



**Über-Lebensplan
für
junge Krebspatientinnen**

Wozu brauche ich einen „Über-Lebensplan“?

Ihre Welt steht Kopf. War der Alltag, die Zukunft vor einigen Tagen, Wochen oder Monaten noch so selbstverständlich, so fangen Sie jetzt an, alle Planungen in Frage zu stellen. Auch wenn Sie ein Mensch sind, der in dem Augenblick lebt und nach Lust und Laune die Zeit verbracht hat, ist es vielleicht nun soweit, über Ihr bisheriges Leben nachzudenken. Natürlich steht nach der Diagnose die körperliche Behandlung an erster Stelle. Aber bald gibt es auch therapiefreie Phasen in Ihrem Leben, in denen Sie sich mit dem Alltagsleben auseinandersetzen können und auch müssen. Viele Krebserkrankungen sind heute gut heilbar. Je nachdem, wie Ihre Prognosen stehen: Verlieren Sie Ihre Pläne und Wünsche nicht aus den Augen. So erschreckend die Erkrankung auch ist, es ist an der Zeit, Ihr Leben neu zu ordnen. Was wollen Sie? Wie leben Sie? Waren Sie bisher zufrieden? Gibt es unerfüllte Träume?

Räumen Sie auf!

Der erste Schritt, sich selbst zu helfen, ist, bewusst zu leben, zu wissen, wo Sie hin möchten. Auch in der Therapie kann es hilfreich sein, sich kleine, aber erreichbare Ziele zu setzen, um das Leben nicht aus den Augen zu verlieren. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Ihre innersten Gedanken und seien Sie sich selbst gegenüber ehrlich. Das Leben bewusst zu überdenken, kann manchmal sehr hilfreich sein und verschafft mehr Orientierung.

Was ist der „Über-Lebensplan“?

Wir haben für Sie einen Über-Lebensplan entwickelt, der Ihnen helfen soll, Ihre eigene Situation besser erfassen zu können. Er soll dazu anregen, über Ziele und Wünsche nachzudenken, die durch die Tragweite des ersten Schocks nach der Diagnose vielleicht in den Hintergrund geraten sind. Das können einfache materielle Dinge sein, wie beispielsweise ein bestimmtes Kleidungsstück, das Sie sich insgeheim schon lange wünschen, aber auch Lebensträume, wie eine ganz besondere Reise. Egal, wie Sie Ihr Leben vor der Diagnose geplant haben: Werfen Sie Ihre Wünsche und Ziele nicht unreflektiert hin. Viele Dinge lassen sich auch mit der Erkrankung, und sei es auch nur in kleinen Schritten, realisieren. Vielleicht gab es schon vor Ihrer Diagnose bestimmte Punkte im Leben, die Sie – wenn auch nur unbewusst – schon immer belastet haben. Etwa ein Streit, der nie bereinigt worden ist, oder eine Gewohnheit, die Sie schon lange zur Weißglut bringt. Auch für solche eher unangenehmen Themen gilt: Schaffen Sie sich ein seelisches Gleichgewicht, indem Sie versuchen, innere oder auch „verdeckte“ Konflikte zu lösen oder unliebsame Angewohnheiten endlich über Bord zu werfen.

Wie funktioniert der Über-Lebensplan?

Der Über-Lebensplan ist als Anstoß zu verstehen, über Lebensbereiche nachzudenken und gegebenenfalls Veränderungen in Ihrem Leben zum Positiven zu wenden. Vielleicht denken Sie sogar daran, Ihr Leben neu zu ordnen. Damit wären Sie nicht allein. Viele Krebspatienten leben nach und mit der Erkrankung viel bewusster.

Wir haben Ihnen Platz gelassen, damit Sie Ihre Gedanken zum jeweiligen Thema aufschreiben können. So können Sie sich Ihre Gedanken immer wieder in Erinnerung rufen und nachprüfen, ob Sie etwas an Ihrer Planung geändert haben. Auch wenn sich manche Lebenspläne nicht realisieren lassen, gibt es vielleicht Alternativen, die auch Sie erreichen und erleben können.

