

WAS IST LOS MIT
DER FRAU, DIE
ICH LIEBE?



Meine Partnerin hat **Brustkrebs**
– 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 Belastungen gegenüber. Da ist es besonders wichtig, dass Sie als Ihr Partner Ihr Möglichstes tun, um ihr auch auf emotionaler Ebene beizustehen. Sie brauchen einander in diesen schwierigen Zeiten. Am besten, Sie gehen gemeinsam, als Team, durch den gesamten Prozess – Diagnose, Behandlung und Nachsorge.

Diese Broschüre soll Sie, als ihr Partner, zu einem besseren Verständnis dessen führen, was in ihr vorgeht und wie Sie Ihr helfen können. 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 und der Ungewissheit erlernen und Hilfe und Unterstützung für Ihre eigenen Bedürfnisse finden können.

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Was in ihr vorgehen könnte	4
Wie sie zurechtkommt	6
Wie Sie helfen können: praktische Hilfe	7
Wie Sie helfen können: emotionale Hilfe	8
Einfühlungsvermögen zeigen	9
Akzeptanz und Zuversicht zeigen	10
Gefühlen freien Lauf lassen	11
Informationen sammeln	12
Ihre Beziehung	13
Sexuelle Intimität	14
Die eigenen Bedürfnisse nicht vernachlässigen	16
Ihre Familie braucht ebenfalls Hilfe	17
Um Hilfe bitten	18
Schlussgedanke	19
Publikationen, Adressen, Websites	20



WAS IN IHR VORGEHEN KÖNNTE

Eine Brustkrebsdiagnose kann unerwartete und sehr intensive Reaktionen hervorrufen. Die Gefühle Ihrer Partnerin können dabei von Angst, Wut und Frust bis hin zu Verletzbarkeit, Depression und Hilflosigkeit gehen. Diese Emotionen sind normal. Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Gefühle. Sie wird plötzlich mit der Realität konfrontiert, dass sich ihre Brust verändern kann oder amputiert werden muss, und der Angst, ihr weibliches Erscheinungsbild und sogar ihr Leben zu verlieren. Da ist es besonders wichtig, dass Sie verstehen, was sie denkt und fühlt.

Geben Sie ihr die Möglichkeit, Ihnen ihre Gefühle offen und ehrlich mitzuteilen. Gehen Sie auf ihre Bedürfnisse ein. Hören Sie ihr aufmerksam zu: Was sagt sie? Was fragt sie? Indem Sie ihr gegenüber Ihre eigenen Gedanken und Gefühle aufrichtig zum Ausdruck bringen, erkennt sie am besten, dass es in Ordnung ist, wenn sie dasselbe tut.

Wo sollen Sie anfangen? Fragen Sie einfach...

„Wie denkst du über das, was die Ärztin/der Arzt gesagt hat? Machst du dir Sorgen? Reden wir doch darüber. Ich möchte wirklich wissen, was in dir vorgeht.“

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

„Wie kann ich dir helfen? Was kann ich tun, um die Dinge für dich besser oder leichter zu machen?“

„Gibt es sonst irgend jemanden, mit dem du über deine Gefühle sprechen möchtest? Soll ich sie anrufen?“



WIE SIE ZURECHTKOMMT

Sobald Ihre Partnerin mit Brustkrebs konfrontiert wird, versucht sie vielleicht, Informationen einzuholen, Antworten zu finden und Lösungen zu planen. Vielleicht bittet sie auch andere um Hilfe, gibt ihren Gefühlen freien Lauf, will darüber nicht reden oder leugnet überhaupt, dass es ein Problem gibt. Diese Reaktionen sind völlig normal, aber langfristig werden sich manche Bewältigungsstrategien besser bewähren als andere.

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

- Informationssuche – sie stellt Fragen und sucht nach Fakten, Hilfe und Kontakten.
- Akzeptanz – sie akzeptiert die Tatsache, dass sie Brustkrebs hat.
- Optimismus – sie denkt positiv-realistisch an die Zukunft.
- Selbstvertrauen – sie ist davon überzeugt, dass sie durch Handeln etwas bewirken kann.

