

WAS IST  
NUR MIT  
MIR LOS?

*susan g.*  
**Komen**  
**DEUTSCHLAND e.V.**<sup>TM</sup>  
*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](http://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

Ich habe **Brustkrebs**  
– was nun

*susan g.*  
**Komen**  
**DEUTSCHLAND e.V.**<sup>TM</sup>  
*VEREIN FÜR DIE HEILUNG VON BRUSTKREBS*



Die Diagnose „Brustkrebs“ kann eine Frau und diejenigen, die ihr nahe stehen, zutiefst erschüttern. Der Schock der Diagnose und die vielen neuen und wichtigen Informationen, die verstanden werden müssen, hindern einen oft daran, klar zu denken. Diese Broschüre gibt einen allgemeinen Überblick über Brustkrebs und den Weg zur Behandlung. Es wird aber auch auf die emotionale Seite der Bewältigung eingegangen.

Diese Broschüre soll Ihnen etwas Kontrolle wiedergeben, indem Sie ermutigt werden, Ihre Gefühle zu erkunden und zu akzeptieren. Sie erhalten Vorschläge dazu, wie Sie die Phasen der Diagnose, Behandlung und Genesung besser bewältigen können, sowie Informationen darüber, wie Sie sich Hilfe von anderen holen. In dieser Broschüre kommen Frauen zu Wort, die – so wie Sie – Brustkrebs am eigenen Körper erlebt haben. Deren Anregungen werden Ihnen helfen, mit der Situation zurechtzukommen und die Hilfe zu bekommen, die Sie benötigen.

## INHALTSVERZEICHNIS

|  | Seite |
|--|-------|
| <b>Diagnose</b>                            |       |
| Ihre Gefühle verstehen                     | 4     |
| Bewältigungsstrategien                     | 7     |
| <b>Unterstützung</b>                       |       |
| Emotionale Unterstützung                   | 8     |
| Die nötigen Informationen einholen         | 10    |
| Vergessen Sie nicht, wer Sie sind          | 12    |
| Um praktische Hilfe bitten                 | 14    |
| <b>Behandlung</b>                          |       |
| Wahl der richtigen Ärzte                   | 16    |
| Aufbau einer Beziehung zur Ärztin/zum Arzt | 17    |
| Behandlungsrelevante Fragen                | 18    |
| Behandlungsrelevante Entscheidungen        | 19    |
| <b>Körperliche Bewältigung</b>             |       |
| Ihr Körper nach der Operation              | 20    |
| Brustprothese oder Brustrekonstruktion     | 21    |
| <b>Emotionale Bewältigung</b>              |       |
| Ihr Leben nach dem Brustkrebs              | 22    |
| Rehabilitation                             | 23    |
| Gedanken an Rückfälle                      | 24    |
| Sexualität                                 | 26    |
| Fortsetzung des Heilungsprozesses          | 27    |
| <b>Sonstige nützliche Tipps</b>            |       |
| Ihr Arbeitsplatz                           | 28    |
| Weitergabe Ihrer Erfahrungen an andere     | 30    |
| Selbsthilfegruppen ausfindig machen        | 31    |
| Publikationen, Adressen, Websites          | 32    |



## IHRE GEFÜHLE VERSTEHEN

Allein das Wort „Krebs“ kann unerwartete und intensive Reaktionen hervorrufen. Ihre Gefühle können dabei von Angst, Wut und Frust bis hin zu Verletzbarkeit, Depression und Hilflosigkeit gehen. Diese Emotionen sind normal. Niemand kann Ihnen sagen, wie Sie sich fühlen, wie Sie sich nicht fühlen oder dass Sie anders fühlen sollten.

Indem Sie Ihre Gefühle realisieren und sich die Möglichkeit geben, ihnen Ausdruck zu verleihen, sind Sie der Bewältigung der Situation bereits ein gutes Stück näher. Jetzt ist die Zeit, in der Sie auf sich selbst Rücksicht nehmen und sich auf Ihren emotionalen Heilungsprozess konzentrieren müssen. Wo sollen Sie anfangen? Manchmal hilft es, wenn man sich die Zeit zum Nachdenken nimmt und diese Gedanken dann zu Papier bringt. Versuchen Sie, folgende Fragen zu beantworten, soweit sie auf Sie zutreffen.

Worauf bin ich wütend?

---

Auf wen bin ich wütend?

---

Über welche Dinge kann ich nicht nachdenken oder kann ich nicht sprechen?

---

In welchen Situationen habe ich Angst?

---

Wann habe ich das Gefühl, die Kontrolle verloren zu haben?

---

In welchen Situationen habe ich Schwierigkeiten, meine Gefühle zum Ausdruck zu bringen?

---

Inwiefern fühle ich mich allein?

---

Wann fühle ich mich in Ordnung?

---

# BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN



„Es war ein Schock für mich. Ich habe nie erwartet, diese Diagnose hören zu müssen. Unsere Familie ist überhaupt nicht vorbelastet. Ich habe immer Vitamine genommen, mich körperlich betätigt und mich relativ ausgewogen ernährt. Ich war mir sicher, dass er nicht bösartig sein würde. Wahrscheinlich wollte ich es einfach nicht wahrhaben. Ich dachte mir, die nehmen mir diesen Knoten heraus, und damit wäre die Sache aus der Welt. Ich habe lange gebraucht, bis ich akzeptierte, dass ich Brustkrebs hatte, obwohl ich doch alles richtig machte.“

„Zuerst hat sich mein Gefühlssystem irgendwie abgeschaltet. Ich tat, was mir mein Arzt geraten hatte. Ich lebte mein Leben weiter, redete nicht viel darüber und versuchte, nicht daran zu denken. Dann bekam ich eines Tages Kopfschmerzen. In dem Moment wurde mir bewusst, dass ich nicht geweint hatte – also weinte ich erst einmal ordentlich. Ich habe wohl drei oder vier Tage durchgeweint.“



„Ich war außer mir vor Wut. Was bildete sich dieser Krebs ein, einfach so daherzukommen und mein schönes Leben zu vermässeln. Aber meine Wut half mir, ihn zu bekämpfen – ich informierte mich gründlich - ich las alles, was ich zum Thema Bestrahlung und Chemotherapie finden konnte.“

„Ich dachte, ich würde sterben. Ich weiß noch, wie ich mir sagte, „Also die Sommerkleidung, die ich mir gerade gekauft habe, die werde ich nicht mehr brauchen, denn bis dahin gibt es mich nicht mehr.“ Ich wusste nicht, ob ich überleben würde. Aber als ich Tag für Tag immer wieder aufwachte und feststellte, dass ich noch am Leben war, dachte ich mir, es bestünde vielleicht doch noch eine Chance“.

