

WegWeiser

für Frauen mit Brustkrebs

Nützliche Adressen und Anlaufstellen
in Bremen und Bremerhaven



Wie geht es weiter?

Wo erhalte ich Informationen?

Wer sind meine Ansprechpartner/Innen?



Der WegWeiser hat das gesundheitsziele.de-Gütesiegel, welches auf Bundesebene zielführende Projekte und qualitätsgesicherte Maßnahmen im Gesundheitswesen der Länder und Kommunen auszeichnet.

Anmerkung:

- Für Ansprech-Personen wird im Text mal die weibliche, mal die männliche Form und manchmal beide Formen verwendet – in der Regel sind beide Geschlechter gemeint.
- Sie finden im Text verschiedene nützliche Anmerkungen farbig hervorgehoben:

HINWEISE ZUR BEHANDLUNG

TIPPS ZUR ORGANISATION



Liebe Leserin, lieber Leser,

die Diagnose Brustkrebs ist für viele Frauen zunächst ein Schock. Gerade in der ersten Zeit muss viel verarbeitet werden. Es stellen sich Fragen über Fragen. Die Selbstverständlichkeiten des Lebens sind wie weggeblasen.

In dieser Situation ist es fast unmöglich, dass die betroffene Frau alles behält, was mit ihr besprochen wird. Die Informationen müssen sich setzen und verarbeitet werden. Das ist völlig normal.

Zur Unterstützung haben wir diese Broschüre zusammengestellt. Sie enthält Hinweise darauf, was alles auf Sie zukommen kann und welche Fragen auftreten können. Es geht um die Behandlung und Nachbehandlung im Krankenhaus, in der Reha-Klinik und um die ambulante Versorgung. Sie finden Adressen, wo Sie zusätzliche Informationen, Beratung und Hilfen bekommen können. Es geht um jede Form von Unterstützung, damit Ihr Leben nach der Diagnose Brustkrebs so gut und so normal wie möglich weitergeht.

Diese Broschüre ist ein Wegweiser. Sie ist kein Ratgeber für die Behandlung von Brustkrebs. Die erste Adresse für medizinische Fragen ist Ihre Fachärztin oder Ihr Facharzt. Mit ihr oder ihm besprechen Sie, wie es therapeutisch weitergeht.

Und, falls Sie noch ganz am Anfang stehen: Brustkrebs ist kein Notfall – so schockierend die Diagnose auch ist. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, um über die einzelnen Schritte zu entscheiden. Das ist wichtig, denn so behalten Sie die Fäden in der Hand und können Ihren persönlichen Weg finden. Mit diesem Wegweiser wollen wir Sie darin unterstützen und wünschen Ihnen alles Gute.

Ihre

Ingelore Rosenkötter
Senatorin für Arbeit, Frauen, Gesundheit, Jugend und Soziales

Bremen, im November 2010

Sehr verehrte, liebe Leserin,

die Diagnose Brustkrebs ist schrecklich im eigentlichen Sinne des Wortes. Sie erschüttert den ganzen Menschen. Angesichts der Angst um die nackte Existenz und der Sorge um die eigene Zukunft und um die Zukunft mit Familie, Freunden, Arbeitsplatz wird plötzlich alles, was einen bisher angetrieben hat, zur bloßen Randerscheinung.

Tausend Fragen tauchen auf. Kann ich gesund werden? Welcher Arzt? Welche Klinik? Gibt es Alternativen zur schulmedizinischen, d. h. wissenschaftlich besten jeweiligen Therapie? Wo gibt es darüber hinaus Unterstützung, vielleicht auch finanzielle? Gibt es andere Betroffene, die ich fragen, mit denen ich mich austauschen kann?

Der vor Ihnen liegende „WegWeiser“ wird Ihnen auf jede Ihrer Fragen eine Antwort geben oder Sie an eine kompetente Stelle weiterleiten. Es ist das Verdienst von Antje Kehrbach und Marie Rösler unterstützt durch Margret Heider und Gabriele Werner mit Akribie alle Infos, alle Institutionen und Adressen zusammengetragen zu haben, die Ihnen in Ihrer akuten Situation weiter helfen können. Und zwar nicht irgendwo in Deutschland sondern ganz konkret hier in Bremen und „umzu“.

Jeder von uns kennt auch eine ganze Reihe von Frauen aus dem eigenen Freundeskreis, aus den Medien und aus dem öffentlichen Leben, die diese Erkrankung hatten, seit Jahren gesund sind und weiter im „prallen Leben mitmischen“.

Als Arzt bin ich froh, dass wir in Deutschland ein Netzwerk von über 250 zertifizierten Brustkrebszentren haben. Dessen Aufbau wurde von der Deutschen Krebsgesellschaft in Gang gesetzt und realisiert. Jede Betroffene kann dadurch die nach heutigem Wissen medizinisch optimale Therapie bekommen - und zwar unabhängig von ihrem Einkommen und ihrer Krankenversicherung. Mit diesen Therapien können heute die meisten der an Brustkrebs erkrankten Frauen dauerhaft geheilt werden.

Ich wünsche Ihnen eine gute Unterstützung durch den „WegWeiser“ und die Kraft, die Erkrankung zu überwinden.

Mit herzlichen Grüßen
Ihr



Ernst Heinrich Schmidt
Professor Dr. med. habil.
Vorstand der Deutschen und Vorstandsvorsitzender der Bremer Krebsgesellschaft

Liebe Leserin, lieber Leser,

Nach der Diagnose Brustkrebs gibt es viel zu verstehen, zu bedenken und zu entscheiden. In dieser Lage ist es gut, nützliche Adressen zur Hand zu haben.

Für viele Frauen stellen sich im Verlauf der Erkrankung ähnliche Fragen – zu Untersuchungen und Behandlungen und ihren Auswirkungen, zum Umgang mit dem veränderten Körper und mit Ängsten, zu Partnerschaft und Familie, zur Berufstätigkeit, zu sozialen und finanziellen Fragen, dazu, was jetzt wichtig ist, was Kraft gibt und Freude bereitet und vieles mehr.

In Bremen und Bremerhaven gibt es eine Vielzahl von Adressen, an die sich Betroffene und Angehörige mit ihren Fragen und Bedürfnissen wenden können. Diese Adressen haben wir zusammengetragen. Darunter sind öffentliche und gemeinnützige Einrichtungen und andere, deren Leistungen von der Krankenkasse oder Rentenversicherung bezahlt werden. Daneben haben wir auch Angebote von Leistungsträgern aufgeführt, die selber bezahlt werden müssen. Das ist dann jeweils vermerkt.

Die Broschüre versteht sich als Bestandsaufnahme von nützlichen Adressen für Frauen (und wenige Männer) mit Brustkrebs im Bundesland Bremen und verzichtet bewusst auf die Krankheitsentstehung und Therapie. Sie soll Anregungen geben und den Weg weisen zu erfahrenen Menschen, mit denen Betroffene ihren Fragen auf den Grund gehen können. Wir haben die Informationen sorgfältig zusammengestellt. Dennoch können wir nicht dafür garantieren, dass alles aktuell ist. Wir sind deshalb für Hinweise und Ergänzungen dankbar.

Der Anhang enthält Vorschläge zum Weiterlesen: Handbücher, Ratgeber, Erfahrungsberichte als Buch oder Film sowie weitere Adressen. Außerdem gibt es hier Hinweise zur Bewertung von Gesundheitsinformationen.

