



Krebs: Was nun? |



Mit wertvollen
Tipps von Experten

PATIENTENBROSCHÜRE
ALLGEMEIN

GEMEINSAM
ANTWORTEN
FINDEN



Die Begegnung mit der Diagnose Krebs ist immer ein massiver Einschnitt in das Leben und stellt Betroffene vor scheinbar unlösbare Aufgaben.

Dabei ist es unerheblich, ob Sie selbst erkrankt sind oder als Angehöriger in die Situation involviert sind.

So schwer es für Sie im Moment auch klingen mag, wichtig ist es, das Ruder wieder in die eigene Hand zu nehmen. Die Medizin ist heute in der Lage, Krebserkrankungen zu behandeln. Eine starke Psyche kann bei der Bewältigung der Behandlung helfen.

Wir möchten Ihnen in dieser schwierigen Zeit Informationen an die Hand geben, sowie einen kurzen und knappen Überblick zu relevanten Themen geben, um Sie möglichst gut durch die Therapie zu begleiten. Auf den

folgenden Seiten finden Sie wertvolle Tipps, weiterführende Links und vertrauenswürdige Ansprechpartner. Sie dienen als Ideengeber, Orientierungshilfe und liefern Impulse, auf die Sie jederzeit zurückgreifen können.

Als Einstieg in die folgenden Seiten möchten wir Ihnen noch etwas mit auf den Weg geben:

Schöpfen Sie wieder Mut und Kraft, um der Diagnose auf Ihre Weise zu begegnen! Sie sind nicht allein.

Ausschließlich zum Zwecke der besseren Lesbarkeit wird auf die geschlechtsspezifische Schreibweise verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Inhalt

4

Krebs – Was nun?

8

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

15

Wie kann die Psyche unterstützt werden?

22

Sind Bewegung und gesunde Ernährung förderlich?

29

Wo gibt es Hilfe bei Recht, Job oder Geld?

38

Wozu dient die Reha?

43

Wo und wie können Sie Halt finden?

Krebs - Was nun? |

Die unmittelbare Zeit nach der Diagnose kann überwältigend sein. Die Gefühlslagen wechseln zwischen völliger Leere im Kopf und Überforderung.

Viele Betroffene fühlen sich hilflos und nehmen Informationen nur schwer auf. Es mag verrückt klingen, aber wenn Sie „die Diagnose“ erhalten haben, haben Sie bereits die erste Herausforderung gemeistert.

Sie entscheiden, wie Sie mit dieser Situation umgehen wollen. Im emotionalen Umgang mit der Erkrankung Krebs gibt es kein Richtig oder Falsch. Finden Sie Ihren eigenen Weg. Sie müssen nicht alles auf einmal schaffen. Fragen Sie sich, was für Sie die wichtigsten Aspekte sind und starten Sie dort. Nehmen Sie sich jeden Tag eine Aufgabe vor und teilen Sie sich Ihre Kraft ein.

Dabei sollten Sie immer im Auge behalten, dass Sie Ärzte und Fachpersonal an Ihrer Seite haben, die Ihnen beratend zur Seite stehen. Auch in Ihrem Umfeld können Freunde und Familie sowie andere Betroffene Halt und Unterstützung bieten. Nehmen Sie die angebotene Hilfe an. Es wird sich lohnen.



„Die Leute sollen sich nicht entmutigen lassen, sondern weitermachen. Es gibt immer etwas, wofür es sich zu kämpfen lohnt und das muss man sich vor Augen halten.“

- Betroffener



Diese Tipps wurden mit Betroffenen,
die selbst an Krebs erkrankt sind/
waren, erarbeitet.

Agenturfoto. Mit Model gestellt.



Hilfreiche Tipps für Sie und Ihre Angehörigen

Die folgenden Tipps, die wir mit anderen Betroffenen zusammengestellt haben, sollen Sie unterstützen, die kommenden Herausforderungen zu meistern.

1 DIE Diagnose Krebs gibt es nicht. Krebs kommt in vielen Varianten vor, denn jede Krebserkrankung ist anders.

2 Es gibt Fragen wie „warum ich?“, die Ihnen keiner beantworten kann. Es ist verständlich und auch nur menschlich, sich diese Frage zu stellen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf sich und den Weg, der vor Ihnen liegt.

3 Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg, die Krebsdiagnose emotional zu verarbeiten. Nehmen Sie sich die Zeit, herauszufinden, wie Ihr Weg aussehen kann.

4 Die kommende Zeit wird herausfordernd. Umso wichtiger ist es, Ärzte an Ihrer Seite zu haben, denen Sie voll vertrauen. Scheuen Sie sich nicht, eine Zweitmeinung einzuholen. Das ist in dieser Situation Ihr gutes Recht.

5 Scheuen Sie sich nicht davor, eine wichtige Bezugsperson zu Ihren Gesprächsterminen hinzuzuziehen. Sie kann Unterstützung bieten und helfen, das Gesagte besser zu verarbeiten.

6 Vergessen Sie nicht, an sich selbst zu denken. Gehen Sie achtsam mit Ihren Ressourcen um und schöpfen Sie zwischendurch aktiv Kraft.

7 Es gibt Dinge und Personen, die Ihnen Kraft geben, und solche, die Ihnen Kraft rauben. Nutzen Sie KraftSPENDER und sortieren Sie KraftRÄUBER aus.

8 „Nein“ zu sagen, ist völlig in Ordnung. Persönliche Grenzen zu ziehen ist in dieser Zeit besonders wichtig. Und dennoch – Sie müssen in dieser Ausnahmesituation nicht immer stark sein. Seien Sie mutig und zeigen Sie Schwäche.

9 Es kursieren leider viele Fehlinformationen zum Thema Krebs, die zu Schäden führen können. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn Sie bei etwas unsicher sind.

10 Es gibt Fachpersonal und Beratungsstellen, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen. An wen Sie sich wenden können, finden Sie in den nächsten Kapiteln.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

So vielfältig wie Krebserkrankungen sind, sind heutzutage auch die Therapieoptionen. Sie hängen vom Bild der Erkrankung ab. Dieses ist je nach Lokalisation, Art und Verbreitung der Krebszellen unterschiedlich.

Normalerweise vermehren sich unsere Zellen durch Teilung und sterben kontrolliert ab. Kommt es aber zu Veränderungen, entstehen entartete Zellen, die sich unkontrolliert vermehren und ein Geschwulst bilden können: den Tumor. Er kann gutartig oder bösartig sein, aber nur bösartige Tumore bezeichnet man als Krebs.

Wenn Sie selbst oder jemand in Ihrem Umfeld die Diagnose Krebs erhalten

hat, beschäftigt Sie die Frage nach einer geeigneten Behandlung sicher besonders. Ihr Therapieplan wird von einem interdisziplinären Expertenteam im sogenannten „Tumorboard“ festgelegt, damit er individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Für jede Tumorart gibt es unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten, die einzeln oder in Kombination zur Anwendung kommen. Dazu zählen:



Operation

Mit einer Operation werden Tumore teilweise oder ganz entfernt. Bei allen Krebsoperationen gilt: Sie werden so umfangreich wie nötig, aber gleichzeitig auch so schonend wie möglich durchgeführt, um das betroffene Organ und seine Funktion zu erhalten.



Chemotherapie

Bei der Chemotherapie werden sogenannte „Chemotherapeutika“ oder „Zytostatika“ verabreicht. Sie wirken über das Blut im ganzen Körper und greifen besonders schnell wachsende Zellen wie Krebszellen an. Damit hemmen sie das Tumorwachstum, beschädigen aber auch gesunde Zellen, was zu Nebenwirkungen führen kann.



Bestrahlung

Die Bestrahlung oder Strahlentherapie ist eine lokale Behandlungs methode. Das Ziel einer Bestrahlungstherapie ist es, die Krebszellen im Bestrahlungsfeld mit einer energiereichen Strahlung zu zerstören.