Sobald Sie mit Ihrer Brustkrebsdiagnose konfrontiert werden, versuchen Sie möglicherweise, Informationen einzuholen, Antworten zu finden und Lösungen zu planen. Vielleicht bitten Sie auch andere um Hilfe, machen Ihren Gefühlen Luft, wollen darüber nicht reden oder leugnen überhaupt, dass es ein Problem gibt. Diese Reaktionen sind normal. In verschiedenen Momenten werden Sie die eine oder andere dieser Methoden anwenden, um mit der Situation leichter zurechtzukommen. Langfristig werden Sie emotional am besten genesen, wenn Sie Ihre Brustkrebsdiagnose akzeptieren, sich informieren, eine positive und dennoch realistische Zukunftsperspektive bewahren und nicht zuletzt daran glauben, dass Sie durch Handeln etwas ändern können. Andere Frauen können dies bestätigen.

## Brustkrebs ist kein Notfall – Informationen einholen.

„Ich habe nicht verstanden, was der Arzt zu mir sagte. Er wollte schon am nächsten Tag operieren. Ich fragte ihn, wie lange wir damit warten könnten. Er sagte drei Wochen. Also habe ich mir drei Wochen Zeit genommen. Ich verschlang mehrere Bücher. Dann erst verstand ich, was mit mir los war.“

## Mit der Diagnose Brustkrebs leben lernen.

„Zuerst arbeitete ich einfach soviel ich konnte. Es war mir unerträglich, daran denken zu müssen. Ich brauchte lange, bis ich mit jemand anderem außer meiner Ärztin über meine Diagnose reden konnte. Ich begann, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Das hat mir sehr geholfen. Mit anderen darüber reden zu können, die das bereits durchgemacht haben, das hilft.“

## Daran glauben, dass Sie durch Handeln etwas ändern können.

„Von Anfang an war ich darauf bedacht, besser auf mich aufzupassen. Ich achtete sehr genau auf meine Ernährung. Ich habe sogar Freunde gefragt, ob sie für mich beten würden. Das half mir, etwas positiver zu denken. Ich stellte fest, dass es Dinge gab, die ich tun konnte, um mir selbst zu helfen.“

# EMOTIONALE UNTERSTÜTZUNG

Einzelne Familienmitglieder und enge Freunde können jeweils eine emotionale Stütze sein. Manchen Frauen fällt es leicht, Familie und Freunde um Hilfe zu bitten. Andere haben Probleme, die richtigen Worte oder einfach nur den richtigen Ansatz zu finden. Personen, die einem nahe stehen, wollen oft helfen, wissen aber nicht recht, was sie tun sollen. Wie gehen Sie es am besten an, wenn sie diese Personen um emotionale Hilfe bitten möchten? Für den Anfang empfiehlt es sich, Gedanken und Gefühle offen und ehrlich mitzuteilen. Dazu finden Sie nachstehend ein paar Anregungen:

- Ich möchte einfach, dass du mir zuhörst.
- Es fällt mir schwer, das Wort „Krebs“ zu benutzen oder dir zu sagen, wie ich mich fühle. Ich habe Angst, dich zu beunruhigen, wenn ich das Thema anschneide.
- Ich möchte, dass du mir gegenüber ehrlich bist und mir sagst, was du wirklich denkst und fühlst.
- Ich hätte gern, dass du einfach hier bei mir sitzt und meine Hand hältst.
- Ich habe das Gefühl, dass uns mein Krebs entfremdet hat, und ich mich immer weiter von dir entferne. Ich möchte einen Weg finden, um miteinander reden zu können.

„Ich habe viel geweint, wenn ich alleine war. Ich war mehr um mich selbst besorgt als um irgendjemanden sonst. Ich konnte einfach nicht damit belastet werden, darüber nachzudenken, wie es meinem Mann dabei ging. Rückblickend glaube ich, dass das nicht so gut war. Ich weiß, dass er gerne für mich da sein wollte. Es wäre vielleicht besser gewesen, wenn wir mehr über unsere Gefühle gesprochen hätten.“

Manchmal ist die Hilfe durch Außenstehende – also die Hilfe, die Sie beim Besuch von Selbsthilfegruppen oder durch Einzelberatungen erfahren – für Ihre emotionale Genesung von Vorteil.

## Selbsthilfegruppen

Durch das Treffen und Reden mit anderen Personen, die mit ähnlichen Herausforderungen im Leben konfrontiert sind wie Sie, können etwaige Gefühle der Einsamkeit, Angst oder Isolation abgebaut werden. Selbsthilfegruppen können Ihnen Informationen, Strategien für die Planung Ihrer Genesung, ein Gefühl der Gemeinschaft sowie die Möglichkeit geben, Ihre Gefühle und Erfahrungen mit anderen auszutauschen, die Sie verstehen. Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe finden möchten, finden Sie dazu einige nützliche Tipps am Ende dieser Broschüre.

## Einzelberatung

Ärzte, Psychologen, Sozialarbeiter oder Geistliche können Ihnen dabei helfen, Ihre Situation in den Griff zu bekommen und Angst oder Depressionen abzubauen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt am Brustzentrum, Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt kann Ihnen eine Liste von Beratern geben, die auf dem Gebiet von Krebs oder chronischen Erkrankungen ausgebildet sind.

„Meine Familie war nicht für mich da. Ich lebe allein, und meine nächsten Verwandten wohnen weit weg. Als ich im Krankenhaus war, erzählte mir die Sozialarbeiterin von einer Selbsthilfegruppe für Frauen mit Brustkrebs. Ich begann hinzugehen. Zuerst redete ich nicht viel, aber bloß dadurch, dass ich hörte, was andere Frauen zu sagen hatten, war mir schon sehr geholfen.“

# DIE NÖTIGEN INFORMATIONEN EINHOLEN

Wenn Sie sich informieren, wissen Sie über Brustkrebs besser Bescheid, können gezieltere Entscheidungen treffen und wieder mehr Kontrolle über Ihre Situation gewinnen. Testen Sie Ihr Wissen anhand der folgenden Fragen.

## Wahr oder falsch?

1. Die modernsten medizinischen Verfahren und Behandlungsmethoden der Brustkrebstherapie und deren Nebenwirkungen zu verstehen ist Aufgabe meiner Ärztin/meines Arztes, nicht meine.
2. Ich muss mich nicht dazu zwingen, mehr zu lesen als ich verkraften kann. Ich bestimme, was ich wann lesen möchte.
3. Meine Ärztin/mein Arzt wird glauben, ich traue ihr/ihm nicht, wenn ich eine zweite Meinung einhole.

