



### Wichtige Adressen

#### INFONETZ Krebs

Stiftung Deutsche Krebshilfe  
Telefon: 0800 – 80 70 88 77;  
[www.infonetz-krebs.de](http://www.infonetz-krebs.de)

#### Krebsinformationsdienst (KID)

am Deutschen Krebsforschungszentrum  
Telefon: 0800 – 4 20 30 40  
[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

#### ONKO-Internetportal

der Deutschen Krebsgesellschaft  
[www.krebsgesellschaft.de/  
basis-informationenkrebs/  
krebarten.html](http://www.krebsgesellschaft.de/basis-informationenkrebs/krebsarten.html)

### Angebote der Frauenselbsthilfe Krebs

#### Unsere Gruppen vor Ort

Sie suchen eine Selbsthilfegruppe vor Ort?  
Schauen Sie hier:  
[www.frauenselbsthilfe.de/gruppen.html](http://www.frauenselbsthilfe.de/gruppen.html)  
oder rufen Sie uns an:  
Telefon +49 228 - 33889-400

#### Unsere Telefonberatung

Sie haben ein akutes Problem oder eine Frage?  
Unserer Telefonberaterinnen helfen Ihnen gern  
weiter: Telefon +49 228 - 33889-400

#### Unser Forum

Sie möchten sich mit anderen Betroffenen im  
Internet austauschen? Besuchen Sie unser  
moderiertes Forum:  
<https://forum.frauenselbsthilfe.de>

#### Unser Netzwerk für junge Menschen mit Krebs

Die Aktiven in der „NetzwerkStatt Krebs“  
engagieren sich für junge an Krebs erkrankte  
Menschen: [www.netzwerkstattkrebs.de](http://www.netzwerkstattkrebs.de)



© iStock / AlenaPaulus

## Brustkrebs – Was nun?

Eine Orientierungshilfe für Frauen mit Brustkrebs



Bundesgeschäftsstelle  
Frauenselbsthilfe Krebs  
Thomas-Mann-Straße 40, 53111 Bonn  
Telefon +49 228 - 3 38 89-400  
[kontakt@frauenselbsthilfe.de](mailto:kontakt@frauenselbsthilfe.de)  
[www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de)



Unter Schirmherrschaft und mit finanzieller  
Förderung der Deutschen Krebshilfe



**Die Diagnose Brustkrebs ist für viele Frauen ein Schock. „Warum gerade ich?**

**Was kommt nun auf mich zu? Wo bekomme ich Rat und Hilfe?“ Viele Fragen und Ängste bestimmen diese Situation. Doch gerade jetzt sind innerhalb kurzer Zeit vielfältige Entscheidungen zu treffen und Weichen zu stellen. Mit den folgenden Tipps möchten wir Ihnen eine praxistaugliche Orientierungshilfe für die Zeit zwischen Diagnose und Behandlungsbeginn an die Hand geben.**

### **Nehmen Sie sich Zeit!**

*Die Behandlung von Brustkrebs ist in der Regel kein Notfall. Nehmen Sie sich deshalb ausreichend Zeit, um sich zu informieren.*

Ihre behandelnde Ärztin bzw. Ihr Arzt wird Ihnen den Befund erläutern und weitere Gespräche anbieten. Für die Auseinandersetzung mit der neuen Situation und die Planung der nächsten Schritte brauchen Sie Zeit. Der Beginn der Behandlung muss sich nach Ihren Bedürfnissen richten. Darauf haben Sie ein Recht. Lassen Sie sich nicht drängen, einen bestimmten Operationstermin wahrzunehmen, nur weil er gerade frei ist.

### **Fragen Sie nach!**

*Notieren Sie alle Fragen, die Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen möchten.*

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt sollte Ihnen die Bedeutung Ihrer Erkrankung und die zur Verfügung stehenden Behandlungsmöglichkeiten in verständlicher Weise erläutern. Fragen Sie so lange nach, bis Sie alles verstehen. Notieren Sie sich alle Fragen, die Ihnen dann noch einfallen, und nehmen Sie diese zum nächsten Arztgespräch mit. Oder wenden Sie sich an den Krebsinformationsdienst bzw. das Infonetz Krebs (Kontaktdaten siehe Rückseite). Dort erhalten Sie qualifizierte Auskunft. Wenn Sie sich gut informiert füh-

len, werden Sie Ihre Behandlung besser annehmen und bejahen können.

