

Brustkrebs-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patientinnen mit Brustkrebs

Psychosoziale Onkologie: raus aus der Rat- und Hilflosigkeit

Zu einer erfolgreichen Krebstherapie gehören mehr als die Entfernung des Tumors und wirksame, verträgliche Medikamente. Brustkrebs ist für viele Frauen und ihre engen Bezugspersonen auch eine psychische und soziale Herausforderung. Hilfe bei der Bewältigung der schwierigen Lebenssituation bieten psychoonkologische Fachkräfte.

Diagnose Krebs: viele Fragezeichen. Der Befund Brustkrebs verändert das Leben der meisten Frauen – manchmal nur für einige Wochen oder Monate, manchmal auch dauerhaft. Die vielen ärztlichen Termine und körperlichen Folgen der Behandlung bringen den bislang gewohnten Alltag durcheinander. Häufig kommen tiefgreifende Sorgen hinzu – um die gesundheitliche, berufliche oder finanzielle Zukunft. Manche Frauen und ihre Familien finden für sich Wege, mit ihren psychosozialen Nöten umzugehen. Nicht selten braucht es jedoch auch fachliche Hilfe von außen, um sie erfolgreich verarbeiten zu können.

Psychoonkologie: besser leben mit der Erkrankung. Die Psychoonkologie oder psychosoziale Onkologie beschäftigt sich speziell mit den Auswirkungen einer Krebserkrankung auf die Seele und den Lebensalltag. Ihre Aufgabe besteht darin, Betroffene und deren Angehörige im Umgang mit den vielfältigen Belastungen der Krankheit zu stärken. Die ►



Liebe Teilnehmerin,

viele Frauen erleben, dass ihre Brustkrebserkrankung nicht nur körperlich, sondern auch psychisch belastet. Professionelle Hilfe von außen und eine frühzeitige psychoonkologische Begleitung tragen dazu bei, Krankheitsfolgen zu vermeiden und besser damit fertig zu werden. Lesen Sie hier mehr zu dieser wichtigen Kraftquelle für Sie und Ihr persönliches Umfeld.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Psychoonkologie: Hilfe bei seelischen und sozialen Krankheitsfolgen **S. 1–2**

Narbenpflege: Unterstützung für die Wundheilung **S. 3**

Selbsthilfe: Rückenstärkung durch andere Betroffene Kurz berichtet **S. 4**



► noch relativ neue Fachrichtung der Krebsmedizin verfolgt vor allem ein Ziel: Erkrankten und Mitbetroffenen eine hohe Lebensqualität und möglichst uneingeschränkte Teilhabe am privaten wie öffentlichen Leben zu sichern. Fachkräfte aus der Medizin, Psychologie, Psycho- und Physiotherapie, der Sozialen Arbeit, Pädagogik oder Seelsorge arbeiten dafür Hand in Hand zusammen.

Bedarfsgerechte Hilfe: von Beratung bis Therapie. Für die Verarbeitung der Brustkrebserkrankung gibt es kein Patentrezept. Jede Frau hat eigene Bedürfnisse und Probleme. Die Psychoonkologie umfasst daher eine Reihe an Maßnahmen. Diese Vielfalt ermöglicht eine individuelle Unterstützung in allen Krankheitsphasen und in jeder Situation:

- **Beratung:** Bei psychosozialen Schwierigkeiten entlastet in vielen Fällen bereits ein vertrauliches Gespräch mit ausgebildeten Fachkräften. In der Beratung finden Ihre Anliegen Gehör und Verständnis. Sie können ganz offen über seelische Nöte sprechen, sozialrechtliche Fragen klären und sich über geeignete Anlaufstellen für eine weiterführende Unterstützung informieren.
- **Schulungen:** In speziellen Patientenseminaren gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit der Erkrankung. Dort sammeln Sie nicht nur Wissen. Sie erhalten vonseiten der erfahrenen Leitung oder aus der Gruppe auch wertvolle Anregungen für den Alltag mit Krebs. Wo in Ihrer Nähe Schulungen stattfinden und wie Sie daran teilnehmen, können Sie in Ihrer ärztlichen Praxis erfragen.
- **Psychotherapie:** Sie ist vor allem eine wichtige Stütze, wenn Belastungen durch die Krankheit ausgeprägt und anhaltend sind. In der psychotherapeutischen Begleitung besprechen Sie Probleme und erarbeiten unter fachlicher Anleitung Bewältigungsstrategien. Je nach Wunsch und Bedarf findet die Behandlung in Form von Einzel-, Paar-, oder Gruppengesprächen, ambulant oder stationär statt. Auch die Dauer und Form der Therapie ist individuell und richtet sich nach Ihrer persönlichen Situation.