Zielgerichtete Therapie

Diese Behandlung wirkt spezifisch gegen den Krebs, weil sie auf molekulare Eigenschaften von Krebszellen abzielt, die entartete Zellen besonders auszeichnen. Damit kann sie zielgerichtet wirken und trifft wenige gesunde Körperzellen.



Immuntherapie

Die Immuntherapie aktiviert das körpereigene Immunsystem, um Krebszellen zu bekämpfen. Diese können sich vor Angriffen tarnen. Therapeutische Antikörper schalten den Tarnmodus aus, sodass die Immunzellen Krebszellen wiedererkennen und bekämpfen können.



Angiogenesehemmer

Diese Behandlung setzt bei der Blutversorgung der Tumore an. Die Nährstoffversorgung des Tumors wird gestört, sodass er schlechter wachsen oder sich nach einer anderen Behandlung nicht so gut erholen kann.



Antihormontherapie

Eine Antihormontherapie wird häufig bei Tumoren eingesetzt, die durch eine Hormonwirkung wachsen. Sie unterdrückt die Wirkung des entsprechenden Hormons, um das Tumorwachstum unter Kontrolle zu bringen.



Nähere Informationen zu den beschriebenen Therapiemethoden erhalten Sie bei Ihrem Arzt. Leider können Therapien auch unangenehme Nebenwirkungen haben. Dies gilt für alle hier genannten Behandlungsmethoden – unabhängig davon, ob es sich um eine ältere oder moderne Therapieform handelt. Bei Nebenwirkungen oder Problemen rund um die Behandlung wenden Sie sich immer an Ihren behandelnden Arzt.

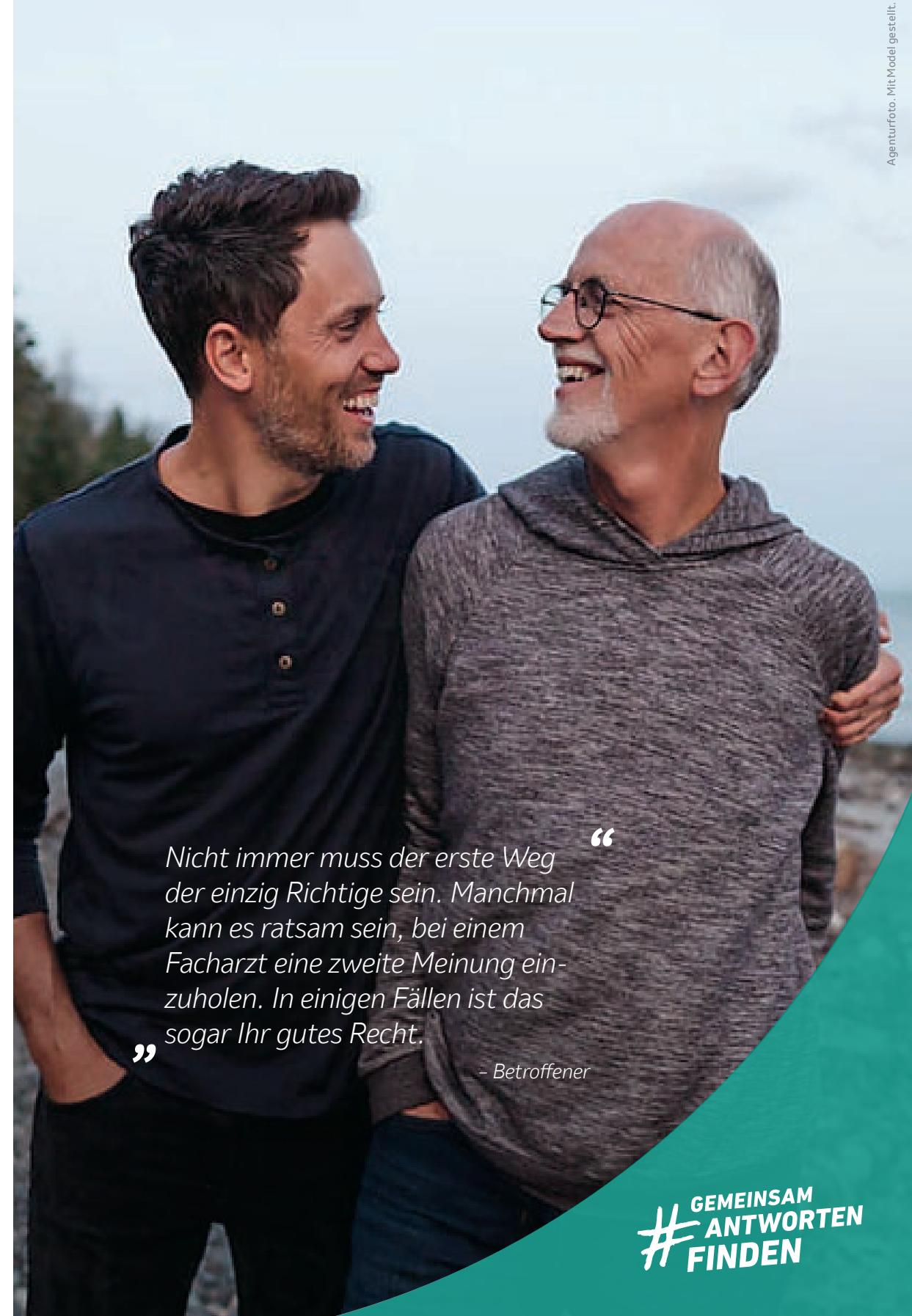


Ganzheitlicher Ansatz

Nicht nur die Bekämpfung der Krebszellen ist wichtig für einen positiven Krankheitsverlauf. Dieser kann durch viele Faktoren positiv beeinflusst werden. Das ganzheitliche Konzept zielt, ausgehend von der Einheit von Geist, Körper und Seele, auf die Unterstützung der Behandlung ab. Dabei greift es auf komplementärmedizinische Maßnahmen zurück, die gezielt in den Lebensstil eingreifen. Beispiele für solche ganzheitlichen Maßnahmen wären Entspannungstechniken, Bewegung und gesunde Ernährung.



Es gibt eine Fülle von komplementärmedizinischen Angeboten, die nicht leicht zu überblicken sind. Besprechen Sie jede Maßnahme vorher mit Ihrem Arzt, da sie Ihre Therapie beeinflussen kann. Sie können sich außerdem folgende Fragen stellen: Ist die Quelle der Information glaubwürdig? Kann mir diese Maßnahme helfen oder schadet mir dieser Schritt eventuell?



“
Nicht immer muss der erste Weg der einzige Richtige sein. Manchmal kann es ratsam sein, bei einem Facharzt eine zweite Meinung einzuholen. In einigen Fällen ist das sogar Ihr gutes Recht.

”

- Betroffener

GEMEINSAM
#ANTWORTEN
FINDEN

Was sind Biomarker-Tests?

Jeder Tumor ist anders. Heute lässt sich ein Tumor aber unter anderem mit Hilfe von Biomarkern charakterisieren. Das kann wichtig sein für die Diagnose einer Krebskrankung, Einschätzungen zur

Prognose und um für jeden betroffenen Menschen die am besten geeignete Therapie zu finden



Wenn Sie sich unsicher sind, was Ihre Behandlungsoptionen angeht, oder Sie Fragen zu Biomarker-Tests haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Es kann auch helfen, eine zweite Meinung einzuholen. Dies ist in einigen Fällen sogar Ihr gutes Recht und kann eventuelle Bedenken ausräumen. Wenden Sie sich dafür an einen Experten Ihrer Wahl.

Agenturfoto. Mit Model gestellt.



Biomarker-Tests helfen bei ...



der Diagnose und Klassifizierung des Tumors



der Prognose des Krankheitsverlaufs



der Therapieentscheidung



der Überwachung des Tumors während der Therapie bei einigen Krebsarten

Wie wird ein Biomarker-Test durchgeführt?



1. Entnahme von Blut, Urin und/oder Tumorgewebe



2. Einsendung der Probe ins Labor



3. Untersuchung der Probe



4. Bewertung der Ergebnisse

Welche Arten von Biomarker-Tests gibt es?



