



WAS IST LOS MIT DER FRAU, DIE WIR LIEBEN?

Brustkrebs in der Familie
– was nun

susan g.
komen 
DEUTSCHLAND e.V.TM
VEREIN FÜR DIE HEILUNG VON BRUSTKREBS

Hoffmanns Höfe
Heinrich-Hoffmann-Straße 3
60528 Frankfurt am Main

Fon +49 (0) 69.678 65 38-0
Fax +49 (0) 69.678 65 38-19
www.komen.de

Bankverbindung:
Commerzbank AG
BLZ 500 400 00
Kto. 375 045 200

VR 14246 Frankfurt am Main
© Susan G. KOMEN Deutschland e.V.
10/2009

susan g.
komen 
DEUTSCHLAND e.V.TM
VEREIN FÜR DIE HEILUNG VON BRUSTKREBS



Eine Frau, die an Brustkrebs erkrankt ist, sieht sich plötzlich enormen körperlichen und emotionalen Hürden gegenüber. Da ist es besonders wichtig, dass Sie als Teil ihrer Familie Ihr Möglichstes tun, um ihr auch auf emotionaler Ebene beizustehen. Wie Sie ihr helfen können hängt davon ab, was Sie über diese Krankheit und über das, was in dieser Frau vorgeht, wissen, wie Ihre Beziehung zu ihr ist, wie Sie mit der Situation umgehen und welche Ressourcen Ihnen zur Verfügung stehen.

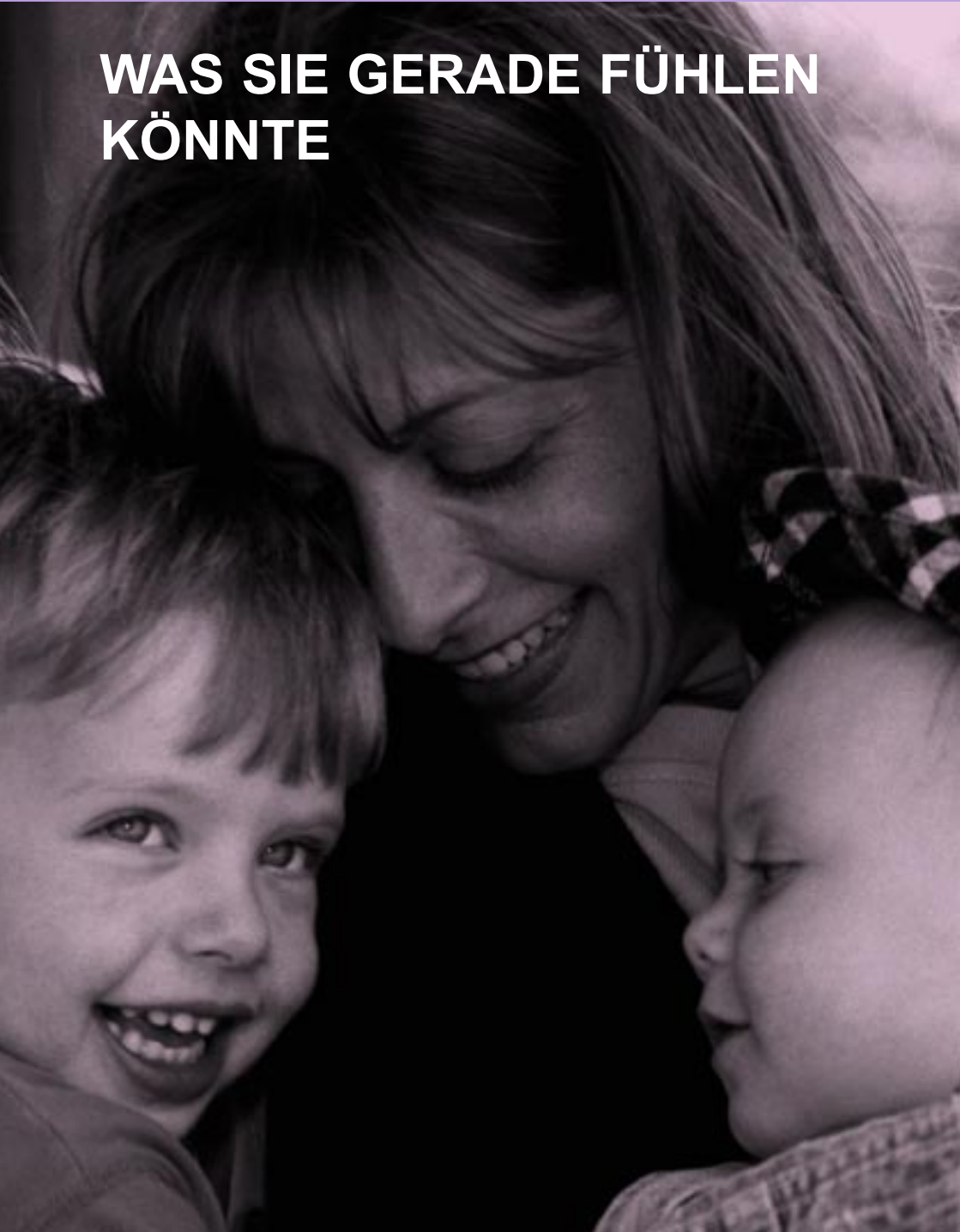
Diese Broschüre soll die Mitglieder der betroffenen Familie unterstützen, zu verstehen, was in der Frau unter Umständen vorgeht und welche Hilfe sie von Ihnen braucht. Sie finden hier einige konkrete Vorschläge, wie Sie ihr sowohl emotional als auch praktisch beistehen können. Darüber hinaus wird auch auf mögliche Wege eingegangen, wie Sie den Umgang mit Ihren eigenen Gefühlen erlernen und wo Sie Hilfe und Unterstützung für Ihre eigenen Bedürfnisse finden können.

