fühlt sich das an?	7
	1.3 Diese schwierigen Situationen habe ich schon gemeistert	8
	1.4 Wie gewinne ich Kontrolle zurück?	9
	1.5 Was sollte ich über Untersuchungen und ÄrztInnen wissen?	10
	1.6 Tipp: So kann ich am meisten von einem Gespräch mit meinen ÄrztInnen profitieren	12
	1.7 Das kann ich bei meinen Ärztinnen und Ärzten nachfragen	13
2	Meinen Weg finden – die ersten Schritte	14
	2.1 Wie kann ich positive Gefühle aufspüren?	14
	2.2 Wie lerne ich, meine Bedürfnisse zu akzeptieren?	16
	2.3 Wie finde ich heraus, was mir guttut?	17
3	Miteinander sprechen	18
	3.1 Warum kann es helfen, miteinander zu sprechen?	18
	3.2 Tipp: So können wir ein gutes Gespräch führen	19
	3.3 Wie können wir uns über Empfindungen und Wünsche austauschen?	20
4	Miteinander umgehen	23
	4.1 Wie kann mich mein Umfeld jetzt unterstützen?	23
	4.2 Was kann und darf ich während meiner Erkrankung erwarten?	24
	4.3 Was kann ich als Angehörige oder Angehöriger emotional leisten?	26
	4.4 Wie offen gehe ich mit der Diagnose um?	28
	4.5 Wie kann ich das Verhalten anderer besser akzeptieren?	30
5	Gemeinsam neue Wege gehen	32
	5.1 Wie sich die Rollenverteilung ändern kann	32
	5.2 Wenn Unterstützung Unterstützung braucht	33
6	Unterstützungsangebote	34
	6.1 An wen kann ich mich wenden?	35
	6.2 Buch- und Filmempfehlungen	36
	Danksagung	38



Kapitel 1:

Erste Schritte nach der Diagnose

Die Diagnose Lungenkrebs macht einen erst einmal sprachlos. Deshalb findet ihr hier hilfreiche Tipps zum Umgang mit der Diagnose, eine Sammlung wichtiger medizinischer Begriffe und einen nützlichen Fragenkatalog für das Gespräch mit Ärztinnen und Ärzten. Außerdem beinhaltet dieses Kapitel eine praktische Übung, mit der ihr euch eurer inneren Stärken bewusst werden könnt.

1.1 Lungenkrebs – keine Frage von Schuld

Die Frage nach dem „Warum ich?“ kann einen verrückt machen. Sei dir bitte bewusst: Was auch immer zu deiner Erkrankung geführt hat – es gehört der Vergangenheit an. Entscheidend ist, was du jetzt tun kannst, um mit der neuen Situation umzugehen, zum Beispiel deinen Körper bestmöglich zu unterstützen oder dich umfassend zu informieren, um fundierte Entscheidungen treffen zu können.

LungenkrebspatientInnen, die rauchen oder lange geraucht haben, haben häufig Angst, verurteilt und für ihre Diagnose verantwortlich gemacht zu werden. Sie ziehen es deshalb manchmal vor, nicht über ihre Erkrankung zu sprechen.

Dabei kann es sehr entlastend sein, darüber zu reden. Und auch du als LungenkrebspatientIn hast natürlich das Mitgefühl und die Unterstützung verdient, die jede und jeder schwer Erkrankte verdient hat.

Dabei hängt es von vielen unterschiedlichen Faktoren ab, ob jemand an (Lungen-)Krebs erkrankt oder nicht. Es gibt viele PatientInnen, die noch nie geraucht haben. Denke daran, dass nun ein neuer, nicht immer leichter Weg vor dir liegt.

In den nächsten Wochen und Monaten wird viel Neues und Unbekanntes auf dich zukommen und manchmal musst du Entscheidungen treffen, zu denen du dich jetzt noch gar nicht in der Lage fühlst. Doch du wirst sehen, dass du mit jeder Erfahrung und jeder Entscheidung sicherer wirst.



1.2 Diagnose Lungenkrebs – wie fühlt sich das an?

Um zu verstehen, was die Diagnose einer schwerwiegenden Erkrankung in dir auslöst, hilft ein Blick in die Steinzeit: Erlebten unsere Vorfahren eine existenziell bedrohliche Situation, zum Beispiel wenn sie sich einem Braunbären gegenübersehen, verfielen sie zunächst in eine Schockstarre. Dann mussten sie sich blitzschnell zwischen den beiden Optionen entscheiden, die ihnen offenstanden: Flucht oder Kampf.

An diesem menschlichen Verhaltensmuster hat sich seit Tausenden von Jahren grundlegend nichts verändert. Genauso wie der Steinzeitmensch vom Braunbären fühlst du dich von der Diagnose Krebs existenziell bedroht. So ist es ganz normal, dass du zunächst Ohnmacht und Handlungsunfähigkeit erlebst. Nach ein paar Tagen oder Wochen verändert sich deine emotionale Reaktion und der Fluchtmodus setzt ein. Du wachst morgens auf und denkst, alles war nur ein Traum oder dass die Ergebnisse der Untersuchungen versehentlich vertauscht worden sind. Du willst die Diagnose nicht wahrhaben und versuchst, sie zu verdrängen. Da man aber nicht lange die Augen vor der Realität verschließen kann, gehst du schließlich in den Kampfmodus. Jetzt beginnst du, dich mit dem Thema zu konfrontieren, suchst nach Handlungsoptionen und Informationen, um das Bestmögliche für dich herauszuholen.

Diese verschiedenen emotionalen Reaktionen zu erleben, kann sich wie eine Achterbahnfahrt anfühlen. Ob, wie intensiv und für wie lange du sie fühlst, kann variieren. Mit fortschreitender Zeit werden die Emotionen wahrscheinlich auch etwas abflachen.

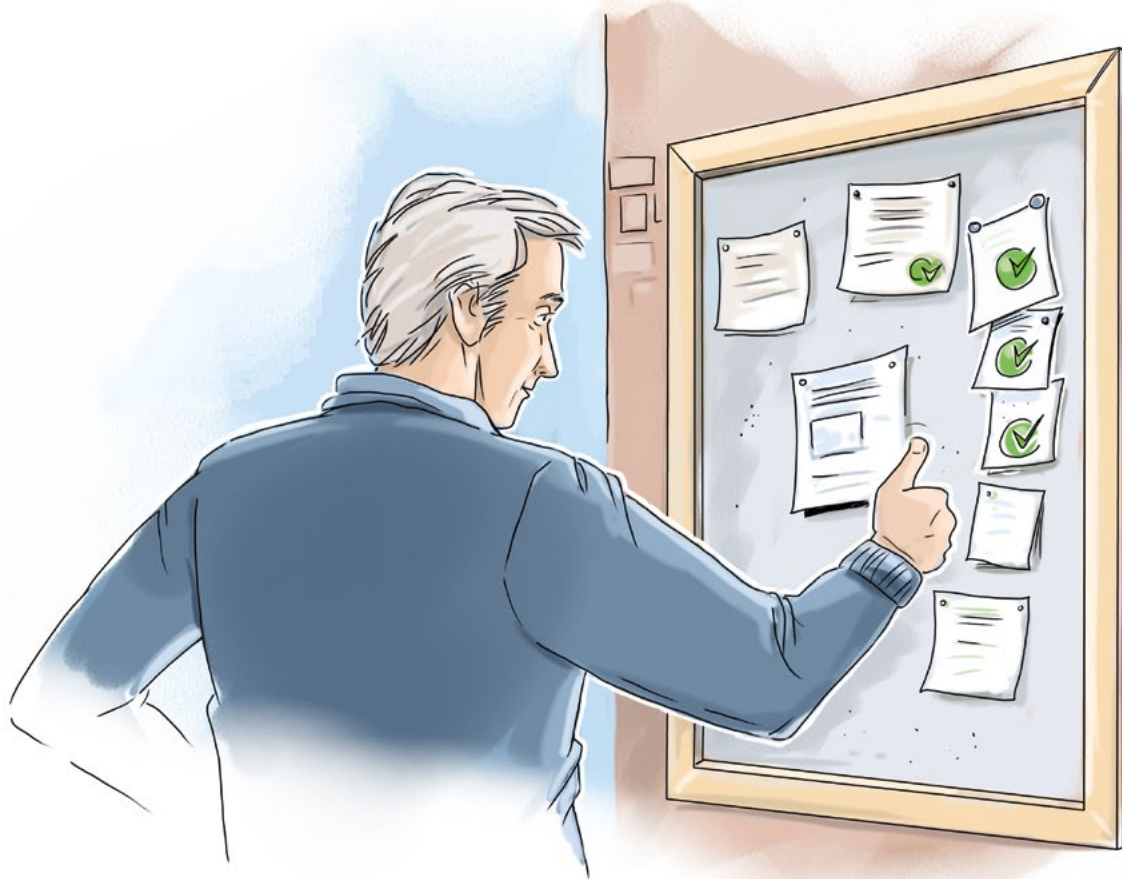
Die Diagnose Lungenkrebs löst bei PatientInnen und Angehörigen ähnliche Emotionen aus, doch wann und wie lange jede und jeder Einzelne sie erlebt, kann unterschiedlich sein. Angehörige sind häufig zu Beginn emotional etwas gefestigter, da es ihnen wichtig ist, den Betroffenen mit klarem Kopf zur Seite zu stehen.

Im Laufe der Zeit kann es zu einer Art Rollenwechsel kommen: Die Betroffenen werden klarer und ruhiger, die Angehörigen hingegen besorgter und ängstlicher. Wie die beiden Seiten jeweils emotional mit der Situation umgehen, kann sich immer wieder verändern, was für viele Beziehungen und Freundschaften eine große Herausforderung darstellen kann. Dieser kann man aber mit offener und wertschätzender Kommunikation gut begegnen. Mehr dazu findet ihr im Kapitel 3.