Wenn Sie aus irgendeinem Grund befürchten sollten, dass Ihre Partnerin ernsthafte Bewältigungsprobleme hat, versuchen Sie mit ihr darüber zu reden. Ermutigen Sie sie, über ihre Gefühle zu sprechen. Selbsthilfegruppen und Einzelberatungen können ebenfalls helfen.

Einzelberatung – Ärzte, Psychologen, Sozialarbeiter oder Geistliche, die in der Beratung Krebs- oder chronischer Krankheiten ausgebildet sind, können ihr dabei helfen, mit ihrer Situation fertig zu werden und Angst oder Depression abzuwenden bzw. zu behandeln. Fragen Sie ihre Ärztin/ihren Arzt oder wenden Sie sich an ihr Brustzentrum mit der Frage nach Psychoonkologen in ihrer Nähe.

WIE SIE HELFEN KÖNNEN: PRAKTISCHE HILFE

Eine der nahe liegendsten Möglichkeiten, wie Sie Ihrer erkrankten Partnerin helfen können, besteht darin, praktische Hilfe zu leisten. Wenn sie körperlich dazu in der Lage ist, sollte sie weiterhin ihrer täglichen Routine nachgehen und an ihren üblichen Aktivitäten teilnehmen. Es wird jedoch Zeiten geben, zu denen es für sie einfach zu viel sein wird, den Haushalt zu führen oder die Kinder zur Schule zu bringen. Übernehmen Sie eine führende Rolle in der Erledigung mancher dieser tagtäglichen Aufgaben. Arbeiten Sie im Team.

Schauen Sie gemeinsam die nachfolgende Ideenliste durch und fügen Sie eigene Vorschläge hinzu.

- Bereiten Sie das Abendessen zu und erledigen Sie das Geschirrspülen, oder bestellen Sie öfter Speisen zum Mitnehmen oder einen Zustellservice.
- Wenn Sie Kinder haben, beteiligen Sie sich stärker an deren Betreuung.
- Fahren Sie sie zu Arztbesuchen und Treffen von Selbsthilfegruppen.
- Erstellen Sie einen wöchentlichen Wohnungsputzplan und lassen Sie ihn von Ihrer Partnerin auf Vollständigkeit überprüfen.
- Übernehmen Sie mehr Hausarbeiten – waschen, kochen, bügeln, aufräumen, putzen – und bitten Sie andere um Mithilfe.
- Wenn finanziell möglich, stellen Sie eine Haushälterin ein.
- Nehmen Sie Anrufe und Besuche für sie entgegen, wenn sie sich nicht wohl fühlt.



WIE SIE HELFEN KÖNNEN: EMOTIONALE HILFE

Ihre Partnerin benötigt Ihre Unterstützung jetzt mehr als je zuvor. Es gibt sicherlich zahlreiche Möglichkeiten, wie Familie und Freunde helfen können. Aber als der Partner in ihrem Leben sind Sie derjenige, der ihr emotional am meisten helfen kann.

Es gibt vier wichtige Dinge, die Sie als Partner für sie tun können, um ihr emotional beizustehen:

1. **Verbringen Sie bewusst Zeit miteinander.** Nehmen Sie sich die Zeit, um bei ihr zu sein und ihr Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit zu geben.
2. **Fragen Sie sie nach ihren Wünschen und Bedürfnissen.** Bitten Sie sie, Ihnen ganz ehrlich zu sagen, was sie von Ihnen und anderen möchte und was sie nicht möchte.
3. **Hören Sie ihr zu.** Und zwar, ohne zu urteilen und ohne gleich mit Antworten oder Lösungen aufzuwarten.
4. **Versichern Sie ihr gegenüber, dass Ihre Liebe ungebrochen ist.** Sagen Sie ihr, dass Sie sie jetzt lieben und immer lieben werden.

EINFÜHLUNGSVERMÖGEN ZEIGEN

Stellen Sie sich 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 Ihrer Partnerin vorgeht, aber sie können ihr zumindest zu verstehen geben, dass Sie versuchen, sich in ihre Lage zu versetzen. 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. Stellen Sie Fragen und geben Sie ihr zu verstehen, dass Sie für sie da sind, um ihr zuzuhören, wenn sie so weit ist.





