

# LEBENSQUALITÄT



Wenn wir von Lebensqualität sprechen, so fassen wir damit alle Bereiche des täglichen Lebens zusammen, die für unser Wohl oder Weh verantwortlich sind. Es gibt immer wieder Umstände oder Dinge, die einen Einschnitt in unserem Leben bedeuten und unsere Lebensqualität – entweder im positiven oder im negativen Sinn – stark beeinflussen. Einen solchen – negativen – Einschnitt haben Sie sicherlich erlebt, als Ihnen die Diagnose „Krebs“ mitgeteilt wurde. Leider wird in unserer Gesellschaft immer noch eine Tumorerkrankung mit baldigem Sterben gleichgesetzt. Doch Sie müssen wissen, dass ein Herzinfarkt oder akutes Nierenversagen viel ernstere Erkrankungen sind, als gemeinhin angenommen.

Wie bei jeder Krankheit kann auch Ihre Erkrankung eine Chance bedeuten und eine positive Auswirkung auf Ihr Leben haben. Nicht wenige Patienten erleben durch ihre Erkrankung ein völlig neues Bewußtsein und eine neue Einstellung zum Leben. Sie berichten davon, sich intensiver zu freuen, gelassener zu fühlen und offener über ihre Gefühle reden zu können, als zu irgendeinem anderen Zeitpunkt in ihrem Leben. In den folgenden Abschnitten sprechen wir einige wichtige Aspekte an, die Ihnen trotz Ihrer Erkrankung zu mehr Lebensqualität verhelfen können.

# REGELUNG DER PERSÖNLICHEN ANGELEGENHEITEN

Berufs- und Arbeitsplatzwechsel, Heirat, ein Umzug oder ein Hausbau, die bevorstehende Pensionierung, eine ernste Erkrankung ... es gibt viele Situationen im Leben, die einen Einschnitt bedeuten und bei denen man den Wunsch verspürt, seine persönlichen Angelegenheiten zu ordnen, Liegengebliebenes zu erledigen oder zum Abschluß zu bringen. Meist lassen einen die Gedanken daran nicht los: aufschieben oder verdrängen zieht oft schlaflose Nächte und ruhelose Tage nach sich.

Wichtig ist es jetzt, den Blick für die Zukunft frei zu bekommen. Deshalb sollten Sie konsequent daran gehen, familiäre Probleme zu lösen, persönliche Angelegenheiten zu

regeln und wichtige Geschäftsvorfälle zu erledigen. Ein Testament abzufassen oder abzuändern bedeutet nicht baldigen Tod. Es gibt vielmehr die innere Ruhe und Sicherheit, die man braucht, um die Zukunft zu meistern. Gleiches gilt für zwischenmenschliche Beziehungen: gut ist es, bestehende Mißverständnisse und Streitigkeiten mit Freunden oder Bekannten aus dem Weg zu räumen. Zögern Sie nicht, das eine oder andere aufgeschobene Gespräch zu führen. Und wenn Sie das Bedürfnis haben, den Kontakt zu Kirchen oder Glaubensgemeinschaften aufzunehmen, wiederaufzunehmen oder zu intensivieren, sollten Sie das vorbehaltlos tun.