

Was kann ich für meine Seele tun?

Die Diagnose „Brustkrebs“ bedeutet für jede Frau einen tiefen Einschnitt in ihr Leben. Viele Fragen tauchen auf: Warum gerade ich? Wie geht es weiter? Wer kümmert sich um die Kinder, wenn ich im Krankenhaus bin? Oder sogar: Muss ich sterben? Eine Erkrankung wie Krebs erschüttert jeden Betroffenen bis in die Grundfeste. Viele fühlen sich hilflos, ohnmächtig, manche werden depressiv, ziehen sich zurück. Wichtig ist es in dieser Zeit, Hilfen anzunehmen oder aktiv zu suchen – nicht nur alltagspraktische Unterstützung, sondern eventuell auch psychologische.

Diagnose Brustkrebs – Was nun?

Zunächst sollte sich die Patientin von ihrem Arzt alle Behandlungsmöglichkeiten genau erklären lassen. Für die meisten Frauen besonders wichtig: Wie sieht die Operation aus? Muss die ganze Brust entfernt werden? Auch wenn die Chancen für eine *brusterhaltende Operation* heute sehr gut sind, ist eine Amputation grundsätzlich nicht ausgeschlossen. Daher ist es gut, wenn bereits vor der Operation die Möglichkeiten eines Brustaufbaus geklärt werden und die Patientin weiß, dass eine Brustrekonstruktion möglich ist. Weitere Therapiemaßnahmen, über die der Arzt informiert, sind die Strahlentherapie und die medikamentöse Therapie. Eine endgültige Entscheidung für oder gegen eine bestimmte Therapie sollte die Patientin erst dann treffen, wenn sie sich wirklich ausreichend informiert fühlt und auch psychisch dazu in der Lage ist. Tauchen einige Tage nach dem ersten Arztgespräch noch weitere Fragen auf, sollte die Patientin ihren Arzt ruhig um ein weiteres Gespräch bitten. Sie kann auch einen anderen Arzt konsultieren, um eine „zweite Meinung“ einzuholen.

Erste Anlaufstellen

Erste Hilfe finden Betroffene beim Psychosozialen Dienst (PSD). Diesen bieten die meisten Krankenhäuser und Kliniken, aber auch Krebsberatungsstellen, Krankenkassen und Gesundheitsämter an. Der PSD informiert über Hilfsangebote und kann auch Kontakte zu Ehe- und Familienberatungsstellen, Psychologen, Selbsthilfegruppen und anderen Fachleuten vermitteln. Inzwischen gibt es eine Reihe von Selbsthilfegruppen, die z.B. Gesprächsgruppen anbieten und viele nützliche Tipps geben können. Einige dieser Gruppen werden durch Gruppentherapeuten oder Psycho-Onkologen betreut. In den Selbsthilfegruppen sind Frauen zusammengeschlossen, die Krebserkrankungen aus eigenem Erleben kennen und daher besonderes Verständnis für die damit in Zusammenhang stehenden Fragen aufbringen. Hier können Betroffene Sorgen und Ängste ansprechen und Tipps im Umgang mit der Erkrankung austauschen.

Den Betroffenen steht eine Medizinische Rehabilitationsmaßnahme in besonders dafür vorgesehenen Rehabilitationskliniken zu, die vom Deutschen Rentenversicherung Bund finanziert wird. Im Rahmen dieser speziellen Onkologischen Rehabilitation erlernen die

Patientinnen gymnastische Übungen, erhalten Massagen und stoffwechselaktivierende Bäder. Es gibt die Möglichkeit zu persönlichen Gesprächen, Entspannungsübungen wie etwa Autogenes Training können erlernt werden. Inneres Gleichgewicht können Patientinnen auch durch verschiedene **therapeutische Angebote** zurückerhalten. Ob Gedichte schreiben in der Schreibwerkstatt, singen in der Musiktherapie oder basteln, töpfern und malen bei der Kunsttherapie – über das gemeinsame Erarbeiten und Erleben und das „mit den eigenen Händen gestalten“ können Ängste bewältigt und die Erkrankung leichter verarbeitet werden. Eine Kur steht Betroffenen auch im zweiten und dritten Jahr nach der Erkrankung zu. Berufstätige erhalten dafür Sonderurlaub. Der tarifliche Urlaub bleibt erhalten. Die Anträge auf eine Kur sollten etwa vier bis fünf Monate vor dem geplanten Aufenthalt bei der Krankenkasse eingereicht werden.

Psychologische Unterstützung

Nach der Diagnose verändert sich der Alltag schlagartig und oft auch das ganze Leben der Betroffenen. Die Therapie und der Weg zur Genesung haben oberste Priorität. Ob in der Familie, in der Schule oder im Beruf, die Erkrankung stellt Zukunftspläne in Frage. Doch für solche Themen oder gar eine psychologische Betreuung der Patientin fehlt im Alltag der Ärzte oft die Zeit. Daher ist es wichtig, dass sich betroffene Frauen anderweitig Unterstützung suchen. Sei es eine psychologische Begleitung, Beratung bei beruflichen und finanziellen Fragen oder Hilfeleistungen durch Freunde und Nachbarn, die das tägliche Leben erleichtern – all dieses ermöglicht der Betroffenen, aber auch ihrem Partner, den Kindern und anderen Angehörigen, mit der Situation leben zu lernen.