## Antworten

1. Falsch. Ihre Ärztin/Ihr Arzt muss zweifellos über die aktuellsten Verfahren zur Behandlung von Brustkrebs Bescheid wissen. Aber das sollten Sie auch. Je besser Sie über spezifische Behandlungen und deren Nebenwirkungen informiert sind, desto eher sind Sie in der Lage, sich gemeinsam mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt für einen für Sie richtigen Behandlungsplan zu entscheiden.
2. Wahr. Zuviel Information kann manchmal überfordern oder sogar verängstigen. Sie kennen Ihre Grenzen. Lesen Sie, solange Sie sich dabei wohl fühlen, und hören Sie auf, sobald es Ihnen zuviel wird. Wenn Sie sich momentan mit zu vielen Informationen überfordert fühlen, legen Sie einen Teil für später beiseite.
3. Falsch. Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird daran keinen Anstoß nehmen. Es ist eines der Patientenrechte (mehr unter [www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)). Vielleicht rät sie oder er Ihnen sogar, eine zweite Meinung einzuholen. Sich beraten zu lassen, ist immer empfehlenswert.

„Ich habe an meinem Arzt nicht gezweifelt, und ich habe mich auch nicht über Brustkrebs informiert. Das tat man zu meiner Zeit einfach nicht. Ich kannte meinen Arzt und vertraute ihm. Wenn ich heute daran zurückdenke, wünschte ich, ich wäre weniger vertrauensselig gewesen. Heute zweifle ich an so manchen Entscheidungen, die für mich getroffen wurden.“



„Ich fragte meinen Mann, wo ich anfangen sollte. Er schlug vor, gemeinsam zur Brustsprechstunde im Brustzentrum zu gehen. Die haben viel Informationsmaterial. Als ich begriff, was eigentlich vor sich ging, konnte ich gute Entscheidungen bezüglich meiner Behandlungen treffen – ich wusste, wovon die Ärzte sprachen – ich besaß eine gewisse Kontrolle.“

„Zuerst hatte ich nur sehr wenige Informationen. Deshalb stellte ich überall Fragen, wohin ich auch ging. Ich hatte keinen Computer, aber ich besaß eine Karte für die Bücherei. Also sah ich mir dort viele Bücher an. So fand ich auch die Telefonnummern diverser Brustkrebsorganisationen, wie z.B. die von Susan G. Komen for the Cure. Ehe ich mich versah, hatte ich so viele Informationen, dass ich zunächst gar nicht wusste, was ich damit anfangen sollte.“

„Ich ließ mir von einer Freundin ein paar Broschüren mitbringen, als sie zu ihrer Krebsfrüherkennungsuntersuchung beim Frauenarzt ging. So fing es an. Sie bot sich an und ich sagte „gut“ – ich war noch immer in so einer Art Trance. Später erhielt ich Informationen von einer Frau in meiner Selbsthilfegruppe, die gerade eine Chemotherapie durchmachte. Wenn man sich bei den medizinischen Begriffen auszukennen beginnt und weiß, dass man nicht allein ist – dass auch andere dasselbe durchmachen – das hilft einem, das Ganze durchzustehen.“

## VERGESSEN SIE NICHT, WER SIE SIND

Eine Brustkrebsdiagnose kann das Selbstbild einer Frau verändern. Wenn Sie den Eindruck haben, dass andere Sie plötzlich anders behandeln, weil Sie Brustkrebs haben, oder Ihnen aus dem Weg gehen, weil sie sich irgendwie unwohl fühlen, sprechen Sie sich darauf an. Natürlich können Sie deren Verhaltensweisen Ihnen gegenüber nicht ändern. Doch manchmal handelt es sich bloß um ein Missverständnis. Wenn Sie Angst davor haben, dass der Brustkrebs etwas an Ihrer Identität oder Ihrem Verhältnis zu anderen ändert, versuchen Sie folgendes:

- Behalten Sie so weit wie möglich Ihre übliche Routine bei. Gönnen Sie sich nach Bedarf zwischendurch eine Pause und setzen Sie dann Ihre üblichen Aktivitäten fort.
- Lachen Sie und genießen Sie das Leben mit Freunden. Treffen Sie sich zum Mittagessen und reden Sie über Dinge, die mit Brustkrebs nichts zu tun haben. Versinken Sie in einem guten Roman. Gehen Sie ins Kino.
- Erinnern Sie Familie und Freunde daran, dass Sie noch immer für sich selbst sprechen und eigene Entscheidungen treffen können.
- Bleiben Sie handelnde Person und finden Sie gemeinsam mit den Sie unterstützenden Menschen Ihren persönlichen Weg.
- Bitten Sie Ärzte und medizinisches Personal, Sie nicht als „Krebspatientin“ zu bezeichnen, sondern als Person, die wegen Brustkrebs medizinisch betreut wird.

„Ich ging während meiner Chemotherapie nach wie vor zur Arbeit. Ich bin Krankenschwester und finde in meiner Arbeit viel Befriedigung. Mir war es damals wichtig, weiterhin andere pflegen zu können.“



„Ich meldete mich zu einem Keramikkurs an. Dort schloss ich neue Freundschaften. Keiner wusste, dass ich Brustkrebs hatte. An einem Abend in der Woche konnte ich hingehen und über alles Mögliche reden, nur nicht über Brustkrebs. Das war eine wundervolle Abwechslung.“

„Keiner bemitleidete mich, und das war toll. Eine kurze Zeit lang fasste mich meine Familie mit Samthandschuhen an, aber das dauerte nicht lange. Sobald ich irgendwie deprimiert zu werden begann, ließen sie es mir nicht durchgehen.“

„Ich bat meinen Mann, mir zu versichern, dass er mich nicht verlassen würde, weil ich Brustkrebs hatte. Ich glaube, er war überrascht, dass mir überhaupt so etwas in den Sinn kam – aber gedacht habe ich es schon“.

# UM PRAKTISCHE HILFE BITTEN

Es ist wichtig, dass Sie Ihre tägliche Routine beibehalten und so viel wie möglich selbst erledigen. Aber es wird Zeiten geben, wenn Sie zu müde sein werden, um auch nur das Geringste zu tun. Sie können durch Ihre Erkrankung geschwächt oder von der Operation oder den Nebenwirkungen der Behandlung erschöpft sein.

Denken Sie über die Aktivitäten in Ihrem Tagesablauf nach. Halten Sie sie in einer Liste fest. Manche Dinge können Sie aufschieben, andere nicht. Es wird sich die Schmutzwäsche häufen, es müssen Rechnungen bezahlt und das Haus sauber gemacht werden – ganz egal, wie Sie sich fühlen. Halten Sie Aufgaben fest, die von anderen erledigt werden könnten. Vielleicht kann ein Familienmitglied, eine Freundin, ein Nachbar oder eine Arbeitskollegin helfen. Manchmal braucht man sie nur zu fragen.

