

Ich habe Brustkrebs- was nun?

Die Diagnose „Brustkrebs“ kann eine Frau und diejenigen, die ihr nahe stehen, zutiefst erschüttern. Ängste und seelischer Druck begleiten oftmals die Erkrankung. Wir wissen aber, dass viele Frauen die notwendigen seelischen Anpassungsprozesse gut bewältigen und ohne schwerwiegende psychische Beeinträchtigung überstehen und gar letztlich gestärkt und mit neuen Sichtweisen daraus hervorgehen können. Experten schätzen, dass nur zwischen 20 und 30 Prozent aller Krebspatienten bei der Bewältigung ihrer Krankheit auf professionelle Unterstützung angewiesen sind.

Frauen, die erfahren, dass sie Brustkrebs haben, sind in einer extremen und ungewohnten Lebenslage, in einer Krisensituation. Krisen sind Ausnahmezustände. Das Gewohnte greift nicht mehr. Der Schock der Diagnose und die vielen neuen und wichtigen Informationen, die verstanden werden müssen, können einen daran hindern, klar zu denken. Charakteristisch ist der Verlust des Grundgefühls von Kontrolle und Sicherheit. Die gegenwärtig erlebte Krise kann sich als Ohnmacht, als Todesangst, als Panik oder sich in anderen Belastungsreaktionen zeigen kann. Angst vor der Operation, dem Verlust der weiblichen Identität, vor den möglichen Folgen einer Chemo- und Strahlentherapie, Veränderungen in der Familie und im Freundeskreis und nicht zuletzt Angst vor dem Tod stehen auf einmal im Mittelpunkt des Alltags, nichts ist mehr so, wie es einmal war.

Nach der Schockphase kann eine Phase kommen, die von Protest und innerer Auflehnung geprägt ist. Die betroffene Frau ist regelrecht getrieben von einer nervösen Ratlosigkeit, die sich auch darin äußern kann, sich eine zweite Meinung einzuholen, manchmal mit der Hoffnung, dass sich alles als Irrtum oder Fehldiagnose herausstellt. Viele Frauen erleben diese Phase als Wechselbad der Gefühle: plötzliche Wein- und Angstattacken wechseln mit dem Gefühl die Krankheit überstehen zu können und der Hoffnung wieder gesund zu werden ab. Ist die Diagnose als Realität anerkannt, beginnt die Verzweiflung über den möglichen Verlust einer intakten Weiblichkeit. Die Phase der Auflösung der Krankheitskrise ist dadurch gekennzeichnet, dass die Erkrankung mit ihren Konsequenzen für die weitere Zukunft akzeptiert werden kann.

Kraft aus der Krise schöpfen? Krisen haben auch die Kraft uns aus der Bahn zu werfen. Krisen bieten immer auch Chancen zur Veränderung. Bisherige Wege und Sichtweisen müssen häufig überprüft und revidiert werden. Damit ist oft ein schmerzhafter Prozess verbunden, der aber letztlich vielfach zu psychischem Wachstum und innerer Reife führt und einen neuen Blick auf die Welt und das eigene Leben eröffnen kann.

Ressourcen mobilisieren

Stabilisierende und das Kontrollgefühl erhöhende Maßnahmen können hilfreich sein, damit die an Krebs erkrankten Frauen auch kurzfristig wieder handlungs- und entscheidungsfähig werden. Die Aktivierung und Stärkung der individuellen Ressourcen ist die Grundlage für die Bewältigung von Angst und Krisen. Als Ressourcen bezeichnet man all das, was ein Mensch an eigener Kraft und eigenen Möglichkeiten besitzt. Im Bereich der Krankheitsbewältigung sind Ressourcen all das, was im inneren und äußeren vorhanden ist und einer Person zur Verfügung steht, um die in ihr angelegten Potentiale entfalten zu können.

