



## I. VORBEREITUNG

- 1 Gut wäre es, wenn Du den Zeitpunkt des Gesprächs mitbestimmen kannst. Frage nach, ob das geht.
- 2 Überlege, wer Dich begleiten soll. Hast Du einen vertrauten Menschen, der diesen Part übernehmen kann?
- 3 Wer behält einen kühlen Kopf, wenn die Nachricht eine schlechte ist?
- 4 Wer kann gute Nachrichten mit Dir teilen und versteht die Bedeutung dahinter?  
*Anmerkung: Das ist schwieriger, als wir alle denken. Häufig werden gute Nachrichten einfach nur abgehakt. Es ist aber gerade bei schwerwiegenden Diagnosen wichtig, auf den positiven Gehalt hinzuweisen. Das fördert die Genesung.*
- 5 Fragen vorbereiten und mit der Begleitperson vorher (!) besprechen. Welche Fragen habe ich, was beschäftigt mich? (z. B. zur Diagnose, der Therapie, den Nebenwirkungen, der Perspektive). Was habe ich für mich verstanden, wie meine Situation derzeit ist? Was kann ich selbst tun?
- 6 Diese Notizen zum Termin mitbringen und gleich ankündigen, dass da ein paar Fragen sind, die du ansprechen möchtest.

## II. INHALTE VERSTEHEN UND ERFASSEN

- 1 Es ist oft nicht einfach, dem Gesagten zu folgen. Daher: Mache Dir Notizen und / oder bitte eine Begleitperson darum.
- 2 Wenn es zu viele, zu schlechte Nachrichten gibt, bitte um das Einhalten von Pausen und sage Deinem Gegenüber, wenn es Dir zu viel wird.
- 3 Brich im Zweifel das Gespräch ab und bitte um eine Auszeit und ein Folgegespräch oder auch um einen anderen Gesprächspartner. Das ist durchaus erlaubt und zugestanden. Es geht um Dich.
- 4 Versuche Dich auf das Wesentliche, den Kern der (schlechten) Nachricht, zu konzentrieren.
- 5 Wiederhole das Gesagte mit Deinen eigenen Worten oder bitte Deinen Begleiter, dies zu übernehmen.  
Beispiel: „Habe ich das richtig verstanden?“  
- „Sie meinten also, dass ...“
- 6 Bitte um die Zusammenfassung durch den Arzt.  
  
Was ist genau seine Kernaussage?  
Was ist seine Empfehlung?  
Was sind die Perspektiven?

## III. NACH DEM GESPRÄCH

- 1 Was kann ich jetzt in die Wege leiten und wer kann mich unterstützen?  
Wie komme ich nach Hause?  
Will ich überhaupt direkt nach Hause?
- 2 Zu wem kann ich nach diesem Gespräch gehen? Wer fängt mich auf?  
Wer hat mir in der Vergangenheit in schlimmen Situationen immer geholfen?
- 3 Was steht an? Was muss organisiert werden? Wer kann das vielleicht für mich übernehmen?
- 4 Brauche ich psychoonkologische Unterstützung und wie erhalte ich die?



Tipp: Die wichtigste Frage zuerst.