1.3 Diese schwierigen Situationen habe ich schon gemeistert

1. Die Diagnose Krebs ist ein Schock. Aber auch schon in deinem bisherigen Leben hast du schwierige Situationen gemeistert. Welche waren das? Stöbere dafür vielleicht in alten Fotoalben und nimm dir einen Zettel und einen Stift.
2. Notiere Wendepunkte, Schicksalsschläge oder schwierige Situationen in deinem Leben.
3. Schreibe dir nun zu jedem Stichpunkt auf, was du konkret getan hast, um diese Erlebnisse zu verarbeiten und zu bewältigen. Welche Lösungen hast du gefunden, welche Wege hast du beschritten?
4. Mache dir deine Stärken und Strategien bewusst und versuche, sie nun auch auf deine aktuelle Situation anzuwenden.
5. Um dir immer wieder vor Augen zu führen, wie du Herausforderungen bereits gemeistert hast, hefte ein Foto aus dieser Zeit an einen Ort in deinem Zuhause, an dem du mehrmals täglich vorbeikommst.



1.4 Wie gewinne ich Kontrolle zurück?

Mit der Diagnose Lungenkrebs siehst du dich einer Situation gegenüber, der du dich nicht gewachsen fühlst. Du kannst ihr aber auch noch gar nicht gewachsen sein. Schließlich würde ja auch niemand von ErstklässlerInnen, die gerade Lesen und Schreiben lernen, verlangen, ihre Abschlussprüfung abzulegen. Nimm dir also die Zeit, die du brauchst, bis du den Anforderungen der neuen Situation auf Augenhöhe begegnen kannst. Informiere dich, tausche dich aus, hole dir Rat bei PsychoonkologInnen und Selbsthilfegruppen ein – genauso wie du fleißig gelernt, MitschülerInnen und LehrerInnen gefragt und Bücher gewälzt hast, um deinen Schulabschluss zu machen.

Übernimm weiterhin Kontrolle für dein Leben, zu dem jetzt vermehrt auch Gespräche mit ÄrztInnen, Therapien und Untersuchungen gehören. Bereite alle Termine und Vorhaben so vor, wie du eine berufliche Besprechung, eine Urlaubsreise

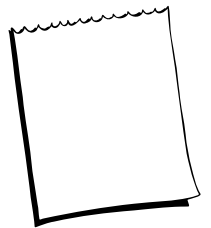
oder einen Umzug planen würdest. Scheu dich auch nicht davor, eine ärztliche Zweitmeinung einzuholen. Sei dir bewusst, dass du es nach wie vor bist, die/der über dein Leben bestimmt.

Halte also zwischendurch ruhig immer mal wieder inne und frage dich: Fühlt sich meine Entscheidung für diese Klinik für mich gut an? Habe ich Vertrauen in die Therapie? Worauf brauche ich noch Antworten? Würde mir eine Zweitmeinung mehr Sicherheit geben?

Wenn du Fragen wie diese ehrlich beantwortest, gibst dir das viel Sicherheit. Sei auch ehrlich zu dir, wenn es um deine persönlichen Grenzen geht.

Wenn du für dich erkennst, was du willst und was dir guttun könnte, kannst du darüber nachdenken, welche Schritte du gehen musst, um deine Vorstellungen und Wünsche umzusetzen.

Platz für deine Gedanken und Notizen



1.5 Was sollte ich über Untersuchungen und Ärztinnen und Ärzte wissen?

Im Folgenden kannst du dir einen Überblick über mögliche Untersuchungen verschaffen, die auf dich zukommen können, und über die verschiedenen FachärztInnen, die dich auf deinem Weg begleiten.

⌘ Die Untersuchungen

Röntgenuntersuchung

Eine Röntgenuntersuchung des Brustkorbs ist eines der wichtigsten Diagnoseverfahren. Die Untersuchung ist schnell und wenig aufwendig. Ab einer gewissen Größe sind Tumoren auf dem Röntgenbild erkennbar.

Lungenfunktionstest/Bodylethysmographie

Mit einer ausführlichen Lungenfunktionsprüfung wird die Leistungsfähigkeit der Lunge untersucht.

Computertomografie (CT)

Die CT ist eine Untersuchung, die dreidimensionale Bilder des Körpers erstellt, um z.B. den Zustand der Lunge noch genauer beurteilen zu können.

Magnet-Resonanz-Tomografie (MRT) des Kopfes

Mit dieser Untersuchung lässt sich genau ermitteln, ob Metastasen im Gehirn vorliegen.

Mediastinoskopie (MSK)

Um festzustellen, ob Lymphknoten von Krebs befallen sind, wird unter Vollnarkose eine optische Sonde in den Raum zwischen den Lungenflügeln eingeführt und Gewebe entnommen.

Laboruntersuchung

In einer Blutuntersuchung werden die Werte von Blutbestandteilen mit Normalwerten verglichen. So kann man Erkrankungen besser einschätzen und Krankheitsverläufe überwachen.

Lungenspiegelung/Bronchoskopie und ggf. Gewebeentnahme

Unter leichter Sedierung oder Narkose wird eine dünne Sonde durch Mund oder Nase bis in die Lunge geführt. Dabei wird das Gewebe mit einer Kamera betrachtet und ggf. auch eine Probe entnommen.

Positronen-Emissions-Tomographie (PET)

Bei dieser sehr sensitiven Methode werden mögliche Metastasen mit kleinen Mengen radioaktiver Stoffe markiert. Damit lassen sich Tumoren und Metastasen aufspüren, die mit anderen Untersuchungsmethoden nicht entdeckt werden können. Meist wird eine PET zusammen mit einer Computertomografie durchgeführt (PET-CT).

Knochenszintigraphie

Bei diesem Verfahren werden mithilfe kleiner Mengen radioaktiver Substanzen eventuelle Knochenmetastasen sichtbar gemacht.

⌘ Die Fachärztinnen und Fachärzte

Wie bei den meisten Erkrankungen führen auch bei Lungenkrebs die ersten Symptome und Beschwerden in der Regel zur **Hausärztin oder zum Hausarzt**. Sie nehmen die Krankheitsgeschichte auf, hören die Lunge mit einem Stethoskop ab und ordnen meist auch einen Bluttest an.

Besteht ein erster Verdacht auf eine Lungenerkrankung, wie zum Beispiel Lungenkrebs, überweisen die HausärztInnen die PatientInnen an LungenfachärztInnen – auch **PneumologInnen** genannt. Diese arbeiten vor allem mit sogenannten bildgebenden Verfahren, um PatientInnen auf Lungenkrebs zu untersuchen. Dazu zählen vor allem ein Röntgenbild des Brustkorbs sowie eine Computertomografie (CT). Außerdem veranlassen sie bei einem erhärteten Verdacht eine Gewebeprobe.

Wenn sich der Verdacht auf Lungenkrebs bestätigt hat, werden die PatientInnen zu **OnkologInnen** überwiesen. Ihre Aufgabe

ist es, Stadium, Art und Ausbreitung des Tumors zu bestimmen, um so die bestmögliche Therapie zu finden. Dazu greifen auch die OnkologInnen vor allem auf bildgebende Verfahren wie Ultraschalluntersuchung, Knochenszintigraphie, Magnetresonanztomografie (MRT) und Positronen-Emissions-Tomografie (PET) zurück. Außerdem können sie die Untersuchung einer Gewebeprobe der Lymphknoten zwischen den Lungenflügeln (Mediastinoskopie) veranlassen.

Da jede Erkrankung unterschiedlich verläuft, kann sich auch dein persönlicher Weg von dem beschriebenen unterscheiden. Möglicherweise war deine Diagnose ein zufälliger Befund in der Klinik oder du wurdest von einer niedergelassenen Onkologin oder einem niedergelassenen Onkologen in deinem Heimatort an ein Klinikum verwiesen. Wichtig für dich zu wissen ist, dass sich speziell ausgebildete ÄrztInnen um dich kümmern.

⌘ Begriffe, die Medizinerinnen und Mediziner oft verwenden

Entartete Zellen

Zellen, die durch bestimmte Umwelteinflüsse oder fehlerhafte Zellteilungen geschädigt wurden und nicht mehr den gesunden Zellen entsprechen.

Histologie

Untersuchung biologischen Gewebes unter dem Mikroskop, zum Beispiel zur Charakterisierung von Krebserkrankungen.

Intravenöse Infusion

Infusion, die über eine Kanüle oder einen Port direkt in eine Körpervene verabreicht wird. Intravenös wird oft mit „i.v.“ abgekürzt.

Kurative Behandlung

Behandlung mit dem Ziel der vollständigen Heilung.

NSCLC (Non-Small Cell Lung Cancer, dt.: nicht-kleinzelliger Lungenkrebs)

Der NSCLC ist die häufigste Form von Lungenkrebs. Dabei zeigt er im Vergleich zum SCLC einen weniger aggressiven Verlauf, wächst langsamer und hat insgesamt eine bessere Prognose. Man kann den nicht-kleinzelligen Lungenkrebs noch in weitere Unterformen einteilen. Dazu gehören das Plattenepithelkarzinom, das Adenokarzinom und das großzellige Lungenkarzinom.

Palliative Behandlung

Ziel der umfassenden Symptomkontrolle, um den PatientInnen ein möglichst beschwerdearmes Leben zu ermöglichen.

Psychoonkologie

Psychotherapie, die speziell auf die Bedürfnisse von KrebspatientInnen abgestimmt ist.

SCLC (Small Cell Lung Cancer, dt.: kleinzelliger Lungenkrebs)

Der kleinzellige Lungenkrebs kommt seltener vor als der nicht-kleinzellige Lungenkrebs. Er wächst meist schneller als der nicht-kleinzellige, weil sich die Zellen sehr schnell teilen. Auch Tochtergeschwülste (Metastasen) bilden sich bei dieser Form manchmal etwas schneller, da sich erkrankte Zellen in kurzer Zeit über Blut- und Lymphbahnen ausbreiten können.