Ressourcenaktivierung ist vor allem unter dem Aspekt von konstruktiver Krisenbewältigung anzusehen, oder anders gesagt zielt die Aktivierung von Ressourcen insgesamt auf die Stärkung psychischer Widerstandskraft (Resilienz). Damit können auch schwere Krisen im Leben besser bewältigt werden „Ressourcenorientierung ist in den letzten Jahren zunehmend „in“. Womit dieser Begriff jedoch inhaltlich gefüllt wird, ist sehr unterschiedlich. Bei einem ressourcenorientierten Vorgehen werden bereits von Anfang an gezielt die „Kraftquellen“ eines Menschen aufgespürt und gefördert und nicht nur die Probleme und Symptome wahrgenommen und thematisiert. Dabei wird an stärkende individuelle Erfahrungen im bisherigen Leben angeknüpft, oder es werden Fähigkeiten, Talente und Stärken aktiviert, die oftmals gar nicht bewusst sind. Es ist sinnvoll objektive Ressourcen gezielt in den Blickpunkt zu rücken, etwa biografische, soziale, materielle, kulturelle oder spirituelle Ressourcen. Letztlich alles, was von einer bestimmten Person in einer bestimmten Situation wertgeschätzt wird oder als hilfreich erlebt wird, kann als Ressource betrachtet werden.

Was sagt die Wissenschaft?

Wie wir aus der Neurobiologie wissen, sind wir in einem erheblichen Ausmaß in der Lage, durch das, was wir erleben und tun, unsere psychischen und körperlichen Reaktionen selbst zu „programmieren“. Diese „Programmierung“ läuft in der Regel unbewusst ab und ändert sich ständig. Diese unbewussten inneren Programme bestimmen weitgehend, wie wir in konkreten Situationen auf Belastungen reagieren. Diese Reaktionsmuster sind in Form neuronaler Netzwerke gespeichert, d.h. in Form von bestimmten Verbindungen oder Wegen in unserem Gehirn. Je intensiver wir bestimmte Wege gehen, umso mehr wird er ausgebaut, umso mehr werden also unsere Empfindungen und Reaktionen „gebahnt“ und automatisiert. Dabei spielt die Stärke der emotionalen Beteiligung eine große Rolle. Bei der Bewältigung von Krisen und Angst kommt es entscheidend darauf an, welche „Programme“ anspringen oder bewusst aktiviert werden können. Mit der Aktivierung von Ressourcen stärken und bahnen wir die „Ressourcennetze-Netzwerke“, die dann eher zur Bewältigung verfügbar sind und damit gleichzeitig Einfluss darauf nehmen, ob die Stressreaktion „anspringt“. Dadurch wird das in der konkreten Situation nutzbare Bewältigungspotential direkt erweitert. Bei der Aktivierung von Ressourcen und den damit verbundenen positiven Emotionen geht es nicht etwa um Vermeidung und auch keinesfalls um das Prinzip „positiv denken“ oder „es ist nicht so schlimm“.

Gerade weil es „so schlimm“ ist und weil in existentiellen Lebenssituationen meist weitreichende Entscheidungen zu treffen sind, ist es so wichtig, als „ich“, als Individuum, quasi mit „kühlem“ Kopf, also „unblockiertem“ Kopf, einem funktionsfähigen Gehirn, zu handeln und dazu das ganze bisherige Erfahrungspotential zur Verfügung zu haben. Allein die gezielte Aktivierung eigener Erfahrungen von Kompetenz, Freude, Vertrauen erleichtert den Zugang zu neuronalen „Ressourcen-Netzwerken“ und stärkt sie. Dies hilft den Blick wieder zu weiten, in einen anderen Bewusstseinszustand zu kommen und emotional in Balance zu kommen und offen für neue Bewältigungsmöglichkeiten zu werden.

Mittel gegen die Angst

Lebenskrisen, z.B. durch Brustkrebs verursacht, lösen meist schwer beherrschbare Ängste aus. Mit jeder Krise ist Angst verbunden. Angst engt die Wahrnehmung ein, macht blind für Neues, für alternative Sichtweisen und Wege. Angst blockiert unser Gehirn und verhindert so einen konstruktiven Umgang mit der bedrohlichen Situation. Der Hirnforscher Gerald Hüther definiert Angst als „das initial bei jeder psychogenen Stressreaktion ausgelöste Gefühl, dass sich durch die individuelle Erfahrung der Bewältigung einer psychischen Belastung zwangsläufig ändert.“ Angst in diesem Sinne ist eher das Resultat einer Erfahrung und der daraus abgeleiteten Bewertung. Diese Bewertungen sind sehr durch die bisherigen Lebenserfahrungen geprägt. D.h. Angstreaktionen werden oft weniger durch die reale Bedrohlichkeit einer Situation bestimmt als durch subjektive Erwartungen und Bewertungen.

