

## 1 Die Diagnose Krebs

### Fragen zu psychosozialen Belastungen bei der Diagnosestellung

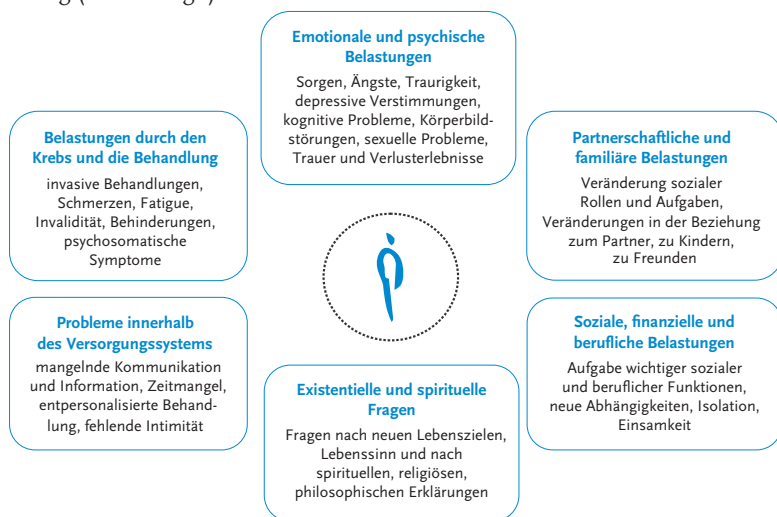
»Als bei mir die Diagnose Krebs gestellt wurde, war ich 37 Jahre alt. Heute, fast 12 Jahre später, geht es mir sehr gut. Dies war nicht immer so. Die Erfahrungen, die ich durch die Erkrankung gemacht habe, haben mein Leben tiefgreifend verändert. Es waren Erfahrungen geprägt von großen Ängsten, nicht nur um mich selbst, sondern auch um meine Familie, von einschneidenden körperlichen Belastungen, die zum Teil noch lange anhielten, von einem Gefühlschaos, in dem ich mich selbst gar nicht mehr wiedererkannt habe, von persönlichen Enttäuschungen, von der Angst, nur noch eine Belastung für andere zu sein, von Wut über die mir widerfahrene Ungerechtigkeit, von Tagen der Hoffnungslosigkeit und von immer wiederkehrenden Fragen, wie es zur dieser Erkrankung kommen konnte und wie es weitergehen kann. Es waren aber auch viele positive Erfahrungen. Zuallererst habe ich das Leben wirklich schätzen gelernt und das, was wirklich wichtig für mich ist. Das mag für jeden Menschen anders sein. Für mich waren es meine Familie, wenige gute Freunde, die Natur, kleine, alltägliche Freuden, dass nichts so selbstverständlich ist, aber auch meine Arbeit, die mir viel bedeutet. Ich habe mein Leben nicht so sehr verändert, aber ich lebe heute bewusster, nehme vieles anders wahr als früher und ich versuche, einigermaßen regelmäßig Fahrrad zu fahren und mich und meine Familie gesund zu ernähren. Wenn ich heute zurückblicke, möchte ich einige Erfahrungen nicht noch einmal durchmachen müssen. Die Chemotherapie, die Zeit danach und die Medikamente, von denen ich einige heute noch einnehmen muss, habe ich als sehr belastend erlebt wie auch die Kontrolluntersuchungen. Dies ist heute besser, da meine Prognose gut ist, aber ein mulmiges Gefühl ist immer geblieben. Ich bin den Ärzten, die mich so gut behandelt haben, sehr dankbar. Auch die Pflegekräfte – ich musste damals mehrere Wochen im Krankenhaus verbringen – waren aufbauend und nahmen sich Zeit für ein paar meiner Sorgen. Aber gerade am Anfang der Erkrankung war vieles nicht leicht. Einmal habe ich gehört, wie mich jemand als »das Lymphom von Zimmer 38« betitelt hat, und obwohl dieser Spruch nur einmal vorgekommen ist, hat er mich ziemlich umgehauen. Obwohl dies nur ein Satz war, fühlte ich mich nur als irgendeine Nummer, obwohl ich gerade um mein Leben gekämpft habe, und wenn es mir heute mal schlecht geht, kommt dieser Satz wieder hoch. Ich habe mich damals auch nicht getraut, Fragen