Tumorboard

Direkte und individuelle Abstimmung zwischen ÄrztInnen unterschiedlicher Fachrichtungen, um über die optimale Therapie von Krebserkrankungen zu entscheiden.

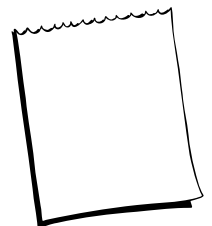
Tumorstadium

Beschreibt den Schweregrad der Krebserkrankung und erfasst die Größe des Tumors, wie weit die Ausbreitung in der Lunge reicht und ob der Tumor bereits die Lymphknoten befallen hat.



Weitere Erklärungen zu Fachbegriffen findest du unter www.lungenkrebs.de

⌘ Platz für deine Gedanken und Notizen



1.6 Tipp: So kann ich am meisten von einem Gespräch mit meinen Ärztinnen und Ärzten profitieren



ÄrztInnen sind Profis auf ihrem Fachgebiet. Dabei verlieren sie aber manchmal das Gefühl dafür, dass du natürlich nicht über dieses medizinische Wissen verfügst, und überfordern dich mit einer Flut an Informationen in Fachsprache. Gerade kurz nach der Diagnose kann es schwer fallen, das Gesagte aufzunehmen und zu verarbeiten.

Für die Therapie ist es jedoch wichtig, dass du weißt, was auf dich zukommt. Damit dir der Austausch mit deinen ÄrztInnen also eine echte Hilfe sein kann, hier ein paar Tipps für die Vorbereitung und das Gespräch selbst:

- Notiere dir Fragen, die du im Gespräch stellen möchtest, vorab in deinem Smartphone oder Notizbuch und nimm es mit. Dann kannst du hier auch gleich Informationen festhalten, die neu hinzukommen.
- Keine Scheu: Frage nach, wenn dir etwas unklar ist.
- Gehe sicher, dass du die Ausführungen deines Gegenübers richtig verstanden hast, indem du das Gesagte in deinen eigenen Worten wiederholst und um Bestätigung bittest.
- In der Onkologie gibt es viele Fachbegriffe, die dir im Laufe der Therapie begegnen werden. Frage nach, was sich hinter ihnen verbirgt.
- Frage auch nach weiteren Informationsangeboten oder Beratungsstellen sowie Selbsthilfegruppen.
- Frag deine Ärztin oder deinen Arzt, ob du das Gespräch mit deinem Smartphone aufzeichnen darfst, um dir die genauen Informationen auch im Nachhinein noch mal in Ruhe anhören zu können.
- Nimm jemanden zum Gespräch mit. Vier Ohren hören mehr als zwei und so kannst du vielleicht mit deiner Begleitung Fragen klären, die erst nach dem Gespräch aufkommen.



1.7 Das kann ich bei meinen Ärztinnen und Ärzten nachfragen

- ☐ Welche Therapieformen (Bestrahlung, Chemo, OP, Immuntherapie, zielgerichtete Therapie etc.) gibt es für mich?
 - ☐ Wie wirkt sich die Therapie konkret auf meinen Krebs aus?
 - ☐ Wie lange dauert es, bis die Therapie anschlägt?
 - ☐ Ist eine Operation bei mir sinnvoll? Falls nein, warum nicht?
 - ☐ Gibt es ein klinisches Studienprogramm, an dem ich teilnehmen könnte?
-
- ☐ Wann beginnt die Therapie?
 - ☐ Wie läuft die Therapie ab (stationär/ambulant/etc.)?
 - ☐ Wie viele Behandlungszyklen gibt es und wie lange dauern sie?
 - ☐ Wie und wann erfolgen Kontrolluntersuchungen?
-
- ☐ Welche Nebenwirkungen können auftreten?
 - ☐ Sind Nebenwirkungen ein schlechtes Zeichen?
 - ☐ Wie lange halten die Nebenwirkungen an?
 - ☐ Was kann ich gegen die Nebenwirkungen tun?
-
- ☐ Benötige ich fremde Unterstützung im Alltag?
 - ☐ Was kann ich tun, um mein Immunsystem zu stärken?
 - ☐ Sollte ich einen Palliativpflegedienst beauftragen?

Kapitel 2:

Meinen Weg finden – die ersten Schritte

Gefühle können einen leicht aus dem Gleichgewicht bringen – besonders wenn man sie vorher nicht kennt. In diesem Kapitel lernst du, deine aktuellen Bedürfnisse zu erkennen und zu verstehen. So kannst du dich leichter dem widmen, was dir guttut. Begib dich mit einfachen Übungen auf die Reise zu positiven Gefühlen und lerne, mit negativen Gedanken besser umzugehen – damit fällt dir vielleicht der Umgang mit der Diagnose oder die Betreuung Betroffener etwas leichter.

♀ 2.1 Wie kann ich positive Gefühle aufspüren?

Übung

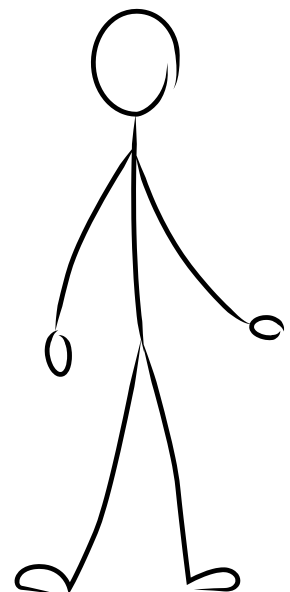
Negative Gefühle wie Angst wiegen häufig schwerer als positive und drängen sich in unserer Wahrnehmung so in den Vordergrund – so wie ein Stein schneller herabfällt als eine Feder, einfach nur weil er schwerer ist. Es gilt also, den positiven Gefühlen mehr Raum zu geben und aktiv auf die Suche nach ihnen zu gehen.

Im Folgenden möchten wir dir Übungen an die Hand geben, mit denen du dich auf die Suche nach deinen positiven Gefühlen machen und diese für dich nutzen kannst. Wenn du lernst, deinen Körper bewusst wahrzunehmen, und weißt, wo deine positiven Gefühle sitzen, kannst du diese schneller abrufen und die negativen Emotionen in den Hintergrund stellen.

Lass dich einfach mal drauf ein und probiere aus, ob das etwas für dich sein könnte. Vor allem aber wünschen wir dir viel Freude dabei!

♀ Gefühlssuche

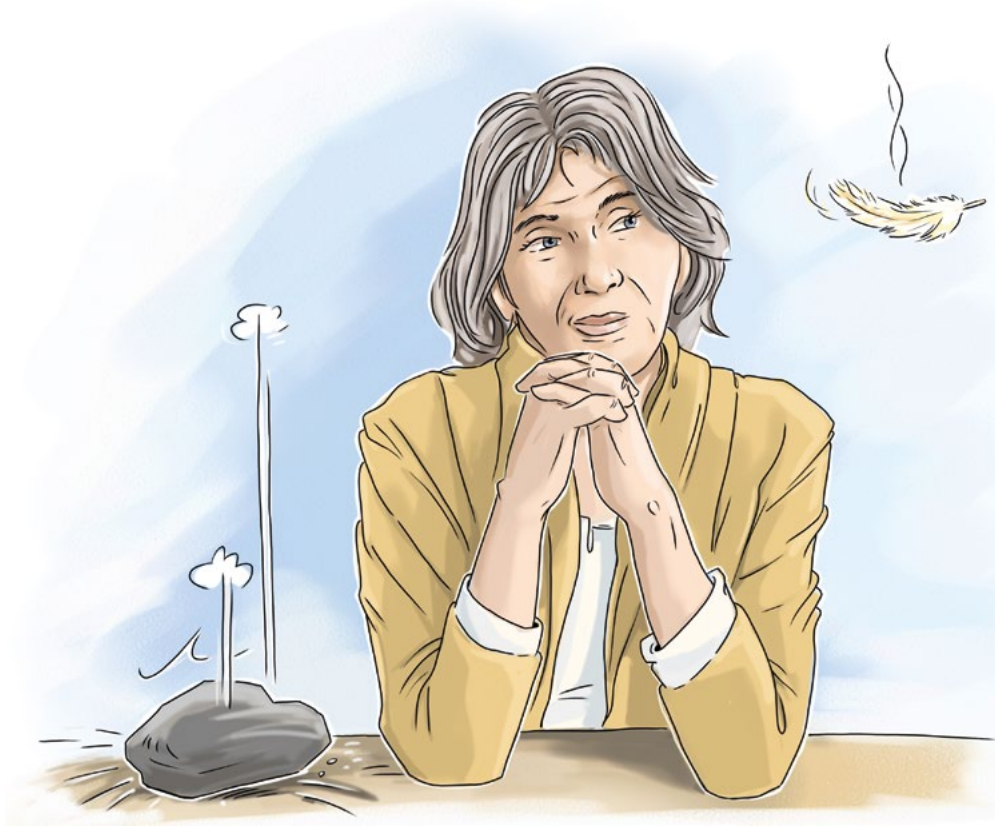
1. Nimm dir ein großes Blatt und mehrere Farbstifte.
2. Zeichne oder skizziere dich zwei Mal im Ganzkörperprofil, einmal links, einmal rechts auf dem Blatt. Falls du kein Picasso bist: Es dürfen auch ganz einfache Strichmännchen sein :-)
3. Höre einmal in dich hinein: In welchen Körperregionen sitzt deine Angst? Im Bauch? In den Beinen? Im Nacken? Oder in einer anderen Körperregion?
4. Wenn du dein Gefühl der Angst beschreiben könntest, welche Form hätte es oder welcher Gegenstand könnte dafür stehen? Welche Farbe hätte die Form oder der Gegenstand?