Vertrauen ist das beste Mittel gegen die Angst. „Vertrauen beruhigt das Gehirn“, sagt Gerald Hüther aus der Perspektive der Hirnforschung. Er unterscheidet drei Ebenen, mit deren Hilfe man Vertrauen schöpfen kann:

1. Ebene: Selbstvertrauen
Vertrauen zu sich selbst, das Selbstvertrauen im Sinne von: Ich kann etwas, ich habe etwas gelernt, ich weiß, wie etwas geht, ich kann mit Problemen umgehen, ich habe Vertrauen in meine eigene Kraft.
2. Ebene: Vertrauen in soziale Beziehungen
Wenn es allein nicht mehr weitergeht, ist es wichtig, darauf zu vertrauen, dass andere Menschen da sind, die einem zur Seite stehen, und dass sie das Vertrauen vermitteln, dass es wieder weitergeht.
3. Ebene: Vertrauen in die Welt/Spiritualität
Das Vertrauen, dass es „wieder gut“ wird, der Glaube, dass es Sinn macht, auf dieser Welt zu sein, dass man auf dieser Welt gehalten und geborgen ist.

Wie kann ich die psychischen Belastungen bewältigen?

Sobald Sie mit ihrer Brustkrebsdiagnose konfrontiert werden, versuchen Sie möglicherweise Informationen einzuholen, Antworten zu bekommen und Lösungen

zu finden. Vielleicht bitten Sie auch andere um Hilfe, machen Ihren Gefühlen Luft, wollen darüber reden oder leugnen, dass es überhaupt 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. 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 bereits ein gutes Stück näher. Durch ein bewusstes Wahrnehmen der momentanen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen kann sich der Umgang mit der Erkrankung und den damit verbundenen Belastungen verändern. Achtsamkeit kann hierfür ein Schlüssel sein.

Wenn Sie sich informieren, wissen Sie über Brustkrebs besser Bescheid, können gezieltere Entscheidungen treffen und wieder mehr Kontrolle über Ihre Situation gewinnen. Mangelnde Information führt oft zu unnötigen Ängsten. Die eigene Fantasie kann bedrohlicher sein als die Wirklichkeit. Wissen über die Krankheit, ihre Behandlungsmöglichkeiten und das, was man selbst tun kann, hilft gegen die Angst. Je besser Sie über spezifische Behandlungen und deren Nebenwirkungen informiert sind, desto eher sind Sie in der Lage, sich gemeinsam für einen Behandlungsplan zu entscheiden.

Trotzdem können Sie sich natürlich auch dazu entscheiden, neben dem Arztgespräch keine zusätzlichen Informationen einzuholen, weil Sie ihren behandelnden Ärzten vertrauen und sich nicht durch zusätzliche Ratgeber möglicherweise verwirren lassen wollen. Falls Sie sich mit Hilfe von Patientenratgebern informieren oder sich Wissen aus dem Internet besorgen, achten Sie bitte darauf, ob Sie dadurch belastet sind. Sie müssen sich nicht dazu zwingen mehr zu lesen, als Sie verkraften können. Sie bestimmen, was Sie wann lesen möchten.

Überlegen Sie, was Ihnen vor Ihrer Erkrankung gut getan hat, und versuchen Sie bewusst, solche Aktivitäten regelmäßig durchzuführen. Das können sehr einfache Aktivitäten sein wie sich an einen Lieblingsplatz im Wald oder im Garten setzen, oder einfach Musik hören.

Anspannung ist eine Begleiterscheinung der Angst. Sie lässt sich mit Entspannungsverfahren oder, soweit es die körperliche Verfassung zulässt, durch körperliche Bewegung abbauen. Viele Menschen nutzen intuitiv körperliche Aktivität, um psychische Erregungszustände in den Griff zu bekommen. Ganz nebenbei ist das auch ein wirksames „Antidepressivum“. Zwar ist Bewegung in der Natur mit der bewussten Wahrnehmung der Umgebung besonders wirksam, den Zweck können aber auch andere Formen der körperlichen Aktivität erfüllen ,z.B. bewusstes Staubsaugen oder Geschirrspülen. Was können Menschen tun, die krankheitsbedingt nicht in der Lage sind, sich sportlich oder körperlich zu bewegen? Die Hirnforschung hat gezeigt, dass, wenn wir uns eine Bewegung intensiv vorstellen, im Gehirn dieselben Zentren aktiviert werden wie bei einer realen

Bewegung. Wenn Sie also beispielsweise gern Golf gespielt haben, stellen Sie sich einen Golfschwung an Ihrem Lieblingsabschlag vor, wenn Sie als Kind gerne Schlittschuh gelaufen sind, stellen Sie sich vor, wie Sie über das Eis gleiten mit allen körperlichen Empfindungen und Sinneseindrücken. Auch Ihre Lieblingswanderung in den Bergen oder Schwimmen im Meer kann diesen Zweck erfüllen.