*zu stellen aus Angst, unwissend dazustehen, und damals war das Internet ja noch relativ neu und es war nicht leicht, Informationen zu finden. Ich hätte mir damals gewünscht, mehr zu wissen über die Erkrankung und die Krankheitsfolgen, körperlich wie psychisch und wie ich damit umgehen kann. Am Anfang habe ich auch kaum mit jemandem darüber gesprochen, dass es mir ziemlich mies ging, weil ich niemanden belasten wollte. Manchmal habe ich mich sehr einsam gefühlt und verzweifelt. Aber ich wollte allein damit klarkommen. Heute denke ich, dass es vielleicht besser gewesen wäre, offener mit der Erkrankung und den Sorgen umzugehen. Aber hinterher ist man immer klüger. Und dies ist auch ein Grund, warum ich diese Zeilen hier schreibe. Ich weiß, dass ich sehr viel Glück gehabt habe. Ich möchte aber trotzdem Mut machen. Ich weiß, wie schwer es manchmal ist, Hoffnung zu haben und Mut und ich bin mir auch bewusst, dass meine eigene Krankheitsgeschichte nur ein Beispiel von vielen ist und dass andere Menschen ganz andere Erfahrungen machen. Ich habe kein Rezept, wie man am besten mit Krebs umgehen soll. Ich möchte einfach nur Mut machen, sich auch solch schweren Situationen im Leben zu stellen und dass es immer Hoffnung gibt. Ich habe im Laufe der Erkrankung viele Patienten kennen gelernt, und manchmal stand die Hoffnung auf Heilung nicht mehr im Vordergrund. Aber es gab immer auch andere Dinge, die Hoffnung gegeben haben.»*  
(Stefan, 49 Jahre, an Leukämie erkrankt)

Viele Menschen erkranken an Krebs und viele Menschen leben mit einer Krebserkrankung. Fortschritte in der Früherkennung und multimodalen Behandlung haben die Prognose vieler Krebserkrankungen in den letzten Jahren deutlich verbessert. Dennoch zählt Krebs neben anderen Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und dem Schlaganfall noch immer zu den häufigsten Ursachen für Morbidität und Mortalität weltweit. In Deutschland erkranken pro Jahr etwas weniger als eine halbe Million Menschen an Krebs (Robert Koch-Institut & Gesellschaft der epidemiologischen Krebsregister in Deutschland 2008). Die häufigsten Krebsdiagnosegruppen sind Brustkrebs, Darmkrebs und Lungenkrebs bei Frauen und Prostatakrebs sowie Darmkrebs und Lungenkrebs bei Männern. Das durchschnittliche Erkrankungsalter liegt bei 69 Jahren. Nach den neuesten Statistiken liegt die 5-Jahres-Überlebensrate insgesamt bei 60 % für Frauen und bei 53 % für Männer.

Die Diagnose Krebs ist wie nur wenige andere Erkrankungen durch eine Bandbreite von Problemen und Belastungsfaktoren gekennzeichnet, die in allen Lebensbereichen auftreten, unterschiedlich gravierend sind und in

