

LEBEN MIT DER DIAGNOSE KREBS

LEBEN MIT DER DIAGNOSE KREBS



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE

# Die Österreichische Krebshilfe

Am 20. 12. 1910 wurde die Österreichische Krebsgesellschaft durch die Ärzte Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg, Hofrat Prof. Dr. Richard Paltauf, Hofrat Prof. Dr. Julius Hochenegg, Prof. Dr. Alexander Fraenkel, Prim. Doz. Dr. Ludwig Teleky und Dr. Josef Winter unter dem persönlichen Protektorat von Kaiser Franz Josef I. gegründet.



Die Österreichische Krebshilfe führt kontinuierlich Vorsorge- und Früherkennungsaktivitäten für die Bevölkerung durch. Sie ist ein gemeinnütziger Verein, die mit einem ehrenamtlichen medizinischen und einem effizienten administrativen Team ein umfangreiches Beratungs- und Betreuungsangebot für KrebspatientInnen und deren Angehörige zur Verfügung stellt.

Darüber hinaus tragen Erkenntnisse aus den von der Österreichischen Krebshilfe finanzierten Forschungsprojekten laufend dazu bei, den Kampf gegen den Krebs im Bereich Diagnose und Therapie erfolgreicher zu machen.

Die Österreichische Krebshilfe finanziert sich zum großen Teil durch private Spenden, deren ordnungsgemäße und verantwortungsvolle Verwendung im Zuge der Verleihung des Spendengütesiegels von unabhängigen Wirtschaftsprüfern bestätigt wurde.

Diese Broschüre wurde von ehrenamtlich tätigen Experten erstellt. Das war nur durch die Hilfe zahlreicher Spendern und Sponsoren möglich, denen die Österreichische Krebshilfe an dieser Stelle herzlich danken möchte.

**Haftungsausschluss:** Die Österreichische Krebshilfe-Krebsgesellschaft übernimmt keinerlei Gewähr für die Vollständigkeit, Richtigkeit, Aktualität oder Qualität jeglicher von ihr erteilten Auskünfte, jeglichen von ihr erteilten Rates und jeglicher von ihr zur Verfügung gestellter Informationen. Eine Haftung für Schäden, die durch Rat, Information und Auskunft der Österreichischen Krebshilfe-Krebsgesellschaft verursacht wurden, ist ausgeschlossen.

**Achtung:** Nur aufgrund der besseren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Broschüre die weibliche oder männliche Substantivform gebraucht. Die Ausführungen gelten natürlich auch entsprechend für Ärzte, Ärztinnen, Patienten, Patientinnen usw.

## Ein Wort zur Einleitung



*Prim. Univ.-Prof.  
Dr. Paul SEVELDA,  
Präsident der  
Österreichischen Krebshilfe,  
Leiter der Abteilung für  
Gynäkologie und Geburtshilfe,  
Krankenhaus Hietzing, Wien*

Die Diagnose Krebs trifft meist wie ein Blitz, ohne »Vorwarnung«, löst eine Art Schockzustand aus und meist tauchen schwärzeste Fantasien auf. Angst, Wut, Verzweiflung, Ungewissheit – für die meisten Patienten eine emotionale Achterbahn. Viele Fragen tauchen auf, viele Antworten werden gesucht... Wie soll es weitergehen? Wie geht es weiter? Die vorliegende Broschüre soll Ihnen helfen und Angst durch Wissen ersetzen. Ich möchte Sie auch ganz besonders darauf hinweisen, dass die BeraterInnen der Österreichischen Krebshilfe für Sie da sind. Sie können alle Fragen stellen, die Sie haben und über alles sprechen, was Sie belastet. Es ist wichtig, dass Sie jemanden haben, der für Sie da ist, Ihnen zuhört und kompetent und mit sehr viel Erfahrung auf Sie eingeht. Diese Hilfe, Betreuung und Beratung bietet die Österreichische Krebshilfe seit 98 Jahren kostenlos in ihren Beratungsstellen in ganz Österreich (siehe Seite 34) an. Bitte zögern Sie nicht und lassen Sie sich helfen – wir sind für Sie da!



*Mag. Katharina ASBÄCK  
Beratungsstellensprecherin  
Klinische und  
Gesundheitspsychologin  
Teamleiterin Beratungszentrum  
Österreichische Krebshilfe  
Steiermark*

### **Krebs muss kein Tabu-Thema sein!**

30.000 Fachberatungen der österreichweiten Krebshilfezentren im vergangenen Jahr zeigen, dass viele Betroffene über Ihre Situation sprechen wollen. Und zwar über die Familie hinaus, die nicht unbegrenzt belastbar ist, und auch über die Versorgung durch medizinische Experten hinaus, die das vorrangige Bedürfnis nach bestmöglicher Behandlung und mehr abdecken, deren zeitliche Ressourcen jedoch beschränkt sind.

### **Krebshilfe: Hilfe bei Krebs!**

Die Krebshilfe-Beratungszentren sind Anlaufstellen in allen Bundesländern und bieten kostenlose fachliche Beratung bei allen Fragen, die Sie als Betroffene/n beschäftigen. Bei uns FachberaterInnen dürfen Sie Zeit beanspruchen, dürfen Sie Ihre Ängste, Zweifel, Wut oder Hoffnungslosigkeit äußern – wir helfen Ihnen wieder zu mehr Mut, Lebensfreude und Selbstvertrauen. Wir freuen uns auf Sie!

## Ein Grundrecht jedes Menschen



**Doris KIEFHABER**  
**Geschäftsführerin**  
**Österreichische**  
**Krebshilfe,**  
**Dachverband**

*Politiker aller Parteien diskutieren darüber, was für »uns« gut und wichtig ist. Die Österreichische Krebshilfe kämpft dafür, dass die beste medizinische Versorgung – unabhängig vom sozialen Status – für jeden Menschen gewährleistet bleiben muss. Denn die Gesundheit ist das höchste Gut, das wir besitzen und der Zugang zu den besten verfügbaren Therapien ein Grundrecht jedes Menschen.*

Unser Gesundheitssystem zählt zu den besten der Welt. Modernste medizinische Geräte, Erfahrung und Wissen der Mediziner und neueste Behandlungsmethoden stehen jedem Österreicher uneingeschränkt zur Verfügung. Die meisten Untersuchungen und Behandlungsmethoden werden von den Kassen bezahlt.

Für die Österreichische Krebshilfe stellt der Zugang zu all diesen Errungenschaften ein **Grundrecht jedes Menschen** dar, das es mit aller Kraft auch zu erhalten gilt. Die Gesundheit der Menschen sollte uns allen oberstes Gebot sein. Dass das auch für Krebspatienten so bleibt, dafür setzt sich die Krebshilfe täglich ein. Denn Sie haben ein Recht auf die besten und neuesten Therapien.

Und doch: Immer öfter stoßen wir im Rahmen unserer täglichen Arbeit auf Mängel im System, auf Menschen, die unverantwortlich mit ihrer übertragenen Verantwortung umgehen.

Ein bekannter Mediziner hat einmal gesagt, dass »Gesunde« nicht über Dinge entscheiden

sollten, die »Kranke« betreffen... Denn erst, wenn man selbst in der Situation ist, auf neueste Therapien angewiesen zu sein, kann man beurteilen und auch nachempfinden, wie menschenverachtend leider manchmal mit dieser Verantwortung umgegangen wird.

Die Österreichische Krebshilfe agiert als überparteiliches, unpolitisches und ausschließlich den Patienten verantwortliches Sprachrohr. Wir kämpfen dafür, dass wir nicht in eine Zweiklassenmedizin »abrutschen«. Wir sind österreichweit für alle Krebspatienten und Angehörigen kostenlos da, um mit Rat und konkreter Hilfe beizustehen!

**Dass es die Krebshilfe seit 98 Jahren in Österreich gibt, ist vor allem der österreichischen Bevölkerung zu verdanken, denn 85 % der notwendigen finanziellen Mittel stammen jährlich von Spenderinnen und Spendern, wofür wir uns an dieser Stelle aufrichtig bedanken wollen!**

## Bin ich in den besten Händen...?

Eine **wichtige Voraussetzung für eine gute Krankheitsbewältigung und Behandlung ist ein perfektes Arzt-Patienten-Verhältnis.**

Dies ist immer dann gegeben, wenn ausreichend auf Ihre Fragen eingegangen wird und Sie die gewünschten Informationen erhalten. Das schafft Vertrauen.

Egal ob es um eine Früherkennungsuntersuchung oder die Behandlung einer Krankheit geht. **Die Art und Weise wie Ihr Arzt mit Ihren Fragen und Problemen umgeht, ist ein Qualitätskriterium und schafft Vertrauen (oder nicht).**

Es liegt in der Natur der Menschen, dass es mitunter auch vorkommen kann, dass Sie mit Ihrem behandelnden Arzt einfach keine »Chemie« haben.

Wenn dies der Fall ist oder Ihr Arzt nicht in ausreichender Art und Weise auf Ihre Fragen eingeht, dann nützen Sie die Möglichkeit, eine **Zweitmeinung** einzuholen.

Die Berater der Österreichischen Krebshilfe stehen Ihnen kostenlos und selbstverständlich auch anonym mit Rat und Tat zur Seite, wenn Sie das Gefühl haben, nicht in den besten Händen zu sein.



**Sie haben das Recht,  
Fragen zu stellen.  
Es geht um Ihre Gesundheit,  
um Ihr Leben.**



**Gabriele RIEDL**  
**Psychotherapeutin**  
**(Verhaltenstherapie)**  
**Psychoonkologin,**  
**Leiterin der**  
**Beratungsstellen**  
**Burgenland**

*Unser Anliegen ist es, Betroffene umfassend in allen Bereichen, die eine Krebserkrankung betreffen zu unterstützen. Sowohl medizinische, psychologische und sozialrechtliche Fragen gehören zu unserem Arbeitsalltag. Wir bemühen uns, die Veränderungen, die eine Krebsdiagnose mit sich bringt, für die Patienten zu erleichtern.*

*Bitte nutzen Sie unser Angebot und kommen Sie entweder in Eisenstadt oder in Oberwart in unsere Beratungsstelle.*

## Diagnose Krebs... Was nun?



**Mag. Karin ISAK**  
**Klinische Psychologin,**  
**Psychologische**  
**Leitung**  
**Krebshilfe Wien**

*Die Diagnose Krebs trifft Menschen plötzlich und völlig unerwartet. Angst, Wut und Resignation, vor allem aber Hilflosigkeit bestimmen nun Denken, Fühlen und Handeln. Ein Krebspatient möchte gehört und ernst genommen werden. Er braucht viel Zeit, Aufmerksamkeit und Respekt von seiner Umwelt, um mit der neuen Situation besser umgehen zu lernen.*

*Für mich ist es eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe, Menschen in dieser schweren Zeit begleiten zu dürfen.*

Die Diagnose Krebs verängstigt und schockiert Patienten und Angehörige wie kaum eine andere Erkrankung. Meist wird alles, was jemals zum Thema Krebs gehört und erfahren wurde, abgerufen.