Und noch etwas: Reden Sie darüber!

Oft kann es helfen, wenn Sie Ihren Über-Lebensplan mit einem Arzt oder Psychologen Ihres Vertrauens durchgehen. Professionelle Beratung finden Sie bei Krebsberatungsstellen. Die Mitarbeiter dort können Ihnen in schwierigen Situationen zur Seite stehen, denn nicht immer kann Ihnen Ihr Umfeld den Halt und Rat bieten, den Sie erwarten. Die meisten Menschen haben es nie gelernt, Menschen mit lebensbedrohlichen Erkrankungen zu begegnen. Ein gesunder Mensch ist nicht immer in der Lage, die Gefühle eines Krebskranken zu verstehen.

Über-Lebensplan

Wo stehe ich?

Werden Sie sich Ihrer momentanen Situation bewusst,
dem Grad Ihrer Erkrankung,
Ihrer Therapie,
Ihrer Ängste,
Ihrer beruflichen und familiären Situation.

Meine Gesundheit

- Wie fühlen Sie sich?
- Sind Sie mit Ihrer Therapie einverstanden?
- Hat Sie Ihr Arzt über den genauen Therapieverlauf und auch mögliche Folgen der Behandlung informiert?
- Sind all Ihre Fragen zur Therapie beantwortet oder gibt es Bereiche, die Sie in Frage stellen, aber noch nicht angesprochen haben?
- Sind Sie sich unsicher oder fühlen Sie sich Ihrer Behandlung ausgeliefert?
- Wie stehen Sie zu Ihrem Ärzteteam? Fühlen Sie sich gut aufgehoben?
- Hat Ihr Arzt Sie über Ihre Prognose informiert?
- Wie kommen Sie mit der Situation zurecht? Haben Sie ein verändertes Schlafverhalten? Finden Sie Zeit und Raum, um sich auszuruhen?

Sie sollten mit Ihrem Therapieweg einverstanden sein! Ihr Arzt ist – zumindest während der Therapie – eine Ihrer wichtigsten Bezugs- und Vertrauenspersonen. Sprechen Sie alles an, was Sie beunruhigt. Wenn Sie sich unsicher sind oder auch nicht ausreichend informiert fühlen, kann es hilfreich sein, eine zweite Meinung einzuholen.

Die Fragezeichen in meinem Kopf

- Was bewegt Sie?
- Wovor genau haben Sie Angst?
- Hinterfragen Sie die Ursache Ihrer Erkrankung? Machen Sie sich vielleicht Vorwürfe, selbst an der Erkrankung schuld zu sein?
- Haben Sie Angst vor der Zukunft? Davor, einen Rückfall zu erleiden oder an Ihrer Erkrankung zu sterben?
- Wie stehen Sie zu Ihrer Erkrankung? Fühlen Sie sich dem gegenüber hilf- und machtlos? Beängstigt Sie der Gedanke an Ihre Erkrankung?
- Haben Sie Angst, verlassen zu werden?

Es gibt viele Dinge, die Sie nun beunruhigen. Eine Krebserkrankung versetzt jeden in einen Ausnahmezustand: Sie fühlen sich bedroht. Ängste sind in diesem Zustand völlig normal. Gestehen Sie sich Ihre Ängste ein! Wichtig ist es, dass Sie sich mit Ihren Gefühlen und Befürchtungen auseinandersetzen, um eine positive Entwicklung in Gang setzen zu können. Dazu gibt es viele Möglichkeiten. Wichtig: Es gibt keinen richtigen Weg der Krankheitsbewältigung, den jeder beschreiten muss. Manche Patienten reden darüber, andere finden Ruhe durch Entspannungsübungen, wieder andere widmen sich der Kunst, tanzen oder malen.