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Was sie gerade fühlen könnte	4
Ihre Beziehung zu ihr	6
Wie sie zurechtkommt	7
Wie Sie helfen können: praktische Hilfe	8
Wie Sie helfen können: emotionale Hilfe	10
Einfühlungsvermögen zeigen	12
Akzeptanz und Zuversicht zeigen	13
Lassen Sie sie ihre Gefühle zeigen	14
Informationen einholen	15
Die eigenen Bedürfnisse nicht vernachlässigen	16
Um Hilfe bitten	18
Schlussgedanke	19
Publikationen, Adressen, Websites	20



WAS SIE GERADE FÜHLEN KÖNNTE



Eine Brustkrebsdiagnose kann unerwartete und sehr intensive Gefühle hervorrufen. Dabei gibt es keine „richtigen“ oder „falschen“ Gefühle. Die Emotionen, die die brustkrebskranke Frau in Ihrer Familie verspüren mag, sind normale Reaktionen einer Person, die von dieser Diagnose erfährt. Geben Sie ihr die Möglichkeit, Ihnen ihre Gefühle offen und ehrlich mitzuteilen. Wenn Sie ihr gegenüber Ihre eigenen Gedanken und Gefühle aufrichtig zum Ausdruck bringen, erkennt sie wahrscheinlich am ehesten, dass es in Ordnung ist, wenn sie dasselbe tut. Seien Sie positiv, aber auch realistisch.

Hören Sie ihr aufmerksam zu:
Was sagt sie? Was fragt sie? Was braucht sie?

Vielleicht will Sie von Ihnen gar keine Antworten, sondern hat bloß das Bedürfnis, sich geborgen und angenommen zu fühlen. Vielleicht ist es für sie einfach wichtig zu wissen, dass sie reden kann und Sie da sein werden, um ihr zuzuhören.

