

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.

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

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

Die Macht der Kommunikation –	
empfohlene Schutzimpfungen	47
<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
Das Reisebüro – die Rolle der Berater	61
Die Reiseplanung –	
Fragen, Fragen und immer wieder Fragen	66
Offene Fragen	66
Die Nicht-Frage	67
Fragen zum zeitlichen Ablauf	67
Die Wahl der Reiseart – Möglichkeiten der Gestaltung	71
Die Pauschalreise	71
Die Flex-Reise	72
Die Individualreise	72
Reisewettbewerbe – Vergleiche meiden	75
Ohnmacht und Macht –	
Auswege aus Problemzuständen	79
Das Trauma der Diagnose loswerden	80
Zulassen	81
Zeichen der Achtsamkeit	82
Ressourcenliste erstellen	82
Verhaltensänderungen gegenüber Bezugspersonen	84
Die Therapiemaßnahmen sind unwirksam?	85

Fit bleiben während der Reise _____	87
Reiseplanänderung – Darf ich das? _____	89
Die Erholungsreise – welche Form der Erholung passt am besten zu mir? _____	95
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
Reiseende – und nun? _____	99
Die Zeit vergeht – die Reiseangst bleibt? _____	102
Der Blick auf die Gesundheit – ein persönliches Statement _____	105
Ausklang – mein Dankeschön _____	108
Hilfreiche Internetadressen _____	113
<i>Deutschland</i> _____	113
<i>Schweiz</i> _____	115
<i>Österreich</i> _____	115
Zitierte Literatur und Buchempfehlungen _____	116
Über die Autorin _____	118