unterschiedlichen Phasen der Krebserkrankung und ihrer Behandlung auftreten können. Diese Problembereiche betreffen körperliche Symptome und Folgeprobleme wie Schmerzen, Funktionsstörungen und Zustände chronischer Erschöpfung (Fatigue), familiäre Belastungen wie die Verunsicherung hinsichtlich individueller Rollen und Aufgaben, soziale, finanzielle und berufliche Belastungen, weiterhin existenzielle Fragestellungen in Zusammenhang mit der Konfrontation mit der Endlichkeit des eigenen Lebens wie auch Probleme, die auf das Versorgungssystem zurückzuführen sind. Das Spektrum psychischer Belastungen reicht von normalen Sorgen und Ängsten, Gefühlen von Traurigkeit, Hilf- und Hoffnungslosigkeit bis hin zu stärkeren Belastungsreaktionen wie Anpassungs- und Angststörungen, Depressionen sowie familiären Konflikten oder existenziellen Krisen. Besonders belastende Phasen im Krankheitsverlauf sind die Diagnosestellung und die Beendigung der Primärbehandlung sowie die folgende Zeit des Hoffens auf einen langfristigen Therapieerfolg (Abbildung 1).



**Abbildung 1:** Spektrum der Belastungsfaktoren und Belastungen bei Krebs

Für die Mehrzahl der Patienten stellt die Diagnose Krebs die belastendste Nachricht im Verlauf der Erkrankung dar. Die Belastungen und die Ungewissheit beginnen häufig jedoch nicht erst mit der Diagnose Krebs, sondern mit einem unklaren Symptom, das entdeckt wird.

**1. Ich habe einen Knoten in der Brust entdeckt und große Angst, zum Arzt zu gehen. Vielleicht geht er ja von alleine wieder weg. Was soll ich bloß tun?**

Patienten berichten häufig, dass die Entdeckung eines Symptoms wie z. B. ein Knoten in der Brust, Blut im Stuhl, Schmerzen oder eine unklare Hautveränderung fast augenblicklich zu einer hohen Belastung führt. Dies kann insbesondere dann der Fall sein, wenn spezifische Symptome, die Anzeichen einer Krebserkrankung sein könnten, bekannt sind, z. B. durch Krebserkrankungen in der Familie. Gerade bei Menschen, die miterlebt haben, wie jemand in der Familie, im Freundes- oder Bekanntenkreis an Krebs gestorben ist, kann ein solches Symptom starke Ängste und Gedanken an eine mögliche Unheilbarkeit der Erkrankung auslösen. Eine sehr große Angst kann bisweilen lähmend wirken, sodass Menschen in einer solchen Situation nicht oder erst sehr spät zum Arzt gehen aus Angst, es könnte tatsächlich Krebs sein und Befürchtungen vor den Folgen der Erkrankung. Andere Gründe, nicht zum Arzt zu gehen, können Scham sein oder die Schwierigkeit, ein Symptom genau zu beschreiben. Unklare Symptome möglichst früh abklären zu lassen, ist sehr sehr wichtig. Aus medizinischer Sicht werden die Behandlungs- und Heilungsmöglichkeiten bei einer frühzeitigen Diagnose deutlich erhöht. Aus psychologischer Sicht wird diese meist als quälend empfundene Zeit der Ungewissheit verkürzt und schnell Klarheit gewonnen.

**2. Ich habe große Angst vor den diagnostischen Untersuchungen, die im Krankenhaus gemacht werden sollen. Ist es in Ordnung, wenn ich meinen Partner oder einen Freund bitte, mich zu begleiten?**

Ja, dies wird sogar ausdrücklich empfohlen, sofern der Betroffene dies möchte. Diagnostische Abklärungen sind belastend. Vom Partner, einem Familienmitglied, einem guten Freund oder Bekannten begleitet zu werden kann entlastend sein und helfen, die Wartezeit zu überbrücken, sich in einer fremden Krankenhausumgebung zu orientieren, Fragen zu stellen, Antworten besser zu behalten oder zu notieren. Jedem, der emotional angespannt und aufgeregt ist, fällt es schwer, sich zu konzentrieren und wichtige Dinge zu behalten. Ein Partner oder eine andere Begleitper-

son kann in einer solch belastenden Situation praktische, informative und emotionale Unterstützung leisten.

### 3. Ich habe große Angst vor dem Gespräch mit dem Arzt und der Mitteilung der Testbefunde. Ist es in Ordnung, wenn ich meinen Partner oder einen Freund bitte, mich zu begleiten?