„Ich weiß noch, dass ich zunächst wie betäubt war, als ich von meiner Diagnose erfuhr; dann bekam ich Angst und fühlte mich so verletztlich, so wütend und so frustriert; Ich erinnere mich noch, dass ich mir dachte – „Vielleicht muss mir eine Brust entfernt werden; vielleicht werde ich an dieser Krankheit sterben“. Das Wichtigste für mich war, dass meine Familie für mich da war, mir zuhörte und mich so sein ließ, wie ich war, ohne stark zu sein oder ihnen irgendetwas vormachen zu müssen.“



IHRE BEZIEHUNG ZU IHR

Mütter und Töchter haben üblicherweise eine ganz andere Beziehung zueinander als Schwestern und Brüder, oder Nichten und Tanten. Tatsächlich ist jede Beziehung innerhalb einer Familie einzigartig und etwas, das sich im Lauf eines ganzen Lebens entwickelt. Sie stehen sich gefühlsmäßig vielleicht sehr nahe oder sind distanziert. Sie wohnen vielleicht tausende Kilometer von ihr entfernt oder nur am anderen Ende der Stadt. Keiner kennt die Stärken und Schwächen Ihrer Beziehung besser als Sie selbst.

Krankheiten lassen die Mitglieder einer Familie manchmal enger zusammenwachsen, aber die Belastung, die mit der Krankheit unweigerlich einhergeht, kann auch Schwachpunkte in Ihrer Beziehung noch stärker zum Vorschein bringen. Bauen Sie auf Ihre Stärken auf. Je mehr Sie sich auf eine offene und ehrliche Kommunikation konzentrieren, desto eher wird Ihre Beziehung an den Belastungen und Veränderungen wachsen.

Vorschläge für eine offene Kommunikation:

- Verbringen Sie Zeit zusammen – das kann auch am Telefon sein.
- Sagen Sie ihr, was in Ihnen vorgeht oder schreiben Sie ihr einen Brief.
- Stellen Sie Fragen. Erliegen Sie nicht dem Irrglauben, Sie könnte ihre Gedanken lesen.
- Hören Sie ihr zu und lassen Sie sie ihre Gedanken zu Ende denken, bevor Sie antworten.
- Haben Sie keine Angst davor, das Wort „Krebs“ zu verwenden.
- Haben Sie keine Angst vor Schweigen oder starken Emotionen wie Wut oder Furcht.
- Verwenden Sie nonverbale Kommunikation – eine Berührung, eine Umarmung, oder Händehalten sagt manchmal viel mehr als Worte.

WIE SIE ZURECHTKOMMT

Sobald die Frau in Ihrer Familie von der Diagnose Brustkrebs erfährt, wird sie vermutlich versuchen, Informationen einzuholen, Antworten zu finden und Lösungen zu planen. Vielleicht bittet sie auch andere um Hilfe, vielleicht gibt sie ihren Gefühlen freien Lauf oder will darüber nicht reden, vielleicht leugnet sie überhaupt, dass es ein Problem gibt. Diese Reaktionen sind alle völlig normal. In verschiedenen Momenten wird sie eine oder mehrere dieser Strategien zur Bewältigung der Situation anwenden.

Wenn Sie aus irgendeinem Grund befürchten sollten, dass sie ernsthafte Bewältigungsprobleme hat, versuchen Sie mit ihr darüber zu reden. Denken Sie jedoch daran, dass solche Bewältigungsprobleme nicht unbedingt „heilbar“ sind. Vielleicht redet sie lieber mit anderen Mitgliedern der Familie oder mit Freunden über bestimmte Aspekte ihrer Krankheit. Ermutigen Sie sie, über ihre Gefühle zu sprechen, wenn nicht mit Ihnen, dann mit ihrem Partner, einem anderen Familienmitglied, jemandem aus ihrer Kirchengemeinde, einer Freundin oder anderen betroffenen Frauen (z.B. Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.).

Anzeichen dafür, dass sie sich auf ihre Brustkrebsdiagnose einzustellen beginnt:

- Informationssuche – sie stellt Fragen und holt sich die Fakten.
- Akzeptanz – sie akzeptiert die Tatsache, dass sie Brustkrebs hat.
- Optimismus – sie denkt positiv-realistisch an die Zukunft.
- Selbstvertrauen – sie ist davon überzeugt, dass ihre Handlungen etwas verändern können.