Malen oder mit anderen schöpferischen Mitteln der Angst Gestalt zu geben kann helfen, sie besser zu verstehen. Gleichzeitig kann das die Angst mindern. Manchmal hilft es auch, wenn man sich die Zeit zum Nachdenken nimmt und diese Gedanken 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?

Inwieweit fühle ich mich allein?

Wann fühle ich mich in Ordnung?

Behalten Sie so weit wie möglich Ihre übliche Routine bei. Gönnen Sie sich nach Bedarf zwischen durch eine Pause und setzen Sie dann ihre üblichen Aktivitäten fort. Aber es kann Zeiten geben, in denen Sie zu müde sein könnten, 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 diese in einer Liste fest. Manche Dinge können Sie aufschieben andere nicht. Halten Sie Aufgaben fest, die von anderen erledigt werden können. Vielleicht kann ein Familienmitglied, eine Freundin, ein Nachbar oder eine Arbeitskollegin helfen. Manchmal braucht man sie nur zu fragen.

Hilfreich kann auch der Erfahrungsaustausch mit anderen Patienten sein: Sie wissen am besten, wie einem zumute ist und können eigene Strategien gegen die Angst vermitteln. Hier bieten sich Selbsthilfegruppen oder Selbsthilfeinitiativen an. In Selbsthilfegruppen können Patienten die Erfahrung machen, dass sie mit ihrer Angst nicht allein sind. Das Beispiel anderer Betroffener, die ähnliche Situationen bereits gemeistert haben, macht Mut.

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.

Die Sprache als kraftvolles Instrument in Zeiten der Veränderung

Die Sprache ist ein kraftvolles Instrument, wir können sie nutzen, um Missverständnisse aus dem Weg zu räumen. Nutzen Sie diese Sprache, gerade in den Zeiten von Umbruch und Veränderung en. Wenn Sie den Eindruck haben, dass andere Menschen Sie plötzlich anders behandeln, weil Sie Brustkrebs haben, oder Ihnen aus dem Weg gehen, weil Sie sich irgendwie unwohl fühlen, sprechen Sie sie darauf an. Viele Missverständnisse entstehen, weil wir schweigen, nicht nachfragen, falsche Rückschlüsse ziehen, falsch interpretieren. Viele betroffene Frauen sind berührt über die mitfühlenden Reaktionen und die verschiedenen Formen der Zuneigung, die sie durch ihr persönliches und berufliches Umfeld erfahren. Es kann aber auch vorkommen, dass sich Familienmitglieder, Freunde und Arbeitskollegen nach Bekanntwerden der Diagnose zurückziehen. Versuchen Sie, solche Reaktionen nicht zu persönlich zu nehmen, sondern sie eher als Ausdruck von Ängsten und Befürchtungen derjenigen zu sehen, die mit der Erkrankung nicht umgehen können.

Manchen Frauen fällt es leicht, Familie und Freunde um Hilfe zu bitten. Andere haben Probleme die richtigen Worte zu finden. Wie gehen Sie es an, wenn sie vertraute Menschen um seelische Unterstützung bitten möchten? Dazu finden Sie nachstehend ein paar Anregungen:

Die richtigen Worte finden
Ich möchte einfach nur, dass du mir zuhörst.
Ich möchte, dass du mich jetzt in den Arm nimmst.
Ich möchte, dass du mir gegenüber ehrlich bist und mir sagst, was du wirklich denkst und fühlst.
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 habe das Gefühl, dass uns meine Krebserkrankung entfremdet hat, und ich mich immer weiter von dir entferne. Ich möchte einen Weg finden, um miteinander zu reden.
Ich kann verstehen, dass du im Moment viel um die Ohren hast und abends deine Ruhe haben willst, aber ich würde mir wünschen, dass wir einen Termin in der Woche finden, bei dem wir über meine aktuelle Krankheitssituation und ihre Folgen miteinander sprechen können.

