

**Marijana Brdar**

# Reiseführer für eine ungeplante Reise

Diagnose Krebs.  
Ein Buch für Betroffene  
und ihre Begleiter

Erste Auflage, 2018

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel, Heidelberg  
Umschlagmotiv: © PRILL Mediendesign – Fotolia  
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach  
Illustrationen: Thorwald Spangenberg  
Printed in Germany  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Erste Auflage, 2018  
ISBN 978-3-8497-0250-2 (Printausgabe)  
ISBN 978-3-8497-8166-8 (ePub))  
© 2018 Carl-Auer-Systeme Verlag  
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg  
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten  
aus der Vangerowstraße haben, abonnieren Sie den Newsletter  
unter <http://www.carl-auer.de/newsletter>.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# Inhalt

Zum Geleit	9
Ihr Reiseführer – für ein Mehr an Möglichkeiten	11
Eine ungeplante Reise beginnt – die Diagnose	14
Von der Warum-ich-Frage zum Annehmen der Situation	17
Reisefähigkeit – krank oder gesund?	21
Der Körper als Navigationshilfe	23
Den Reiseverlauf gestalten – die Kraft der inneren Bilder	26
Reisebegleiter – die Rolle der Helfer	31
Die Perspektive der Betroffenen	31
Die Familie	32
Das persönliche Umfeld	33
Kolleginnen und Kollegen	33
Umgang mit Ratschlägen	34
Die Perspektive der Reisebegleiter	36
Der aufopfernde Reisebegleiter	37
Der überforderte Reisebegleiter	38
Der allwissende Reisebegleiter	39
Der ängstliche und verunsicherte Reisebegleiter	40
Der vorwurfsvolle Reisebegleiter	41
Der Reisebegleiter auf Augenhöhe	42
Wechselseitiger Einfluss von Kommunikation	43

<b>Die Macht der Kommunikation – empfohlene Schutzimpfungen</b>	<b>47</b>
<i>Neue Informationen bewusst wahrnehmen</i>	53
<i>Gespräche mit Vertrauenspersonen führen</i>	53
<i>Statistiken hinterfragen</i>	54
<i>Betreuende Ärzte wechseln</i>	54
<i>Eine Zweitmeinung einholen</i>	54
<i>Negative Aussagen externalisieren</i>	55
<i>Abgrenzen lernen</i>	55
<i>Psychoonkologische oder andere Begleitangebote nutzen</i>	56
<b>Das Reisebüro – die Rolle der Berater</b>	<b>61</b>
<b>Die Reiseplanung – Fragen, Fragen und immer wieder Fragen</b>	<b>66</b>
Offene Fragen	66
Die Nicht-Frage	67
Fragen zum zeitlichen Ablauf	67
<b>Die Wahl der Reiseart – Möglichkeiten der Gestaltung</b>	<b>71</b>
Die Pauschalreise	71
Die Flex-Reise	72
Die Individualreise	72
<b>Reisewettbewerbe – Vergleiche meiden</b>	<b>75</b>
<b>Ohnmacht und Macht – Auswege aus Problemzuständen</b>	<b>79</b>
Das Trauma der Diagnose loswerden	80
Zulassen	81
Zeichen der Achtsamkeit	82
Ressourcenliste erstellen	82
Verhaltensänderungen gegenüber Bezugspersonen	84
Die Therapiemaßnahmen sind unwirksam?	85

<b>Fit bleiben während der Reise</b>	<b>87</b>
<b>Reiseplanänderung – Darf ich das?</b>	<b>89</b>
<b>Die Erholungsreise – welche Form der Erholung passt am besten zu mir?</b> <b>95</b>	
1) <i>Reiseverzicht</i>	95
2) <i>Pauschalreise in Form einer         Rehabilitationsmaßnahme buchen</i>	96
3) <i>Eine Individualreise gestalten</i>	97
4) <i>Eine Kombinationsreise antreten</i>	98
<b>Reiseende – und nun?</b>	<b>99</b>
<b>Die Zeit vergeht – die Reiseangst bleibt?</b>	<b>102</b>
<b>Der Blick auf die Gesundheit – ein persönliches Statement</b> <b>105</b>	
<b>Ausklang – mein Dankeschön</b>	<b>108</b>
<b>Hilfreiche Internetadressen</b> <b>113</b>	
<i>Deutschland</i>	113
<i>Schweiz</i>	115
<i>Österreich</i>	115
<b>Zitierte Literatur und Buchempfehlungen</b>	<b>116</b>
<b>Über die Autorin</b>	<b>118</b>