5/ Denke an morgen – Lasse Dir Deine Chancen nicht nehmen

> Viele Krebsbehandlungen können zu einem Verlust oder einer Beeinträchtigung der Fruchtbarkeit führen. Vielleicht weißt Du heute noch nicht, ob Du später einmal Kinder haben möchtest. Aber Dinge können sich ändern, sprich Deine Ärztin oder Deinen Arzt vor Beginn der Behandlung an.

„Mit einer Hormonstimulation und einem kleinen Eingriff können Eizellen gewonnen und eingefroren werden. Wenn dazu keine Zeit ist, kann auch Eierstockgewebe entnommen werden, damit eine spätere Schwangerschaft möglich ist.“

JUDY, 28 Jahre, Tierärztin, Sarkom

„Eine Entnahme von Sperma mit anschließender Konservierung kann die Chance auf ein Kind erhalten.“

BERND, 24 Jahre, Elektroniker, Darmkrebs

> Dazu muss Deine Ärztin oder Dein Arzt Dich jetzt informieren und einen Termin im Kinderwunschzentrum vereinbaren. Seit dem 1.7.2021 ist die Kostenübernahme der Entnahme und Lagerung von Keimzellen und Keimzellgewebe bei jungen Betroffenen Kassenleistung.

TIPP

Weitere Informationen zum Thema Fruchtbarkeitserhalt findest Du unter: https://junge-erwachsene-mit-krebs.de/fruchtbarkeitserhalt/

Herausgeber:

Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs
Chausseestraße 50
10115 Berlin
Tel.: +49 (0)30 28 09 30 56 0
www.junge-erwachsene-mit-krebs.de
info@junge-erwachsene-mit-krebs.de

Folge uns auf

Mitwirkende:

Team von engagierten Betroffenen

2. Auflage mit Unterstützung von:

Olympus Europa SE & CO. KG, Hamburg
Gestaltung: Studio GOOD, Berlin
Fotos: Cornelius M. Braun, Hamburg
Videos: Bell Media GmbH, Leipzig
Web: hello IT GmbH & Co. KG, Berlin

DEUTSCHE STIFTUNG FÜR JUNGE ERWACHSENE MIT KREBS

www.erstehilfe-krebs.de

Diese Ratschläge sollen und können keine ärztliche Beratung im Einzelfall ersetzen. Wenn Deine Ärztin oder Dein Arzt Dir eine Empfehlung gibt, die von den hier genannten Inhalten abweicht, frage nach. Wir als Herausgeberin haben uns bemüht, die Informationen so aktuell und umfassend wie möglich zu recherchieren und darzustellen, übernehmen jedoch keine Gewähr für deren Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit.

Stand: April 2025

JUNG & KREBS

Erste Hilfe

Tipps von Betroffenen

1/ Krebs ist heilbar!

> Im Alter von 18 bis 39 Jahren können über 80 Prozent von uns Krebspatient:innen geheilt werden. Aber wie es auch immer ausgehen mag – der Krebs soll uns nicht beherrschen!

> Wir hatten Krebs. Wir haben Krebs. Wir lassen uns nicht unterkriegen.

> Wir wollen Dir einige praktische Tipps geben, die Dir die erste Zeit nach der Diagnose erleichtern sollen.

2/ Hole Dir Hilfe – Du bist nicht allein

> Suche Dir Vertrauenspersonen in Deinem Umfeld, mit denen Du über Deine Erkrankung und Deine Gefühle sprechen kannst. Sie können Dich bei Arztbesuchen und anderen Terminen begleiten. Denn: Vier Ohren hören mehr als zwei.

„Es kann auch mal Reaktionen geben, die Du Dir nicht so gewünscht hättest, oder die sogar verletzend sind. Aber für die Reaktion der anderen kannst Du nichts."