Die Diagnose Brustkrebs konfrontiert alle Beteiligten mit zahlreichen Ängsten und vor allem die Angst vor dem Sterben. Angst haben alle Beteiligten. Über Tod und Sterben zu sprechen, ist für viele gleichbedeutend damit, die Hoffnung auf ein

Überleben aufzugeben. Unserer Erfahrung nach ist jedoch gerade die Tabuisierung dieses Themas sehr lähmend und kann den Zugang zur eigenen (Über-)Lebenskraft verstellen. Ein mögliches Sterben konsequent zu Ende zu denken, mobilisiert häufig den Überlebenswillen und den Wunsch, diesem Schicksal vielleicht doch trotzen zu können. Sich mit einem möglichen negativen Ausgang der Behandlung auseinanderzusetzen, bedeutet auch, sich und der Familie und Freunden einen guten Abschied zu ermöglichen.

Warum gerade Ich?

Das ist eine der häufigsten Fragen. Sie ist die Aufforderung, sich selbst zu martern: Was habe ich falsch gemacht? Was hätte ich in meinem Leben anders machen sollen? Es ist der Blick zurück, auf die Dinge, die Sie sowieso nicht mehr ändern können. Die meisten Frauen kennen dieses Phänomen als ein quälendes Grübeln, das bald nach der Diagnosemitteilung beginnt. Und nicht selten erwachsen daraus Schuldgefühle sich selbst und anderen gegenüber. Doch geht es Ihnen am Ende solcher Gedankengänge besser? Solche Gedankengänge entziehen Ihnen jede Menge Kraft. Was würde sich ändern, wenn Sie die Frage nach dem warum in die Frage nach dem wozu umwandeln würden? Wozu habe ich diese Erkrankung bekommen, und was will sie mich lehren?“ Dies ist ein Blick vom jetzt in die Zukunft und nicht in die Vergangenheit. Häufig kann dann eine neue Ernsthaftigkeit gegenüber dem eigenen Leben wertgeschätzt werden.

Die Veränderung des Körperbildes

Eine Brustkrebsoperation wird Ihren Körper verändern. Manche Frauen haben mit dem Aussehen ihres Körpers nach der Operation kein Problem. Anderen fällt es schwer, sich mit der Operation und deren Folgen abzufinden. Manche Frauen fühlen sich „verstümmelt“ und nicht mehr als vollwertige Frau selbst wenn das Operationsergebnis sehr gut ausfällt. Die Angst vor der Ablehnung im Blick des Anderen ist so groß, dass viele Frauen mit enormer Unsicherheit reagieren. 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. 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.

Wenn die Krankheitssituation dies ermöglicht, wird heute brusterhaltend operiert. Doch wenn die ganze Brust abgenommen werden muss, stehen Sie irgendwann vor, während oder nach der Behandlung vor einer Entscheidung. Wollen Sie eine plastische Brustrekonstruktion machen 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 ein Wiederaufbau der Brust die Lebensqualität verbessert. Eine plastische Operation kann Ihr Selbstbewusstsein stärken, indem es Ihr weibliches Aussehen wiederherstellt. Der Wiederaufbau der Brust ist aber nicht immer das Richtige. Manche Frauen lehnen ihn ab, weil sie keine zusätzliche Operation über sich ergehen lassen wollen oder weil sie die Auffassung haben, dass nichts ihre eigene Brust ersetzen kann. Nach einem Wiederaufbau der Brust mit einer Prothese ist die Brust in der Regel nur in vermindertem Maße berührungsempfindlich. Nerven der Brustwarze verlaufen durch die Brustdrüse und werden bei der Operation durchtrennt. Deshalb ist auch eine erhaltene, ähnlich wie eine wiederaufgebaute Brustwarze, nur vermindert berührungsempfindlich. Die Empfindungsfähigkeit der Haut um die Brustwarzen herum ist oft auch abgeschwächt, bisweilen wird sie mit der Zeit stärker.

