

mock up

 **INFLUCANCER**

**mein  
krebs-buddy**

Der tägliche Begleiter für  
das (neue) Leben mit Krebs

**ARBEITSBUCH  
MEIN KREBS-BUDDY**

Ich bin die  
**EMOTION**  
und ich werde dich auf  
vielfältige Weise durch  
dieses Buch  
begleiten!



# HALLOOOOOOOOO DU!

Darf ich mich vorstellen?

Du kannst mich „Krebs-Buddy“ nennen und ja, ich bin ein Buch. Aber wäre ich ein Mensch, dann wäre ich ein Sherpa. Ein Sherpa ist eine riesige Hilfe bei Everest-Besteigungen. Er nimmt dir Last ab, gibt Tipps und begleitet dich gut gelaunt auf deinem Weg den Berg hinauf. Er hat den Aufstieg schon tausendmal hinter sich und strotzt vor Erfahrung. Der Everest ist in diesem Fall der Krebs, die Therapie, die Ungewissheit, während der Sherpa mich symbolisiert, dieses Buch, das du gerade in den Händen hältst. Tadaah!

Du gehst den Weg und ich helfe, erzähle, berate und motiviere dich, so gut ich kann. Unser erstes Ziel? Das Base Camp. Hier sollst du dich so weit in die neue Situation einfinden, damit du aktiv Entscheidungen treffen kannst. Du lernst, mit den Ärzt:innen auf Augenhöhe zu kommunizieren. Und mit ihnen gemeinsam wirst du die beste Behandlung festlegen und in Folge den Weg zu deinem persönlichen Gipfel beschreiten. Worauf du achten kannst, wie du durchhältst, wie du deine Erfolgserlebnisse findest und jeden Tag ein bisschen weiterkommst – all das zeige ich dir. Kommst du mit?

Keine Angst, ich renne nicht voraus. Wir machen das gemeinsam in deinem Tempo. Es wird Tage geben, an denen schlichtweg nichts geht (so be it!) und dann wird es Tage geben, an denen du mich gern öffnest und mir deine besten Zeichenkünste präsentierst. Ich bin ab sofort dein persönlicher Sherpa und trage einen Teil deiner Last. Merkst du schon, wie es etwas leichter wird? Perfekt. Auf geht's, auf den Mount Krebs Everest!

Wozu dieses Buch?



11

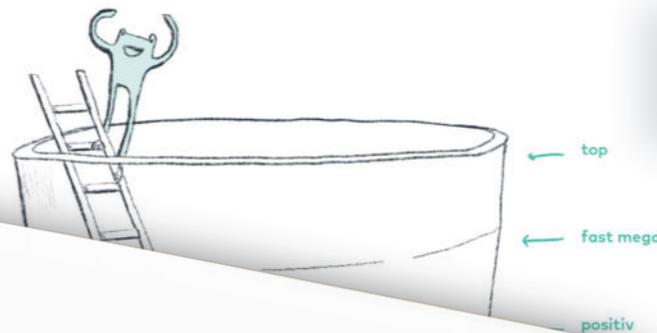
## KENNENLERNEN

### THERAPIEARBEIT IST AUCH ARBEIT

Zugegeben: So eine Krebstherapie ist kein einfacher Spaziergang für zwischendurch. Man muss sich schon hinaufarbeiten auf den Mount Krebsverest. Nicht nur dein Behandlungsteam gibt alles – auch du:

### Was macht die Therapie mit dem Körper?

Wie geht es dir heute? Mach einen Strich auf der Skala und schreib das heutige Datum dazu. Du kannst auch Emojis dazu zeichnen. Kehre hin und wieder zurück und beobachte, wie sich deine Stimmung im Laufe der Zeit verändert.



# AUSFÜLLEN

# WER BIST DU?



### Wer bist du?

Wir haben geflucht. Den Krebs mit mehr oder weniger sinnvollen Adjektiven bestückt. Jetzt würde ich gern wissen, mit wem ich das Vergnügen habe. Wen begleite ich auf den Mount Krebsverest? Lass uns mit einer kleinen Übung starten, damit du im Fall der Fälle immer auf diese Seiten zurückkehren und die Verbindung zu dir selbst wiederherstellen kannst. **Here we go!**

DAS MACHT MICH AUS:

DIESE WERTE SIND MIR WICHTIG:

# JAHRESMOSAIK DER GEFÜHLE



So ein Aufstieg macht klar: Jeden Tag bist du ein buntes Sammelsurium von Gefühlen. Mal in schreiend grellen Neonfarben, mal ausgeglichen in gedeckten Tönen, mal Pastell und mal in leicht unterschiedlichen Graunancen. Also dich: welches Gefühl durchströmt dich heute? Gestalte deine persönliche Legende (Schraffur, Farbe) und verfolge deine Gefühle im Jahresrückblick. Auf weiteren Seiten brauchst, findest du eine Kopie der Begleitkarten.

- hoffnungsvoll
- verunsichert
- fröhlich
- ängstlich
- sicher
- sorgenvoll
- selbstkritisch
- ruhig
- deprimiert
- aufgeregt
- dankbar
- angespannt
- optimistisch
- erschöpft
- energiegelad

Monate	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Tage 1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 2	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 3	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 4	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 5	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 6	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 7	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 8	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

# JAHRESMOSAIK DER SYMPTOME



Abgefrorene Zehen, blaue Lippen, Eiszapfen an den unmöglichsten Körperstellen. Als Sherpa habe ich auch schon so einiges erlebt. Aber mich interessiert nun, wie es DIR heute geht! Welche Folge oder welches Symptom beschäftigt dich am meisten? Überlege dir wieder eine Legende und notiere diese gleich im Jahresüberblick. Was gibt es zu entdecken? Fallen dir Muster auf?

- Schmerzen
- Schlafprobleme
- Müdigkeit
- Kreislaufschwäche
- Appetitlosigkeit
- Verdauung
- Übelkeit
- Schleimhautprobleme
- Gewichtsveränderung
- Empfindungsstörungen
- Lustlosigkeit
- Konzentrationsprobleme

Monate	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Tage 1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 2	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 3	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 4	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 5	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 6	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 7	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 8	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 9	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 10	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 11	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 12	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 13	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 14	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 15	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 16	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 17	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 18	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 19	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 20	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 21	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 22	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 23	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 24	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 25	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 26	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 27	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 28	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 29	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tage 30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

**SYMPTOM-MANAGEMENT**  
**INFLUCANCER**

# JAHRESMOSAIK DER SYMPTOME



Abgefrorene Zehen, blaue Lippen, Eiszapfen an den unmöglichsten Körperstellen. Als Sherpa habe ich auch schon so einiges erlebt. Aber mich interessiert nun, wie es DIR heute geht! Welche Folge oder welches Symptom beschäftigt dich am meisten? Überlege dir wieder eine Legende und notiere diese gleich im Jahresüberblick. Was gibt es zu entdecken? Fallen dir Muster auf?