Dieser Schockzustand hält meist einige Tage an. An das aufklärende Gespräch, das der Arzt mit dem Erkrankten und den Angehörigen geführt hat, erinnert man sich oft schwer oder nur bruchstückhaft. Daher ist es wichtig, immer wieder Fragen zu Behandlungsformen etc. zu stellen.

**Sie haben das Recht, Fragen zu stellen. Es geht um Ihre Gesundheit! Nützen Sie die Möglichkeit eine Zweitmeinung zur Diagnose und Therapie einzuholen!**

Fragen Sie lieber einmal mehr als zu wenig. **Es ist wichtig, dass Sie die Therapie und mögliche Nebenwirkungen verstehen.** Die Art und Weise, wie Ihr behandelnder Arzt mit Ihren Fragen »umgeht« und diese beantwortet, stellt ein wesentliches Qualitätskriterium dar.

Es ist auch wichtig, dass Sie Ihrem **Arzt rückmelden**, wie es Ihnen während der Therapie geht, ob Sie Schmerzen haben oder unter Nebenwirkungen wie Übelkeit etc. leiden.

Wenn Sie sicher gehen wollen, dass die von Ihrem Arzt vorgeschlagene Therapie die richtige ist (»State of the art« – Standard), dann nützen Sie die **Möglichkeit und das Recht, eine Zweitmeinung einzuholen.**

**Und vergessen Sie nicht:** Die Beratungsstellen der Österreichischen Krebshilfe stehen Ihnen österreichweit kostenlos zur Verfügung. Selbstverständlich unterliegt jedes Gespräch, das Sie mit einem Berater der Österreichischen Krebshilfe führen, automatisch auch der Schweigepflicht.

**Ein vertrauensvolles Arzt-Patienten-Verhältnis trägt wesentlich zum Erfolg der Therapie bei!**

## Umgang mit der Erkrankung

Ist die Diagnose Krebs einmal gestellt, beginnt die Phase der Verarbeitung. Sie müssen sich nun mit einer völlig neuen Situation auseinandersetzen, Möglichkeiten des Umgangs mit den veränderten Bedingungen finden und sich neu orientieren.

Mit jeder Etappe der medizinischen Behandlung und jeder Veränderung Ihres Gesundheitszustandes ergeben sich neue Anpassungsaufgaben für Ihre Psyche.

Dieser Prozess wird unter dem Begriff **Krankheitsverarbeitung** zusammengefasst. Oft wird darüber auch von Krankheitsbewältigung gesprochen – die positive Vorstellung des Gelingens dieser Aufgabe schwingt dabei mit.

### Formen der Krankheitsverarbeitung

Die Auseinandersetzung mit einer »Lebenskrise«, wie sie eine Krebserkrankung darstellt, ist für jeden Menschen etwas Einzigartiges. So wie Ihre individuelle Erkrankungssituation (Lebensalter, Lebensumstände, bisherige Erfahrungen mit Lebenskrisen) jeweils unterschiedlich ist, so ist auch Ihre Art der Bewältigung individuell. Schon

aus diesem Grund gibt es keine allgemeingültige Empfehlung. **Alles, was Ihnen gut tut, hat Berechtigung!**

Darüber hinaus erzeugt eine **aktive Haltung** meist das Gefühl, selbst etwas zum eigenen Befinden beizutragen und nicht völlig der Krankheit ausgeliefert zu sein.

### »Kampfgeist«

Sie bekommen sicher Ratschläge und Empfehlungen aus Ihrem Umfeld – oft ungebeten und ohne Kenntnis Ihrer Lage. Nicht selten werden Sie Phrasen hören wie »nur nicht unterkriegen lassen«, oder die »Zauberformel« vom »positiven Denken«.

Medien berichten gerne von Menschen, die mit Krebserkrankung aktiv sind oder den Krebs »besiegt« haben. Diese Vorstellungen vom »**Kämpfen**«, einer »aktiven Haltung« und »positivem Denken« erwecken die Hoffnung, dass aktive Haltung und positives Denken die Krankheit bewältigen.

Es ist aber ganz natürlich, dass diese kämpferische Haltung nicht jeder Patient einnehmen kann. Es schadet nicht, wenn Sie gelegent-



**Dietlinde BALDAUF**  
Psychotherapeutin,  
Krebshilfe Vorarlberg

*Die Diagnose Krebs bringt oftmals existentielle Fragen in den Vordergrund: Fragen nach dem wirklich Wichtigen im Leben, der Blick auf das bisher gelebte und nicht gelebte Leben, die Konfrontation mit der Bedrohung des menschlichen Lebens.*

*Hilfreich ist es dann, einen Menschen zu haben, der diese Unsicherheiten, Fragen und Ängste aushält, da ist und mitgeht.*

*Das kann ein Angehöriger oder Freund sein oder ein professioneller Begleiter.*



**Mag. Andrea PAVLIK**  
Psychoologin,  
Geschäftsführerin  
Krebshilfe Niederösterreich

*Betroffene empfinden oft Gefühle von Hilf- und Hoffnungslosigkeit, von Ausgeliefertsein und Machtlosigkeit. Ein wichtiges Ziel meiner Arbeit ist hier zu helfen, verschüttete und nicht wahrgenommene Ressourcen aufzudecken und neue Bewältigungsstrategien zu erarbeiten, und damit Handlungsfähigkeit und Autonomie zu stärken.*

*Solche Unterstützung sollte allen Betroffenen offen stehen! Deshalb ist es gut, dass wir Beratung kostenlos anbieten können.*

lich den Kopf in den Sand stecken und verdrängen, statt zu kämpfen. Unsere Berater helfen Ihnen in diesen Situationen weiter.

Die Krankheitsverarbeitung ist ein Prozess der Auseinandersetzung mit immer wieder neuen Anforderungen. Im Zuge des Krankheitsverlaufs ergeben sich noch andere Bewältigungsstrategien als »Kampf«.

## »Hochschaubahn« der Gefühle

Fast alle Krebspatienten erleben Zeiten intensiver Angst, Wut, Gereiztheit, Niedergeschlagenheit und Mutlosigkeit. Diese Gefühle sind nicht »falsch«, sondern natürliche Reaktionen in einer Lebenskrise. **Wenn Sie diese Gefühle empfinden, dann geben Sie Ihnen ruhig nach.** Sie haben daraus keine nachteiligen Folgen für Ihren Krankheitsverlauf zu befürchten!

Die Auseinandersetzung mit der Krankheit gelingt meist besser, wenn Sie je nach den Erfordernissen der Situation flexibel darauf reagieren können. Denn es können völlig unterschiedliche Dinge zu

unterschiedlichen Zeiten genau das Richtige sein: Wo an einem Tag die Informationssuche für Sie wichtig erscheint, ist am anderen Tag vielleicht Ablenkung wichtiger. Manchmal wollen Sie sich mit Ihren eigenen Ängsten allein auseinandersetzen. Manchmal möchten Sie sich lieber im Gespräch anderen anvertrauen und sich helfen lassen.

Auch Verleugnung, also das Nicht-wahrhaben-wollen der Realität, kann in bestimmten Phasen, wenn die Angst sonst unerträglich wäre, eine sinnvolle Reaktion darstellen.

## TIPPS

**Orientieren Sie sich an dem, was für Sie selbst jeweils wichtig ist. Nehmen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Vorstellungen ernst. Entdecken Sie, was am besten zu Ihnen passt im Umgang mit den Belastungen, die Sie durch Krankheit und Behandlung erleben – und finden Sie heraus, was Ihnen gut tut.**

## Umgang mit der Angst

Trotz wesentlich verbesserter Behandlungs- und Heilungserfolge wird Krebs heute noch von vielen Menschen als die gefährlichste aller Krankheiten angesehen. Grund dafür ist das oft mangelhafte Wissen über das, was sich hinter der Diagnose »Krebs« verbirgt. Dazu kommen Erfahrungen mit Krebserkrankungen im unmittelbaren Umfeld. Die Erinnerung kann dabei trügerisch sein: Denn ungünstige Krankheitsverläufe bleiben besser in Erinnerung.

Als Betroffener kennen Sie sicher auch die Angst vor einem Rückfall (Rezidiv). Eine zunehmende Gewissheit, vom Krebs geheilt zu sein, kann oft erst nach einer längeren krankheitsfreien Zeit (im Allgemeinen fünf bis zehn Jahre) entwickelt werden. Ein Rest von Unsicherheit und Angst bleibt fast immer bestehen.

### Möglichkeiten der Angstbewältigung

Alles, was Ihrem Gefühl von Unsicherheit entgegenwirkt oder die Furcht erregende Situation verringert, kann die Angst zumindest erträglicher machen. Versuchen Sie, die Angst von verschiedenen Seiten anzugehen.

### Holen Sie Informationen ein.

Über die Krankheit ganz allgemein ebenso wie über die Therapie und darüber, wie Sie selbst die eigene Gesundung unterstützen können. Fragen Sie Ihren Arzt über Ihren individuellen Krankheitsverlauf und auch über das Risiko für ein Wiederauftreten der Krankheit (Rezidiv).

Wissen hilft Heilen!

### Analysieren Sie Ihre Angst möglichst genau.

Was ängstigt Sie am meisten? Ist es die Furcht vor Schmerzen, vor der Behandlung, vor der Abhängigkeit von anderen und der Hilflosigkeit? Ist es die Angst zu sterben? Wichtig ist dabei, die Befürchtungen zu Ende zu denken, denn wenn die Angst greifbar wird, lassen sich eher Abhilfen finden. Dieses Durchdenken aller Möglichkeiten wird sicher nicht immer möglich und gleich zu verkraften sein, hilft jedoch langfristig, die Erkrankung besser zu bewältigen.

### Verleihen Sie Ihrer Angst Ausdruck.

Sprechen Sie mit Ihrer Familie / Ihren Freunden darüber. Schreiben oder malen Sie über Ihre Angst. Das kann helfen, sie besser



**Gisela MOSER MSc**  
**Psychotherapeutin,**  
**Psychoonkologin,**  
**Leiterin der Beratungsstelle Linz**

*An Krebs zu erkranken kann als existentielle Bedrohung erlebt werden. Nach einer ersten Phase des nicht wahrhaben Wollens erleben Betroffene oftmals ein Hereinströmen von Gefühlen und Gedanken, die als fremd und ev. belastend erlebt werden. Die Akzeptanz und die Auseinandersetzung mit diesen Gedanken und Gefühlen ist ein wichtiger Teil der Verarbeitung auf psychischer Ebene. Gleichzeitig ist es wichtig und hilfreich sich bisherige Strategien von gut bewältigten Herausforderungen im Leben wieder in Erinnerung zu rufen und diese auch in der aktuellen Lebenslage zugänglich zu machen.*



**Anita TUSCH**  
**Geschäftsführerin**  
**Österreichische**  
**Krebshilfe Tirol**

*Wenn ein Ihnen Nahestehender oder Sie selbst an Krebs erkrankt sind, stehen Sie vor einer völlig neuen Situation. Alle rundherum sind irgendwie betroffen, oft ist es jedoch schwer, sich darüber auszutauschen. In dieser Situation können klärende Gespräche entweder mit dem Betroffenen allein oder aber gemeinsam mit Angehörigen sehr entlastend und unterstützend wirken.*

*Wir sind für Sie da und möchten Sie einladen, unsere Hilfe anzunehmen.*

zu verstehen und gleichzeitig auch entlastend wirken.

