



**METASTASIERTES**

**MELANOM**

**VON PATIENT ZU PATIENT**

ERFAHRUNGEN UND IDEEN ZUM UMGANG  
MIT DER ERKRANKUNG

# INHALT

DIE PATIENTEN	7
UMGANG MIT DER DIAGNOSE	10
DARÜBER SPRECHEN KÖNNEN	22
ZUGANG ZU HILFREICHEN INFORMATIONEN	28
ERFAHRUNGEN WÄHREND DER BEHANDLUNG	34
PARTNERSCHAFT UND FAMILIE	43
BERUFSLEBEN	48
DAS ALLTÄGLICHE LEBEN	52
UMGANG MIT DER ENDLICHKEIT DES LEBENS	58

# VORWORT



## **LIEBE LESER/INNEN,**

so wie Sie, haben die Menschen, die Ihnen in dieser Broschüre mit Rat und Tat „zur Seite“ stehen, den Diagnoseschock, die vielen Erfahrungen, die Hochs und Tiefs, das Hirnkino, die Ängste, das veränderte Leben ... mit der Diagnose „malignes Melanom“ meistern müssen. Die Betroffenen teilen ihre Erfahrungen mit Ihnen und möchten Sie inspirieren, Lösungswege für Ihren ganz eigenen Umgang mit der Erkrankung zu finden. Wir wünschen Ihnen, dass dieser Austausch Ihnen hilft, einen leichteren Weg zu gehen.

Der besseren Lesbarkeit halber verwenden wir in dieser Broschüre nur die männliche Version von Partner, Arzt, Patient, Angehöriger o. Ä. Selbstverständlich sind immer auch die Frauen gemeint, auf deren Verständnis wir hoffen.

**TU WAS DU KANNST,**

**MIT DEM WAS DU HAST,**

**WO IMMER DU BIST.**

UNBEKANNT

# DIE PATIENTEN

## DANIEL S.



Ich bin Jahrgang 1975, verheiratet und Papa von zwei Kindern. Die Diagnose schwarzer Hautkrebs bekam ich zwei Wochen nach der Geburt meines zweiten Kindes, da war unser "großes Kind" drei Jahre alt. Nach zwei großen OPs und einer überstandenen Lungenmetastase arbeite ich Vollzeit als Entwicklungsingenieur. Dies und meine Familie lassen wenig Zeit für mich – Zeit, in der ich zum Grübeln neigen würde. So kann ich mein Leben im Kreise meiner Lieben eher genießen. Meine Erkrankung erfährt nur die wirklich nötige Aufmerksamkeit und bestimmt nicht ständig mein Handeln. Wandern, Reisen und Volleyball sind meine liebsten Freizeitbeschäftigungen.

## KATRIN D.



Im Alter von 27 Jahren habe ich die Diagnose malignes Melanom erhalten. Daraufhin wurde das Melanom mit dem größtmöglichen Sicherheitsabstand entfernt. Bei der Operation wurden mir auch zwei Wächterlymphknoten entnommen, die zum Glück frei von Tumorzellen waren. Wir hatten vor der Diagnose davon geträumt, einst eine kleine Familie zu sein und dieser Traum wurde wahr. Unser großes Glück ist unser Sohn. Seit der Diagnose habe ich eine andere Sicht auf das Leben. Jeden neuen Tag schätze und genieße ich sehr.

## JUTTA F.



Ich bin Jahrgang 1959, verheiratet, habe zwei erwachsene Söhne, Die Diagnose „malignes Melanom“ bekam ich mit 46 Jahren in einer Phase, in der es mir trotz Stress supergut ging. Das war ein ziemlicher Schock und Umbruch in meinem Leben. Den Traum vom

interessanten Vollzeitjob musste ich leider aufgeben. Plötzlich fand ich mich ständig bei irgendwelchen Fachärzten im Wartezimmer wieder und musste die verschiedensten Untersuchungen, größere und kleinere OPs und Therapien über mich ergehen lassen. Und das mir, die zuvor immer kerngesund gewesen war ...

Seit einigen Jahren bin ich aktives Mitglied einer Selbsthilfegruppe „Hautkrebs“. Das Leben ist bunt, es gibt immer ein Auf und Ab, man sollte es genießen, so gut wie möglich, und sich nie unterkriegen lassen! Hoffnung gibt es immer, die Zeit und die Forschung schreiten voran. Wer weiß, was die Zukunft bringt!

## MONIKA G.



Ich bin Jahrgang 1954, verheiratet und Mutter von zwei Kindern. Mit der Diagnose „schwarzer Hautkrebs“ kamen ganz plötzlich diverse Probleme auf mich zu. Im Laufe der Zeit habe ich gelernt mit diesen Schwierigkeiten fertig zu werden oder auch, zum Teil, mit ihnen zu leben. Heute ist es eine Erfahrung, die mir eine andere Sichtweise auf das Leben gibt. Mein Lebensmotto: „Die Gesundheit ist das höchste Gut. Nur wer gesund ist und bleibt, ist wirklich reich.“

## SILKE H.



Im August 2009, während der Sommerferien, meine beiden Kinder (damals elf und neun Jahre) tobten im Freibad. Diese Gelegenheit nahm ich wahr und stellte meinem Hautarzt einen komischen Fleck auf dem Rücken vor, den mein Mann zuvor ent-

deckt hatte. Völlig unbedarft, wusste ich damals noch nicht, dass dieser eine Termin mein bzw. unser Leben innerhalb von wenigen Stunden komplett verändern sollte. Bisher lief alles ganz normal und fast spießig. Ausbildung zur Industriekauffrau, dann als Vertriebs-/Geschäftsleitungssekretärin gearbeitet, einen tollen Mann in der Firma kennengelernt, geheiratet, zwei Kinder. Nach dem Erziehungsurlaub direkt als Gemeindesekretärin in meinem Heimatort weitergearbeitet. Alles schön! Und dann das! Mama hat Krebs und sogar schon Metastasen. Meine schöne heile Welt geriet komplett aus den Fugen. Mit 38 Jahren wollte ich doch noch nicht sterben! Durch das schnelle Handeln meiner Ärzte, den Rückhalt durch Familie und Freunde und natürlich einer gehörigen Portion Glück konnte ich meinen Weg in ein normales, wenn auch anderes, Leben wiederfinden. Die Angst hört nie auf, wird aber mit der Zeit erträglicher und berechenbarer.

## NATALIE B.



2016 erhielt ich mit 31 Jahren die Diagnose „malignes Melanom“. Ich war gerade als Physiotherapeutin ins Berufsleben gestartet und kämpfte lange darum, meinen gerade gewonnen Berufs-Alltag trotz Krankheit aufrecht zu erhalten. Anfangs konnte ich die Therapien noch mit der Arbeit vereinbaren, doch mein Gesundheitszustand verschlechterte sich zusehends, sodass ich mich nach sieben Monaten krankmelden musste. Nicht nur das Arbeitsleben, sondern auch das Privatleben litt: Partnerschaft, Freundschaft, Hobbies ..., der Krebs nahm Einfluss auf mein ganzes Leben.

# NACH DER DIAGNOSE

## UMGANG MIT DER DIAGNOSE

### WIE WAR IHR WEG BIS ZUR

### DIAGNOSE MALIGNES MELANOM?

### WAS WAR DER AUSLÖSER, ZUM

### ARZT ZU GEHEN?

#### DANIEL S.

Im Sommer 2011 entwickelte sich neben meiner Nase ein hässliches, pickelähnliches Etwas. Erst störte es kaum, wurde Ende des Jahres aber immer größer. Ich drückte daran herum, manchmal blutete es dann. Aber auch die Tatsache, dass die Blutung nur sehr langsam aufhörte, machte mir keine ernsthaften Sorgen. Gleichzeitig war meine Frau hochschwanger, so war mein „Pickel“ nicht

Thema Nummer eins, denn es blieb bisher nur ein optischer Makel. Nach der Geburt meiner Tochter im Dezember ging ich dann zum Arzt. Der meinte zwar, dass man es entfernen sollte, hielt es aber selbst für eine verstopfte Talgdrüse oder so ...

#### KATRIN D.

Kurz vor Abschluss des Studiums drehten sich unsere Gedanken eher darum, was sich nach dem Studium sowohl beruflich als auch privat verändern könnte. Der Wunsch nach einem Kind war schon vorhanden. Gerade hatte ich in der Firma, in der ich während des Studiums gejobbt hatte, eine neue Position angetreten. Ein ungutes Gefühl war der Auslöser, zu einer Routineuntersuchung zu gehen. Dabei hatte ich keine konkrete Vorahnung.

#### JUTTA F.

Mein malignes Melanom war mitten auf dem Rücken. Eigentlich war ich wegen einer anderen, wesentlich banaleren Sache bei der Hautärztin und sagte so zum Abschluss: „Wenn ich schon mal hier bin, können Sie vielleicht auch mal auf meinen Rücken schauen. Da hat es vor zwei Tagen geblutet.“ Ihre Reaktion war erst mal Schweigen und nach einiger Zeit: „Vergessen Sie alles andere, jetzt müssen wir uns erst einmal darum kümmern. Ich gebe Ihnen sofort einen OP-Termin.“ Die Ärztin rief netterweise gleich in der Hautklinik an und bat um einen schnellen Termin für mich. Sie meinte: „Ich vermute, es ist ein Melanom, aber regen Sie sich nicht auf. Vielleicht ist es ganz gut, wenn Sie noch mal eine Nacht darüber schlafen und morgen früh ausgeruht in das dermatologische Zentrum gehen.“ Ich hatte keine Ahnung, was ein Melanom ist und aufgeregt habe ich mich deshalb auch nicht! Es war Ende Juni und Anfang Juli hatten wir drei Wochen Sommerurlaub an der Ostsee gebucht.

#### MONIKA G.

Ich habe sehr viele Muttermale (Leberflecken). Eines dieser Muttermale hatte ich bereits ein halbes Jahr vorher beobachtet. Die farbliche Veränderung machte mir Sorgen und ich ging mit einem ungu-ten Gefühl zum Arzt. Schon bei der Entfernung des Muttermals sagte mein Arzt mir, dass es nicht gut aussähe und ein malignes Melanom sein werde.

#### SILKE H.

Schon immer hatte ich eine große Anzahl an Muttermalen, die ich ab und an kontrollieren ließ. Das eine oder andere wurde im Laufe der Jahre auch entfernt, stellte sich aber immer als harmlos heraus. Im Sommer 2009 entdeckte mein Mann zufällig ein merkwürdig aussehendes Muttermal auf meinem Rücken, direkt zwischen den Schulterblättern. Ich selbst hätte das niemals gefunden. Bei der Kontrolle im Spiegel habe ich dann gleich gesehen, dass da was nicht stimmt. Umgehend machte ich einen Termin bei meinem Hautarzt aus, den ich dann zwei Wochen später bekam.



**NATALIE B.**

Ich hatte kaum Muttermale, meine Solarium-Besuche konnte ich an einer Hand abzählen und ich war auch nie Sonnenanbeterin, die stundenlang in der prallen Sonne lag. Den Anreiz zum Hautkrebs-Screening gab mir ein Bonus, den meine Krankenkasse für Vorsorgeuntersuchungen gewährte. So ging ich völlig ahnungslos zur Hautärztin. Nach dem Screening gab sie mir direkt für den nächsten Tag einen OP-Termin. Sie wollte ein Muttermal, das mir bislang nie aufgefallen war, entfernen und genauer untersuchen lassen.

**WIE HAT DER ARZT IHNEN**

**DIE DIAGNOSE MITGETEILT?**

**WIE HABEN SIE DIESE**

**SITUATION EMPFUNDEN?**

**DANIEL S.**

Ich bekam einen Anruf von meinem Arzt, ich solle unbedingt nach Feierabend zu ihm in die Praxis kommen. Er teilte mir dann persönlich mit, dass es sich um einen bösartigen Tumor handele und dass es eine schwere Diagnose sei. Man müsse nochmals nachoperieren, um eventuell noch Tumorgewebe sicher zu entfernen. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt null Berührung mit Tumorpatienten und konnte gar nicht einschätzen, was das nun für mich bedeuten würde.

**KATRIN D.**

Die Diagnose wurde mir vom Arzt persönlich mitgeteilt. Die Diagnose war für mich erdrückend. Der Arzt sprach mit mir, als die Praxis schon leer war. Zumindest verfolgten mich so nicht die Blicke anderer Patienten, denn mich überkamen Ängste und Tränen.

**JUTTA F.**

Bei mir ging das alles hoppla-hopp. Am nächsten Morgen sah sich die Ärztin den Rücken an und fragte, ob sie das auch einem Kollegen zeigen dürfe. Dann staunten sie zu zweit und der Arzt fragte, ob er die Stelle am Rücken fotografieren dürfe. Mittlerweile waren es dann schon drei Ärzte, die meinen Rücken betrachteten. Die Stelle wurde fotografiert und man meldete mich für eine sofortige ambulante OP an. Nach dem Schnitt musste ich erst mal sechs bis acht Tage auf das Ergebnis warten. Nachdem ich zu Hause von Tag sechs bis Tag acht nur noch ums Telefon tigerte und wartete, forderte mich mein Mann auf: „Jetzt ruf endlich selbst an“. Dann rief ein Arzt aus der Ambulanz zurück und teilte mir mit: „Es ist so, wie wir vermutet haben. Wir müssen leider noch einmal

schneiden und auch Lymphknoten entfernen. Eine OP-Schwester wird Sie in der nächsten Stunde anrufen und einen Termin vereinbaren.“ Mir fiel fast der Hörer aus der Hand. Ich war total geschockt. Da vorher jedoch insgesamt sechs Ärzte die Stelle angesehen und ein bedenkliches Gesicht gemacht hatten, war mir im Grunde genommen schon klar, dass es ernst sein müsse. Aber keiner hatte irgendwas von weiteren Schritten gesagt und ich hatte auch nicht gefragt (vielleicht wollte ich es auch gar nicht wissen?).

**MONIKA G.**

Mein Arzt hat mir die Diagnose sehr schonend beigebracht, obwohl er schon vorher den Verdacht ausgesprochen hatte. Ich hatte mich zu diesem Zeitpunkt auch schon umfassend informiert und wusste, was das für mich bedeutete. Eigentlich war es für mich ein fast normaler Arztbesuch.