- Schmerzen
- Schlafprobleme
- Müdigkeit
- Kreislaufschwäche
- Appetitlosigkeit
- Verdauung
- Übelkeit
- Hitze, Fieber
- Schleimhautprobleme
- Gewichtsveränderung
- Empfindungsstörungen
- Lustlosigkeit
- Konzentrationsprobleme
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Monate	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Tage 1	<input type="checkbox"/>											
2	<input type="checkbox"/>											
3	<input type="checkbox"/>											
4	<input type="checkbox"/>											
5	<input type="checkbox"/>											
6	<input type="checkbox"/>											
7	<input type="checkbox"/>											
8	<input type="checkbox"/>											
9	<input type="checkbox"/>											
10	<input type="checkbox"/>											
11	<input type="checkbox"/>											
12	<input type="checkbox"/>											
13	<input type="checkbox"/>											
14	<input type="checkbox"/>											
15	<input type="checkbox"/>											
16	<input type="checkbox"/>											
17	<input type="checkbox"/>											
18	<input type="checkbox"/>											
19	<input type="checkbox"/>											
20	<input type="checkbox"/>											
21	<input type="checkbox"/>											
22	<input type="checkbox"/>											
23	<input type="checkbox"/>											
24	<input type="checkbox"/>											
25	<input type="checkbox"/>											
26	<input type="checkbox"/>											
27	<input type="checkbox"/>											
28	<input type="checkbox"/>											
29	<input type="checkbox"/>											
30	<input type="checkbox"/>											
31	<input type="checkbox"/>											

# FEEL the magic

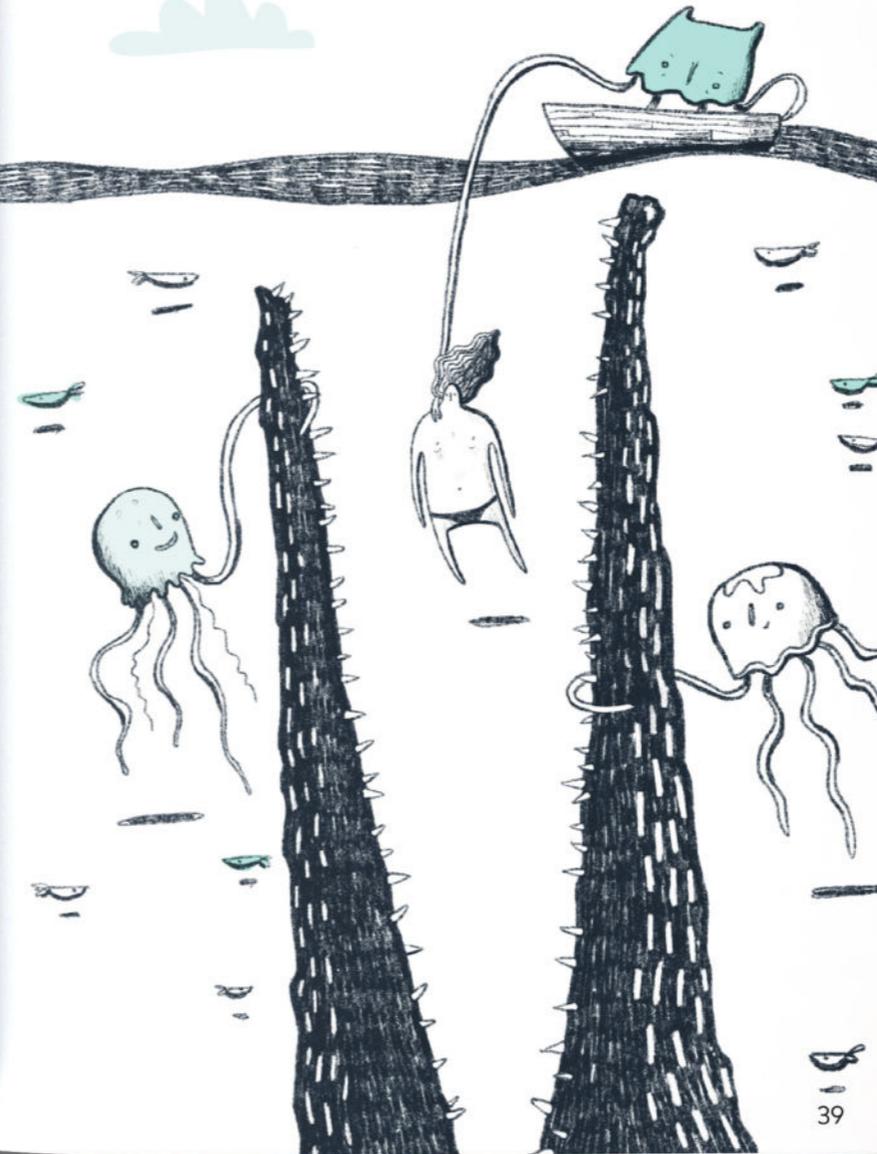
So eine Krebsdiagnose ist der Supergau in Sachen Lebensgestaltung. Du hattest sicher gerade etwas anderes vor, als dich ums Überleben und deine Gesundheit zu kümmern: Jobwechsel, Hausbau, Weltreise, Nichtstun.

**ABER:** Du bist nun aufgebrochen, um diesen Krebsberg zu besteigen. Und die wahre Magie im Umgang mit Krebs ist es, sich die Kontrolle dort zurückzuholen, wo es möglich ist. Und deshalb herzliche Gratulation! Der erste Schritt in Sachen Kontrolle ist getan. Kannst du sie schon fühlen? Die Kraft, die jeder Beginn ein wenig in sich trägt? Wenn du noch etwas mehr Gefühl dafür brauchst, dann kannst du deinen Antrieb auch von Gleichgesinnten stärken lassen. Denn aus einer gemeinsamen Erfahrung entsteht tiefes Vertrauen und gemeinsames Wissen, das dir in deinem neuen Alltag weiterhelfen kann.

## Hol dir (Selbst)Hilfe

Zahlreiche **Selbsthilfegruppen** und **Patient:innenorganisationen** bieten dir ihre Hilfe an. Ihr Zweck? Menschen unterstützen, die sich mit dem Lebensumstand Krebs beschäftigen. Verständlich, wenn du erst einmal alleine mit der Krankheit klarkommen willst. Es könnte allerdings eine Bereicherung auf deinem Pfad sein. Wenn du denkst, dass in Selbsthilfegruppen nur alte Tanten im Kollektiv rumheulen, weit gefehlt! Vielleicht wird mal geweint, aber es wird auch oft gelacht. Und ich möchte dir gerne ans Herz legen: Nimm deinen Mut zusammen und lass dich von der positiven Erfahrung überraschen, die diese Gesprächskreise mit sich bringen. Sollte eine Gruppe nicht passend sein, dann suche weiter. Denn gerade innerhalb dieser Patient:innengruppen triffst du auf das Verständnis für deine Realität und Gefühlswelt, das dir in deinem Familien- und Freund:innenskreis manchmal etwas fehlen könnte.

Wo Hilfe finden?