**Erinnern Sie sich an schwierige Situationen, die Sie schon erfolgreich durchgestanden haben.** Dadurch stärken Sie das Gefühl für die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten und die eigene Kraft.

**Entspannen Sie sich.** Anspannung ist eine Begleiterscheinung der Angst. Sie lässt sich mit Entspannungsverfahren oder, soweit es die körperliche Verfassung zulässt, mit körperlicher Bewegung (Spazieren gehen, Rad fahren, Schwimmen oder anderer Sport) abbauen.

**Verlieren Sie nicht die Freude am Leben.** Auch wenn es Ihnen schwer oder unmöglich vorkommen sollte: Überlegen Sie, wo Sie Ihre besonderen Fähigkeiten einbringen können, was Ihnen Freude macht und wie Sie sich dabei von anderen helfen lassen können.

**Lassen Sie sich helfen!** Sie haben im Laufe Ihres Lebens sicher schon reichlich Erfahrung mit den unterschiedlichsten Ängsten gemacht

und dabei bestimmte Strategien zur Bewältigung entwickelt. Wenn diese zur Bewältigung der gegenwärtigen Angst nicht ausreichen, holen Sie sich Unterstützung. Sei es in Gesprächen mit jemandem, zu dem Sie Vertrauen haben, sei es ein guter Freund oder eine gute Freundin oder auch der behandelnde Arzt, der Ihnen dabei helfen kann.

Auch der **Erfahrungsaustausch** mit anderen Patienten kann Ihnen helfen: Sie wissen am besten, wie Ihnen zumute ist und können Ihnen ihre Strategien gegen die Angst vermitteln.

**Planen Sie, was Sie im Fall einer Verschlechterung** oder eines Rezidivs konkret **tun können** und wer Ihnen dabei helfen könnte.

**Vergessen Sie nicht: Die Krebshilfe-Beratungsstelle in Ihrer Nähe ist kostenlos für Sie da!**

## Umgang mit der Familie

Die Nachricht von Ihrer Erkrankung kann auch bei Ihrer Familie und Ihren Freunden ein Gefühlschaos auslösen: Angst vor dem, was kommen könnte, vielleicht sogar Schuldgefühle, selbst nicht unmittelbar betroffen zu sein – all das kann auftreten.

Bitte seien Sie versichert: Ihre Familie möchte nicht untätig zusehen, Sie aber auch nicht zusätzlich mit eigenen Empfindungen belasten. **Die richtigen Worte zu finden, richtig zu handeln und sinnvoll zu helfen, fällt den meisten Angehörigen in dieser Situation schwer.** Aus Sorge und Angst wird daher häufig geschwiegen. Diese Reaktion ist Resultat einer Hilflosigkeit.

**Blieben Sie jedoch nicht einsam mit Ihren Gedanken und Gefühlen.** Das kann die Spannung unerträglich machen. Versuchen Sie, mit jenen Menschen, die Ihnen wichtig sind und denen Sie vertrauen, ins Gespräch zu kommen. So schwer das am Anfang auch scheinen mag.

### Auswirkungen auf die Familie

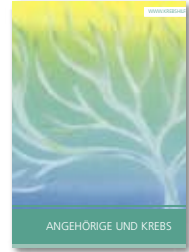
Ihre Krebserkrankung hat auch Auswirkungen auf Ihr Familien-

und Beziehungsleben. So muss wahrscheinlich Ihr Lebenspartner plötzlich Aufgaben übernehmen, die Sie vorher innehaben. Die gemeinsame Zukunftsplanung ist erst einmal in Frage gestellt und manchmal auch die finanzielle Grundlage. **Gerade in diesen Fällen unterstützt Sie die Beratungsstelle der Österreichischen Krebshilfe in Ihrer Nähe.**

Wenn Sie **Kinder** haben, haben Sie vielleicht den Wunsch, Ihre Kinder vor der Wahrheit zu schützen und ihnen unangenehme Erlebnisse zu ersparen.

Tatsächlich spüren Kinder schon sehr bald, wenn sich im Zusammenleben etwas so Existentielles ereignet. Sie erleben diese Bedrohung, ohne eine Erklärung dafür zu haben. Wenn sie dann im Unklaren gelassen oder mit Beschwichtigungen abgespeist werden, fühlen sie sich im Stich gelassen und verlieren ihr Vertrauen.

Gleichzeitig wird ihnen die Möglichkeit genommen, sich aktiv mit der veränderten Situation auseinander zu setzen. Sprechen Sie **daher auch mit Ihren Kindern über Ihre Krankheit.**



*Die Krebshilfe-Broschüre »Angehörige und Krebs« ist kostenlos erhältlich unter Tel.: 01/7966450 oder unter [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net)*



*Die Krebshilfe-Broschüre »Mama/Papa hat Krebs« gibt Ihnen Hilfestellung bei der Krankheitsbewältigung gemeinsam mit Ihren Kindern. Sie ist kostenlos erhältlich bei der Wiener Krebshilfe unter [www.krebshilfe-wien.at](http://www.krebshilfe-wien.at) oder Tel.: 01/4021922.*

## Lebensqualität bei Krebs



**Dr. Karl  
TSCHERNUTTER**  
Psychologe,  
Österreichische  
Krebshilfe Kärnten

*Bei der Behandlung von Krebserkrankungen gibt es seit den letzten 30 Jahren große Fortschritte. Ergänzend zur medizinischen Versorgung besteht eine große Palette von psychischen Hilfen, die den Betroffenen angeboten – und in zunehmender Frequenz angenommen werden.*

*So eroberte sich die Psychoonkologie eine nicht mehr wegzudenkende Rolle sowohl in der Tumovorvorsorge und Behandlung als auch in der Tumornachsorge.*

*Besuchen Sie die Beratungsstelle der Krebshilfe in Ihrer Nähe und lassen Sie sich helfen!*

Viele Menschen meinen, dass die Lebensqualität von Krebspatienten zwangsläufig schlecht sein muss. Dies mag zwar zu bestimmten Zeitpunkten im Verlauf der Erkrankung so sein – beispielsweise bei der Diagnosestellung oder nach einem Rückfall – gilt aber nicht generell.

Viele Betroffene berichten über eine sehr gute Lebensqualität und auch über **positive Erfahrungen**, die sie aus der Erkrankung gewinnen konnten.

Wie gut oder schlecht Ihre Lebensqualität ist, hängt vor allem davon ab, wie es Ihnen gelingt, **mit der Krankheit zurechtzukommen** (s. S. 7). Der medizinische Verlauf der Erkrankung gibt dabei den Rahmen vor.

Eine gute Lebensqualität geben Betroffene meist dann an, wenn sie mit den momentanen Umständen zufrieden sind. Das erfordert unter Umständen aber auch ein **Akzeptieren von Einschränkungen und Verlusten** und andererseits einen Blick für das, was dennoch möglich ist.

Es ist völlig normal, wenn für Sie Dinge plötzlich wichtig werden

und zur Lebensqualität beitragen, die vor Ihrer Erkrankung ganz unbedeutend waren. Für Ihre Angehörigen ist das aber manchmal schwierig nachzuvollziehen.

### Einflüsse auf die Lebensqualität

Bedenken Sie: **Ihre Lebensqualität hängt entscheidend von der guten medizinischen und pflegerischen Versorgung ab.** Daher sind Ihre behandelnden Ärzte und das Pflegepersonal die wichtigsten Ansprechpartner!

Die Einschätzung der Lebensqualität hängt aber auch von **anderen Bereichen** ab – wie beispielsweise dem psychischen Wohlbefinden (Emotionen wie Angst, Depression etc.), sozialen Beziehungen (Freundschaften, Familie etc.) und Leistungsfähigkeit im Alltag (Beruf, Freizeit etc.).

Fragen Sie sich daher, was Ihre ganz persönliche Lebensqualität steigern könnte und versuchen Sie, diesen Bedürfnissen gerecht zu werden. Lassen Sie sich dabei auch von Ihrer Familie, Freunden und Beratern der Krebshilfe helfen.

# Therapie und Nebenwirkungen

Krebstherapien bringen leider auch immer wieder Nebenwirkungen mit sich. Diese sind meist dadurch bedingt, dass Zytostatika und Strahlentherapie nicht nur Krebszellen, sondern auch sich teilende gesunde Körperzellen treffen. Andere Therapien wie zum Beispiel die Hormontherapie beeinträchtigen das Wachstum von Krebszellen aber auch funktionierende Regelkreise wodurch z. B. Symptome / Erscheinungen wie beim Wechsel auftreten.

**Nebenwirkungen treten nicht bei jedem Patienten auf und sind auch in ihrer Stärke individuell unterschiedlich ausgeprägt.**

Diese können akut, d. h. sofort mit Therapiebeginn einsetzen wie z. B. Übelkeit, Erbrechen oder als Spätwirkung der Therapie z. B. Haarverlust auftreten. In Abhängigkeit vom Wirkmechanismus der Chemotherapie werden auch Nebenwirkungen an Organen wie Herz, Niere, Harnblase und Nervensystem festgestellt.

Zu den häufigsten, die Lebensqualität akut beeinträchtigenden Nebenwirkungen gehören Übelkeit

und Erbrechen sowie Müdigkeit und Erschöpfung, aber auch Appetitlosigkeit und Entzündungen der Mundschleimhaut. Gerade bei diesen Therapienebenwirkungen kann durch **richtige, der Situation angepasste Ernährung** viel für Ihr Wohlbefinden erreicht werden.

Insbesondere sind aber auch auf dem Gebiet der **supportiven Therapie** – das sind unterstützende Therapien, die auch Nebenwirkungen der Chemotherapie mildern oder aufheben können – in den letzten Jahren große Fortschritte gemacht worden. Hier sind die **Antiemetika-Medikamente** die Übelkeit und Brechreiz mindern und bekämpfen sowie die **hämatopoetischen (blutbildenden) Wachstumsfaktoren** – Medikamente die Neubildung von Blutzellen im Knochenmark anregen – besonders herauszuheben.