AKZEPTANZ UND ZUVERSICHT ZEIGEN

Die Diagnose „Brustkrebs“ kann das Selbstbild einer Frau verändern. Indem Sie ihr sagen, dass Sie sie so lieben, wie sie ist – nicht ihrer Handlungen oder ihrer Krankheit wegen – können Sie ihr helfen, ihre Identität zu bestätigen. Während Sie über Ihre Beziehung nachdenken, schreiben Sie die Antworten zu folgenden Fragen auf:

- Welche Qualitäten lieben und schätzen Sie an ihr?

- Wie fühlen Sie sich körperlich von ihr angezogen?

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

- Was bedeutet Ihnen Ihre Beziehung zu ihr?

- Wie sehen Sie sie als Freundin anderer?

Oft zahlt es sich aus, die Antworten auf diese Fragen mit ihr zu besprechen. Dabei wird sie daran erinnert, dass sie keine „Brustkrebspatientin“, sondern eine Persönlichkeit, eine Freundin, eine Familienmitglied, ein Mitglied der Gemeinschaft und die Partnerin in Ihrem Leben ist.

GEFÜHLEN FREIEN LAUF LASSEN

Für Ihre Partnerin ist es wichtig, ihre Gefühle ausleben zu dürfen. Weinanfälle oder Wutausbrüche sind für sie eine Möglichkeit, ihrer Frustration Luft zu machen. Bedenken Sie, dass diese Reaktionen nicht Ihnen gelten, sondern der Situation. Erschöpfung, Depressionen und Stimmungsschwankungen können als Folge der Diagnose, der Medikamente und der Behandlung auftreten. Wenn Sie ihr zeigen, dass Sie sie lieben und akzeptieren, wagt sie es eher, ihren Gefühlen freien Lauf zu lassen.

- Geben Sie ihr die Möglichkeit, über das zu sprechen, was sie bedrückt.
- Lassen Sie sie ihre Wut ausleben.
- Geben Sie ihr zu verstehen, dass Sie kein Problem damit haben, wenn sie in Ihrem Beisein weint, traurig ist oder auch nichts sagt.
- Fragen Sie sie, ob sie lieber alleine sein, darüber reden oder festgehalten werden möchte.





INFORMATIONEN SAMMELN

Die Informationssuche ist ein wichtiger Teil ihres Bewältigungsprozesses. Indem Sie ihr helfen, Informationen einzuholen, geben Sie ihr die Möglichkeit, fundiertere Entscheidungen zu treffen und wieder etwas Kontrolle über ihre Situation zu gewinnen. Lesen Sie selbst die eingeholten Informationen durch, damit Sie über die diversen Fragen, die auftauchen können, Bescheid wissen. Sie werden sicherlich nicht auf alle Fragen eine Antwort wissen, aber Sie können Ihrer Partnerin helfen, sie zu finden. Wie?

- Helfen Sie ihr, vor den Arztbesuchen eine Liste mit Fragen an ihre Ärztin/ihren Arzt auszuarbeiten.
- Bieten Sie ihr an, sie zum Arzttermin zu begleiten, um ihr bei der Mitteilung ihrer Sorgen und Fragen behilflich zu sein.
- Helfen Sie ihr dabei, Informationen über Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten in Büchereien, im Buchhandel und im Internet zu finden.
- Kontaktieren Sie Informationsdienste und Informationsquellen, die Broschüren und Ratgeber zur Verfügung stellen (siehe Adressen).
- Wenn sie möchte, helfen Sie ihr, eine Ärztin/einen Arzt für eine zweite Meinung zu finden.
- Wenn sie so weit ist, helfen Sie ihr, eine Selbsthilfegruppe ausfindig zu machen.
- Achten Sie darauf, dass sie nicht mit zu viel Informationen überfordert wird. Überlassen Sie ihr die Entscheidung, was sie wann lesen möchte.

IHRE BEZIEHUNG

Jeder von Ihnen versucht, auf seine Weise mit der Situation zu Rande zu kommen, aber um sich gegenseitig zu helfen, müssen Sie zusammenkommen. Bei schweren Erkrankungen ändert sich oft die Rollenverteilung in einer Beziehung. Sie werden beispielsweise neue Aufgaben übernehmen müssen, wie Putzen, Gartenarbeiten oder die Zubereitung des Abendessens. Es kann sein, dass sich keiner von Ihnen in der neuen Rolle besonders wohl fühlt.