# HELP!

## I NEED SOMEBODY ...

Die Beatles wissen Bescheid. Und ganz allein steigt man generell selten auf einen Berg. Du magst dich schwach fühlen, wenn du nach Hilfe fragst. Aber: Nichts zeugt mehr von Stärke. Verletzlichkeit zu zeigen, stärkt deine Beziehungen. Denn dein Umfeld kann der große Unterschied in deinem Leben sein. An schweren Tagen sind sie es, die dir Last abnehmen, mit dir quatschen, lachen, weinen. Auch wenn du nicht willst, dass deine Lieben dich „so sehen“, isolieren ist keine Lösung. Freundschaften sind jetzt enorm wichtig.

### Aktiviere deine Basis-Crew

Nach der Diagnose verändert sich alles. Ständig untersuchen lassen, Gespräche führen und Behandlungen abwägen – da sind viele Möglichkeiten, dir helfen zu lassen. Also trau dich und gib Belastungen ab. Dein Umfeld wartet wahrscheinlich schon darauf, irgendwie helfen zu können. Aber Achtung!

**Verteile die Last.** Meist ist jene Person direkt neben dir ähnlich gefordert wie du selbst. Wenn es dir möglich ist, finde mehrere Menschen, die unterschiedliche Aufgaben übernehmen können.



Kommunikation x Krebs:  
Wie sage ich es meinen Liebsten?  
Welche Infos bekommt wer, wann und wo?  
Eine Anleitung für „Breaking Bad News“.

## Wie darüber reden?



Mich gibt's auch als Begleitkarte.



7 Tipps, um sicher durch die Krebsdiagnose zu kommen.

„Egal wie du über Krebs sprichst.  
Hauptsache, du tust es.“

Motto von InFluCancer

## IN SELBSTHILFEGRUPPEN...

- vernetzt du dich mit anderen Betroffenen.
- profitierst du von der Erfahrung anderer.
- triffst du auf tiefes Verständnis.
- hörst du Bewältigungsstrategien.
- lernst du Tipps und Tricks aus der Praxis für die Therapie.
- hast du einen geschützten Rahmen, um über Krebs zu sprechen.
- kannst du unkompliziert reinschnuppern.
- wirst du emotional aufgefangen.

Selbsthilfegruppen und Patient:innenorganisationen werden oft von Betroffenen gegründet oder moderiert. Eine Selbsthilfegruppe kann dir den Rücken stärken und vielleicht sogar ein wenig die Angst nehmen. Was jedenfalls ganz sicher passieren wird: Du spürst, dass du nicht allein bist.



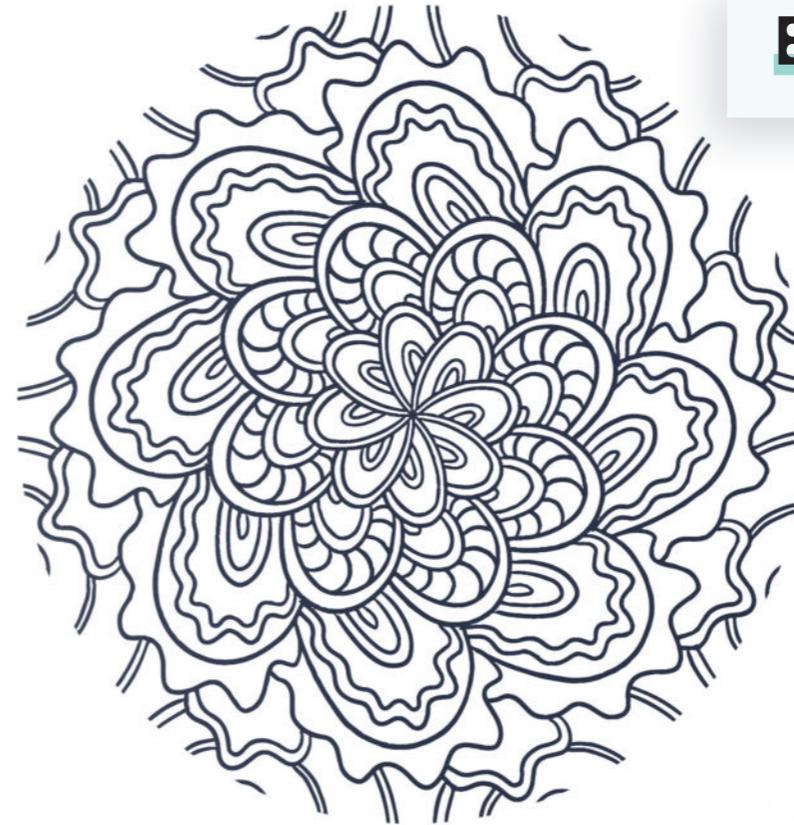
### Selbsthilfe x Krebs

Als Carsten Witte Knochenkrebs bekam, suchte er nach einer Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit Krebs. Im Podcast spricht er über seine Erfahrung.

40 [kurvenkratzer.podigee.io/14-neue-episode](https://kurvenkratzer.podigee.io/14-neue-episode)

Wo Hilfe finden?

Dieses Mandala  
braucht Farbe:

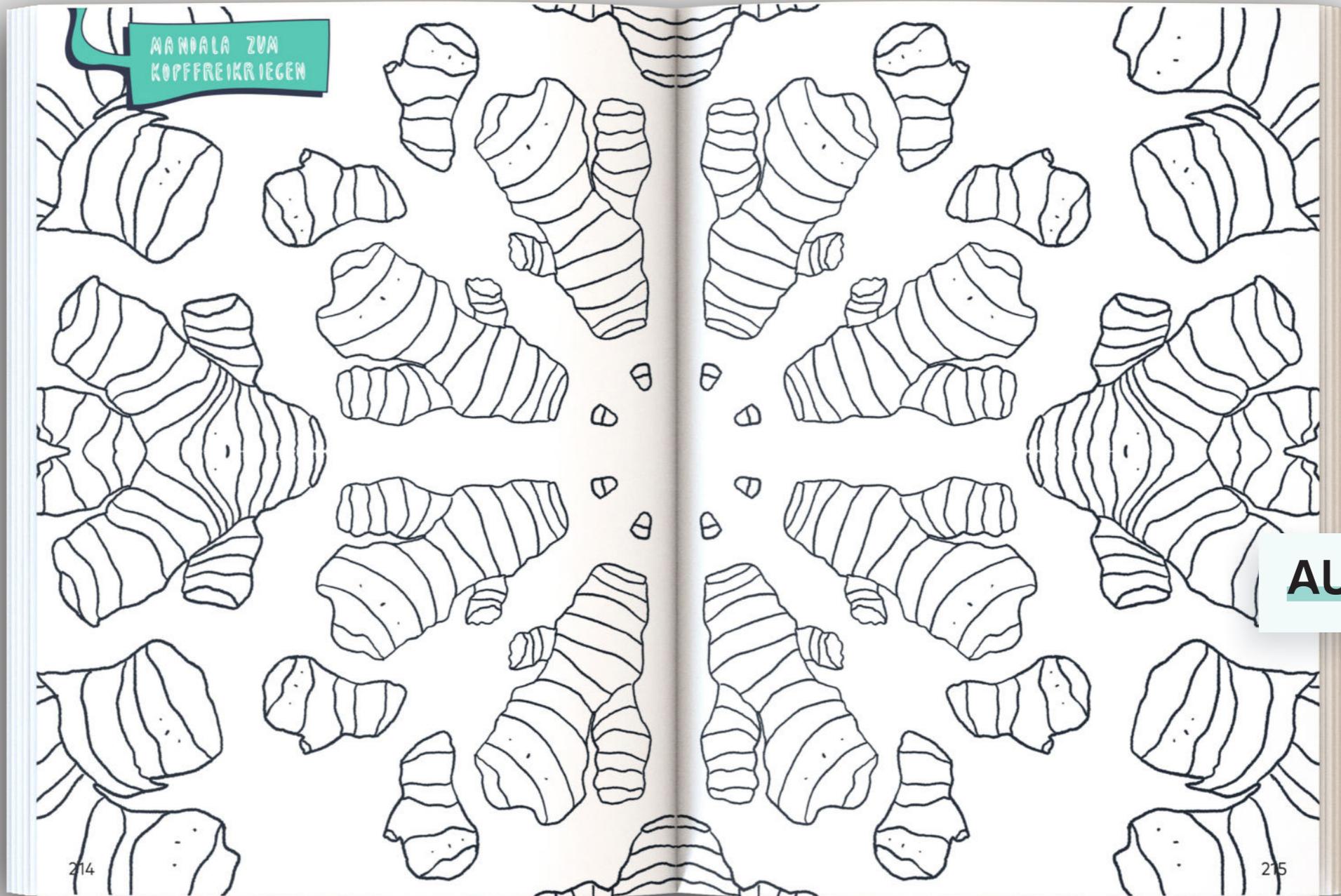


Scanne den QR-Code für eine Liste  
aller wichtigen Notrufnummern  
und Anlaufstellen bei Krebs.



[www.kurvenkratzer.com/anlaufstellen/](https://www.kurvenkratzer.com/anlaufstellen/) 41

# ENTSPANNUNG



**AUSMALEN**

# Therapie- Hilfe-Kurs

Was darf auf keiner Expedition fehlen? Richtig: der Erste-Hilfe-Koffer. Und jemand, der weiß, wie man ihn benutzt. Auf den nächsten Seiten helfe ich dir dabei, dieser jemand zu werden. Willkommen bei meinem Therapie-Hilfe-Kurs!

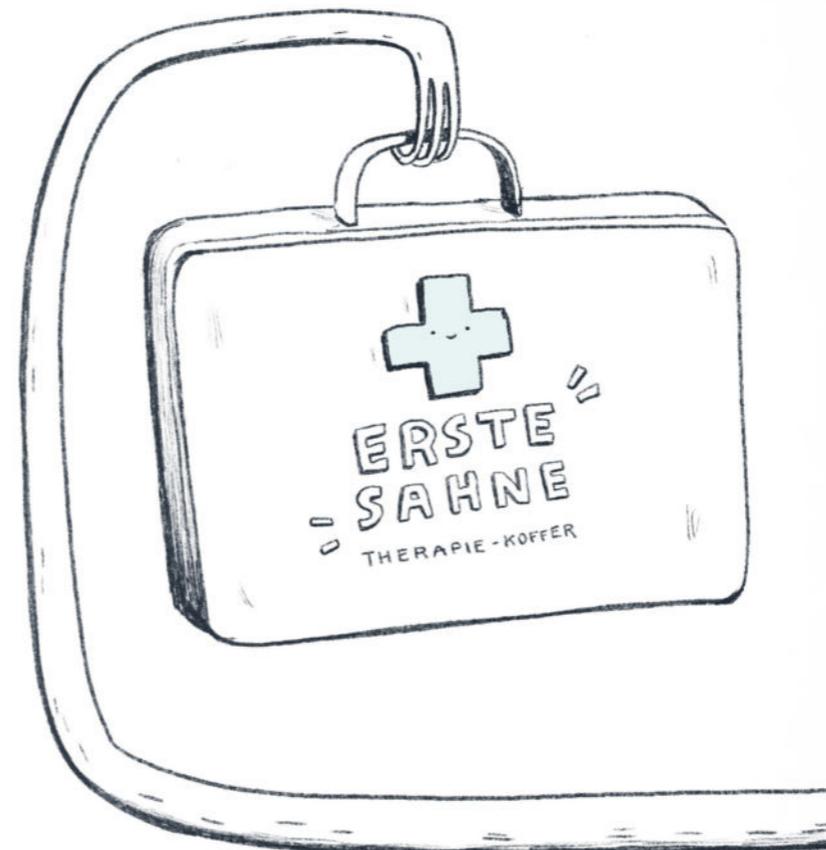
- **Gut gemanagt ist halb gewonnen:** Wie du dich auf Symptome vorbereitest, erfährst du ab **Seite 142**.
- **Fatigue** – oder: Wenn du gefühlt nur noch auf drei Prozent läufst: ab **Seite 152**.
- Was kommt in den **Therapie-Koffer**? Lies nach ab **Seite 156**.
- Die **stressfreie Therapie** gibt's ab **Seite 160**.
- **Warum Pflege so wichtig ist** und warum nicht alle (Klinik-)Held:innen Capes tragen, erfährst du ab **Seite 164**.

## WISSEN

### ALLE Krebstherapien

(Operation, Bestrahlung, Hormon-, Chemo-, Immuntherapie usw.) können Symptome auslösen. Die Tipps auf den folgenden Seiten gelten ähnlich für alle Therapien.

### Wie auf die Therapie vorbereiten?



Den vollständigen Therapie-Hilfe-Kurs findest du hinter diesem QR-Code!

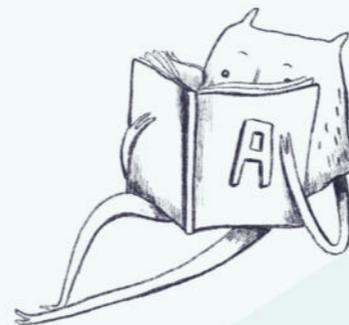




## ÜBERSETZUNGSHILFE À LA KREBS-BUDDY

Fühlst du dich manchmal wie in einem Sprachkurs, den du nie gebucht hast? Ich verstehe es. Das Fachchinesisch dampft dir sicher schon aus den Ohren. Mit dem größten Vergnügen bin ich dein Dolmetscher. Der Mount Krebsverest ist schließlich unerforschtes Gebiet für dich – fremde Sprache inklusive. Wie jeder gute Sprachkurs teilt sich auch meiner in mehrere Lektionen auf. Halte einfach die Augen offen, dann findest du beim Durchblättern bestimmt alle wichtigen Übersetzungen.