Tabu Intimität

Sexualität und Intimität bedeutet für viele Menschen jeglichen Alters ein ganz wichtiges Erleben und Bedürfnis. Sexualität gehört neben Trinken, Essen und Schlafen zu den elementaren Grundbedürfnissen im menschlichen Leben. Daher beeinträchtigen Sexualstörungen wesentlich die Lebensqualität, auch wenn darüber kaum gesprochen wird. Nach der Diagnosestellung treten sexuelle Wünsche-auch beim Partner-meist in den Hintergrund. Für viele Frauen stellt der Verlust einer oder beider Brüste einen schwerwiegenden Eingriff in ihr körperliches Selbsterleben dar. Viele scheuen nach der Operation den Blick in den Spiegel. Oft ziehen sich Frauen zunächst sexuell von ihrem Partner zurück und vermeiden es, sich dessen Blicken auszusetzen. Belastend wirkt vor allem das Gefühl, an Attraktivität verloren zu haben. Die Angst, der Partner würde sie nicht mehr sexuell anziehend finden, kommt hinzu. Geschürt wird diese Angst durch den großen Stellenwert, den die weibliche Brust in unserer Gesellschaft als Sexuelsymbol einnimmt. Es bedarf erfahrungsgemäß einer geraumen Zeit, bis die Mehrzahl der Frauen zulassen kann, von ihrem Partner an der gesunden Brust oder der Narbe berührt zu werden. Die Qualität der Partnerschaft ist hier von großer Bedeutung. Je mehr gegenseitiges Vertrauen und Zuneigung vorherrschen, desto besser gelingt die Anpassung an das veränderte Körperbild. Wie der Ehemann/Partner auf die Krankheit reagiert insbesondere auch hinsichtlich seines Sexualverhaltens, spielt eine wesentliche Rolle für die Krankheitsverarbeitung. Frauen, die ihren Ehemann/Partner sowohl emotional beteiligt als auch weiterhin an ihr sexuell interessiert erleben, haben deutlich weniger Anpassungsstörungen infolge der Erkrankung an Brustkrebs, als Betroffene die emotionale Intimität vermissen und sich sexuell weniger oder gar nicht mehr begehrt fühlen.

Für viele Paare ist der Austausch über Sexualität ein heikles Thema. Viele Paare haben nicht gelernt über Sexualität zu sprechen. Es gibt missverstandene und nicht kommunizierte Wünsche, schwelende Konflikte, durch Medien angeheizte Übererwartungen und Ängste, Kränkungen und Enttäuschungen. Da hilft nur eins: Reden ist Gold und Schweigen ist Silber. Oft fehlen aber gerade in diesem Bereich die Möglichkeiten der Sprache. Ein intensiver und offener Austausch mit dem Partner über Befürchtungen vor und Wünsche nach körperlicher Nähe und Zärtlichkeit helfen,

einen neuen Zugang zur gemeinsamen Sexualität zu finden. Zurückhaltendes Verhalten der Männer hat meist mehr mit deren Ängsten, „ihrer Frau weh zu tun“, oder sie ungewollt zu bedrängen, denn mit einer Abneigung gegen den veränderten Körper zu tun.

Egal, ob Sie in einer Partnerschaft oder allein leben, nutzen Sie die Möglichkeiten, sich zu informieren. Wenn Sie merken, dass Sie die Situation nicht bewältigen können, haben Sie den Mut, sich um professionelle Hilfe zu kümmern.

Sexualmedizinische Beratung
-Entlastung durch Information insbesondere hinsichtlich möglicher Begleiterscheinungen und Langzeitfolgen der Therapiemaßnahmen,
-kritische Hinterfragung von Mythen,
-Ermutigung einen eigenen Weg zu gehen und sich von Normen zu befreien,
-Motivierung zu Verhaltens- und Einstellungsänderungen,
-Hinweis auf bis heute nicht genutzte Ressourcen zur Erreichung eines befriedigenden Sexuallebens.

Wann sollte man an psychologische Hilfen denken?

Viele Brustkrebspatientinnen kommen mit den Veränderungen, die sich durch die Erkrankung in fast allen Lebensbereichen einstellen, auf lange Sicht auch ohne fremde Hilfe zurecht. Wenn eine Krebserkrankung aber in einem Lebensabschnitt auftritt, der bereits durch andere belastende Ereignisse gekennzeichnet ist, wenn schwere Ängste die Erkrankung zeitweise wie ein langer dunkler Tunnel erscheint, an dessen Ende kein Licht ist, kann es sinnvoll sein, sich professionelle Hilfe zu suchen.

