



## Tumorerkrankungen Hinweise für Betroffene zum Umgang mit der Erkrankung

**Welche** Reaktionen gibt es auf eine Tumorerkrankung?

**Gibt** es einen „guten Umgang mit der Erkrankung“?

**Wer** leistet dabei Unterstützung?

**Was** ist das Tumorzentrum Vorpommern?

**Wo** gibt es Selbsthilfegruppen, Sozialberatungsstellen und andere Ansprechpartner?

Eine Tumorerkrankung bringt zusätzlich zu den körperlichen Einschränkungen durch die Krankheit psychische Belastungen mit sich. Diese Informationen möchten Ihnen helfen, sich selbst in der Situation der Erkrankung besser zu verstehen sowie Möglichkeiten der Selbsthilfe zu entwickeln.

### Was bedeutet diese Erkrankung?

Die Mitteilung Ihres Arztes, dass Sie an einem Tumor erkrankt sind, hat Sie möglicherweise sehr plötzlich und unvorbereitet getroffen. Vielleicht hatten Sie aber auch schon eine Vorahnung.

Für die meisten Betroffenen ist diese Situation ein Schock, sie fühlen sich von Ängsten und Ohnmacht überwältigt.

Vielleicht hatten Sie das Gefühl, „als würde Ihnen der Boden unter den Füßen weggerissen“ und zugleich die Hoffnung, irgendwann aus einem bösen Alptraum zu erwachen.

Diese Reaktion ist völlig normal für die außergewöhnliche Situation, in der Sie sich befinden.

Dieser psychische Ausnahmezustand ändert sich meist innerhalb weniger Tage. Die Auseinandersetzung mit der Bedeutung der Tumordiagnose beginnt allmählich. Dadurch kann es Ihnen langsam gelingen, wieder Zuversicht und Hoffnung zu entwickeln, die Ihnen beim Umgang mit der Erkrankung helfen können.

Tumorforschung und -behandlung sind ein wichtiger Schwerpunkt der Medizin, an dem weltweit viele Ärzte und Wissenschaftler arbeiten.

### Welche Reaktionen sind möglich?

In der ersten Zeit nach der Diagnose erleben viele Betroffene ein Wechselbad der Gefühle. Vielleicht empfinden Sie eine scheinbar grundlose tiefe Erschöpfung, vielleicht haben Sie das Gefühl, die Situation nicht mehr ertragen zu können. Diese Gefühlsschwankungen sind verständlich und angemessen. Eine Tumorerkrankung stellt eine Lebenskrise dar, deren Bewältigung psychische Schwerstarbeit erfordert.



## Was ist hilfreich?

Für einige Betroffene kann es vorübergehend das Beste sein, sich zurückzuziehen, andere suchen den Kontakt und Austausch mit nahestehenden Personen.

Entscheiden Sie selbst, was Ihnen gut tut und welche Situationen Sie im Augenblick eher vermeiden möchten. Nehmen Sie sich und Ihre Bedürfnisse wichtig.

Es gibt keine allgemein gültigen Verhaltensregeln und kein „Richtig“ oder „Falsch“. Langfristig haben sich allerdings einige Strategien als besonders hilfreich erwiesen.

**Vielleicht finden Sie unter den folgenden Hinweisen einige Anregungen, die Ihnen beim Umgang mit der Erkrankung helfen können:**

### Versuchen Sie, die Krankheit zu akzeptieren.

Vielleicht kennen Sie die zermürbenden Grübeleien über Ursachen oder eigene Schuld, auch die Frage nach dem „Warum gerade ich?“

Diese Fragen sind ein Stadium der Auseinandersetzung mit der Erkrankung und deshalb unausweichlich. Ein dauerhaftes Verharren in diesen Gedanken kann allerdings Ihre Stimmung und den Umgang mit der Krankheit beeinträchtigen.

Versuchen Sie, stattdessen zu erkennen, was sich an Ihrer Situation ändern lässt und was nicht. Nehmen Sie Ihre Möglichkeiten wahr.

Sie können den Prozess der Krankheitsverarbeitung unterstützen, indem Sie versuchen, folgende Anregungen in kleinen Schritten zu verwirklichen.

### Werden Sie aktiv und informieren Sie sich.

Die Erkrankung kann für Sie überschaubarer werden, wenn Sie mehr von den medizinischen Aspekten und Behandlungsmöglichkeiten wissen. Dadurch können Sie eher dem Arzt gegenüber eigene Bedürfnisse und Fragen ansprechen und sich ein realistisches Bild über die Erkrankung verschaffen.

Material und Anregungen können Sie über Ihren Arzt und das Tumorzentrum erhalten.

### Beziehen Sie Ihre Familie und Freunde ein.

Vielen Betroffenen hilft es, wenn besonders die nahestehenden Personen sie unterstützen, mit den Belastungen der Krankheit und Behandlung zurechtzukommen. Versuchen Sie, offen mit Ihrer Familie und Freunden über die Krankheit, Ihre Sorgen und Wünsche zu sprechen.

### Nehmen Sie sich Zeit für sich.

Gönnen Sie sich körperliche und seelische Annehmlichkeiten. Versuchen Sie, sich zu erholen und zu entspannen.

Verlangen Sie nicht zu viel von sich und haben Sie Nachsicht mit sich. Halten Sie sich vor Augen, was Sie schon geschafft haben. Vergessen Sie nicht, was Sie für anderen Menschen bedeuten und leisten.



## Wo bekommen Sie Unterstützung?

Wenn Sie sich über Ihre Krankheit und Behandlungsmöglichkeiten informieren, über Ihre Bedürfnisse reden möchten oder Unterstützung suchen, gibt es vielfältige Möglichkeiten der Hilfe. Scheuen Sie sich nicht, diese Einrichtungen zu nutzen, die für Menschen in Ihrer Situation geschaffen sind.

Unterstützung können Sie über Selbsthilfegruppen, soziale Dienste und über das Tumorzentrum Vorpommern finden.

Das Tumorzentrum arbeitet mit allen an der Betreuung von Tumorpatienten beteiligten Einrichtungen zusammen.

Weiterhin organisiert das Tumorzentrum Vorpommern e.V. Informations- und Beratungsangebote für Betroffene, unterstützt Selbsthilfegruppen und führt Patientenveranstaltungen durch.

Die aktuellen Veranstaltungshinweise und weitere Informationen erhalten Sie im Internet <http://www2.medizin.uni-greifswald.de/tzentrum>

Die Adressen der Selbsthilfegruppen und der Sozialberatungsstellen Ihrer Region finden Sie auf den Seiten des Tumorzentrum Vorpommern e.V. und können als Flyer beim Tumorzentrum Vorpommern e.V. angefordert werden.

Herausgeber:

**Tumorzentrum Vorpommern e.V.**  
an der Universitätsmedizin Greifswald  
Körperschaft des öffentlichen Rechts  
Walther Rathenau-Straße 48  
17475 Greifswald  
Telefon 03834 865890  
E-Mail: [tzentrum@uni-greifswald.de](mailto:tzentrum@uni-greifswald.de)

**Institut für Medizinische Psychologie**  
Psychotherapeutischer Dienst  
an der Universitätsmedizin Greifswald  
Körperschaft des öffentlichen Rechts  
Walther-Rathenau-Straße 46  
17475 Greifswald  
Telefon 03834 865698  
E-Mail: [medpsych@uni-greifswald.de](mailto:medpsych@uni-greifswald.de)