- **Tumor, Geschwür, Geschwulst, Neoplasie, Raumforderung (RF).** Neu gebildetes Körpergewebe, kann gutartig oder bösartig (Krebs) sein.
- **benigne.** Bezeichnung für gutartige Tumoren, die langsam wachsen, nicht in anderes Gewebe eindringen und umgebendes Gewebe nach und nach verdrängen - dieses aber nicht zerstören.
- **maligne.** Bezeichnung für bösartige Tumoren, die teilweise schnell wachsen, anderes Gewebe zerstören und Metastasen bilden können.
- **Malignom.** Überbegriff für einen bösartigen Tumor.
- **Primärtumor.** Der erste Tumor im Körper im Zeitverlauf der Krebserkrankung. Ursprung für Metastasen.



## GLOSSAR

- **Metastase, Tumorabsiedlung.** Vom Primärtumor losgelöste weitere Tumoren. Können in der Nähe des Ursprungstumors (Lokalmetastasen) und auch in anderen Körperregionen (Fernmetastasen) auftreten. Krebszellen breiten sich in der Regel über den Blut- oder Lymphstrom aus.
- **Metastasieren, Metastasierung.** Vorgang der Metastasenbildung. Die Häufigkeit, mit der Krebsarten metastasieren, ist sehr unterschiedlich und ist oft abhängig von Tumorgöße und Wachstumsgeschwindigkeit.
- **Befund.** Der medizinische Befund ist die schriftliche Dokumentation einer Untersuchung und/oder Behandlung. Er enthält bestenfalls die Diagnose (Krebsart, Stadium, Behandlung, Komplikation usw.) oder zumindest eine Verdachtsdiagnose.
- **Tumormarker, Biomarker, Krebsmarker.** Substanzen oder Moleküle, die im Blut oder anderen Flüssigkeiten gefunden werden und auf eine erhöhte Konzentration bei Krebs hinweisen. Sie können zur Erkennung oder zum Verständnis bestimmter Krebsarten beitragen.

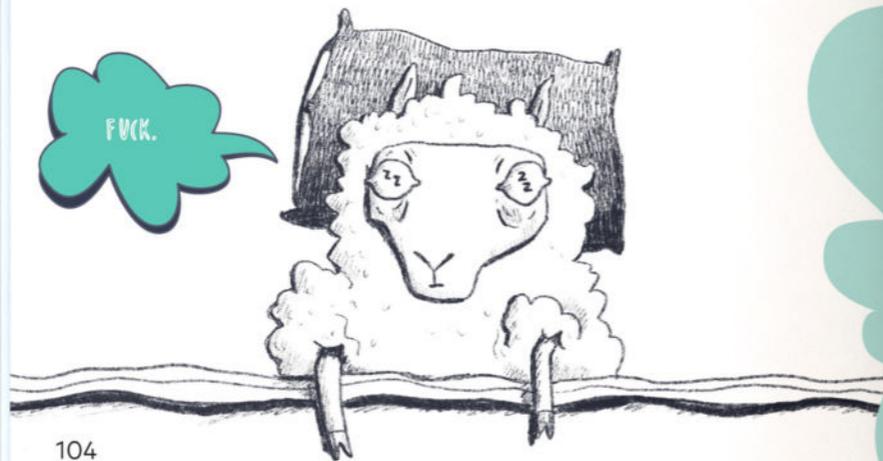
# LA, LE, LU,

SCHÖN WÄR'S!

Wie viele Nächte hast du dir am Krebsverest schon um die Ohren geschlagen? Schlaflos auf den nächsten Tag gewartet? Nachts kein Auge zugetan und am nächsten Morgen kein Auge aufbekommen? Ich könnte jetzt das dröfzigste Schlaflied anstimmen - ooder dir praktische Tipps gegen Schlafstörungen offenbaren. Hinweis: Nur eins von beiden hilft wirklich.

## In Morpheus Armen liegen. Nicht.

Bist du so müde, dass du nicht mal mehr Mimimi machen kannst? Kenn ich! Gleich vorweg: Schlaflosigkeit ist ganz normal. Sie kann von Schmerzen, als Begleiterscheinung von Medikamenten, hormonellen Einflüssen, depressiven Zuständen, Existenzängsten oder einfach nur wegen des einschneidenden Lebensereignisses kommen. Fängst du auch noch zu grübeln an, ist das nur der Start einer Endlosschleife. Vielleicht doch ein leises La, Le, Lu?



104

Wie mit Symptomen umgehen?

## TIPPS BEI SCHLAFLOSIGKEIT

- **Mach's finster und still.** Das Schlafhormon Melatonin liebt dunkle und ruhige Ecken. Verwende eventuell Schlafmaske und Ohrstöpsel.
- **Optimal temperiert.** Die ideale Schlaftemperatur ist 18 Grad. Schlafe wenn möglich bei offenem Fenster oder lüfte zumindest vor dem Schlafen.
- **Das Schlafzimmer ist zum Schlafen da.** Verbanne Fernseher, Laptop, Tablet, Smartphone und Co. aus dem Schlafgemach.
- **Clean living vor dem Schlafen.** Rauchen, Alkohol, Koffein und zu spätes oder zu schweres Essen vertragen sich schlecht mit gutem Schlaf.
- **Vermeide Aufregung und zu viel Aktivität vor dem Schlafengehen.** Hilf deinem Körper beim Herunterfahren.
- **Zelebriere dein Schlafengehritual.** Eine Tasse Tee, Meditation oder das Eincremen mit einer gut duftenden Creme können Wunder wirken. Finde deine eigene Routine.
- **Schreib auf, was dich wachhält.** Es ist oft stiller im Kopf, wenn die Gedanken erst mal draußen sind.
- **Zuhören statt grübeln.** Das Hören einer Meditation oder eines ruhig gesprochenen Hörbuches kann dabei helfen, die Gedanken zur Ruhe zu bringen.
- **Führe Protokoll** über deine Schlafqualität mit dem Monats- und Wochenplaner.
- **Sprich mit deinem Behandlungsteam** über die Schlafprobleme.
- **Verkrämpfe nicht wegen der Schlaflosigkeit.** Du bist in einer Extremsituation. Gehe liebevoll mit dir um.

105

## HALBZEIT IST ZUM FEIERN DA!

Vielleicht ist es dir aufgefallen: Du verwendest mich jetzt schon starke 26 Wochen lang. Wir haben also ein gutes Stück am Krebsverest zurückgelegt. Das ist doch feierbar, oder? Lass uns im Halbzeit-Camp doch mit einem Gläschen deines Lieblingsgetränks anstoßen und auf ein paar Meilensteine blicken. Welche könnten das sein? Hake ab, streiche durch und füge persönliche Zwischenziele hinzu.

- Mit meinen Fragen bereite ich mich für das ärztliche Gespräch erfolgreich vor.
- Ich verstehe meine Diagnose und meine Behandlung.
- Ich frage nach, wenn ich etwas nicht verstehe oder Dinge unklar sind.
- Dieser Behandlungsabschnitt ist abgeschlossen: \_\_\_\_\_
- Dieser Behandlungsschritt steht bevor: \_\_\_\_\_
- Ich notiere mir regelmäßig mein Befinden.
- Ich schaffe es, folgende Symptome zu managen: \_\_\_\_\_
- Ich arbeite mit Affirmationen. Besonders gut hilft mir: \_\_\_\_\_
- Ich bewege mich regelmäßig.
- Ich ernähre mich bewusst.
- Ich achte auf mich.
- Ich habe den Weg in die Selbsthilfe gefunden.
- Ich \_\_\_\_\_
- Ich \_\_\_\_\_

So isst du den Elefanten

- 
- 
- 
- 

Vorarbeit für die nächste Seite:  
Welche/n Meilenstein/e möchtest du gerne groß feiern?  
Hebe ihn/sie farblich hervor.