5. Zeichne nun die Form oder den Gegenstand in dieser Farbe in die betreffenden Körperregionen auf der linken Seite ein.
6. Schau auch mal, ob sich die Form oder der Gegenstand nur an dieser Stelle befindet oder ob sie sich nach innen ziehen oder gar ausweiten. Verwende hierzu gerne Pfeile.
7. Stelle dir jetzt einen der schönsten Momente in deinem Leben vor. Du warst glücklich und fühltest dich einfach richtig toll. Behalte diesen Moment für einige Zeit im Kopf.

8. Nun zeichne dieses schöne Gefühl in seiner Form und Farbe in deine rechte Figur. Geh dabei so vor, wie du es bei der linken Figur getan hast.

Wenn du möchtest, kannst du jetzt die nächste Übung „Körperreise“ anschließen.



♂ Körperreise

1. Nimm dir 10 bis 15 Minuten Zeit und suche dir einen gemütlichen Ort. Setze oder lege dich hin – so wie es für dich bequem ist.
2. Schließe die Augen, atme ein paar Mal tief ein und aus und lade einen schönen Moment in deine Gedankenwelt ein.
3. Begib dich nun gedanklich auf die Reise durch deinen Körper, um herauszufinden, wo die Form oder der Gegenstand, die bzw. den du in den vorherigen Übung beschrieben hast, in deinem Körper sitzt. Beginne dabei bei den Haaren und fahre über deine Haarwurzeln hinab über deine Stirn, deine Augenbrauen, deine Augenlider und deine Augen und verfare so mit allen Regionen deines Körpers, bis du unten bei den Zehen angekommen bist.
4. Verharre bei jeder Region für einige Sekunden und spüre, was sie dir mitteilt. Du wirst merken, dass es viele Regionen gibt, die sich leicht anfühlen, ohne dass du dies bewusst wahrnimmst.
5. Wenn du in der Region bist, wo sich vielleicht eher die negativen Gefühle aufhalten, sag ihnen: „Ich nehme euch wahr, aber euch suche ich gerade nicht. Ich bin auf der Suche nach...“ So gibst du den negativen Gefühlen eine Daseinsberechtigung, ohne sie zu werten.
6. Wiederhole diese Übung gern täglich, damit du das schöne Gefühl irgendwann auf Knopfdruck abrufen kannst.

2.2 Wie lerne ich, meine Bedürfnisse zu akzeptieren?

Für viele Menschen ist es schwierig, ihre Gefühle und Bedürfnisse offenzulegen. Häufig glauben sie, dass dies eine Form von Schwäche darstellt. Vielleicht geht es dir ja auch manchmal so. Dabei ist es vielmehr eine Stärke, wenn du zu deinen Emotionen stehst und darauf achtest, was dir guttut und was du brauchst. So bleibst du dir selbst treu.

Während der Erkrankung können sich deine Bedürfnisse ändern: Neue entstehen, andere rücken in den Hintergrund. Vielleicht kennst du das schon aus anderen Lebensphasen.

Es kann zudem sein, dass du durch deine Erkrankung weniger selbstständig bist als vorher und Wut, Trauer oder Angst darüber empfindest, dass du nicht mehr alles alleine schaffst. Es ist nicht leicht, dies zu akzeptieren.

Setze dir kleine Ziele. Lege deinen Fokus darauf, was du alles kannst und was du selbst mit deinem Tun bewirken kannst – für dich und deine Angehörigen. Sprich mit ihnen auch offen darüber, wenn du die Sorge hast, ihnen zu sehr zur Last zu fallen, weil du mehr oder eine andere Unterstützung benötigst.





2.3 Wie finde ich heraus, was mir guttut?

Im Alltag schenken wir unseren Bedürfnissen häufig zu wenig Beachtung. Da stehen Arbeit, Termine und alltägliche Verpflichtungen im Vordergrund. Ganz anders sieht das am Wochenende oder im Urlaub aus. Hier fühlen wir uns frei, tun Dinge, die wir uns schon lange einmal vorgenommen haben, entspannen und schöpfen neue Kraft.

Versuche dich jetzt mit einem Urlaubsgefühl zu belohnen. Was sind also Dinge, die du in deiner freien Zeit gerne tust?

Ein paar Anregungen:

- Picknicken
- im Garten, auf dem Balkon oder im Park frühstücken
- ein Buch lesen, einen Film schauen oder Musik hören
- Spaziergänge oder Fahrradtouren unternehmen
- Sonnenaufgänge oder -untergänge anschauen
- FreundInnen oder Familie treffen
- Restaurants oder Cafés besuchen
- an einen See, Fluss oder auf eine Aussichtsplattform setzen, die Augen schließen und alle Geräusche um dich herum wahrnehmen
- Sport treiben

Was ist es bei dir?

Genieße das Gefühl, das der Gedanke an diesen schönen und freien Moment in dir auslöst, und halte es ein wenig fest.



Kapitel 3:

Miteinander sprechen

Miteinander sprechen kann helfen – besonders wenn sich auf einmal alles verändert. Ein offenes Gespräch fällt jedoch nicht jedem leicht, ganz gleich ob man als PatientIn betroffen ist oder aus der Perspektive des Angehörigen versucht zu unterstützen. Deshalb gibt euch dieses Kapitel Anregungen, wie ihr ein offenes Gespräch führen könnt und wie euch dies helfen kann. Zusätzlich findet ihr hier hilfreiche Übungen, die euch den Austausch zu Empfindungen und Wünschen erleichtern können.

3.1 Warum kann es helfen, miteinander zu sprechen?

Seitdem du von der Diagnose Lungenkrebs erfahren hast, hast du vielleicht manchmal das Gefühl, dass du das, was in dir vorgeht, gar nicht richtig in Worte fassen kannst. Das ist verständlich und du solltest dir die Zeit nehmen, deine Gedanken und Gefühle zu ordnen.

Dennoch kann es sehr hilfreich und auch befreiend sein, wenn du dich öffnest und andere an dem, was in dir vorgeht, teilhaben lässt. Behältst du deine Diagnose für dich, kannst du auch nicht mit Unterstützung rechnen. Wenn du ein oder zwei Menschen über deine Diagnose informierst, musst du die Last auch nicht alleine tragen.

Was auch immer dich veranlasst, etwas für dich zu behalten, sei dir gewiss, dass Reden sowohl dir als auch deinem Gegenüber Beruhigung und Klarheit bringen kann. Deine engsten Vertrauten bemerken, dass sich etwas verändert hat. Alles, was nicht ausgesprochen ist, sorgt häufig für Unsicherheit, Spannungen und Missverständnisse.

Offenheit kann zu mehr Verständnis für deine besondere Situation führen. Hilfreich ist in der Regel eine ruhige und private Atmosphäre, um das Gespräch zu suchen. Sie bietet dir die Möglichkeit, dich in Ruhe zu äußern, und ihr werdet nicht durch Störungen von außen unterbrochen.

In einem offenen Gespräch kann jede und jeder klar Vorstellungen und Wünsche formulieren, zum Beispiel in Bezug auf den Alltag, veränderte Bedürfnisse, das eigene Rollenverständnis und möglicherweise auch zum Thema Pflege. Das gibt Orientierung und Selbstvertrauen. Und auch das gemeinsame Trauern kann durchaus bei der Verarbeitung der Situation helfen.

3.2 Tipp: So können wir ein gutes Gespräch führen



Gerade jetzt ist es wichtig, ein gutes Gespräch zu führen, das sowohl für dich als auch für deine oder deinen GesprächspartnerIn angenehm, ruhig und offen verläuft.

- Wichtig ist es, zunächst die Gesprächsbereitschaft des oder der Anderen abzuklären. Frage danach, wann es gut passen würde. Gib auch an, worüber und wie lange du gerne sprechen möchtest.
- Mach dir bewusst, welches Ziel du mit dem bevorstehenden Gespräch anstrebst. Überlege dir auch, welche Kompromisse du eingehen würdest.
- Beginne dein Gespräch mit etwas Positivem, lobe die Person, z. B.: „Auch für dich ist die Zeit sicherlich nicht leicht und ich finde es beeindruckend, dass ...“
- Wenn möglich, suche in dem Gespräch nach Gemeinsamkeiten, die euch verbinden. Somit wird das gegenseitige Vertrauen noch mehr gestärkt, z. B.: „So wie dich die Diagnose aus der Bahn geworfen hat, ist es auch bei mir geschehen ...“
- Versuche zu erklären, wie du dein Gegenüber derzeit wahrnimmst und ob du Veränderungen bemerkst. Verwende dabei Ich-Botschaften, z. B.: „Ich nehme wahr, dass ...“
- Erkläre deinem Gegenüber, was diese Wahrnehmung mit dir macht. Bist du eher verunsichert? Hast du Angst, etwas falsch zu machen? Fragst du dich, wie du helfen kannst? Formuliere z. B.: „Ich bin besorgt, dass ...“
- Beschreibe danach, was du dabei fühlst, was das mit dir macht: „Ich fühle mich ...“
- Sprich über deine Bedürfnisse. Sag, was dir wichtig ist, was du gerade brauchst und auch, was dir gerade zu viel ist. Verwende Formulierungen wie „Mir ist wichtig, dass ...“ oder „Mein Gefühl sagt mir, dass ...“
- Versuche, Lösungsvorschläge zu finden oder eine Bitte zu formulieren: „Ich könnte mir vorstellen, dass ...“ oder „Ich bitte dich darum, dass ...“
- Achte in der Kommunikation immer darauf, dass ihr womöglich unterschiedliche Bedürfnisse habt, die euer Handeln beeinflussen. Versuche daher, die Bedürfnisse deines Gegenübers nachzuvollziehen.



3.3 Wie können wir uns über Empfindungen und Wünsche austauschen?

Über Gefühle und eigene Vorstellungen zu sprechen ist häufig eine Herausforderung. Ein einfacher Tipp: Tauscht euch schreibend aus. So gelingt es euch vielleicht besser zu erklären, was ihr empfindet und was ihr euch wünscht. Das kann dann euer Gegenüber besser nachvollziehen.

