

Mütter mit Krebs

Informationen, Unterstützungs- und Hilfsangebote für krebskranke Mütter mit Babys oder Kleinkindern bzw. für an Krebs erkrankte Schwangere. Grün-gelbe Broschüren-Reihe der Sächsischen Krebsgesellschaft e.V. Nr. 65 – Checklisten

Umgang mit dem ersten Diagnose-Schock

Krebs ist heute kein Todesurteil mehr! Aber immer noch wird eine Krebsdiagnose von vielen Menschen mit dem Lebensende automatisch in Verbindung gebracht. Und deshalb macht auch kaum eine andere Erkrankung so viel Angst.

Das Bundesministerium für Gesundheit weist darauf hin, dass aufgrund der enormen Fortschritte in der Krebsforschung sich z. B. die Therapie von an Krebs erkrankten Menschen während der letzten Jahre und Jahrzehnte deutlich verbessert hat. Ein positives Ergebnis dieser Entwicklung ist es, dass sich Krebs in vielen Fällen von einer unheilbaren Krankheit zu einer chronischen Erkrankung entwickelt hat. Unabhängig davon gilt aus unserer Sicht:

- **Zeit nehmen!** Es braucht Zeit, den ersten Schock einer Krebsdiagnose zu verdauen. Nehmen Sie sich deshalb diese Zeit und tun Sie sich etwas Gutes.
- **Lassen Sie sich nicht entmutigen!** Eine positive Grundeinstellung hilft im Umgang mit der Krankheit.
- **Pragmatischer Umgang mit Diagnose und Erkrankung!** Setzen Sie sich kleine Ziele, die Ihnen wichtig sind. Kleine Schritte reichen für den Anfang und ein Erfolgserlebnis stellt sich schneller ein.
- **Lassen Sie sich nicht auf die Krankheit reduzieren!** Nehmen Sie der Erkrankung die Chance, immer im Fokus Ihres Lebens zu stehen. Sprechen Sie am besten mit Angehörigen, Freundinnen oder Ihnen nahestehenden Personen darüber. Irgeln Sie sich nicht ein.
- **Wir alle sind individuell!** Es ist in Ordnung, wenn bei Ihnen ganz unterschiedliche Gefühle auftreten. Denn, jeder Mensch geht anders mit einer Krebsdiagnose um. Und das ist gut und richtig so! Es gibt nicht den einen, richtigen Umgang mit einer Krebsdiagnose!

Quellen zur Checkliste „Umgang mit dem ersten Diagnose-Schock“: Modifiziert nach Bundesministerium für Gesundheit: Langzeitüberleben nach Krebs. Online unter <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/nationaler-krebsplan/was-haben-wir-bisher-erreicht/langzeitueberleben-nach-krebs.html> Zuletzt eingesehen am 24.11.2022. Krebsinformationsdienst: Diagnose Krebs – wie geht es jetzt weiter. Online unter <https://www.krebsinformationsdienst.de/untersuchung/diagnose-krebs.php> und „Ihr Weg durch die Krebserkrankung. Heidelberg, 2022. janssen: Umgang mit der Diagnose. Online unter <https://www.janssenwithme.de/de-de/krebserkrankungen/leben-mit-krebs/umgang-mit-der-diagnose> Zuletzt eingesehen am 24.11.2022. Foto: altanaka / depositphotos.com