Bremen, November 2010

Antje Kehrbach (SAFGJS)
Marie Rösler (Bremer Krebsgesellschaft)

Inhaltsverzeichnis

1. Bevor die Behandlung beginnt	8
1.1 Krebs-Beratungsstellen im Land Bremen	8
2. Welches Krankenhaus ist für mich das richtige?	10
2.1 Brustzentren im Land Bremen	10
3. Beratungs-Angebote im Krankenhaus	12
3.1 Sozialdienst	12
3.2 Beratung und Seelsorge für Migrantinnen, Dolmetscher	13
3.3 Krankenhaus-Seelsorge	14
3.4 Psychologische Dienste	16
4. „Kuren“ – Behandlung in einer Reha-Klinik	17
4.1 Anschluss-Heilbehandlung / Anschluss-Reha	17
4.2 Nach- und Festigungskur (Onkologische Rehabilitation)	18
5. Nachsorge	19
6. Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus - Information, Beratung, Betreuung	20
6.1 Patienten-Beratungsstellen, Gesundheitstreffpunkte, Frauengesundheitszentrum	20
6.2 Selbsthilfe-Gruppen, auch für Angehörige	22
6.3 Die Belastung leichter tragen - Psychoonkologie	23
6.4 Einen Ausdruck für die Gefühle finden - Kunst, Musik, Tanz, Schreiben	24
6.4.1 Malen, Zeichnen, Formen	24
6.4.2 Musik	25
6.4.3 Tanz	25
6.4.4 Schreiben	25
6.5 Psychotherapie	26
7. Ambulante Nach- und Weiterbehandlung	27
7.1 Ergänzende Behandlung nach der Operation	27
7.1.1 Strahlentherapie	27
7.1.2 Chemotherapie, Antihormon-Therapie, Antikörpertherapie	28
7.2 Bei körperlichen Beschwerden	30
7.2.1 Beweglichkeit und Kraft verbessern – Krankengymnastik (Physiotherapie)	30
7.2.2 Lymphödem – Behandlung zur Entstauung	30
7.2.3 Probleme bei alltäglichen Arbeiten – Ergotherapie	31
7.2.4 Selbst aktiv sein: Sport, Bewegung in der Krebsnachsorge	32
7.3 Zusätzliche oder komplementäre Medizin bei Brustkrebs	34
7.4 Ernährung	35
8. Weiter gut für sich sorgen – ich für mich, wir für uns	36
8.1 Trotz alledem - sich schön fühlen	36
8.2 Wenn die Haare ausfallen – Frisuren, Perücken	36
8.3 Wenn die Brust ihre Form verändert hat oder fehlt	37
8.4 Mit dem Partner, der Partnerin verbunden bleiben	38

8.5 Die Kinder nicht außen vor lassen	39
9. Rückkehr in den Beruf	40
9.1 Betriebliches Wiedereingliederungs-Management (BEM)	40
9.2 Schrittweise wieder anfangen – Wiedereingliederung	40
9.3 Wenn es mit der alten Arbeit nicht mehr geht – Umschulung	41
10. Soziale Hilfen und Ansprüche in bestimmten Situationen	42
10.1 Wann kann ich eine Haushaltshilfe bekommen?	43
10.2 Wie lange bekomme ich meinen Lohn, mein Gehalt weiter?	43
10.3 Wann bekomme ich Krankengeld?	43
10.4 Während der Rehabilitation oder Umschulung – Übergangsgeld	44
10.5 Rente wegen Erwerbsminderung	44
10.6 Sozial-Leistungen	45
10.7 Hilfen für Miete und Wohnen	46
10.8 Bekomme ich Fahrtkosten ersetzt?	46
10.9 Schwerbehinderten-Ausweis	46
10.10 Leistungen aus der Pflegeversicherung	48
11. Einmalige finanzielle Beihilfen - Härtefonds	48
12. Wenn die Krankheit fortschreitet	49
12.1 Wenn eine Pflege nötig wird	49
12.2 Behandlung von Schmerzen	50
12.3 Palliative Betreuung, ambulant oder stationär	51
12.4 Wenn der Abschied näher kommt - Hospizdienste	52
13. Anhang	53
13.1 Zum Weiterlesen	54
13.1.1 Ratgeber, Handbücher	54
13.1.2 Erzählungen, Romane, Filme	54
13.2 Wie und wo finde ich zuverlässige Informationen zu Krebs im Internet?	55
13.2.1 Hilfen bei der Suche im Internet	55
13.2.2 Medizinische Texte besser verstehen	55
13.2.3 Gute Informationen zu Krebs/ Brustkrebs	56
13.2.4 Vereine und Zeitschriften aus der Selbsthilfe	57
13.2.5 Internet-Adressen zur Frauengesundheit aus Bremen	57

1. Bevor die Behandlung beginnt

Auch wenn die Diagnose Brustkrebs Sie erschüttert hat – es muss jetzt nicht überstürzt gehandelt werden. Nehmen Sie sich die Zeit, um wieder zu sich zu kommen. Vor Ihnen liegen unter Umständen mehrere Monate der Behandlung. Meistens beginnt sie mit der Operation, in einigen Fällen ist vorher eine Chemotherapie oder Antihormon-Therapie sinnvoll. Nach der Operation entscheidet sich, wie es weitergeht. Fast immer wird eine Nachbehandlung empfohlen – was im Einzelnen sinnvoll ist, hängt von der Operation und von den Eigenschaften der Krebszellen ab. Die Behandlung wird möglichst genau darauf abgestimmt, was der Pathologe bei Ihnen findet. Mit Ihnen gemeinsam wird entschieden, vor allem über eine Chemotherapie (siehe hierzu Hinweis S.11), eine Bestrahlung, eine Antihormon-Therapie oder eine Antikörper-Therapie.

Notieren Sie sich vielleicht alle Fragen, die Sie Ihrer Frauenärztin/ Ihrem Frauenarzt stellen möchten und lassen Sie sich über die Therapieformen beraten – sie oder er kennt die Möglichkeiten in Bremen und Bremerhaven und ist Ihre erste Adresse. Entscheiden Sie in Ruhe, wo sie sich behandeln lassen möchten. Überlegen Sie, ob Sie eine vertraute Person zu diesen Gesprächen mitnehmen, Ihren Partner, Ihre Partnerin, oder eine gute Freundin. So können Sie sich anschließend austauschen und stehen nicht allein mit der Situation. Oft ergeben sich dabei noch wichtige Fragen.

1.1 KREBS-BERATUNGSSTELLEN IM LAND BREMEN

Weitere Unterstützung finden Sie in den Krebs-Beratungsstellen. Hier können Sie im Gespräch Ihre Gedanken und Gefühle wieder sortieren und sich einen Überblick verschaffen, was auf Sie zukommt. Eine Krebs-Beratungsstelle kann auch später eine wertvolle Anlauf-Adresse für Sie sein, wenn es zu weiteren Fragen im Zusammenhang mit der Krebs-Erkrankung kommt.

Krebs-Beratungsstellen gibt es in vielen Städten Deutschlands. Sie werden von unterschiedlichen Organisationen geführt und sie haben unterschiedliche Schwerpunkte in ihrer Arbeit.

Das Gemeinsame ist:

- Sie alle verstehen sich als Ansprechpartner für Krebspatienten und ihre Angehörigen und sie wollen dazu beitragen, dass das Leben mit Krebs für die Betroffenen leichter und besser wird.
- Die Träger-Organisationen sind nicht auf Gewinn ausgerichtet – daher ist die Krebsberatung fast überall kostenlos.

Bremen - Stadt

Bremer Krebsgesellschaft
Am Schwarzen Meer 101-105, 28205 Bremen
Tel.: 0421 - 4 91 92 22
@ bremerkrebsgesellschaft@t-online.de
<http://www.krebsgesellschaft-hb.de/>

Bremen - Huchting:

Bremer Krebsgesellschaft
Treff Gesunde Nachbarschaft
des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes
Kirchhuchtinger Landstraße 143, 28259 Bremen
Tel.: 0421 - 491 92 22
@ bremerkrebsgesellschaft@t-online.de
<http://www.krebsgesellschaft-hb.de/>

Bremen - Nord

Bremer Krebsgesellschaft
Reeder-Bischoff-Str. 47 B, 28757 Bremen-Vegesack
Tel.: 0421- 478 57 51
@ nord@bremerkrebsgesellschaft.de
<http://www.krebsgesellschaft-hb.de/>

Die Beratungen sind kostenlos, unabhängig und strikt vertraulich.

