

ZURÜCK ZU⁺DIR⁺ KARTEN

20 wertvolle Tipps, um nach der
Diagnose Multiples Myelom
zurück zu dir zu finden.

GSK

ZURÜCK
ZU⁺DIR⁺
KARTEN

Alles Wichtige auf:
Halt-bei-Krebs.de



GSK

BESCHREIBUNG

Die „ZURÜCK ZU DIR“-Karten können Patient*innen mit Multiplem Myelom dabei helfen, nach der Diagnose zurück zu sich selbst zu finden.

Die 20 Karten enthalten **wertvolle Tipps und praktische Anregungen** von Patient*innen, Ärzt*innen und Psycho-Onkolog*innen, die Betroffene unterstützen sollen, gestärkt durch den Alltag zu gehen. Die Karten decken wichtige Themen ab wie „Selbst bestimmt leben“, „Den Alltag meistern“, „Emotionale Stärke“ sowie „Sinn und Lebensfreude“.

Die Nutzung der Karten ist flexibel und liegt ganz bei Patient*innen: Ob jeden Tag nur eine Karte aufdecken, alle Karten auf einmal durchgehen oder gezielt Lieblingskarten auswählen – alles ist möglich. Zusätzliche leere Karten bieten Raum für eigene Ideen und persönliche Notizen.

**Krankenhäuser sind oft
langweilige Orte. Nimm‘
lustige Socken mit, die
die Pfleger*innen zum
Lachen bringen.**



„Ich möchte es schon immer,
andere zum Lachen zu bringen.
Mein Humor ist ein Teil von mir
und lässt mich meine Krankheit
ein Stück weit vergessen.
Deswegen nehme ich immer
lustige Socken mit ins Kranken-
haus. Das Schmunzeln in den
Augen der Pflegerinnen und
Pfleger heitert mich auf.“

– Patient*in

Alles Wichtige auf:
Halt-bei-Krebs.de

GSK

NP-DE-MMU-PINF-250001 Juli/2025

**Hab' den Mut, alle Fragen
zu stellen, die dir wichtig
sind – Wissen gibt
dir Stärke!**



„Wenn ich an meine erste Therapie zurückdenke, habe ich oft das Gefühl, zu wenig nachgefragt zu haben. Heute habe ich den Mut, meine Fragen offen zu stellen: Was macht die Therapie mit mir – welche Nebenwirkungen könnten auftreten, und wie kann ich sie möglichst verhindern? Und was passiert, wenn das Medikament nicht wie erhofft wirkt? Wie schaffe ich es dann, meinen Lebensmut nicht zu verlieren?“

– Patient*in

Alles Wichtige auf:

Halt-bei-Krebs.de

GSK

NP-DE-MMU-PINF-250001 Juli/2025

**Such' dir jemanden,
mit dem du offen
sprechen und herzlich
lachen kannst.**



„Der Rückfall verändert vieles –
im Kopf, im Herz, im Alltag.
Aber: Ich muss diesen Weg nicht
alleine gehen! Manchmal sind
es Mut machende Gespräche.
Manchmal dunkler Humor.
Und manchmal einfach nur
das Wissen: Da ist jemand,
der an mich denkt.“

– *Patient*in*

Alles Wichtige auf:
Halt-bei-Krebs.de

GSK

NP-DE-MMU-PINF-250001 Juli/2025



**Es ist okay, nicht immer
positiv zu sein – manchmal
reicht es, einfach
weiterzumachen.**

„Manchmal fühle ich mich einfach nur erschöpft und antriebslos. Zu lernen, diese Phasen anzunehmen und zu akzeptieren und zu wissen, dass nicht jeder Tag gleich ist, hat mir geholfen, mit dem Rückfall besser umzugehen.“

– Patient*in

Alles Wichtige auf:
Halt-bei-Krebs.de

GSK

NP-DE-MMU-PINF-250001 Juli/2025



**Sind deine Gedanken zu
laut? Dann mach deine
Lieblingsmusik an.**

„Manchmal sind Gedanken leise, und manchmal so laut, dass sie den erlaubten Lärmpegel sprengen. In solchen Momenten helfen mir eigentlich nur noch die Stones.“

– Patient*in

Alles Wichtige auf:
Halt-bei-Krebs.de

GSK

NP-DE-MMU-PINF-250001 Juli/2025

**Auch kleine Pläne können
große Bedeutung haben –
wie der Entschluss,
morgen ein Eis zu essen.**



„Seit das Myelom zurückgekommen ist, konzentriere ich mich bewusst auf den Moment. Die großen Pläne für die Zukunft können warten – wichtiger ist, was mir heute und morgen guttut. Kleine Rituale, und kurzweilige Aktivitäten geben mir Kraft und halten mich in Bewegung.“