Manchmal gibt es im Verlauf einer Krebserkrankung Phasen, in denen die Belastung so groß wird, dass zur Krankheitsbewältigung die eigenen Kräfte und auch die Unterstützung durch Angehörige und Freunde nicht ausreichen. Depressionen und massive Ängste sind typische Anzeichen, zusätzliches Leiden entsteht. Eine solche Situation sollte Anlass sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die Angst, tatsächlich auch psychisch krank zu sein, ist normalerweise nicht berechtigt. Aber wenn der Körper krank ist, leidet auch die Seele. Abhalten lassen sollten sich Betroffene auch nicht von der Scheu, wegen des Kontakts zu einer Psychotherapeutin in der Familie oder im Freundeskreis schief angesehen zu werden. Sowohl die körperlichen, psychischen und sozialen Belastungen, die im Rahmen einer Krebserkrankung entstehen, als auch die bei einem Teil der betroffenen Frauen auftretende psychische Symptomatik, können gezielte Unterstützungs- und Behandlungsansätze die auf die individuellen

Belastungsbedingungen der betroffenen Frauen abgestimmt sind erforderlich machen. Neben körperlichen Beschwerden können seelische und soziale Probleme das Befinden zusätzlich beeinträchtigen. Aus unserer langjährigen Erfahrung wissen wir, dass psychoonkologische Hilfe in einer solchen Situation sehr entlastend sein kann.

Die moderne Psychoonkologie beschäftigt sich vorwiegend damit, welche seelischen Auswirkungen körperliche Erkrankungen haben und wie eine hilfreiche Krankheitsbewältigung erreicht werden kann. So genannte Psychoonkologen unterstützen Krebskranke dabei, ihre Krankheit zu verarbeiten. Sie sind speziell für die psychische Betreuung von Menschen, die an Krebs erkrankt sind, ausgebildet.

Um Ihnen die Bewältigung der vielfältigen Belastungen, die mit einer Krebserkrankung bzw.-behandlung einhergehen können, zu erleichtern, bieten Ihnen psychoonkologische und psychosomatische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Unterstützung in Form verschiedener Beratungs- und Behandlungsangebote an. Beratungsgespräche können Ihnen als niederschwellige Angebote helfen, eine erste Orientierung zu finden und Fragen nach einem adäquaten Umgang mit krankheits- oder behandlungsbedingten Einschränkungen beantworten. Jede unserer Patientinnen kann ein orientierendes Gespräch in Anspruch nehmen, bei dem geklärt wird, ob eine weiterführende psychologisch-psychotherapeutische Betreuung notwendig ist. Falls ja, besprechen wir mit Ihnen, ob eine Weitervermittlung in eine ambulante psychotherapeutische Behandlung sinnvoll ist oder ob Sie eine behandlungsbegleitende psychoonkologische Betreuung an unserem Klinikum in Anspruch nehmen möchten. Wir bemühen uns, dass die Termine mit onkologischen Terminen zusammenfallen, damit Sie möglichst kaum zusätzlichen Aufwand durch die Gespräche haben.

Zielsetzung unserer psychoonkologischer Unterstützung ist die eigenen Ressourcen zu mobilisieren, die Alltagshandlungsfähigkeit und Lebensqualität unserer Patientinnen zu verbessern, als auch die Behandlung psychischer Störungen, die im Rahmen der Erkrankung auftreten können. Das bedeutet es geht um ein unterstützendes Vorgehen und nicht darum, konfliktorientierende Gespräche zu führen, die dann zu einer zusätzlichen Belastung werden könnten. Unser Gesprächsangebot ist in erster Linie, ein an den eigenen Ressourcen sich orientierendes Vorgehen. Das bedeutet jedoch nicht, dass Belastungen tabuisiert und verdrängt werden sollen. Es geht nicht darum zu beschwichtigen oder das Leiden nicht ernst zu nehmen, sondern gerade weil die Belastung so groß ist, müssen die Voraussetzungen geschaffen werden, sich der veränderten Lebenssituation, bzw. deren Verarbeitung zuwenden zu können. Eine Beruhigung ist außerdem sinnvoll, um dann aus der gestärkten Balance heraus eher wieder selbstgewollte und selbstbestimmte Entscheidungen treffen zu können, denn Krebserkrankungen erfordert auf den unterschiedlichen Ebenen (Behandlungsplanung, berufliches und soziales Umfeld etc.) Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit. Ressourcenorientierte psychoonkologische Begleitung soll Sie stärken die durch die Krebserkrankung bedingten Belastungen bewältigen zu

können und soll heilsame Lebens- und Welterfahrungen initiieren, um sowohl die Gegenwart als auch die Zukunft achtsam erleben zu können.