Schwerpunkt der Beratungsstellen der Bremer Krebsgesellschaft:

Information und Beratung zu Untersuchungsmethoden, Behandlung und Nachsorge bei Krebserkrankungen, zur Früherkennung; Leistungen der Krankenkasse, Rentenversicherung, Pflegeversicherung und nach dem Schwerbehindertengesetz
Beratung und Unterstützung in allen Fragen, die sich für Betroffene und ihre Angehörigen ergeben können: Auswirkungen für die eigene Lebensplanung, Möglichkeiten, die eigene Gesundheit zu fördern, Auswirkungen auf die Partnerschaft und Kinder, Rückkehr an den Arbeitsplatz oder Veränderung der Berufstätigkeit, finanzielle Probleme, Umgang mit Behörden und Krankenkassen, Auswahl von Kliniken, Reha-Kliniken, Pflegediensten und anderen therapeutischen Einrichtungen.
Vermittlung von weiteren Hilfen: Selbsthilfe-Gruppen, Sportgruppen, Gesprächsgruppen, psychotherapeutische Begleitung und mehr.

Bremerhaven

Leben mit Krebs Bremerhaven
Kurfürstenstraße 4, 27568 Bremerhaven
Tel.: 0471 – 9 41 34 07
@ krebsberatung@t-online.de
<http://www.leben-mit-krebs-bremerhaven.de>

Schwerpunkt:

Information und Beratung zur Vorbeugung, Früherkennung, Gesundheitsnachsorge und Hilfe zur Selbsthilfe. Hilfe bei Problemen, die sich aus der Krebserkrankung ergeben: für die Familie, im Beruf, im Freundeskreis, mit anderen Menschen. Dabei steht immer der ganze Mensch im Mittelpunkt, mit Leib und Seele.

Lichtblicke

Hilfe bei Krebserkrankungen
Schifferstr. 17, 27568 Bremerhaven
Tel.: 0471 – 3 91 38 69-0

Schwerpunkt:

Regelmäßige Ansprech-Zeiten im Klinikum Reinkenheide, Beratung zu Fragen im Zusammenhang mit der Krebs-Erkrankung, Hilfe zur Selbsthilfe, Zusammenarbeit mit dem Gesundheitszentrum der Volkshochschule Bremerhaven

2. Welches Krankenhaus ist für mich das richtige?

Wahrscheinlich hat Ihr Arzt Ihnen empfohlen, zur Behandlung in ein Brustzentrum zu gehen.

In einem Brustzentrum arbeiten Menschen aus verschiedenen Berufen und Fachrichtungen zusammen. Alle sind in ihrem Bereich auf die Behandlung von Frauen (und Männern) mit Brusterkrankungen spezialisiert. Nur wenn ein Zentrum bestimmte Bedingungen erfüllt, wird es als Brustzentrum anerkannt und erhält dafür ein Zertifikat – es wird zertifiziert.

Diese Bedingungen sind in ganz Europa dieselben und wurden von der europäischen Fachgesellschaft für Brusterkrankungen EUSOMA (European Society of Mastology) aufgestellt. In Deutschland sind die Deutsche Krebsgesellschaft, DKG, und die Deutsche Gesellschaft für Senologie, DGS, für die Anerkennung (Zertifizierung) von Brustzentren verantwortlich.

Ein Brustzentrum wird regelmäßig von einem unabhängigen Institut überprüft.

Für Sie bedeutet das: In einem Brustzentrum können Sie sich darauf verlassen, dass es sehr gut ausgestattet ist. Außerdem stehen alle erforderlichen Dienstleistungen und Spezialistinnen zur Verfügung. Die Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Bereichen muss selbstverständlich und gut organisiert sein. Jedes Brustzentrum muss pro Jahr eine Mindestanzahl von Behandlungen bei Brustkrebs nachweisen.

Bremer Krankenhausspiegel

Seit April 2010 gibt es den Bremer Krankenhausspiegel im Internet. Hier können Sie die Krankenhäuser in Bremen und Bremerhaven nach bestimmten Merkmalen miteinander vergleichen, unter anderem für Brustkrebs-Operationen.

http://www.bremer-krankenhausspiegel.de/qualit%C3%A4tsergebnisse_a-z.html

Vor der Operation:

Für Frauen mit einem kleinen Brustkrebs kann es sinnvoll sein, einen zusätzlichen Test am herausoperierten Gewebe zu machen: uPA/PAI-1. Das Ergebnis erleichtert später die Entscheidung, ob auf eine Chemotherapie verzichtet werden kann. Eine Entscheidung für diesen Test muss bereits bei der Operations-Planung bekannt sein. Fragen Sie im Brustzentrum, ob diese Untersuchung für Sie in Frage kommt und ob sie dort angeboten wird.

2.1 BRUSTZENTREN IM LAND BREMEN

Bremen

DIAKO

Gröpelinger Heerstraße 406 – 408, 28239 Bremen

Tel.: 0421 - 61 02 -12 01/ 1202

<http://www.diakobremen.de/brustzentrum.php>

Klinikum Bremen-Mitte

St. Jürgen-Str. 1, 29177 Bremen

Tel.: 0421 - 4 97 53 39

<http://www.klinikum-bremen-mitte.de/internet/kbm/de/>

Klinikum Links der Weser,
(Kooperationspartner des Brustzentrums im Klinikum Bremen-Mitte)
Senator-Weßling-Str. 1, 28277 Bremen
Tel.: 0421 – 8 79 12 43
<http://www.klinikum-bremen-ldw.de/internet/ldw/de/kliniken-zentren/frauenheilkunde-und-geburtshilfe/PatientInneninfos/index.html>

St. Joseph-Stift
Schwachhauser Heerstraße 54 (Eingang: Schubertstraße), 28209 Bremen
Tel.: 0421 – 3 47 –13 02 oder –15 52
<http://www.sjs-bremen.de/de/medizinische-kompetenzen/frauenklinik/zertifiziertes-brustzentrum/informationen-fuer-patientinnen.html>

Bremen - Nord

Klinikum Bremen-Nord
(Kooperationspartner des Brustzentrums im Klinikum Bremen-Mitte)
Hammersbecker Straße 228, 28755 Bremen
Tel: 0421 - 66 06 18 88
http://www.klinikum-bremen-nord.de/internet/kbn/de/Kliniken_Zentren/Frauenklinik1/index.html

Bremerhaven

Klinikum Bremerhaven Reinkenheide
Postbrookstrasse 103, 27574 Bremerhaven
Tel.: 0471-2 99-32 51
<http://klinikum-bremerhaven.de/26/22.html>

An einer Studie teilnehmen? Was bedeutet das?

Vielleicht ist Ihnen angeboten oder empfohlen worden, an einer Studie teilzunehmen. Studien sind notwendig, um zu prüfen, ob neue Verfahren zur Untersuchung oder Behandlung wirklich nützlich sind.

In Voruntersuchungen wird zunächst nachgewiesen, dass das neue Verfahren nicht gesundheitsschädlich ist. Dann wird untersucht, ob das neue Verfahren wirklich einen Fortschritt bedeutet. Dazu wird es mit dem Verfahren verglichen, das bisher üblich ist (Standard). Das bedeutet, eine Gruppe von Patient/innen wird so behandelt wie üblich (Kontrollgruppe), eine andere Gruppe wird nach dem neuen Verfahren behandelt (Studiengruppe). Die Studienteilnehmer/innen beider Gruppen werden immer wieder miteinander verglichen. So kann am Ende beurteilt werden, ob das neue Verfahren wirklich besser ist. Patient/innen, die an einer Studie teilnehmen, egal in welcher Gruppe, werden also besonders sorgfältig betreut. Ihre Behandlung richtet sich nach den modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Sind Sie interessiert? Dann können Sie hier mehr über Studien nachlesen:

Informationsblatt: „Was sind klinische Studien? Soll ich teilnehmen – wie finde ich eine geeignete?“ herausgegeben vom deutschen Krebsinformationsdienst des DKFZ (Deutsches Krebs-Forschungs-Zentrum)

<http://www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/iblat/iblat-klinischestudien.pdf>

3. Beratungs-Angebote im Krankenhaus

Im Krankenhaus geht es zunächst einmal um die bestmögliche medizinische Betreuung und Pflege. Im Verlauf einer Brustkrebs-Behandlung ergeben sich eine Menge zusätzlicher Fragen. Auch dafür finden Sie in der Klinik offene Ohren und Unterstützung. Im Folgenden werden die Dienste und Beratungs-Möglichkeiten in den Krankenhäusern beschrieben.