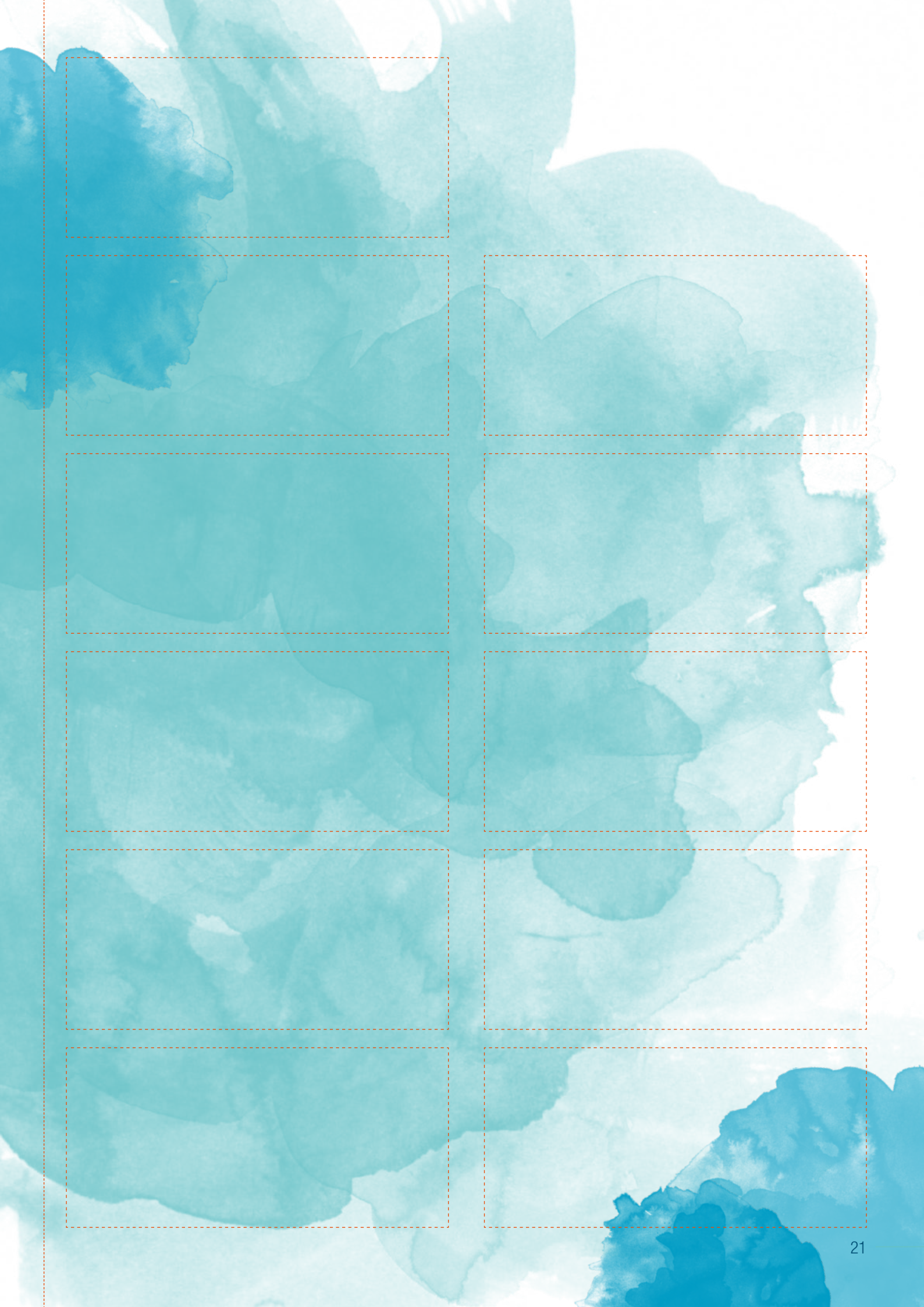
Weniger geeignet sind dafür Messenger-Dienste wie WhatsApp oder die Kommunikation über E-Mails. Hier entstehen nämlich häufig mehr Missverständnisse als Verständnis.

Im besten Fall setzt ihr euch gemeinsam an einen Tisch:

- **Legt Zettel und Stift bereit.**
- **Wählt zunächst Themen aus, die euch im Alltag beschäftigen und über die ihr gerne sprechen würdet, z. B. Behandlung, Haushalt, Ernährung, Freundeskreis, Hobbys, Pflege etc.**
- **Zu jedem Thema schreibt ihr folgende Fragen auf:**
 - Was gelingt mir gut?
 - Was gelingt mir nicht so gut?
 - Was tut mir gut?
 - Wobei benötige ich Unterstützung?
- **Geht diese Fragen für jedes der Themen durch und beantwortet sie schriftlich für euch selbst.**
- **Lest euch nun abwechselnd eure Antworten vor:**
 - **Übereinstimmung:** Wenn ihr bei der Beantwortung einer Frage ähnlich denkt oder fühlt, markiert die Antwort mit einem grünen Punkt.
 - **Unterstützung:** Wenn dein Gegenüber sich bei einigen Themen Unterstützung wünscht, prüfe für dich, ob du die Unterstützung geben könntest. Wenn ja, dann male einen Punkt in der Farbe deiner Wahl hinter die Antwort deines Gegenübers.

Mit dieser Übung könnt ihr euch in der neuen Situation besser kennen und verstehen lernen und Klarheit darüber bekommen, inwieweit ihr ähnlich empfindet und wo eure Erwartungen vielleicht auseinandergehen.

Die Ergebnisse sind eine gute Basis, um weitere Schritte und Lösungen zu finden.



Übung

Auf dieser Seite findest du kleine Karten, die du ganz einfach heraustrennen kannst. Nimm dir eine nach der anderen vor und überlege dir, wer dir bei welchem Thema helfen kann. Schreibe den Namen auf und lege die Karten an einen Ort, der für dich immer gut sichtbar ist. So kannst du darauf zurückgreifen, wenn du Unterstützung brauchst. Sollten die Karten nicht ausreichen, nimm dir einfach kleine Zettel dazu.

Thema: **Medizinische Fragen**

Name:



Thema: **Umgang mit schwierigen Tagen**

Name:



Thema: **Zuhören bei Problemen**

Name:



Thema: **Haushalt**

Name:



Thema: **Unter die Arme greifen**

Name:



Thema: **Finanzen**

Name:



Thema: **Reparaturen**

Name:



Thema:

Name:

Thema:

Name:

Thema:

Name:

Thema:

Name:

Kapitel 4:

Miteinander umgehen

Jeder Mensch ist anders und geht daher auch anders mit der Diagnose Lungenkrebs, der Erkrankung und der Veränderung im Leben um. Wie wir miteinander umgehen, hat auch einen Einfluss darauf, wie es uns geht. In diesem Kapitel findest du unter anderem wertvolle Tipps, wie du gegenüber FreundInnen, Bekannten und ArbeitskollegInnen mit der neuen Situation umgehen kannst und wie deren Verhalten zu verstehen ist.

4.1 Wie kann mich mein Umfeld jetzt unterstützen?

Die Diagnose einer schweren Erkrankung allein zu tragen ist nicht leicht. Denn mit der Krankheit und den Behandlungen kommen neue Herausforderungen zu denen des Alltags hinzu, du musst viele Entscheidungen treffen und deinen Alltag neu organisieren. Zögere nicht, Aufgaben abzugeben, die du bisher erledigt hast – sei es den täglichen Haushalt, Reparaturen oder die Betreuung der Kinder. Dein Partner oder deine Partnerin sollte dich jetzt unterstützen. Und bitte: Sollte der Gedanke in dir aufkommen, dass du jetzt, wo du weniger Aufgaben übernehmen kannst, weniger wert bist – verwirf ihn direkt wieder!

Überlege, welche Personen aus deinem Umfeld dir in welchen Bereichen zur Seite stehen können:

- Wer hat selbst Erfahrung mit einer schweren Erkrankung und kann vielleicht mit seinen oder ihren Erfahrungen helfen?
- Wer kennt sich mit den medizinischen Methoden aus?
- Wer kümmert sich um die Aufgaben, die du gerade nicht schaffst?
- Wer kann dich gut aufbauen, wenn du ein Tief hast?
- Wer kann dir gut zuhören, wenn du einfach nur reden möchtest?
- Wer kann dir bei finanziellen Problemen helfen?
- Wer lenkt dich einfach mal von deinen Sorgen ab?



