

# Brustkrebs-Infobrief

## SBK-MedPlus-Informationen für Patientinnen mit Brustkrebs

### Herzlich willkommen zurück am Arbeitsplatz!

Viele Frauen haben das Bedürfnis, nach der Ausnahmesituation Brustkrebs und der anstrengenden Therapie endlich wieder einen „normalen“ Alltag zu erleben. Die Rückkehr an den Arbeitsplatz ist ein wichtiger Schritt dahin. Verschiedene Unterstützungsangebote helfen dann bei einer erfolgreichen und sanften beruflichen Wiedereingliederung.

**Wie geht's beruflich weiter?** Der Kampf gegen den Brustkrebs kostet viel Zeit und Energie. Die meisten Patientinnen müssen damit rechnen, für Wochen oder manchmal sogar Monate am Arbeitsplatz auszufallen. Diese Auszeit ist notwendig und wichtig, damit sie sich ganz auf die Behandlung, Genesung und Krankheitsbewältigung konzentrieren können. Viele Frauen beschäftigen in dieser Phase jedoch die existenzielle Frage, wie es danach weitergehen soll – im Privatleben, aber auch mit Blick auf die berufliche Zukunft. Kann ich wieder in meinem alten Job arbeiten? Bleiben meine Familie und ich während der Krankheit finanziell abgesichert? Wie werden mein Arbeitgeber, wie meine Kollegen auf meine lange Abwesenheit reagieren? Droht mir vielleicht sogar die Kündigung? Das beste Mittel gegen die Unsicherheit ist, sich mit all diesen Fragen und Sorgen zu beschäftigen und sich Rat zu holen. Denn die spätere Rückkehr an den Arbeitsplatz sollte gut geplant und möglichst frühzeitig in die Wege geleitet werden. ►



#### Liebe Teilnehmerin,

die meisten berufstätigen Frauen können und wollen nach ihrer Brustkrebs-erkrankung wieder arbeiten. Natürlich dürfen Sie gerne gleich voll durchstarten – Sie müssen es aber nicht. Gemeinsam mit der SBK und Ihrem Arbeitgeber können Sie Ihren beruflichen Neustart so gestalten, wie es Ihre persönliche Situation und Ihre momentanen Kräfte zulassen.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.  
Ihre SBK

#### Inhalt:

Rückkehr in den Beruf: Wie läuft die stufenweise Wiedereingliederung ab? **S. 1–2**

Gelassen bleiben in der Krise: Tipps gegen psychische Belastungen und Stress **S. 3–4**

Kurz berichtet:  
Erblicher Brustkrebs **S. 4**

► **Sie haben Anspruch auf Hilfe.** Seit 2004 sind Arbeitgeber dazu verpflichtet, Beschäftigten, die innerhalb eines Jahres länger als sechs Wochen arbeitsunfähig waren, ein Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) anzubieten. Das BEM kann z. B. flexible Arbeitszeiten, besondere Pausenregelungen, eine bedarfsgerechte Arbeitsplatzausstattung oder auch eine (vorübergehende) Anpassung der Tätigkeit umfassen. Eine krankheitsbedingte Kündigung kann erst dann ausgesprochen werden, wenn alle Mittel ausgeschöpft sind, um Ihnen den Wiedereinstieg ins Berufsleben und eine Weiterbeschäftigung zu ermöglichen.

**Schrittweise zurück in den Job.** Die wenigsten Frauen können nach einer überstandenen Brustkrebstherapie im Beruf nahtlos so weitermachen wie vor der Erkrankung. Ein bewährter Weg, um die Rückkehr an den Arbeitsplatz auf Ihre körperliche und seelische Verfassung abzustimmen, ist die stufenweise Wiedereingliederung nach dem sogenannten „Hamburger Modell“. Mit dieser speziellen BEM-Maßnahme können Sie nach längerer Krankheit die eigene Belastbarkeit am Arbeitsplatz austesten. Sie starten anfangs mit wenigen Stunden täglich und steigern Ihre Arbeitszeit Schritt für Schritt bis hin zur Voll- oder Teilzeitbeschäftigung.