Chromosomen-Tests: Erkennung von Veränderungen im Erbgut einer Zelle



Gen-Tests: Erkennung von Veränderungen in einem bestimmten Abschnitt des Erbguts einer Zelle (Gen)



Biochemische Tests: Messung der Aktivität oder der Häufigkeit von Proteinen

Neben den genannten Behandlungs- und Diagnosemethoden gibt es je nach Diagnose noch weitere spezielle Untersuchungen und Verfahren. Bei einer solchen Bandbreite an Möglichkeiten ist es nur natürlich, sich momentan überfordert zu fühlen.

Daher ist es wichtig, dass Sie Ärzte und Fachpersonal finden, denen Sie vertrauen. Wenn Sie sich für eine fundierte Entscheidung noch tiefergehend über Ihre Möglichkeiten informieren wollen, finden Sie untenstehend Ansprechpartner, an die Sie sich wenden können.

Kontakte für mehr Informationen

- **Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum**
Bietet fundiertes Wissen auf dem aktuellsten Stand und kostenfreie Informationen unter 0800 / 420 30 40, täglich von 8-20 Uhr, krebsinformationsdienst@dkfz.de, www.krebsinformationsdienst.de
- **INFONETZ KREBS**
Leistet unter der Telefonnummer 0800 / 80 70 88 77 kostenfreie Beratung
- **Unabhängige Patientenberatung Deutschland**
Berät bei therapeutischen und rechtlichen Fragen. www.patientenberatung.de/de



Agenturfoto. Mit Model gestellt.



EXPERTENMEINUNG

Frank Denecke

Ausgebildeter Psychoonkologe und Leiter des Selbsthilfe-Kompetenzzentrums Bremen

Wie kann die Psyche unterstützt werden?

Körper und Geist sind eine Einheit. Die Medizin sieht und behandelt heutzutage den Menschen ganzheitlich. Achten Sie daher nicht nur körperlich, sondern auch mental auf sich: Unterschätzen Sie nicht Ihre Psyche.

Es ist keine Schwäche, wenn Sie sich in der derzeitigen Situation emotional angeschlagen oder unwohl fühlen. Sollten Sie allerdings spüren, dass Sie sich von negativen Gedanken nicht mehr selbst befreien können, suchen Sie sich die Hilfe, die sie brauchen. Nutzen Sie zum Beispiel die Unterstützung eines Psychoonkologen oder einer Selbst-

hilfegruppe. Diese sind speziell geschult, Ihnen in dieser herausfordernden Zeit beizustehen. Sie begleiten Betroffene und Angehörige sowohl während der Behandlung, als auch im Verlauf der Erkrankung. Sie bieten auf Wunsch Hilfe bei akuten Problemen oder in regelmäßigen Sitzungen.

Was es für Sie selbst bedeuten kann

Für Einige von Ihnen werden sich diese Worte anhören wie abgedroschene Floskeln oder Durchhalteparolen. Doch so verrückt es klingen mag, die eigene Einstellung zum Krankheitsverlauf kann einen positiven Einfluss auf die Therapie haben. Erhalten Sie sich Ihre positive Einstellung und einen gesunden Optimismus. Bleiben Sie geduldig, achtsam

und vertrauen Sie auf Ihr Gefühl. Es ist normal, wenn Sie eine gewisse Hoffnungslosigkeit verspüren. Hält dieser Zustand länger an, könnte es auf eine Depression hinweisen. Suchen Sie sich rechtzeitig professionelle Unterstützung durch einen Experten (Psychoonkologen), um geeignete Wege aus der Depression zu erarbeiten.

Vertrauen Sie bei der Auswahl eines Psychoonkologen auf Ihr Gefühl. Wählen Sie jemanden, dem Sie vertrauen, bei dem Sie sich wohlfühlen und sich in den Gesprächen auch öffnen können. Es sollte ein Gespräch auf Augenhöhe sein und wird selbstverständlich auch vertraulich behandelt.



Rund um die Erkrankung finden sich in Krebszentren und Reha-Kliniken Programme für Ausgleich und Entspannung. Dazu zählen Stressbekämpfer wie Yoga, progressive Muskelentspannung sowie Atem- und Achtsamkeitsübungen. Die Techniken können Sie zu Hause, aber auch während mancher Behandlungen einsetzen. Sie können helfen, Verspannungen zu lösen, Ängste zu mildern und die eigenen Kräfte zu stärken.

Einer der wichtigsten Aspekte einer Krebsdiagnose ist eine veränderte Sichtweise auf viele Bereiche des Lebens. Viele Betroffene beschreiben, dass Sie ihr Leben viel bewusster wahrnehmen. So können Sie eine gestärkte Lebensfreude empfinden und eine neue Art, Ihr Leben zu genießen. Es können neue Freundschaften entstehen und alte vertieft werden.

sich. Oft lernt man sich von belastenden Kontakten zu trennen und sich auf das zu konzentrieren, was einen bereichert.

Im Laufe Ihrer Erkrankung kann es zu veränderter Körperwahrnehmung kommen. Neben Schmerzen und psychischen Faktoren trägt diese dazu bei, dass die Sexualität durch die Krankheit beeinflusst werden kann. Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes, stärken Sie Ihr Körpererfühl und finden Sie Ihr Selbstwertgefühl wieder. Wichtig ist hier eine offene und ehrliche Kommunikation mit Ihrem Partner, denn auch Ihr Partner oder Ihre Partnerin muss lernen, mit der veränderten Situation zu leben. Ein Sexualtherapeut kann Unterstützung bieten und Ihnen zeigen, wie Sie Wünsche ausdrücken, sowie Zärtlichkeit und Geborgenheit neu entdecken können.

Was es für Ihre Angehörigen bedeuten kann

Die Folgen der Krebskrankung sind nicht nur für Betroffene einschneidend. Auch Partner, Kinder und Angehörige sind mit Ängsten und Sorgen konfrontiert. Gerade Partner übernehmen häufig eine zentrale Rolle als emotionale Stütze und praktische Hilfe bei den Herausforderungen des Alltags. Dieser zusätzliche Druck kann weitere Belastungen bedeuten.

Um als Paar aus dieser Situation gestärkt hervorzugehen, gibt es bestimmte Methoden, die Sie anwenden

können. Legen Sie Ihr Augenmerk auf Ihre Liebe zueinander und auf Kommunikation miteinander und reden Sie über Ihre Sorgen und Gefühle.

Therapeuten, Krebsberatungsstellen und Selbsthilfegruppen sind gute Anlaufstellen, um die Herausforderungen, vor denen sie als Paar stehen, gut meistern zu können. Ein vertrauensvolles Gespräch auf Augenhöhe kann Ihnen helfen, gestärkt aus dieser Zeit hervorzugehen.





Bei mir kam nach der Diagnose eine Frau ins Zimmer und fragte, wie es uns so geht. Wir haben uns einfach unterhalten. Das tat gut. Erst später hat sie sich mir als Psychoonkologin vorgestellt. Aber auch eine proaktive Suche nach einer Betreuung lohnt sich! Man sollte es auf jeden Fall mal ausprobieren.

“

- Betroffener

GEMEINSAM
#ANTWORTEN
FINDEN

Gerade auch bei Kindern führt die Krebsdiagnose eines Elternteils zu Veränderungen. Sie reagieren meist sehr sensibel auf atmosphärische Veränderungen. Ihr persönlicher Umgang mit der Erkrankung beeinflusst auch die Reaktion Ihrer Kinder.

Es ist nur verständlich, Heranwachsende vor dieser negativen Seite des Lebens schützen zu wollen. Wenn das eigene Verhalten nicht erklärt wird, könnten Kinder es auf sich beziehen. Experten empfehlen, die Krankheit schrittweise und altersgerecht zu vermitteln. Auch kleine Kinder verstehen bereits einfache, bildhafte und anschauliche Erklärungen. Die Broschüre „Sparkys

Geschichte“, die Sie auch bei den Kontakten am Ende des Kapitels finden, gibt Ihnen eine Hilfestellung, wie Sie mit kleinen Kindern über Krebs sprechen können. Jugendliche können manchmal defensiver reagieren, indem sie ihre Trauer durch Wut und Streitlust zeigen. Ein Therapeut kann Ihnen helfen, mit diesen Situationen umzugehen.