Ebenso wie bei der Begleitung zu diagnostischen Untersuchungen wird eine Begleitung durch den Partner, Familienangehörige, gute Freunde oder Bekannte bei der Mitteilung der diagnostischen Befunde empfohlen, sofern der Betroffene dies möchte. Manche Menschen sind in einer solchen Situation lieber alleine. Viele Patienten berichten im Nachhinein allerdings, dass es hilfreich und emotional entlastend war, dass sie bei der Befund- und Diagnosemitteilung nicht allein waren. Auch wird es meist als hilfreich erlebt, vorher Fragen aufzuschreiben, die man an den Arzt hat. In der Situation selbst sind die meisten Menschen – insbesondere bei der Mitteilung einer schlechten Nachricht – emotional aufgewühlt, sodass es schwer fällt, klare Gedanken zu fassen oder sich an das zu erinnern, was man fragen wollte. Hier können ein Zettel mit Fragen und Notizen helfen. Empfohlen wird auch, zu einem zweiten oder dritten Gespräch wiederzukommen, sofern dies möglich ist, um den ersten Schock erst einmal zu überwinden und nicht von Informationen überflutet zu werden. Viele Ärzte bieten dies auch von selbst an. Sich bei der Besprechung der Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten Begleitung zu suchen, kann aber auch insbesondere dann hilfreich sein, wenn es um das Abwägen schwieriger Behandlungsentscheidungen geht.

*»Die Diagnose war für mich wie ein Schlag ins Gesicht. Ich hätte es wissen müssen oder zumindest ahnen können, denn nach den zahlreichen Voruntersuchungen und Tests war eigentlich klar, dass da was sein muss. Aber man hofft doch immer. Als ich dann die Worte hörte, brach für mich eine Welt zusammen. Es ist nicht so, dass ich auf einer Wolke gelebt hätte. Natürlich weiß man, dass es einen treffen kann. Aber wenn man dann doch ›Krebs‹ hört, wird diese ferne Befürchtung plötzlich bittere Realität. Ja, die Diagnose war hart.«  
(Jürgen, 64 Jahre, an Darmkrebs erkrankt)*

#### 4. Die Diagnose war für mich ein Schock, über den ich noch immer nicht hinweg bin. So kenne mich gar nicht. Ist dies eine normale Reaktion?

Die Zeit zwischen der Entdeckung erster Symptome, einer Verdachtsdiagnose bis hin zur Diagnose Krebs und den anstehenden Behandlungen wird von den meisten Patienten als sehr ängstigend und belastend empfunden. Die Diagnose trifft Menschen in sehr unterschiedlichen Lebenssituationen: Eine junge Frau, die gerade am Anfang ihrer beruflichen Laufbahn steht, ein Familienvater in den 40ern oder eine 74-jährige Frau, die vor kurzem ihren Mann, mit dem sie fast 40 Jahre verheiratet war, an Krebs verloren hat, sind nur wenige von vielen Beispielen. Unzählige Fragen treten auf: Werde ich wieder gesund werden? Werde ich wieder *ganz* gesund werden? Werde ich die Operationen, die Chemotherapie, die Behandlung überstehen? *Wie* werde ich die Behandlung überstehen? Was wird aus meiner Familie, meinem Partner, meinen Kindern, meinen Eltern? Was wird aus meinem, aus unserem Leben? Kann ich meine Arbeit behalten? Was wird, wenn wir in finanzielle Not geraten? Werde ich nach der Therapie wieder der oder die »Alte« sein? Wem soll ich sagen, dass ich krank bin und wie? Wie kann ich darüber sprechen? Wird man mir die Krankheit ansehen? Wie werden die anderen reagieren? Wie wird mein Partner reagieren, meine Kinder, meine Eltern, meine Freunde, Bekannte? Werde ich später wieder einen Partner finden, mit der Diagnose Krebs? Was ist im Moment zu tun, wer kann mich unterstützen? Was ist die beste Therapie? Was wird, wenn die Therapie nicht anschlägt? Wie soll ich die Entscheidung über die beste Therapie treffen? Werde ich stark genug sein, um dies alles zu überstehen? Wohin kann ich mich wenden? Wer kann mir helfen?