**FEIERN**

Hier aktuellen Monat eintragen.

	Monat 1	Monat 2	Monat 3	Monat 4	Monat 5	Monat 6	Monat 7	Monat 8	Monat 9	Monat 10	Monat 11	Monat 12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												
24												

# SELF-TRACKING

## WOCHENPLANNER

**Gemüt** **Bewegung** **Müdigkeit** **Wohlbefinden**

Diese Symptome begleiten mich:

Drei Erlebnisse, die ich genossen habe:

**WICHTIG!**

Die schwerste Aufgabe ist es, an schlechten Tagen genauso zu denken wie an guten.

**Such dir ein paar schöne Gedanken!**

Das wünsche ich mir für diese Woche:

**INFLUCANCER**



# WOCHE

Gemüt	Bewegung	Müdigkeit	Wohlbefinden
[Empty space for notes]			
Diese Symptome haben mich begleitet:			
Drei Aspekte meines Lebens, die ich toll finde:			

Gemüt	Bewegung	Müdigkeit	Wohlbefinden
[Empty space for notes]			
Diese Symptome haben mich begleitet:			
Drei Aspekte meines Lebens, die ich toll finde:			

Gemüt	Bewegung	Müdigkeit	Wohlbefinden
[Empty space for notes]			
Diese Symptome haben mich begleitet:			
Drei Aspekte meines Lebens, die ich toll finde:			

# WOCHEPLANER

Gemüt	Bewegung	Müdigkeit	Wohlbefinden
[Empty space for notes]			
Diese Symptome haben mich begleitet:			
Drei Aspekte meines Lebens, die ich toll finde:			



„Was ist das Wichtigste, das du in diesem Jahr geschafft hast?“

„Ich habe überlebt.“

Folgendes soll sich am Ende der Woche verändert haben:

Gemüt	Bewegung	Müdigkeit	Wohlbefinden
[Empty space for notes]			
Diese Symptome haben mich begleitet:			
Drei Aspekte meines Lebens, die ich toll finde:			

Gemüt	Bewegung	Müdigkeit	Wohlbefinden
[Empty space for notes]			
Diese Symptome haben mich begleitet:			
Drei Aspekte meines Lebens, die ich toll finde:			

Gemüt	Bewegung	Müdigkeit	Wohlbefinden
[Empty space for notes]			
Diese Symptome haben mich begleitet:			
Drei Aspekte meines Lebens, die ich toll finde:			

# BEGLEIT- KARTEN

## JAHRESMOSAIK DER GEFÜHLE

J F M A M J J A S O N D

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25

**Symptom-management**

- hoffnungsvoll
- verunsichert
- fröhlich
- ängstlich
- sicher
- sorgenvoll
- selbstkritisch
- ruhig
- deprimiert
- aufgeregt
- dankbar
- angespannt
- optimistisch
- erschöpft
- energiegeladen
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## JAHRESMOSAIK DER SYMPTOME

J F M A M J J A S O N D

1  
2  
3  
4

## STRESSFREIE UNTERSUCHUNGEN:

KREBSDIAGNOSTIK: THINGS TO DO

**Diagnose**

Je nach Verdacht sind unterschiedliche Untersuchungen So bewahrst du die Ruhe:

- Wichtige Dokumente mitnehmen:**  
Zuweisung/Überweisung, Versiche und Vorbefunde zum Vergleichen.
- Fragen statt wundern:**  
Unklares vor der Untersuchung mit Diagnoseteam besprechen.
- Beschäftigen statt Luft löchern:**  
Wartezeiten z. B. mit gutem Buch, Rätsel verbringen.
- Atmen statt fürchten:**  
Ruhe bewahren, wenn die Untersu nicht wie erwartet abläuft.

## SIEBEN TIPPS,

UM SICHER DURCH DIE KREBSDIAGNOSE ZU KOMMEN

**Diagnose**

Was tun nach einer Krebsdiagnose?

- Entspanne dich (z. B. mit Atembeobachtung)
- Halte alles Wichtige in einem Notizbuch fest
- Aktiviere deine Basis-Crew und sprich mit den wichtigsten Personen über deine Diagnose
- Informiere dich, aber check deine Quellen auf Herz und Nieren
- Mach dir die Änderungen in deinem Leben bewusst und integriere sie Schritt für Schritt
- Suche die Verbindung mit Gleichgesinnten



# BEGLEIT- KARTEN



# BEGLEIT-KARTEN

### ANKBARKEITS-TAGEBUCH

**Mündel**

M ...

N ...

X ...

Y ...

Z ...

### ANKBARKEITS-TAGEBUCH

**Mündel**

Für diese kleinen und großen Dinge bin ich dankbar:

J ...

K ...

L ...

### ME TOP 6 PER RESILIENZ:

**Mündel**

Was haben ein Gummiband und ein Schwamm gemeinsam? Beide halten starke Verformungen aus. Du auch! Und zwar dank diesen Tipps:

1. **Dankbarkeitstagebuch.** Schreibe jeden Tag vor dem Erschaffen drei Dinge auf, für die du dankbar bist.
2. **Affirmationen.** Bringe positive Gedanken auf ein Blatt Papier und wiederhole sie wie ein Mantra.
3. **One Minute Meditations.** Setze dich eine Minute an einen stillen Ort und konzentriere dich auf deine Atmung.
4. **Umgeh dich mit positiven Menschen,** die dich so nehmen, wie du bist.
5. **Versuche jeden Tag eine gute Portion Bewegung** in dein Leben zu bringen.
6. **Akzeptiere deine Situation,** denn das ist die Grundlage für Wachstum.

### SO VERFAST DU AFFIRMATIONEN:

**Mündel**

**Achtung! Dein Gehirn versteht keine Verneinungen.** Formuliere deine Affirmationen daher unbedingt bejahend. Statt „Ich habe keine Angst“ verwende „Ich bin frei von Angst“.

- **Vermeide, wenn möglich, die Zukunftsformen,** denn so verneinst du Projektionen. Statt „Ich werde noch bewegter“, versuche es mit „Ich gebe jeden Tag mein Bestes, um mich und meinen Körper zu bewegen“.
- **Formuliere die Affirmationen nur für dich selbst,** denn so verneinst du Projektionen. Statt „Ich werde noch bewegter“, versuche es mit „Alle meine Bewegungen sind harmonisch und voller Liebe“.
- **Zu lange Affirmationen sind oft hinderlich,** da du sie dir nicht so leicht merken kannst. Simpler und knackige, kurze und positive, formulierte Botschaften wie z. B. „Ich bin körperlich, geistig und seelisch hell und gesund“.