## Denken Sie daran:

- Die Hilfe anderer in Anspruch zu nehmen bedeutet nicht, dass Sie abhängig oder hilflos werden.
- Sie fallen anderen nicht zur Last. Sie verdienen es, gerade jetzt umsorgt zu werden.
- Nicht alles wird so erledigt werden, wie Sie es gerne hätten. Sehen Sie darüber hinweg und ruhen Sie sich aus.
- Nehmen Sie Hilfeangebote an. Erwarten Sie jedoch nicht, dass andere Dinge erledigen, die ihnen unangenehm sind.

„Als mein Mann nach meiner Operation für eine Woche auf Dienstreise ging, bat ich Freunde, zu mir nach Hause zu kommen und mir zu helfen. Es waren kleinere Dinge, für die ich nach meiner Operation noch zu schwach war. Vor allem brachten sie mir Essen. Einer meiner Nachbarn wusch mir sogar das Auto. Ich war gerührt.“



„Ich hatte zwei Kinder im Teenageralter als ich die Chemotherapie durchmachte. Die muss man natürlich um Hilfe bitten, und das tat ich auch. Wir erstellten einen Koch- und Putzplan. Sie wechselten sich mit den Aufgaben ab. Natürlich jammerten sie manchmal. Ich glaube, dass sie bis heute nicht wirklich realisiert haben, wie sehr sie mir damals halfen.“

„Mein Mann hat wahnsinnig viel getan – viel mehr als sonst. Einige Monate lang übernahm er den Lebensmitteleinkauf und die Wäsche. Wir haben uns einiges auch leichter gemacht. Wir kauften Mikrowellengerichte und bestellten gelegentlich auch Essen zum Mitnehmen oder einen Zustellservice.“



„Ich rief die Sozialarbeiterin im Krankenhaus an und sagte ihr, dass ich Hilfe brauchte. Sie organisierte mir eine Haushälterin, die zu mir nach Hause kam und für mich kochte und putzte.“

# WAHL DER RICHTIGEN ÄRZTE

Im Idealfall ist Ihre Ärztin/Ihr Arzt jemand, mit dem Sie reden, den Sie fragen und dem Sie vertrauen können. Unter Umständen haben Sie es mit mehreren Ärzten zu tun: einem Onkologen, einem Allgemeinchirurgen, einem Radioonkologen und vielleicht auch mit einem plastischen Chirurgen. Da so viele Spezialisten an Ihrer Behandlung beteiligt sind, ist es wichtig, dass Sie einen zum „Gruppenleiter“ bestimmen. Dieser sollte über alle Behandlungen, Verfahren, Medikamente und ergänzende Therapien Bescheid wissen, die Sie erhalten.

Nehmen Sie sich die Zeit, gut darüber nachzudenken, was Sie von einer Ärztin/einem Arzt erwarten, und vereinbaren Sie dann einen Termin. Nachstehend finden Sie eine Liste von ärztlichen Eigenschaften. Verwenden Sie diese als Denkanstoß und nehmen Sie sich die Zeit, weitere Eigenschaften aufzulisten, die für Sie wichtig sind.

## Verfügbarkeit

- Angenehme Sprechstundenzeiten und Lage der Praxis.
- Nimmt sich Zeit für Patientinnen.
- Das Praxisteam ist höflich und hilfsbereit.

## Qualifikationen und Erfahrung

- Ist Fachärztin/Facharzt.
- Hat jahrelange Erfahrung in der Behandlung von Frauen mit Brustkrebs.
- Sie/er arbeitet eng mit einem zertifizierten Brustzentrum zusammen.

## Persönlicher Stil

- Ist respektvoll und hört zu.
- Man kann gut mit ihr/ihm reden.
- Ist professionell und ruhig.

# AUFBAU EINER BEZIEHUNG ZUR ÄRZTIN/ZUM ARZT

Ihre Gesundheit ist sowohl Ihre Verantwortung als auch die Ihrer Ärztin/Ihres Arztes. Ihre Ärzte haben das fachliche Wissen, um Ihren Brustkrebs zu diagnostizieren und zu behandeln, und Sie sind die Einzige, die Entscheidungen für sich selbst trifft. Eigene Präferenzen, individuelle Nebenwirkungen sind Risiken, auch die Teilnahme an Studien, sind abzuwägen. Aus diesem Grund müssen Sie als Team zusammenarbeiten. Brustkrebs ist keine Krankheit, die man innerhalb von wenigen Wochen behandeln oder gar heilen kann. Die Beziehung zu Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ist daher langfristiger Natur. Wie bei jeder langfristigen Beziehung ist eine klare, unmissverständliche Kommunikation sehr wichtig. Eine Kommunikation geht in zwei Richtungen. Befolgen Sie in der Kommunikation folgende Schritte, um Ihren Teil zu einem produktiven Arzt-Patientinnen-Verhältnis beizutragen.

- Bringen Sie für Ihre Aufzeichnungen Kugelschreiber und Papier mit.
- Nehmen Sie Freunde oder Angehörige mit, die Ihnen dabei helfen können, alles zu verstehen und Ihre Bedürfnisse zu kommunizieren.
- Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt offen und ehrlich über Ihre Handlungen, Symptome, Reaktionen auf Behandlungen und sonstigen Fragen.
- Bitten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt, Begriffe zu erklären, die Sie nicht verstehen, bzw. ihre/seine Anweisungen und Empfehlungen zu erläutern, die Ihnen nicht klar sind.
- Wiederholen Sie mit eigenen Worten das, was die Ärztin/der Arzt Ihnen gesagt hat, um sicherzugehen, dass Sie alles richtig verstanden haben.
- Nehmen Sie sich die nötige Zeit, um Antworten auf Ihre Fragen zu bekommen, auch wenn Sie deshalb nachträglich die Praxis anrufen müssen.
- Bitten Sie darum, mit einer speziellen Krankenschwester, einer Psychoonkologin oder einem Psychoonkologen, oder einer anderen Person aus dem Team reden zu dürfen, um Fragen bezüglich Ihrer Brustkrebsdiagnose und -behandlung ausführlicher zu besprechen.

# BEHANDLUNGSRELEVANTE FRAGEN

Die Behandlungsempfehlungen Ihrer Ärztin/Ihres Arztes hängen von vielen Faktoren ab – von der Größe und Beschaffenheit Ihres Tumors, von Ihrer medizinischen Vorgeschichte bzw. auch davon, ob sich der Krebs bereits auf die Lymphknoten oder andere Bereiche Ihres Körpers ausgebreitet hat.

