

DIAGNOSE KREBS: Tipps für die erste Zeit

Durch eine feingewebliche Untersuchung wurde die Diagnose Krebs bei Ihnen bestätigt. Was können Sie jetzt tun?

- Finden Sie Ansprechpartner: Bitten Sie Ihre bisherigen Ärzte und Ihre Krankenkasse, Ihnen Fachärzte und Krebszentren zur weiteren Behandlung zu empfehlen.
- Informieren Sie sich: Schreiben Sie Ihre Fragen für Arztgespräche auf. Legen Sie eine Mappe für Befunde an.
- Nehmen Sie Hilfe an: Lassen Sie sich von Angehörigen, Freunden und Selbsthilfegruppen unterstützen.
- Suchen Sie professionelle Unterstützung: Ärzte, Krebsberatungsstellen und Psychoonkologen sind für Sie da.
- Informieren Sie sich beim Kliniksozialdienst, einer Krebsberatungsstelle oder beim Krebsinformationsdienst zu sozialrechtlichen Fragen.



© Alain Schroeder, Getty Images

Was ist, wenn sich durch eine zell- oder feingewebliche Untersuchung die Diagnose Krebs bestätigt hat? Für die meisten Menschen ist die Nachricht ein Schock. In den ersten Tagen verändert die Krankheit alles: Sie bestimmt plötzlich das Leben und stellt private und berufliche Pläne infrage. Man muss den Alltag neu organisieren. Untersuchungen und Gespräche zur Behandlungsplanung stehen an. Gleichzeitig muss man mit allen Gefühlen umgehen, die eine Krebsdiagnose mit sich bringt. Woran man sich in der ersten Zeit orientieren kann, ist hier zusammengestellt.

ARZT- UND KLINIKSUCHE: WER HILFT WEITER?

Erster Ansprechpartner für die weitere Planung ist der Arzt oder die Ärztin, der oder die die Krebsdiagnose gestellt hat. Er oder sie kann für weitere Untersuchungen an Fachärzte verweisen oder in die Ambulanzen spezialisierter Krankenhäuser. Wohin man zur Behandlung geht, hängt auch davon ab, ob ein Krankenhausaufenthalt notwendig wird oder ob man ambulant betreut werden kann.

→ Woran kann man sich orientieren?

Bei der Wahl einer niedergelassenen Praxis sollten Patientinnen und Patienten darauf achten, dass die Ärzte auf Krebsbehandlungen spezialisiert sind. Internisten, Gynäkologen und weitere Fachärzte können eine Zusatzqualifikation in der Onkologie erwerben.

Bei der Wahl einer Klinik ist die Frage nach der Erfahrung mit der jeweiligen Tumorart wichtig. Außerdem sollte das Krankenhaus Spezialisten aus mehreren Fachrichtungen beschäftigen. Zertifizierungen erleichtern die Auswahl, etwa die Anerkennung als Brustkrebszentrum, als Onkologisches Zentrum oder als Onkologisches Spitzenzentrum. Weitere Tipps stehen in unserem Informationsblatt „Arzt- und Kliniksuche“.

ZEITPLANUNG: WIE SCHNELL MUSS ES GEHEN?

Wenn die Diagnose feststeht, kann es etwas dauern, bis die Behandlung beginnt: Es braucht Zeit, um alle Untersuchungsbefunde zusammenzustellen und die Behandlung zu planen. Eventuell müssen sich auch erst Fachleute mit verschiedener Spezialisierung zusammensetzen. Wichtig: Krebs entsteht meist nicht von heute auf morgen. Die meisten Krebsarten gelten nicht als Notfalldiagnose, man hat keinen Nachteil, wenn es etwas länger dauert. Ausnahmen sind starke Schmerzen oder andere sehr belastende Symptome sowie Krebserkrankungen, die eine sofortige Behandlung erfordern, wie akute Leukämien oder aggressive Lymphome.

→ Wie viel Zeit darf man sich selbst nehmen?

Klären Sie am besten mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, bis wann eine Behandlungsentscheidung getroffen werden sollte. Die meisten Betroffenen müssen nichts überstürzen. In der Regel hat man einige Tage bis Wochen Zeit, um sich zu informieren und eventuell eine zweite Meinung einzuholen.

ARZTGESPRÄCH: WIE BEREITET MAN SICH VOR?

Mit der Diagnose Krebs stürzen auf Betroffene viele Informationen ein. Es kann sein, dass man nicht gleich alles versteht oder behält, was die Ärzte sagen. Was hilft?

- Sich schon vor dem Termin Fragen aufschreiben: Dann vergisst man während des Gesprächs nichts.
- Einen Angehörigen oder Freund mit zu den Arztgesprächen nehmen: So werden Details in der Aufregung seltener überhört und man kann sich später austauschen.
- Nachfragen, wenn während des Gesprächs etwas unklar bleibt: Der Arzt erklärt noch einmal alles genau.
- Die Ärzte nach Informationsquellen fragen, etwa Broschüren oder Internetseiten. Sie können auch den Krebsinformationsdienst anrufen. Wir sind für Sie da!