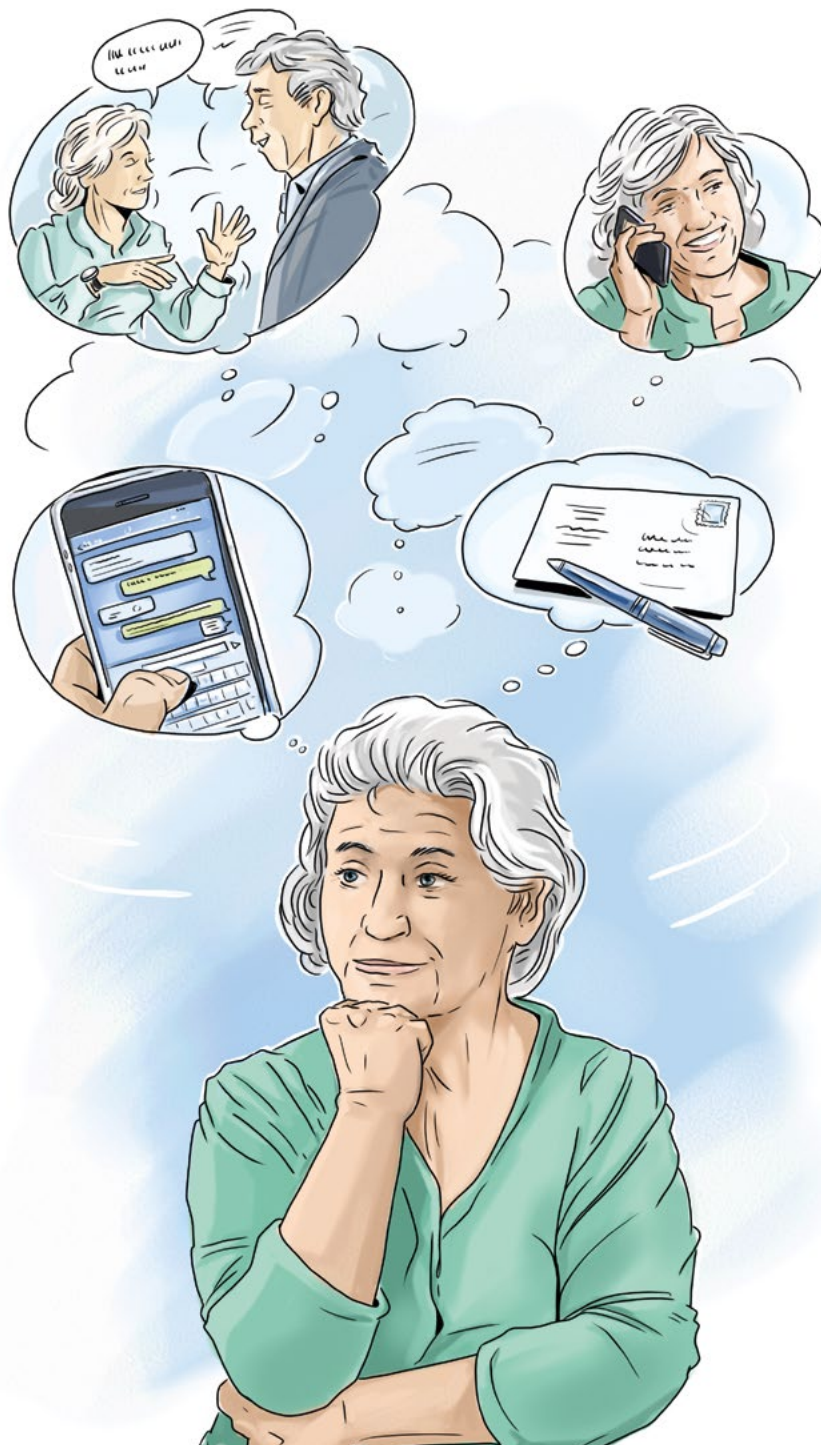
4.2 Was kann und darf ich während meiner Erkrankung erwarten?

In einer schweren Krise reagiert jeder Mensch anders. Vielleicht zählst du zu jenen, die erwarten, dass sich alle jetzt nur um dich kümmern und für dich da sind. Oder es tritt bei dir das andere Extrem auf, du ziehst dich zurück und möchtest niemanden mit deiner Erkrankung belasten. Beides ist verständlich und die Situation ist sowohl für dich als auch für dein Umfeld neu.

Um herauszufinden, wie du und andere damit umgehen können, solltest du klar und offen darüber sprechen, was du dir wünschst. Niemand kann wissen, was dir guttut, wenn du es nicht äußerst. Doch auch wenn du mit viel Unterstützung rechnen kannst, denke daran, dass die anderen Menschen

auch ihr eigenes Leben führen und ihren Alltag bewältigen müssen. Somit können auch sie manchmal abgelenkt und nicht sofort zur Stelle sein.

Hast du Angst davor, eine Belastung zu sein? Sprich mit deinem Gegenüber über deine Gedanken. Gemeinsam könnt ihr vieles klären. Zählst du zu den Menschen, die ungern Unterstützung von Anderen annehmen? Jetzt ist die Zeit zu lernen, genau diese anzunehmen. Du darfst Andere um Hilfe bitten. Dabei wirst du erfahren, dass die meisten gerne helfen – aus Menschlichkeit und aus dem Wunsch heraus, nicht hilflos zuzuschauen, sondern selbst etwas zu tun.





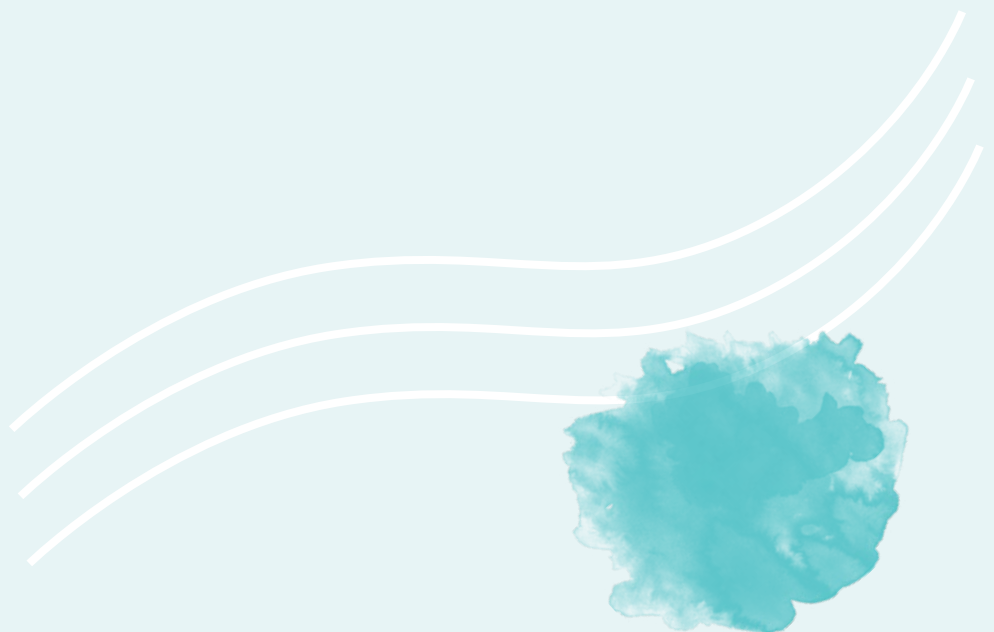
Jedem Menschen **tut etwas Anderes gut**. Was ist es bei dir?

Möchtest du **Postkarten** zugesendet bekommen oder lieber **Chat-Nachrichten**?

Sollen dich die Anderen anrufen oder **willst du lieber Anrufen**, wenn es dir gerade passt?

Möchtest du über deine **Krankheit sprechen** oder dich lieber von den Erlebnissen Anderer **ablenken** lassen?

- ⇒ Je konkreter du deine **Wünsche aussprichst**, umso leichter wird es für dein Gegenüber, das Richtige für dich zu tun.
- ⇒ Spüre immer wieder neu in dich hinein, um deine **Bedürfnisse zu identifizieren**, denn sie können sich von Tag zu Tag ändern.





4.3 Was kann ich als Angehörige oder Angehöriger emotional leisten?

Auch auf dich kommt mit der Diagnose eine schwere Belastung zu. Einerseits bist du eine seelische und sachliche Unterstützung für die Betroffene oder den Betroffenen, andererseits hast du auch eigene Sorgen und Ängste, die die Zukunft betreffen. Das wird häufig übersehen, weil die erkrankten Menschen im Vordergrund stehen.

Diesen tut es häufig gut, zu hören, wie es ihren Angehörigen wirklich geht. Dann fühlen sie sich nicht so allein mit ihren Ängsten und Sorgen. Oft lassen sich im Gespräch auch leichter gemeinsame Lösungen finden.

Du musst also nicht immer stark und zuversichtlich sein. Allein dadurch, dass du da bist, bist du eine Unterstützung.

Es ist okay, wenn du wütend bist, traurig oder ängstlich. Alle Gefühle, die du hast, sind ein Teil von dir – die angenehmen genauso wie die unangenehmen. Gefühle, die du dir nicht erlaubst, kosten dich Energie.

Stell dir vor, deine Gefühle sind ein Ball, den du unter Wasser drückst. Was tust du also die ganze Zeit? Du hältst den Ball fest, damit er unten bleibt. Das kostet Kraft. Lässt du den Ball einfach los, kommt er hoch und es passiert nichts weiter. Jetzt kannst du ihn dir jedoch genau anschauen und herausfinden, was du mit ihm machen möchtest.





Du leistest gerade viel und stellst vielleicht deine eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund. **Wichtig ist, dass du dich in der momentanen Situation nicht vergisst.**

Nimm dir jeden Tag Zeit für dich und deine Gefühle, zehn Minuten bis zu einer halben Stunde im Idealfall. **Wichtig ist, dass du einen klaren Anfang und ein klares Ende setzt.** Stell dir einfach einen Wecker.

Erlaube dir in dieser Zeit, alles **wahrzunehmen**, was in dir geschieht. Du kannst in der Zeit draußen spazieren gehen, mit FreundInnen sprechen oder aufschreiben, **was dir auf dem Herzen liegt.**

Wenn du bewusst wahrnimmst, wie es dir geht und was du fühlst, kannst du passende Lösungen dafür finden. **Noch dazu findest du in diesen Momenten zu innerer Ausgeglichenheit und Stärke.** Beides wird dir helfen, die Situation besser zu meistern.



4.4 Wie offen gehe ich mit der Diagnose um?

Deine lebensbedrohliche Krankheit ist für dich eine große Herausforderung und beschäftigt natürlich auch deine Familienangehörigen, Kinder, FreundInnen, NachbarInnen oder KollegInnen.

Sie alle haben ihre eigene Art, mit deiner Diagnose umzugehen, sodass du ganz unterschiedliche Reaktionen erleben wirst: Die Einen geben dir Tipps und Ratschläge, die Anderen wiederum sagen gar nichts – aus Angst, das Falsche zu sagen. Manche unterstützen dich mit ihrer mitfühlenden Art, während Andere Zeit brauchen, um mit ihren eigenen Gefühlen zurechtzukommen.