**Neustart nach Maß.** Eine stufenweise Rückkehr an den Arbeitsplatz kann von Ihnen selbst, vom Arzt, von Arbeitgeberseite oder auch von der Kranken- oder Rentenversicherung angeregt werden. Voraussetzung dafür ist, dass Sie aus ärztlicher Sicht ausreichend belastbar sind, um Ihre bisherige Berufstätigkeit zumindest teilweise zu verrichten. Ist dies der Fall, erstellen Sie mit Ihrem (Betriebs)Arzt einen individuellen Wiedereingliederungsplan, der den Beginn, die Dauer, die tägliche Arbeitszeit, die Stufen der Stunden-erhöhung und weitere Rahmenbedingungen konkret festlegt. Nun müssen nur noch Ihr Arbeitgeber sowie die SBK als Kostenträger der Maßnahme zustimmen – dann kann Ihr stufenweiser Wiedereinstieg ins Berufsleben beginnen.



## Apropos Schwerbehinderung

Frauen mit Brustkrebs gelten in der Regel als schwerbehindert und können einen Schwerbehindertenausweis erhalten. Er ist bis zu 5 Jahre gültig, eine Verlängerung ist zweimal möglich, bevor eine Neubearbeitung notwendig ist. Die Anerkennung der Schwerbehinderung berechtigt zu verschiedenen Vergünstigungen – als Ausgleich für einige der Belastungen, die die Erkrankung mit sich bringt, z. B.:

- besonderer Kündigungsschutz
- Anspruch auf Zusatzurlaub
- Überstundenbefreiung
- Steuerermäßigungen
- Preisnachlässe (im öffentlichen Nahverkehr, bei Rundfunkgebühren, Mitgliedsbeiträgen, Eintrittskarten etc.)

Informationen zum Thema Schwerbehinderung sowie Ratschläge zur Beantragung eines Ausweises finden Sie z. B. beim Sozialverband VdK:

► [www.vdk.de](http://www.vdk.de) (→ Ratgeber Recht → Teilhabe und Behinderung)

**Kein Gehalt, aber Krankengeld.** Während der Wiedereingliederung, die einige Wochen bis mehrere Monate dauern kann und erst bei voller Arbeitsfähigkeit endet, gelten Sie weiterhin als arbeitsunfähig und bekommen von der SBK Krankengeld in voller Höhe. Damit sind Sie in finanzieller Hinsicht auf jeden Fall abgesichert – ganz egal, wie lange Ihr Weg zurück in den Beruf dauert.

**Ohne Zwang und Verpflichtung.** Eine stufenweise Wiedereingliederung nach dem Hamburger Modell ist immer freiwillig und erfordert Ihre Zustimmung. Sie können die Teilnahme ablehnen oder jederzeit abbrechen, ohne dass Ihnen daraus Nachteile entstehen. Unternehmen dagegen dürfen die Maßnahme nur verweigern, wenn die Durchführung für sie nachweislich „unzumutbar“ wäre. Besonderen arbeitsrechtlichen Schutz haben schwerbehinderte Menschen. Daher kann es für Sie überlegenswert sein, sich eine Schwerbehinderung (s. Kasten oben) anerkennen zu lassen, wenn mit Widerständen des Arbeitgebers zu rechnen ist. Besonders dann ist zudem wichtig, seine Rechte zu kennen. Alles Wissenswerte zur „Betrieblichen Wiedereingliederung“ erfahren Sie z. B. in der Broschüre des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales, die Sie sich hier kostenlos herunterladen können: ► [www.bmas.de](http://www.bmas.de) (→ Themen → Arbeitsschutz → Gesundheit am Arbeitsplatz → Betriebliches Eingliederungsmanagement)

# Gelassen bleiben in der Krise

Brustkrebs ist eine Diagnose, die belastet – nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Die Bewältigung der psychischen Folgen der Erkrankung ist heute daher ein wichtiges Thema der Nachsorge. Denn der richtige Umgang mit Stress ist zwar keine Garantie für Genesung. Aber er unterstützt betroffene Frauen und ihre Angehörigen maßgeblich dabei, die Herausforderung Krebs leichter zu meistern.