Die Diagnosestellung und die erste Zeit danach wird von vielen Patienten wie in einem Schockzustand erlebt, einem Zustand, als ob alles unwirklich wäre, und einem Gefühlschaos von Ungläubigkeit, Entsetzen, Angst, Traurigkeit, Verzweiflung, Wut und Ratlosigkeit. In dieser ersten Phase ist es erst einmal wichtig, Informationen zu sammeln, um Klarheit zu gewinnen, zu sortieren und, wenn nötig, Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Zusätzlich zu den Gesprächen mit dem Arzt und dem Behandlungsteam bieten z. B. Krebsberatungsstellen, psychologische Dienste und Sozialberatungsstellen wichtige Informationen an. Auch kann es helfen, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, die ähnliches erlebt haben.

## 5. Wem soll ich die Diagnose mitteilen und wann?

Wenn Sie die Diagnose mitgeteilt bekommen, werden Sie sich vielleicht wie betäubt fühlen, als ob dies alles jemand anderem passiert. Gefühle wie Traurigkeit, Angst, Trauer oder auch Wut sind häufig. Menschen unterscheiden sich auch darin, wie und wann sie selbst anderen Menschen die Diagnose mitteilen. Manche werden sofort mit jemandem darüber sprechen wollen, anderen möchten es erst »mit sich selbst ausmachen«, möchten allein sein. Es gibt keinen »richtigen« oder »falschen« Weg. Wem Sie zu welchem Zeitpunkt die Diagnose mitteilen, bleibt ganz allein Ihre Entscheidung.

## 6. Am Anfang konnte ich es nicht glauben, dass es wirklich Krebs sein sollte, dass ich an Krebs erkrankt sein sollte. Geht dies anderen Menschen auch so?

Ja, es geht den meisten Menschen so. Eine Nachricht wie die, an Krebs erkrankt zu sein, wirklich zu begreifen und als Realität zu akzeptieren, braucht Zeit. Deshalb ist die erste Phase nach der Diagnosestellung häufig gekennzeichnet durch viele emotionale Höhen und Tiefen und durch wechselnde Gefühle, Eindrücke und Gedanken von Unfassbarkeit, Ungläubigkeit, Hilflosigkeit, Hoffnung, Verleugnung, Beruhigung und schließlich Akzeptanz. Diese erste Phase ist für viele Patienten und Angehörige auch deshalb so belastend, weil sie zum einen durch viele Ängste und emotionale Unsicherheit gekennzeichnet ist, zum anderen aber eine Reihe von Behandlungsentscheidungen wie auch Entscheidungen im Alltags- und Berufsleben getroffen werden muss: »Ist eine Chemotherapie die richtige Behandlung? Ich habe gehört, da gibt es neue Behandlungsmöglichkeiten, wer kann mit hier weiterhelfen? Kann ich in eine Studie aufgenommen werden? Wer kann sich um die Kinder kümmern, wenn ich im Krankenhaus bin und meine Frau arbeiten muss? Was wird aus meiner Arbeit? Wie lange soll ich mich krank schreiben lassen?« sind nur einige von vielen Fragen, die in dieser Zeit beantwortet werden müssen und häufig eine Belastung zusätzlich zur Diagnose Krebs darstellen. Der Partner, Familienangehörige oder ein guter Freund können in dieser schwierigen Phase viel Unterstützung leisten, Entscheidungen mit zu durchdenken, Informationen zu sammeln und die nächsten Wochen zu planen.