3.1 SOZIALDIENST

Auf den Krankenhausaufenthalt folgt oft noch eine ambulante Behandlung. Sehr bald ergeben sich dabei Fragen wie:

- Was bedeutet meine Krankheit für mich, meine Partnerschaft und Familie?
- Wie geht es nach dem Krankenhaus weiter?
- Wer kümmert sich um meine Angehörigen, solange ich in Behandlung bin?
- Was bedeutet die Krankheit für meine Arbeit - will und kann ich so weiterarbeiten wie bisher?
- Was kann ich an Unterstützung bekommen und woher?

Bei diesen oder ähnlichen Fragen können Sie sich an den Sozialdienst wenden. Es gibt ihn in jedem Krankenhaus. Seine Aufgabe ist es, Ihnen die Rückkehr in Ihren gewohnten Alltag zu erleichtern. Sie finden hier Unterstützung, wenn es um Veränderungen in Ihrer weiteren Lebensplanung geht.

Der Sozialdienst bietet Beratung und Vermittlung an:

- bei Problemen, mit der Krankheit zurechtzukommen und im Umgang mit anderen Menschen
- zu Nachsorge-Maßnahmen nach dem Krankenhausaufenthalt: Reha (Rehabilitation), Kur
- zu Hilfen, die Sie nach der Krankenhaus-Entlassung zu Hause bekommen können, z.B. häusliche Krankenpflege oder Haushaltshilfen
- zur Rückkehr an den Arbeitsplatz oder zu einem Wechsel (berufliche Rehabilitation)
- zu Pflege-Einrichtungen, für einen vorübergehenden oder dauernden Aufenthalt: Kurzzeitpflege, Pflegeheim, Hospiz
- zu rechtlichen Fragen: Übergangsgeld, Ansprüche bei Schwerbehinderung, Sozialhilfe, Pflegeversicherung, gesetzliche Betreuung, , Patienten-Verfügung usw.
- zu Selbsthilfegruppen

So können Sie Kontakt aufnehmen:

Sie können selbst einen Termin mit dem Sozialdienst vereinbaren. Wenn Sie es möchten, kann auch die Station, Ihre Ärztin/ Ihr Arzt, Ihre Angehörigen oder jemand anders für Sie den Sozialdienst ansprechen.

Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus können Sie sich mit diesen Fragen an ein Sozialzentrum wenden (Kapitel 10.6)

Krankenhaus-Sozialdienste

Bremen - Stadt

Klinikum Bremen-Mitte

Tel.: 0421 – 4 97 51 07

@ sozialdienst@klinikum-bremen-mitte.de

<http://www.klinikum-bremen-mitte.de>

Klinikum Bremen Links der Weser

Tel.: 0421 - 879 – 17 61

<http://www.klinikum-bremen-ldw.de>

DIAKO

Tel.: 0421 – 61 02-19 50

<http://www.diakobremen.de/sozialdienst.php>

St. Joseph-Stift:

Tel.: 0421 – 347-17 52

<http://www.sjs-bremen.de/de/pflege-begleitung/sozialdienst.html>

Bremen - Nord

Klinikum Bremen-Nord

Tel.: 0421 – 66 06-16 59

<http://www.klinikum-bremen-nord.de>

Bremerhaven

Klinikum Bremerhaven Reinkenheide

Tel.: 0471 – 2 99-35 23

<http://www.klinikum-bremerhaven.de/61/58.html>

3.2 BERATUNG UND SEELSORGE FÜR MIGRANTINNEN, DOLMETSCHER

Eine Krankheit wie Brustkrebs löst oft erstmal einen großen Schrecken aus. Gleichzeitig gibt es in kurzer Zeit viele Informationen und Untersuchungen.

Für die meisten Betroffenen ist das schwer. Für Menschen, die nicht so sicher deutsch sprechen, ist es noch schwerer. Besonders, wenn sie aus einer anderen Kultur kommen und vielleicht anders über Krankheiten denken.

Es ist sehr wichtig, dass Sie alles verstehen, damit Sie mit den Untersuchungen und der Behandlung gut zurecht kommen.

Oft kann jemand aus der Familie oder eine Freundin oder eine Mitarbeiterin im Krankenhaus oder in der Praxis beim Übersetzen helfen. Das ist aber nicht immer möglich und auch nicht immer die beste Lösung.

Hier kann der Dolmetscherdienst Bremen helfen. Er wird vom Gesundheitsamt und dem Refugio e.V. organisiert. Über eine zentrale Telefonnummer können Dolmetscher für viele Sprachen bestellt werden. Sie alle haben Erfahrung mit „medizinischer Sprache“ und mit verschiedenen Kulturen. Sie können direkt bei einem Gespräch dabei sein oder auch schriftliche Befunde übersetzen. Selbstverständlich gilt auch für die Dolmetscher die Schweigepflicht.

Klären Sie vorher, wie viel das Dolmetschen kostet und wer es bezahlt. Hierfür gibt es keine einheitliche Regelung.

Dolmetscherdienst Bremen
Gesundheitsamt
Horner Str. 60-70, 28203 Bremen
Tel.: Tel. 0421-3 61-5 95 98
@ dolmetscherdienst@gesundheitsamt.bremen.de
<http://www.gesundheitsamt.bremen.de>

Informationen zu Krebs in weiteren Sprachen

Krebs-Webweiser der Uniklinik Freiburg
mit Informationen in folgenden Sprachen:
chinesisch, englisch, französisch, griechisch, italienisch, koreanisch, portugiesisch,
russisch, spanisch, türkisch, vietnamesisch
<http://www.krebs-webweiser.de/krebs-webweiser/in-anderen-sprachen.html>

Islamische Seelsorge

Kontaktvermittlung über Frau Halime Cengiz
DITIB – Türkisch-Islamische Union für Anstalt für Religion e.V.
Leiterin der Mädchen- und Frauenarbeit in der Mevlana-Moschee Gröpelingen
Tel.: Tel. 0421-64 16 48
@ halime.cengiz@gmx.de

3.3 KRANKENHAUS-SEELSORGE

Durch eine Krebserkrankung kann das eigene Leben plötzlich ins Wanken geraten. Was vorher sicher erschien, fühlt sich mit einem Mal unsicher oder verletzlich an. Da kann es gut tun, sich einfach einmal auszusprechen. Es hilft, wenn es jemanden gibt zum Zuhören, um miteinander zu sprechen, oder auch um gemeinsam zu schweigen oder zu beten. Manchen fällt es leichter, in dieser Situation ihre Sorgen und Gedanken mit jemandem zu teilen, der ihnen nicht so nahe steht wie die eigenen Angehörigen oder der Partner bzw. die Partnerin.

Die Mitarbeiter/innen der evangelischen und katholischen Krankenhaus-Seelsorge bieten Ihnen während Ihrer Zeit im Krankenhaus eine Begleitung an – bei persönlichen Problemen ebenso wie in Fragen des Glaubens und des Lebens.

Dieses Angebot ist offen für alle Patient/innen, unabhängig davon, ob sie einer Kirche angehören oder welche Konfession sie haben. Zur Krankenhaus-Seelsorge gehören:

- persönliche, vertrauliche Gespräche – entweder in der Sprechstunde oder im Krankenzimmer - dabei gilt selbstverständlich die Schweigepflicht
- Gottesdienste, in der Kirche, einer Kapelle oder einem Raum der Stille – über das Krankenhaus-Radio können sie auch im Zimmer gehört werden
- die Möglichkeit, die Sakramente zu empfangen

So können Sie Kontakt aufnehmen:

Sprechen Sie eine Krankenschwester oder einen Krankenpfleger Ihrer Station an, sie vermitteln den Kontakt zum Seelsorger oder zur Seelsorgerin. Sie können auch selbst telefonisch einen Termin ausmachen.