Auch Ärztinnen und Ärzte haben Fragen, auf die Sie sich vorbereiten können:

- Wann sind welche Symptome aufgetreten? Sind die Beschwerden jeden Tag gleich, oder verändern sie sich?
- Leidet man noch an anderen Erkrankungen? Welcher Arzt kann darüber Auskunft geben?
- Welche Arzneimittel nehmen Sie wie oft ein? Wichtig sind rezeptpflichtige und rezeptfreie Medikamente, aber beispielsweise auch Nahrungsergänzungsmittel.
- Möglicherweise kommt die Teilnahme an einer klinischen Studie infrage. Eine Checkliste hierzu bietet das Informationsblatt [Klinische Studien](#).

BEHANDLUNGSWAHL: WIE ENTSCHIEDEN?

Geht es im Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin um die Planung der Behandlung, kommen weitere Fragen hinzu:

- Welches Ziel hat die Behandlung: Heilung, Aufhalten der Krankheit, Linderung der Beschwerden?
- Gibt es mehr als eine Therapie, die mir helfen könnte?
- Gibt es ein Behandlungsverfahren, das eindeutige Vorteile gegenüber allen anderen aufweist?
- Was passiert, wenn ich mich nicht behandeln lasse?
- Wie lange werde ich voraussichtlich krank sein?
- Mit welchen Nebenwirkungen und Langzeitfolgen muss ich rechnen, mit welchen nicht?

Nicht alle Fragen zur Behandlung lassen sich gleich bei einem ersten Termin klären.

→ **Woran orientieren sich Ärzte bei der Krebstherapie?**

Ärzte orientieren sich bei ihren Therapieempfehlungen meist an Leitlinien. Oft kommt mehr als eine Behandlung infrage: Nutzen und Risiken müssen dann in der individuellen Situation gegeneinander abgewogen werden. Daher können sich Therapieempfehlungen einzelner Ärzte unterscheiden. Als Betroffener kann man auch eine zweite Meinung einholen. Weiteres dazu finden Sie in den Informationsblättern „[Befunde verstehen](#)“ und „[Behandlungswahl](#)“.

→ **Selbst entscheiden oder entscheiden lassen?**

Je besser man über seine Erkrankung und die Möglichkeiten der Behandlung informiert ist, desto eher kann man gleichberechtigt mitentscheiden. Wer Entscheidungen lieber dem Ärzteteam überlassen möchte, kann dies ebenfalls tun. In jedem Fall ist eine Behandlung nur möglich, wenn der Betroffene damit einverstanden ist.

BEHANDLUNGSBEGINN: WIE VORBEREITEN?

Sowohl vor einer ambulanten Behandlung als auch vor einem Klinikaufenthalt gibt es einiges zu beachten. Eine gute Vorbereitung kann helfen, Stress am Behandlungstag oder Aufnahmetag in die Klinik und auch während der Behandlung zu vermeiden. Wichtig ist sich zu überlegen, was man alles in die Praxis oder Klinik mitnehmen sollte, etwa Einweisung, Befunde, Versicherungskarte. An- und Rückfahrt sollten gut geplant sein. Ist man längere Zeit von zu Hause weg, sollte man klären, wer sich in der Abwesenheit um kleine Kinder im Haushalt, pflegebedürftige Angehörige, Haustiere oder die Wohnung kümmert.

PSYCHOSOZIALE HILFE: WER HILFT WEITER?

→ **Wer unterstützt bei der Krankheitsbewältigung?**

Welche Gefühle eine Krebsdiagnose hervorruft und wie ein Mensch damit umgeht, ist individuell verschieden. Manchen Menschen hilft ein offenes Gespräch mit Angehörigen und guten Freunden. Andere profitieren eher von einem Austausch mit anderen Betroffenen, etwa in einer Selbsthilfegruppe. Wieder andere ziehen sich lieber ganz zurück. **Wichtig:** Es gibt kein Richtig oder Falsch. Jeder verarbeitet seine Diagnose und Erkrankung anders.

Was tun, wenn man das Gefühl hat, den Boden unter den Füßen zu verlieren? Dann kann professionelle Unterstützung helfen. In vielen auf Krebs spezialisierten Zentren arbeiten Psychoonkologinnen und Psychoonkologen, die für Gespräche zur Verfügung stehen. Wer zu Hause ist, kann sich an psychosoziale Krebsberatungsstellen wenden. Niedergelassene Psychoonkologen bieten auch längerfristige Hilfe. Der Krebsinformationsdienst stellt Adressen von [Krebsberatungsstellen](#) und [niedergelassenen Psychoonkologen](#) sowie ein Informationsblatt „[Psychoonkologische Hilfen](#)“ zur Verfügung.

→ **Wer hilft bei sozialrechtlichen Fragen weiter?**

Erste Ansprechpartner zu sozialrechtlichen Fragen sind zunächst die behandelnden Ärztinnen und Ärzte. Im Krankenhaus hilft der Kliniksozialdienst weiter. Dessen Team hilft mit Anträgen und Formularen. Bei vielen Fragen kann man sich an die Krankenversicherung wenden. Auch die regionalen Krebsberatungsstellen bieten Hilfe.

Weitere nützliche Adressen und Links stehen im Informationsblatt „[Sozialrecht und Krebs: Wer ist wofür zuständig?](#)“ oder im Internet unter www.krebsinformationsdienst.de.

