

# 6 Tipps für den Umgang mit Ängsten



## 1. KLÄREN SIE FRAGEN ZU IHREN MEDIKAMENTEN

- Wenn Ihnen ein bestimmtes Medikament oder dessen Folgen (z. B. Unfruchtbarkeit) Angst machen, kann Ihre Ärztin/Ihr Arzt versuchen, ein anderes Medikament für Sie zu finden oder Ihnen Empfehlungen geben, wie Sie die Herausforderung bewältigen können.



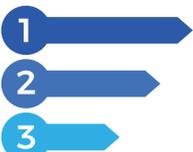
## 2. UM HILFE BITTEN

- Informieren Sie sofort Ihr Brustkrebsteam, wenn Sie dauerhaft Angst verspüren, damit es Ihr Befinden beurteilen kann.
- Wenden Sie sich an Menschen mit fortgeschrittenem Brustkrebs spezialisierte Therapeut\*innen, Berater\*innen oder Ihr Brustkrebsteam, um über Ihre Symptome und Strategien zum täglichen Umgang mit Angstgefühlen zu sprechen. Höchst wahrscheinlich arbeitet Ihr Onkologie-Team direkt mit spezialisierten Therapeut\*innen zusammen, die es empfehlen und Ihnen vermitteln kann.



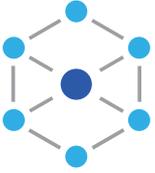
## 3. PROBIEREN SIE ERGÄNZENDE ALTERNATIVE METHODEN AUS

- Körper und Geist ansprechende Methoden wie zum Beispiel Yoga, geführte Imaginationstechniken, Meditation oder Tiefenatmung können helfen, Stress und Angstgefühle abzubauen.
- Wenn es Ihnen körperlich gut geht, können Aktivitäten wie Gartenarbeit, Spaziergehen oder Radfahren Sie unter Umständen von Ihrem Krebs ablenken und körpereigene Botenstoffe freisetzen, die die Stimmung heben.
- Musik, Kunst oder Schreiben können Ihnen helfen, Ihre Gefühle auf kreative Weise auszudrücken.
- Schauen Sie sich einen lustigen Film an, am besten mit einer Freundin/einem Freund.



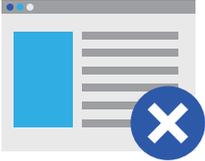
## 4. SETZEN SIE SICH UND IHRE GESUNDHEIT AN ERSTE STELLE

- Tun Sie jeden Tag etwas nur für sich, und sei es auch nur etwas ganz kleines, das Sie zum Lächeln oder Lachen bringt.
- Sorgen Sie für ausreichend und guten Schlaf, indem Sie regelmässige Schlafzeiten planen und Koffein meiden.
- Essen Sie Dinge, die Sie gerne mögen – möglichst im Einklang mit einer ausgewogenen, zu Ihrem Behandlungsplan passenden Ernährung.



## 5. KRAFT TANKEN DURCH GEMEINSAMKEIT

- Holen Sie sich Unterstützung und Rat zur Bewältigung von Ängsten, indem Sie über Online-Patientenforen, Facebook- oder Patientenvertretungsgruppen Kontakt zu anderen Patient\*innen mit fortgeschrittenem Brustkrebs aufnehmen, die ebenfalls unter Ängsten leiden.



## 6. BESCHRÄNKEN SIE DAS SURFEN IM INTERNET

- Es ist kraftraubend und oftmals noch dazu kontraproduktiv (z. B. aufgrund falscher Informationen oder schlechter Ratschläge).
- Hüten Sie sich vor Betrügern, die gezielt Menschen mit metastasierendem Krebs ansprechen, um ihnen angebliche oder gefälschte und noch dazu teure „Heilmittel“ gegen Krebs zu verkaufen.