Wenn Ihnen Behandlungsempfehlungen gegeben werden, sollten Sie verstehen können, welche Überlegungen zu diesem Schluss geführt haben. Stellen Sie daher folgende Fragen:

- Welche Aspekte meiner Krebserkrankung haben Sie dazu bewogen, gerade diese Behandlungsempfehlung auszusprechen?
- Welche Alternativen habe ich?
- Welche sind die jeweiligen Risiken und Einschränkungen?
- Was sind mögliche Nebenwirkungen der empfohlenen Behandlung?
- Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Nebenwirkungen bei mir eintreten, und wie lange dauern sie jeweils an?
- Wie groß ist die Chance, dass diese Behandlung bei mir wirkt?
- Was kann ich tun, damit meine Behandlung möglichst erfolgreich wird?
- Gibt es neben der Standardbehandlung für mich die Möglichkeit, an einer Studie teilzunehmen?
- Ist dies Ihre persönliche Empfehlung oder eine Empfehlung, die eine Tumorkonferenz (mehrere Experten) gaben?

Wenn Sie mit den Antworten Ihrer Ärztin/Ihres Arztes nicht zufrieden sind, denken Sie daran, dass Ihnen noch andere Möglichkeiten offen stehen. Holen Sie sich eine zweite Meinung ein und lesen Sie nach. Hilfreiche Adressen finden Sie auf Seite 32f.

# BEHANDLUNGSRELEVANTE ENTSCHEIDUNGEN

Wenn Sie sich detailliert informieren wollen, ist es hilfreich, die Grundlage für eine interdisziplinäre, qualitätsgesicherte und sektorenübergreifende Therapie von Brustkrebs in Deutschland zu kennen: die „S3-Leitlinien für die Diagnose, Behandlung und Nachsorge des Mammakarzinoms der Frau“ der Deutschen Krebsgesellschaft und der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe. Diese ist auch als Patientenratgeber verfügbar (siehe „Nützliche Tipps“). Die Leitlinie bildet auch die Grundlage für das Zertifizierungsverfahren für Brustzentren der Deutschen Krebsgesellschaft und der Deutschen Gesellschaft für Senologie.

## Wer trifft die endgültige Entscheidung?

Sie selbst – indem Sie sich möglichst umfassend informieren und mit Ihren betreuenden Ärzten reden!

Überstürzen Sie Ihre Entscheidungen nicht. Brustkrebs ist kein Notfall. Wenn Sie ein paar Tage oder auch zwei bis drei Wochen warten, tut dies dem Erfolg der Operation und der Behandlung keinen Abbruch. Informieren Sie sich lieber gründlich, bevor Sie sich entscheiden und denken Sie daran, dass Sie sich wie bereits bei der Diagnosestellung auch bei der Behandlung für oder gegen medizinische Maßnahmen entscheiden können.



## IHR KÖRPER NACH DER OPERATION



„Ich erinnere mich an den Tag, an dem meine Verbände entfernt wurden – ich war so glücklich. Aber als ich meine Narbe sah, wollte ich alleine gelassen werden. Ich schickte alle aus dem Zimmer und weinte erst einmal ordentlich. Dann sagte ich mir „so siehst du ab jetzt eben aus.“ „Ich war erschrocken, aber ich empfand meine Narbe nicht als schockierend oder schrecklich. Ich war bloß dankbar, am Leben zu sein. Ich war der Meinung, viel Glück gehabt zu haben.“

Eine Brustkrebsoperation wird Ihren Körper verändern. Unabhängig davon, ob Ihnen bloß eine kleine Narbe geblieben ist oder Sie Ihre ganze Brust verloren haben – was eine Frau nach der Operation in Bezug auf ihr körperliches Aussehen empfindet, ist ganz unterschiedlich. Manche Frauen haben mit dem Aussehen ihres Körpers nach der Operation kein Problem. Anderen fällt es schwer, sich mit der Operation und dessen Folgen abzufinden, insbesondere dann, wenn sie sich in ihrer Feminität beeinträchtigt fühlen.

Wie kommen Sie mit den Gefühlen, die Sie angesichts Ihrer körperlichen Veränderungen haben, besser zurecht?

### Hier einige Vorschläge:

- Schreiben Sie in einem Tagebuch über Ihren veränderten Körper.
- Scherzen Sie über die Veränderungen, wenn Ihnen danach zumute ist.
- Schreiben Sie ein Gedicht über Ihr Aussehen, positiv oder negativ.
- Kaufen Sie sich ein paar neue Kleidungsstücke.
- Beginnen Sie Ihr persönliches Fitnessprogramm, z.B. Stretching oder zügiges Gehen.
- Reden Sie mit Freunden und Familie.
- Sprechen Sie mit Frauen in der Selbsthilfegruppe.

## BRUSTPROTHESE ODER BRUSTREKONSTRUKTION

Irgendwann vor, während oder nach der Behandlung stehen Sie vor einer Entscheidung. Wollen Sie eine plastische Brustrekonstruktion durchführen lassen? Möchten Sie eine Prothese tragen? Dies ist eine ganz persönliche Entscheidung. Was einer anderen Frau als optimale Lösung erscheint, mag sich mit Ihren Vorstellungen nicht decken, aber manchmal hilft es, wenn man andere Frauen zu ihrer Entscheidung befragt.

Viele Frauen sind der Ansicht, dass eine Brustrekonstruktion ihrer Lebenseinstellung und Lebensqualität zuträglich gewesen ist. Eine plastische Operation dieser Art kann Ihr Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl stärken, indem sie Ihr feminines Aussehen wiederherstellt.

„Ich entschied mich für die Rekonstruktion, weil ich mich „komplett“ fühlen wollte. Ich begann mit der Rekonstruktion bereits während meiner Operation, als ich noch in Narkose lag. Sieben Monate später war mein permanentes Implantat fertig. Während meiner Behandlung war das etwas, auf das ich mich freuen konnte. Ich hatte ein Ziel vor Augen.“

Brustrekonstruktion ist aber nicht immer das Richtige. Manche Frauen lehnen sie ab, weil sie keine zusätzliche Operation über sich ergehen lassen wollen oder weil sie finden, dass nichts eine Brust wirklich ersetzen kann.

„Ich wollte keine weiteren Operationen, und mein erster Gedanke war „Finger weg davon“. Ich habe auch das mit der Prothese immer wieder vor mich hergeschoben, aber als ich letztendlich hinging, waren alle so hilfsbereit. Ich bin vollbusig, weshalb ich mich damit wohler fühle.“

Viele Frauen, die eine Prothese tragen, fühlen sich genauso wohl wie jene, die sich für eine plastische Operation entschieden haben. Wenn Sie unschlüssig sind, probieren Sie eine Prothese einfach eine Zeit lang aus.



