

Vorwort	7
Liebe Leserin, lieber Leser!	9
Die Diagnose »Krebs«	13
Ich bin krebskrank. – Was bedeutet das?	13
<i>Was wissen Sie über Krebs?</i>	13
<i>Was weiß die Medizin über Krebs?</i>	17
Ein besonderes Kapitel: Arzt und Patient als Verbündete im Kampf gegen den Krebs	23
Ich habe Krebs – und ich habe Angst!	28
Verstehen und Verarbeiten der Diagnose	32
Mein Angehöriger ist krebskrank. – Wie reagiere ich darauf?	34
Die Zeit der Krebstherapie	37
Krankenhaus, Behandlungen – was erwartet mich als Patient?	37
Zeit zum Nachdenken im Krankenhaus	40
Mein Angehöriger ist im Krankenhaus – Was kann ich für ihn tun?	43
Mein Angehöriger ist im Krankenhaus – Was kann ich für mich selbst tun?	50
Die Rückkehr in den Alltag	53
Wieder zu Hause – wie geht es weiter mit meiner Krebserkrankung?	53
Wieder zu Hause – was bedeutet das für die Familie?	56
Sexualität und Krebs	59
Habe ich mich durch die Krankheit verändert?	64
Mit dem Krebs leben lernen – eine langfristige Aufgabe für die gesamte Familie	67

Was ist, wenn die Krebserkrankung fortschreitet?	71
Metastasen, Rezidive – was kann ich jetzt tun?	71
Angst vor dem Sterben	73
Was kann ich als Angehöriger tun, wenn der Krebs nicht besiegt werden kann?	75

Miteinander reden – einander helfen	78
Warum ein offenes Gespräch so wichtig ist	78
Warum ist es oft so schwer, ein offenes Gespräch zu führen?	81
Was erfordert eine offene Aussprache von den Gesprächspartnern?	85
Wie können Sie diese Voraussetzungen in einem Gespräch verwirklichen?	88
Zusammenfassung	97

Was Sie sonst noch tun können	99
Entspannungsverfahren	99
<i>Autogenes Training</i>	100
<i>Progressive Muskelentspannung nach Jacobson</i>	101
Das Simonton-Verfahren	102
Krebs und Ernährung	104

Chronologie einer Krebserkrankung – ein Beispiel für eine erfolgreiche Krankheitsbewältigung	106
Vorbemerkung	106
Chronologie einer Krebserkrankung	108

Dank	134
Nützliche Adressen	135
Weiterführende Literatur	137