Krankenhaus-Seelsorge

Bremen - Stadt

Klinikum Bremen-Mitte

evangelisch:

Frau Behrens, Pastorin

Frau Meyer, Pastorin

Tel.: 0421 – 44 00 64

http://www.kirche-bremen.de/rat/seelsorge/klinikum_bremen_mitte_start.php

katholisch:

Frau Brinkmann, Gemeindereferentin

Tel.: 0421 – 44 00 04

Frau Herkenhoff, Pastoralreferentin

Tel.: 0421 – 460 66 90

Herr Korte, Dipl.-Theologe, Pastoralreferent

Tel.: 0421 – 44 00 04 oder 0421 – 497 4397 (in der Klinik)

@ seelsorge-am-kbm@web.de

<http://www.klinikum-bremen-mitte.de>

DIAKO

evangelisch:

Frau Küpper-Lösken, Pastorin

Tel.: 0421 - 61 02 19 72

Frau Wille, Pastorin

Tel.: 0421 61 02 19 70

<http://www.diakobremen.de/seelsorge.php>

katholisch:

Herr Schratz, Pastoralreferent

Tel.: 0421 – 61 02-19 71

St. Joseph-Stift

katholisch:

Schwester M. Ingeburg Heidermann

Tel.: 0421 – 3 47 10 31

Herr Brinkmann, Pfarrer

Tel.: 0421 – 3 47 10 10

evangelisch:

Herr Gilster, Pastor

Tel.: 0421 – 3 47 10 18

@ rgilster@sjs-bremen.de

<http://www.sjs-bremen.de/de/pflege-begleitung/seelsorge.html>

Bremen - Nord

Klinikum Bremen-Nord

evangelisch:

Frau Thiele, Pastorin

Tel.: 0421 – 66 06-15 23

@ Renate.Thiele@Klinikum-Bremen-Nord.de

<http://www.klinikum-bremen-nord.de>

katholisch:

Herr Wolf, Diakon

Tel.: 0421 – 66 06 15 24

@ Diakon@HeiligeFamilieGrohn.de

Bremerhaven

Klinikum Bremerhaven-Reinkenheide

evangelisch:

Herr von der Brelje, Pastor

Tel.: 0471 – 2 99 31 65

katholisch:

Herr Barunsch, Kaplan

Tel.: 0471 – 3 08 95 93

3.4 PSYCHOLOGISCHE DIENSTE

Krankheiten, besonders auch Krebserkrankungen, betreffen immer den ganzen Menschen.

In der ersten Zeit stürmen viele Informationen und Eindrücke auf Sie ein, viele Entscheidungen sollen getroffen werden.

Eine Brustkrebs-Diagnose rührt zusätzlich an das eigene Bild vom Frau-Sein und an die Rolle als Partnerin und als Mutter.

Vielleicht ist Ihnen das alles zu viel, und Sie wünschen sich jemanden zum Innehalten und Sortieren – dann können Sie sich an den Psychologischen Dienst im Krankenhaus wenden. Hier können Sie und auch Ihre Angehörigen Unterstützung erfahren, damit Ihnen der Umgang mit der Krankheit leichter wird. Dies geschieht durch: entlastende Gespräche, Entspannungsübungen, Informationen zu weiteren Hilfen sowie andere Angebote (wie Malen, Musik, Tanz oder Schreiben - nicht in jeder Klinik, siehe Kapitel 6.4)

Für all diese Begegnungen gilt selbstverständlich die Schweigepflicht.

So können Sie Kontakt aufnehmen:

Telefonische Termin-Vereinbarung durch Sie selbst oder die Station. Sie können entweder in die Sprechstunde gehen, oder das Gespräch findet in Ihrem Klinikzimmer statt.

Bremen - Stadt

Klinikum Bremen-Mitte

Frau Lüder, für Brustzentrum und Frauenklinik

Tel.: 0421 – 4 97 59 31

<http://www.klinikum-bremen-mitte.de>

DIAKO

Frau Barton

Tel.: 0421 – 61 02 14 24

http://www.diakobremen.de/psychologischer_dienst.php

St. Joseph-Stift

Frau Rintelen, Frau Rauch

Tel.: 0421 – 3 47 17 53

<http://www.sjs-bremen.de/de/pflege-begleitung/psychologischer-dienst.html>

Bremen - Nord

Klinikum Bremen-Nord

Frau Mergeay

Tel.: 0421 – 66 06 16 80

<http://www.klinikum-bremen.nord.de>

Bremerhaven

Klinikum Bremerhaven-Reinkenheide

Frau Linnemann

Tel.: 0471 – 299 –29 93 oder –33 33

<http://www.klinikum-bremerhaven.de/32/28.html>

4. „Kuren“ – Behandlung in einer Reha-Klinik

4.1 ANSCHLUSS-HEILBEHANDLUNG / ANSCHLUSS-REHA

Wenn Ihre Erst-Behandlung im Krankenhaus abgeschlossen ist, können Sie eine Anschluss-Rehabilitation antreten. Als Ende der Erst-Behandlung zählt der Entlassungstag nach der Operation, falls keine Nachbehandlung nötig ist. Ansonsten ist es der letzte Tag der Strahlentherapie oder der Chemotherapie. Kurz danach beginnt die Anschluss-Reha, sie soll an die Erst-Behandlung „anschließen“.

Eine Anschluss-Reha dauert in der Regel drei Wochen. In dieser Zeit können Sie wieder Kraft tanken und bekommen Behandlungen, die für Sie persönlich zusammengestellt werden. Auch als Rentnerin haben Sie – bei einer Krebserkrankung – Anspruch auf eine Anschluss-Reha. Das Ziel ist, dass Sie wieder arbeiten können und dass es Ihnen leichter fällt in den Alltag zurückzukehren und die Krankheit in Ihr Leben aufzunehmen.

Zur Behandlung in der Reha-Klinik gehören

- Krankengymnastik und Sport,
- Entspannungstraining,
- Ernährungs- und Gesundheitsberatung,
- psychologische Begleitung,
- die Möglichkeit, sich mit anderen betroffenen Frauen auszutauschen und
- die Behandlung eines Lymphödems, wenn nötig.

Wer organisiert die Anschluss-Reha?

*Gemeinsam mit Ihnen stellt der **Sozialdienst der Klinik** den Antrag – noch während Sie dort in Behandlung sind.*

Die Kosten für eine Anschluss-Reha übernimmt in den meisten Fällen die Rentenversicherung. Sie wählt auch eine geeignete Klinik aus – eventuell können dabei Ihre Wünsche berücksichtigt werden. Lassen Sie sich in allen Fragen zur Anschluss-Reha vom Sozialdienst beraten.

Weitere Informationen zur Anschluss-Reha finden Sie hier:

<http://www.deutsche-rentenversicherung-oldenburg-bremen.de>

4.2 NACH- UND FESTIGUNGSKUR (ONKOLOGISCHE REHABILITATION)

Diese Kuren sind bis ein Jahr nach dem Ende der Erst-Behandlung möglich. Nur wenn Sie wegen der Krebsbehandlung erheblich eingeschränkt sind, kann eine Nach- und Festigungskur noch bis zwei Jahre nach Behandlungs-Ende genehmigt werden. Sie dauert drei Wochen, eventuell ist eine Verlängerung möglich.

Den Antrag müssen Sie selbst stellen. Sprechen Sie Ihren Hausarzt oder Frauenarzt an, wenn Sie Fragen haben - er wird Ihnen dabei helfen. Das Antrags-Formular bekommen Sie bei der Krankenkasse oder der Rentenversicherung. Erkundigen Sie sich danach, ob oder wieviel Sie zuzahlen müssen.