Häufig als hilfreich zur Linderung psychosozialer Krankheitsfolgen haben sich zudem Entspannungstechniken erwiesen. Sie sind ebenso Teil der Psychoonkologie wie künstlerische Therapien (Musik, Tanz etc.), ergotherapeutische Methoden oder – bei schwerwiegenden seelischen Beschwerden – die Behandlung mit Psychopharmaka.

Überforderung: kein Grund zur Scham. Den meisten Menschen fällt es schwer, über seelische, familiäre, soziale oder partnerschaftliche Probleme zu sprechen. Es ist aber normal, dass eine Krebserkrankung belastet und manchmal überfordert. Vielen Frauen ergeht es nicht anders. Machen Sie sich daher klar, dass Sie keine Ausnahme und mit Ihren Sorgen nicht allein sind. Oft hilft dieses Bewusstsein, sich zu öffnen und Hilfe zu suchen. Sie haben ein Recht darauf. Ein erster Schritt aus der Krise kann das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sein. Gemeinsam können Sie nach Möglichkeiten suchen, die belastende Situation zu lösen. Mit der Verstärkung von außen wird es Ihnen und auch Ihren Angehörigen leichter gelingen, die Herausforderung Krebs mutig und zuversichtlich anzugehen.

Empfehlungen zur psychosozialen Unterstützung bei Krebs gibt eine Broschüre, die Sie sich auf dieser Seite herunterladen können: ► www.leitlinienprogramm-onkologie.de (→ Patientenleitlinien → Psychoonkologie)

Wo gibt es psychoonkologische Unterstützung?

In vielen Einrichtungen sind Fachleute tätig, die mit Rat und Tat bei der Verarbeitung der Krebserkrankung helfen:

- **Krankenhäuser & Rehakliniken:** Das therapeutische Angebot ist hier oft gezielt auf Tumorerkrankungen ausgerichtet. Meist gibt es auch Sozialdienste oder Fachabteilungen zur psychosozialen Unterstützung.
- **Krebsberatungsstellen:** In ganz Deutschland bieten zahlreiche Städte und Gemeinden Anlaufpunkte für an Krebs erkrankte Menschen und ihre Angehörigen. Dort erhalten Sie kostenlos eine ausführliche Beratung zu allen Themen, die Sie beschäftigen und belasten.
- **Ambulante Praxen:** Auch in auf Krebserkrankungen spezialisierten Schwerpunktzentren, Facharzt- oder Psychotherapiepraxen arbeiten Fachkräfte mit der Ausbildung Psychoonkologie. Als niedergelassene Spezialisten übernehmen sie die Begleitung vor Ort.

Auf dieser Seite können Sie bundesweit nach Krebsberatungsstellen und Psychoonkologie-Praxen suchen:

► www.krebsinformationsdienst.de (→ Service → Adresse und Links)

Spuren auf der Haut: die richtige Pflege für schöne Narben

Jede Frau ist erst einmal froh, die Brustkrebs-Operation überstanden zu haben. Der Eingriff bedeutet aber stets ein Leben mit einer Narbe. Keine Therapie kann sie wieder zu intakter Haut machen. Bei guter Pflege bleibt im Idealfall aber nur eine schmale Linie zurück.

Optimal versorgt von Anfang an. Moderne Operations- und Nahttechniken und eine fachgerechte Erstversorgung in der Klinik bieten heute gute Chancen, dass Narben so klein wie möglich bleiben. Auch nach der Entlassung können Sie die Heilung aktiv unterstützen: mit einer sorgfältigen Pflege Ihrer Narbe. Beginnen Sie damit, sobald die Fäden gezogen sind und der Wundschorf abgefallen ist. Diese Maßnahmen helfen, dass die Operationsnaht gut und schön verheilt:

- **Schonem:** Besonders noch frische Narben sollten nicht unter Spannung oder Zug geraten, um schmal zu bleiben. Achten Sie daher darauf, dass Ihre Kleidung nicht an der Wunde reibt oder einschneidet. Vermeiden sollten Sie auch ausladende Armbewegungen und schweres Heben. Und: Warten Sie mindestens sechs Wochen, bevor Sie wieder mit sportlichen Aktivitäten beginnen.
- **Schützen:** Setzen Sie heilende Haut nicht der Sonne aus. UV-Strahlung stört die Gewebbildung und kann zu einer unschönen Pigmentierung der Operationsnaht führen. Mit Wasser darf sie dagegen schon wenige Tage nach dem Eingriff wieder in Berührung kommen – allerdings nur kurz. Duschen ist also erlaubt. Benutzen Sie zur Reinigung möglichst milde, pH-neutrale Seife. Wann Sie wieder baden, schwimmen oder in die Sauna dürfen, besprechen Sie bitte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
- **Massieren:** Streichen Sie die Narbe regelmäßig – am besten zweimal täglich – für einige Minuten in Längsrichtung und mit langsam kreisenden Bewegungen aus. Üben Sie dabei leichten bis mäßigen Druck aus. Dies fördert die Durchblutung des Narbenbereichs, lockert das Bindegewebe und hält es weich und elastisch.



Gesunde Ernährung: Hautpflege von innen!

Voraussetzung für optimale Wundheilung ist eine gute Versorgung des Körpers mit Nährstoffen. Er benötigt zum Beispiel Protein als Baumaterial. Auch Vitamin A, C, B, E, Selen, Zink oder Eisen dürfen nicht fehlen. Mit ausreichend Flüssigkeit und einer ausgewogenen Ernährung bekommt Ihr Körper in der Regel alles, was er für seine Regenerationsarbeit braucht.

Besteht bei Ihnen ein nachgewiesener Nährstoffmangel, kann Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt zusätzlich spezielle Präparate zum Einnehmen verordnen.

- **Unterstützen:** Lassen Sie sich ärztlich zu speziellen Produkten für die Narbenpflege beraten. Die Cremes, Salben, Gele oder Pflaster enthalten etwa Panthenol, Allantoin, Zwiebelextrakt oder Silikone. Je nach Zusammensetzung wirken sie abschwellend, antientzündlich, feuchtigkeitsspendend oder regulierend auf das Gewebewachstum.
- **Dranbleiben:** Fachleute raten, die tägliche Narbenpflege konsequent fortzuführen, solange das Gewebe sich hart anfühlt und rötlich aussieht. Eine Narbe reift langsam und erreicht ihr endgültiges Erscheinungsbild erst nach ein bis zwei Jahren. Gehen Sie in dieser Zeit regelmäßig zur ärztlichen Nachkontrolle.

Heilungsverlauf: immer individuell. Gute Pflege trägt dazu bei, Juckreiz, Entzündungen, Schmerzen, Ödeme oder Bewegungseinschränkungen zu vermeiden. Doch wie eine Narbe sich entwickelt, hängt auch von weiteren Faktoren ab. Eine Rolle spielen unter anderem die Größe, Tiefe und Lage der Wunde, das Alter und genetische Einflüsse. Vor allem bei großflächigen Verletzungen kann es daher trotz bester Versorgung zur Entstehung von wulstigen, eingesunkenen oder verhärteten Gewebebereichen kommen.

Narbenkorrektur: mehr als Kosmetik. Auffällige Narben können körperliche Beschwerden verursachen und zudem psychisch belasten. Ihre Eigenschaften und ihr Aussehen lassen sich aber nachträglich verbessern. Dies kann im Zuge eines Brustwiederaufbaus oder unabhängig davon erfolgen – allerdings frühestens nach sechs Monaten. Meist werden mehrere Methoden zur Narbenkorrektur kombiniert. Neben der Nachoperation kommen das Spritzen von Kortison, eine Vereisung, Druckbehandlung, Lasertherapie oder auch das Mikroneedling infrage. Sie können die Narben zwar nicht unsichtbar machen, verändern ihr Erscheinungsbild jedoch in aller Regel deutlich zum Positiven.

Selbsthilfe: Wie gehen andere mit Krebs um?

Für viele Menschen mit Krebs ist der Kontakt zu anderen Betroffenen eine wertvolle Stütze. Örtliche Selbsthilfegruppen sind Raum für Begegnungen und den gegenseitigen Austausch mit Gleichgesinnten.