Wie Sie Ihren Kindern im Umgang mit Krebs helfen können:

- Liebe, Vertrauen, Ehrlichkeit sowie Halt und Beständigkeit und liebevolle Zuwendung sind für Kinder essentiell. Versuchen Sie offen und aufrichtig mit ihnen rund um das Thema Krebs umzugehen.
- Auch Kinder brauchen Raum für ihre Emotionen. Zeigen Sie Verständnis und versuchen Sie geduldig zu sein.
- Erklären Sie Ihren Kindern eigene Gefühlsschwankungen.
- Sprechen Sie bei passender Gelegenheit über Krankheit, Leben und Sterben.
- Wenn nötig, machen Sie sich Gedanken über Betreuungsmöglichkeiten für die Zukunft.

Die psychischen Herausforderungen der Diagnose Krebs können zeitweise überfordernd sein. Sich vorab zu informieren, offen mit den Belastungen umzugehen und sich zeitnahe Beistand zu suchen, kann helfen, einer Depression vorzubeugen. Schauen Sie nicht nur auf die schwere Zeit die vor Ihnen liegt, sondern seien Sie stolz auf sich und jeden Schritt den Sie bewältigt haben. Nehmen Sie

positive Veränderungen während dieser Zeit bewusst wahr und seien Sie offen für alles Schöne. Wenn Sie Fragen haben oder auf der Suche nach Experten sind, die Sie hierbei unterstützen, wenden Sie sich an den Arzt Ihres Vertrauens oder an ausgebildete Psychoonkologen und Sexualtherapeuten. Unten finden Sie außerdem fundierte Informations- und Anlaufstellen.

Kontakte für mehr Informationen

- **INFONETZ KREBS**

Leistet unter der Telefonnummer 0800 / 80708877 kostenfreie Beratung

- **Onko-Internetportal der Deutschen Krebsgesellschaft**

Bietet fundierte Informationen rund um den Alltag mit Krebs
www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/onko-internet-portal.html

- **Deutsche Krebshilfe**

Herausgeber der Broschüre „Hilfen für Angehörige – Die blauen Ratgeber 42“
www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/infothek/infomaterial-kategorie/die-blauen-ratgeber

- **Netzwerk statt Krebs**

Bieten lebensbejahende Geschichten und Informationen zum Umgang mit Kindern
www.netzwerkstattkrebs.de

- **Broschüre „Sparky's Geschichte“**

Bietet Hilfestellung zum Umgang mit Kindern
www.msd-gesundheit.de/fileadmin/files/Immunonkologie/service/Broschuere_Sparkys_Geschichte.pdf



EXPERTENMEINUNG

Priv.-Doz. Dr. Freerk Baumann
Leiter der Arbeitsgruppe Onkologische
Bewegungsmedizin der Uniklinik Köln

Sind Bewegung und gesunde Ernährung förderlich?

Das Wichtigste zuerst: Mit ausgleichender Bewegung und gesunder Ernährung können Sie nichts falsch machen! Im Gegenteil, Sie tun damit Ihrem Körper und Ihrer Seele etwas Gutes. Das gilt während der medizinischen Therapie, aber auch in der Rehabilitation und in der Nachsorge.



Agenturfoto. Mit Model gestellt.

Bewegung im Alltag

Versuchen Sie der zwar verständlichen, aber unvorteilhaften Rückzugstendenz von Beginn an entgegenzuwirken und geben Sie Ihrem Körper die Unterstützung, die er braucht. 2019 hielt das American College of Sports Medicine fest, dass sich gezielte körperliche Bewegung nach einer Krebsdiagnose positiv auf den Krankheitsverlauf auswirkt. Dies bele-

gen über 800 bis heute durchgeführte Studien (Stand Dezember 2020). Sie können einerseits durch eigenständige Bewegung im Alltag einen Bewegungsmangel verhindern und andererseits mit einer angeleiteten Bewegungstherapie medizinische Nebenwirkungen reduzieren oder Auswirkungen der Krebskrankung abmildern.

Was können Sie tun?

Bewegungsmangel ist ein bekanntes Risiko für Krebsbetroffene. Um dem vorzubeugen, sollten Sie insbesondere während der medizinischen Therapie darauf achten, Ihre allgemeine Gesundheit zu erhalten. Dafür reicht es, wenn

Sie einen bewegungsreichen Alltag beibehalten oder entwickeln. Egal ob ein täglicher Spaziergang oder im Garten an der frischen Luft – Suchen Sie sich Bewegung, die Ihnen Freude macht und bei der Sie sich sicher fühlen!

Wie kann ein Experte Sie unterstützen?

Auf Rezept erstellt Ihnen ein spezieller Sport- oder Physiotherapeut einen auf Sie angepassten Bewegungsplan, der Ihre Diagnose, Medikation, Bewegungserfahrung und mögliche Nebenwirkungen berücksichtigt. Dafür werden Bewegungselemente wie Ausdauer, Kraft und Koordination eingesetzt. Während Ausdauereinheiten das Herzkreislaufsystem verbessern, können Kräftigungseinheiten Muskelmasse erhalten oder wieder aufbauen.

Koordinationsübungen können helfen, Chemo-therapie-bedingte Sensibilitätsstörungen zu reduzieren und das Gleichgewichtsgefühl zu verbessern. In der Nachsorge empfehlen Experten Bewegung in Krebssportgruppen.



“Ich denke, es ist wichtig, eigene Grenzen zu kennen. Ich hatte eine große OP und konnte danach nicht einmal mehr spazieren gehen. Aber ich bin die 20 Schritte in den Garten gegangen und habe mich dort in die Sonne gesetzt. Später wurde es besser und ich konnte auch eine gute Physiotherapie machen.”

- Betroffene

GEMEINSAM
#ANTWORTEN
FINDEN

Wussten Sie ...?

Bewegung und Ernährung nehmen Einfluss auf unsere Gesundheit und den Krankheitsverlauf bei Krebs. Aber wussten Sie auch, ...



dass für Sie dreimal die Woche jeweils 60 Minuten bzw. fünf- bis sechsmal 30 Minuten etwas anstrengende Bewegung ideal wären?



dass Bewegung Ihr psychisches Wohlbefinden unterstützt und Einfluss auf Nebenwirkungen nehmen kann, wie beispielsweise häufige Erschöpfungszustände zu bessern?



dass Bewegung Ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt, die Knochen festigt und Sie fit hält?



dass sich durch Bewegung krankheitsbedingte Einschränkungen der Beweglichkeit verhindern oder verbessern lassen könnten?



dass eine gezielte Ernährungstherapie während der aktiven Krebserkrankung unerwünschten Gewichtsverlust reduzieren kann?



dass gezielte Ernährungsstrategien Nebenwirkungen der Anti-Tumorthерапии wie Appetitlosigkeit und Übelkeit reduzieren können?



dass Sie mit gezieltem Training den Geruchs- und Geschmackssinn anregen können?



dass Sie auf Warnzeichen einer Mangelernährung achten und gegebenenfalls mit Ihrem Arzt sprechen sollten:

- Haben Sie in 3 Monaten mehr als 5 % abgenommen?
- Haben Sie letzte Woche weniger als die Hälfte gegessen?
- Haben Sie Beschwerden beim Essen?



EXPERTENMEINUNG

Dipl. Oec. Troph. Christine Reudelsterz
VDOe-zertifizierte Ernährungsberaterin

Ernährung im Alltag

Um Ihren Körper zusätzlich zu unterstützen, sollten Sie auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung achten. So werden Sie mit allen wichtigen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Durch eine optimale Ernährung haben Sie die Chance, Ihr Immunsystem zu unterstützen und eine Mangelernährung zu verhindern.