Kernelemente ressourcenorientierter Psychotherapie
-Anreichern und Erweiterung der vorhandenen Möglichkeiten durch gezielte Vermittlung von neuen Informationen und Bewältigungskompetenzen
-Ermunterung, sich stärker als bisher der bereits vorhandenen positiven Seiten und Fähigkeiten bewusst zu werden, sie kennen zu lernen und sie zu nutzen, um zu Therapeuten ihrer selbst zu werden (Empowerment).
- Stärkung des Selbstmanagements: Sie werden selbst in die Lage versetzt, das Maß an Selbstbestimmung und Autonomie im Zusammenhang mit der Krebserkrankung zu erhöhen durch Nutzung der eigenen Ressourcen.
-Sie erleben, dass Sie zur Verbesserung Ihrer Situation etwas beisteuern können.
- Begleiten und Unterstützen vor allem bei Versuchen, aktiv und selbständig wichtige Veränderungen in den alltäglichen Lebensbezügen von sich aus vorzunehmen. Dazu gehört die Anleitung zur individuellen Stressregulation und das Einüben neuer Handlungsmuster und Kompetenzen direkt zusammen mit Ihnen.
- Die Selbstwirksamkeitserwartung wird durch direkte Erfahrung gestärkt, indem Sie sich realistische Ziele setzen, die Umsetzung selbst überwachen und nach einem Feedback ihre Ziele oder Ihr Vorgehen anpassen.

Entspannungs- und Körperübungen

Hilfreich sind auch jede Art von Entspannungsübungen wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Visualisierungen (gelenkte Imaginationen), Atemübungen Yoga, Qigong und ähnliche körperbezogene Übungen.

Körperliche und seelische Entspannungsmethoden verbessern Ihr Wohlbefinden, gerade in körperlich sehr anstrengenden Zeiten. Stress, Angst und innere Unruhe führen häufig zu einer dauerhaften Anspannung der Muskulatur. Fehlsteuerungen der inneren Organe können folgen. Da körperliche Entspannung und seelische Entspannung miteinander einhergehen, werden psychosomatische Symptome wie beispielsweise Herzrasen, innere Unruhe, Schlafstörungen, Schmerzen, Magen-Darm-Störungen durch regelmäßige Entspannung gelindert. In überschaubaren Gruppen bieten wir unseren Patientinnen unter fachtherapeutischer Anleitung die Möglichkeit an Ihre Fähigkeit, sich bewusst zu entspannen und ihr Körperbewusstsein zu schulen und das vegetative Nervensystem zu beeinflussen. Ziel ist es, den Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung, Leistung und Erholung, Bewegung und Ruhe willentlich herbeizuführen.

Künstlerische Therapien

Kunst-, Tanz-, und Musiktherapie sind inzwischen etablierte Verfahren, die das Spektrum psychoonkologischer Betreuung ergänzen. Künstlerische Therapien zielen darauf ab, das kreative Potenzial des Einzelnen anzusprechen und so die geistig seelische Auseinandersetzung mit der Erkrankung und deren Verarbeitung zu unterstützen.

Was ist MBSR?

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR) ist ein von Jon Kabat-Zinn in den späten 1970er Jahren in den USA entwickeltes Programm zur Beruhigung des Stresssystems durch Anwendung verschiedener Verfahren der gezielten Lenkung von Aufmerksamkeit. Als effizientes Vorgehen zur Stressregulation bewirkt das MBSR- Achtsamkeitstraining die körperliche und seelische Balance wieder zu erlangen, einen gelasseneren und konzentrierteren Umgang mit Belastungssituationen zu kommen (insbesondere auch in der Zeit der Therapiemaßnahmen), Stress und Belastungen auszuschalten oder zu minimieren und aus Grübelketten auszusteigen.

MBSR ist geeignet für Patientinnen, die
-selbst aktiv einen Beitrag zu ihrem Gesundwerden leisten wollen
-mehr Lebensfreude und einen freundlicheren Umgang mit sich selbst in ihrem Leben entwickeln möchten
-achtsamer Leben wollen, um die Wahrnehmung des Lebens zu intensivieren
-unter Schmerzen oder anderen Symptomen leiden (Unruhe, Angst, Erschöpfung).
Darüber hinaus
-entwickelt es Ihre persönlichen Bewältigungsstrategien für Stresssituationen
-trägt es dazu bei, dauerhaft körperliche und psychische Beschwerden zu lindern
-aktiviert die eigenen Ressourcen
-stärkt das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte
-trägt zu einem erholsamen Schlaf bei
-fördert die Konzentrations-und Entspannungsfähigkeit