WIE SIE HELFEN KÖNNEN: PRAKTISCHE HILFE

Eine der nahe liegendsten Möglichkeiten, wie Sie und Ihre Familie helfen können, ist praktische Hilfe. Wenn sie körperlich dazu in der Lage ist, sollte sie weiterhin an ihren üblichen Aktivitäten und Verantwortlichkeiten teilnehmen. Es wird jedoch Zeiten geben, wo es für sie einfach zu viel wird, den Haushalt zu führen oder die Kinder zur Schule zu fahren. Falls Sie können, bieten Sie ihr an, ihr ein paar von diesen tagtäglichen Aufgaben abzunehmen. Arbeiten Sie im Team. Schauen Sie sich gemeinsam die nachfolgende Liste mit Tipps zur praktischen Unterstützung an und fügen Sie noch eigene Ideen hinzu.

Wenn Sie in der Nähe wohnen...

- Laden Sie sie öfter zum Essen ein oder bringen Sie ihr das Essen.
- Rufen Sie an und fragen Sie, ob Sie ihr etwas vom Einkauf mitbringen können, z. B. Medikamente.
- Bieten Sie ihr an, sie zu ihrem Arztbesuch oder zum Treffen ihrer Selbsthilfegruppe zu begleiten.
- Holen Sie sie aus ihren vier Wänden heraus, z.B. indem Sie mit ihr ins Kino gehen.
- Bieten Sie ihr an, das Wochenende bei ihr zu verbringen, um ihr das Säubern oder Wäschewaschen abzunehmen.

• _____

• _____

Wenn Sie weiter weg wohnen...

- Schicken Sie ihr Restaurantgutscheine oder selbstgebackene Kekse.
- Schicken Sie ihr ein Exemplar Ihres lustigsten Lieblingsbuchs, Videos oder eine CD.
- Helfen Sie ihr, Festlichkeiten zu feiern, indem Sie ihr Blumen und Dekorationsmaterial schicken.
- Schreiben Sie ihr Briefe, Karten, Gedichte oder aufmunternde Worte.

• _____





WIE SIE HELFEN KÖNNEN: EMOTIONALE HILFE

Als Mitglied der Familie können Sie immer helfen, ob Sie nun fünf oder fünfhundert Kilometer entfernt wohnen. Bitten Sie sie, ihr helfen zu dürfen. Ihre Hilfe kann in ihrem Bewältigungsprozess sehr viel ausmachen.

Bitten Sie sie, Ihnen zu sagen, was sie gerne hätte und was sie auf keinen Fall möchte, und lassen Sie sich dann von ihr führen. Nehmen Sie sich die Zeit, um darüber zu reden, was diese und andere Aspekte emotionaler Hilfe für sie bedeuten.

- Verbringen Sie bewusst Zeit miteinander.
- Hören Sie unvoreingenommen zu.
- Arbeiten Sie mit Ihr zusammen an der Entscheidungsfindung.
- Akzeptieren und respektieren Sie ihre Gefühle und Entscheidungen.
- Helfen Sie Ihr bei Entscheidungen, die mit ihrem Brustkrebs nichts zu tun haben.

Einzelberatung

Ärzte, Psychoonkologen, Sozialarbeiter oder Geistliche, die auf Beratung von Krebspatienten spezialisiert sind, können ihr im emotionalen Heilungsprozess helfen. Ihre Ärztin/ihr Arzt am Brustzentrum, ihre Frauenärztin/ihr Frauenarzt kann ihr eine Liste von Experten geben, an die sie sich wenden kann.



EINFÜHLUNGSVERMÖGEN ZEIGEN

Stellen Sie sich einmal vor, wie Sie sich fühlen würden, wenn Sie eine lebensbedrohliche Krankheit hätten. Wie würden Sie reagieren? Was würden Sie tun? Natürlich werden Sie nie genau wissen können, was in der betroffenen Frau vorgeht, aber Sie können ihr zumindest zu verstehen geben, dass Sie versuchen, ihre Gefühle nachzuempfinden. Einfühlungsvermögen zu haben bedeutet, an ihren Gefühlen aufrichtige Anteilnahme zu zeigen. Es wird für sie nicht immer einfach sein, ihre Gedanken und Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Achten Sie darauf, was sie sagt – und was sie nicht sagt.