Mangelernährung ist während einer Krebserkrankung eine große Herausforderung. Sie ist mit Therapieabbruch und schlechter Prognose verbunden. Gründe für eine Mangelernährung sind vielfältig und können unter anderem Nebenwirkungen der Therapie, wie Appetitlosigkeit, als auch der Tumor selbst sein. Experten empfehlen das Körpergewicht während der Krebserkrankung weitgehend zu halten. Erst nach der Krebstherapie kann eine gewünschte Gewichtsabnahme sinnvoll sein.

Weitere Herausforderungen können durch sogenannte „Krebsdiäten“ entstehen. Sie bergen oft das Risiko eines Gewichtsverlustes und Nährstoffmangels und damit verbundene Folgen wie Mangelernährung und werden deshalb von Experten nicht empfohlen. Zusätz-

lich gibt es viele Supplamente, sogenannte Nahrungsergänzungen, durch deren Einnahme der Patient angeblich geheilt werden soll. Seien Sie aber vorsichtig: Oftmals sind deren Herkunft sowie Zusammensetzung fraglich und können gesundheitsschädlich sein oder den Erfolg der Krebstherapie beeinträchtigen.

Daher ist es sinnvoll, wenn Sie sich mit Ihren Fragen an einen qualifizierten Ernährungsberater wenden. Der Begriff „Ernährungsberater“ ist übrigens in Deutschland nicht geschützt. Qualifizierte Ernährungsberater sind Personen, die diesen Beruf gelernt oder studiert haben, wie Diätassistenten, Ernährungswissenschaftler oder Ökotrophologen mit entsprechender Beraterausbildung. Sie finden sie entweder über Ihre Krankenkasse oder bei den entsprechenden Berufsverbänden.

Gerade in den Bereichen Ernährung und Bewegung kursieren Empfehlungen, die – wenn auch gut gemeint – gesundheitsschädlich sein können. Sie können am besten einschätzen, was Ihnen gut tut. Lassen Sie sich nicht von Ihrem Weg abbringen und suchen Sie sich Rat bei Ihrem Arzt, Physiotherapeuten oder Ernährungsberater.

Weitere Tipps zu gesunder Bewegung und Ernährung finden Sie in den Bro-

schüren der Deutschen Krebshilfe „Ernährung bei Krebs – Die blauen Ratgeber 46“ und „Bewegung und Sport bei Krebs – Die blauen Ratgeber 48“. Mehr Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln finden Sie unter www.klartext-nahrungsergaenzung.de. Auskunft darüber, welche Maßnahmen übernommen werden, erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse.

Kontakte für mehr Informationen

- **Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum**
Bietet fundiertes Wissen auf dem aktuellsten Stand und kostenfreie Informationen unter 0800 / 420 30 40, täglich von 8-20 Uhr, krebsinformationsdienst@dkfz.de, www.krebsinformationsdienst.de
- **Deutsche Krebshilfe**
Herausgeber der Broschüren „Ernährung bei Krebs – Die blauen Ratgeber 46“ und „Bewegung und Sport bei Krebs – Die blauen Ratgeber 48“ www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/infothek/infomaterial-kategorie/die-blauen-ratgeber
- **Onko-Internetportal der Deutschen Krebsgesellschaft**
Bietet fundierte Informationen rund um den Alltag mit Krebs www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/onko-internetportal.html
- **OTT-Therapeuten**
Kontakte zu auf Krebs spezialisierten Therapeuten cio.uk-koeln.de/leben-mit-krebs/bewegung/ott-therapeutensuche
- **Deutscher Behindertensportverband (DBS)**
Bietet Rehabilitationssport u.a. für Krebsbetroffene an www.dbs-npc.de/rehabilitationssportgruppen-in-deutschland.html
- **Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Verband für Ernährung und Diätetik (VFED), Berufsverbände der Diätassistenten (VDD) und Oecotrophologen (VDOE)**
Vermitteln Kontakte zu qualifizierten Ernährungsberatern www.dge.de oder www.vfed.de oder www.vdoe.de oder www.vdd.de



EXPERTENMEINUNG

Dr. Astrid von Einem

Fachanwältin für Sozialrecht mit Schwerpunkten wie Versicherung, Betreuung, Pflege und Schwerbehinderte

Wo gibt es Hilfe bei Recht, Job und Geld?

Eines vorweg: Egal ob rechtlich, beruflich oder finanziell – Sie finden in all diesen Lebensbereichen gute Ansprechpartner. Gesetze, Programme und Anlaufstellen wurden geschaffen, um Sie zu unterstützen. Hier ein Überblick über mögliche Leistungen, damit Sie wissen, an wen Sie sich im Zweifel wenden können.

Wegweiser im Rechtekdenschugel

Angebot an Sozialleistungen

Es gibt eine Vielzahl von Sozialleistungen, die Betroffene in verschiedenen Lebensbereichen unterstützen und entlasten. Da häufig unterschiedliche Sozialleistungsträger in Betracht kommen,

ist hier eine erste Orientierung wertvoll: Die **gesetzliche Krankenversicherung** (GKV) bietet beispielsweise neben der unmittelbaren Krebstherapie weitere Unterstützung:

Bei Privat-Krankenversicherten richten sich die Leistungen ausschließlich nach dem jeweils vereinbarten Tarif und den entsprechenden Tarifbedingungen. Bei Beihilfeberechtigten bestehen gegebenenfalls daneben Ansprüche auf Beihilfe.



- **Hilfsmittel- und Heilmittelversorgung:**

Soweit erforderlich versorgen die gesetzlichen Krankenkassen Versicherte mit Hilfsmitteln wie Brustprothesen oder Perücken und Heilmitteln wie Lymphdrainagen oder Ergotherapien.

- **Haushaltshilfe:**

Um eine Krankenhaus- oder stationäre Reha-Behandlung zu ermöglichen, können Sie über die GKV eine Haushaltshilfe beantragen – beispielsweise, wenn ein Kind zu versorgen ist und andere Haushaltsangehörige, etwa wegen Berufstätigkeit, den Haushalt nicht fortführen können. Aber auch wenn keine Kinder zu versorgen sind, kann ein Anspruch bestehen.

- **Häusliche Krankenpflege:**

Sie umfasst einerseits die Behandlungssicherungspflege, die medizinisch-pflegerische Maßnahmen beinhaltet, wie das Spritzengeben oder Verbandswechsel. Andererseits bietet sie die Krankenhausersatzpflege, um stationäre Aufenthalte zu vermeiden oder zu verkürzen, und die Unterstützungspflege, wenn eine akute Verschlimmerung dies erfordert. Die beiden letzteren werden zeitlich begrenzt gewährt und beinhalten zusätzliche Leistungen.

- **Ambulante und stationäre Palliativ- und Hospizleistungen:**

Hier bestehen spezielle Ansprüche, wenn in der letzten Lebensphase nicht mehr die kurative, auf Heilung ausgerichtete Behandlung im Vordergrund steht, sondern vielmehr der größtmögliche Erhalt der Lebensqualität durch Linderung von Beschwerden und Schmerzen.

Bei Pflegebedürftigkeit sind die gesetzlichen Pflegekassen zuständig. Die Pflegebedürftigkeit wird nach 5 Pflegegraden festgestellt, die den Umfang der Leistungen bestimmen. Ein Überblick über die Leistungen bietet das Bundesministerium für Gesundheit unter dem Thema Pflege. Die Pflegekassen selbst bieten eine konkrete Pflegeberatung an. Informationen geben aber beispielsweise auch die örtlichen Pflegestützpunkte.



“
Meine Klinik hat mir sofort gesagt,
dass ich ein Recht auf einen
Schwerbehindertenausweis habe.
Sie haben den Antrag direkt für mich
abgeschickt. Das war mein Glück.

”

– Betroffene

Auch Privat-Krankenversicherte haben Zugang zu den Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung. Die Pflegeberatung erfolgt für sie über die „compass private pflegeberatung“. Selbstverständlich können bei Abschluss entsprechender Verträge zusätzliche Leistungsansprüche bestehen. Hier lohnt es sich, den Versicherungsvertrag genau anzuschauen.