Eine Krankheit kann Sie beide enger zusammenwachsen lassen, aber der Stress, der mit der Krankheit unweigerlich einhergeht, kann auch eventuelle Schwachpunkte in Ihrer Beziehung noch stärker zum Vorschein bringen. Je mehr Sie sich daher auf eine offene Kommunikation konzentrieren, desto eher wird Ihre Beziehung an den Belastungen der vielen Änderungen wachsen.

Vorschläge für eine offene Kommunikation:

- Verbringen Sie Zeit miteinander – ohne Störfaktoren wie Fernseher, Radio, Zeitung und Telefon.
- Sagen Sie ihr, was in Ihnen vorgeht.
- Stellen Sie Fragen. Erliegen Sie nicht dem Irrglauben, Sie könnten ihre Gedanken lesen.
- Damit Sie sicher sein können, Ihre Partnerin auch richtig verstanden zu haben, wiederholen Sie das, was sie gesagt hat mit Ihren eigenen Worten und fragen Sie sie, ob Sie das so richtig verstanden haben.
- Schreiben Sie ihr Briefe.
- Haben Sie keine Angst davor, das Wort „Krebs“ in den Mund zu nehmen.
- Haben Sie keine Angst vor Schweigen.
- Verwenden Sie nonverbale Kommunikation – eine zärtliche Berührung, eine Umarmung oder Händehalten sagt manchmal viel mehr als Worte.



SEXUELLE INTIMITÄT



Die Gefühle einer Frau in sexueller Hinsicht können sich im Lauf der verschiedenen Phasen der Diagnose, Behandlung und Nachsorge ändern. Nebenwirkungen der Behandlung, emotionale und körperliche Erschöpfung sowie das veränderte Bild, das sie von ihrem eigenen Körper hat, können zu einem sexuellen Desinteresse führen. Bei manchen Frauen kann die Chemotherapie sogar eine vorzeitige Menopause hervorrufen. Depressionen und Stimmungsschwankungen sind ebenfalls mögliche Folgen ihrer Diagnose, ihrer Medikamente und ihres Hormonspiegels. Sprechen Sie beide gemeinsam mit ihrem Arzt über Veränderungen in ihrer Sexualität, die in Folge der Brustkrebsbehandlung aufgetreten sind.

Die Wiederherstellung Ihrer sexuellen Beziehung kann ein langwieriger und manchmal schwieriger Prozess sein. Seien Sie großzügig und geduldig. Reden Sie miteinander über Ihre sexuellen Bedürfnisse und Erwartungen. Geben Sie ihr zu verstehen, wie sehr Sie sich von ihr angezogen fühlen. Auch wenn sie momentan nicht unbedingt an einer sexuellen Beziehungen interessiert ist, braucht sie vielleicht trotzdem das Gefühl der Intimität

- Bemühen Sie sich, ein sicheres Umfeld für einander zu schaffen.
- Setzen Sie sich zusammen und halten Sie ihre Hände.
- Gehen Sie gemeinsam spazieren.
- Organisieren Sie irgendwo ein Wochenende zu zweit.
- Gehen Sie aus und planen Sie romantische Abende zu Hause ein.



DIE EIGENEN BEDÜRFNISSE NICHT VERNACHLÄSSIGEN

So wie Ihre Partnerin etwa Angst, Wut oder Frustration verspürt, können auch Sie eine Vielzahl unterschiedlicher Gefühlszustände erleben. Vielleicht meinen Sie, für sie „stark“ sein zu müssen, oder Sie versuchen, Ihre Gefühle und Ängste vor ihr zu verbergen, um sie nicht zu beunruhigen. Es kann auch sein, dass Sie das unbändige Bedürfnis verspüren, ihren Krebs „in Ordnung zu bringen“. Wenn Sie feststellen, dass dies nicht möglich ist, fühlen Sie sich vielleicht hilflos oder überfordert. Es gibt keine richtige oder falsche Reaktion eines Partners; wichtig ist, dass Sie Ihre eigenen Bedürfnisse während dieser schwierigen Zeit nicht übergehen. Denken Sie über Dinge nach, die Sie selbst steuern können, und auf welche Art und Weise Sie sich selbst helfen können.