**Wenn Sie an Nebenwirkungen leiden, informieren Sie bitte Ihren Arzt. In sehr vielen Fällen kann heute schon Abhilfe geschaffen werden.**

**zytostatisch,**

**Zytostatika:**

Zyto = Zelle

Stase = Hemmung



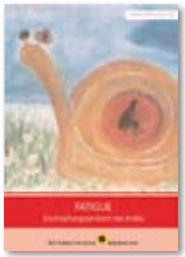
*Lesen Sie mehr über Wirkungen und Nebenwirkungen der Chemotherapie in der Krebshilfe-Broschüre »Chemotherapie bei Krebs.«*



*In der Krebshilfe-Broschüre »Klinische Studien« erfahren Sie alles Wichtige zu diesem Thema. Sie ist kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe erhältlich.*

## Erschöpfung

*Bei Anämie kann mittels Erythropoietin (körpereigener Eiweißstoff) die Bildung der roten Blutkörperchen gefördert werden. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt.*



*Die Krebshilfe-Broschüre »Fatigue« gibt Ihnen ausführliche Informationen über das Erschöpfungssyndrom bei Krebs. Sie ist kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe erhältlich.*

Müdigkeit und Erschöpfung – zusammengefasst unter dem Begriff **Fatigue** – sind die häufigsten, die Lebensqualität einschränkenden Symptome im Zusammenhang mit Krebs und Krebstherapien. Wenn Sie unter Fatigue leiden, dann fühlen Sie sich wahrscheinlich den ganzen Tag über gleichermaßen müde – und diese Müdigkeit nimmt auch nicht trotz ausreichender Schlaf- und Ruhepausen ab.

### Wie entsteht Fatigue?

Fatigue kann viele Auslöser haben. Einerseits drückt die Diagnose »Krebs« und die Sorge um die Heilung auf Ihre Stimmung. Es kann Fatigue aber auch durch Ihre Krebserkrankung selbst, die Behandlung, die Medikamente, Blutarmut (Anämie), Gewichts- und Appetitverlust sowie durch den veränderten Stoffwechsel ausgelöst werden.

### Was Sie gegen Fatigue tun können

Sie benötigen jetzt viel **Ruhe** und genügend **Schlaf**. Schlafen Sie aber nicht zu viel, denn dies kann die Fatigue verschlimmern.

Versuchen Sie sich mit Tätigkeiten, die Sie gerne tun, abzulenken. Bleiben Sie soweit als möglich aktiv und **denken Sie positiv**.

Notieren Sie sich die Tageszeiten, in denen Sie sich am kräftigsten fühlen. Planen Sie Ihren Tag schon am Abend im Voraus und erledigen Sie **wichtige Aktivitäten** zu den Zeiten am Tag, an denen Sie besonders viel Energie haben.

Finden Sie Ihre persönliche **Balance zwischen Aktivität und Ruhe**. Viele Dinge fallen leichter, wenn Sie sie in mehreren Schritten erledigen.

Nehmen Sie **Hilfe** in Anspruch. Lassen Sie sich möglichst viele Aufgaben von Familienmitgliedern, Freunden oder Pflegekräften abnehmen.

### Ablenkung und Unterhaltung:

Versuchen Sie trotz Ihrer Beschwerden den Kontakt zu Freunden und der Familie aufrecht zu erhalten.

**Reden Sie mit Ihrem Arzt** über Ihre Müdigkeit.

# Übelkeit und Erbrechen

Übelkeit und Erbrechen sind vor allem Nebenwirkungen von Krebstherapien. Die Ursachen können vielfältig sein, aber prinzipiell wird durch Reizung bzw. durch Schädigung der Zellen des Magen-Darmtraktes ein Gewebshormon (Serotonin) freigesetzt, wonach Signale an das Brechzentrum im Gehirn weitergeleitet werden. Diese Reaktion kann sich als akute (innerhalb von 24 Stunden) bzw. verzögerte (nach mehr als 24 Stunden auftretende) Nebenwirkung manifestieren.

Wenn Sie an Übelkeit und Erbrechen leiden, dann sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Denn mittlerweile gibt es spezielle Medikamente – **Antiemetika**, die diese Beschwerden mildern.

Ihr Arzt kann aufgrund Ihrer Beschwerden die richtige Therapie bereits vor der Zytostatikagabe erfolgreich anwenden. **Sprechen Sie daher so früh wie möglich mit Ihrem Arzt über auftretende Beschwerden!**

Auch bestimmte Ernährungsmaßnahmen können wesentlich zur Linderung von Übelkeit und Erbrechen beitragen.

## Was Sie gegen Übelkeit und Erbrechen tun können

Nehmen Sie **am Morgen** der Chemotherapie nur eine **kleine Mahlzeit** zu sich. Durch die Chemotherapie kann es zu verlangsamer Magenentleerung kommen; bei vollem Magen kommt es leichter zu Übelkeit und Erbrechen.

Meist hält der »flaue« Zustand 3–4 Tage an. Diese Tage hält Ihr Körper mit nur kleinen Essensmengen gut aus; wichtig ist jedoch, dass Sie für eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** sorgen.

**Atmen Sie tief** und langsam, wenn Sie Übelkeit verspüren.

Meiden Sie **Gerüche**, die Sie als unangenehm empfinden, wie Kochdunst, Zigarettenrauch oder Parfums.

Tragen Sie nur **locker passende Kleidungsstücke**.

Unternehmen Sie möglichst **viele Spaziergänge** und halten Sie sich häufig im Freien auf.

*Übelkeit und Erbrechen sind Schutzreflexe des Körpers, die dazu dienen, vor der Aufnahme von Giftstoffen zu schützen.*

**Antiemetika**  
*Medikamente, die das Erbrechen stillen oder mindern können.*

## Schmerzen

Viele Patienten meinen, dass Schmerzen mit dem Fortschreiten der Krebserkrankung »normal« sind. Daher halten sie sie lieber aus, als dass sie darüber mit ihrem Arzt sprechen. Diese Ängste können jedoch meist entkräftet werden, weil Schmerzen bei Krebspatienten durchaus andere Ursachen haben können.

Deshalb sollten Sie alle neu auftretenden oder sich verschlimmernden Schmerzen immer abklären. Eine gute **Diagnostik der Schmerzursachen** ist wichtig, weil Schmerzen in Art und Ursache vielfältig sind und dementsprechend auch unterschiedlich behandelt werden.

**Kein Mensch muss Schmerzen ertragen!  
Informieren Sie Ihren Arzt über Ihre Schmerzen!**

Der erste Schritt für eine erfolgreiche Behandlung ist das Gespräch zwischen Ihnen und Ihrem Arzt. Ihr Arzt wird Sie über Schmerzursachen und die Behandlungsmöglichkeiten informieren. Das hilft, Ihre Belastung und Ängste zu vermindern.

### »Schmerztagebuch«

Führen Sie ein »Schmerztagebuch«, in dem Sie bestehende oder neu entstandene Schmerzen so präzise wie möglich beschreiben. Die Basisuntersuchungen umfassen meist eine allgemeine und eine onkologische Befunderhebung sowie eine orientierende neurologische Untersuchung. Ist die Ursache Ihrer Schmerzen erst einmal gefunden, kann sie gezielt behandelt werden.

### Schmerztherapie

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat 1986 erstmals Empfehlungen für die medikamentöse **Tumorschmerztherapie** herausgegeben. Diese Empfehlungen sehen die stufenweise Anpassung der medikamentösen Therapie an die Stärke der Schmerzen vor und gelten als Richtlinie im Vorgehen bei der Behandlung von Tumorschmerzen (= WHO-Stufenschema).

Neben dieser Basisschmerztherapie gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die Therapie zu ergänzen.

*Es ist ein Vorurteil, dass Schmerzen zwangsläufig zur Krebserkrankung gehören. Wenn Sie Krebs Schmerzen haben, dann sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt darüber!*

*Eine kontinuierliche Schmerztherapie kann Ihnen ein Leben ohne oder mit deutlich reduzierten Schmerzen ermöglichen.*

Je nach Ihrer Situation kann es sinnvoll sein, auch andere Ärzte, wie Schmerztherapeuten, Onkologen oder Strahlentherapeuten mit einzubeziehen, um alle Therapiemöglichkeiten auszuschöpfen.

## Lassen Sie sich helfen!

Manchmal neigen Patienten dazu, weniger Schmerzmittel einzunehmen, um ihre Angehörigen nicht zu verunsichern. **Informieren Sie daher Ihre Familie über Ihre Schmerztherapie.** So können sie Vorbehalte und Ängste gegenüber einer Therapie mit Morphin oder anderen Opiaten abbauen. Es empfiehlt sich auch, Ihre Angehörigen zu wichtigen Gesprächen mit Ihrem Arzt mitzunehmen.

Darüber hinaus gibt es Spezialambulanzen für Schmerztherapien, die Ihnen weiterhelfen können. Fragen Sie die Krebshilfe Beratungsstelle in Ihrer Nähe danach.

Chronische Schmerzen wirken auf das gesamte Denken, Fühlen und Handeln des Menschen und beeinflussen damit das seelische Befinden. Daher können zur medizinischen Schmerzbehandlung zusätzlich **psychologische Verfahren** eine gute und hilfreiche Unterstützung sein! Die Berater der Krebshilfe helfen Ihnen dabei weiter.

### **Opiate:**

*Wirkstoffe mit dem Hauptinhaltsstoff Morphin, das schmerzlindernd ist. Die wichtigsten Opiate sind Morphin, Opium, Codein und Methadon.*



## Lymphödem

### **Lymphhe:**

(lat. *lympa*: klares Wasser)

Hellgelbe Flüssigkeit, die aus Lymphplasma und Lymphkörperchen besteht. Die Lymphhe wird in den Lymphgefäßen durch die Lymphknoten zum Blutkreislauf transportiert.

Lymphknoten filtern körperfremde Stoffe wie Mikroben, Toxine, Zellfragmente.

Lymphödeme können nach Operationen (z.B. Brustoperation, Unterleibsoperation), bei denen die Lymphgefäße durchtrennt und die Lymphknoten entfernt wurden, auftreten. Durch die Unterbrechung der Lymphwege kann es auf der operierten Seite zu einem Rückstau der Lymphflüssigkeit und damit zu einem Lymphödem kommen.

Durch schonende Operationstechniken ist das Risiko eines Lymphödems heute wesentlich geringer. Auch Bestrahlungen nach Operationen führen manchmal zur Schädigung der Lymphbahnen und in der Folge zu Lymphödem.

### **Arm- und Beinlymphödem**

Lagern Sie den geschwellenen **Arm** tagsüber hoch. Legen Sie sich in der Nacht nicht auf den Ödemarm. Die Hochlagerung kann durch Bewegungsübungen im Kompressionsstrumpf oder Kompressionsverband noch wirkungsvoller gestaltet werden.

Lagern Sie tagsüber mehrmals und während der Nachtruhe das betroffene **Bein** hoch. Stellen Sie dafür das Fußende Ihres Bettes hoch. Am besten benutzen Sie ein Keil-

kissen unter der Matratze. Achten Sie bitte darauf, dass die Beine in der Leiste nicht eingeknickt sind und damit der Lymphabfluss nicht gestört wird.

Für das Beinlymphödem gelten generell folgende Regeln:

*Liegen + Laufen = lobenswert*  
*Sitzen + Stehen = schlecht*

### **Physikalische Therapie**

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt eine Therapie des Lymphödems zusammenstellen. **Je früher mit der Behandlung begonnen wird, desto besser sind die Ergebnisse!**

Folgende **Therapiemaßnahmen** sind – unter kontinuierlicher ärztlicher Aufsicht – empfehlenswert:

- Manuelle und apparative Lymphdrainage
- Kompressionstherapie
- Bewegungstherapie

Keine klassische Massagen, keine Wärmebehandlung und keine Vollbäder an Arm und Bein! Vermeiden Sie auch temperierte Wechselbäder. Tragen Sie regelmäßig den speziell angepassten **Kompressionsstrumpf**.