– Patient*in

Alles Wichtige auf:
Halt-bei-Krebs.de

GSK

NP-DE-MMU-PINF-250001 Juli/2025

**Wenn sich Entscheidungen
nicht gut anfühlen, ändere
die Richtung.**



„Immer wieder stehe ich vor schwierigen Fragen und Entscheidungen. Die Ungewissheit, wie viel Zeit mir bleibt, macht Angst. Doch nichts zu tun, macht mir noch mehr Angst. Am Ende liegt die Entscheidung bei mir. Das ist nicht leicht, aber es ist der wichtigste Schritt, um meinen Weg aktiv zu gestalten.“

– Patient*in

Alles Wichtige auf:

Halt-bei-Krebs.de

GSK

NP-DE-MMU-PINF-250001 Juli/2025

**Spiel' das Lied, das dir
immer guttut – du weißt,
welches es ist.**



„Ein Lächeln, eine Tasse Tee
oder ein besonderes Lied – das
alles ist Balsam für die Seele.
Mir hat es geholfen, viele kleine,
positive Dinge in meinen Alltag
zu integrieren – für die Zeiten,
die nicht so hell sind.“

– *Patient*in*

Alles Wichtige auf:
Halt-bei-Krebs.de

GSK

NP-DE-MMU-PINF-250001 Juli/2025

**Ruf' den einen Freund an,
bei dem du immer ganz
du selbst sein kannst.**



„Wenn es mir schlecht geht und ich mich nicht wie ich selbst fühle, rufe ich einen alten Freund an. Wir kennen uns fast unser ganzes Leben lang. Als Kinder haben wir zusammen Äpfel geklaut, jetzt begleitet er mich durch meine Krebsdiagnose.“

– Patient*in

Alles Wichtige auf:
Halt-bei-Krebs.de

GSK

NP-DE-MMU-PINF-250001 Juli/2025

**Mut hat viele Facetten.
Manchmal bedeutet Mut
einfach, weiterzumachen,
selbst wenn es schwerfällt.**



„Für mich heißt Mut, mich bewusst und aktiv mit meiner Krankheit auseinanderzusetzen. Es heißt, die schwierigen Fragen zu stellen: Was bin ich bereit zu akzeptieren, um eine Chance auf Therapieerfolg zu haben? Und was brauche ich – körperlich, emotional und mental –, um diesen herausfordernden Weg gehen zu können?“

– Patient*in

Alles Wichtige auf:

Halt-bei-Krebs.de

GSK

NP-DE-MMU-PINF-250001 Juli/2025

**Mittagsschlaf ist jetzt
dein Sport. Hol' dir die
Goldmedaille.**



„Pausen sind kein Zeichen von Schwäche, sondern ein wichtiger Teil der Therapie. Der Körper leistet so viel – da ist Erholung notwendig, um neue Kraft zu sammeln und zurück zu sich zu finden. Also, werde ruhig Mittagsschlaf-Weltmeister und gib‘ deinem Körper, was er braucht.“

– Arzt/Ärztin

Alles Wichtige auf:
Halt-bei-Krebs.de

GSK

NP-DE-MMU-PINF-250001 Juli/2025

**Es muss kein Marathon sein –
manchmal reicht schon ein
kurzer „Moonwalk“ zum
Briefkasten.**



„Bewegung ist wichtig, es muss aber kein Extremsport sein. Regelmäßige Spaziergänge, einfache Übungen oder auch mal eine kleine Tanzeinlage helfen dabei, den Körper fit zu halten.“

– *Arzt/Ärztin*

Alles Wichtige auf:
Halt-bei-Krebs.de

GSK

NP-DE-MMU-PINF-250001 Juli/2025

**Alle Gefühle sind erlaubt –
sogar die, für die es keine
Worte gibt.**



„Mit der Diagnose Multiples Myelom beginnt eine emotionale Achterbahnfahrt voller Höhen und Tiefen. Ein Rückfall des Myeloms ist ein schwerer Schlag, der Traurigkeit, Wut und Verzweiflung auslösen kann. Doch genau in diesen Momenten gibt es auch Raum für Hoffnung – dank der vielfältigen und fortschrittlichen Therapieoptionen, die sich in den letzten Jahren weiterentwickelt haben.“

– *Arzt/Ärztin*

Alles Wichtige auf:

Halt-bei-Krebs.de

GSK

NP-DE-MMU-PINF-250001 Juli/2025

**Lass' deinen Ärger gehen,
damit du wieder du sein
kannst.**



„Ein Rückfall ist für die meisten Patient*innen erstmal ein Schock. Angst, Frust bis hin zu depressiven Verstimmungen sind normale Reaktionen darauf. Wichtig ist: Lass‘ diese Emotionen zu – Patient*innen dürfen wütend und traurig sein und auch mal laut fluchen! Denn erst, wenn der Ärger raus darf, ist Platz für andere Gefühle – und für dich selbst.“

– *Psycho-Onkolog*in*

Alles Wichtige auf:
Halt-bei-Krebs.de

GSK

NP-DE-MMU-PINF-250001 Juli/2025

**Das Internet kann nicht die
Zukunft vorhersagen. Sprich
lieber mit deinem Arzt, als
mit einer Suchmaschine.**



„Man wird schnell dazu verleitet, eine Diagnose bzw. Symptome im Internet zu recherchieren. Das ist nicht grundsätzlich schlecht, kann aber auch zu unnötiger Panik führen. Besser erstmal Ruhe bewahren und mit dem Arzt oder der Ärztin darüber sprechen. Das Internet weiß auch nicht alles.“

– *Psycho-Onkolog*in*

Alles Wichtige auf:

Halt-bei-Krebs.de

GSK

NP-DE-MMU-PINF-250001 Juli/2025

**Ein Lächeln ist wie Medizin –
nur ohne Nebenwirkungen.**



„Menschen mit einer schweren Diagnose – wie einem Myelom-Rückfall – nehmen sich oft selbst das Recht auf Freude. Doch gerade dann sind kleine Pausen vom ‚Sorgenkarussell‘ im Kopf wichtig. Humor kann den Alltag ein Stück weit erleichtern: sei es durch lustige Filme, Comedy oder ein Schmunzeln über die eigenen Missgeschicke.“

– *Psycho-Onkolog*in*

Alles Wichtige auf:
Halt-bei-Krebs.de

GSK

NP-DE-MMU-PINF-250001 Juli/2025

**Wenn dir jemand rät
„einfach positiv denken“,
ist ein Augenrollen völlig
erlaubt.**



„Auch wenn jemand es gut mit dir meint, die Aussage: ‚einfach positiv denken‘ ist oft nicht hilfreich. Versuch‘ offen anzusprechen, was du hören möchtest und was nicht. Und natürlich darfst du auch mal mit den Augen rollen.“

– *Psycho-Onkolog*in*

Alles Wichtige auf:
Halt-bei-Krebs.de

GSK

NP-DE-MMU-PINF-250001 Juli/2025

**Du musst nicht jedem
erklären, was ein
Multiples Myelom-Rezidiv
ist – es auszusprechen, ist
schon schwer genug.**



„Bei einer schweren Diagnose fehlen manchmal einfach die Worte – und das ist vollkommen okay. Nicht jedes Gespräch muss tief ins Detail gehen. Ein Einfaches ‚Ich kann gerade nicht darüber sprechen‘ sagt oft schon alles, was gesagt werden muss. Deine Gefühle und Grenzen sind wichtig.“

– *Redaktionelles Statement*

Alles Wichtige auf:

Halt-bei-Krebs.de

GSK

NP-DE-MMU-PINF-250001 Juli/2025

**Du bist immer noch du – mit
einer Geschichte voller Stärke
und Mut. Vielleicht sogar mit
einer Superheld*innen-Groß-
eltern-Geschichte, die inspiriert.**



„Manche Geschichten schreibt das Leben ohne Vorwarnung – aber du bist Co-Autor*in. Der Mut, sich der Therapie des Multiplen Myeloms zu stellen, verbunden mit einer Prise Humor, macht aus Rückschlägen echte Held*innen-Geschichten. Und du? Du bist mittendrin. Dein Umhang mag sich manchmal wie ein Krankenhaushemd anfühlen, aber er gibt dir Stärke – denn Held*innen sind nicht perfekt, sondern unerschütterlich.“

– *Redaktionelles Statement*

Alles Wichtige auf:

Halt-bei-Krebs.de

GSK

NP-DE-MMU-PINF-250001 Juli/2025

**Ich bin mehr als das Multiple
Myelom – meine Geschichte
schreibe ich. Die Diagnose
bestimmt mich nicht, sondern
begleitet mich.**



„Was auch immer der Befund sagt: Du schreibst das Drehbuch. Denn du bist mehr als das Multiple Myelom, mehr als Zahlen und Blutwerte. Deine Erinnerungen, Sehnsüchte und dein Blick auf die Welt sind geblieben – und vielleicht sogar gewachsen. Ein Rückfall verändert vieles, aber nicht, wer du bist.

– *Redaktionelles Statement*

Alles Wichtige auf:

Halt-bei-Krebs.de

GSK

NP-DE-MMU-PINF-250001 Juli/2025