**SILKE H.**

Nachdem mein niedergelassener Hautarzt mich sofort nach der in Augenscheinnahme in die Hautklinik Minden eingewiesen hatte, ging alles sehr schnell. Am nächsten Tag die erste OP mit Entnahme der Wächterlymphknoten. Das Melanom wurde mit einem Sicherheitsabstand von zwei Zentimetern entfernt. Zwei Tage nach der OP wurde ich zum Chefarzt bestellt. Dieser beschönigte nichts und sagte mir ziemlich direkt, dass der Tumor tiefer als erwartet sei (4,2 mm) und bereits unter beiden Achseln in die Lymphknoten gestreut habe. Drei Tage später fand die nächste OP statt, in der noch einmal nachgeschnitten wurde und alle Lymphknoten

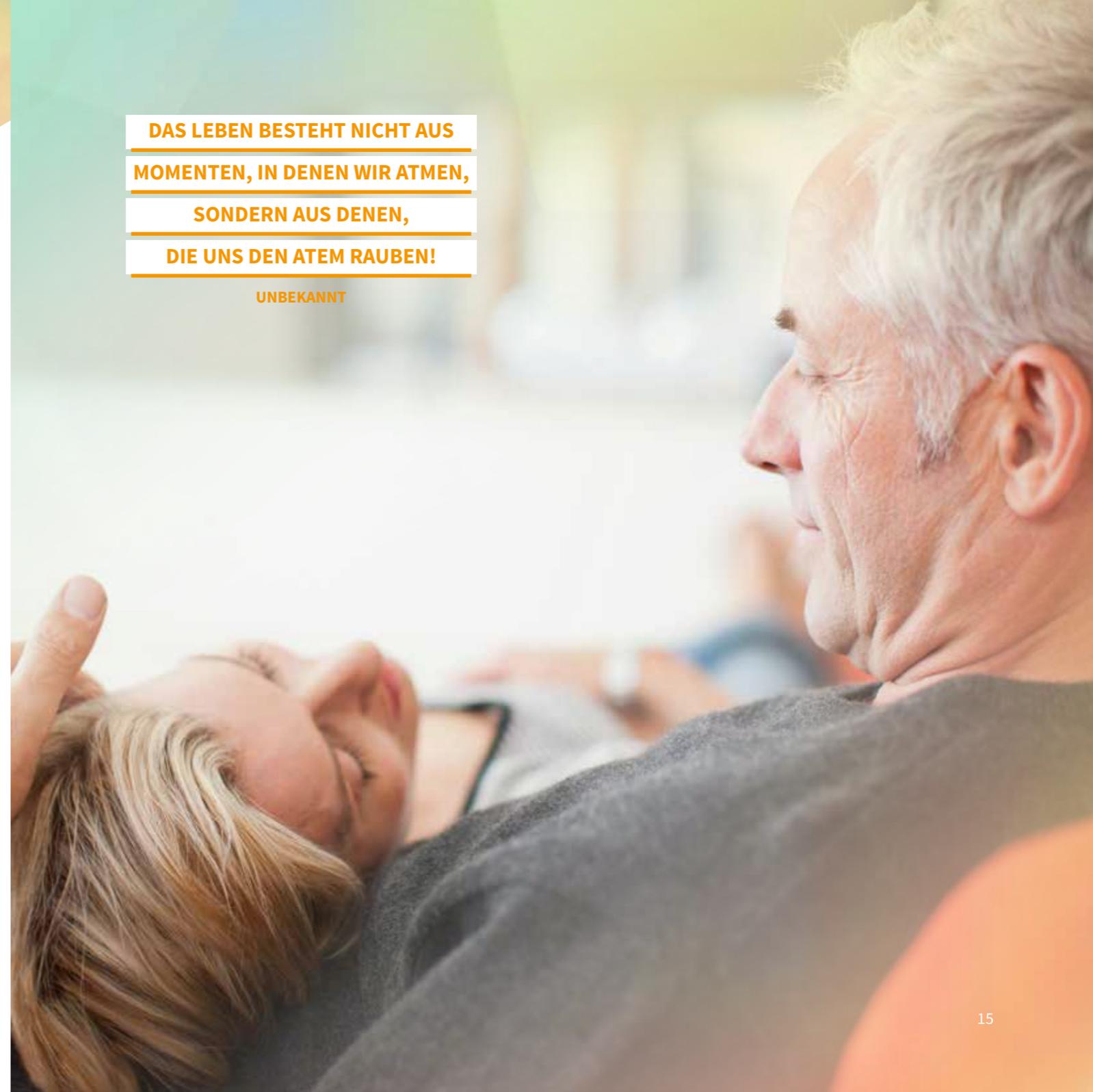
unter beiden Achseln entfernt wurden. Nach dem Gespräch mit dem Chefarzt hatte ich zwar Angst, wusste aber noch nicht wirklich, wovor ich Angst hatte. „So was kann mir doch nicht passieren, wird wohl alles nicht so schlimm sein ...“

**NATALIE B.**

Die Mitteilung der Diagnose erfolgte leider sehr unglücklich: ich erhielt einen Anruf einer Arzthelferin, in dem sie mir die Diagnose mitteilte. Zwei Tage später bekam ich dann einen Termin bei der Ärztin, die mir sehr ausführlich erklärte, um welche Form von schwarzem Hautkrebs es sich handelt, wie das weitere Vorgehen wäre usw. Dass ich es zwei Tage vorher telefonisch „zwischen Tür und Angel“ mitgeteilt bekam, empfand ich als sehr unmenschlich. Ich fühlte mich mit meinen Ängsten und Fragen völlig allein gelassen. Die Wartezeit zwischen dem Anruf und dem Termin bei der Ärztin war die Hölle.

**DAS LEBEN BESTEHT NICHT AUS  
MOMENTEN, IN DENEN WIR ATMEN,  
SONDERN AUS DENEN,  
DIE UNS DEN ATEM RAUBEN!**

UNBEKANNT



**WIE WURDE MIT IHNEN ÜBER  
HEILUNGSSCHANCEN UND  
DEN MÖGLICHEN EINFLUSS  
DER ERKRANKUNG AUF IHRE  
ZUKUNFT GESPROCHEN?**

**DANIEL S.**

In dem ersten Gespräch wurde ich nicht auf mögliche Einflüsse der Erkrankung hingewiesen. Der erste Hautarzt wollte sich gar nicht um die Nachbehandlung kümmern und drückte mir nur einen Zettel mit den notwendigen Untersuchungen in die Hand, die doch bitte mein Hausarzt veranlassen sollte. Daraufhin wechselte ich zur Dermatologie der Uniklinik. Aber auch hier war nie die Rede von möglichen Einflüssen auf die Zukunft, was mir wahrscheinlich am meisten geholfen hat. Denn bisher war ja nur der Primärtumor entdeckt und entfernt worden. Es standen die nächsten operativen Schritte im Vordergrund, was sich über mehrere Wochen hinzog, denn es waren insgesamt vier Operationen nötig (Teilresektion des Primärtumors,

Nachresektion ambulant, Nachresektion stationär mit Sicherheitsabstand, Defekt-Deckung durch Rotation der linken Gesichtshälfte).

**KATRIN D.**

Der Arzt stellte schnell den Kontakt zu einer Fachklinik her. Er wusste, dass man dort detaillierter mit mir über weitere Behandlungsmöglichkeiten und den möglichen Einfluss der Erkrankung auf die Zukunft sprechen würde. Auch weitere Untersuchungen würden dort gemacht. Vor diesen Untersuchungen konnte er mir nur erklären, dass die Diagnose sehr ernst sei und dass es besser sei, in eine Fachklinik zu gehen. In der Klinik wurde aufgrund der Tiefe des Melanoms zum einem mit mir besprochen, wie wichtig es sei, schnell zu handeln, und zum anderen, was die Operation für mich bedeute.

**JUTTA F.**

Nur sehr vage, die Krankheit verläuft ja bei jedem sehr unterschiedlich! Das Ergebnis der Lymphknotenentnahme wurde mir nach drei Wochen Urlaub mitgeteilt: „Kein Befall der Lymphknoten!“ Dass das schon mal sehr positiv war, hatte ich mir aus dem Internet rausgesucht. Ich war zu dem Zeitpunkt hauptsächlich Hausfrau und Mutter mit gelegentlichen Tagesjobs in der Werbung und einem gerade absolvierten europäischen Computerführerschein mit anschließender Bewerbungsphase. Das konnte ich schon mal getrost vergessen zu der Zeit! Mir wurde aber mitgeteilt, dass viele Patienten auch unter den verschiedenen Therapien weiterhin Vollzeit arbeiten könnten.

**SILKE H.**

Die Ärzte erklärten mir nach der zweiten OP, dass, so hofften sie, durch die OPs alles entfernt worden sei. Eine Heilungschance sei durchaus gegeben. Da Melanom-Metastasen aber sehr aggressiv seien, könnte ein Rezidiv jedoch immer möglich sein.

**NATALIE B.**

Da ich die aggressivste Form von Hautkrebs habe und er zum Zeitpunkt der Diagnosestellung bereits metastasiert hatte, sagten mir die Ärzte ehrlich und deutlich, dass ich sehr schlechte Heilungschancen habe. Als nach der Tumorkonferenz die möglichen Therapieoptionen erläutert wurden, war klar, dass es in den nächsten Monaten um nichts anderes gehen würde, als um den Kampf ums Überleben. Auch ein schneller tödlicher Verlauf bei Nichtansprechen der Therapien wurde offen angesprochen.



**WIE SIND SIE MIT DER  
DIAGNOSE UMGEGANGEN?  
WAS HAT IHNEN AM  
MEISTEN GEHOLFEN?**

**DANIEL S.**

In der ersten Zeit nach der Diagnose war mir nur klar, dass der Tumor eventuell gestreut haben könnte. Aber ich konnte mir kein Bild davon machen, welche Auswirkungen das haben kann. Eine Statistik zum „Überleben nach Tumor“ hatte mir schlechte Aussichten für die nächsten zehn Jahre bescheinigt. Aber das war eine Statistik aus dem Internet, von der ich nicht wusste, ob sie auch so auf mich zutrifft. Somit habe ich sie nicht sehr nah an mich herangelassen.

**KATRIN D.**

Am meisten belastet hat mich die Angst. Die Angst vor dem Tod, die Angst davor, dass sich die Träume für die Zukunft nicht mehr erfüllen könnten, die Angst vor dem Alleinsein und die Angst, was mit mir und auch mit meinem Freund passieren wird.

Mir fiel es schwer, einigen anderen Personen in meinem Umfeld diese Diagnose mitzuteilen. Geholfen haben mir Bücher und Broschüren wie diese. Dadurch konnte ich sehen, wie andere Betroffene mit dieser Situation umgegangen sind, was mir Kraft gegeben hat. Die Nähe und Unterstützung meiner Familie und auch der schnelle Ablauf und das kompetente Handeln der Ärzte und Schwestern im Krankenhaus haben mir sehr geholfen. Dort fanden auch viele Gespräche statt.

**JUTTA F.**

Im Grunde genommen habe ich nach meinen Erkundigungen in Büchern und im Internet schon in Gedanken meine eigene Beerdigung organisiert. Dabei hatte ich selbst keine große Angst vor dem Sterben, mir ging es in erster Linie um meine Familie und besonders um die Kinder. Und ich dachte, jeden Monat, den du überlebst, siehst du deine Kinder länger und die Forschung schreitet voran. Aber dennoch habe ich mir selbst ungefähr ein halbes Jahr Überlebenschance gegeben. Morgens bin ich mit den Gedanken an die Krankheit und die Endlichkeit aufgewacht und abends damit ins Bett gegangen – besonders im Urlaub, wo ich ja noch nicht wusste, wie es weitergehen würde. Circa zwei Jahre lang habe ich mir fast nichts Neues zum Anziehen

gekauft, weil ich immer dachte, das brauche ich sowieso nicht mehr, das lohnt sich nicht mehr. Und ich hatte auch kein Interesse daran, bummeln zu gehen, dafür war mir meine Zeit zu schade. Geholfen hat mir der Gedanke, alles in meiner Macht Stehende zu tun, um den Fortgang der Krankheit positiv zu beeinflussen. Und wenn es noch so schwer wäre!

**MONIKA G.**

Nach dem ersten „Wirken lassen“ habe ich mich um meine Familie gesorgt. Das war für mich die größte Belastung. Ich hatte Angst, meine Kinder und meinen Mann viel zu früh alleine lassen zu müssen und dass die gemeinsamen Zukunftspläne wie eine Seifenblase zerplatzen. Indem wir viel über alle möglichen Situationen, die eventuell noch kommen könnten, geredet haben, haben sie mir aber sehr geholfen. Auch habe ich mir Broschüren besorgt, die mir Wege gezeigt haben, mit der Situation besser umzugehen.

**SILKE H.**

Direkt nach der Diagnose war natürlich nichts mehr so, wie es einmal war. Trauer, Wut und Ratlosigkeit wechselten sich ab. Sollte ich denn schon mit 38 sterben müssen? Da ich aber direkt

nach dem ersten Verdacht und während der Operationen bis drei Wochen nach der zweiten OP im Hauttumorzentrum stationär aufgenommen war, fühlte ich mich trotzdem sicher und behütet. Außerdem habe ich eine Familie, die absolut zu mir gehalten hat. Meine Kinder waren durch meine Eltern versorgt; mein Mann, der normalerweise auf Montage ist, konnte oft bei mir sein, da sein Arbeitgeber sehr verständnisvoll war. Alle Personen in meinem persönlichen Umfeld, auch mein Chef, waren sehr besorgt und für mich da.

**NATALIE B.**

Der Gedanke, wahrscheinlich nur noch wenig Zeit zum Leben zu haben, brachte mich beinahe um den Verstand. Ich war nach langer psychischer Krankheit endlich mitten im Leben angekommen, nun sollte mich der Krebs ausbremsen oder sogar töten. Die Frage nach dem „Warum ich?“ und die Angst, ob ich den Kampf gewinne, quälten mich sehr. Geholfen hat mir, dass ich meinen Alltag so gut es ging aufrechterhielt: ich ging weiterhin arbeiten, traf mich mit Freunden, machte Sport. Sobald es still wurde und ich zum Grübeln anfang, habe ich Hörbuch gehört, um mich abzulenken.

## UMGANG MIT DER DIAGNOSE

### DANIEL S.

Finden Sie einen Arzt oder eine Ärztin, bei dem oder der Sie sich gut aufgehoben fühlen! Nichts ist schlimmer, als sich nicht gut betreut zu fühlen; das hinterlässt viele Unsicherheiten. Machen Sie sich über „ungelegte Eier“ keinen Kopf – Wissen aus dem Internet kann höchstens beim Formulieren der Fragen helfen, die man beim nächsten Arztbesuch stellen sollte. Mit dem Mediziner zusammen sollten daraus Therapiewege entstehen, die vor allem für Sie die richtigen sind und an die Sie auch glauben!