### **Nehmen Sie Unterstützung in Anspruch.**

*Nehmen Sie eine Vertrauensperson zu Gesprächen mit. „Vier Ohren hören mehr als zwei“.*

Nehmen Sie zum Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Ihren Partner bzw. Partnerin oder eine vertraute Person mit. In der Aufregung werden wichtige Informationen manchmal nicht wahrgenommen oder missverstanden. Dann ist es gut, wenn Sie später jemanden haben, mit dem Sie alles noch einmal durchsprechen können.

### **Legen Sie eine persönliche Dokumentenmappe bzw. ein Tagebuch an.**

*Gesammelte Befunde und Informationen erleichtern die Auseinandersetzung mit der Erkrankung und können bei Entscheidungen helfen.*

Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt erklärt Ihnen alle Befunde und stellt sie Ihnen auf Nachfrage (in Kopie) zur Verfügung. Neben den medizinischen Fakten kann es jedoch auch hilfreich für Sie sein, wenn Sie Gedanken und Gefühle in dieser Zeit notieren und zu Ihrer persönlichen Dokumentenmappe hinzufügen. Das kann helfen, Ängste und Verwirrungen zu ordnen, um sie später besser verarbeiten zu können.

### **Sie sind wichtig! Sie stehen im Mittelpunkt der Behandlung.**

*Teilen Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Gedanken und Bedenken mit, die Sie beschäftigen.*

Erläutern Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, was die erhaltenen Informationen für Ihre persönliche Lebenssituation bedeuten. Wir Menschen sind in unseren Wünschen und Präferenzen sehr unterschiedlich. Daher ist es von zentraler Bedeutung, dass die Behandler wissen, was für Sie persönlich wichtig ist. Nur dann können Ihre Bedürfnisse bei den Behandlungsempfehlungen berücksichtigt werden. Und nur dann können Sie eine informierte Entscheidung treffen.

### **Lassen Sie sich vorzugsweise in einer auf Brustkrebs spezialisierten Einrichtung behandeln.**

*Fragen Sie nach zertifizierten Brustzentren in Ihrer Nähe.*

Ein zertifiziertes Brustzentrum ist eine Einrichtung, die sich auf die Behandlung von Brusterkrankungen spezialisiert hat, hohe Qualitätsanforderungen erfüllt und diese mit einem Zertifikat, das jährlich erneuert werden muss, belegen kann. Es bietet Versorgung nach dem besten Stand medizinischen Wissens und hält einen reichen Erfahrungsschatz im Umgang mit Brusterkrankungen vor. Alle an der Behandlung einer Patientin beteiligten Fachärztinnen und Fachärzte arbeiten im Team zusammen und besprechen in einer Tumorkonferenz, was die beste Behandlungsstrategie ist.

### **Informieren Sie sich!**

*Fordern Sie Informationen über alle Therapiemöglichkeiten ein.*

Achten Sie darauf, dass Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen alle Behandlungsmöglichkeiten ausführlich erklärt. Dazu gehören unter anderem verschiedene operative Verfahren, die Chemotherapie, Strahlentherapie und Hormontherapie. Insbesondere in Bezug auf die Brustrekonstruktion kann es vorkommen, dass Ihnen nur die Optionen genannt werden, die die jeweilige Klinik anbietet. Hier gibt es jedoch viele unterschiedliche Möglichkeiten (siehe hierzu auch die Broschüre „Brustamputation – Wie geht es weiter?“ der Frauenselbsthilfe Krebs).

### **Nutzen Sie die Erfahrungen anderer Frauen mit einer Brustkrebserkrankung.**

Wer könnte Ihnen besser mit Rat und Tat zur Seite stehen, als Menschen, die die gleiche Erfahrung, wie Sie sie jetzt durchleben, auch gemacht haben? Sie können Ihnen helfen, die vielen Informationen, die Sie in dieser Zeit erhalten, besser zu „sortieren“. Tauschen Sie sich daher mit anderen Betroffenen aus. Diese Gespräche können die Informationen der Ärztin oder des Arztes ergänzen und machen sie verständlicher.

Ansprechpartnerinnen finden Sie über die Frauenselbsthilfe Krebs (Kontaktdaten siehe Rückseite) oder in unserem Internetforum: <https://forum.frauenselbsthilfe.de>.

Die Frauenselbsthilfe Krebs hat einen Film zum Thema „Brustkrebs – Was nun?“ produziert, der – neben anderen Filmen – auf unserer Website angeschaut werden kann: [www.frauenselbsthilfe.de/medien/dvds.html](http://www.frauenselbsthilfe.de/medien/dvds.html).