Wo sollen Sie anfangen? Fragen Sie einfach...

„Ich möchte wirklich verstehen. Kannst du mir helfen? Ich bin da, um dir zuzuhören, wenn du darüber reden möchtest.“

„Wie war dein Besuch beim Arzt? Machst du dir Sorgen? Reden wir doch darüber. Ich möchte wissen, was in dir vorgeht.“

„Ich werde nie genau wissen, was du wirklich empfindest, aber können wir darüber reden? Ich bemühe mich so gut ich kann, dich zu verstehen und für dich da zu sein.“

„Gibt es sonst irgendjemanden, mit dem du über deine Gefühle und Gedanken sprechen möchtest? Soll ich sie anrufen?“

AKZEPTANZ UND ZUVERSICHT ZEIGEN

Die Diagnose „Brustkrebs“ kann das Selbstbild einer Frau verändern. Erinnern Sie sie daran, dass Sie sie so lieben, wie sie ist – nicht ihrer Handlungen oder der Krankheit wegen. Versichern Sie ihr, dass sie nicht alleine, sondern Mitglied einer Familie ist. Während Sie über Ihre Beziehung zu ihr nachdenken, schreiben Sie die Antworten zu folgenden Fragen auf:

- Welche sind die Qualitäten, die Sie an ihr lieben und schätzen?

- Wie hat sie Ihnen in der Vergangenheit geholfen, schwere Zeiten durchzustehen?

- Wie gelingt es ihr, Sie glücklich zu machen?

- Wie leistet sie Ihnen und anderen Familienmitgliedern emotionalen und seelischen Beistand?

Indem Sie die Antworten auf diese Fragen mit ihr besprechen, wird sie daran erinnert, dass sie keine „Brustkrebspatientin“ ist, sondern eine Frau und ein wichtiges Mitglied der Familie.



LASSEN SIE SICH IHRE GEFÜHLE ZEIGEN

Obwohl es wichtig ist, dass Sie eine Perspektive der Hoffnung bewahren, ist es ebenso wichtig, dass die betroffene Frau ihre Gefühle ausleben darf. Weinanfälle oder Wutausbrüche sind für sie eine Möglichkeit, ihrer Frustration freien Lauf zu lassen. Bedenken Sie, dass diese Reaktionen nicht Ihnen gelten, sondern der Situation. Erschöpfung, Depressionen und Stimmungsschwankungen können als direkte oder indirekte Folge ihrer Diagnose, Behandlung und Medikation auftreten. Wenn Sie ihr zeigen, dass Sie sie gern haben und akzeptieren, wagt sie es eher, ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen.

- Geben Sie ihr die Möglichkeit, über ihre Gefühle zu sprechen.
- Lassen Sie sie ihre Wut zum Ausdruck bringen.
- Geben Sie ihr zu verstehen, dass Sie kein Problem damit haben, wenn sie in Ihrem Beisein weint, einen Wutausbruch hat oder auch nur schweigt.
- Fragen Sie sie, ob sie lieber alleine sein, darüber reden oder umarmt werden möchte.
- Akzeptieren Sie die Tatsache, dass sie vielleicht lieber mit anderen über ihre Gefühle sprechen möchte.

INFORMATIONEN EINHOLEN

Die Informationssuche ist ein wichtiger Teil des Bewältigungsprozesses der betroffenen Frau. Sie selbst können wahrscheinlich nicht alle Antworten geben, aber Sie können ihr helfen, sie zu finden. Indem Sie ihr helfen, Informationen einzuholen, geben Sie ihr die Kontrolle über die Situation wieder, und sie kann dann Entscheidungen treffen, die sie für gut befindet. Hier nun einige Vorschläge, wie Sie helfen können:

- Fragen Sie, ob Sie ihr helfen sollen, eine Liste mit Fragen an ihre Ärztin oder ihren Arzt auszuarbeiten.
- Bieten Sie ihr an, sie zum Arzttermin zu begleiten, um ihr beim Zuhören und Aufschreiben von Informationen zu helfen. Falls nötig, können Sie ihr auch helfen, ihre Sorgen und Fragen zu formulieren.
- Bieten Sie ihr an, ihr beim Finden und Durchsehen von Büchern, Videos, Broschüren und Internetquellen zu helfen, um die Informationen zu finden, die sie hinsichtlich Diagnose, Behandlung, Versicherungsleistungen und Genesung sucht.
- Wenn sie das möchte, helfen Sie ihr, eine Ärztin oder einen Arzt zum Zweck einer zweiten Meinung zu finden.
- Wenn sie so weit ist, helfen Sie ihr, eine Selbsthilfegruppe ausfindig zu machen – fragen Sie ihre Ärzte oder onkologisch tätige Krankenschwestern nach Gruppen in Ihrer Nähe oder kontaktieren Sie die Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. (siehe Adressen).



DIE EIGENEN BEDÜRFNISSE NICHT VERNACHLÄSSIGEN



Von anderen Hilfe zu erfahren, ist nicht nur für die brustkrebskranke Frau wichtig, sondern auch für diejenigen, die sich um sie kümmern. So wie die betroffene Frau etwa Angst, Wut und Frustration verspürt, können auch Sie eine Vielzahl unterschiedlicher Emotionen erleben. Vielleicht möchten Sie ihr gegenüber „stark“ erscheinen, oder Sie versuchen, Ihre Gefühle und Ängste vor ihr zu verbergen, um sie nicht zu beunruhigen. Insbesondere bei Müttern und Vätern äußert sich die Erschütterung über die Diagnose häufig in Wut – „Warum gerade meine Tochter?“ – oder in Schuldgefühlen – „Warum muss ausgerechnet sie mit der Diagnose Krebs fertig werden und nicht ich?“ Als Schwester oder Tochter fragen Sie sich angesichts einer solchen Diagnose vielleicht, ob Sie selbst einem erhöhten Krebsrisiko ausgesetzt sind. Welche Unterstützung jeweils gebraucht wird, ist von Person zu Person verschieden. Es gibt keine richtige oder falsche Reaktion eines Familienmitglieds; wichtig ist, dass Sie Ihre eigenen Bedürfnisse während dieser schwierigen Zeit nicht übergehen. Unter Umständen sind Sie so sehr damit beschäftigt, sich um die Bedürfnisse der Erkrankten zu kümmern, dass Sie Ihre eigenen Gefühle gar nicht zur Kenntnis nehmen. Stellen Sie sich deshalb folgende Fragen:

- Brauche ich jemanden, der mir zuhört?
- Benötige ich Informationen über mein eigenes Brustkrebsrisiko?
- Wäre mir geholfen, wenn mir andere Familienmitglieder oder Freunde dabei helfen würden, mich um sie zu kümmern?
- Hilft es mir, wenn andere mich und meine Familie in ihre Gedanken und Gebete einschließen?
- Brauche ich Zeit für mich selbst?
- Brauche ich eine professionelle Beratung und Unterstützung?



UM HILFE BITTEN

Sie wissen, wie wichtig es ist, dass Ihre Schwester, Mutter oder Tochter während dieser schwierigen Zeit ihres Lebens so viel emotionale und praktische Hilfe wie möglich erhält. Sie wissen auch, dass sie weder alles allein erledigen kann noch erledigen sollte, genauso wenig wie Sie das tun sollten. Jetzt, da Sie festgehalten haben, in welchen Bereichen Sie Hilfe gebrauchen könnten, besteht der nächste Schritt darin, sie zu bekommen. Vielleicht ist es Ihnen unangenehm oder Sie haben sogar Schuldgefühle, wenn Sie um Hilfe für sich selbst bitten. Als Menschen brauchen wir aber alle ab und zu jemanden, den wir um Hilfe bitten können.