### KATRIN D.

Von Anfang an habe ich mich in dem Krankenhaus, in das mich der Hautarzt überwiesen hatte, gut aufgehoben gefühlt. Hat man dort nicht das richtige Gefühl, würde ich auf jeden Fall weitersuchen, sogar im ganzen Land. Fragen sollte man sich vor einem Arztbesuch immer aufschreiben und sie auf jeden Fall stellen, bevor man nach Hause geht. Oft habe ich mich anfangs nicht getraut, alles zu fragen, was mich beschäftigt hat. Für mich waren manche Fragen, die ich loswerden konnte, ein Gefühl der Befreiung.

### JUTTA F.

Mir hat die Vorstellung, selbst etwas beitragen zu können, aktiv zu werden und wenn es noch so wenig wäre, sehr geholfen. Ansonsten, wenn man unsicher ist, die Ärzte fragen, fragen, fragen ... Und man kann sich zwar sagen, Grübeln hilft nichts, aber abstellen lässt es sich dadurch auch nicht, vielleicht muss man das Gedankenkreisen einfach akzeptieren.

### MONIKA G.

Selbst Informationen einholen. Immer wieder Gespräche auch mit guten Freunden führen. Dabei auch über die Krankheit aufklären, damit die soziale Isolation (Freunde sondern sich ab usw.) gar nicht erst stattfindet.

### SILKE H.

Aus meiner Sicht ist es absolut hilfreich, wenn Sie den Ärzten bzw. dem Arzt Ihr absolutes Vertrauen schenken. Selbstverständlich muss der Arzt Ihnen auch das Gefühl geben. In meinem Fall war das glücklicherweise so. Außerdem habe ich mir sehr schnell gedacht, dass das nicht das Ende sein kann und das Leben viel zu lebenswert ist, um nicht dafür zu kämpfen.

### NATALIE B.

Bei Fragen und Unklarheiten rate ich, die behandelnden Ärzte um Rat zu fragen, statt im Internet zu recherchieren. Zwar findet man dort sehr viele Informationen, doch jeder Patient ist mit seiner Krankheitsgeschichte individuell und nicht jede Therapieform kommt automatisch für jeden in Frage. Um quälenden Gefühlen, wie z.B. der Angst, nicht hilflos ausgeliefert zu sein, kann es stärkend sein, den Alltag so gut es geht aufrecht zu erhalten, wenn es die gesundheitliche Situation zulässt. Die bekannte Struktur gibt in einer Zeit, die mit vielen Fragezeichen und Unsicherheiten verbunden ist, Halt und Sicherheit. Weiterhin empfehle ich, Strategien zu entwickeln bzw. schon bekannte Ressourcen zu nutzen, um mit der Situation und den damit verbundenen Gefühlen umzugehen, z. B. Schreiben, Malen, Gespräche mit anderen.

## DARÜBER SPRECHEN KÖNNEN

### WIE HABEN SIE MIT FAMILIE ODER FREUNDEN ÜBER IHRE DIAGNOSE GESPROCHEN?

#### **DANIEL S.**

Als erstes habe ich meine Frau direkt nach der Diagnose beim Arzt persönlich informiert. Den genauen Wortlaut weiß ich nicht mehr, aber ich habe einfach die Worte des Arztes wiederholt, die mir am nächsten an der Wahrheit schienen. Danach habe ich meine Familie (Eltern und zwei Geschwister) per E-Mail informiert und dann mit jedem im Anschluss telefoniert. Da ich keine näheren Infos als die vom Arzt hatte und nur über das allernächste Vorgehen aufgeklärt wurde, haben sich die Gespräche auch nur auf diesen Inhalt beschränkt. Als klar war, wie die weiteren Therapieschritte aussahen, habe ich

meine Vorgesetzten informiert. Dies war erst nach einigen Tagen der Fall.

#### **KATRIN D.**

Es gibt Menschen, denen ich es bis heute noch nicht mitgeteilt habe. Ansonsten habe ich es den engsten Personen ganz direkt mit den Worten: „Ich habe Krebs“ mitgeteilt. Heute fällt es mir oft schwer, Fremden oder neuen Bekannten offen zu sagen, woher meine Narbe kommt.

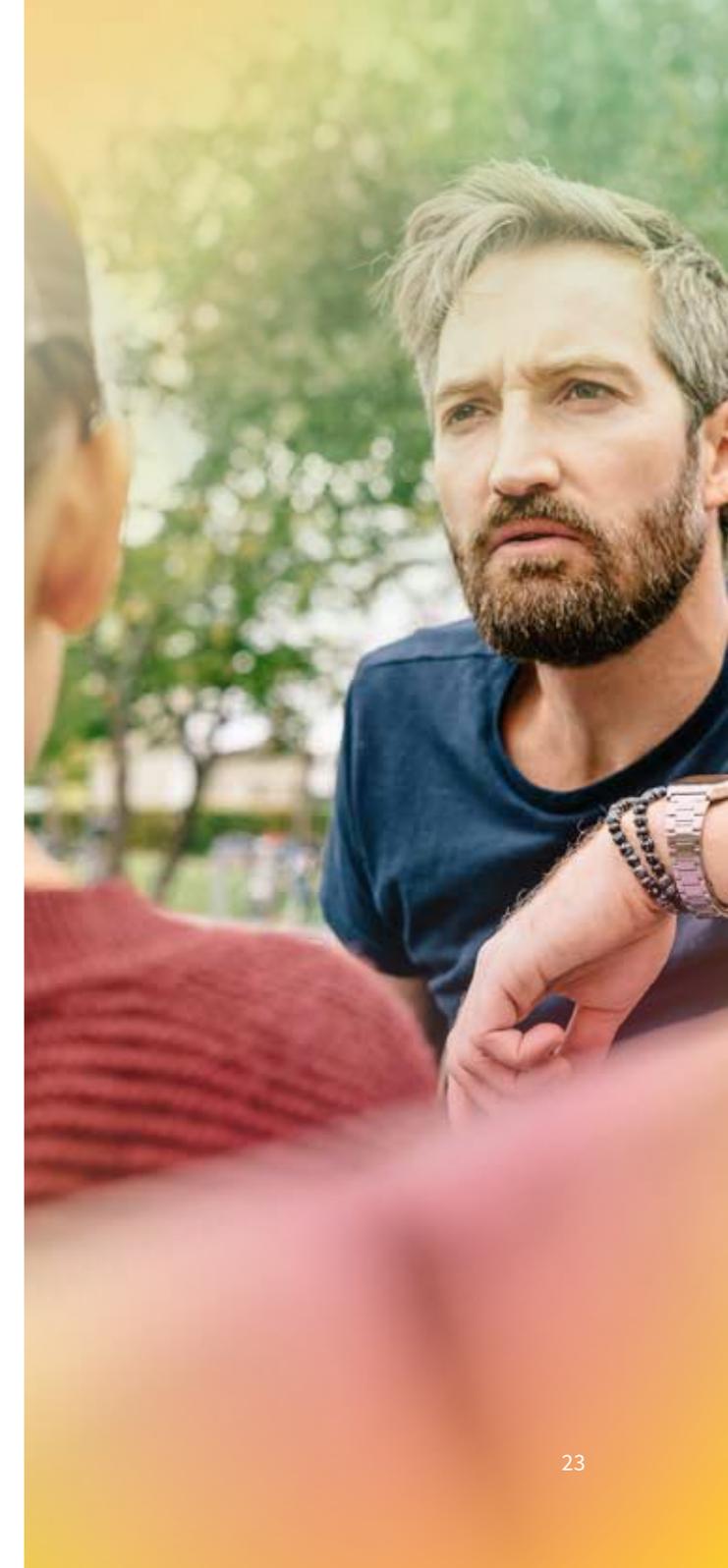
#### **JUTTA F.**

Mit meinem Mann habe ich alles sofort besprochen und es nach und nach unseren Freunden mitgeteilt. Vorher habe ich unsere Kinder altersentsprechend informiert. Ungefähr so, dass die Lage ernst, aber nicht aussichtslos sei, und wir alles dafür tun würden, dass es gut ausgehe. Ich habe auch gesagt, dass ich manchmal mittags nicht zu Hause sein werde, wenn ich zum Arzt muss. Das war eine

sehr pragmatische Information, denn der Jüngere musste dann einen Haustürschlüssel mit in die Schule nehmen. Es fiel mir sehr schwer, es mit meinen Eltern am Telefon zu besprechen (sie wohnen 550 km weit weg). Aber da sie von Anfang an informiert waren, haben sie sich natürlich auch ständig erkundigt und ich brauchte oft nur zu antworten.

#### **MONIKA G.**

Ich habe gleich nach der Diagnose meiner Familie mitgeteilt, welche Krankheit ich habe und was mich jetzt erwartet. Meine Kinder waren damals schon älter und verstanden alles gut, was ich ihnen erklärte. Alle Freunde, gute Nachbarn, ja sogar mein Arbeitgeber wussten genau Bescheid. Ich habe immer versucht, möglichst gut zu erklären, welche Krankheit ich habe. Die genaue Aufklärung war mir wichtig. Es sollte keinem das Gleiche passieren.



**SILKE H.**

Vom Hautarzt bis zur ersten OP war es eigentlich ja noch nicht so schlimm und wir machten uns noch nicht allzu große Sorgen. Nach dem Gespräch mit dem Chefarzt, als das erste Mal das Wort „Krebs“ gefallen war, rief ich wie betäubt meinen Mann an und bat ihn, sofort in die Klinik zu kommen. Nichts Gutes ahnend kam er auch sogleich. Ich wartete vor der Klinik. Wir sprachen nicht, schauten uns nur an. Schweigend und nicht wissend, was wir sagen sollten, kamen wir auf die Station zurück. Mein Stationsarzt nahm uns sofort mit in sein Zimmer und erklärte meinem Mann alles. Ich hätte sowieso nichts sagen können und kann mich auch an kein Wort dieses Gespräches erinnern. Mein Mann hat dann abends unseren Kindern und meinen Eltern gesagt, dass ich noch länger im Krankenhaus bleiben müsse, weil ich noch einmal operiert werden müsse. Ich bin mir sicher, meine Kinder konnten zu diesem Zeitpunkt das Ausmaß dieser Information noch nicht begreifen. Und das ist auch gut so. Meine Eltern sorgten sich natürlich, so wie auch meine Freunde, die ich nach und nach telefonisch informierte. Ich kann mich erinnern, dass eine meiner besten Freundinnen zu mir ins Krankenhaus

eilte. Wir sprachen darüber, dass ich Krebs habe und dass ich im Moment noch nicht wüsste, wie es weitergehe. Sie weinte und weinte. Zu diesem Zeitpunkt musste ich nicht weinen. Und auch wenn es sich jetzt komisch oder grausam anhört, es gab mir so viel Kraft, sie weinen zu sehen und sie trösten zu können. Ich glaube, da ist in mir mein offener Kampf gegen den Krebs losgegangen.

**NATALIE B.**

Ich habe die Diagnose vormittags erhalten, bin direkt danach in die Arbeit gefahren und habe den restlichen Tag mit niemandem drüber gesprochen. Als ich abends nach Hause kam, erwischte es mich eiskalt und die böse Realität hielt Einzug. In diesem Moment rief ich meine Eltern an und sagte: „Ich habe die Ergebnisse vom Hautscreening bekommen. Ich habe Hautkrebs und die Prognosen stehen sehr schlecht.“

**WIE HABEN DIE MENSCHEN**

**IN IHREM UMFELD AUF**

**DIESE MITTEILUNG REAGIERT?**

**WAS WAR FÜR SIE BESONDERS**

**SCHWIERIG? WAS HAT GEHOLFEN?**

**KATRIN D.**

Die meisten Personen (Familie, Freunde und Kollegen) haben mich gestärkt. Es war Mitgefühl, aber kein Mitleid vorhanden. Von dieser Reaktion war ich jedes mal wieder positiv überrascht. Besonders schwierig war es anfangs für mich, ganz offen damit umzugehen. Auch hatte ich Angst, isoliert zu werden oder einen „Stempel“ aufgedrückt zu bekommen. Krebs ist ein sehr beängstigendes Wort. Es gab natürlich einige Freunde, die sich zurückzogen, aber es gab auch Freundschaften, die plötzlich intensiver und enger wurden als vorher.

**JUTTA F.**

Unsere Freunde und meine Freundinnen haben teilweise sehr betroffen reagiert, erst mal Schweigen und Ratlosigkeit. Glücklicherweise hat niemand gesagt: „Das ist ja alles nicht so schlimm, das wird schon wieder!“ Im näheren Umfeld ist der ganze Bekanntenkreis danach zum Haut-Screening gegangen. Kinder wiederum leben ja sehr im Augenblick – sie vertrauen einfach darauf, dass wir das schon regeln, und wollen nicht besonders viel darüber sprechen. Aber auf alle Fragen bin ich natürlich möglichst wahrheitsgemäß eingegangen. Ich wollte damals auf keinen Fall hören, dass andere Leute an Krebs erkrankt seien und wie schlecht es ihnen ginge oder dass jemand daran verstorben sei.

**MONIKA G.**

Viele Menschen in meinem Umfeld konnten gut damit umgehen, andere waren sehr schockiert. Ich bin dabei ziemlich schonungslos vorgegangen und habe mir wenig Gedanken darüber gemacht, ob es die richtige Situation ist oder wie die Person reagiert. Das war natürlich nicht immer angebracht. Aber zu keinem Zeitpunkt haben sich Familie, Nachbarn, Freunde und Kollegen zurückgezogen. Darüber zu reden hat mir immer am meisten geholfen.

**SILKE H.**

Mein Umfeld hat mit Betroffenheit reagiert. Da es mir nach den OPs körperlich sehr schlecht ging, bekam ich nur von engsten Freunden und Verwandten Besuch. Aber auch von Leuten, von denen ich es nicht erwartet hätte, kamen SMS-Nachrichten, Karten oder kleine Briefe. Diese Welle der Zuneigung hat mich getragen und mir ganz viel Kraft gegeben. Es gab natürlich auch schwierige Momente. Da ich in einer kleinen Stadt wohne, kennt man viele Leute. Ganz oft kamen diese mit mitleidigem Blick auf mich zu und fragten, ob es

mir gut ginge. Wenn es mir dann zu viel wurde, hab ich auch schon mal geantwortet: "Gucken Sie mich an, sehe ich gut aus? Nein, und so beschissen wie ich aussehe, geht es mir auch. Aber danke der Nachfrage." Das war definitiv nicht nett. War aber einfach mein Gefühl, das raus musste.