**Platz für deine eigene Affirmation:**

### SO ROCKST DU DAS ÄRZTLICHE GESPRÄCH:

**Mündel**

Die Diagnosephase ist die wichtigste Phase, in der du dich am besten vorbereiten kannst. Hier sind einige Tipps, die dir helfen können, dich besser zu fühlen.

**Beispiele:**

- **Wie lautet die Diagnose?**
- **Ist sie gefährlich? Wären andere Ursachen denkbar?**
- **Welche Therapie ist geplant?**
- **Was muss ich während der Therapie beachten?**
- **Mit welchen Symptomen muss/sann ich rechnen?**
- **An wen kann ich mich bei unerwarteten oder sehr plötzlich eintreffenden Symptomen wenden?**
- **Wie lange wird die Therapie dauern?**
- **Welche Langzeitfolgen könnten durch die Therapie entstehen?**
- **Wie wird die Therapie eingestuft?** (ist geplant, den Krebs zu heilen, die Krankheit aufzuhalten oder die Beschwerden zu lindern?)
- **Was könnte meine Prognose beeinflussen?**
- **Gibt es maßgeschneiderte/zielgerichtete Therapieoptionen?**
- **Kann ich an einer klinischen Studie teilnehmen?**
- **Was würde passieren, wenn ich mich keiner Behandlung unterziehe?**
- **Was kann ich tun, damit es mir besser geht?**

### ICH ROCKE DAS ÄRZTLICHE GESPRÄCH!

**Mündel**

Ich habe gesprochen mit:

Datum:

Das haben wir besprochen:

### SMELLS LIKE STUDY-SPIRIT

**Mündel**

- **Wie ist die Behandlung bereits gestartet worden?**
- **Welches Ziel hat die Studie?**
- **Welche Vor- und Nachteile entstehen mir?**
- **Mit welchen Begleiterscheinungen kann ich rechnen?**
- **Was ist die Alternative zu einer Studienteilnahme?**
- **Wie läuft die Studie im Detail ab?**
- **Wo und wann wird wie behandelt?**
- **Wer wird die Behandlung beobachten?**
- **Wie wird überwacht?**
- **Werde ich einen Krankenhausaufenthalt benötigen?**
- **Welche Verpflichtungen gehe ich mit der Teilnahme ein?**
- **Wer erhält meine medizinischen Daten?**
- **Wird es eine längere Nachsorgephase geben?**
- **Welche Kosten entstehen?**

### STRÄHLIG MIT AUSSICHT AUF FLEISCHBÄLLCHEN

**Mündel**

**Die stressfreie Bestrahlung:**

- **Halte die Bestrahlungspunkte ein.**
- **Trage keine weille Kleidung** (Strickwaren können reiben) und **keine Kleidung, die schneit.**
- **Überprüfe Wortzeichen** (z. B. mit einem kreisförmig verlaufenden Handgelenk).
- **Halte dich nach besten Willen** (entscheidet gibt es Verzögerungen).
- **Frage bei Unklarheiten einfach nach** und erkläre dir, wo die genaue Bestrahlung ist.
- **Denke bestmögliche Handflächen in der besten möglichsten** (Prüfung der Bestrahlung ist nicht so wichtig).
- **Überlege, bei der Krebsklinik einen Fahrtenplan zu beantragen.**
- **Organisiere deinen Transport.**
- **Bereite dich zu Hause vor** in manchen Fällen muss deine Klasse z. B. gut gefüllt sein und der Erdbeeren leer.
- **Versuche zu ruhen, wenn du dich müde fühlst.**
- **Sei entspannt und lachend mit dir selbst,** dein Körper leistet gerade viel.
- **Tu dir Gutes, um dich aufzuheben.**

### DAS PÄCKE ICH IN MEINEM THERAPIE-KOFFER:

**Mündel**

- **Anamnesekarte, Krankenverlaufsformulare** (E-Greif, Personalausweis)
- **Info und/oder Orientierungsgeld,** wo du genau hinwirst in der Klinik (und wann)
- **Mundschutz** (am besten FFP2)
- **Wichtige Befunde, Überweisung, Info bzw. Nachweise zu Impfungen und Allergien**
- **Aufklärungsbogen für die Chemotherapie** (unterschriften)
- **Name und Telefonnummer deines Notfallkontakts**
- **Name und Adresse der Ärztinnen und Therapeuten, die dich bisher behandelt haben**
- **Etwas Bargeld, Telefonnummer eines Taxiunternehmens, Taxischain für die Fahrt**
- **Mobiltelefon** (bitte stummstellen)
- **Notizbuch für Fragen und Kugelschreiber**
- **Keyfänger** (für Musik, Podcasts, Hörbücher, Meditationen)
- **Buch, Rätselheft, Strickzeug oder andere Ablenkung**

### In meinem Koffer packe ich...

**Mündel**

- **Bambons** (da manche Chemotherapie-Medikamente einen unangenehmen Geschmack im Mund erzeugen)
- **Lippenpflege und Handcreme,** da es sein kann, dass sich diese Haut trocken anfühlt
- **Mätze** (unbiller großes Heleloch, falls du kochst ist oder du Hitzewallungen bekommst)
- **Handschuhe und dicke Socken** (falls du eine Chemo bekommst, bei der Hände und Füße gelüht werden)
- **Taschentücher** - you never know!
- **Tasche** zum Hantieren von Medikamenten
- **Kuvert, Klarsichtfolie oder Filzmappe** für Rezepte, Befunde und Therapieplan

**PERSONLICHE AVIT-DOKU:**

### 1001 SCHLAFLOSE NÄCHTE

**Mündel**

Schlaf ist wichtig für Therapie und Lebensqualität. Lerne du unter Schlafproblemen, was sie auf sich selbst anzuwenden können.

**Stift raus, Zeit für eine Strichliste:**  
Wie viele der folgenden neun narigen Symptome von Schlafmangel treffen auf dich zu und wie oft?

ich bin:

- schlecht gebaut,
- unkonstant,
- müde,
- erschöpft,
- reißend,
- entzündlich,
- frustriert,
- oft zurückgezogen,
- richtig in der Lage, langfristig zu planen.

### BACK TO SLEEP

**Mündel**

**Dunkelheit.** Melatonin ist dein Freund.

**Temperatur.** Am besten 18 Grad im Schlafzimmer.

**Luft.** Deine Lungen wollen atmen, auch in der Nacht.

**Erkältete.** Dein Schlafplatz ist nur zum Schlafen da.

**Lärm.** Störende Geräusche ausschalten.

**Routine.** Halte ein Zubettgeh-Ritual ein.

**Konsum.** Sucht- und Genussmittel vermeiden.

**Bewegung.** Sport kann den Schlaf verbessern.

**Licht.** Große Beleuchtung und Bildschirmlicht meiden.

**Resturlaub.** Ruhephase schon vor dem Schlafengehen.

**Schreiben.** Schreib auf, was dich beschäftigt.

**Therapie.** Denk an unterstützende Behandlung.

**Reden.** Sprich mit deinem ärztlichen und pflegerischen Team über deine Schlafprobleme.

### ABEND Schlafprotokoll

**Mündel**

Wie ist meine Stimmung? (1 „sehr schlecht“ bis 6 „sehr gut“)

1 2 3 4 5 6

Wie leicht/schwer ist es mir heute gefallen, den Tag zu bewältigen (Arbeit, Freizeit, Soziales usw.)?