Pflegende und helfende Mitglieder der Familie können den Bedürfnissen einer brustkrebskranken Frau auf Dauer nur dann am besten nachkommen, wenn Sie auch auf Ihre eigenen Bedürfnisse Rücksicht nehmen. Tun Sie das nicht, laufen Sie Gefahr, sich mit der Zeit auszulaugen, ungeduldig zu werden oder Ressentiments zu haben. Zögern Sie nicht, sich an andere zu wenden, wenn Sie deren Hilfe und Unterstützung brauchen. Manchmal bedarf es nicht mehr als einer einfachen Frage. Fragen Sie sich selbst:

„Mit wem würde ich am liebsten darüber reden?
Wie kann er oder sie mir helfen?“

Es hilft, jemanden außerhalb der Familie zu finden, mit dem Sie über Ihre Gedanken und Gefühle reden können. Notieren Sie zu diesem Zweck die Namen und Telefonnummern von Personen, an die Sie sich wenden können.

Name	Telefonnummer
Ärztin/Arzt	
Berater(in)	
Freund(in)	
Geistliche(r)	
Sozialarbeiter(in)	
Familienmitglied	

SCHLUSSGEDANKE

Sie werden vermutlich nicht alles tun können, aber allein dadurch, dass Sie diese Broschüre gelesen haben und vielleicht manche der Vorschläge beherzigen, helfen Sie ihr in dieser schwierigen Zeit.

Auch wenn in der Zukunft noch schmerzhaftes Zeiten, Rückschläge und Siege auf Sie zukommen sollten – indem Sie ihr in ihrem Kampf gegen den Brustkrebs beistehen, haben Sie beide eine Gelegenheit, Ihre Beziehung zueinander zu vertiefen und zu festigen.

Sie helfen ihr.





PUBLIKATIONEN

Empfehlungen für Erwachsene:

„Wissen gegen Angst“,
Lilo Berg, Goldmann Verlag

„Brustkrebs – Ratgeber und Hilfe für Betroffene und Angehörige“,
Hermann Delbrück, Kohlhammer Verlag

„Perspektive“,
Aktuelles Magazin der Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.,
Dietz Druck, Heidelberg

Empfehlungen für Kinder:

„Die Papierkette“,
Claire Blake, Eliza Blanchard, Kathy Parkinson.
Kostenlos zu beziehen über Susan G. KOMEN Deutschland e.V.

„Was ist das“,
fragt der Frosch, Max Uelthuijs, Verlag Sauerländer

„Mama hat Krebs – mit Kindern die Krankheit begreifen“,
Susanne Krejsa, Kreuz-Verlag

„Plötzlich ist alles anders – wenn Eltern an Krebs erkranken“,
Sylvia Broeckmann, Klett-Cotta Verlag

„Als der Mond vor die Sonne trat“,
Gerhard Trabert, Verlag Editions Mathieu

„Leb wohl, lieber Dachs“,
Susan Varley, Verlag Annette Betz.

NÜTZLICHE ADRESSEN UND WEBSITES

Praktische Hilfen, Informationen und Beratung

Deutsche Gesellschaft für Senologie e.V.
Postfach 30 42 49 · 10757 Berlin · Tel.: 030/85 07 47 40 · Fax: 030/85 07 98 27
E-Mail: mail@senologie.org · www.senologie.org
(Informationen für Patientinnen und Angehörige, Kontakte zu zertifizierten
Brustkrebszentren, Fragenportal direkt mit Fachexperten)

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.
Straße des 17. Juni 106-108 · 10623 Berlin · Tel.: 030/32293290 · Fax: 030/322932966
E-Mail: info@krebsgesellschaft.de · www.krebsgesellschaft.de (Informationen, Kontakte für
Patientinnen und Angehörige, Kontakte zu zertifizierten Krebszentren)

Frauenselbsthilfe nach Krebs, Bundesverband e.V.
Thomas-Mann-Str. 40 · 53111 Bonn · Tel.: 0228/33 88 94 00 · Fax: 0228/33 88 94 01
E-Mail: kontakt@frauenselbsthilfe.de · www.frauenselbsthilfe.de
(Kontakte zu lokalen und regionalen Selbsthilfegruppen, kostenlose Informationen, aktuelle
Ratgeber u.a. zu den Themen: Soziale Informationen, Krebs und Sexualität, Brustamputation
– und wie weiter?, Lymphödem)