**NATALIE B.**

Die meisten reagierten mit Schweigen. Es kamen kaum Nachfragen, was die Ärztin genau sagte, was das für mich bedeutet und das Gespräch wechselte schnell zu Belanglosigkeiten. Oder es kamen Ratschläge und Tipps, die in dem Moment einfach nicht angebracht waren und mich sehr wütend machten. In dieser Situation konnte man es mir aber auch kaum recht machen, da meine Gefühle von Minute zu Minute wechselten. Am meisten half mir eine sehr gute Freundin: sie nahm mich einfach fest in den Arm und weinte mit mir. Gegen die Angst gibt es keinen guten Ratschlag oder Tipp, daher ist es am besten, dem Gefühl seine Daseinsberechtigung zu geben.



**DARÜBER SPRECHEN KÖNNEN**

**DANIEL S.**

Personen, die Ihnen nahestehen oder mit denen Sie täglich zu tun haben, sollten Bescheid wissen, denn Sie können diese Situation nicht komplett verbergen. Aber nur in dem Ausmaß, wie Sie das für gutheißen, denn das ist allein Ihre Sache.

**KATRIN D.**

Es hört sich komisch an, aber bei mir war es so, dass ich dem Motto „Übung macht den Meister“ folgte. Die ersten Gespräche mit Freunden und Bekannten waren schlimm und schweißtreibend, aber es wurde besser. Irgendwann war ich auf so manches Gespräch schon vorbereitet. Je offener ich mit der Diagnose umgehen konnte, desto offener waren auch die meisten Personen mir gegenüber.

**MONIKA G.**

Suchen Sie immer wieder das Gespräch und gehen Sie offen mit der Krankheit um. Nur Sie kennen Ihr Umfeld ganz genau. Versuchen Sie herauszufinden, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist, anderen Personen die Diagnose mitzuteilen.

**SILKE H.**

Offener Umgang mit der Krankheit ist sehr wichtig. Geben Sie Ihrem Umfeld die Chance, auf Ihre Situation zu reagieren. Bestimmt gibt es einige, die nicht damit umgehen können und sich zurückziehen. Die meisten werden jedoch froh sein, mit Ihnen darüber sprechen zu können.

**NATALIE B.**

Wenn unpassende Kommentare oder Reaktionen kommen, ist die Ursache oft Hilflosigkeit. Auch für Angehörige ist die Diagnose ein schwerer Schock. Hilfreich finde ich es daher, die Ohnmacht und Hilflosigkeit anzusprechen, sie ihnen zuzugestehen und offen mitzuteilen, was man sich wünscht. Oft hilft eine stille Umarmung mehr als viele nichtssagende Worte, die womöglich falsch ankommen.

## ZUGANG ZU HILFREICHEN INFORMATIONEN

### WIE HABEN SIE SICH WEITERE INFORMATIONEN ÜBER DAS MALIGNNE MELANOM BESCHAFFT? WELCHE INFORMATIONQUELLEN WAREN FÜR SIE AM HILFREICHSTEN?

#### DANIEL S.

Habe anfangs wild das Internet durchsucht. Das ist jedoch nur dann sinnvoll, wenn man seine Diagnose bei der Suche kennt und entsprechend eingrenzen kann. Sonst finden sich zu viele unpassende Beiträge, die nicht weiterhelfen. Die Gespräche mit den Fachärzten geben am allerbesten über die anstehenden Therapieschritte Auskunft. Zudem gab es Informationsveranstaltungen der Uni-Hautklinik in Freiburg, die das Krankheitsbild umfassender darstellten und mir klarmachten, dass diese Krankheit sehr wohl meine nahe wie ferne Zukunft beeinflussen wird.

#### KATRIN D.

Nun, ich habe versucht, mit Personen zu sprechen, die auch so eine Diagnose erhalten haben. Dadurch konnte ich mit anderen Erfahrungen austauschen. Diese Kontakte konnte ich unter anderem über die Deutsche Krebsgesellschaft herstellen oder aus dem Bekanntenkreis. Außerdem haben wir viele Termine bei verschiedenen Ärzten gemacht. Dort bin ich mit meinem Freund zusammen hingegangen. So waren wir immer zu zweit, um Informationen aufzunehmen und Fragen zu stellen. Am wichtigsten waren für mich die Informationen der Ärzte, Broschüren, Vorträge, Bücher wie z. B. „Kämpfen, Leben, Lieben: Wie ich mich gegen den Krebs wehre“ oder „Krebszellen mögen keine Himbeeren – Nahrungsmittel gegen Krebs“ und die Gespräche mit anderen Betroffenen.

#### JUTTA F.

Ich habe zunächst im Gesundheitslexikon bei mir zu Hause nachgelesen und dann ungefähr zwei Tage lang im Internet recherchiert. Auch auf amerikanischen Seiten, weil die Forschung auf dem

Gebiet dort oft schon weiter ist. Beides war irgendwie ganz schrecklich, es ging mir damit hinterher viel schlechter und ich habe entschieden, es zu lassen. Ganz gut fand ich [www.inkanet.de](http://www.inkanet.de) (von einer Patientin verfasst).

#### MONIKA G.

Fragen versuche ich immer mit dem behandelnden Arzt zu klären. Außerdem gibt es zahlreiche Broschüren, die sehr gut sind, z. B. „Patientenratgeber Hautkrebs“ von der Deutschen Krebsgesellschaft.

#### SILKE H.

Ich habe mir Bücher gesucht, die von Betroffenen geschrieben wurden. Nicht nur von Hautkrebs-Patienten, sondern alles, was ich an Erfahrungsberichten von Krebspatienten finden konnte. So auch das Buch von Miriam Piehlau „Fremdkörper“. Ein anderes Buch, das mich sehr beeindruckt hat: „Das Glück verlässt mich nicht – Mein Kampf gegen den Schwarzen Hautkrebs“ von Bianca-Patricia Doberer. Sämtliche Broschüren, die ich bei meinen unendlichen Wartezeiten in Arztpraxen und Klinikum finden konnte, habe ich studiert. Dann gibt es noch den blauen Ratgeber zum malignen Melanom der Deutschen Krebshilfe.

#### NATALIE B.

Da ich im medizinischen Bereich arbeite, weiß ich um die vielen Wahrheiten und Unwahrheiten, die im Internet kursieren. Daher vermied ich es anfangs, über Suchmaschinen nach Informationen zu suchen. Hatte ich Fragen, so stellte ich sie meiner behandelnden Ärztin. Lediglich in einem Forum tausche ich mich mit anderen Betroffenen aus ([www.krebs-kompass.de](http://www.krebs-kompass.de)). Gerade was die Linderung von Nebenwirkungen angeht, habe ich dort schon oft hilfreiche Tipps erhalten und selbst auch weitergegeben. Als bei mir die Standardtherapien nicht ansprachen, berichtete meine Ärztin von neuen Immuntherapien, die bislang nur über Studien angeboten werden. Daraufhin informierte ich mich beim Cancer Research Institute und anderen Hautkrebszentren über Studien, die derzeit laufen. Erste Ansprechpartnerin blieb jedoch nach wie vor meine Ärztin, da sie den genauen Stand meiner Erkrankung kannte. Sie übernahm auch die erforderlichen Schritte, die für die Teilnahme an der Studie nötig waren.

## **WELCHE ERFAHRUNGEN HABEN SIE MIT SELBSTHILFEGRUPPEN FÜR PATIENTEN GEMACHT?**

### **DANIEL S.**

Auf den Info-Veranstaltungen der Hautklinik wurde die „Selbsthilfegruppe Hautkrebs Freiburg“ ([www.selbsthilfe-hautkrebs-bw.de](http://www.selbsthilfe-hautkrebs-bw.de)) vorgestellt, die ich seit Mitte 2012 regelmäßig aufsuche. Den größten Gewinn für mich habe ich anfangs allein durch die Begegnung und den Austausch mit anderen Patienten gezogen. Inzwischen ist die Selbsthilfegruppe für mich der Raum, den ich meiner Krankheit zugestehe, wo ich mich damit auseinandersetzen kann und will. Sonst gebe ich dem Thema im Alltag wenig Raum; bei einer vollen Stelle und zwei kleinen Kindern zu Hause ist das aber auch nicht schwer ;-). Durch die Selbsthilfegruppe ist der Draht zu den Medizinern der Hautklinik besser und man kann Fachkräfte auch außerhalb der Sprechstunden um Rat bitten.

### **KATRIN D.**

Mir hat es von Anfang an gut geholfen, mit Personen zu sprechen, die sich in einer ähnlichen Lage befinden. Mit der Familie oder Freunden zu reden, gibt einem zwar sehr viel Kraft, dennoch hatte ich das Gefühl, dass andere Betroffene meine Probleme oft besser verstehen konnten. Deshalb habe ich den Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe aufgenommen, wo ich mich mit „Gleichfühlenden“ austauschen kann.

### **JUTTA F.**

Am Anfang nicht; ich musste die Diagnose zunächst für mich allein verkraften. Wenn ich anfangs offen darüber mit Unbekannten hätte sprechen müssen, hätte ich wahrscheinlich immer gleich losgeheult. Nach etwa anderthalb Jahren bin ich in eine „Frauen nach Krebs“-Walking-Gruppe gekommen und kurz danach in die Selbsthilfegruppe Hautkrebs in Buxtehude. Die Arbeit in diesen Gruppen ist sehr gut und unterstützend. Man kann hier auch über Dinge reden, über die man mit seinen Liebsten nicht immer reden kann oder möchte – aus Rücksicht auf sie. Außerdem geht es zuweilen auch sehr lustig zu, denn es wird nicht nur über Krankheiten geredet.

### **MONIKA G.**

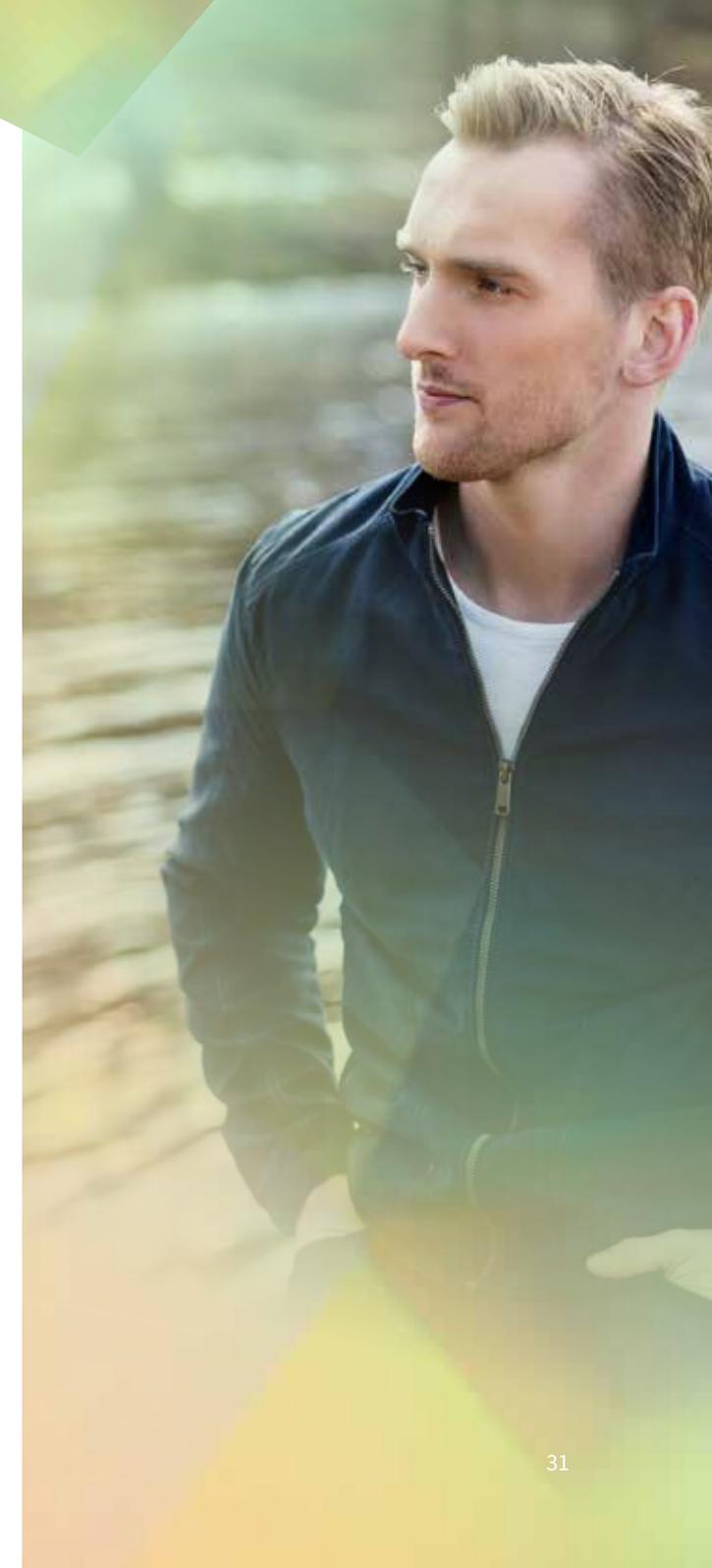
Ich bin seit Beginn meiner Krankheit in einer Selbsthilfegruppe. Wir haben gute Gespräche und tauschen Erfahrungen aus, hören uns Vorträge an und werden über neueste Forschungsergebnisse informiert.

### **SILKE H.**

Ich habe das große Glück, dass das Klinikum Minden eine Selbsthilfegruppe Hautkrebs hat. Nachdem einige Zeit vergangen war und ich die Diagnose für mich angenommen hatte, habe ich Kontakt zu dieser Selbsthilfegruppe aufgenommen. Ich wurde sehr herzlich aufgenommen. Mir persönlich tat es gut, meine Geschichte zu erzählen und genau zu wissen, dass die anderen Mitglieder Ähnliches erlebt haben und nur zu gut verstehen können, was man durchmacht. Hierbei ist es für mich wichtig, dass ich mit Betroffenen sprechen kann, ohne mein Umfeld damit belasten zu müssen.