Wenn es zur Ablehnung einer Leistung kommen sollte, gibt es die Möglichkeit, Widerspruch einzulegen. In Zeiten knapper Sozialkassen ist es manchmal erforderlich, dass Sie für Ihr Recht kämpfen. Hier helfen insbesondere auf das Sozialrecht spezialisierte Rechtsanwälte.



Nach der Primärbehandlung dienen **Rehabilitationsleistungen** mit verschiedenen Zielsetzungen der Rückkehr in den Alltag. Mehr zu diesem Angebot finden Sie im Kapitel Reha.

Von Bedeutung können auch die Feststellung eines Grades der Behinderung (GdB) und von Merkzeichen im Rahmen des **Schwerbehindertenrechts** sein. Abhängig von der Höhe des GdB können Nachteilsausgleiche in verschiedenen Lebensbereichen in Anspruch genommen werden, beispielsweise Pauschbeträge im Einkommensteuerrecht,

der besondere Kündigungsschutz im Arbeitsrecht oder etwa der Zugang zur Rente bei Schwerbehinderung.

Mit der Feststellung von Merkzeichen sind ebenfalls verschiedene Ausgleiche verbunden. So führen beispielsweise die Merkzeichen „G“ – erhebliche Beeinträchtigung der Bewegungsfähigkeit im Straßenverkehr – und das Merkzeichen „aG“ – außergewöhnliche Gehbehinderung – zu unterschiedlichen Nachteilsausgleichen im Bereich des öffentlichen Personennahverkehrs und bei der Nutzung eines Pkw.

Tipps zur Antragsstellung

Die verschiedenen Sozialleistungen werden von unterschiedlichen Leistungsträgern gewährt. Hier ist es manchmal nicht einfach, die richtigen Ansprechpartner zu finden. Erste Anlaufstelle bei sozialrechtlichen Fragen ist häufig der Sozialdienst Ihres Krankenhauses. Die jeweiligen in Betracht kommenden Sozialleistungsträger selbst haben ihrer-

seits umfassende Beratungspflichten. Diese sind zudem verpflichtet, Anträge bei Unzuständigkeit an den zuständigen Sozialleistungsträger weiterzuleiten. Nicht zuletzt bieten Pflegestützpunkte und die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung – kurz EUTB® – Hilfestellung.

Kontakte für mehr Informationen

- **Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum**

Bietet fundiertes Wissen auf dem aktuellsten Stand und kostenfreie Informationen unter 0800 / 420 30 40, täglich von 8-20 Uhr, krebsinformationsdienst@dkfz.de www.krebsinformationsdienst.de

- **Bundesministerium für Gesundheit**

Bietet Informationen zur Pflege www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege.html

- **Örtliche Pflegestützpunkte und Beratungsstellen**

Informieren Versicherte in der gesetzlichen Krankenversicherung zum Thema Pflege, www.zqp.de/beratung-pflege/#/home

- **compass private pflegeberatung**

Berät Privatversicherte im Bereich der Pflege www.compass-pflegeberatung.de

- **Unabhängige Patientenberatung Deutschland**

Berät bei therapeutischen und rechtlichen Fragen. www.patientenberatung.de/de

Deutsche Krebshilfe

Herausgeber der Broschüre „Wegweiser zu Sozialleistungen“ – Die blauen Ratgeber 40“, www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/infothek/infomaterial-kategorie/die-blauen-ratgeber/

- **Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB®)**

Beratung zu Fragen der Reha und Teilhabe, u.a. im Vorfeld der Beantragung konkreter Leistungen www.teilhabeberatung.de

Berufliche und finanzielle Absicherung

Rechte und Pflichten am Arbeitsplatz

Wie bei allen Erkrankungen sollte die **Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung** sofort beim Arbeitgeber abgegeben werden. Die Krebsdiagnose als solche müssen Sie nicht mitteilen. Sie sollten allerdings sorgfältig abwägen, ob Sie Ihren Arbeitgeber frühzeitig darüber in Kenntnis setzen, dass es sich voraussichtlich um eine längere Abwesenheit handeln wird. Experten empfehlen, diese Entscheidung von der Situation und vom jeweiligen Vertrauensverhältnis abhängig zu machen.

Eine besonders große Sorge ist oft, den Arbeitsplatz zu verlieren. Grundsätzlich kann ein Arbeitgeber auch Arbeitnehmer mit Krebserkrankung kündigen. Allerdings muss eine **personenbeding-**

te Kündigung wegen Krankheit mit erheblichen Beeinträchtigungen betrieblicher Interessen begründet werden. Hier sind also besondere Schutzzövorschriften des Arbeitsrechts zu berücksichtigen. Beispielsweise kann es für den Arbeitgeber nachteilig sein, wenn ein sogenanntes Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) nicht stattgefunden hat. Zudem führen die Feststellung einer Schwerbehinderung – ab einem GdB von 50 – und eine sogenannte Gleichstellung – diese kann bei einem GdB von 30 oder 40 beantragt werden – zu einem besonderen Kündigungsschutz, da das Inklusionsamt – früher Integrationsamt – vor der Kündigung durch den Arbeitgeber eingeschaltet werden muss.

Agenturfoto. Mit Model gestellt.



“Die Möglichkeiten des Betrieblichen Eingliederungsmanagements sind so umfangreich. Es macht einen echten Unterschied, ob man sich hier auskennt. Man sollte keine Scheu haben, Betriebs- und Personalräte oder Vertrauenspersonen ins Boot zu holen. Sie haben dank spezieller Schulungen Wissen, das man für sich nutzen kann.

– Betroffener und Vertrauensperson

Finanzielle und berufliche Absicherung

Im Falle einer Arbeitsunfähigkeit erhalten Arbeitnehmer im Regelfall zunächst für bis zu 6 Wochen die sogenannte **Entgeltfortzahlung im Krankheitsfall**. Danach besteht ein Anspruch auf Zahlung

von **Krankengeld** seitens der Krankenkasse für längstens 78 Wochen. Achten Sie auf eine nahtlose Erstellung der Folgebescheinigungen, damit Ihr Krankengeldanspruch erhalten bleibt.



Ist die Krebserkrankung als Berufskrankheit anerkannt, sind übrigens die Träger der gesetzlichen Unfallversicherung – also Ihre Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse – häufig die richtigen Ansprechpartner.

- **Freiwillig-Versicherte** erhalten Krankengeld von der Krankenkasse, wenn sie zuvor eine sogenannte Wahlerklärung abgegeben haben.
- **Privat-Krankenversicherte** haben nur einen Anspruch auf Krankentagegeld, wenn eine entsprechende private Versicherung besteht.
- **Beamte** erhalten ihre Bezüge auch im Falle einer Erkrankung zunächst einmal weiter.



Wenn nach der Behandlung nicht klar ist, wie belastbar Sie sind, besteht die Möglichkeit einer **Wiedereingliederung nach dem Hamburger Modell**. Es ermöglicht Ihnen, in Absprache mit Ihrem Arzt, schritt- bzw. stundenweise an Ihren Arbeitsplatz zurückzukehren. Dazu ist sicher eine kritische Selbsteinschätzung erforderlich. Ihr Arzt bestimmt individuelle Ziele, die aber auch jederzeit angepasst werden können. Währenddessen erhalten Sie weiter Krankengeld.

Ist der Krankengeldanspruch erschöpft, kommt ein Anspruch auf **Arbeitslosengeld** in Betracht – sogar im Falle eines noch ungekündigten Arbeitsverhältnisses. Auch wenn die Arbeitsunfähigkeit fortbesteht, können Sie Anspruch auf Arbeitslosengeld nach der **Nahtlosigkeitsregelung** haben. Sie überbrückt die Zeit, bis geklärt ist, ob eine Erwerbsminderung und somit ein Rentenanspruch besteht.