Bei Fragen zu Reha-Maßnahmen können sie sich an diese Stellen wenden:

- Krebs-Beratungsstellen (siehe Kapitel 1)
- Sozialdienst im Krankenhaus (siehe Kapitel 3.1)
- Gemeinsame Servicestellen der Rentenversicherungsträger, sie sind offen für alle gesetzlich Versicherten

Gemeinsame Servicestellen

Bremen - Stadt

AOK Bremen/Bremerhaven
Bgm.-Smidt-Str. 95, 28195 Bremen
Tel.: 0421 – 1 76 14 79
<http://www.aok.de>

HKK Handelskrankenkasse
Martinistr. 24, 28195 Bremen
Tel.: 0421 – 3 65 50
<http://www.hkk.de>

IKK in Bremen
Konrad-Adenauer-Allee 42, 28329 Bremen
Tel.: 0421 – 4 99 86-0
<http://www.ikkgesundplus.de>

BKK firmus
Gottlieb-Daimler-Str. 11, 28237 Bremen
Tel.: 0421 – 64 34-452
<http://www.bkkfirmus.de>

Deutsche Rentenversicherung
Schwachhauser Heerstr. 32-34, 28209 Bremen
Tel.: 0421 – 34 07 0
<http://www.deutsche-rentenversicherung.de>

Bremerhaven

AOK Bremen/Bremerhaven
HGS Bremerhaven
Columbusstr. 1, 27570 Bremerhaven
Tel.: 0471 – 1 66 84

Deutsche Rentenversicherung
Bgm.-Martin-Donandt-Platz 13, 27568 Bremerhaven
Tel.: 0471 – 94 75 30

Weitere Informationen zu den gemeinsamen Servicestelle finden Sie hier:
<http://www.reha-servicestellen.de>

Wie soll es zu Hause weitergehen, wenn ich in der Reha bin?

Diese Frage geht vor allem den Frauen durch den Kopf, die kleine Kinder haben oder mit behinderten oder pflegebedürftigen Angehörigen zusammenleben.

Einige Möglichkeiten, damit Sie trotzdem Ihre Reha antreten können:

- *Wenn Ihr Kind jünger ist als 12 Jahre und wenn keine andere Person den Haushalt weiterführen kann – von den Personen, die mit im Haushalt leben – dann werden die Kosten für eine Haushaltshilfe oder eine Familienhelferin übernommen, entweder von der Krankenkasse oder vom Kostenträger, der auch die Reha-Maßnahme übernimmt.*
- *Sie können eine gemeinsame Reha-Maßnahme zusammen mit Ihrem Kind beantragen. Für Mütter oder Väter mit einer Krebserkrankung gibt es in Deutschland einige wenige Reha-Kliniken, die darauf eingerichtet sind.*
- *Wenn Ihre Reha-Maßnahme in die Ferienzeit fällt, können Sie für Ihr Kind für denselben Zeitraum eine Ferienmaßnahme organisieren. Erkundigen Sie sich dazu bei Wohlfahrts- oder Jugend-Verbänden oder beim Jugendamt.*
- *Scheuen Sie sich nicht, Verwandte oder Nachbarn anzusprechen, vielleicht kann Ihr Kind während Ihrer Reha-Maßnahme vorübergehend „umziehen“ und auch in einem Kindergarten oder einer KiTa aufgenommen werden. Eine weitere Möglichkeit wäre die vorübergehende Aufnahme in einer Pflegefamilie. Mehr dazu erfahren Sie im Jugendamt.*
- *Lassen Sie sich beraten, falls Sie eine/n behinderte/n oder pflegebedürftige/n Angehörige/n versorgen und niemand anders die Pflege übernehmen kann. Gute Adressen hierfür sind:*
 - *Sozialdienst im Krankenhaus (siehe Kapitel 3.1)*
 - *Krebs-Beratungsstellen (siehe Kapitel 1)*
 - *Pflegestützpunkte (siehe Kapitel 12.1)*

5. Nachsorge

Nachsorge ist die weitere Betreuung, wenn die Erst-Behandlung abgeschlossen ist. Ansprechpartnerin ist in der Regel die Frauenärztin.

Bei Brustkrebs wird ein Zeitraum von 10 Jahren für die Nachsorge empfohlen. Ab dem sechsten Jahr sind dafür Termine einmal im Jahr vorgesehen. Sie können dann auch für die Krebsfrüherkennung genutzt werden.

Die Nachsorgetermine sind dafür da,

- darüber zu sprechen, wie das Leben mit der Krebs-Diagnose gelingt,
- Unterstützung zu geben bei Problemen, die durch die Krebs-Erkrankung auftreten, zum Beispiel Ängste und Sorgen, Probleme mit Partner, Familie, am Arbeitsplatz oder bei finanziellen Problemen,
- körperlichen Beschwerden auf den Grund zu gehen,
- zu untersuchen, ob der Krebs erneut wächst,
- auf unerwünschte Wirkungen der Krebs-Behandlung zu achten und unter Umständen die Behandlung zu verändern.

Bei Bedarf wird Ihr Frauenarzt/ Ihre Frauenärztin Sie überweisen zu weiteren Untersuchungen oder Behandlungen. Oder Sie bekommen Hinweise, zum Beispiel auf Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und Informations-Veranstaltungen.

Beschwerden abklären lassen

Wenn Sie beunruhigt sind durch körperliche Beschwerden oder durch eine Veränderung an Ihrem Körper, dann gehen Sie zu Ihrem Arzt – egal, wann der letzte Nachsorge-Termin war.

Die folgenden Tabellen geben Ihnen einen Überblick, wie oft Nachsorge-Termine nach Brustkrebs empfohlen werden. Die Abstände können im Einzelfall deutlich davon abweichen, denn sie richten sich nach Ihrer persönlichen Situation.

Nachsorge-Termine

Jahre nach Erstbehandlung	Gespräch, Aufklärung, Information körperliche Untersuchung	Laboruntersuchungen, weitergehende Untersuchungen wie Ultraschall, CT, MRT usw.
1. bis 3. Jahr	alle 3 Monate	nur wenn der Verdacht besteht, dass der Krebs erneut wächst (Rezidiv) oder Absiedlungen gebildet hat (Metastasen)
4. und 5. Jahr	alle 6 Monate	
6. Jahr und mehr	einmal im Jahr	

Mammographie und Brust-Ultraschall in der Nachsorge bei Brustkrebs

Jahre nach Erstbehandlung	erkrankte Brust nach brust-erhaltender Operation	die andere Brust nach brust-erhaltender Operation	die andere Brust nach Brust-Amputation (Mastektomie)
1. bis 3. Jahr	mind. einmal im Jahr, empfohlen alle 6 Monate	einmal im Jahr	einmal im Jahr
4. Jahr und mehr	einmal im Jahr		

6. Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus - Information, Beratung, Betreuung

6.1 PATIENTEN-BERATUNGSSTELLEN, GESUNDHEITSTREFFPUNKTE, FRAUEN-GESUNDHEITSZENTRUM

Neben den Krebs-Beratungsstellen (siehe Kapitel 1) können Sie bei Zweifeln oder Fragen zur Behandlung auch eine Patienten-Beratungsstelle, einen Gesundheits-Treffpunkt oder das Frauen-Gesundheitszentrum aufsuchen. Die Beratung kostet nichts. Bei Bedarf werden Sie weitervermittelt.

Patienten-Beratungsstellen

Hier erhalten Sie auch Unterstützung, wenn Sie mit Ämtern, der Krankenkasse oder der Rentenversicherung zu tun haben. Nicht zuletzt können Sie persönliche Probleme ansprechen, die durch Ihre Erkrankung entstanden sind.

Bremen

Unabhängige Patientenberatung Bremen
Richard-Wagner-Straße 1A, 28209 Bremen

Tel.: 0421 – 347 7374

@ kontakt@patientenberatung-bremen.de

<http://www.patientenberatung-bremen.de>

Bremen

Unabhängige Patientenberatung Deutschland UPD
Beratungsstelle Bremen-Nordniedersachsen
Braunschweiger Str. 53 B, 28205 Bremen
Tel.: 0421 – 6 99 18 61

@ bremen@upd-online.de

<http://www.unabhaengige-patientenberatung.de/upd-beratungsstelle-bremen.html>

Bremerhaven

Unabhängige Patientenberatung Bremerhaven
Kurfürstenstr. 4, 27568 Bremerhaven
Tel.: 0471 – 4 83 39 99 (telefonische Beratung)

Gesundheitstreffpunkte, Frauen-Gesundheitszentrum

Diese Einrichtungen bieten unterschiedliche Informationen und Beratung, daher werden sie jeweils kurz beschrieben.