FRANZISKA, 26 Jahre, Studentin, Hodgkin-Lymphom

> Du bist jetzt die wichtigste Person. Es besteht kein Zwang, allen Personen in Deinem Umfeld von der Erkrankung zu erzählen. Entscheide selbst, von wem Du Hilfe möchtest und mit wem Du sprechen willst: Partner:innen, Familie, Freund:innen, Ärztinnen und Ärzte, Psycho(onko)logen und Psycho(onko) loginnen oder andere Patient:innen.

> Scheue Dich nicht, andere um Hilfe zu bitten. Gib Ihnen die Chance, Dir helfen zu können. Es wird die Zeit kommen, in der Du ihnen Deine Hilfe anbieten kannst.

> Es besteht keine Notwendigkeit, Deine:n Arbeitgeber:in oder Ausbilder:in, Deine Schule oder Hochschule über Deine Erkrankung zu informieren.

> Achte aber stets darauf, die aktuelle Krankschreibung einzureichen. Den Grund dafür musst Du nicht angeben. Du kannst Dich zu einem späteren Zeitpunkt entscheiden, ob Du darüber sprechen möchtest.

Ein offenes Gespräch kann Dich entlasten, Deine Ängste verringern und Klarheit schaffen – für Dich und auch für die Menschen in Deinem Umfeld.

JESSI, 30 Jahre, Bauzeichnerin, Schilddrüsenkrebs

3/ Informiere Dich – Triff Deine eigenen Entscheidungen

> Krebs ist nicht gleich Krebs! Warte ab, bis alle medizinischen Informationen vorliegen. Oft sind noch weitere Untersuchungen notwendig, um genaue Aussagen und damit Entscheidungen zu treffen.

> Informiere Dich über Deine Erkrankung. Du hast bestimmt schon danach gegoogelt. Achte aber genau auf die Qualität Deiner Informationsquellen, oft kann man unseriöse Webseiten nicht auf den ersten Blick erkennen.

TIPP **Hilfreiche und seriöse Angebote findest Du auf unserer Website unter: https://junge-erwachsene-mit-krebs.de.**

> Fast nichts muss sofort passieren: Situationen, bei denen man nicht wenigstens eine Nacht warten, weitere Informationen besorgen und überlegen kann, gibt es selten. Lasse Dich nicht unter Druck setzen.

Frage Deine Ärztin, ob sie die vorgeschlagene Behandlung bei sich selbst oder ihren Kindern durchführen lassen würde.

TIMUR, 23 Jahre, Student, Hodenkrebs

4/ Organisiere Dich – Krankschreibung und Krankenversicherung

> Eine Krankschreibung steht Dir von Anfang an zu.

> Bist Du über Deine Eltern versichert? Wie heißt Deine Krankenkasse? Hast Du eine Versicherungskarte? Bist Du gesetzlich oder privat versichert? Werden sogenannte „Wahlleistungen" gezahlt?

> Hefte alle Versicherungsunterlagen und Briefwechsel in einem Ordner ab.

TIPP **Stelle Fragen zu sozialrechtlichen Themen im JUNGEN KREBSPORTAL: www.junges-krebsportal.de**

> Behalte den Überblick – schreibe Tagebuch. Notiere Dir die medizinischen Behandlungen und Fortschritte, aber auch Deine Gefühle und Ängste.

> Bei Deiner Ärztin oder Deinem Arzt:
> > Bereite Dich auf den Arztbesuch mit einer Liste Deiner Fragen vor. Schreibe Dir die Antworten auf. Frage nach, wenn Du etwas nicht verstehst.
> > Du hast ein Recht auf alle Deine Befunde, Bilder, Laborwerte, Histologie (Gewebebefund), etc. Lass Dir von allem Kopien geben und bewahre sie auf.
> > Dir steht eine ärztliche Zweitmeinung zu.

TIPP **Mache Fotos oder Scans von Deinen Arztbriefen und Befunden und speichere sie auf Deinem Smartphone – dann hast Du sie immer dabei.**