Eine große Rolle im Umgang mit der Erkrankung spielt der Partner. Ihm wird leicht unterstellt, seine Frau nach der Operation abzulehnen oder sie nicht mehr als Frau wahrzunehmen. Für die Patientin ist es daher wichtig, offen mit ihrem Partner über ihre Gefühle und Ängste zu sprechen, um so ein Missverständnis erst gar nicht entstehen zu lassen. Auch beim Arzt sollten Ängste und Befürchtungen offen angesprochen werden. Er kann aufgrund seiner Erfahrung nützliche Hinweise geben oder, wenn es sinnvoll erscheint, zu einer psycho-onkologischen Begleitung raten und einen entsprechenden Therapeuten empfehlen. Vielen Frauen hilft es außerdem, sich mit anderen Brustkrebspatientinnen über die Erkrankung und die Veränderungen auszutauschen, die der Brustkrebs in ihrem Leben bewirkt hat. In Selbsthilfegruppen können die betroffenen Frauen um Rat fragen und von den Erfahrungen anderer Krebskranker profitieren. Und manche Probleme und Ängste lassen sich mit gleichfalls Betroffenen einfach besser besprechen als mit Angehörigen oder Freunden.

Mehr Selbstbewusstsein durch Lippenstift, Kajal und Co.

Eine Krebstherapie hinterlässt Spuren – auch rein äußerlich. Ausgefallene Haare, Wimpern und Augenbrauen beeinträchtigen das Wohlbefinden und das Selbstbewusstsein Betroffener, jeder Blick in den Spiegel versetzt einen Stich. Wohlfühlen hat auch damit zu tun, wie wir wahrgenommen werden und wie wir uns

selbst sehen. Wir leiden, wenn neugierige Blicke auf die fehlende Haarpracht fallen und wir im Spiegel quasi eine fremde Person sehen. In dieser Situation kann es hilfreich sein, sich in einem speziellen Schminkkurs Tricks anzueignen, um ausgefallene Augenbrauen und fahle Haut optisch zu kaschieren. Perücken oder modische Tücher helfen, auch in schwierigen Zeiten den Kopf hoch zu halten.

Mit der Krankheit weiter leben: Familie, Partner, Freunde

Selten betrifft Krebs nur einen einzelnen Menschen. Auch für die Familie und Freunde ändert sich das Leben. Die Patientin braucht von ihren Angehörigen und Freunden Unterstützung. Doch oft wollen sich die Angehörigen, vor allem die Partner, mit ihren Sorgen nicht gegenseitig belasten. Auch der gesunde Partner hat eine Aufgabe in der Unterstützung des Kranken und sollte darauf achten, seine eigenen Kräfte nicht zu überschätzen. Dazu gehört z.B., auf das eigene Befinden zu achten und eigene Bedürfnisse ernst zu nehmen, Zeit zum Auftanken einzurichten und rechtzeitig Unterstützung und Entlastung in Anspruch zu nehmen. Da es für den „richtigen“ Umgang mit Krebs kein Patentrezept gibt, muss jede Betroffene ihren eigenen Weg finden zur Bewältigung finden. Wichtig ist, sich nicht zu verstecken, sondern seine Kraftquellen zu entdecken und zu mobilisieren. Der Rückzug aus dem gewohnten sozialen Umfeld ist dabei ein häufiger erster Impuls und hat auch vorübergehend seine Berechtigung. Langfristig profitieren die betroffenen Frauen aber davon, so weit es geht ihre gewohnten Freizeitaktivitäten beizubehalten: ausgewählte Freunde treffen, ein Hobby weiter ausüben oder Sport treiben.

Zurück in den Beruf

Wenn es die körperlichen und seelischen Kräfte erlauben, kann die Arbeit hilfreiches Mittel sein, besser mit der Krankheit zurechtzukommen und Ängste als weniger bedrohlich zu erleben. Nach einer Brustkrebserkrankung kann es allerdings notwendig sein, den Beruf zu wechseln. Zum Beispiel dann, wenn die Folgen einer Operation so schwerwiegend sind, dass die frühere Tätigkeit unmöglich wieder aufgenommen werden kann. So ist eine Frau, die nach einer Operation unter einem Lymphödem leidet, oft nicht mehr in der Lage, körperlich anstrengende Tätigkeiten auszuüben. Doch auch Erschöpfung und Müdigkeit nach Chemo- und Strahlentherapien können zur Belastung werden. Längere Reisetätigkeiten oder stundenlanges hochkonzentriertes Arbeiten werden dann womöglich zur Qual. In diesen Fällen, die immer individuell beurteilt werden müssen, kann eine berufliche Umschulung sinnvoll sein. Diese Form der Rehabilitation findet über die **Berufsförderungswerke (BFW)** statt.

Quellen:

www.deutsche-rentenversicherung-bund.de