Wie die Menschen in deinem Umfeld auf die Diagnose reagieren, hat wenig mit dir zu tun. Es ist dahingegen häufig davon abhängig, was sie selbst in ihrem Leben erlebt haben, und zeigt, wie dein Gegenüber generell mit neuen und schwierigen Themen umgeht. Nimm es deshalb nicht persönlich.

Es ist sinnvoll, wenn du dir überlegst, bei wem du wie offen über deine Diagnose sprechen möchtest. Du entscheidest, wie viel du wem erzählen möchtest. Auch wenn du gar nichts erzählen möchtest, ist das dein gutes Recht.

Wir möchten dich jedoch ermutigen, dich nicht ganz zu verschließen. Denn das „Mit-Teilen“ von Ängsten und Sorgen hat einige Vorteile:

- Es gibt den Anderen die Möglichkeit, etwas für dich zu tun, und nimmt dir Last von deinen Schultern.
- Wenn du dich öffnest, zeigt vielleicht auch dein Gegenüber unbekannte Seiten von sich. Manchmal entstehen dann sogar ganz neue Freundschaften.





Überlege dir ganz in Ruhe, wie viel du wem erzählen möchtest. Dann verläuft das Gespräch eher in deinem Sinn.

Hast du deine Auswahl getroffen, **mache dir ein paar Notizen.** Beispielsweise eignet sich eine Formulierung wie „Es fällt mir nicht leicht, aber ich muss dir etwas sagen“ gut als Gesprächseinstieg.

Ebenso kannst du Personen auswählen, denen du gar nichts oder erst später von deiner Diagnose erzählen möchtest. **An erster Stelle sollten die Menschen stehen, die dir nahe sind, denen du vertraust und bei denen du dich fallen lassen kannst.**





4.5 Wie kann ich das Verhalten Anderer besser akzeptieren?

Eine schwere Erkrankung beeinflusst nicht nur deinen Alltag und deine Lebensqualität, sie kann auch die Beziehungen zu FreundInnen oder Bekannten verändern.

Manchmal kann es passieren, dass Menschen aus deinem Umfeld sich auf einmal nicht mehr bei dir melden. Ein Grund dafür kann sein, dass sie durch deine Erkrankung mit Themen konfrontiert werden, die ihnen unangenehm sind. Sie ziehen sich aus Angst, im Umgang mit dir etwas falsch zu machen, lieber zurück.

Ein Rückzug kann auch den Hintergrund haben, dass FreundInnen oder Bekannte sich selbst gerade in einer schwierigen Lebenssituation befinden. Deswegen haben sie vielleicht wenig Zeit für dich oder denken, sie würden dich mit ihren Problemen nur zusätzlich belasten.

Es kann auch vorkommen, dass Personen aus deinem Umfeld dir ungefragt Ratschläge geben, weil sie zu wissen glauben,

warum du krank geworden bist und wie sie dir helfen können. Sie meinen es gut, aber merken oft nicht, dass dich das gar nicht weiter bringt.

Dann gibt es noch die Menschen, die den Ernst deiner Lage nicht erkennen oder wahrhaben wollen. Du erkennst sie an Bemerkungen wie „Du schaffst das schon.“ oder „Das wird schon wieder.“ Das tut weh, weil es eben nicht so ist. Das kannst du ihnen auch sagen. Es ist auch in Ordnung, wenn du Aussagen dieser Art einfach ignorierst. Nimm dir die fehlende Sensibilität anderer nicht zu Herzen.

So wie du dich durch deine Erkrankung verändern wirst, werden auch deine Freundschaften sich verändern. Welche Reaktionen du aushältst und welche dir zu viel sind, muss klar kommuniziert werden. Sprich darüber. Setze Grenzen. Wenn sich jemand nicht meldet, frage nach, warum er das tut. Sage klar, was du dir wünschst und was du nicht hören möchtest.

Vielleicht helfen dir Formulierungen wie diese:

- Ich brauche gerade jemanden, der mir zuhört. Hast du Zeit?
- Nein, ich möchte keine Ratschläge.
- Du meldest dich nicht mehr. Magst du mir sagen, warum?

Erlaube dir, dich nur mit Menschen zu umgeben, die dir guttun. Konzentriere dich auf die Menschen, die dich unterstützen, denn sie sind es, die du jetzt gerade brauchst.



Kapitel 5:

Gemeinsam neue Wege gehen

Wird das Leben plötzlich auf den Kopf gestellt, ändert sich manches Mal auch die Rollenverteilung im Alltag. In diesem Kapitel möchten wir euch ermutigen, diesen Lebensänderungen ohne Scheu entgegen zu treten und neue Seiten an euch und Anderen kennenzulernen. Außerdem erfahren Angehörige, warum auch sie Unterstützung beanspruchen können und warum das so wichtig sein kann.

♀ 5.1 Wie sich die Rollenverteilung ändern kann

Eine Krankheit kann das Leben verändern und somit auch die täglichen Aufgaben: Wer sich bisher um die Kinder oder den Haushalt gekümmert hat, schafft das vielleicht körperlich nicht mehr. Wer für das finanzielle Einkommen gesorgt hat und täglich arbeiten gegangen ist, kann jetzt seinen Beitrag zur Versorgung der Familie nicht mehr leisten.

In der Familie werden die Aufgaben jetzt neu verteilt, was zunächst ungewohnt sein kann. Aber nach und nach lernst du, dich in deiner neuen Rolle einzufinden, bis sie wieder zum Alltag wird.

Wenn du jetzt Aufgaben übernimmst, die du vorher gemieden hast, kann dich das auch wachsen lassen. So wirst du vielleicht jetzt zu einem Menschen, der gut zuhören oder Geschichten vorlesen kann, auch wenn du vorher sehr aktiv warst.



5.2 Wenn Unterstützung Unterstützung braucht

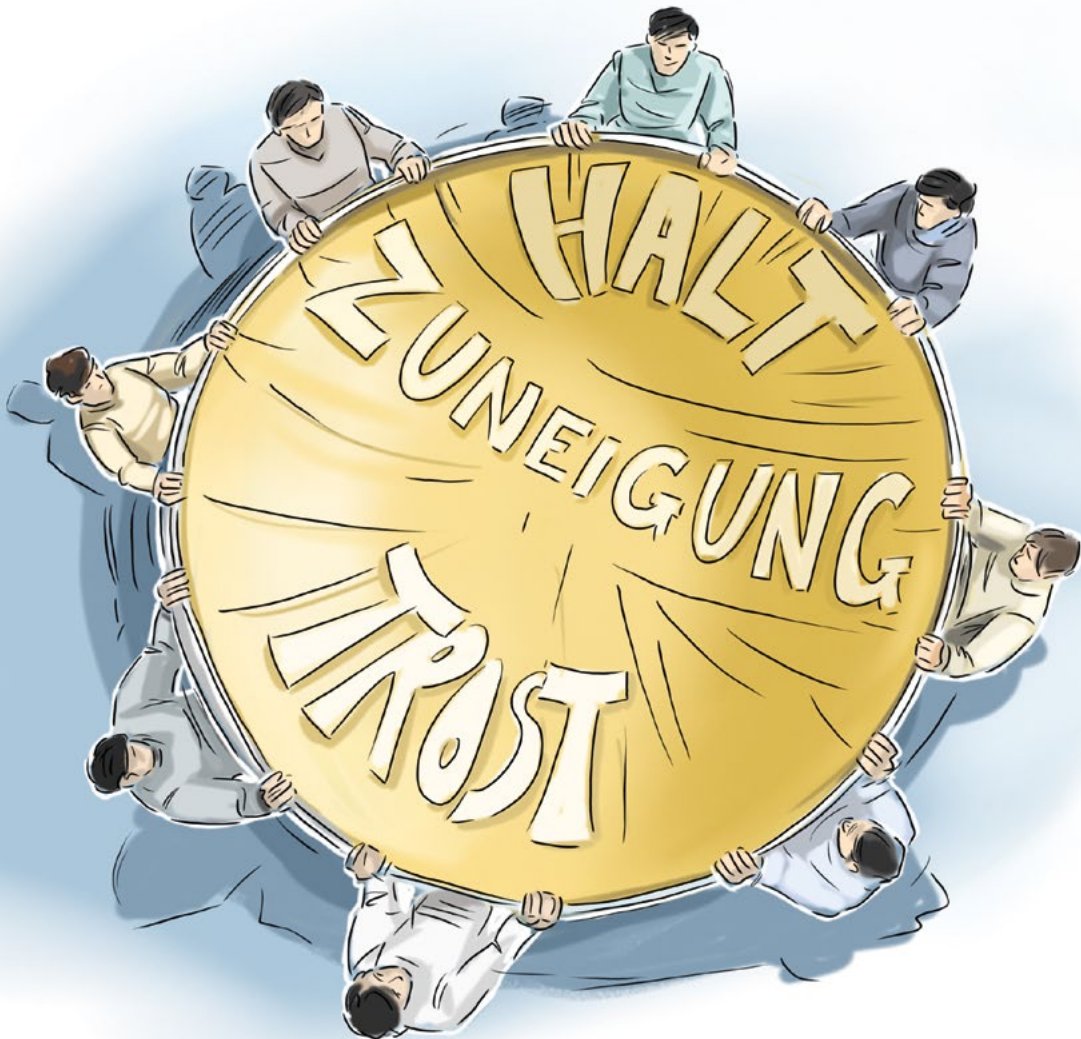
Auch für dich als Angehörige oder Angehörigen ist die Krebsdiagnose eine große Belastung. Verständlicherweise richtest du deine Aufmerksamkeit jedoch vor allem auf die erkrankte Person an deiner Seite, was dazu führen kann, dass du deine eigenen Bedürfnisse vernachlässigst.