Meine familiäre Situation: Gestern – heute - morgen

- Sind Sie mit Ihrer familiären Situation zufrieden?
- Haben Sie in familiärer Hinsicht Ihre Lebenspläne erreicht, oder haben Sie z.B. noch den Wunsch, Kinder zu bekommen?
- Sind Sie sich unsicher, ob Sie noch einen Kinderwunsch realisieren können?
- Wie geht Ihr Umfeld mit der Erkrankung um?
- Funktioniert Ihre Partnerschaft?
- Fühlen Sie sich geborgen und verstanden? Finden Sie genügend Halt? Hat es Veränderungen in der Familie gegeben, die Sie beschäftigen?
- Möchten Sie etwas an Ihrer familiären Situation ändern?
- Haben Sie sich zurückgezogen?
- Gibt es Menschen, die Ihnen besonders gut tun? Mit wem könnten Sie über Ihre Erkrankung und Ihre Ängste reden?
- Gibt es Konflikte, die Sie schon immer bereinigen wollten?
- Haben Sie Angst, gewisse Erwartungen und familiäre Aufgaben nicht mehr erfüllen zu können?
- Können und wollen Sie Ihre familiären Aufgaben noch übernehmen?

Sie müssen nicht alleine Ihren Therapieweg beschreiten. Wehren Sie sich nicht gegen Unterstützung und Hilfe, sondern beziehen Sie Ihre Verwandten und engsten Freunde in Ihren Therapieweg mit ein.

Reden sie sich frei. Es kann hilfreich sein, wenn Sie Ihr Partner oder ein guter Freund bei bestimmten ärztlichen Untersuchungen begleitet. Auch der Anschluss an eine Selbsthilfegruppe kann helfen, so manche Probleme besser zu bewältigen.

Denken Sie früh genug über Ihre Familienplanung nach, insbesondere dann, wenn Sie zu den Frauen gehören, die sich Kinder wünschen. Es kann sein, dass Sie dieses Thema momentan ganz weit weggeschoben haben, aber denken Sie dennoch daran, Ihren Arzt darüber zu informieren, damit er für Sie den richtigen Therapieweg wählen kann. Auch ehemalige Krebspatientinnen sind sehr wohl dazu in der Lage, gesunde Kinder zur Welt zu bringen.

Alte und neue Ziele: Leben nach und mit Krebs

- Was wollen Sie nach Ihrer Behandlung tun?
- Haben Sie Ihren Berufswunsch erreicht? Wenn nicht, was fehlt Ihnen dazu?
- Können und möchten Sie Ihren Beruf weiter ausüben? Oder haben Sie andere Pläne?
- Gibt es Dinge, die Sie endlich ändern möchten? Eine Gewohnheit? Ihre Wohnung? Ihren Stil?
- Was macht Sie richtig glücklich? Welche Ereignisse verschaffen Ihnen Lebensfreude? Wie können Sie dies vermehrt in Ihr Leben rufen? Womit können Sie sich am besten stärken?
- Was macht das Leben nach wie vor sinnvoll und lebenswert?
- Haben Sie Hobbys?
- Gibt es etwas, was Sie immer schon mal tun wollten? Ein Instrument spielen lernen? Paris besuchen? Alte Schulfreunde kontaktieren? Tiefgreifende Gespräche führen?

Finden Sie für sich selbst heraus, wie Sie Ihr Leben weiter leben möchten – egal, wie lange die Zeit ist, die vor Ihnen liegt. Wie das aussieht, was sich ändert und ob sich überhaupt etwas ändert, entscheiden alleine Sie. Setzen Sie sich dabei nicht unter Druck. Nach den körperlichen Anstrengungen der Behandlung ist es an der Zeit, sich eine Auszeit zu gönnen. Über Ihre momentane Situation nachzudenken, kann dabei helfen, aufzutanken und neuen Lebensmut zu finden.