Bremen - Gröpelingen

Gesundheitstreffpunkt, GTP West
Lindenhofstr. 53 (in der Stadtbibliothek), 28237 Bremen
Tel.: 0421 - 61 70 79
<http://www.gtp-west.de/>

Der GTP West bietet an:

- kostenlose Informationen und Beratung bei Problemen, die mit der Erkrankung zusammenhängen
- eine reichhaltige Informations-Sammlung, zur kostenlosen Nutzung
- bei speziellen Fragen erfahren Sie, wo Sie eine gute Beratung bekommen

Bremen - Tenever

Frauengesundheit in Tenever, FGT
Koblenzer Straße 3 A, 28325 Bremen
Tel.: 0421 - 40 17 28
@ FGT@gmx.net

Das FGT bietet an:

- kostenlose Beratung und Informationen für deutsche Frauen und Migrantinnen
- Unterstützung und Begleitung auch in schwierigen Krankheitsphasen
- Angebote, an denen auch krebserkrankte Frauen gut teilnehmen können, wie Ausflüge oder zusammen kochen
- bei speziellen Fragen zur Behandlung oder bei rechtlichen Fragen erfahren Sie, wo Sie eine gute Beratung bekommen

Frauengesundheitszentrum Bremen , FGZ
Elsflether Str. 29, 28219 Bremen
Tel.: 0421 - 380 97 47
<http://www.fgz-bremen.de>

Das Frauengesundheits-Zentrum versteht sich als Brücke zwischen Medizin und Selbsthilfe. Es bietet unter anderem an:

- kostenloses Durchsehen und Lesen der Informationen zum Thema Brustkrebs (Artikel, Zeitschriften)
- Unterstützung bei der Suche nach einer Frauen-Selbsthilfegruppe und Beratung zur Gründung einer eigenen Gruppe

6.2 SELBSTHILFE-GRUPPEN, AUCH FÜR ANGEHÖRIGE

Selbsthilfe-Gruppen ergänzen die medizinische Behandlung und Reha auf sinnvolle Weise. Vielen Erkrankten hilft es, sich mit Gleich-Betroffenen auszutauschen. Sie erfahren, wie andere mit den großen und kleinen Fragen umgehen, die durch ihren Brustkrebs entstehen. Und es tut ihnen gut, selbst Erfahrungen weiterzugeben. Sie erleben, dass sie nicht allein mit der Erkrankung sind und dass die anderen sie verstehen – eben weil sie ähnliche Erfahrungen gemacht haben. An einer Selbsthilfe-Gruppe teilzunehmen ist eine Möglichkeit, wieder mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

In den Gesundheitsämtern Bremen und Bremerhaven können Sie sich beraten lassen, wenn Sie eine Selbsthilfe-Gruppe suchen oder gründen wollen.

Beratung zu Selbsthilfe-Gruppen

Gesundheitsamt Bremen

Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung

Horner Straße 60-70, 28195 Bremen

Tel.: 0421 -361 - 151 41

@ selbsthilfefoerderung@gesundheitsamt.bremen.de

Gesundheitsamt Bremerhaven

Wurster Str. 49, 27580 Bremerhaven

Tel.: 0471 - 590 -2517 oder -2731

Selbsthilfe-Gruppen für Frauen mit Brustkrebs

Bremen - Stadt

Treffpunkt Brustkrebs

Beratungsstelle der Bremer Krebsgesellschaft

Kontakt: Frau Muras, Tel.: 0421 – 4 91 92 22

Ärztliche Beratung: Frau Dr. Frank-Schmidt

Treffpunkt für jüngere Frauen mit Brustkrebs – Come together

Kontakt: über die Bremer Krebsgesellschaft

Tel.: 0421 - 4 91 92 22

Bremer Arbeitskreis Brustkrebs

Betroffene unterstützen und begleiten Betroffene

Kontakt: Frau Steil, Tel.: 0421- 6 36 28 24

<http://www.arbeitskreis-brustkrebs.de>

Lymph-Selbsthilfegruppe Bremen und umzu
für Frauen und Männer mit Lymphödem
Kontakt: Frau Schwarz , Tel.: 0421 – 82 99 67
Frau Brake, Tel.: 0421 – 82 46 20
@ service@lymph-selbsthilfe.de
<http://www.lymph-selbsthilfe-bremen.de>

Treffpunkt für Angehörige von Krebskranken
Beratungsstelle der Bremer Krebsgesellschaft
Kontakt: Frau Rösler, Tel.: 0421- 491 92 22

Bremen - Nord

Treffpunkt in Bremen-Nord für jüngere Frauen mit Brustkrebs –
Krebs-Beratungsstelle Bremen-Nord der Bremer Krebsgesellschaft
Kontakt: Frau Zelder-Schlegel, Tel.: 0421 – 4 78 57 51

Selbsthilfegruppe Brustoperierter Frauen – BoF
Kontakt: Frau von Hagen, Tel.: 0421 – 67 15 34

Bremerhaven

Selbsthilfe-Gruppe
Leben mit Krebs e.V.
Tel.: 0471 – 9 41 34 07
@ krebsberatung@t-online.de
<http://www.leben-mit-krebs-bremerhaven.de>

Selbsthilfe-Gruppe
Lichtblicke e.V.
Hilfe bei Krebserkrankungen
Schifferstr. 17, 27568 Bremerhaven
Tel.: 0471 – 3 91 38 69-0

6.3 DIE BELASTUNG LEICHTER TRAGEN - PSYCHOONKOLOGIE

Auf die seelischen Belastungen, die mit einer Krebserkrankung zusammenhängen, haben sich die Psychoonkologen spezialisiert. Das sind Psychotherapeutinnen, Psychologinnen, Ärzte, Sozialarbeiterinnen, Sozialpädagoginnen, Seelsorger und Menschen aus ähnlichen Berufen, die sich zusätzlich fortgebildet haben. Sie achten vor allem darauf, wie die Krebserkrankung sich auf die Seele, das eigene Lebensgefühl und auf das Zusammenleben mit anderen auswirkt. Daher können auch Angehörige von Krebskranken eine/n Psychoonkologen/in aufsuchen.

Sie gehen von Fragen aus wie: Welche Vorstellungen haben Sie zur Ursache Ihrer Erkrankung? Wie erleben Sie die Krankheit? Welches Bild haben Sie für Ihr weiteres Leben mit der Diagnose Brustkrebs?

Psychoonkologen begleiten und unterstützen Betroffene dabei, mit der Krebs-Erkrankung ein gutes Leben zu führen. Dazu gehört auch, mit sehr schwankenden und wechselnden Gefühlen umgehen zu lernen und sich Unterstützung durch andere Menschen zu organisieren, wenn es nötig ist.

Was bezahlt die Krankenkasse?
Sprechen Sie **vor Beginn** der Behandlung Ihre Krankenkasse an, um die Kosten-
übernahme zu klären.

Informationen über Psychoonkologinnen in Bremen und Bremerhaven bekommen Sie bei den Krebs-Beratungsstellen (siehe Kapitel 1).

Weitere Informationen zu Psychoonkologie finden Sie hier:

Deutsche Arbeitsgemeinschaft für psychosoziale Onkologie e.V.

Tel.: 07562 – 71 13 03

<http://www.dapo-ev.de>

Arbeitsgemeinschaft für Psychoonkologie in der Dt. Krebsgesellschaft e.V.

Tel.: 0761 – 2 06 22 20

<http://www.pso-ag.de>

6.4 EINEN AUSDRUCK FÜR DIE GEFÜHLE FINDEN - KUNST, MUSIK, TANZ, SCHREIBEN

Bei den meisten Betroffenen führt die Diagnose Brustkrebs erst einmal zu einer tiefen Verunsicherung. Viele fühlen sich zeitweilig wie im Schock, wie erstarrt. Das ist normal und als ein Schutz zu verstehen, um diese schwierige Phase zu überstehen.

Eine psychoonkologische Begleitung kann Ihnen diese Zeit erleichtern. Daneben gibt es eine Reihe anderer Möglichkeiten, wie Sie Ihre Heilung unterstützen können. Alle Menschen drücken auf verschiedene Weise aus, was sie bewegt. Den einen hilft es, zu zeichnen, zu malen, etwas zu formen oder zu schreiben. Andere erleben ihre Gefühle eher durch Musik, Bewegung und Tanz, und können sie so nach außen tragen.

