



Nella Rausch

## „Warum sagt mir das denn niemand?“ Was Du nach einer Krebsdiagnose alles wissen musst.

BoD 2022 · 168 S. · 19.99 · 978-3-756-84434-0 ★★★★★

Ein Wort kann manchmal ein Leben verändern. Eines der schlimmsten Beispiele dafür ist das Wort Krebs. Wer es als Diagnose hört, verliert oft den Boden unter den Füßen, droht zu verzweifeln, fühlt sich komplett hilflos – soll aber möglichst rasch sinnvolle Entscheidungen treffen, selbst an der Problemlösung mitarbeiten.

Denn auf wenig kommt es bei einer Krebsbehandlung so wesentlich an wie auf die eigene Mitarbeit, Motivation und mentale Stärke. Und es ist bekannt, dass verständliche Kommunikation zwischen Arzt und Patient keine Selbstverständlichkeit ist – obwohl sie es sein sollte. Was also tun?

Nella Rausch hat die geschilderten Situationen selbst erlebt, 2015 erhielt sie die Diagnose Non-Hodgkin-Lymphom, erlebte fehlgeschlagene Therapien, bis sie seit einer Stammzellentransplantation 2017 als krebsfrei gilt. Aus der Erfahrung des Nichtinformiertwerdens gründete sie 2019 den Blog „Zellenkarussell“ und engagiert sich in verschiedenen Projekten, die Betroffenen beistehen sollen. Nun also ein Buch für die „nichtdigitale“ Gruppe, die sicher recht groß ist. Und da ein Blog immer die Du-Form praktiziert, spricht auch das Buch seine Leser mit der vertraulichen Anrede an.

Manches von dem, was auf den ersten Seiten zu lesen ist, könnte man als Selbstverständlichkeiten betrachten. Sie sind es auch oft, solange man gesund, fit und zukunftsorientiert lebt. Das aber ist eben nach der fatalen Diagnose nicht mehr der Fall, zumindest nicht so leicht. Hier motiviert Rausch, sich auszutauschen, Hilfe anzunehmen, nicht Selbstachtung und Selbstwahrnehmung zu verlieren. Eingestreut finden sich immer wieder kleine Merksätze, Links zu Blogbeiträgen zum Thema und Leerseiten zum Sammeln eigener Ideen. Danach geht es um „Affirmationen“, jene kurzen Sätze, deren positive Zustandsbeschreibung bei häufiger Wiederholung zu einer Änderung der inneren Haltung führt: *Ich liebe mich selbst*, das ist das allgemeinste, aber symbolträchtigste Beispiel.

Dann wird es konkreter. Da meist eine stationäre Aufnahme im Krankenhaus ansteht, ist das „Selbstmanagement“ wichtig. Ärzte und Pflegepersonal kümmern sich zwangsläufig nur um Einzelaspekte, beim Patienten selbst laufen die Fäden zusammen. Dafür ist es wichtig, mit Hilfe der Angehörigen oder Freunde Informationen zu sammeln, sich zu orientieren, die Therapieform und den Therapeuten zu finden, mit denen man sich am besten arrangieren kann. Hier geht es nicht ums Googeln, sondern um seriöse und anschließend mit den Behandlern zu besprechende Informationen. Für das Arztgespräch selbst liefert die Autorin zwei Vorschläge als Gesprächsleitfaden mit, einmal für den Patienten und dann auch für eine Begleitperson. Denn der seelische Druck bei einem solchen Gespräch braucht manchmal Entlastung durch eine Begleitung. Hier wie auch bei der Chefarztvisite sollte immer ein Notizzettel als Gedächtnisstütze dabei sein.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass das wichtigste Prinzip im Umgang mit der Situation als Erkrankter und Betroffener unbedingte Offenheit und Ehrlichkeit ist, Augenhöhe gegenüber Ärzten, Pflegepersonal und



Krankenkassen spielen eine ebenso wichtige Rolle wie gegenseitiger Respekt und das Annehmen von Hilfen wie Psychoonkologie und Selbsthilfegruppen. Noch praktischer wird es bei den Vorbereitungen für einen Klinikaufenthalt, für den es sogar eine Packliste gibt. Hier geht es mehr um das Wohlbefinden als um „Bettkleidung“.

Die letzten Kapitel beschäftigen sich mit häufigen Nebenwirkungen einer Therapie, mit den Bedingungen, die bei und nach der Entlassung aus dem stationären Aufenthalt und zuhause wichtig sind, mit Medikamenten und dem Kontakt mit Krankenkasse, Versicherung und Arbeitgeber. Selbst über die Möglichkeiten des Verreisens wird informiert, abschließend auch über die Teilnahme an Studien zum Einsatz neuer Therapien. Ein tatsächlich sinnvoller Bonus sind die Erwägungen zur Kommunikation über die Krankheit, denn man wird unweigerlich allen möglichen Typen begegnen, auf die man unterschiedlich reagieren kann.

Einen großen Abschnitt findet man zum Abschluss mit Informationsquellen und Adressen, die sehr weit gefächert, aber höchst sinnvoll zusammengestellt sind. Es ist sicher nicht leicht zu beurteilen, ob ein solches Buch wirklich viele der drängendsten Fragen Krebskranker beantworten kann. Mir erscheint es aber sympathisch in seiner Kontaktaufnahme, erkennbar auf praktischer Erfahrung basierend und vollgepackt mit Informationen „mit Hand und Fuß“. Mehr kann ein solcher Ratgeber nicht leisten, aber das tut er gut. Und vielleicht ist es manchmal sogar gut, wenn man das liest, ohne schon in der Betroffenen-situation zu sein. Empfehlenswert!