### **NATALIE B.**

Ich hatte vorher schon mehrfach schlechte Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen gemacht, daher nahm ich keinen Kontakt zu Gruppen vor Ort auf. Was ich jedoch als sehr wertvoll empfinde, ist der Austausch mit anderen Hautkrebs-Patienten im Forum [www.krebs-kompass.de](http://www.krebs-kompass.de)





**ERKENNEN WER MAN IST,**

**DAS IST GLÜCK.**

FREI NACH ERASMUS VON  
ROTTERDAM

MEIN  
TIPP

## ZUGANG ZU HILFREICHEN

### INFORMATIONEN

#### **DANIEL S.**

Neben der medizinischen Unterstützung ist der Austausch unter Leidensgenossen ebenso wertvoll. Sie können einen in den teils schweren Therapieschritten bestärken oder mit hilfreichen Erfahrungen manche Entscheidung erleichtern.

#### **JUTTA F.**

Beschaffen Sie sich so viele Informationen wie Ihnen guttun. Wenn es Ihnen damit schlecht geht, lassen Sie's lieber. Achten Sie auf das Datum, wann die Quelle verfasst wurde; unter Umständen ist ein Jahr alt schon nicht mehr aktuell – die Forschung schreitet rasant voran.

#### **MONIKA G.**

Nutzen Sie alle Informationsquellen, die Ihnen zur Verfügung stehen. Fragen Sie sich durch, nehmen Sie nicht alles gleich hin. Wenn Sie die Möglichkeit haben, nehmen Sie Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe auf. Es hilft Ihnen vielleicht, mit anderen Betroffenen Erfahrungen auszutauschen.

#### **NATALIE B.**

Vorsicht bei allen Informationen rund um die Therapie von Krebs: nicht immer sind Wechselwirkungen zu Medikamenten, die bei Krebserkrankungen eingesetzt werden, bekannt. Zudem kann es zu Verschlimmerungen der Erkrankung kommen. Daher empfehle ich, jeden Therapieschritt mit den behandelnden Ärzten abzusprechen. Jeder Patient hat außerdem einen anderen Krankheitsverlauf: was dem einen hilft, kann dem anderen schaden.

# DIE BEHANDLUNG

## ERFAHRUNGEN WÄHREND UND NACH DER BEHANDLUNG

### WELCHE KÖRPERLICHEN ODER SEELISCHEN AUSWIRKUNGEN HATTE BZW. HAT DIE BEHANDLUNG?

#### DANIEL S.

Geblienen ist mir vom Primärtumor eine Narbe über die komplette linke Gesichtshälfte, die sehr gut verheilt ist und nicht unmittelbar zu erkennen ist. Seit der Lungen-OP habe ich eine 15 cm große Narbe unter der rechten Achsel. Während meiner Behandlung hatte ich anfangs viel mit Kopf- und Gliederschmerzen zu kämpfen, die sich aber gut behandeln ließen. Eine leicht zunehmende Gereiztheit würde ich mir selbst konstatieren, hat aber noch nicht den Leidensdruck meiner Familie vergrößert. Der erhöhte Schlafbedarf durch die Medikation lässt sich meist decken.

#### KATRIN D.

Natürlich waren die Operation und auch die nachfolgende Behandlung anstrengend für den Körper. Dennoch war ich nach der Operation ziemlich schmerzfrei. Im Krankenhaus habe ich sehr gute Schmerzmittel bekommen, denn Schmerzfreiheit sollte die Heilung unterstützen. Während der anschließenden Behandlung gab es auch Mittel, um die Nebenwirkungen gut aushalten zu können. Somit habe ich alles tun können: arbeiten, wandern, natürlich auch entspannen. Das hat sich auch positiv auf das seelische Befinden ausgewirkt. Auch auf Urlaub haben wir nicht verzichtet. Eine weitere körperliche und seelische Auswirkung kam durch die Narbe, die ich im Gesicht hatte und die immer sichtbar für jeden war. Dadurch hatte ich ständig alle Blicke auf mich gezogen. Solange es nur eine Narbe ist, kann ich aber sehr gut damit leben.

#### JUTTA F.

Die Schnitte tun natürlich manchmal kurzzeitig weh. Einmal hatte ich nach der Nachsorge fünf Schnitte am ganzen Körper verteilt. Manchmal wusste man dann nicht mehr, wie man liegen soll. Außerdem muss man aufpassen, dass kein Wasser an die Fäden kommt und wenn die Schnittstellen schlecht verteilt sind, kann man zehn Tage lang nicht duschen.

#### MONIKA G.

Nach der Operation musste ich gleich einen Kompressionsstrumpf anlegen. Erst war mir gar nicht klar, dass ich den für immer tragen sollte. Meinen Alltag konnte ich trotz einiger Nebenwirkungen meiner Therapie einigermaßen bewältigen. Seelisch ging es mir gut. Allerdings war ich während dieser Zeit ständig müde und habe sehr viel getrunken.

#### SILKE H.

Die Entfernung des Melanoms auf dem Rücken war nicht wirklich schlimm, wobei die Narbe etwa zehn Zentimeter lang ist. Sehr schlimm sind die beiden Schnitte für die Lymphknotenentfernung unter beiden Achseln. Leider hatten sich beide Schnittstellen auch im Krankenhaus entzündet. Die Narben sind sehr wulstig. Gefühl habe ich bis zu den Schulterblättern auch nach vier Jahren noch nicht. Nur durch hartes Training, sprich Krankengymnastik und Reha-Sport, habe ich fast uneingeschränkte Beweglichkeit erlangt. In den letzten Wochen meiner von Nebenwirkungen begleiteten Therapie kamen auch noch Depressionen hinzu, die ich mit Psychopharmaka behandeln musste. Erst nach Beendigung der Therapie wurde mir bewusst, wie schlecht es mir ging. Trotz allem würde ich die Therapie immer wieder machen!



**NATALIE B.**

Das Schlimmste sind die Schmerzen. Durch die Knochen- und Bauchmetastasen leide ich unter Dauerschmerzen, die nach langem Ausprobieren medikamentös endlich gut eingestellt sind. Gelieben sind jedoch Schmerzattacken, die immer wieder aus dem Nichts kommen. Manchmal sind sie so stark, dass ich das Gefühl habe, sie nicht zu überleben. Während der Chemo und den Bestrahlungen habe ich stark an Gewicht verloren. Außerdem fielen mir meine Haare, Wimpern und Augenbrauen aus. Dies schlug sich auch auf meine seelische Verfassung nieder. Durch die Kraftlosigkeit konnte ich kaum mehr am gesellschaftlichen Leben teilhaben, wodurch ich mich sehr einsam fühlte. Durch die starken körperlichen Veränderungen fühle ich mich außerdem nicht mehr weiblich, was für mich als junge Frau sehr schlimm ist.

Meine Stimmung leidet: es ist ein ständiges Auf und Ab. Ein Schwanken zwischen dem festen Glauben, wieder gesund zu werden, und Verzweiflung und Todessehnsucht, weil ich keine Kraft mehr habe.

**HABEN SIE PSYCHOONKOLOGISCHE ODER ANDERE FORMEN DER SEELISCHEN UNTERSTÜTZUNG IN ANSPRUCH GENOMMEN? WENN JA, WIE HAT IHNEN DIESE GEHOLFEN**

**DANIEL S.**

Nein. Mir wurde sie aber sofort zu Beginn der Behandlung angeboten. Allein das zu wissen ist beruhigend. Ich kenne die Ansprechpartner bereits, falls ich hier Unterstützung benötige.

**KATRIN D.**

Mir hat die psychoonkologische Unterstützung sehr gutgetan und ich habe auch psychotherapeutische Unterstützung in Anspruch genommen. Das war Rückenwind für mich. Mit der Familie zu sprechen tut gut, aber man möchte sie auch nicht nur mit Problemen belasten.

**JUTTA F.**

Nein, ich selbst nicht. In der Selbsthilfegruppe hatten wir allerdings einige Male Psychoonkologinnen zu Gast, die z. B. versucht haben, das Thema Angst aufzuarbeiten oder der Gruppe in schwierigen Zeiten (wenn Mitglieder sehr schwer erkrankt waren) weiterzuhelfen.

**SILKE H.**

Während meiner Anschlussheilbehandlung und Reha habe ich Gespräche bei Psychoonkologen wahrgenommen. Das erste Gespräch war sehr schlimm. In der Zeit im Krankenhaus habe ich das Wort „Krebs“ gemieden. Dort musste ich mich stellen und über meinen Krebs sprechen. Ich sagte das erste Mal den Satz: „Ich habe Krebs“. Das fiel mir sehr schwer und war ziemlich tränenreich, hat mir aber geholfen, mich meiner Krankheit zu stellen und gegen sie zu kämpfen.

**NATALIE B.**

Ich bekam vom Hautkrebszentrum das Angebot, Kontakt mit einer Psychoonkologin aufzunehmen, doch leider stimmte die Chemie zwischen uns nicht. Sehr hilfreich dagegen sind Gespräche mit meinem Hausarzt. Als Mitarbeiter eines Palliativ- und Hospizteams bringt er sehr viel Erfahrung mit. In gemeinsamen Gesprächen mit meinen Angehörigen kann er als Vermittler oft zur Lösung schwieriger Situationen beitragen. Zusätzlich habe ich Hilfe durch einen sehr guten Freund, der Psychotherapeut ist. Mit ihm kann ich schwierige Situationen reflektieren und gemeinsam nach einer guten Lösung suchen. Egal, welche dieser Personen mir hilft: wichtig und hilfreich ist es, über die Gedanken und Gefühle zu sprechen, sodass sie mich nicht ständig beschäftigen und mir dadurch Energie rauben.



## WELCHE ERFahrungen HABEN

### SIE MIT EINER ANSCHLUSS -

### HEILBEHANDLUNG GEMACHT?

#### **MONIKA G.**

Ich habe eine Reha gemacht. Natürlich bekam ich spezielle Anwendungen, aber bei mir ging es in erster Linie um die Erholung nach der Operation und die körperliche Verarbeitung der Behandlung. Viel Bewegung an der frischen Luft half mir dabei und Probleme rückten in weite Ferne.

#### **SILKE H.**

Nach vier Wochen Krankenhaus und kleinen Kindern zu Hause wollte ich natürlich von einer Anschlussheilbehandlung nichts wissen. Doch zu Hause angekommen schlug die Welle über mir zusammen. Ich hatte das Gefühl, nichts sei mehr so, wie es mal war. Ich schaffte den Alltag nicht. Schnell habe ich noch am Entlassungstag beim Sozialen Dienst im Krankenhaus angerufen und eine Woche später wurde für mich eine AHB in Bad

Gandersheim organisiert. Die Klinik ist ausschließlich onkologisch. Als „Neuling“ ist man natürlich erst einmal erschlagen. „Gehöre ich hier wirklich hin?“ Ich habe mich dagegen gewehrt, habe geweint und mich schlecht gefühlt. Doch nach ein paar Tagen ging es mir ein wenig besser. Mein geschundener Körper und meine verletzte Seele wurden behutsam von den Therapeuten behandelt. Auch die Mitpatienten haben mir geholfen, wieder lachen zu können.



## WELCHE BEDEUTUNG HABEN

### DIE REGELMÄSSIGEN

### NACHSORGEUNTERSUCHUNGEN

### FÜR SIE? MIT WELCHEM GEFÜHL

### GEHEN SIE ZU DIESEN TERMINEN?

#### **DANIEL S.**

Ich fühle mich besser, je enger die Nachsorgeuntersuchungen liegen, auch wenn das ja die Reaktion auf ein erhöhtes Risiko ist. Nach meiner Lungenmetastase ist mir es aber lieber, einmal zu oft untersucht zu werden, als einmal zu wenig. Ich denke nicht so viel nach vor der Untersuchung. Nur vor dem Ergebnis der PET-CT- und MRT-Ergebnisse bin ich etwas unruhiger.

#### **KATRIN D.**

Die regelmäßigen Nachsorgeuntersuchungen nehme ich sehr ernst. Allerdings sind sie auch sehr belastend für mich, weil mich immer die Angst begleitet. Ich bin schon einige Tage vor dem Nachsorgetermin beunruhigt.

**JUTTA F.**

Ich finde es gut, wenn es ein möglichst engmaschiges Netz an Nachuntersuchungen gibt, denn die Chancen steigen dann, ein erneutes Melanom frühzeitig zu entdecken. Außerdem bin ich beruhigt, dass ich gründlich untersucht werde. Trotzdem gehe ich natürlich immer mit sehr gemischten Gefühlen zu jedem Termin. Es könnte ja wieder was entdeckt werden ...

**MONIKA G.**

Tage vorher frage ich mich schon: „Ob sie diesmal etwas finden ...?“ Ich kann nicht sagen, dass ich Angst habe, aber ein ungutes Gefühl. Ich werde unruhig und versuche dann meine Gedanken in eine andere Richtung zu lenken. Auch jetzt, vier Jahre nach der Diagnose, ist dieses Gefühl noch da, allerdings nicht mehr so stark.

**SILKE H.**

Die dreimonatliche Nachsorge gibt mir Sicherheit. Alle sechs Monate muss ich auch zum PET-CT und MRT. In der ersten Zeit wurde ich ca. eine Woche vor dem Termin „stumm“, weil ich so schlimme Angst vor einem schlechten Ergebnis hatte. Derweil sind schon etliche Muttermale entfernt worden. Die meisten harmlos, manche jedoch auch displastisch, also auf dem Weg, bösartig zu werden. Einmal fand man etwas Auffälliges beim PET-CT im Hals. Tumorgewebe konnte nicht ausgeschlossen werden. Also ergab sich hieraus eine OP mit Krankenhausaufenthalt. Ein Glück nichts Schlimmes! Aber das zeigt mir, dass die Nachsorgen sehr wichtig sind.

**WIE HÄUFIG UNTERSUCHEN SIE**

**SELBST IHREN KÖRPER?**

**WIE SCHAFFEN SIE ES, DIES**

**KONSEQUENT DURCHZUFÜHREN?**

**DANIEL S.**

Huhu, ehrlich gesagt selten. Und dann nur sporadisch. Hätte mir bei der Lungenmetastase aber auch nichts geholfen.

**KATRIN D.**

Bei mir stellt sich manchmal eher die Frage, wie ich es schaffe, meinen Körper nicht ständig abzusuchen. Ich habe das Gefühl, dass mir schon die kleinste Veränderung der Haut auffällt und ich muss aufpassen, dass ich mich nicht verrückt mache. Aufmerksam zu sein ist sicher gut, aber nur in einem gewissen Umfang.