1 2 3 4 5 6

Wie lange habe ich tagtäglich geschlafen? (Gedächtnis und Menge)

Was habe ich in den letzten 4 Stunden getrunken? (Getränke & Menge)

Routine. Hätte ein Zubettgeh-Ritual ein.

Wie müde fühle ich mich gerade? (1 „sehr müde“ bis 6 „sehr wach“)

1 2 3 4 5 6

Wann gehe ich zu Bett?

### MORGEN Schlafprotokoll

**Mündel**

Wie wach fühle ich mich jetzt? (1 „sehr müde“ bis 6 „sehr gut“)

1 2 3 4 5 6

Wie ist meine Stimmung? (1 „sehr schlecht“ bis 6 „sehr gut“)

1 2 3 4 5 6

Wann habe ich vor dem Schlafen das Licht abgesehen?

Wie lange hat es bis zum Einschlafen gedauert?

Was ich in der Nacht wach? (Wie oft, wie lange in Summe?)

Wann bin ich endgültig aufgewacht?

Wie lange habe ich in Summe geschlafen?

Welche Medikamente habe ich seit gestern Abend genommen?

### MEIN BEWERTUNG

**Mündel**

Wie gut geht es mir?

Wie gut geht es mir?

Wie gut geht es mir?

### MEIN BEWERTUNG

**Mündel**

Wie gut geht es mir?

Wie gut geht es mir?

Wie gut geht es mir?

### UND WIE GEHT'S JETZT WEITER?

**Mündel**

Denke dir folgende Fragen durch, dann kloppt die Nachsorge reibungslos:

- Welche Vor- und Nachteile haben die Untersuchungen?
- Was für therapeutische Folgen hat die Behandlung?
- Welche Behandlungen können deine Lebensqualität verbessern?
- Wie stark war/ist die körperliche und psychische Belastung der Untersuchungen?
- In welchen Abständen machen Früherkennungsuntersuchungen Sinn?
- Auf welche Untersuchungen kannst du verzichten?
- Wann musst du dir welche Zuweisungen/Überweisungen von deinem Hausarzt holen?
- Müssen manche Untersuchungen von der Krankenkasse bewilligt werden?
- Wie lange dauert das Leben? Wie lange die Befunderstellung?
- Wie geht es dir psychisch? Suche dir eventuell eine Selbsthilfegruppe.

### FATIGUE

**Mündel**

Die gefühlvolle und die Fatigue müde. Mit dieser Checkliste machst du die Fatigue müde. Was die Kräfte zusammen zu geben bei Sport und Langzeitfragen bei Krebs, wenn du eine Chemotherapie bekommst.

- **Körperliche Bewegung hilft auf allen Ebenen**
- **Mit Entspannungsvorfahren der Fatigue den Soft aussagen** (z. B. Yoga oder Meditation)
- **Tägliche Routinen geben Struktur und Halt**
- **Sozialer Austausch belebt und inspiriert**
- **Unnütze Aufgaben an deine Liebsten abgeben**
- **Phasen der Ruhe und Aktivität ausbalancieren**
- **Musiktherapie Musik als Medizin nutzen**
- **Ein Fatigue-Tagebuch zur Selbstreflexion führen**
- **Tipps in Selbsthilfegruppen suchen**
- **Mit Psychoonkologie oder Psychotherapie starten**
- **Für Schlafhygiene sorgen**
- **Und immer dann denken: Tu dir Gutes!**

### TRAUERN 101

**Mündel**

Trauern kann man so vieles, es wird nicht immer gelöst. Es ist wichtig, dass du nicht immer den Strom deines übrigen Lebens schneidest.

Diese Trauer-Tipps helfen dir wieder auf die Beine:

1. **Lesen deine Emotionen freien Lauf.** Akzeptiere, was du fühlst, und lass auch die dunklen raus, bevor sie überquillen.
2. **Das P in Trauer steht für Freunde.** Umgib dich mit Leuten, die dich wertschätzen und dir Raum geben.
3. **Nimm Hilfe an.** Suche dir eine Selbsthilfegruppe oder sprich mit einem Psychoonkologen. Die wissen genau, was du durchmachst.
4. **Nutze Kunst als Ventil.** Nimm deinen ganzen Frust und schreibe ihn auf einem Blatt Papier, in einem Lied oder handwerklichen Projekt.
5. **Schreibe Tagebuch.** Wenn du deine Emotionen nicht in Worte fassen willst, schreibe sie nieder und konfrontiere deine Trauer head-on.
6. **Bring Bewegung in deinen Alltag.** Sport bringt Luft in deine Gedanken und neue Routinen geben dir Orientierung und Sicherheit.

### SO REGELST DU DEINEN WACHSLAUF:

**Mündel**

Kümmere dich um folgende Dinge:

1. **Blühende deine Spielermode auf und lege ein Tintenband fest.** von Festplatte, Computer & Co. abklemmen.
2. **Alles laufen lassen, die Pflichten gehen auf Erkennen.** Kluge Verträge, die du nicht mehr benötigst, und lege eine Liste der übrigen Dienste an.
3. **Verknüpfte in Facebook und Google Konten von uninteressanten Kontakten, die deine Dienste und Profile nach dem Abklemmen überflüssig machen.**
4. **Leg dir eine handwerkliche Liste (oder verschickte Word-Daten) mit all deinen Zugängen an oder verwende dafür einen Passwortmanager.**
5. **Warte dir immer digitalen Fußabdruck minimieren.** Konnt du dafür spezialisierte Apps oder Unternehmen beauftragen.
6. **Sprich deine Pläne im besten Fall mit deinen Liebsten ab.** im Nachhinein ist oft mühsam und unklar.

### MEIN TRACKE

**Mündel**

Medikament	Dosis	Wann							

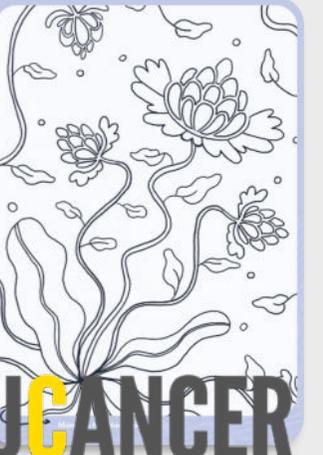
### MEDI-TRACKE

**Mündel**

Halte hier das Überblick über alle, wie du es eintrimest, egal ob du dich verschreiben oder von dir selbst einnehmen - deine Liste ist dir auf dem richtigen (Medikation) Pfad zu stellen.

**Medikamentenliste/unsicherheiten:**

Wenn du dich nicht mehr eintrimest, egal ob du dich verschreiben oder von dir selbst einnehmen - deine Liste ist dir auf dem richtigen (Medikation) Pfad zu stellen.





Interesse?  
Jetzt bestellen in  
unserem Webshop!