## Tipps

Beim Lymphstau jeglicher Art ist die **Gewichtskontrolle** von besonderer Bedeutung. Bereits eine Gewichtsreduktion von 3 – 5 kg wirkt sich spürbar positiv auf das Lymphödem aus!

**Vermeiden Sie Wärme, Überlastung, Verletzung sowie lokale Kompressionen.**

**Vermeiden Sie Mineralwässer mit hohem Natriumgehalt**, da sie die Stauung verstärken können. Und gehen Sie sparsam mit Salz um.

Verzichten Sie auf **Alkohol- und Nikotinkonsum**, da er ebenfalls das Lymphödem verstärkt.

**Bewegen** Sie sich regelmäßig (Schwimmen, Spaziergehen, wandern etc.), um die körpereigene Lymphdrainage zu aktivieren.

Suchen Sie **bei Verletzungen** jeglicher Art sowie **bei Entzündung** (Rötung, Schwellung) des betroffenen Armes / Beines mit Fieber oder Schüttelfrost Ihren **Arzt** auf!

Tragen Sie **lockere Kleidung** (keine engen Ärmel, kein enges Bündchen oder Gummizug, auch die Träger des BHs sollten nicht einschneiden) sowie **keine engen, luftundurchlässigen oder spitzen Schuhe** mit hohen Absätzen.

Vermeiden Sie reizende, allergisierende Kosmetika. Empfehlenswert sind **allergietestete Feuchtigkeitscremen** mit wenig Fettgehalt.

Waschen Sie Ihre **Haare** mit **lauwarmen Wasser**, verwenden Sie weiche Bürsten und Cremes zur Haarentfernung unter der Achsel.

Lassen Sie Ihren Blutdruck nicht auf dem betroffenen Arm messen. Achten Sie darauf, dass Sie **keine Injektionen, Infusionen oder Infiltrationen** am gefährdeten / betroffenen Arm oder Bein erhalten.



**Mag. Dr. Ursula LEITICH**  
**Psychologin und Psychotherapeutin,**  
**Leiterin der Beratungsstelle der Österreichischen Krebshilfe Salzburg**

*Seit 1995 bin ich Beraterin bei der Österreichischen Krebshilfe Salzburg. Die Anfragen und Beratungen haben seither sowohl an Zahl als auch im Umfang deutlich zugenommen. Immer mehr Betroffene wollen aktiv bei der Bewältigung ihrer Erkrankung mitwirken. Wir bieten kompetente Information, die Sicherheit gibt und wertvolle, neue Perspektiven bringen kann. Ihre persönlichen Bedürfnisse liegen uns am Herzen. Lassen Sie sich bei uns kostenlos beraten!*

## Ja: Komplementäre Methoden

Sie haben das Recht, Ihrem Arzt Fragen zu stellen und jeden Behandlungsschritt sowie das Ziel der Behandlung erklärt zu bekommen. Wenn Sie neben Ihrer individuellen Therapie auf der Suche nach »anderen« Methoden sind, dann sprechen Sie mit Ihrem Arzt..

### Komplementäre Methoden

Ein aufgeschlossener Arzt wird durchaus dafür Verständnis haben, wenn Sie ergänzend zur Schulmedizin **komplementäre Methoden** wie z. B. Mistelpräparate und andere Pflanzeninhaltsstoffe, Enzyme, Vitamine, Antioxidantien, Spurenelemente und Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) – um nur einige zu nennen – anwenden wollen.

Wichtig dabei ist, dass Sie dies mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen, nicht zuletzt deswegen, weil im Einzelfall Unverträglichkeiten mit anderen Medikamenten auftreten können.

Bedenken Sie aber, dass diese Komplementärmedizin niemals Ersatz für Ihre Therapie sein kann.

### Naturheilverfahren

Naturheilverfahren gebrauchen als Heilreize Naturfaktoren wie Wärme und Kälte, Licht und Luft, Wasser und Erde, Bewegung und Ruhe, Ernährung und Nahrungsenthaltung, Heilpflanzen und heilsame seelische Einflüsse.

Die in der Naturheilkunde angewandten Methoden haben bei Krebspatienten einen hohen Stellenwert, da sie mit zur körperlichen und seelischen Stabilisierung beitragen können.

**All diese ergänzenden Therapien haben das Ziel, das Wohlbefinden und damit die Lebensqualität zu verbessern** bzw. Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie zu vermindern. **Keine dieser (Natur)Heilverfahren kann jedoch den Anspruch stellen, die Krebserkrankung zu heilen.**

*Schulmedizin und Naturheilkunde müssen sich nicht ausschließen.*

## Nein: Alternative Methoden

Die Diagnose Krebs versetzt Patienten und Angehörige fast immer in einen Schockzustand. Es ist verständlich, wenn man gerade in dieser Zeit sehr »anfällig« ist für Meldungen in den Medien, die von unglaublichen Heilungserfolgen berichten.

### Alternative Methoden

Die Alternativmedizin hat wenig mit der Naturheilkunde zu tun. Ihre theoretische Erklärung beruht meist auf Spekulationen bzw. unbewiesenen biologischen Theorien. Da die Wirkungen dieser Verfahren nicht nachgewiesen sind, da zum Teil auch lebensgefährliche Komplikationen nach ihrer Anwendung auftreten können und da nicht zuletzt auch mit hohen Kosten gerechnet werden muss, sind alternativmedizinische Behandlungen bei Krebspatienten sehr kritisch zu beurteilen!

**Sogenannte alternative Therapien sind keine Alternative zu den etablierten und wirksamen Standardverfahren der Schulmedizin!**

Alternative Therapien beruhen häufig auf von der Schulmedizin nicht anerkannten »pseudowissenschaftlichen« **Krebsentste-**

**hungstheorien.** Die Befürworter dieser Therapien verweisen meist nicht auf Misserfolge.

Die Natur und die Durchführung der alternativen Behandlung sind oft geheimnisvoll, kompliziert, an ihre »Entdecker« gebunden.

### Achtung vor Wunderheilern!

Seien Sie äußerst skeptisch, wenn »alternative« Behandlungen **viel Geld** kosten, wenn im Rahmen der Behandlung auf **geheime Quellen** hingewiesen wird, wenn **Heilung versprochen** wird und wenn man Ihnen den Rat gibt, andere Therapien zugunsten der »alternativen« Behandlung abzubrechen.

**Vorsicht vor »selbst ernannten Wunderheilern«**, die ihre Produkte oder Methoden als alleiniges Heilmittel anpreisen. **Das kann nicht nur viel Geld, sondern auch Ihr Leben kosten!**

Die Krebshilfe-Beratungsstelle in Ihrer Nähe ist kostenlos für Sie da! Bevor Sie sich auf eine andere Behandlung als die von Ihrem Arzt empfohlene »einlassen«, kontaktieren Sie uns!

*Misstrauen Sie grundsätzlich allen, die Patentrezepte anbieten! Gerade in der Krebsheilkunde gibt es keine derartigen Patentrezepte.*

## Körperliche Veränderungen



*Ausführliche Informationen über die verschiedenen Möglichkeiten der Wiederherstellung der Brust gibt Ihnen die Broschüre »Brustkrebs«, die Sie kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe erhalten.*

Die Krebstherapie kann körperliche Veränderungen mit sich bringen. Manchmal sind es gerade diese Veränderungen, die belasten: Wie schnell wachsen die Haare nach der Chemotherapie wieder nach? Sind die Zähne in Gefahr, wenn man sie wegen Entzündungen nicht regelmäßig putzen kann? Werde ich meine Brust im Zuge der Brustkrebstherapie erhalten?

Sprechen Sie in erster Linie mit Ihrem Arzt oder mit der Beratungsstelle der Österreichischen Krebshilfe darüber. Denn viele Begleiterscheinungen einer Krebserkrankung und der dazugehörigen Therapie können mit der richtigen Hilfe besser bewältigt werden.

### Operation bei Brustkrebs

Bei der Diagnose Brustkrebs ist häufig ein chirurgischer Eingriff notwendig. Je nach Größe des Tumors besteht die Möglichkeit einer brusterhaltenden Operation oder einer radikalen Brustoperation (=Entfernung der Brust).

**In den meisten Fällen (rund 80 %) kann die Brust erhalten werden,** ist dies nicht der Fall, gibt es heute verschiedene Möglichkeiten der Brustwiederherstellung.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder den Beratern der Österreichischen Krebshilfe, welche Möglichkeiten der Brustwiederherstellung für Sie empfehlenswert sind.

### Haarausfall

Haarausfall ist eine der häufigsten und meist gefürchtetsten Nebenwirkungen der Chemotherapie. Vor allem Frauen fürchten um den Verlust ihrer Haare und den sich daraus ergebenden Problemen mit dem »veränderten Aussehen«. Aber: **Haarausfall tritt – wenn überhaupt – nur temporär ein.**

Der Haarverlust betrifft nicht nur das Kopfhaar, sondern kann auch die Behaarung im Gesichtsbereich, insbesondere das Barthaar bei Männern, aber auch in seltenen Fällen Augenbrauen und Wimpern, die Behaarung der Achseln und der Brust, das Schamhaar und die Behaarung der Arme und Beine betreffen. **Nach Absetzen der Therapie wachsen die Haare binnen weniger Wochen bis Monate nach** und sind dann häufig sogar dichter und manchmal anders pigmentiert.

Sollten Sie das Tragen einer Perücke in Erwägung ziehen,

## Körperpflege

dann **kaufen Sie vor Beginn der Therapie eine Perücke, die Ihnen gefällt und mit der Sie sich wohlfühlen.**

Lassen Sie sich die **Haare vor Beginn der Therapie nach »Vorlage« der Perücke schneiden**, färben etc. Dies hat sich vor allem für jene Menschen als wertvoll erwiesen, die gegenüber ihrer Umwelt oder auch sich selbst gegenüber ihr Aussehen auch während der Chemotherapie unbedingt »unverändert beibehalten« wollen. **Die Kosten für Perücken werden zumindest teilweise von Krankenkassen übernommen.** Erkundigen Sie sich über Möglichkeiten für Unterstützungen bei den Beratern der Österreichischen Krebshilfe.

### Hautpflege und Kosmetik

Durch Chemotherapie können Hautzellen geschädigt werden. Dadurch kann sich die Neigung zu Infektionen mit Herpes-Viren oder Pilzen erhöhen. Solche Infektionen, die sich durch spannende Haut, Rötungen, Juckreiz und später auch Bläschenbildung bemerkbar machen, müssen unbedingt medizinisch behandelt werden. **Informieren Sie unbedingt Ihren Arzt über diese Beschwerden!**

Gelegentlich können auch trockene, schuppige und seltener auch juckende Hautverdickungen, Rötungen sowie in seltenen Fällen auch Pigmentflecken und Allergien auftreten.