**JUTTA F.**

Eigentlich eher selten, ich habe hunderte von Muttermalen; da ist es schwierig. Und auf dem Rücken kann ich selbst sowieso nichts sehen. Das macht mein Mann. Allerdings achte ich doch sehr auf Veränderungen und spreche sie bei der nächsten Untersuchung an.

**MONIKA G.**

Ich schaue mich selbst sehr genau an. Nicht täglich aber einmal die Woche bestimmt. Ich mache mich aber nicht damit verrückt. Mein Ehepartner wird mit einbezogen für den Rücken. Die Friseurin für den Kopf. Wir sind bereits ein eingespieltes Team.

**SILKE H.**

Ich achte jetzt mehr auf Veränderungen. Ich betrachte meine Haut heute mit anderen Augen. So untersuche ich unter der Dusche alle für mich sichtbaren Körperteile. Nicht jeden Tag, aber regelmäßig. Fällt mir etwas auf, so stelle ich es dann gleich bei der Nachsorge vor.

MEIN  
TIPP

## ERFAHRUNGEN WÄHREND UND NACH

### DER BEHANDLUNG

#### **KATRIN D.**

Eine psychologische Übung ist mir jeden Tag gegenwärtig. Für jeden schönen Augenblick sammelt man eine bunte Bohne in seiner Hosentasche. Am Ende des Tages kann man seine gesammelten Bohnen ansehen und sich noch einmal an diesen schönen Augenblick erinnern. Das hilft mir, jeden Tag zu genießen! Nach einer Zeit geht das auch ohne Bohnen!

#### **JUTTA F.**

Sich nicht verrückt machen, aber auf sich achten! Ein bisschen Tageslicht brauchen auch die Melanom-Patienten, sonst sinkt der Vitamin-D-Spiegel drastisch. Die erforderlichen Untersuchungen, Therapien und OPs durchziehen; alles tun, was hilft. (Es ist alles nicht so schlimm wie Sterben!)

#### **SILKE H.**

Kontrollieren Sie sich selbst. Machen Sie sich aber nicht verrückt. Ich habe die Erfahrung gemacht, und das hat mir mein Hautarzt bestätigt: ist ein Fleck nicht in Ordnung, so

springt er ins Auge. Gehen Sie regelmäßig zur Nachsorge. Wird ein Fleck früh genug erkannt, so hat er meistens noch keinen Schaden angerichtet.

#### **NATALIE B.**

Um den Körper neben den Symptomen der Erkrankung und den Nebenwirkungen der Therapien auch angenehme Gefühle spüren zu lassen, ist alles hilfreich, was ein Wohlgefühl auslöst: Schminken, sich bewusst kleiden, Massagen, Floating, sich kralen lassen, Yoga ... An manchen Kliniken werden Schmink- und Wohlfühlseminare angeboten, in denen speziell auf die Bedürfnisse von Patienten mit Krebserkrankungen eingegangen wird. Damit sich auch die Seele wohlfühlt, empfehle ich, für unangenehme Gefühle und Gedanken wie z.B. Angst ein Ventil zu suchen. Das kann je nach Typ z. B. Sport sein, Gespräche mit anderen oder Schreiben. So läuft man nicht Gefahr, dass die Gefühle bewusst oder auch unterbewusst an den Kräften und Nerven zehren.

# DER ALLTAG

## PARTNERSCHAFT UND FAMILIE

### WIE GEHT IHR PARTNER MIT IHRER ERKRANKUNG UM? WIE IHRE FAMILIE?

#### **DANIEL S.**

Wir thematisieren meine Krankheit wenig. Selbst nach der Diagnose der Lungenmetastase war meine Frau sehr tapfer, wir haben der OP sehr positiv entgegengesehen – zu Recht wie im Nachhinein klar wurde. Meine Kinder sind noch zu klein, um sich damit zu beschäftigen. Der große (vier Jahre alt) weiß zwar, dass der Papa krank ist und hat ihn auch im Krankenhaus mit besucht. Im Alltag nimmt er aber außer meiner Narbe im Gesicht keine Anzeichen dafür an mir wahr.

#### **KATRIN D.**

Mein Partner und meine Familie gehen ganz offen mit meiner Erkrankung um. Sie haben mich immer gestärkt. Im Krankenhaus war immer jemand bei mir. Ich hatte mehr Unterstützung als ich jemals gedacht hätte.

#### **JUTTA F.**

Sie haben mich immer sehr unterstützt, aber die ganze Familie leidet mit. Nach der Lymphknoten-OP war ich sehr schlapp und meine über 80-jährige Bettnachbarin meinte damals: „Also, Ihr Mann sieht ja völlig fertig aus, dem geht es wohl ganz schlecht.“ Da wurde mir erst bewusst, dass er auch nicht mehr weiter wusste und sich sehr hilflos fühlte. Jetzt ist meine Erkrankung schon acht Jahre her und ich denke, sowohl mein Mann als auch die Kinder halten es für abgehakt und verdrängen lieber, dass erneut ein malignes Melanom entdeckt werden könnte.

**MONIKA G.**

Mein Partner und die Familie haben sehr viel Verständnis für mich und unterstützen mich wann und wo immer sie können, z. B. bei der Hausarbeit.

**SILKE H.**

Mein Mann hat mir gegenüber nie Schwäche gezeigt. Er hat mir immer gut zugeredet und mich in der Hoffnung gestärkt, gesund zu werden. Meine Kinder sind durch meinen Mann und meine Eltern aufgefangen worden. Obwohl sie erst neun und elf Jahre alt waren, haben sie sich durch den Rückhalt meiner Familie gut in die Situation eingefunden und haben auch verstanden, dass ihre Mama sehr krank ist. Natürlich haben sie auch geweint und hatten Angst, sind dann aber rührend getröstet worden. Mein Sohn war trotz seiner erst neun Jahre sehr besorgt. Hat mir viele Fragen gestellt, die ich auch offen beantwortet habe. Das hat ihn oft beruhigt und er konnte besser mit meiner Erkrankung umgehen.

**WELCHEN EINFLUSS HAT**

**DIE ERKRANKUNG AUF IHRE**

**PARTNERSCHAFT? AUF IHR**

**FAMILIENLEBEN?**

**KATRIN D.**

Die Erkrankung hat uns noch mehr zusammengeschießt. Im letzten Jahr haben wir sogar geheiratet. Meinem Mann bin ich unheimlich dankbar, dass er die ganze Zeit da war. Und das war sicher nicht immer leicht!

**JUTTA F.**

Im Grunde sind alle mit krank. Wenn es mir schlecht geht, müssen alle mithelfen, sind auch mehr belastet mit Alltäglichem wie Einkaufen, Kochen, Saubermachen usw. und sind dadurch auch alle sehr viel selbstständiger geworden. Die Kinder haben wahrscheinlich einen leichten Knacks abbekommen, schulisch lief es damals nicht ganz so optimal. Hat sich jetzt aber alles gegeben.

**MONIKA G.**

Zu Beginn meiner Erkrankung hat mein Partner sich sehr aufmerksam um mich gekümmert, ja, fast erdrückend. Wir haben dann miteinander geredet, dass es so nicht geht.

**SILKE H.**

Mein Mann und meine Kinder mussten von jetzt auf gleich sehr selbstständig werden. Sonst war ich immer für sie da, hab alles für sie gemacht. Das war ja von einem auf den anderen Tag vorbei. In der Schule wussten die Lehrer Bescheid, dass sich bei uns einiges verändert hatte, jedenfalls für einige Zeit. Auch durch die schulische Unterstützung haben die Kinder weiterhin keine größeren schulischen Probleme gehabt.

**NATALIE B.**

Mein Partner trennte sich zwei Wochen nach der Diagnose von mir. Er sagte, er tue es mir zuliebe: er hätte das Gefühl, ich versuche vor ihm stark zu sein und das wolle er mir ersparen. Die Diagnose und kurz danach die Trennung zu verkraften war sehr schwer und ich kämpfe heute noch damit. Es war bis jetzt nicht möglich, wieder einen Partner zu finden, da alle vor dem Leben mit einer kranken Partnerin zurückschreckten.

Bedingt durch den finanziellen Engpass wohne ich wieder bei meinen Eltern, sodass sie jeden Tag mit mir und meiner Krankheit konfrontiert sind. Es ist schlimm für mich zu sehen, wie sie darunter leiden und ich habe oft Schuldgefühle deswegen. Andererseits hat uns die räumliche Situation einander auch nähergebracht. Treten Konflikte auf, sitzen meine Eltern diese aus, bis ich sie anspreche, weil ich es nicht aushalte. Es ist nicht leicht, in meiner Schwäche die Starke sein zu müssen, die die Konflikte bereinigt. Oft haben mir Gespräche mit meiner Schwester oder meinem Hausarzt geholfen, einen anderen Blickwinkel zu bekommen.



## BESTAND BEI IHNEN VOR

## THERAPIEBEGINN DER WUNSCH

## NACH EINEM (WEITEREN) KIND?

## WENN JA, WIE SIND SIE MIT

## DIESEM THEMA UMGEANGEN?

### DANIEL S.

Ein weiteres Kind konnten wir uns vor der Diagnose durchaus vorstellen. Inzwischen, anderthalb Jahre später und einige Erfahrungen reicher, möchte ich das meiner Familie nicht mehr zumuten. Denn es kann doch schnell vorbei sein.

### KATRIN D.

Bei uns bestand vor Therapiebeginn der Wunsch nach einem Kind. Das war sogar mein größter Wunsch. Als ich die Diagnose erhalten hatte, zerplatzte dieser Traum vor meinen Augen. Dieses Thema habe ich auch immer wieder mit den Ärzten besprochen. Mir wurde empfohlen, zuerst die Therapie zu starten und während der Therapie nicht schwanger zu werden. Das war eine schwere

Entscheidung. Am liebsten hätte ich mich gegen die Therapie und für ein Kind entschieden. Nach der Therapie sprach nichts Konkretes dagegen, wieder von einer Familie zu träumen. Heute ist unser kleiner Sohn sieben Monate alt und hat mich zu einer sehr glücklichen Mami gemacht.

### NATALIE B.

Ein Kinderwunsch bestand, allerdings klärte man mich nicht darüber auf, dass die Behandlungen Einfluss auf meine Fruchtbarkeit haben könnten. Hätte ich es gewusst, hätte ich vielleicht Eizellen entnehmen lassen. Von selbst kam ich in dem Moment nicht darauf, da ging es für mich erst mal ums Überleben.

MEIN  
TIPP

## PARTNERSCHAFT UND FAMILIE

### DANIEL S.

Geben Sie der Krankheit nur den Raum, der unbedingt notwendig ist. Das kann unterschiedlich sein, je nach Beschwerden und auch zeitlich. Sie leben doch Ihr Leben und nicht Ihre Krankheit!

### KATRIN D.

Keiner kann sagen, was einem die Zukunft letztendlich bringt. An seinen Träumen sollte man deshalb festhalten und an das Leben glauben.

### JUTTA F.

Viel miteinander reden, möglichst viele schöne Momente zusammen bewusst genießen. Auch Kindern gegenüber offen sein und ihnen nicht verbieten, mit anderen über die Krankheit zu reden.

### MONIKA G.

Sollte Ihr Partner oder auch Ihre Familie mit der Situation nicht umgehen können, so wird Ihnen psychoonkologische Hilfe vermutlich helfen können.

### NATALIE B.

Wenn es Probleme innerhalb der Familie gibt (z. B. aus Hilflosigkeit nicht über die Krankheit reden können), kann eventuell ein Gespräch mit einer Person, die die „typischen“ Probleme von Angehörigen kennt, hilfreich sein. Das kann z. B. die Psychoonkologin sein, der behandelnde Arzt oder eine andere Vertrauensperson. Familienangehörige und Freunde sind oft dankbar, wenn sie kleine Aufgaben für einen erledigen können, z. B. Fahrdienste oder Rezepte beim Arzt holen. Das hilft ihnen, sich nicht so hilflos und ohnmächtig zu fühlen, man selbst kann seine Kräfte dafür etwas schonen.

## BERUFSLEBEN

### WELCHEN EINFLUSS HATTE BZW. HAT DIE ERKRANKUNG AUF IHR BERUFSLEBEN?

#### **KATRIN D.**

Nach der Operation habe ich versucht, schnell wieder in den Berufsalltag einzusteigen. Sicherlich hat die Diagnose mich und mein Leben verändert. Besonders bewusst war mir, dass die Narbe mein Aussehen verändert hat. Dennoch habe ich versucht, die gleiche Person wie vor der Diagnose zu sein. Ich habe wieder ins Berufsleben gefunden. Das hat mich oft gut abgelenkt und war für mich ein wichtiger Bestandteil bei der Verarbeitung der Diagnose.

#### **JUTTA F.**

Ich stand in der Familienphase und wollte mich gerade wieder neu bewerben. Durch die häufigen Arztbesuche konnte ich mich nicht mehr voll auf ein etwaiges neues Berufsleben konzentrieren. Karriere war dadurch nicht möglich.

#### **MONIKA G.**

Fast all meine Kollegen haben sich sofort einen Termin zur Hautkrebsvorsorge eingeholt. Heute führe ich bei Neueinstellungen Präventionsgespräche und auf fast jeder Teamsitzung ermahne ich meine Kollegen zur Selbstkontrolle und Hautkrebsvorsorge. Ich werde dabei von meinem Arbeitgeber unterstützt.