»Am Anfang stand ich wie vor einem riesigen, unüberwindlichen Berg. Mein Mann hat mir geholfen, erstmal zu sortieren, Informationen zu sammeln, was steht als nächstes an. Was ist jetzt wichtig und was hat Zeit. Ich hätte dies allein kaum bewältigen können, ich stand völlig neben mir.«

(Anke, 51 Jahre, an Brustkrebs erkrankt)

## 7. Soll ich mir eine Zweitmeinung einholen? Ich habe Angst, meinen behandelnden Arzt zu »verärgern«.

Wenn Sie das Gefühl haben, Sie möchten gern eine zweite (oder dritte) Meinung hören, tun Sie dies. Es geht um Ihre Gesundheit und viele Ärzte machen selbst den Vorschlag, sich noch einmal bei einem anderen Spezialisten vorzustellen, gerade wenn es um eine unklare Diagnose oder Behandlung geht. Eine zweite Meinung einzuholen ist meist mit einem zusätzlichen Aufwand verbunden, aber ich möchte ausdrücklich dazu ermutigen. Sie gewinnen entweder mehr Sicherheit über bestehende Behandlungsoptionen oder Sie erfahren tatsächlich andere Informationen, die Ihnen helfen, Klarheit zu gewinnen und verschiedene Behandlungsoptionen abzuwägen.

## 8. Ich weiß nicht genau, wie ich mit dem Arzt sprechen soll. Ich traue mich nicht, alle Fragen zu stellen oder zu sagen, wenn ich nicht alles verstanden habe. Was kann ich tun?

Gespräche mit dem Arzt oder einem anderen Mitglied des Behandlungsteams können schwierig sein und leider verlaufen diese Gespräche nicht immer zur Zufriedenheit der betroffenen Patienten. Es ist für den Arzt häufig schwer, eine schlechte Nachricht mitzuteilen, aber es ist für den Patienten (und dessen Angehörige) ebenso schwer, eine schlechte Nachricht zu hören. Häufige Arztwechsel sind gerade am Anfang der Diagnostik und dem Beginn der Therapie keine Seltenheit, sodass es schwierig ist, die Kompetenz des Arztes einzuschätzen und Vertrauen aufzubauen.

Die nachfolgenden Empfehlungen wurden von Dr. Jimmie Holland und Sheldon Lewis am Memorial Sloan-Kettering Cancer Center in New York (2000) verfasst. Sie sollen Patienten und Angehörigen helfen, besser mit



dem Arzt zu kommunizieren, Fragen zu stellen und ihre Bedürfnisse anzusprechen (Abbildung 2).

### **9. Ich möchte schon wissen, was los ist, aber zu viele Informationen machen mir Angst. Was kann ich tun?**

Viele Patienten machen gerade zu Beginn der Erkrankung die Erfahrung, dass viele Informationen auf sie einströmen. Jeder hat auf einmal etwas Wichtiges über Krebs und die Genesung zu sagen und diese Situation kann verwirrend sein und zu einer zusätzlichen Belastung werden. Zunächst ist es wichtig zu wissen, dass jeder Mensch ein ganz unterschiedliches Bedürfnis nach Informationen hat. Der eine möchte sich ganz umfassend informieren und ist ständig auf der Suche nach neuen Erkenntnissen und Informationen. Einen anderen belastet ein Zuviel an Informationen und ein Zuviel an Detailwissen eher. Gerade durch das Internet haben wir jederzeit Zugriff auf eine überwältigende Fülle an Ratsschlägen, Informationen, persönlichen wie professionellen Meinungen, sodass die Informationsflut erschlagend sein kann.

Verschaffen Sie sich zunächst Klarheit darüber, was für Sie selbst das Beste ist, d. h. mit welchem Informationsstand Sie sich wohl fühlen. Der zweite und vielleicht schwierigere Schritt ist der, herauszufinden, wo verlässliche Informationen zu finden sind und wem wir bei der Behandlung vertrauen können. Krebsberatungsstellen sind eine verlässliche Informationsquelle, die helfen kann, Klarheit und Struktur in einer unübersichtlichen und vielleicht überwältigenden Situation zu finden. Wenn Sie von einem Arzt behandelt werden, zu dem Sie Vertrauen haben, fragen Sie nach den Informationen, die für Sie wichtig sind. Sind Sie eher unzufrieden mit Ihrer Behandlung, holen Sie sich z. B. Informationen und Rat bei Krebsberatungsstellen oder bei einer anderen professionellen Einrichtung.