**Stress – ein Krebsrisiko?** Eines steht inzwischen fest: Zu viel Stress kann krank machen. Er treibt auf Dauer den Blutdruck in die Höhe, schadet Herz und Gefäßen, raubt den Schlaf und kann psychische Probleme verstärken. Und was ist mit Krebs? Laut einer Umfrage des Krebsinformationsdienstes aus dem Jahr 2017 ist der Großteil der Bevölkerung (61 %) fest davon überzeugt, dass Stress und seelische Belastung Krebs verursachen können. Eindeutige wissenschaftliche Belege dafür gibt es bislang aber nicht. Die aktuellen Erkenntnisse sprechen vielmehr dafür, dass psychische Faktoren von der Liste der Krebsursachen gestrichen werden können. Sie tragen allenfalls indirekt zur Entstehung einer Tumorerkrankung bei: Viele psychisch angespannte Menschen rauchen mehr, trinken häufiger Alkohol, ernähren sich ungesund, bewegen sich weniger und setzen sich damit bekannten Krebsrisiken aus.

**Stress und seine Bewältigung sind individuell.** Wie sehr die eigene Erkrankung psychisch zusetzt, ist bei jeder Frau anders. Die meisten durchleben im Verlauf der Krankheit verschiedene Phasen: Zeiten, in denen Optimismus und Kampfgeist vorwiegen, dann wieder Episoden der Angst, Traurigkeit oder Wut. All diese Emotionen sind eine völlig normale Reaktion auf den „Stress“, der eine schwere Erkrankung begleitet. Wichtig ist, in diesem Gefühlschaos

## Machen Sie den Stress-Test!

Stress und Anspannung kennt jeder von uns – im Beruf oder zu Hause. Wie belastet Sie wirklich sind, verrät Ihnen der **SBK-Stresslevel-Check**, der von Experten auf dem Gebiet der medizinischen Psychologie entwickelt wurde.

Der Online-Test ist für Sie kostenfrei, absolut anonym und dauert nur ca. 10 Minuten. Im Anschluss daran bekommen Sie eine Auswertung mit individuellen Hinweisen und Handlungsempfehlungen für ein Leben in Balance. Auf der folgenden Seite können Sie Ihren persönlichen Stresslevel direkt ermitteln:

► [sbk.org/stresstest](https://sbk.org/stresstest)



dafür zu sorgen, dass die Seele wieder ins Gleichgewicht kommt. Ein Patentrezept dafür gibt es aber nicht – je nach Situation und Typ können ganz unterschiedliche Strategien der inneren Balance Auftrieb geben und sie stärken:

- **„Dampf“ ablassen.** Auch wenn Sie sich momentan vielleicht ausgelaugt und müde fühlen: Bauen Sie zumindest kleine Aktiveinheiten in Ihren Alltag ein, z. B. einen täglichen Spaziergang. Denn regelmäßige Bewegung ist die natürlichste Art, Stresshormone abzubauen und den Kopf freizubekommen. Und ganz nebenher werden Sie schnell merken, wie Sie mit jedem Schritt neue Kraft gewinnen und sich wieder mehr zutrauen.
- **Gezielt entspannen.** Für einige Minuten der Atmung nachspüren, Musik hören, ein heißes Bad nehmen – es gibt im Alltag unzählige Möglichkeiten, Momente der Entspannung zu genießen. Ein bewährtes Mittel für mehr Gelassenheit sind Entspannungstechniken wie Tai-Chi, Yoga oder autogenes Training. Sie helfen Ihnen, wieder bewusst auf Ruhe umzupolen, wenn Sie unter Strom stehen. Entspannung „lernen“ können Sie in speziellen Kursen – qualifizierte, bezuschusste Angebote in Ihrer Nähe finden Sie z. B. in der Kursdatenbank der SBK unter ► [sbk.zentrale-pruefstelle-praevention.de/kurse](https://sbk.zentrale-pruefstelle-praevention.de/kurse).
- **Trost zulassen.** Familie und Freunde sind in schweren Zeiten eine wertvolle Stütze. Brauchen Sie gerade eine liebevolle Umarmung, ein verständnisvolles Gespräch oder einfach nur „Normalität“? Sagen Sie konkret, was Sie sich wünschen, und lassen Sie Ihre Liebsten an Ihren Gefühlen teilhaben. Denn das „Wir-Gefühl“ ist ein wichtiger Schutz gegen Stress – für alle Beteiligten.
- **Ablenkung suchen.** Spaß und schöne Erlebnisse stärken die Lebensfreude, heben die Laune und lassen Sorgen und Stress zumindest zeitweise vergessen. Ein gemütlicher Abend mit Freunden, ein Konzertbesuch oder die Beschäftigung mit Ihrem Hobby – nutzen Sie jede Gelegenheit, sich Gutes zu tun und die Krankheit für ein paar Stunden in den Hintergrund zu drängen. ►