**Alle diese Hautprobleme sind vorübergehend und verschwinden teilweise noch während und meist mit Abschluss der Therapie!** Selbst Hautveränderungen, wie sie gelegentlich durch eine Hochdosis-Chemotherapie auftreten können, sind nach einigen Monaten meist wieder verblasst und lassen sich bis dahin durch kosmetische Maßnahmen überdecken.

Viele Patientinnen berichten uns, dass sie besonders in der Zeit der Therapie darauf geachtet haben, **immer »geschminkt«** zu sein. Das »täuscht« zwar manchmal über die tatsächliche körperliche und seelische Verfassung hinweg, aber für viele Patientinnen stellt das veränderte Aussehen das eigentliche Problem dar, das das Wohlbefinden beeinträchtigt.

Die Krebshilfe-Beratungsstellen bieten daher spezielle **Schminkkurse** an, in denen geschulte Kosmetikerinnen Tipps und



*Die Krebshilfe-Broschüre »Strahlen gegen Krebs« gibt Ihnen ausführliche Informationen über die Strahlentherapie. Sie ist kostenlos unter [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net) erhältlich.*



**Mag. Katharina ASBÄCK**  
**Klinische und Gesundheitspsychologin, Teamleiterin Beratungszentrum Österreichische Krebshilfe Steiermark**

*Die Diagnose Krebs kann den ganzen Menschen und sein Umfeld erschüttern. Ein Gefühlschaos und viele Fragen tun sich auf. Nicht immer kann der / die Betroffene seinen Weg selbst finden, nicht immer sind hilfreiche Menschen zur Seite.*

*Wir, als FachberaterInnen, können für Sie mit all Ihren Fragen, Gedanken und Gefühlen da sein! Wir sind da, um gemeinsam ein Licht am Horizont zu suchen, um zu Antworten zu verhelfen und damit Sie wieder Halt in sich selber finden können.*

Anleitungen geben, wie Sie u. a. Augenringe verdecken, ausgefallene Augenbrauen nachstricheln oder mit einem geschickten Make-up ein frisches Aussehen erreichen können.

## Mundpflege

Durch Chemotherapie können die Schleimhautzellen geschädigt werden. Besuchen Sie daher noch **vor Beginn Ihrer Therapiebehandlung Ihren Zahnarzt**, um bestehende Zahn- und Zahnfleischprobleme beheben zu lassen.

Dazu gehört beispielsweise die Sanierung von Zahnfleischartzündungen oder -taschen, die zur Infektionsquelle während einer Therapie werden können. Ihr Zahnarzt gibt Ihnen außerdem Tipps zur gründlichen, aber schonenden Mund- und Zahnpflege. Auch Fluorgele und Spezialzahncremes aus der Apotheke, die meist nur einmal pro Woche angewandt werden müssen, empfehlen sich zum Schutz vor Karies.

Bei einer Chemotherapie oder Bestrahlung im Kopfbereich können Mundschleimhäute, Zahnfleisch, Zunge und Lippen anfällig für mechanische Verletzungen und

Infektionen werden. Auch hier gilt: **Praktisch alle Reizungen des Mundraums klingen mit Beendigung der Therapie meist sehr schnell ab**, dauerhafte Nachwirkungen sind selten.

Zeigen Sie aber jede Entzündung im Mund, wunde Stellen oder Belagbildung Ihren behandelnden Ärzten, da sich dahinter Viren, Bakterien oder Pilze verbergen können, die mit Medikamenten bekämpft werden müssen. **Die Mund- und Zahnreinigung ist auch bei wunden Mund wichtig, um langfristig die Zähne nicht zu gefährden!**

Es empfiehlt sich, eine weiche Zahnbürste, eine milde Zahncreme, eventuell auch ein alkoholfreies Mundwasser oder Mundspülungen mit Salbei und Kamille einzusetzen. Ist die Zahnpflege sehr schmerzhaft, helfen leichte Schmerzmittel als Salbe, Lösung oder Spray, die Ihr Arzt verschreiben kann.

Vergessen Sie außerdem nicht auf die **Lippenpflege**: Cremen Sie diese mit fetthaltigen Cremes oder Pflegestiften ein, um sie vor dem Austrocknen zu schützen.

# Ernährung

Neben der individuell ausgerichteten Therapieform gehört die Ernährung zu den wichtigsten Themen in der Krebsbehandlung. **Eine spezielle »Krebsdiät« gibt es jedoch nicht.**

Ob und in welchem Ausmaß eine Ernährungsumstellung Rückfälle verhindern kann, ist Gegenstand wissenschaftlicher Studien.

## Wenn sich alles auf den Magen schlägt...

Der Schock der Diagnose und eine anstrengende Therapie können verständlicherweise Ihre Freude am Essen mindern. Weniger beeinflussbar sind die Zusammenhänge, wenn es um die Ausbildung von Abneigungen geht. Speisen werden oft unbewusst mit einer zeitlich nahen, als sehr belastend erlebten Situation (z. B. Chemotherapie) in Verbindung gebracht.

**Es ist daher empfehlenswert, eine kleine leichte Mahlzeit vor der Therapie einzuhalten** oder kurz vor einer Therapie, bei der Ihnen schon einmal schlecht wurde, nicht gerade Ihr Lieblingsessen zuzubereiten.

**Liegen keine speziellen Ernährungsprobleme im Zusammenhang mit Ihrer Erkrankung oder als Therapiefolge vor, so gelten für Sie die allgemeinen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung.** Ist Ihr täglicher Speiseplan entsprechend ausgewogen, ist es nicht nötig, extra für Sie zu kochen.

Für eine spezielle Diätplanung und -beratung stehen Ihnen die Berater der Österreichischen Krebshilfe zur Verfügung.

Im Laufe Ihrer Krebsbehandlung treten manchmal **Nebenwirkungen** auf, die besondere Aufmerksamkeit bezüglich der Ernährung verlangen. Beispielsweise nach Operationen im Verdauungstrakt, im Zuge einer Chemo- oder Strahlentherapie.



Die Krebshilfe-Broschüre »Ernährung bei Krebs« gibt Ihnen ausführliche Informationen und spezielle Rezepte für die richtige Ernährung bei Krebs und bei Nebenwirkungen der Krebstherapie.



Die Krebshilfe-Broschüre »Gesunde Ernährung« gibt Ihnen umfangreiche Informationen zu einer ausgewogenen Ernährung. Sie ist kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe erhältlich.

## Bewegung und Sport

Es gibt Studien die belegen, dass Bewegung und Sport bei Krebserkrankung die Immunabwehr stärken; ob dies auch einen Einfluss auf die Rückfallhäufigkeit hat, ist jedoch nicht erwiesen.

### Bewegung während der Krebstherapie

Es gibt derzeit keine generellen Bewegungs-Empfehlungen während einer Krebstherapie.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie das Bedürfnis nach mehr Bewegung haben. Er kann aufgrund Ihrer individuellen Situation und aufgrund der Einschränkungen, die während Ihrer Therapie beachtet werden müssen, entscheiden, wieviel und welche Bewegung für Sie richtig ist.



### Rehabilitation

Bei Nachsorge und Rehabilitation erfüllen Sport und Bewegung mehrere Funktionen: Sie stärken die allgemeine Gesundheit und Abwehrkräfte. Weiters vermitteln sie wieder Gefühl und Zutrauen zu Ihrem Körper und lehren aber auch, mit Einschränkungen der Leistungsfähigkeit zurecht zu kommen oder gegen sie »anzuarbeiten«.

Am besten, Sie wenden sich an Ihren Arzt, oder an die Berater der Österreichischen Krebshilfe. Sie informieren Sie über spezielle Sport- und Bewegungsangebote und empfehlen Ihnen Physiotherapeuten, Sportlehrer und auch Fachkräfte mit speziellen Angeboten wie Tanz- und Bewegungstherapien.

*Regelmässige Bewegung an der frischen Luft stärkt nicht nur die Immunabwehr, sondern kann auch zur Steigerung der Lebensfreude beitragen.*

## Liebe, Zärtlichkeit und Sexualität

Sexualität und sexuelle Aktivität sind für den Menschen zeitlebens grundlegende Themen. Es ist jedoch völlig klar, dass während und unmittelbar nach der Behandlung Ihre sexuellen Bedürfnisse stark im Hintergrund stehen.

Die Frage nach der Sexualität taucht sicher wieder auf, spätestens wenn sich Ihr Allgemeinbefinden bessert und sich Ihre körperliche Leistungsfähigkeit wieder einstellt. Wenn Wünsche nach Nähe und Geborgenheit dabei zunächst anstelle sexueller Bedürfnisse in den Vordergrund treten, sollten Sie mit Ihrem Partner darüber reden, um Missverständnisse und ungewollte Kränkungen zu vermeiden.

### Gespräche gegen Unsicherheit

Auch Ihr Partner kann unsicher sein, ob und wann er Sie schonen sollte oder was er Ihnen »zumuten« kann. **Daher ist es hilfreich, möglichst offen über die eigenen Wünsche und Ängste sprechen zu können.** Wenn Ihnen das schwer fällt, dann scheuen Sie sich nicht, Hilfe von fachkundigen Beratern z. B. in einer Familien-, Ehe-, Lebensberatungsstelle oder bei der Krebshilfe-Beratung in Ihrer Nähe in Anspruch zu nehmen.

Manche Menschen glauben, dass sie nach einer Krebserkrankung ganz auf Sexualität verzichten sollten.

**Sie brauchen jedoch keine Angst davor haben, mit Intimverkehr einen Krankheitsrückfall zu fördern. Das ist vom medizinischen Standpunkt aus völlig unbegründet.** Positiv erlebte Sexualität erhöht das psychisch-körperliche Wohlbefinden und hat sogar stimulierenden Einfluss auf die Funktion des Immunsystems!

### Hilfe bei Beeinträchtigungen

Sexuelle Funktionen können vorübergehend durch operative Eingriffe, Chemotherapie oder andere medikamentöse Behandlungsformen und Strahlentherapie beeinträchtigt werden. Im Falle einer bleibenden Veränderung oder Einschränkung ist unter Umständen ein Umdenken Ihrer Sexualität nötig. Darüber hinaus gibt es für Männer Medikamente, mit denen Erektionsstörungen erfolgreich behandelt werden können. Bei vielen anderen Symptomen sollten Sie nicht zu früh aufgeben. **Nehmen Sie sich Zeit, reden Sie mit Ihrem Partner oder Arzt darüber – und lassen Sie sich helfen!**



Die Krebshilfe-Broschüre

»Prostatalkrebs« gibt Ihnen umfangreiche Informationen über diese Diagnose. Sie ist kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe erhältlich.

*Es gibt nicht nur »einen einzigen richtigen Weg«, wie Sie Ihre Sexualität ausdrücken können.*



*Die Krebshilfe-Broschüre »Sagen Sie es weiter: HPV kann Gebärmutterhalskrebs verursachen« ist kostenlos bei der Krebshilfe erhältlich: Tel.: 01/7966450 oder [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net).*

## Tipps und Anregungen zum Thema Sexualität

Sprechen Sie mit Ihrem Partner über Ihre Wünsche und Ängste. Finden Sie gemeinsam heraus, welche Art des körperlichen Zusammenseins für Sie beide am erfüllendsten ist.