Wenn eine Rückkehr in das Erwerbsleben dauerhaft nicht mehr (vollständig) möglich ist und auch Reha-Leistungen zu keiner Besserung führen, können Sie Anspruch auf **eine Rente wegen voller oder teilweiser Erwerbsminderung** ha-

ben. Zudem können sich auch Ansprüche auf eine vorgezogene (teilweise auch abschlagsfreie) Altersrente für Menschen mit Schwerbehinderung ergeben. Weiterführende Informationen hierzu geben die Rentenversicherungsträger.

Kontakte für mehr Informationen

- **Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum**
Bietet fundiertes Wissen auf dem aktuellsten Stand und kostenfreie Informationen unter 0800 / 420 30 40, täglich von 8-20 Uhr, krebsinformationsdienst@dkfz.de www.krebsinformationsdienst.de
- **INFONETZ KREBS**
Leistet unter der Telefonnummer 0800 / 80 70 88 77 kostenfreie Beratung
- **Unabhängige Patientenberatung Deutschland**
Berät bei therapeutischen und rechtlichen Fragen. www.patientenberatung.de/de
- **Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR)**
Bietet weiterführende Informationen zur Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess www.bar-frankfurt.de
- **Deutsche Rentenversicherung**
Gibt Informationen zur Erwerbsminderungsrente und zur Rente für schwerbehinderte Menschen www.deutsche-rentenversicherung.de



Wozu dient die Reha?

Das Wort Rehabilitation, oder kurz Reha, kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Wiederherstellung“. Dementsprechend sollen die Maßnahmen der Reha die Genesung unterstützen und Betroffenen wieder zu körperlicher Fitness und seelischer Stabilität verhelfen.

Die Reha beinhaltet verschiedene medizinische, therapeutische, berufliche und soziale Maßnahmen, sodass je nach konkreter Zielsetzung neben der medizinisch-therapeutischen Behandlung beispielsweise auch Ernährungsberatung, Bewegungstherapie oder das Erlernen von Entspannungstechniken erfasst sein können.

Die Reha kann je nach individuellen Bedürfnissen stationär oder ambulant durchgeführt werden. Eine stationäre Reha findet in besonderen Reha-Kliniken statt. Bei einer ambulanten Reha besuchen Sie am Tag eine wohnortnahe Reha-Einrichtung, schlafen aber zu Hause. Im Einzelfall kann die Reha sogar ambulant mobil erfolgen, d. h. die Rehabilitation findet bei Ihnen zu Hause statt.

Häufig erfolgt eine onkologische Rehabilitation bereits unmittelbar im

Anschluss an eine Krankenhausbehandlung in Form einer sogenannten Anschlussrehabilitation (auch Anschlussheilbehandlung, kurz AHB genannt).

Nach Abschluss der Akutbehandlung kann auch ein Anspruch auf onkologischen Nachsorgeleistungen in Form sogenannter Nachsorge- oder Festigungskuren bestehen. Diese werden von den Trägern der gesetzlichen Rentenversicherung übernommen und sollen nach Abschluss der operativen Behandlung oder der Strahlentherapie der Stabilisierung des Behandlungserfolgs dienen und können bereits während der Chemotherapie begonnen werden.

Neben den eher medizinisch geprägten Aspekten der Reha haben die beruflichen Reha-Ziele einen besonderen Stellenwert. Diese umfassen eine Vielzahl von Leistungen und reichen von

Job and Julia-Campbell stocksy.com/2509580

„Dank der Reha habe ich gelernt, achtsamer mit mir selbst umzugehen und auf meine Bedürfnisse zu hören. Es war schön, dort andere Betroffene kennenzulernen und sich austauschen zu können.“

- Betroffene



der bereits erwähnten Eingliederung nach dem Hamburger Modell über eine leidengerechte Anpassung des Arbeitsplatzes bis hin zu Weiterbildungs- und Umschulungsmaßnahmen.

Die Kosten der Rehabilitation werden von den verschiedenen sogenannten Rehabilitationsträgern über-

nommen. Hierzu zählen neben den gesetzlichen Krankenkassen beispielsweise auch die Rentenversicherungsträger. Handelt es sich bei der Krebskrankung um eine anerkannte Berufskrankheit, ist Ihre Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse zuständig.



Übrigens: Da es manchmal nicht einfach ist, den zuständigen Reha-Träger zu ermitteln, sieht das Gesetz vor, dass die Reha-Träger Anträge innerhalb kurzer Fristen weiterleiten müssen, wenn sie sich für nicht zuständig halten. Eine erneute Weiterleitung ist nicht möglich. Im Zweifel müssen die Reha-Träger im Nachhinein die endgültige Zuständigkeit untereinander klären.

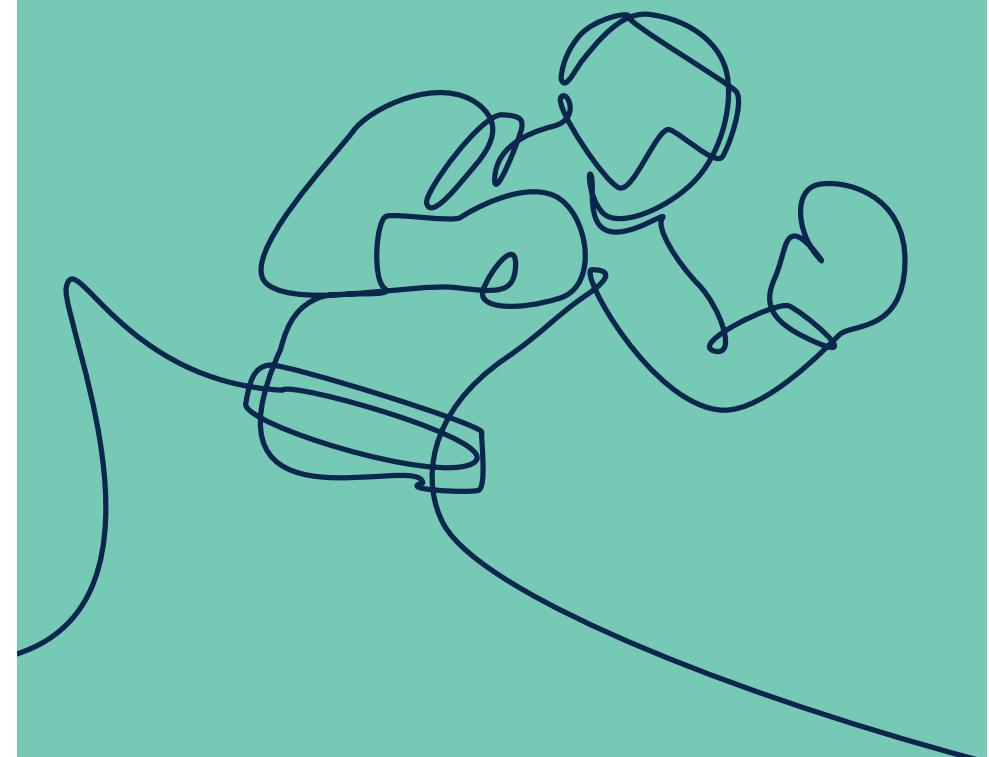
Kontakte für mehr Informationen

- **Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum**
Bietet fundiertes Wissen auf dem aktuellsten Stand und kostenfreie Informationen unter 0800 / 420 30 40, täglich von 8-20 Uhr, krebsinformationsdienst@dkfz.de www.krebsinformationsdienst.de
- **Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB®)**
Beratung zu Fragen der Reha und Teilhabe, u.a. im Vorfeld der Beantragung konkreter Leistungen www.teilhabeberatung.de
- **Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR)**
Bietet einen Überblick über die Leistungen der Reha www.bar-frankfurt.de
- **Deutscher Behindertensportverband (DBS)**
Bietet Rehabilitationssport u.a. für Krebsbetroffene an www.dbs-npc.de/rehabilitationssportgruppen-in-deutschland.html