Haken Sie in der folgenden Liste die Punkte ab, von denen Sie glauben, dass sie Ihnen im Bewältigungsprozess helfen, und handeln Sie dann danach.

- Informationen sammeln.
- Mit anderen reden.
- Ihre Emotionen abreagieren, indem Sie Sport betreiben, laufen gehen, Arbeiten im Haus erledigen oder einfach weinen.
- Der Situation gelegentlich entfliehen, indem Sie ein Buch lesen, Musik hören, sich einen Film ansehen, mit Freunden etwas unternehmen.
- Zu einem professionellen Berater gehen.
- Pläne für die Zukunft schmieden.
- Ihre Gedanken niederschreiben.
- Beten.

IHRE FAMILIE BRAUCHT EBENFALLS HILFE

Kinder

Wenn Sie Kinder haben, brauchen diese während dieser Zeit besonders viel Aufmerksamkeit. Jedes Kind hat eigene Bedürfnisse. Kinder verschiedenen Alters haben unterschiedliche Gedanken, Ansichten und Ängste. Kleine Kinder können beispielsweise davor Angst haben, dass sie allein gelassen werden, während Töchter im Teenageralter befürchten könnten, selbst an Brustkrebs zu erkranken. Auch hier ist offene Kommunikation von größter Bedeutung. Halten Sie Ihre Kinder auf dem Laufenden. Wenn sie im Voraus wissen, was nach der Behandlung ihrer Mutter auf sie zukommt, können sie ihre Ängste leichter abbauen.

Mehr Informationen dazu, wie Sie mit Ihren Kindern über die Brustkrebserkrankung der Mutter sprechen können, finden Sie in der Broschüre dieser Serie mit dem Titel „Was ist mit Mama los? Ich habe Kinder und Brustkrebs – was nun“.

Freunde und Familie

Freunde, Geschwister, Eltern, Großeltern, Schwiegereltern und entferntere Verwandte erleben vielleicht ähnliche Gefühle der Besorgnis, Angst und Hilflosigkeit, wenn sie vom Brustkrebs Ihrer Partnerin erfahren. Sie werden viele Fragen haben. Es liegt an Ihnen, sie auf dem Laufenden zu halten und gleichzeitig die Privatsphäre Ihrer Partnerin zu schützen. Fragen Sie Ihre Partnerin, wie viele Informationen sie mit wem teilen möchte. Respektieren Sie ihre Wünsche und fungieren Sie als Anlaufstelle und Mittelsperson. Versorgen Sie Familie und Freunde mit relevanten Informationen und leiten Sie deren gute Wünsche an Ihre Partnerin weiter.

Wenn Familienmitglieder mehr Informationen haben möchten, können Sie auch auf die Broschüre in dieser Serie mit dem Titel „Was ist los mit der Frau, die wir lieben? Brustkrebs in der Familie – was nun“ verweisen.



UM HILFE BITTEN

Zögern Sie nicht, sich an andere zu wenden, wenn Sie deren Hilfe und Unterstützung benötigen. Manchmal braucht man nur zu fragen. Sie können den Bedürfnissen Ihrer Partnerin auf Dauer nur dann nachkommen, wenn Sie auch auf Ihre eigenen Bedürfnisse Rücksicht nehmen. Tun Sie das nicht, laufen Sie Gefahr, sich mit der Zeit auszulaugen oder ungeduldig zu werden und Ressentiments zu haben. Vielleicht sind Sie aber so sehr damit beschäftigt, sich um die Bedürfnisse der Erkrankten zu kümmern, dass Sie Ihre eigenen Gefühle gar nicht erst realisieren.

Stellen Sie sich deshalb folgende Fragen:

- Benötige ich mehr Hilfe von anderen?
- Brauche ich jemanden, der mir zuhört?
- Wäre mir geholfen, wenn mir andere Familienmitglieder oder Freunde dabei behilflich wären, 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?

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 schmerzhaftere 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 wir lieben?

Brustkrebs in der Familie – was nun

Was ist mit Mama los?

Ich habe Kinder und Brustkrebs – was nun

Was ist bloß mit mir los?

Ich habe Brustkrebs – was nun