Es hängt von Ihnen und Ihrem Partner ab, gemeinsam zu bestimmen, was Ihnen beiden Freude und Befriedigung verschafft.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über

alle Fragen der Sexualität, die Sie bewegen bzw. die Sie aufgrund Ihrer Erkrankung oder Ihrer individuellen Therapie befürchten.

Vergessen Sie nicht, dass der Geschlechtsverkehr nur ein Aspekt einer befriedigenden sexuellen Beziehung ist und auch andere körperliche Zärtlichkeiten möglich und wichtig sind.

Erinnern Sie sich, dass das, was vor Ihrer Erkrankung gegolten hat, auch jetzt seine Bedeutung behalten hat.

## KANN KREBS SEXUELL »ÜBERTRAGEN« WERDEN?

Man hört immer wieder die Befürchtung, dass Krebs ansteckend ist. Diese Verunsicherung entsteht durch Berichte über Viren und Krebs – zwei getrennte Sachverhalte, die fälschlicherweise vermischt werden. Richtig ist, dass viele Viren von Mensch zu Mensch übertragen werden können, einige durch Körperkontakt. Manche dieser Viren können an der Entstehung einer Krebserkrankung beteiligt sein, so z.B. bestimmte Typen von **Papillomviren**, die sich in die Erbsubstanz einschleusen. Mit solchen Viren kommen sehr viele Menschen im Laufe ihres Lebens in Kontakt. Lesen Sie dazu mehr in der Krebshilfe-Broschüre »Sagen Sie es weiter: HPV kann Gebärmutterhalskrebs verursachen«.

**Eine Krebserkrankung selbst kann jedoch nicht von einer Person auf eine andere übertragen werden. Weder durch Berührung, noch durch Geschlechtsverkehr!**

## Krebs und Beruf

Nach monatelangem Bangen während Diagnose und Therapie folgt meistens auch die Sorge um den Arbeitsplatz. Für Ihren Arbeitgeber stellt sich natürlich die Frage, wie lange bzw. ab wann es Ihnen wieder gut gehen wird.

Jedes Dienstverhältnis kann während eines Krankenstands gekündigt werden, wenn der Kollektivvertrag oder die Betriebsvereinbarung das nicht ausschließen. In diesem Fall kann allerdings eine Kündigung wegen sozialer Ungerechtfertigkeit angefochten werden. Lassen Sie sich in diesem Fall bei Arbeiterkammern, Gewerkschaften oder der Österreichischen Krebshilfe beraten.

### Kündigungsschutz

Um sich vor einer Kündigung zu schützen, können Sie den Status des »begünstigten Behinderten« beim Bundessozialamt beantragen. Eine Voraussetzung dafür ist eine mindestens 50-prozentige Behinderung. Erteilt das Bundessozialamt diesen Status, tritt der Kündigungsschutz in Kraft, auch die Zahlung des bisherigen Gehalts ist garantiert. Darüber hinaus gibt es verschiedene Zuschüsse, die

Zahl der Urlaubstage wird erhöht, Bahnfahrten sind vergünstigt. Nachteile sind mit dem Status nicht verbunden.

Im Gegenzug dafür erhält der Arbeitgeber Vergünstigungen. Stellt ein Unternehmer einen »begünstigten Behinderten« ein, erhält er Steuerbefreiungen: Kommunalsteuer und Dienstgeberbeitrag fallen weg, ebenso wie die »U-Bahn-Steuer« in Wien. Zusätzlich dazu gibt es Zuschüsse: Integrations- und Entgeltbeihilfe beispielsweise, Zuschüsse für Schulungskosten oder Aufwände für technische Arbeitshilfen.

### Berufsunfähigkeitspension

Eine weitere Möglichkeit, wie Sie sich sozial absichern können, ist die Berufsunfähigkeitspension. Sie kann unter bestimmten Voraussetzungen beantragt werden, basiert auf einem ärztlichen Gutachten und ist meist auf zwei Jahre befristet. Danach kann die Pension erneut verlängert werden. Nach der Berufsunfähigkeitspension müssen Sie sich jedoch wieder ins Arbeitsleben integrieren, das kann in höherem Alter problematisch werden.



*Der Krebshilfe-Ratgeber »Krebs und Beruf« enthält die wesentlichen gesetzlichen Bestimmungen zum Sozial- und Arbeitsrecht und kann kostenlos bei der Wiener Krebshilfe bestellt werden:  
Tel. 01 / 402 19 22-14  
oder  
[www.krebshilfe-wien.at](http://www.krebshilfe-wien.at)*

## Übersicht verschiedener Unterstützungsmöglichkeiten

<b>Unterstützungsmöglichkeit</b>	<b>Anträge &amp; Informationen</b>
Pflegegeld	Sozialberatungsstelle der Gemeinden und Bezirkshauptmannschaften
Berufsunfähigkeitspension	Zuständige Pensionsversicherungsanstalt
Kündigungsschutz & Krankengeld	Arbeiterkammer
Befreiung Rezept- & Krankenscheingebühr	Zuständige Krankenkassa
Mobile Betreuung & Essen auf Rädern	Wohnsitzgemeindeamt
Hauskrankenpflege	Behandelnder Arzt
Familienhospizkarenz	Familienservice des BM f. soz. Sicherheit und Generationen
Begünstigte/r Behinderte/r	Bundessozialamt
Pflegefreistellung	Behandelnder Arzt
Mögliche Finanzhilfen	Landesregierung
Soforthilfefonds	Österreichische Krebshilfe

## Beratungsstellen der Österreichischen Krebshilfe

Die Österreichische Krebshilfe betreibt in ganz Österreich rund **40 Beratungsstellen** (s.S. 34), **bei denen Sie und Ihre Angehörigen kostenlos und wenn Sie möchten auch anonym Hilfe bekommen.**

Sie erhalten hier eine Fülle von Informationsmaterialien wie Unterlagen und Broschüren. Darüber hinaus stehen Ihnen Psychologen und Psychotherapeuten für persönliche Beratungsgespräche zur Verfügung. Eine telefonische Hotline bietet Ihnen auch die Möglichkeit, ein fachkundiges Gespräch zu führen, wenn es Ihnen nicht möglich ist, die Beratungsstelle zu besuchen.

Viele Menschen haben Angst, eine Beratungsstelle aufzusuchen, denn sie denken, sie wären nicht im Stande, mit ihren Problemen allein zurechtzukommen. Die Menschen meinen, all die schweren Momente ganz allein ertragen zu müssen und möchten niemandem zur Last fallen. Sie genieren sich auch dafür, über Gefühle zu sprechen.

Wir, die wir täglich in den Beratungsstellen tätig sind und sowohl mit Betroffenen als auch mit Angehörigen sprechen, möchten Sie

jedoch auffordern, doch bei uns vorbeizukommen und sich unterstützen zu lassen.

Manchmal ist das einfach nur ein Buchtipp oder die Ankündigung eines Vortrages. Manchmal kann sich eine länger dauernde Beratung und Begleitung entwickeln.

Die große Angst, als verrückt zu gelten, nur weil ein Psychologe oder Psychotherapeut aufgesucht wird, ist zwar immer noch verbreitet, sollte aber immer mehr in den Hintergrund rücken.

Wir möchten Ihnen das psychologische Angebot an den Beratungsstellen und in den Spitälern besonders ans Herz legen. Ihre Krebserkrankung stellt nicht nur für Sie, sondern auch für Ihr gesamtes Umfeld eine große Herausforderung dar. Diese Herausforderung lässt sich oft mit neutraler Hilfe leichter bewältigen.

**Gemeinsam lassen sich Ängste und Sorgen leichter besprechen und bearbeiten. Scheuen Sie sich daher nicht, einmal bei uns vorbeizuschauen und Kontakt aufzunehmen!**

## Lassen Sie sich helfen!

In vielen Fällen ist es oft ratsam, eine psychische, psychologische und psychotherapeutische Unterstützung hinzuzuziehen, um die im Zuge der Krankheit anfallenden Probleme besser bewältigen zu können. Dafür hat sich die **Psychoonkologie** entwickelt.

Die Psychoonkologie bezieht sich auf das Themengebiet der seelischen Belastungen, die mit einer Krebserkrankung zusammenhängen können und ihrer Folgen. Es ist also die »Psychologie in der Onkologie« und in der Praxis eine relativ junge Wissenschaft.

In den Beratungsstellen der Österreichischen Krebshilfe können Sie psychoonkologische Hilfe kostenfrei in Anspruch nehmen. Darüber hinaus können Ihnen die Berater auch weitere psychologische Spezialdisziplinen empfehlen.

### Warum Psychoonkologie?

In jedem Krankheits- und Therapieverlauf gibt es besonders belastende Zeitpunkte, für deren Bewältigung eine psychologisch-psychotherapeutische Unterstützung hilfreich ist. Die Psychoonkologie beschäftigt sich mit diesen seelischen Belastungsfaktoren. Sie

bietet aber auch Hilfestellungen bei belastenden Gefühlen im familiären und sozialen Bereich, die durch die Krebserkrankung verursacht oder verstärkt werden.

### Aufgaben der Psychoonkologie

Die wichtigste Aufgabe der Psychoonkologie ist die Unterstützung des Patienten bei konkreten seelischen Problemen aufgrund der Krebserkrankung. Die psychoonkologische Betreuung richtet sich daher immer nach Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten.

Die Berater achten auf das Gleichgewicht zwischen Lebensfreude und dem Verlust von Lebensqualität durch die Krebstherapie. Denn es ist wichtig, dass Sie auch in dieser schwierigen Zeit über ein Maß an Lebensfreude verfügen!

### Die psychoonkologische Beratung

Die Form und das Ausmaß der psychoonkologischen Betreuung richten sich immer nach Ihrem Wunsch und Ihren Möglichkeiten und sind daher von Fall zu Fall verschieden.

*Das psychologische Angebot an den Krebshilfe-Beratungsstellen und in den Spitälern sollte von Beginn der Erkrankung an zum Standardbetreuungsangebot – auch für Angehörige – zählen.*

In einem Fall können es regelmäßige psychotherapeutische Gespräche sein, die sich über einen Zeitraum von mehreren Wochen / Monaten hinziehen können. In einem anderen Fall kann die psychoonkologische Hilfe nach wenigen Gesprächen beendet sein. Es kann auch der Fall sein, dass aufgrund einer akut auftretenden Belastungssituation eine kurzfristige medikamentöse Therapie mit mehreren ambulanten Kontrollen durchgeführt wird.

## Was kostet psychoonkologische Hilfe?

In den Beratungsstellen der Österreichischen Krebshilfe können Sie psychoonkologische Hilfe kostenlos in Anspruch nehmen. Besuchen Sie einen niedergelassenen Psychotherapeuten, kann dieser sein Honorar bei Ihrer Krankenkasse zur Rückvergütung einreichen. Die Höhe der Rückvergütung ist in den einzelnen Bundesländern unterschiedlich.