# IHR LEBEN NACH DEM BRUSTKREBS

Sie sehen Ihr Leben jetzt vielleicht mit neuen Augen. Dies ist eine Gelegenheit, um manche Dinge von nun an anders zu machen.

## Freuen Sie sich.

Genießen Sie einfach die Tatsache, dass Sie am Leben sind. Konzentrieren Sie sich auf das Positive. Finden Sie jeden Tag etwas, über das Sie lachen können. Veranstalten Sie eine Party zur Feier Ihres Lebens. Machen Sie Urlaub.

## Tun Sie, was Sie wollen.

Stellen Sie sich neuen Herausforderungen. Sagen Sie „nein“ zu Dingen, zu denen Sie keine Lust haben. Sagen Sie „ja“ zu Dingen, die Sie immer schon machen wollten.

Dies ist aber auch eine Gelegenheit zum Nachdenken. Denken Sie an Ihre Lebenserfahrungen zurück. Erinnern Sie sich an Ihre größten Erfolge. Wer sind Sie heute? Sind Sie so geworden, wie Sie es sich vorgestellt haben? Gibt es Dinge, die Sie immer schon machen wollten, aber noch nicht getan haben? Fangen Sie jetzt an – tun Sie jetzt eines dieser Dinge. Erstellen Sie einen Plan und versprechen Sie sich, ihn durchzuziehen. Auch wenn Ihr Ziel weit hergeholt erscheinen mag – wichtig ist, dass Sie versuchen, Ihre Träume zu erfüllen.

„Als ich von meinem Krebs erfuhr, begann ich meine Prioritäten neu zu ordnen. Dinge, die mir früher lästig waren, machen mir jetzt nichts mehr aus.“

„Mein Krebs hat mein Leben verbessert. Ich weiß, das klingt eigenartig, aber es ist wahr.“

# REHABILITATION

Wenn die Behandlung des Brustkrebses abgeschlossen ist, heißt das meistens nicht, dass Sie nun nahtlos an Ihr früheres Leben anschließen können. Doch selbst wenn Sie die Welt nun mit anderen Augen sehen und nicht so weitermachen wollen wie zuvor, sollten Sie sich darum bemühen, so schnell wie möglich wieder körperlich fit und seelisch stabil zu werden. Rehabilitationsmaßnahmen, also Aktivitäten zur Wiederherstellung, helfen Ihnen dabei. Idealerweise werden sie bald nach der Operation geplant. Meist geben die behandelnden Ärzte schon Hinweise, welche Rehabilitationsmaßnahmen und -einrichtungen für Sie in Frage kommen könnten.

## Das Spektrum der Rehabilitationsmaßnahmen ist breit:

**Sport und Physiotherapie:** Regelmäßige Bewegung bringt Sie nach der kräftezehrenden Brustkrebstherapie wieder in Schwung. Die Muskeln werden gestärkt und Nebenwirkungen wie Fatigue oder Schmerzen im Schulter-Arm-Bereich werden bekämpft.

**Aufklärung und Hilfe:** In Gruppen- und Einzelsitzungen erhalten Sie psychologische Unterstützung und Tipps zu Alltagsthemen wie Stress, Ernährung und Sexualität.

**Wirtschaftliche Absicherung und Wiedereinstieg in den Beruf:** Informationen und Beratungen in sozialen und rechtlichen Fragen helfen Zukunftssorgen abzubauen. Sie erhalten Unterstützung beim Wiedereinstieg ins Arbeitsleben

**Entspannungstraining:** Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Biofeedback helfen, Ängste und Stress abzubauen.

**Lymphödem-Prophylaxe:** Zur Vorbeugung eines Lymphödems lernen Sie, wie Sie Schwellungen verhindern können. Bei bestehenden Brust-, Arm-, Schulterbeschwerden erhalten Sie gezielte krankengymnastische und spezielle lymphtherapeutische Anwendungen.

**Sonstige Kurse:** Je nach Bedarf bieten sich künstlerische Therapien, Psycho- oder Ergotherapien an. Ihr individuelles Reha-Programm kann in Reha-Kliniken oder ambulant an Ihrem Wohnort durchgeführt werden.



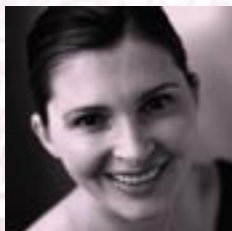
# GEDANKEN AN RÜCKFÄLLE

Die Angst davor, dass der Krebs wieder auftreten kann, ist real und berechtigt. Viele Frauen kennen diese Angst. Der unterbewusste Gedanke daran, dass der Krebs wiederkommen kann, wird vielleicht nie ganz verschwinden. Mit der Zeit werden diese Ängste jedoch immer seltener. Was Sie dagegen unternehmen können: Übernehmen Sie mit der entsprechenden Ernährung und sportlichen Betätigung die Kontrolle über Ihren Körper, achten Sie auf Ihre Gesundheit und gehen Sie regelmäßig zu Ihren Nachsorgeterminen.



„Acht Monate nach meiner Operation hatte ich einen großen Schrecken. Ich fand einen Knoten in meiner anderen Brust. Ich dachte „Das schaff' ich nicht. Ich kann nicht wieder zum Arzt gehen.“ Also wartete ich etwas. Ich hatte einfach solche Angst. Doch der Knoten erwies sich als gutartig! Jetzt weiß ich, dass ich, wenn der Krebs wiederkehren sollte, einfach viel stärker bin und viel besser damit umgehen kann.“

„Immer wieder überkommt mich die Angst, dass sich wieder ein Tumor entwickeln könnte. Wenn meine Schulter zu schmerzen beginnt, schießt mir schon ein „Oh nein“ durch den Kopf. Ich habe gehört, dass Krebs bis zum Knochen metastasieren kann. Bisher habe ich nur die normalen Beschwerden gehabt, aber ich gehe dann trotzdem zur Ärztin. Wenn der Krebs wiederkommen sollte, kann ich damit umgehen. Wenn ich es einmal geschafft habe, schaffe ich es auch ein zweites Mal.“



„Ich habe seit meinem Krebs ein paar Knoten gehabt. Es waren bloß Zysten. Aber ich muss immer daran denken; und wenn man sich die Statistik ansieht, könnte einem Angst und Bange werden. Also bin ich vorsichtig. Ich führe meine monatlichen Selbstuntersuchungen durch und gehe zur Nachsorge, um meine klinischen Brustuntersuchungen und Mammographien machen zu lassen.“

## Welchen Sinn hat mein Leben?

### Warum hat es gerade mich erwischt? Wie geht es nun weiter?

Egal, welcher religiösen Überzeugung Sie sind – die Erfahrung, eine lebensbedrohliche Krankheit überlebt zu haben kann eine seelische Krise hervorrufen. Sie werden gezwungen, sich mit Ihrer eigenen Sterblichkeit zu befassen. So entstehen neue Fragen nach dem Sinn Ihres Lebens.