Versuche, kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn du dir etwas Gutes gönnst und dir Zeit für dich nimmst. Denn das gibt dir die Kraft, die du brauchst, um der oder dem Betroffenen helfen zu können.

Vielleicht kennst du die Infotafeln aus dem Flugzeug oder von Schifffahrten: Es ist wichtig, immer erst sich selbst die Sauerstoffmaske aufzusetzen oder die Schwimmweste anzuziehen, bevor du Anderen hilfst. Auch du darfst erschöpft und ratlos sein. Du musst nicht immer tapfer sein und alles im Griff haben.

Auch du als Angehörige oder Angehöriger kannst dir Unterstützung holen. Bitte FreundInnen oder NachbarInnen um Hilfe. Frage sie möglichst konkret, ob sie einen Nachmittag für die oder den Erkrankten da sein können, damit du mal in den Park gehen kannst. Oder bitte jemanden, der sich mit dem Internet gut auskennt, nach bestimmten Informationen zu recherchieren.

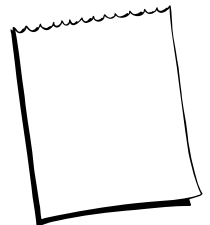
Wenn du niemanden hast, bei dem du deine Sorgen loswerden kannst, dann suche dir Unterstützung bei Selbsthilfegruppen, Krebsberatungsstellen oder PsychoonkologInnen. Sie können dich beim Verarbeiten von Emotionen genauso unterstützen wie in organisatorischen oder finanziellen Fragen. Viele dieser Angebote sind kostenlos. Die entsprechenden Anlaufstellen findest du im nächsten Kapitel.



Kapitel 6:

Unterstützungsangebote

⊕ **Platz für deine Gedanken und Notizen**



6.1 An wen kann ich mich wenden?

Ein paar Anregungen

Lungenkrebs.de

Kontaktformular auf der Webseite
www.lungenkrebs.de

Stiftung Deutsche Krebshilfe

Tel.: 0228-72 99 00
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
www.krebshilfe.de

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

Tel.: 030-32 29 32 90
E-Mail: service@krebsgesellschaft.de
www.krebsgesellschaft.de

Krebsinformationsdienst

Tel.: 0800-420 30 40
E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de
www.krebsinformationsdienst.de

Unterstützungsangebote und Austausch mit Anderen

Viele Menschen sind an Krebs erkrankt und berichten darüber. Auch in Selbsthilfe- oder in Facebook-Gruppen tauschen sie Erfahrungen und Tipps aus und machen sich gegenseitig Mut. Hier findest du eine kleine Auswahl an überregionalen Adressen:

Bundesverband Selbsthilfe Lungenkrebs e.V.

Tel.: 0160-90 67 17 79
E-Mail:
info@bundesverband-selbsthilfe-lungenkrebs.de
www.bundesverband-selbsthilfe-lungenkrebs.de

zielGENau e.V.

Kontaktformular auf der Webseite
www.zielgenau.org

Deutsche Atemwegsliga e.V.

Telefon: 05252-93 36 15
E-Mail: kontakt@atemwegsliga.de
www.atemwegsliga.de/



6.2 Buch- und Filmempfehlungen

Auch viele Bücher und Filme beschäftigen sich mit den Geschichten von Menschen, die das Schicksal einer Krebserkrankung ereilt. Die AutorInnen und ProtagonistInnen können Mut machen, trösten und Vorbild sein, so unterschiedlich jeder Mensch und jede Erkrankung auch ist.

Hier findest du eine kleine Auswahl an wertvollen Büchern und Filmen.



◊ Zum Lesen

„Paare und Krebs: Wie Partner gut damit umgehen“ – Hans Jellouschek

ISBN: 978-3903072183

Eine Krebserkrankung ist immer auch eine Belastung für jede Beziehung. Der Therapeut Hans Jellouschek berichtet in seinem Ratgeber von den 15 Jahren mit seiner Ehefrau, die immer wieder an Krebs erkrankte und dann auch daran verstarb. Es ist tröstlich zu sehen, dass auch ein erfahrener Paartherapeut mit ähnlichen Herausforderungen in seiner Beziehung zu kämpfen hat wie jede und jeder Andere auch. Ein sehr empfehlenswertes Buch, das von viel Lebenserfahrung zeugt.

„Sei achtsam mit dir: Achtsamkeit und Selbstmitgefühl: Der leichteste Weg, dir etwas Gutes zu tun“ – Dr. Patrizia Collard

ISBN: 978-3778782729

Kaum jemanden behandeln wir so schlecht wie uns selbst. Ein achtsamer und liebevoller Umgang mit uns selbst stärkt die Gesundheit, das Selbstbewusstsein und die Beziehung zu Anderen. Die Psychologin Dr. Patrizia Collard zeigt in ihrem Buch, wie man zu einem achtsamen Selbstmitgefühl und einer heilsamen Lebenseinstellung gelangt.

Der Ratgeber enthält Übungen, Meditationen und Visualisierungen, die du leicht umsetzen kannst.

„Mit Schreiben zu neuer Lebenskraft“ – Susanne Diehm u. a. ISBN: 978-3466347254

Wer nach einem kreativen Weg sucht, die eigene Krankheit zu verarbeiten, für den ist dieses Buch goldrichtig. Es richtet sich zwar hauptsächlich an krebserkrankte Frauen und deren Angehörige, aber es ist für alle gut geeignet, egal ob Mann oder Frau, ob selbst betroffen oder nicht. Es regt dazu an, die eigene Krankheit schreibend zu verarbeiten – ähnlich wie beim Führen eines Tagebuchs: Was du schreibst, ist nur für dich und niemand wird es lesen. Aber du wirst dir klarer über dich und das, was dir Kraft geben kann.

„Und wie geht es eigentlich dir? Angehörige von Krebspatienten erzählen von ihren Erfahrungen“ – Nele Koch ISBN: 978-3743193291

Die meisten Bücher und Blogs sind von krebserkrankten geschrieben. So gerät die Perspektive der Angehörigen häufig in den Hintergrund. In diesem Buch ist das anders. Es widmet sich Fragen wie: Was macht es mit den Angehörigen, wenn sich nahezu alles um den kranken Menschen dreht? Was hat ihnen geholfen, diese schweren Zeiten durchzustehen?



◊ Zum Anschauen

„Heute bin ich blond“

Sophie ist an Brustfellkrebs erkrankt und möchte nicht, dass die Krankheit ihr Leben dominiert. Sie möchte das Leben genießen. Durch die Chemo verliert sie bald ihre Haare, legt sich aber neun Perücken zu, mit denen sie auf neun verschiedene Weisen sie selbst ist. Ein Film, der zeigt, dass das Leben trotz Krankheit bunt sein kann.

Wo? Netflix, Amazon Prime, YouTube, AppleTV oder als DVD (Verfügbarkeit variiert)

„Halt auf freier Strecke“

Frank erhält mit gerade mal 44 Jahren die Diagnose Glioblastom: Hirntumor. Er wird daran sterben. Der Film erzählt von all den Herausforderungen, Gedanken und Emotionen, die eine solche Diagnose mit sich bringt: „Wie sage ich es meinem Kind?“, „Wie wird das Sterben sein?“, „Wie schaffe ich es, die Diagnose anzunehmen?“ Ein Film, der zeigt, dass alles erlaubt ist.

Wo? Amazon Prime, YouTube, AppleTV, Google Play oder als DVD (Verfügbarkeit variiert)

„Auf Winter folgt Frühling“

Gustav verliert seine Frau kurz nach Beginn der Rentenzeit. Er beschreibt den Schmerz und die vielen dunklen Gedanken, aber eben auch, wie das Leben weitergeht, woraus er Kraft schöpft und wie er sein Leben dennoch wertschätzt und zufrieden lebt.



Wo? Medienprojekt Wuppertal.

<https://www.medienprojekt-wuppertal.de/auf-winter-folgt-fruehling-ein-film-ueber-das-abschiednehmen-beim-tod-des-partners>



Danksagung

Wir möchten uns ganz herzlich bei **Katja Schiffke** und **Silke Maschinger** bedanken, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, Menschen mit schweren Erkrankungen zu beraten und zu unterstützen.

Mit ihren Beiträgen zu diesem Heft helfen sie vielen weiteren Betroffenen, ihren eigenen Weg im Umgang mit der Diagnose Lungenkrebs zu finden, und geben Einblick in ihren reichen Erfahrungsschatz.

Ein ganz großer Dank gilt auch **Thomas Andrae**, dem es mit seinen liebevollen und einfühlsamen Illustrationen gelingt, auch ganz ohne Worte wertvolle Botschaften zu vermitteln.



MIT LIEBE. BEGLEITET.

Um Sie und Ihre Angehörigen weiterhin ganzheitlich im Umgang mit Lungenkrebs zu unterstützen, haben wir verschiedene Informationsmaterialien zu vielen weiteren Themen rund um die Erkrankung und das Leben mit ihr entwickelt.



Ein kleiner Einblick in unsere Materialien:

Erste Schritte

- GEMEINSAM – Die ersten Schritte nach der Diagnose

Alltag & Wohlbefinden

- GEMEINSAM – Das Leben mit Lungenkrebs
- Bewegung & Achtsamkeit bei Lungenkrebs
- Ernährung bei Lungenkrebs

Unterstützung & Rechte

- Sozialrecht bei Lungenkrebs
- Bei Lungenkrebs unterstützen (für Angehörige)

Medizinisches Wissen

- Ratgeber zu klein- und nicht-kleinzelligem Lungenkrebs

Diese und alle weiteren Broschüren finden Sie unten zum praktischen Download.

QR-Code
einfach mit dem Smartphone scannen

[www.lungenkrebs.de/hilfe-und-service/
servicematerialien-und-bestellcenter](http://www.lungenkrebs.de/hilfe-und-service/servicematerialien-und-bestellcenter)