*Eine Krebserkrankung stellt nicht nur für Sie, sondern auch für Ihr gesamtes Umfeld eine große Herausforderung dar – gemeinsam lassen sich Ängste und Sorgen leichter besprechen und bearbeiten. Scheuen Sie sich daher nicht, einmal bei uns vorbeizuschauen und Kontakt aufzunehmen!*

## WAS BRINGT EINE BERATUNG?

**Die Berater der Österreichischen Krebshilfe sind Diätologen, Lebens- und Sozialberater, Klinische Psychologen, Psychotherapeuten und Sozialarbeiter. Sie begleiten Sie und Ihre Familie in allen Phasen der Krebserkrankung.**

- Sie bleiben nicht allein
- Sie finden Gehör bei Fachberatern, die ausreichend Zeit haben
- Sie erfahren Mitgefühl und erleben Bestärkung
- Sie werden durch das Mitteilen von belastenden Gefühlen entlastet
- Sie erlernen Entspannungstechniken
- Ihre Probleme werden strukturiert, Lösungsstrategien erarbeitet
- Sie erhalten jederzeit Fachinformationen
- Sie bekommen Vernetzung zu anderen Experten
- Ihre Motivation und Hoffnung wird belebt
- Sie werden in der Verständigung mit den Ärzten ermutigt
- Die Kommunikation in Ihrer Familie wird erleichtert
- Sie können Ihr Lachen wiederfinden
- Sie können Ihre Lebensqualität wiedergewinnen

# Die Österreichische Krebshilfe.

## BURGENLAND

Beratungsstelle Eisenstadt:  
7000 Eisenstadt, Esterhazystraße 18  
Tel. & Fax: (02682) 75 332  
E-Mail: oe.krebshilfe.bgld@aon.at  
www.krebshilfe-bgld.at

Beratungsstelle Oberwart:  
7400 Oberwart, Evangelische Kirchengasse 8-10  
(Hospizbewegung)  
Tel.: (0650) 525 22 99

## KÄRNTEN

Beratungsstelle Klagenfurt:  
9020 Klagenfurt, Bahnhofstr. 24/4  
Tel.: (0463) 50 70 78, Fax: (0463) 50 70 78-4  
E-Mail: krebshilfe@chello.at  
www.krebshilfe.org

## NIEDERÖSTERREICH

Beratungsstelle Wr. Neustadt:  
2700 Wr. Neustadt, Corvinusring 3  
Tel.: (02622) 321-2600, Fax: (02622) 321-3030  
E-Mail: krebshilfe@krebshilfe-noe.or.at  
www.krebshilfe-noe.or.at

Beratungsstelle St. Pölten:  
3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3  
Tel. & Fax: (02742) 77404  
E-Mail: stpoelten@krebshilfe-noe.or.at

Beratungsstelle Zwettl:  
3910 Zwettl, Probstei 5 (Waldviertelkl. Zwettl)  
Tel. & Fax: (02822) 513 13  
E-Mail: zwettl@krebshilfe-noe.or.at

Beratungsstelle Persenbeug/Gottsdorf:  
3680 Persenbeug, Kirchenstr. 34  
(Alte Schule Gottsdorf)  
Tel. & Fax: (07412) 561 39  
E-Mail: persenbeug@krebshilfe-noe.or.at

Beratungsstelle Waidhofen a.d. Ybbs:  
3340 Waidhofen/Ybbs, Ybbsitzerstr. 112  
Tel.: (07442) 54 106, Fax: (07442) 54 107

Beratungsstelle Mistelbach:  
2130 Mistelbach, Rosseggerstraße 46  
Tel. & Fax: (050899) 1308  
E-Mail: mistelbach@krebshilfe-noe.or.at

## OBERÖSTERREICH

Beratungsstelle Linz:  
4020 Linz, Harrachstraße 13  
Termine Tel.: (0732) 77 77 56-1  
E-Mail: beratung@krebshilfe-ooe.at  
www.krebshilfe-ooe.at

Beratungsstelle Bad Ischl:  
4820 Bad Ischl, Bahnhofstr. 12 (GKK)  
Termine Tel.: (06132) 236 14

Beratungsstelle Braunau:  
5280 Braunau, Jahnstr. 1 (GKK)  
Termine Tel.: (0699) 1284 7457

Beratungsstelle Eferding:  
4070 Eferding, Vor dem Linzer Tor 10  
(Rotes Kreuz)  
Termine Tel.: (0732) 77 77 56-1

Beratungsstelle Freistadt:  
4240 Freistadt, Zemannstr. 27 (Rotes Kreuz)  
Termine Tel.: (0664) 452 76 34

Beratungsstelle Gmunden:  
4810 Gmunden, M.-v.-Aichholz-Str. 48  
(Rotes Kreuz)  
Termine Tel.: (0664) 547 47 07

Beratungsstelle Kirchdorf:  
4560 Kirchdorf, Krankenhausstr. 11  
(Rotes Kreuz)  
Termine Tel.: (0732) 77 77 56-1

Beratungsstelle Mondsee:  
5310 Mondsee, Prilhofstr. 2 (Rotes Kreuz)  
Termine Tel.: (0664) 547 47 07

Beratungsstelle Perg:  
4310 Perg, J.-Paur-Str. 1 (Famos)  
Termine Tel.: (0732) 77 77 56-1

Beratungsstelle Ried / Innkreis:  
4910 Ried, Hohenzellerstr. 3 (Rotes Kreuz)  
Termine Tel.: (0664) 44 66 334

Beratungsstelle Rohrbach:  
4150 Rohrbach, Krankenhausstr. 4  
(Rotes Kreuz)  
Termine Tel.: (0699) 1280 2068

# Österreichweit für Sie da:

Beratungsstelle Steyr:  
4400 Steyr, Redtenbachergasse 5 (Rotes Kreuz)  
Termine Tel.: (0664) 91 11 029

Beratungsstelle Vöcklabruck:  
4840 Vöcklabruck, Ferdinand-Öttl-Str. 15 (GKK)  
Termine Tel.: (0664) 21 31 387

Beratungsstelle Wels:  
4600 Wels, Grieskirchnerstr. (Rotes Kreuz)  
Termine Tel.: (0699) 1076 6551

## **SALZBURG**

Beratungsstelle Salzburg:  
5020 Salzburg, Mertensstr. 13  
Beratungstelefon: (0662) 87 35 36  
Tel.: (0662) 87 35 35, Fax: (0662) 87 35 35-4  
E-Mail: [krebshilfe.salzburg@salzburg.at](mailto:krebshilfe.salzburg@salzburg.at)  
[www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at)

## **STEIERMARK**

Beratungszentrum Graz:  
8042 Graz, R.-H.-Bartsch-Str. 15-17  
Tel.: (0316) 474433-0  
Fax: (0316) 474433-10  
E-Mail: [beratung@krebshilfe.at](mailto:beratung@krebshilfe.at)  
[www.krebshilfe.at](http://www.krebshilfe.at)

Beratungsstelle Fürstenfeld:  
8280 Fürstenfeld, Felber Weg 4 (Rotes Kreuz)  
Tel.: (0316) 474433-0 oder (0664) 1416008  
E-Mail: [asbaeck@krebshilfe.at](mailto:asbaeck@krebshilfe.at)

Beratungsstelle Hartberg:  
8230 Hartberg, Rotkreuzpl. 1 (Rotes Kreuz)  
Tel.: (0316) 474433-0 oder (0664) 1416008  
E-Mail: [asbaeck@krebshilfe.at](mailto:asbaeck@krebshilfe.at)

Beratungsstelle Judenburg:  
8750 Judenburg, Burgg. 102 (Rotes Kreuz)  
Tel.: (0316) 474433-0  
E-Mail: [kuemmel@krebshilfe.at](mailto:kuemmel@krebshilfe.at)

Beratungsstelle Leoben:  
8700 Leoben, Endresgasse 4 (Rotes Kreuz)  
Tel.: (0316) 474433-0  
E-Mail: [kuemmel@krebshilfe.at](mailto:kuemmel@krebshilfe.at)

Beratungsstelle Liezen:  
8900 Liezen, Ausseer Str. 33a (Rotes Kreuz)  
Tel.: (0316) 474433-0 oder (0664) 1030922  
E-Mail: [strausz@krebshilfe.at](mailto:strausz@krebshilfe.at)

Beratungsstelle Mürrzuschlag:  
8680 Mürrzuschlag,  
Wiener Str. 54 (Rotes Kreuz)  
Tel.: (0316) 474433-0  
E-Mail: [kuemmel@krebshilfe.at](mailto:kuemmel@krebshilfe.at)

## **TIROL**

Beratungsstelle Innsbruck:  
6020 Innsbruck, Innrain 66 a, 2. Stock  
Tel. & Fax: (0512) 57 77 68  
E-Mail: [krebshilfe@i-med.ac.at](mailto:krebshilfe@i-med.ac.at)  
[www.krebshilfe-tirol.at](http://www.krebshilfe-tirol.at)

## **VORARLBERG**

Beratungsstelle Hohenems:  
6845 Hohenems, Franz-Michael-Felder Straße 6  
Tel.: (05576) 73 572, Fax: (05576) 79 848-14  
E-Mail: [service@krebshilfe-vbg.at](mailto:service@krebshilfe-vbg.at)  
[www.krebshilfe-vbg.at](http://www.krebshilfe-vbg.at)

Beratungsstelle Bludenz:  
6700 Bludenz, Grete-Gulbranssonweg 24  
Tel.: (05576) 73 572, Fax: (05576) 79 848-14  
E-Mail: [service@krebshilfe-vbg.at](mailto:service@krebshilfe-vbg.at)

## **WIEN**

Beratungsstelle Wien:  
1180 Wien, Theresiengasse 46  
Tel.: (01) 408 70 48, Fax: (01) 408 22 41  
Hotline: 0800 699 900  
E-Mail: [beratung@krebshilfe-wien.at](mailto:beratung@krebshilfe-wien.at)  
[www.krebshilfe-wien.at](http://www.krebshilfe-wien.at)

## **DACHVERBAND**

1010 Wien, Wolfengasse 4  
Tel.: (01) 796 64 50, Fax: (01) 796 64 50-9  
E-Mail: [service@krebshilfe.net](mailto:service@krebshilfe.net)  
[www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net)

## **Sie sind nicht allein. Wir hören zu und helfen.**

Die Diagnose Krebs trifft meist wie ein Blitz, ohne Vorwarnung und löst eine Art Schockzustand aus. Angst, Wut, Verzweiflung, Ungewissheit – für die meisten PatientInnen eine emotionale Achterbahn. Die Österreichische Krebshilfe bietet Beratung und Hilfe: kostenlos, anonym und 40-mal in ganz Österreich.

Wir hören zu, nehmen uns Zeit und helfen Ihnen! Niemand muss mit der Diagnose Krebs allein fertig werden. Wir sind für Sie da.