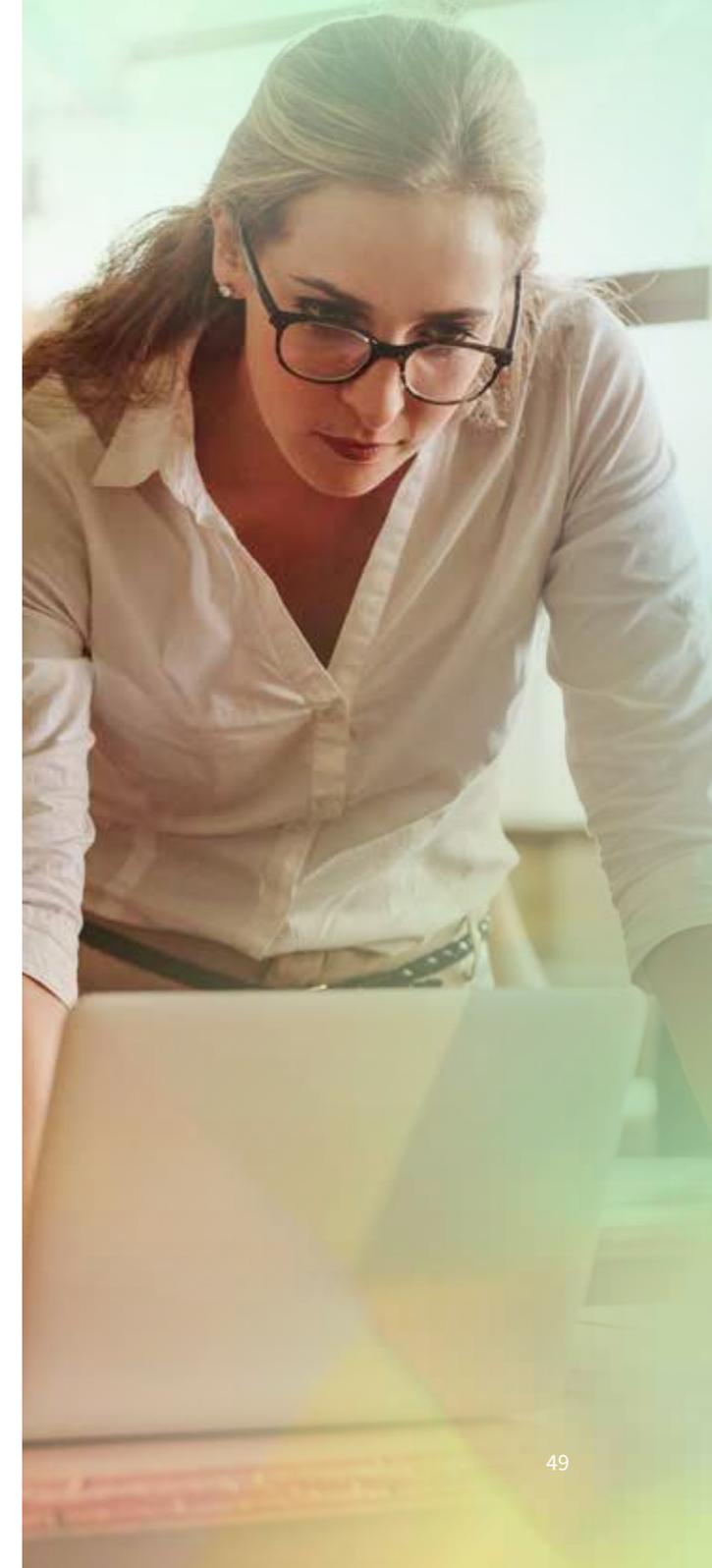
#### **SILKE H.**

Ich arbeite mit nur einer Kollegin im Gemeindebüro und der Friedhofsverwaltung unserer Kirchengemeinde zusammen. Mein Chef ist Pfarrer. Somit liegt es in der Natur der Sache, dass ich durch

meinen Arbeitgeber zum Glück keine Probleme hatte. Ich habe gleich nach der AHB wieder angefangen zu arbeiten. Ging es mir während der Therapie mal so schlecht, dass ich nicht arbeiten konnte, ist meine Kollegin eingesprungen.

#### **NATALIE B.**

Zuerst konnte ich mein Arbeitspensum trotz Therapie erfüllen. Ich stürzte mich regelrecht in die Arbeit, um nicht über die Krankheit nachzudenken. Freitags war immer mein freier Tag. Ich konnte es so einrichten, dass ich an diesem Tag Chemo hatte, am Montag saß ich wieder im Büro. Meine Chefs und Kollegen hatten großen Respekt, dass ich das schaffe. Nach einigen Monaten wurde ich jedoch von den Chefs gezwungen, in den Krankenstand zu gehen. Sie behaupteten, mir wären schwere Fehler unterlaufen und wäre somit ein wirtschaftliches Risiko für die Firma. Größtenteils scheuten sich die Kollegen, sich nach meinem Zustand zu erkundigen. Mit einem Kollegen konnte ich aber sehr gut reden. Hatte ich ein Tief, konnte ich mich ihm anvertrauen. Einmal saßen wir sogar beide auf dem Fußboden und weinten zusammen.



MEIN  
TIPP

## BERUFSLEBEN

### DANIEL S.

Mir hilft das Arbeiten, denn ich bin dann im Kopf nicht bei meiner fehlenden Gesundheit, sondern bei der Arbeit. Die Vorgesetzten und direkten Kollegen sollten natürlich informiert sein und auch über den Ernst der Lage Bescheid wissen.

### KATRIN D.

Jeder sollte versuchen, einen Weg zu finden, um sich wenigstens für eine kurze Zeit mal von der Diagnose abzulenken. Manchen Menschen kann Arbeit diese Ablenkung bringen. Wichtig ist, dass man sich dabei wohlfühlt.

### JUTTA F.

Für fast alle bedeutet die Diagnose einen entscheidenden Einbruch im Berufsleben. Irgendwie muss man sich damit arrangieren. Letztendlich ist die Gesundheit immer mehr wert als alles Gut und Geld.

### SILKE H.

Setzen Sie sich auf jeden Fall mit dem Sozialdienst im Krankenhaus in Verbindung. Auch der Sozialverband VdK gibt Auskunft. Scheuen Sie sich nicht, nachzufragen und lassen Sie sich nicht abwimmeln. Nichts kann schlimmer sein, als auch noch durch die Erkrankung in finanzielle Not zu geraten.

### NATALIE B.

Man sollte sich unbedingt informieren, welche finanzielle Unterstützung einem zusteht und auch nicht zu stolz sein, diese anzunehmen. Es gibt mehrere Anlaufstellen und Möglichkeiten: die Krankenversicherung (Krankengeld, Haushaltshilfe, Zuzahlungsbefreiung), die Rentenversicherung (Erwerbsminderungsrente), die Deutsche Krebshilfe (einmalige Zuwendung durch Härtefonds), die unabhängige Patientenberatung Deutschland, die Agentur für Arbeit ...

Sollte das Arbeiten nicht mehr möglich sein, ist es sehr hilfreich, sich eine andere Beschäftigung zu suchen, die sinnstiftend und zeitfüllend ist. Das kann ein kreatives Hobby sein oder zum Beispiel eine Arbeit im Ehrenamt, die weniger anstrengend ist (z. B. Lesepate in der Grundschule).

## DAS ALLTÄGLICHE LEBEN

### WIE HAT SICH IHR ALLTAG DURCH IHRE ERKRANKUNG VERÄNDERT?

#### DANIEL S.

Heute brauche ich etwas mehr Schlaf als vor der Therapie. Der Schwerbehindertenstatus schenkt mir fünf Tage mehr Urlaub und ab und zu eine Vergünstigung, die ich dann manchmal selbst wahrzunehmen vergesse.

#### KATRIN D.

Sicherlich höre ich mehr auf meinen Körper. Signale nehme ich ernster und trete dann auch eher mal kürzer. Die Diagnose Krebs ist immer noch ein Schock für mich und manchmal schwer zu begreifen. Aber mit der Zeit habe ich den ersten Schock überwunden. Anfangs war der erste Gedanke

morgens beim Aufstehen an die Diagnose. Jetzt sind meine Gedanken wieder freier geworden.

#### JUTTA F.

Ich lebe viel bewusster und freue mich über kleine Dinge. Sich über Kleinigkeiten zu ärgern oder zu streiten, schätze ich als viel banaler ein. Geht es mir mal nicht so gut, akzeptiere ich, dass ich nicht alles schaffe und dass der Rest der Familie mehr tun muss. Überhaupt wird man durch so eine Erkrankung oft einsamer und auch egoistischer, was aber wiederum ganz gut ist. Ich bin gerne mit Menschen zusammen und habe gern viel Leben um mich herum, brauche aber auch sehr viel Zeit für mich allein. Wenn ich Lust habe, irgendwas zu unternehmen, tue ich es manchmal auch allein – das hätte ich früher eher nicht getan.

#### MONIKA G.

Mein Alltag hat sich nicht verändert. Außer dass ich mehr Zeit für mich in Anspruch nehme. Lesen, Sport machen, Rad fahren, mit Freunden treffen usw. Kurz, alles was mir guttut.

#### SILKE H.

Vier Jahre nach der Diagnose hat sich der Alltag wieder normalisiert und ist eigentlich genauso stressig und anstrengend wie vorher. Dazu kommen die regelmäßigen Termine zur Nachsorge. Ich gehe schon bewusster mit meiner Gesundheit um, natürlich schließt das aber mal zu feiern oder ungesunde Sachen zu essen nicht aus. Vielleicht erlebe ich schöne Sachen viel bewusster und kann mich auch mehr als vorher an kleinen Dingen erfreuen. Ich bin gern mit meiner Familie zusammen und genieße die Tage, an denen wir zusammen was unternehmen können. Oft denke ich dann daran, wie viel Glück ich hatte, meine Kinder aufwachsen sehen und noch Freude haben zu dürfen.

#### NATALIE B.

Durch die Erkrankung nahm nach und nach meine Selbstständigkeit ab. Erster „Rückschritt“ war, dass ich aufgrund der schweren Nebenwirkungen nicht mehr Auto und Fahrrad fahren konnte. So war ich immer auf andere angewiesen, wenn ich Termine hatte oder mich verabreden wollte. Einige Monate später musste ich meine Wohnung aufgeben, da es allein zu gefährlich und finanziell nicht mehr tragbar war. Ich zog zurück zu meinen Eltern. Dies sind nur einige Beispiele für die größte Veränderung meines Alltags: die stetige Abnahme meiner Selbstständigkeit. Da sich meine Verfassung ständig ändert, kann ich nur spontan Verabredungen und Termine vereinbaren bzw. muss mir immer die Option offenhalten, sie absagen zu können. Andererseits brauche ich etwas Vorlaufzeit, um z. B. ausreichend Medikamente zu haben, wenn ich länger wegfahren möchte. Da mir oft die Kraft fehlt und ich nicht mehr so mobil bin, kann ich mich nicht sooft mit Freunden und Bekannten treffen. Ich fühle mich oft einsam und ausgeschlossen, auch wenn ich schon immer wieder Besuch bekomme.



**GUTE GEDANKEN VERLEIHEN**

**UNS JENE KRAFT, DIE WIR**

**BRAUCHEN, UM SCHLECHTE TAGE**

**BESSER ZU ÜBERSTEHEN.**

UNBEKANNT

## **WIE GEHEN SIE HEUTE MIT DEM THEMA SONNE UND UV-STRAHLUNG UM?**

### **KATRIN D.**

Anfangs habe ich die Sonne fast gänzlich gemieden. Dann wurde bei mir während der Schwangerschaft ein Vitamin-D-Mangel festgestellt. Auch der ist nicht besonders gut für den Körper. Mittlerweile habe ich gelernt, ein Mittelmaß zu finden. Nicht zuviel Sonne, aber auch nicht zu wenig. Es darf in jedem Fall nicht extrem sein und in der heißen Mittagszeit suche ich weiterhin den Schatten. In jedem Fall verwende ich auch einen hohen Sonnenschutzfaktor bei Cremes. Extrem vorsichtig bin ich allerdings bei unserem Kind. In der Freizeit oder mit Freunden ist es mittlerweile schon normal, sich nicht direkt in die Sonne zu begeben. Beim Sonnenbaden bin ich nicht mehr dabei.

### **JUTTA F.**

Ich vermeide es, mittags in der prallen Sonne zu sein und halte mich lieber im Schatten auf. Am Strand – auch in Deutschland – benutze ich Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor und ziehe

oft auch langärmelige, dünne Blusen oder T-Shirts über. Meine Familie ist auch dementsprechend instruiert, obwohl das bei Teenagern manchmal viel Überzeugungskraft kostet. Wenn ich bei anderen auffällige Stellen beobachte, spreche ich sie darauf an. Im Sommer würde ich nicht in ein sehr heißes Land reisen, sondern andere Jahreszeiten nutzen.

### **SILKE H.**

Ich liebe den Sommer und somit auch die Sonne. Jedoch genieße ich die Sonne in Maßen. Meine Familie muss auch einmal im Jahr zum Hautarzt zur Vorsorge. Selbst bei meiner fast 16-jährigen Tochter achte ich darauf, dass sie sich immer eincremt, obwohl meine Kinder und mein Mann wunderschöne leicht bräunende Haut haben. Ich bin das „Bleichgesicht“ in der Familie, denn noble Blässe ist elegant!

### **NATALIE B.**

Ich habe mich schon immer bewusst so gut es geht gegen direkte Sonneneinstrahlung geschützt, bin jetzt aber noch vorsichtiger. Dafür werde ich manchmal belächelt, aber das ist mir egal. Ich kann ganz schön ungehalten reagieren, wenn sich jemand völlig naiv in die Sonne legt. Dadurch bin ich hin und wieder schon bei jemandem angeekelt.

MEIN  
TIPP**DAS ALLTÄGLICHE LEBEN****KATRIN D.**

Früher bedeutete Urlaub für uns eine Reise in sonnige Länder. Man kann sagen, das Beste, was uns durch die Diagnose passierte, ist das Ausweichen nach der Operation in ein sonnenarmes Land. Sonst hätten wir vielleicht niemals erkannt, wie schön es in Irland ist! Dieser Urlaub hat mir geholfen, Veränderungen, die diese Erkrankung ins Leben gebracht hat, zu verarbeiten und zu akzeptieren.

**JUTTA F.**

Genießen Sie das Leben, notieren Sie sich 30 kleine Dinge, über die Sie sich freuen und die nichts oder wenig kosten; dann hat man etwas in dunklen Stunden, das man sich anschauen kann. Am Abend eines Tages können Sie sich an das erinnern, was gut war. Eine Mitpatientin hat mal von einem Gutbuch berichtet, in das sie jeden Tag das Positive aufschreibt; sich das ab und zu mal anzuschauen hilft auch.

**SILKE H.**

Lassen Sie schlechte Gedanken nicht überwiegen. Natürlich ist das in den ersten Monaten nach der Erkrankung nicht einfach. Kommen Sie selbst nicht weiter, so lassen Sie sich professionell durch einen Psychoonkologen helfen. In der ersten Zeit hatte ich ein schlechtes Gewissen, wieder glücklich oder ausgelassen zu sein. Sie dürfen das aber! Nehmen Sie die Ängste an, lassen Sie sie aber nicht übermächtig werden und versuchen Sie, wieder in ein normales (jetzt doch anderes) Leben zu finden.