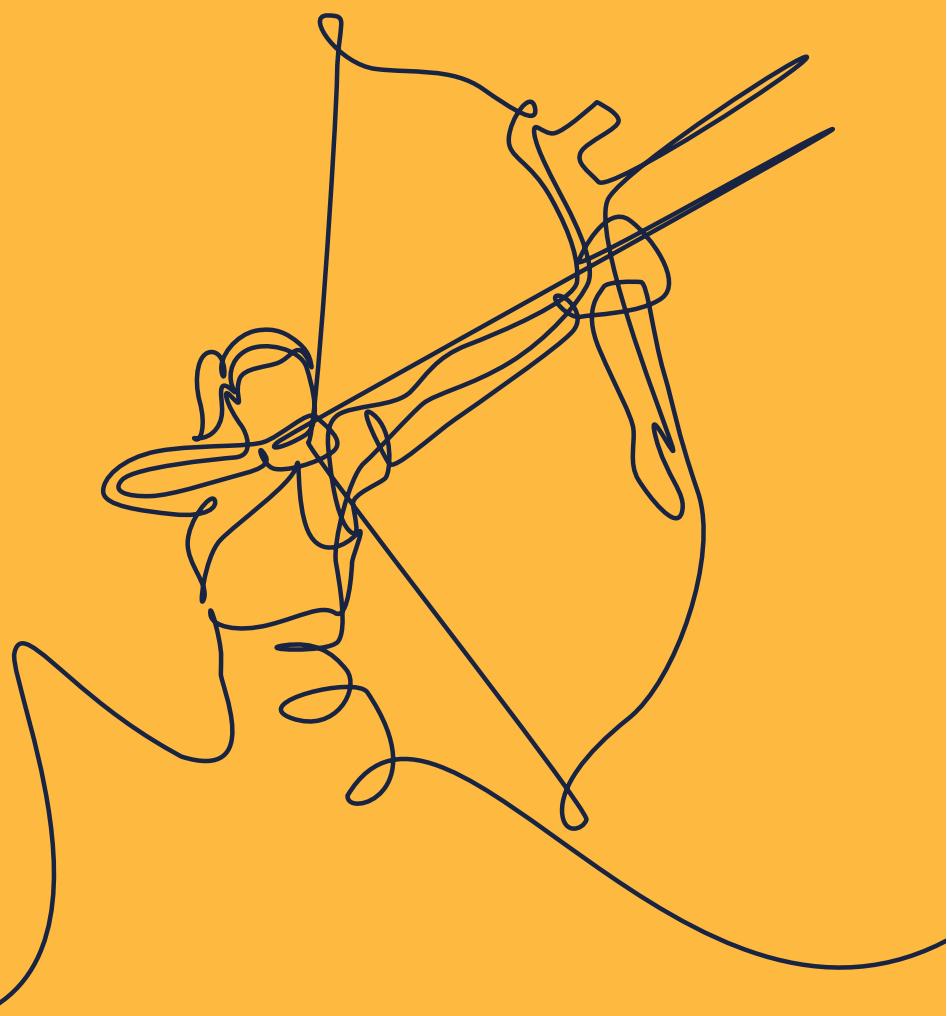
**„Wenn es holprig wird,
schnall' ich mich an.“**

ANONYM



„Nur wer ein Ziel hat,
hat Chancen,
es zu erreichen.“

ANONYM



Wo und wie können Sie Halt finden?

Es gibt viele Menschen, die ähnliches durchmachen. Manche teilen Ihre Erfahrungen, um anderen Betroffenen Mut zu machen.

Nutzen Sie Anregungen, die Ihnen geboten werden, und suchen Sie sich die Unterstützung und den Halt, den Sie brauchen. Sei es in Ihrem bestehenden Umfeld oder bei anderen Betroffenen zum Beispiel im Rahmen einer Selbsthilfegruppe oder eine Kombination aus beidem.

Rufen Sie sich regelmäßig positive Gedanken in Erinnerung, um zuversichtlich zu bleiben. Diese sollen Sie daran erinnern, dass Sie auf einem guten Weg sind. Bleiben Sie stark!



Die Karte links können Sie sich als täglichen Mutmacher zu Hause aufhängen. Unter dem folgenden QR-Code finden Sie außerdem motivierende Designs für den Sperrbildschirm Ihres Handys. Einfach den QR-Code scannen und damit die Dateien herunterladen.



Café Krebs - der Podcast aus dem Leben

Obwohl uns alle das Thema Krebs auf die eine oder andere Art berührt, wird es oftmals als Tabu-Thema wahrgenommen. Darüber zu sprechen stellt für viele eine Hürde dar. Mit Café Krebs soll das geändert werden. Der Podcast soll Raum schaffen zum Diskutieren, Lachen, Weinen und Grübeln und die Tür für Gespräche öffnen, um dem Monster

Krebs ein wenig seine Macht zu nehmen. Die Moderatorin und selbst Betroffene, Claudine Petit, und die Gäste des Podcasts unterhalten sich offen, ehrlich und auch mit einer Prise Humor über diverse Themen rund um das Leben mit Krebs. Am Kaffeetisch erzählen Sie, was ihren Alltag ausmacht und von ihren Gefühlen, Hoffnungen und Ängsten.



FOLGE 1

Wie sagt man dem Umfeld, dass man Krebs hat? Es gibt ganz unterschiedliche Wege damit umzugehen und jeder hat seine Berechtigung. Worauf man aber gefasst sein sollte, haben Thomas Götz und Claudine Petit erzählt.



FOLGE 2

Dass jeder mit der Diagnose Krebs anders umgeht, weiß Barbara Baysal durch ihre Arbeit nur zu gut – von Leere bis zu einem Wechselbad der Gefühle ist alles dabei. Ängste und Wut, aber auch Freude und Lachen brauchen dabei ihren Platz.



FOLGE 3

Mit Claudia Altmann-Pospischek spricht Claudine Petit über Krebs im metastasierten Stadium, um Bewusstsein für die Situation zu schaffen. Wie lebt man mit dem unliebsamen Beifahrer, wie Claudia ihn nennt?



Diese und weitere interessante Themen zum Reinhören gibt es auf www.cafekrebs.de



“2019 bekam ich die Diagnose Borderline-Karzinom an den Eierstöcken. Ich möchte über die Achterbahn der Emotionen berichten, die man im Laufe einer Krebserkrankung durchläuft. Euch zeigen, dass es kein Richtig oder Falsch beim Thema Krebs gibt und euch sagen, ihr seid nicht allein. So viele Betroffene durchleben die gleichen Momente.”

”

– Claudine Petit, Betroffene

Hilfe durch Selbsthilfe

Auch Selbsthilfegruppen sind eine gute Möglichkeit sich auszutauschen, eine Quelle für neuen Mut und Zuversicht zu finden.

Das geschützte Umfeld unter Gleichgesinnten erleichtert es, nicht nur Sorgen und Bedenken zu äußern, sondern auch Informationen zu erfragen. Hier können Sie sich therapiebegleitend austauschen.

Neben Trost spendenden Worten können die Netzwerke der Selbsthilfegruppen zusätzliche Hilfestellungen bieten und eine große Stütze sein.

Die Angebote gibt es mittlerweile sowohl als physische Gruppentreffen, als auch in digitaler Form. Von allgemeinen über erkrankungsspezifische Gruppen bis hin zu themenspezifischen Treffen ist alles dabei.

Kontakte, um Selbsthilfegruppen zu finden

- **Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)**
Vermittelt Kontakte zu bundesweiten Selbsthilfevereinigungen sowie örtlichen Selbsthilfekontaktstellen und ist Ansprechpartnerin für alle Fragen zur Selbsthilfe
www.nakos.de



“Ich habe in den Selbsthilfegruppen so viele tolle Menschen kennengelernt und begleitet. Ich bin für jeden dankbar, der uns seine Geschichte erzählt und uns teilhaben lässt. Das gibt uns allen wieder Mut.

- Betroffene und Leiterin einer Selbsthilfegruppe

**MSD Infocenter**

Tel. 0800 673 58 38

E-Mail infocenter@msd.deWeb www.msd-gesundheit.de

© 2021, MSD Sharp & Dohme GmbH

www.msd.de