Daher ist es besonders wichtig, dass Sie Ihre seelischen Bedürfnisse kennen und darüber nachdenken. Wie Sie reagieren ist individuell. Vielleicht wollen Sie beten, entweder allein oder im Kreis Ihrer Familie und Freunde. Vielleicht wollen Sie aber lieber etwas Spirituelles oder Inspirierendes lesen und über dessen Botschaft reflektieren. Oder vielleicht machen Sie lieber einen ausgiebigen Spaziergang und denken dabei über Ihr Leben nach. Was auch immer Sie tun, nehmen Sie sich unbedingt die nötige Zeit, um sich über Ihre diesbezüglichen Gefühle klar zu werden.

### Andere Möglichkeiten zur seelischen Selbstfindung:

- Besuchen Sie Gottesdienste.
- Schreiben Sie ein Tagebuch.
- Werden Sie in Form von Gedichten, Geschichten, Kunst oder Musik kreativ.
- Verbringen Sie stille Momente mit Menschen, die Sie gern haben.
- Werden Sie als freiwillige Helferin für bedürftige Menschen aktiv.
- Finden Sie die Zeit, um allein zu sein.



## SEXUALITÄT

Ihre Sexualität umfasst viel mehr als nur Ihr körperliches Aussehen. Sexualität kommt von innen. Bevor Sie mit einer anderen Person intim sein können, müssen Sie erst mit sich selbst zufrieden sein. Was Sie dabei fühlen, wenn Sie Ihren Partner Ihre Narbe sehen lassen, wird davon abhängen, wie gern Sie in der Vergangenheit Ihren Körper gezeigt haben.

Ihren eigenen Körper zu akzeptieren ist der erste Schritt, sich selbst gern zu haben und andere an sich heranzulassen. Vielleicht möchten Sie am Anfang ruhige Momente für sich selbst finden, in denen Sie allein und ungestört Ihre Narbe betrachten und berühren können und Ihren Körper als Ganzes neu schätzen lernen.

Wenn Sie sich in einer Beziehung befinden, sagen Sie Ihrem Partner, wie Sie zu Ihrem Körper stehen. Offene und ehrliche Kommunikation ist sehr wichtig. Versuchen Sie, Ihren Partner so früh wie möglich einzubeziehen, indem er oder sie Ihnen hilft, die Verbände zu wechseln oder Ihren Arm zu massieren. Berühren, Halten und der Austausch intimer Gedanken sind wunderbare Möglichkeiten, wie Sie und Ihr Partner sich langsam an Ihren Körper gewöhnen können. Wenn Sie das Gefühl haben, Ihre Sexualität habe sich seit Ihrer Operation verändert, sprechen Sie mit Ihrem Partner, Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt darüber.



## FORTSETZUNG DES HEILUNGSPROZESSES

Irgendwann wird der Moment kommen, da die Bewältigung der Brustkrebskrankung kein täglicher Kampf mehr ist. Es gibt viele Möglichkeiten, das Gewesene hinter sich zu bringen und den Blick wieder nach vorne zu richten. Manche Maßnahmen, wie z.B. das Gespräch mit einem Psychoonkologen, helfen Ihnen, darüber nachzudenken, welche Bedeutung der Krebs für Sie hatte und wie er sich auf Ihre Beziehungen zu anderen ausgewirkt hat. Andere Aktivitäten, wie beispielsweise der Beitritt zu einem Verein, haben zwar mit Krebs nichts zu tun, geben Ihnen aber die Gelegenheit, zu lachen und sich zu entspannen. Denken Sie darüber nach, welche Aktivitäten für Sie am ehesten in Frage kommen. Probieren Sie den einen oder anderen der folgenden Vorschläge aus oder denken Sie sich selbst etwas aus.

### Reden.

Sprechen Sie weiterhin mit Familie und Freunden über Ihre Gefühle. Besuchen Sie eine Selbsthilfegruppe. Suchen Sie professionelle Unterstützung (Ärzte, Psychoonkologen, Geistliche).

### Handeln.

Besuchen Sie einen Mal- oder Schreibkurs. Legen Sie sich ein Hobby zu, beispielsweise Yoga, Gärtnern, Reiten. Arbeiten Sie als freiwillige Helferin in einer Organisation mit. Hören Sie Musik. Machen Sie Sport mit anderen zusammen (walken, joggen, schwimmen).

### Sich verwöhnen.

Gönnen Sie sich eine Massage, eine Maniküre oder eine Pediküre. Nehmen Sie ein Schaumbad. Legen Sie die Füße hoch und lesen Sie ein gutes Buch.

### In Gesellschaft sein.

Werden Sie Mitglied in einem Club oder Verein, der mit Krebs nichts zu tun hat. Bewirten Sie Freunde und Familie bei sich zu Hause. Laden Sie eine Freundin zum Essen oder ins Kino ein.

# IHR ARBEITSPLATZ

Während der Behandlung zu arbeiten kann ein positives Erlebnis sein. Oft hilft es, wenn man seine üblichen Aufgaben weiterhin wahrnimmt und sich auf etwas anderes als auf die eigene Brustkrebserkrankung konzentriert. Manchmal kann das aber auch zu einem Kampf werden. Alle üblichen Aufgaben erledigen zu wollen und gleichzeitig die vielen Behandlungstermine wahrzunehmen, kann sehr anstrengend sein. Auch können sich Nebenwirkungen Ihrer Behandlung auf Ihre Fähigkeit auswirken, sich auf Ihre Arbeit zu konzentrieren.

**Wenn Sie während der Brustkrebserkrankung arbeiten, können Sie drei Dinge tun, um dies zu einer angenehmen Erfahrung zu machen.**

1. Fragen Sie Ihren Arzt, ob Ihre Gesundheit es erlaubt, dass Sie arbeiten, und ob Sie Ihre Aktivitäten in irgendeiner Weise einschränken sollten.
2. Bitten Sie Ihren Arbeitgeber um ein Gespräch, um über eventuelle vorübergehende Änderungen Ihres Dienstplans oder Ihrer Aufgaben zu reden. Schreiben Sie sich vor diesem Gespräch alles auf, was Sie mitteilen möchten. Bemühen Sie sich, Ihre Bedürfnisse klar und präzise auszudrücken, und betonen Sie, welche Fähigkeiten Sie weiterhin einbringen können.