- **Unperfekt sein dürfen.** Häufig sind es die eigenen Ansprüche, die zur Stressfalle werden. Wenn Ihnen alles zu viel wird, ist es Zeit, auch einmal die persönlichen Prioritäten und Ziele zu überdenken. Ist es wirklich so tragisch, wenn die Wäsche ein paar Tage liegen bleibt, „nur“ Pizza auf den Tisch kommt oder Sie Termine verschieben? Ihr Umfeld wird Verständnis dafür haben – dann sollten und dürfen Sie es auch!

**Manchmal braucht es professionelle Hilfe.** Viele Brustkrebs-Patientinnen und ihre Angehörigen entwickeln ihren eigenen Weg, die Krankheit psychisch zu verarbeiten. Bisweilen bleibt aber auch das Gefühl, der Situation allein nicht gewachsen zu sein. Eine erste Anlaufstelle kann dann die psychologische Beratung unseres Partners Selfapy sein. Hier bekommen Sie kurzfristig, vertraulich und kostenlos individuelle Unterstützung durch erfahrene Psychologen – einfach per Telefon oder online. Wie Selfapy funktioniert und wie Sie diese Soforthilfe nutzen können, erfahren Sie ausführlich unter ► [sbk.org](http://sbk.org) (→ Beratung → Leistungen → Gesund werden → Psychische Gesundheit → Psychologische Beratung Selfapy) oder direkt unter ► [www.selfapy.de/sbk](http://www.selfapy.de/sbk).

## Kurz berichtet:

### Familiensache Brustkrebs.

Experten schätzen, dass sich die Hälfte aller Krebserkrankungen mit einem gesunden Lebensstil vermeiden ließe. Es gibt aber auch Risiken, die nicht beeinflussbar sind – z. B. wenn die Veranlagung für Brustkrebs im Erbgut verankert ist. Eine solche genetische Vorbelastung kann dazu führen, dass Brustkrebs in jeder Generation, schon in jungen Jahren und auch bei Männern gehäuft auftritt. Wer den Verdacht hat, zu einer solchen Hochrisikofamilie zu gehören, sorgt sich verständlicherweise um die eigene Gesundheit und die seiner Kinder. Gezielte Hilfe bieten in dieser Situation spezialisierte Zentren für familiären Brustkrebs. Betroffene erhalten hier neben medizinischer und psychologischer Betreuung eine fachkundige Beratung über Früherkennungs- bzw. Behandlungsmaßnahmen sowie die Möglichkeiten einer genetischen Untersuchung.

Verlässliche Informationen zum Thema und eine Liste der Zentren für familiären Brustkrebs finden Sie z. B. bei diesen Institutionen:

- [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) (→ Informieren → Infomaterial bestellen → Für Betroffene → Broschüre: Familiärer Brust- und Eierstockkrebs)  
► [www.konsortium-familiaerer-brustkrebs.de](http://www.konsortium-familiaerer-brustkrebs.de) (→ Informationen bzw. → Zentren des Konsortiums)



## Muss es noch Papier sein?

Sie können den Brustkrebs-Info-brief auch jederzeit und umweltfreundlich online lesen. Die aktuelle digitale Version finden Sie immer hier:

► [sbk.org/brustkrebs](http://sbk.org/brustkrebs)

Sie wollen Papier sparen und in Zukunft auf die Zusendung der Druckausgabe verzichten? Dann teilen Sie uns dies einfach per E-Mail mit:

► [dmp-infobrief@sbk.org](mailto:dmp-infobrief@sbk.org)

### SBK-Gesundheitstelefon MedPlus

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: Bärbel Bächlein  
4sigma GmbH:  
Dr. Christina Weber  
Medizinisches Lektorat:  
Dr. Susanne Voß

#### Kontakt

Fax: 089 950084-10  
E-Mail: [info@4sigma.de](mailto:info@4sigma.de)  
Internet: [www.4sigma.de](http://www.4sigma.de), [sbk.org](http://sbk.org)

#### Bildnachweis

Eric Thevenet/SBK; Fotos auf S. 1 und S. 2 fotografiert im Steelcase Learning & Innovation Center, München

Gedruckt auf EnviroTop, einem zertifizierten Recyclingpapier