**NATALIE B.**

Ich empfinde es als sehr hilfreich, einen möglichst „normalen“ Alltag und somit die eigene Selbstständigkeit beizubehalten. Das gibt zum einen Struktur und man behält das Gefühl, etwas zu schaffen. Allerdings sollte man es nicht auf Biegen und Brechen erzwingen, sondern auch Hilfe annehmen. Wichtig finde ich, eine Beschäftigung zu haben, in der man aufgeht, die einen zufrieden macht und sinnstiftend ist. Wenn Arbeiten nicht mehr möglich ist, ist z.B. eine Aufgabe im Ehrenamt eine Möglichkeit. Wenn man in der Mobilität eingeschränkt ist oder nicht mehr die Kraft hat, zu Verabredungen außer Haus zu gehen, sollte man sich nicht scheuen, diese einfach auf zuhause zu verlegen. Dadurch wird das Zugehörigkeitsgefühl gestärkt und es beugt Einsamkeit vor. Hilfreich finde ich außerdem, immer wieder Highlights bzw. Dinge zu planen, auf die man sich freut. Die Vorfreude darauf lässt einen die Zeiten besser durchhalten, die sehr anstrengend sind.

## UMGANG MIT DER ENDLICHKEIT

### WIE GROSS IST IHRE SORGE VOR EINER ERNEUTEN ERKRANKUNG? WIE GEHEN SIE DAMIT UM?

#### DANIEL S.

Meine erste erneute Erkrankung habe ich bereits hinter mir und die Sorge, dass sie wieder kommt, ist da. Solange ich aber regelmäßig untersucht werde, habe ich die große Hoffnung, dass erneute Absiedlungen frühzeitig erkannt werden und noch operabel sind oder eine Behandlung erfolgreich ist.

#### KATRIN D.

Diese Sorge ist immer bei mir. Die Diagnose Krebs hat mich auf jeden Fall traumatisiert und ich weiß nicht, ob ich das jemals ganz verarbeiten kann. Ich kann nur immer wieder von neuem versuchen, positiv nach vorn zu schauen.

#### JUTTA F.

Wenn noch einmal ein Melanom entdeckt wird, hoffe ich einfach, dass es durch die häufigen Nachsorgeuntersuchungen früh genug behandelt werden wird. Außerdem waren meine Prognosen nicht so rosig und es geht mir jetzt seit acht Jahren gut. Diese Woche hatte ich wieder eine Nachsorgeuntersuchung und habe gefragt, wie lange die Nachsorge noch in der Klinik erfolgen wird. Noch zwei Jahre, dann gelte ich vonseiten der Klinik als geheilt. Auch dann werde ich noch regelmäßig zum Hautarzt gehen, aber das ist doch ein tolles Gefühl!

#### MONIKA G.

Die Sorge tritt eigentlich nur vor jeder onkologischen Untersuchung auf. Ich versuche, mich abzulenken. Am besten für mich ist es, wenn ich den Tag vorher noch zur Arbeit muss.

#### SILKE H.

Die Sorge vor einer Neuerkrankung ist bei mir schon groß. Ich gehe regelmäßig zur Nachsorge. Sollte sich noch einmal ein malignes Melanom einschleichen oder die Metastasen wiederkommen, so hoffe ich, dass sie früh genug erkannt werden. Seitdem ich mit dieser Krankheit konfrontiert worden bin, ist die Forschung in großen Schritten vorangekommen. Die Gewissheit, dass meine Ärzte im Tumorzentrum sehr kompetent sind, gibt mir das Gefühl, es wieder mit der Krankheit aufnehmen zu können.

#### NATALIE B.

Alle drei Monate finden zur Beurteilung des Krankheitsverlaufs Kontroll-Untersuchungen statt. Davor ist die Angst, dass der Krebs weiter gestreut haben könnte, immens. Ich versuche, mich möglichst viel abzulenken, z.B. Hörbücher hören, wenn ich nicht schlafen kann oder während dem Spazierengehen, sodass ich gar nicht zum Grübeln komme. Außerdem versuche ich mir immer vor Augen zu halten, wie lange ich nun schon entgegen der Prognosen überlebt habe. Das spricht für meinen Lebenswillen und die Widerstandskräfte meines Körpers.





**ES GIBT MENSCHEN, DIE MAN MIT**

**DER ZEIT VERGISST.**

**ES GIBT ABER AUCH MENSCHEN,**

**MIT DENEN MAN DIE ZEIT VERGISST!**

UNBEKANNT

### **WIE IST IHRE EINSTELLUNG**

### **ZUR ENDLICHKEIT DES LEBENS?**

#### **DANIEL S.**

Ich versuche, mein Leben so zu leben, dass ich damit zufrieden bin, wenn es vorbei ist. Dies habe ich mir früher nicht so bewusst gemacht; durch die Erkrankung doch immer wieder und etwas mehr. Natürlich habe ich den Wunsch, alt zu werden und meine Enkel zu erleben! Wenn es dazu nicht kommen sollte, will ich bis dahin dennoch glücklich gelebt und mich mit den Sachen beschäftigt haben, die mir wichtig waren und sind.

#### **KATRIN D.**

Mir ist bewusst, dass zum Leben der Tod dazu gehört. Allerdings wäre es mir lieber, wenn ich wüsste, dass dieser weit weg ist. Das geht wahrscheinlich jedem so.

#### **JUTTA F.**

Wenn es sein soll, soll es sein. Mittlerweile sind auch unsere Söhne „erwachsen“ und würden mehr oder weniger gut klarkommen. Man sollte aber das Leben genießen, so gut es geht und alle Chancen ergreifen, die sich einem bieten. Außerdem glaube ich ganz fest an ein Leben nach dem Tod.

#### **MONIKA G.**

Das Sterben gehört genauso dazu wie das Leben. Es ist für mich ein natürlicher Vorgang.

#### **SILKE H.**

Ich bin mir bewusst, dass ich jederzeit wieder erkranken und auch daran sterben kann. Durch meinen Beruf werde ich täglich mit dem Glauben an Gott, aber auch mit Tod und Trauer konfrontiert. Vielleicht hilft mir das, mit meinem eigenen Sterben klarzukommen. Natürlich will ich noch nicht sterben und schon gar nicht an Krebs! Doch wenn es soweit ist, so glaube ich, kann mir auch das Vertrauen auf Gott helfen.

#### **NATALIE B.**

Vor der Erkrankung habe ich mich nie mit dem Thema Tod und der Endlichkeit meines Lebens beschäftigt. Ich hatte mir eine Liste mit Dingen gemacht, die ich in meinem Leben gerne erleben wollte, realisiert habe ich bis zur Diagnose jedoch nicht viel, da ich davon ausging, noch lange Zeit dafür zu haben. Nun ist mir bewusst geworden, dass ich keine Garantie auf ein langes Leben habe. Seitdem lebe ich viel intensiver, schiebe nichts mehr auf und habe schon viele Haken auf der Liste setzen können.



## WIE WERDEN GEDANKEN AN DEN TOD ODER DAS STERBEN INNERHALB IHRER FAMILIE/PARTNERSCHAFT THEMATISIERT?

### DANIEL S.

Nicht direkt. Nach dem Todesfall eines Bekannten aus der Selbsthilfegruppe war mir das Thema Tod plötzlich ein großes Anliegen. Das hat sich aber (zum Glück) wieder gelegt. Ich möchte diesem Thema nicht zu viel Raum geben; es bedrückt mich, weil ich an der Situation nichts ändern kann. Ich denke, dass der Tod für die Angehörigen schwieriger ist. Aber auch in der Familie haben wir nicht länger über das Sterben gesprochen.

### KATRIN D.

Manchmal ist das Thema bei uns. Da ich aber noch keinen Weg gefunden habe, damit gelassen umzugehen, habe ich beschlossen, dieses Thema so gut es geht zu verdrängen. Besonders wenn mich Ängste überrollen, tun mir Gedanken daran nicht gut.

### JUTTA F.

Das ist ein sehr unliebsames Thema und wird möglichst verdrängt. Ich bin da eher vorsichtig. Als ich meinem Sohn mal sagte: „Falls ich nicht mehr da sein sollte...“ sagte er: „Mama, das brauche ich jetzt gar nicht zu wissen! Wieso erzählst Du das jetzt?“ Kinder, auch ältere, fragen von sich aus, wenn die Zeit reif ist; und dann ist die richtige Gelegenheit. In der Partnerschaft ist es sowieso schwierig, sich vorzustellen, dass einer von beiden irgendwann allein bleibt. Wir beide wünschen uns, dass das nicht so schnell der Fall sein wird. Kurz nach der Diagnose habe ich aber mit meinem Mann in groben Zügen darüber gesprochen, wie ich mir ungefähr meine Beerdigung vorstelle und was in nächster Zeit noch so alles zu organisieren wäre. Das war für ihn nicht sehr angenehm, aber mir hat's geholfen.

### MONIKA G.

Nach der ersten Diagnose haben mein Partner und ich sehr viel darüber geredet. Mit unseren Kindern und der Familie haben wir nur darüber gesprochen, wenn es sich ergab. Zu einem späteren Zeitpunkt haben wir dann für uns und auch für die

Kinder alles geregelt; z. B. eine Patientenverfügung, Pflegevollmacht usw. Natürlich wurde das innerhalb der Familie besprochen. Das war allerdings gar nicht so einfach. Einige wollten davon nichts wissen und mussten erst mit richtigen Argumenten überzeugt werden.

### NATALIE B.

Leider sind Tod und Sterben völlige Tabu-Themen und es wird so gut wie nie darüber gesprochen. Einmal hatte ich Besuch von der Mama einer Bekannten, die kurz vorher mit 30 Jahren an Krebs verstarb. Als sie beim Kaffeetrinken sehr berührend über die letzten Stunden ihrer Tochter vor ihrem Tod erzählte, schwiegen meine Eltern dazu nur.

## UMGANG MIT DER ENDLICHKEIT

### DANIEL S.

Die Endlichkeit wurde mir durch die Erkrankung noch einmal deutlicher. Leider habe ich darauf nur begrenzt Einfluss, weswegen ich versuche, verstärkt das zu tun, was mir guttut. Das ist bei mir: viel mit Freunden und der Familie zusammen sein, gut essen und trinken, reisen.

### JUTTA F.

Wenn Sie zuviel Angst vor dem Tod haben oder depressiv werden, suchen Sie sich professionelle Hilfe von einem Psychologen oder Psychoonkologen. Auch für Angehörige von Krebserkrankten gibt es z. B. Selbsthilfegruppen oder professionelle Hilfe bei den verschiedenen Hautzentren und Unikliniken. Das ist natürlich typbedingt, aber man sollte so lange suchen, bis man jemanden findet, der einem zusagt oder eine Gruppe, die passt.

### SILKE H.

Empfehlungen zu diesem Thema kann ich nicht geben. Jeder ist anders und hat ein anderes Verhältnis zu Tod und Sterben. Ich denke, niemand sollte sich anmaßen, gute Tipps zu geben. Krebspatienten balancieren immer auf einem dünnen Seil zwischen Gesundheit, Krankheit und auch Tod. Wie damit umgegangen wird, muss jeder für sich selbst entscheiden.

### NATALIE B.

Ich finde es wichtig, das Thema „Sterben und Tod“ bei den behandelnden Ärzten, der Familie und Freunden anzusprechen, um die Ängste, die mit diesem Thema verbunden sind, zu reduzieren oder auszuschalten. Die Ärzte können erläutern, welche medizinischen Maßnahmen möglich sind, um z. B. Schmerzen oder Luftnot zu behandeln. Um den Angehörigen schwere Entscheidungen abzunehmen, ist das Abschließen einer Patientenverfügung hilfreich. Darin kann der Patient vorab festlegen, welche Behandlungen er möchte oder nicht möchte, wenn der Tod bevorsteht.



# IMPRESSUM

## Herausgeber

klarigo - Verlag für Patientenkommunikation oHG  
Bergstraße 106 a  
64319 Pfungstadt  
www.klarigo.eu

## Konzeption

klarigo Patricia Martin, Kim Zulauf

## Text

Daniel S., Katrin D., Jutta F., Monika G., Silke H., Natalie B.

Wir bedanken uns bei Annegret Meyer, Selbsthilfegruppe Hautkrebs Buxtehude, für die unterstützende Beratung.

Die klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG ist bestrebt, vollständige, aktuelle und inhaltlich zutreffende Informationen in dieser Broschüre zusammenzustellen. Gleichwohl kann keinerlei Gewähr für die Vollständigkeit, Aktualität oder inhaltliche Richtigkeit der dargestellten Informationen übernommen werden. Sollten Sie Fragen zu medizinischen oder gesundheitlichen Aspekten haben, die in der vorliegenden Broschüre thematisiert werden, oder auf Basis der in der vorliegenden Broschüre enthaltenen Informationen medizinisch oder gesundheitlich relevante Entscheidungen treffen wollen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder eine sonstige hierfür qualifizierte Auskunftsstelle. Sofern über Quellenangaben oder Empfehlungen für weiterführende Informationen auf andere Druckwerke, Internetseiten oder sonstige Informationsquellen verwiesen wird, haftet die klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG in keiner Weise für dortige Darstellungen.

Diese Broschüre oder Auszüge dieser Broschüre dürfen nicht ohne schriftliche Einwilligung des Verlages in irgendeiner Form mit elektronischen oder mechanischen Mitteln reproduziert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Alle Rechte vorbehalten.

Mit inhaltlich nicht einschränkender Unterstützung der Novartis GmbH.

© klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG, Pfungstadt, 2019  
4. aktualisierte Auflage

## Quellennachweise Fotos

Titel: Kurhan-AdobeStock.com; S. 4: Morsa Images-istockphoto.com; S. 12, S. 35: fotografixx-istockphoto.com; S. 15, S. 60: Paul Bradbury-istockphoto.com; S. 17: Juanmonino-istockphoto.com; S. 20/21: Alex Potemkin-istockphoto.com; S. 23: Nikada-istockphoto.com; S. 26: AlexD75-istockphoto.com; S. 31: -Robbie-istockphoto.com; S. 32: Morsa Images-istockphoto.com; S. 37: birdys-photocase.de; S. 40: alicat-istockphoto.com; S. 43: Yuri\_arcurs/dreamstime.com; S. 45: skyla80-photocase.de; S. 49: Jacob Lund-AdobeStock.com; S. 51: mediaphotos-istockphoto.com; S. 53: RyanJLane-istockphoto.com; S. 54: Trojana1712-photocase.de; S. 56/57: powerofforever-istockphoto.com; S. 59: Juanmonino-istockphoto.com; S. 62: DusanManic-istockphoto.com

Novartis Pharma GmbH  
Roonstraße 25  
90429 Nürnberg  
[www.novartis.de](http://www.novartis.de)