Deutsche Krebshilfe e.V.
Buschstr. 32 · 53113 Bonn · Tel.: 0228/729 90 95 · Fax: 0228/729 90 11
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de · www.krebshilfe.de (kostenlose Informationen;
verschicken Ratgeber-Broschüren; Härtefonds für in Not geratene Krebspatienten)

Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ), Krebsinformationsdienst (KID)
Im Neuenheimer Feld 280 · 69120 Heidelberg · kostenlose Hotline täglich von 8-20 Uhr:
Tel.: 0800/4203040. Aus dem Ausland: Tel.: +49 (0)6221/999 80 00 · Fax: 06221/40 18 06
E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de · dkfz-heidelberg.de · www.krebsinformation.de

Rexrodt von Fircks Stiftung
Bendenkamp 98 · 40880 Ratingen · Tel.: 02102/528 549 · Fax: 02102/528 548
E-Mail: annette@rexrodt-von-fircks.de · www.rvfs.de
(Projekte zur Unterstützung von Müttern, die an Krebs erkrankt sind, ihren Kinder und Familien)

Pro Familia – Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,
Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V.
Frau Dr. Hannelore Sonnleitner-Doll · Palmengartenstr. 14 · 60325 Frankfurt
Tel.: 069/90 744 744 · Fax: 06 9/90 744 730
E-Mail: frankfurt-main@profamilia.de · www.profamilia.de
(vermittelt Kontakte zu Beratungsstellen im ganzen Bundesgebiet)

Internetadressen

Beauftragte der Bundesregierung für die Belange der Patientinnen und Patienten

www.patientenbeauftragte.de

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

www.aezq.de*

Bundesministerium für Gesundheit

www.bmg.bund.de

Inka

www.inkanet.de (Das Informationsnetz für Krebspatienten)

Kommissionsgruppe Mamma der Arbeitsgemeinschaft gynäkologische Onkologie e.V.

www.ago-online.de (Patientenratgeber)

Krebs-Kompass

www.krebs-kompass.de*

(Unterstützt Krebspatienten und Angehörige bei der Suche im Internet)

NetDoktor

www.netdoktor.de* (Informationen zu Gesundheit und Medizin von Ärzten und Fachjournalisten, u.a. zum Thema Brustkrebs)

Patientenportal von Bundesärztekammer und der Kassenärztlichen Bundesvereinigung

www.patienten-information.de*

Susan G. KOMEN Deutschland e.V., Verein für die Heilung von Brustkrebs

www.komen.de

Studienportal der Deutschen Gesellschaft für Senologie e.V.

www.dgs-studien.de

Deutsches Krebsstudienregister

www.studien.de

*Gütesiegel HON-Code

Diese Broschüre, wie auch die jährlichen Förderprojekte unseres gemeinnützigen Vereins, finanzieren sich über gemeinsame Aktionen mit Partnern aus der Wirtschaft, unseren Veranstaltungen wie „Race for the Cure®“ und „Pink Tie Ball®“ und natürlich Spendenzuwendungen von Privatpersonen. Daher sind wir auf Ihre Spende angewiesen!

Unser Spendenkonto:

Susan G. KOMEN Deutschland e.V.

Commerzbank AG

BLZ 500 400 00

Konto 375 045 200

Für Spenden bis 200 € gilt der Überweisungsträger als Nachweis, für Beträge darüber stellen wir Ihnen gerne eine Spendenquittung aus.

Diese Broschüre wurde von Susan G. Komen for the Cure® in Zusammenarbeit mit dem Health Communication Research Laboratory der Saint Louis University, USA, erstellt.

Redaktionelle Bearbeitung und Aktualisierung 2009: Prof. Dr. med. U.-S. Albert, Prof. Dr. med. V. Möbus, Vorstand Susan G. KOMEN Deutschland e.V.

In dieser Reihe sind erschienen und kostenfrei zu bestellen:

Was ist los mit der Frau, die ich liebe?

Meine Partnerin hat Brustkrebs – was nun

Was ist mit Mama los?

Ich habe Kinder und Brustkrebs – was nun

Was ist nur mit mir los?

Ich habe Brustkrebs – was nun