**Hier sind einige Vorschläge, welche Hilfestellungen Sie mit Ihrem Arbeitgeber aushandeln könnten:**

- Reduzierte oder flexible Arbeitszeiten.
  - Vorübergehende Reduzierung oder Änderung Ihrer Aufgaben.
  - Möglichkeiten, sich tagsüber auszuruhen.
  - Einen Schreibtisch weiter weg vom Pausenraum, um Essensgerüche zu vermeiden.
  - Einen Arbeitsplatz in der Nähe eines Fensters (Frischluftzufuhr).
  - Hilfe bei der Handhabung von Problemen, wenn Sie nicht im Büro sind.
  - Arbeit von zu Hause aus.
3. Überlegen Sie sich, ob Sie es Ihren Kollegen sagen wollen, dass Sie Krebs haben. Die Unterstützung, die Ihnen zuteil wird, hängt von der Art Ihres Arbeitsplatzes ab. Ihre Kollegen und Kolleginnen können eine großartige Stütze für Sie sein. Aber nicht jeder wird das Verständnis aufbringen, das Sie sich vielleicht erhoffen. Wenn Sie sich entscheiden sollten, Ihre Kollegen einzuweihen, bereiten Sie sich auf unterschiedlichste Reaktionen vor. Manche werden sich Sorgen machen, dass Sie nicht in der Lage sein werden, Ihrer Arbeit im vollen Ausmaß nachzugehen. Andere werden Ihnen vielleicht anbieten, Ihnen etwas abzunehmen oder mit Ihnen über Ihre Gedanken und Gefühle zu reden. Machen Sie deutlich, welche Art von Hilfe Sie benötigen, oder wenn Sie Kollegen bitten, keine Ihrer Aufgaben zu übernehmen. Bitten Sie sie, ehrlich und geduldig mit Ihnen zu sein.

Ob Sie Ihren Kollegen von Ihrem Brustkrebs erzählen wollen, ist ganz allein Ihre persönliche Entscheidung.



## WEITERGABE IHRER ERFAHRUNGEN AN ANDERE

Sie brauchen nicht im Fernsehen aufzutreten, um Ihre Geschichte zu erzählen. Aber Sie können zu einer Vorkämpferin in Sachen Brustkrebs werden. Was meinen wir hier mit „Vorkämpferin“? Es gibt viele verschiedene Formen. Eine Gruppe von Vorkämpfern bilden jene Leuten, die so viel wie möglich über ein Thema in Erfahrung bringen – in diesem Fall Brustkrebs. Sie verwenden dieses Wissen, in Verbindung mit ihren persönlichen Erfahrungen, um öffentlich darüber zu sprechen und so ein erhöhtes Bewusstsein zu schaffen und an die Mithilfe anderer Leute zu appellieren. Auf diese Weise werden beispielsweise Gelder für die Forschung gewonnen, Druck auf politische Entscheidungsträger ausgeübt oder andere Frauen und Familien unterstützt. Es gibt eine Vielzahl von Organisationen, denen Sie sich anschließen können. Hinweise dazu finden Sie im Adressenverzeichnis am Ende dieser Broschüre.

„Wenn ich das hier hinter mir habe, möchte ich etwas an die Gemeinschaft zurückgeben. Alle waren so gut zu mir – die Leute im Brustzentrum, meine Ärzte, meine Freunde und Familie...“

Eine andere Art von Vorkämpferin sind Frauen, die Patientinnen Beistand leisten. Schließen Sie sich einer Selbsthilfegruppe an oder gründen Sie eine.

„Ich arbeite als freiwillige Helferin, denn ich habe das selbst durchgemacht.“

Sie können auch als Vorkämpferin tätig werden, indem Sie einen Artikel für Ihre lokale Zeitung schreiben. Das kann Ihnen helfen, Ihre Gedanken zu ordnen. Und was Sie zu sagen haben, wird sicherlich andere dazu inspirieren, nicht aufzugeben.

## SELBSTHILFEGRUPPEN AUSFINDIG MACHEN

Viele Frauen fühlen sich in Selbsthilfegruppen gut aufgehoben. Eine Selbsthilfegruppe zu besuchen kann für Sie ein positiver Schritt sein, wenn Sie...

- eine Möglichkeit suchen, Ihre Gedanken mit anderen auszutauschen, die dasselbe durchgemacht haben wie Sie.
- daran interessiert sind, die Erfahrungen anderer kennenzulernen.
- den Rat anderer Frauen suchen, die Brustkrebs hatten.
- gerne einer Gruppe angehören

Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe finden wollen, wenden Sie sich an:

- **Ihre Ärzte im Brustzentrum.**
- **Frauenselbsthilfe nach Krebs Bundesverband e.V.**  
02 28/33 88 94 00  
[www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de)



## 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](mailto:mail@senologie.org) · [www.senologie.org](http://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](mailto:info@krebsgesellschaft.de) · [www.krebsgesellschaft.de](http://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](mailto:kontakt@frauenselbsthilfe.de) · [www.frauenselbsthilfe.de](http://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](mailto:deutsche@krebshilfe.de) · [www.krebshilfe.de](http://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](mailto:krebsinformationsdienst@dkfz.de) · [dkfz-heidelberg.de](mailto:dkfz-heidelberg.de) · [www.krebsinformation.de](http://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](mailto:annette@rexrodt-von-fircks.de) · [www.rvfs.de](http://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](mailto:frankfurt-main@profamilia.de) · [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)  
(vermittelt Kontakte zu Beratungsstellen im ganzen Bundesgebiet)

## Internetadressen

Beauftragte der Bundesregierung für die Belange der Patientinnen und Patienten

[www.patientenbeauftragte.de](http://www.patientenbeauftragte.de)

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

[www.aezq.de](http://www.aezq.de)\*

Bundesministerium für Gesundheit

[www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)

Inka

[www.inkanet.de](http://www.inkanet.de) (Das Informationsnetz für Krebspatienten)

Kommissionsgruppe Mamma der Arbeitsgemeinschaft gynäkologische Onkologie e.V.

[www.ago-online.de](http://www.ago-online.de) (Patientenratgeber)

Krebs-Kompass

[www.krebs-kompass.de](http://www.krebs-kompass.de)\*

(Unterstützt Krebspatienten und Angehörige bei der Suche im Internet)

NetDoktor

[www.netdoktor.de](http://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](http://www.patienten-information.de)\*

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

[www.komen.de](http://www.komen.de)

Studienportal der Deutschen Gesellschaft für Senologie e.V.

[www.dgs-studien.de](http://www.dgs-studien.de)

Deutsches Krebsstudienregister

[www.studien.de](http://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 los mit der Frau, die wir lieben?**  
Brustkrebs in der Familie – was nun