Rat & Hilfe – aus erster Hand. Schon die Erfahrung, mit der Krankheit nicht allein zu sein, gibt Auftrieb. Menschen, die in der gleichen Situation sind wie Sie, verstehen Ihre Sorgen. Sie haben zudem häufig einen reichen Wissensschatz, den sie gerne mit Ihnen teilen. Praxiserprobte Tipps können bei der eigenen Krankheitsbewältigung helfen. Oft finden neben den Treffen und Vorträgen auch Freizeitaktivitäten statt – eine gute Gelegenheit, miteinander schöne Stunden zu verleben und sich kennenzulernen. Vielleicht entstehen sogar neue Freundschaften?

Gruppen: oft unmittelbar vor Ort. In Deutschland gibt es inzwischen ein Netzwerk von regionalen Selbsthilfegruppen, in denen sich Menschen mit Krebs in eigener Sache zusammengeschlossen haben. In vielen Fällen sind sie in einem übergeordneten Verband organisiert. Unter ► www.nakos.de (→ Adressen → Datenbanksuche) haben Sie die Möglichkeit, nach diesen

bundesweit tätigen Patientenorganisationen (grüne Adressen) zu suchen. In den roten Adressen finden Sie zudem Anlaufstellen, die den Kontakt zu Selbsthilfegruppen in Wohnortnähe vermitteln oder sie selbst anbieten.

Virtueller Austausch: Hilfe im Netz. Die Vernetzung per Computer oder Handy ist rund um die Uhr, an jedem Ort und anonym möglich. Dies senkt die Hürde, den Kontakt zu anderen Betroffenen zu suchen. In Chats und Internetforen ist der Austausch häufig sehr offen und lebhaft. Dies kann aber auch belasten, etwa wenn der Umgangston rau wird. Greift kein Moderator ein? Werden persönliche Daten verlangt? Gibt es viel Werbung? Dann ist die Hilfe meist nicht seriös. Prüfen Sie Online-Angebote genau, bevor Sie sie in Anspruch nehmen.

Selbsthilfe hat auch ihre Grenzen. Sie ist in fast jeder Situation eine Bereicherung. Dennoch: Selbsthilfe ist und bleibt Laienhilfe. Besprechen Sie deshalb insbesondere medizinische Ratschläge aus der Gruppe und dem Netz stets mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Es braucht oft Fachwissen, um hilfreiche Tipps von eher fragwürdigen Informationen zu unterscheiden.



Mehr zum Nachlesen: Was Selbsthilfe ist, was sie bietet und was es dabei zu beachten gilt, erklärt Ihnen diese Seite: ► www.patienten-information.de (→ Krankheit/Themen → Begleitung und Unterstützung → Selbsthilfe)

Kurz berichtet:

Umfrage-Portal: mitreden in der Krebsforschung. Forschung in der Tumormedizin soll vor allem Betroffenen dienen. Damit die Stimme von Krebspatientinnen und -patienten in Zukunft mehr Gehör findet, können Sie und Ihre Angehörigen nun die eigene Perspektive in wissenschaftliche Projekte einfließen lassen. Dies macht eine Plattform des Deutschen Krebsforschungszentrums in Kooperation mit dem Krebsinformationsdienst möglich. Mehr zu dieser Möglichkeit der Beteiligung und aktuelle wie bisherige Umfragen finden Sie hier: ► www.fragdiepatienten.de

SBK-MedPlus Telefon

0800 072 572 570 02
(gebührenfrei*)

* innerhalb Deutschlands

Hinweis

Die vorliegenden Inhalte dienen ausschließlich der Information. Es handelt sich um allgemeine Hinweise, die sorgfältig recherchiert wurden und dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung entsprechen. Sie sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Herausgeber

SBK
Siemens-Betriebskrankenkasse
80227 München

Redaktion

SBK: Nicole Dertmann
4sigma GmbH:
Dr. Christina Weber
Medizinisches Lektorat:
Dr. Susanne Voß

Kontakt

Fax: 089 950084-10
E-Mail: info@4sigma.de
Internet:
www.4sigma.de, sbk.org

Bildnachweis

S. 1, 2, 4 Eric Thevenet/SBK;
S. 3 Adobe Stock