### **10. Ich habe gehört, dass manche von Traumatisierung durch die Diagnosemitteilung sprechen. Kann Krebs ein Trauma auslösen? Was ist überhaupt ein Trauma?**

Ein Trauma im umgangssprachlichen Sinn ist Ausdruck für eine als emotional besonders belastend erlebte Situation. Welche Ereignisse als trauma-

1)	<p><b>Vor der Konsultation: Was ist der Anlass der ärztlichen Konsultation?</b></p> <p>Überlegen Sie sich vor dem Gespräch, was genau Sie mit dem Arzt oder einem anderen Mitglied des Behandlungsteams besprechen möchten. Machen Sie sich ggf. vorher Notizen darüber. Sind bestimmte Symptome (z. B. Schmerzen) aufgetreten? Wenn ja, wie stark waren die Symptome, wie lange halten sie schon an oder wie häufig treten sie auf?</p>
2)	<p><b>Führen Sie ein medizinisches Notizbuch!</b></p> <p>Es ist außerordentlich hilfreich, medizinische Informationen, Arztbesuche, durchgeführte diagnostische Tests, eingenommene Medikamente und deren Mengen sowie insbesondere auch aufgetretene Symptome in einem Notizbuch festzuhalten und dieses zu jedem Arztgespräch mitzubringen. Wichtige medizinische Informationen sind zwar in jeder Patientenakte enthalten, aber bei Nachfragen, Unklarheiten oder bei Ärzten, die Sie zum ersten Mal sehen und die Ihren Krankheitsverlauf nicht kennen, kann ein solches Notizbuch sehr hilfreich sein. Es wird Ihnen selbst darüber hinaus auch einen besseren Überblick über Ihre Behandlung verschaffen.</p>
3)	<p><b>Wie viele Informationen möchten Sie erfahren?</b></p> <p>Menschen haben ein unterschiedliches Bedürfnis nach Informationen. Dies trifft auch auf medizinische Informationen zu. Während es manchen Patienten ausreicht, wenige notwendige Informationen ohne viele Details zu erhalten und sich zu viele Informationen unter Umständen sogar ängstigend und überfordernd auswirken, möchten andere alles sehr genau wissen, einzelne Testergebnisse und Eventualitäten diskutieren, um sich sicher zu fühlen. Machen Sie sich vor dem Arztgespräch Gedanken darüber, zu welcher Gruppe sie eher gehören. Fühlen Sie sich mit zu vielen Informationen eher überfordert oder möchten Sie möglichst viele und umfassende Informationen erhalten? Kommunizieren Sie Ihr Bedürfnis zu Beginn des Gespräches dem Arzt. Es wird Ihnen beiden helfen, das Gespräch besser auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen, entsprechend zu strukturieren und so die Basis für eine gemeinsame, tragfähige Beziehung zu schaffen.</p>
5)	<p><b>Ziehen Sie in Erwägung, eine vertraute Person zu bitten, Sie zum ärztlichen Gespräch zu begleiten!</b></p> <p>Manche Menschen sind bei einem ärztlichen Gespräch lieber allein. Dieses Bedürfnis sollte vom Partner, von Angehörigen und Freunden akzeptiert werden. Für andere Menschen ist es entlastend, vom Partner, einem guten Freund oder einem Angehörigen, dem sie vertrauen, zum ärztlichen Gespräch begleitet zu werden. Es kann auch hilfreich sein, die Begleitperson zu bitten, Fragen, die vorher aufgeschrieben wurden, zu stellen, wenn Sie das Gefühl haben, selbst zu aufgeregt zu sein. Sollte der Arzt Ihnen sagen, dass er allein mit Ihnen sprechen möchte, können Sie entgegnen, dass Sie möchten, dass die Person anwesend ist und dass sie alles hören darf (wenn es Ihrem Bedürfnis entspricht).</p>