Gemeinsam ist diesen Kunsttherapien, dass dafür keine Vorkenntnisse nötig sind. Sie brauchen also weder Erfahrung noch Talent. Es geht nicht um ein Ergebnis, sondern darum, etwas auszuprobieren und zu gestalten. Etwas Neues entstehen zu lassen und zu sehen, was sich dabei entdecken lässt und was sich verändert. Dies kann in der Gruppe oder in der Einzelarbeit geschehen.

Therapeutische Gespräche begleiten Sie in Ihrem schöpferischen Prozess.

Einige Krankenhäuser und viele Reha-Kliniken bieten diese Möglichkeiten an.

Außerhalb von Kliniken werden diese Therapieformen meistens nicht von der Krankenkasse erstattet. Sie müssen Sie dann selbst bezahlen.

Welche Angebote es aktuell in **Bremen und Bremerhaven** gibt, erfahren Sie hier:

- bei den Psychologischen Diensten der Krankenhäuser (siehe Kapitel 3.4)
- bei den Krebsberatungsstellen (siehe Kapitel 1)

Weitere Informationen zu Kunsttherapien finden Sie hier:

http://www.tumorbio.uni-freiburg.de/02_behandeln/02_01_02.html

6.4.1 Malen, Zeichnen, Formen

Selbst ein Bild zu gestalten oder etwas zu modellieren bedeutet, aktiv mit Farben und Formen umzugehen. Sie erleben, wie Ihr Werk auf Sie selbst und andere wirkt. Wir erleben, was es ausmacht, wenn Sie Ihr Bild oder Ihre Skulptur wieder verändern.

Das kann helfen, sich über die eigenen Gefühle klarer zu werden. Es kann auch helfen, mehr als bisher wahrzunehmen. Es hilft, sich für Neues zu öffnen und so neue Wege zu finden, mit der Erkrankung umzugehen.

Daher kann die Arbeit mit Papier, Stiften, Pinsel, Farben, Ton usw. entlastend, befreiend und beruhigend wirken.

6.4.2 Musik

Musiktherapie meint einmal das Hören von Musik, sich von der Musik mitnehmen lassen, sich treiben lassen. Beim Hören von Musik kann es gelingen, zur Ruhe zu kommen und „die eigene Mitte wiederzufinden“.

Musiktherapie meint auch, selber Töne und Klänge hervorzubringen und einen eigenen Rhythmus zu finden, mit dem eigenen Körper oder mit einem Instrument. Die Harmonie in sich zu entdecken und auch das Chaos auszuhalten – das können Themen in der Musiktherapie sein.

Weitere Informationen finden Sie hier:

Bundesarbeitsgemeinschaft der MusiktherapeutInnen in der Onkologie

<http://www.musiktherapie-onkologie.de>

6.4.3 Tanz

Tanztherapie versteht sich als eine Form von Psychotherapie, die mit dem Körper arbeitet. Sie unterstützt krebserkrankte Menschen in der Krankheitsverarbeitung.

Das Hauptziel ist, wieder mehr Vertrauen in den eigenen Körper und mehr Lebensmut zu gewinnen.

Dies kann dazu beitragen:

- sich im Tanz mit dem veränderten Körper wieder anfreunden und ihn annehmen,
- sich wieder mehr und neue Bewegungen zutrauen und sie ausprobieren,
- im Tanz wieder die eigenen Gefühle spüren.

Weitere Informationen finden Sie hier:

Berufsverband der TanztherapeutInnen Deutschlands

<http://www.btd-tanztherapie.de/TherapeutInnen.htm>

Deutsche Gesellschaft für Tanztherapie

<http://www.dgt-tanztherapie.de/>

6.4.4 Schreiben

Beim Schreiben die eigene Sprache wiederfinden. Darum geht es in den Schreibwerkstätten für krebserkrankte Menschen in Bremen-Stadt und Bremen-Nord der Bremer Krebsgesellschaft. Eine Gruppe trifft sich mit Anleitung. Gegenseitiges Vertrauen und Achtung voreinander prägen diese Treffen. Die Teilnehmer/innen bringen aufs Papier, was sie bewegt, was sie sich wünschen, was sie befürchten – neben allem Ernst ist hier viel Raum auch für Witz und Phantasie.

Gemeinsam staunen, wenn die entstandenen Texte vorgelesen werden – das sind Höhepunkte dieser Treffen.

Weitere Informationen über die Schreibwerkstätten erhalten Sie hier:

Bremer Krebsgesellschaft, Tel.: 0421 – 4 91 92 22

6.5 PSYCHOTHERAPIE

Durch eine Krebserkrankung und ihre Behandlung können Menschen an ihre Grenzen kommen, nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Zum einen geht es darum, die anstrengenden Therapien durchzustehen, um anderen müssen viele mit der Ungewissheit leben lernen, ob der Krebs wirklich überwunden ist. Das kann ihre eigenen Kräfte und die ihrer Familie zeitweise überfordern.

Wenn es durch die Erkrankung zu einer psychischen Belastung kommt, bei der Sie denken, dass Sie Hilfe benötigen, können Sie eine Überweisung für eine Psychotherapie bekommen. Sie können unter ärztlichen und psychologischen Psychotherapeut/innen auswählen.

Was bezahlt die Krankenkasse?:

*Sprechen Sie **vor Beginn** der Therapie Ihre Krankenkasse an, um die Kostenübernahme zu klären. Bei Schwierigkeiten können Sie sich an eine Krebs-Beratungsstelle oder Patienten-Beratungsstelle wenden.*

Informationen zu Psychotherapeut/innen

- Krebs-Beratungsstellen (siehe Kapitel 1)
- Psychotherapeuten-Kammer Bremen
Hollerallee 22, 28209 Bremen
Tel.: 0421 – 2 77 20 00
<http://www.pk-hb.de/patienten/index.html>

Psychotherapeuten-Suche:
<http://www.psych-info.de>
- Ärztekammer Bremen
Schwachhauser Heerstr. 30, 28209 Bremen
Tel.: 0421 – 34 04-200
<http://www.aekhb.de/patienteninfo.html>
- Deutsche PsychotherapeutenVereinigung, DPtV
Am Karlsbad 15, 10785 Berlin
Tel.: 030 – 2 35 00 90
<http://www.dptv.de>

Psychotherapeuten-Suche im Internet:
<http://www.psychotherapeutenliste.de>
- Psychologischer Dienst im Krankenhaus (siehe Kapitel 3.4)
- bei Ihrer Krankenkasse

Wenn Sie in einer **Krisensituation** bei den genannten Stellen niemanden erreichen, können Sie sich an den **Sozialpsychiatrischen Dienst** wenden:

Bremen - Süd/ Neustadt

Zentrum Buntes Tor
Buntentorsteinweg 122, 28201 Bremen
Tel.: 0421 – 22 21 30

Bremen - Ost

im Behandlungszentrum Ost
Osterholzer Landstr. 51, 28325 Bremen
Tel.: 0421 – 4 08 18 50

Bremen – Mitte

im Gesundheitsamt
Horner Str. 60, 20203 Bremen
Tel.: 0421 – 79 03 33 10

Bremen – West

im Behandlungszentrum West
Gröpelinger Heerstraße 104, 28237 Bremen
Tel.: 0421 – 2 22 14 10

Bremen - Nord

im Behandlungszentrum Nord
Aumunder Heerweg 83-85, 28757 Bremen
Tel.: 0421 – 66 06 12 34

Bremerhaven

Sozialpsychiatrischer Dienst
Wurster Straße 49, 27580 Bremerhaven
Tel.: 0471- 590-26 55

Nach Dienstschluss sowie an Wochenenden und Feiertagen erreichen Sie in einer Krisensituation den Sozialpsychiatrischen Dienst unter Tel.: 0421 – 70 03 33 33.

7. Ambulante Nach- und Weiterbehandlung

7.1 ERGÄNZENDE BEHANDLUNG NACH DER OPERATION

7.1.1 Strahlentherapie

Wenn bei der Operation die Brust erhalten werden kann, folgt eine Strahlentherapie, meistens über 5-7 Wochen an 5 Tagen pro Woche und jeweils nur für wenige Minuten. Die Strahlen werden auf den operierten Bereich und die zugehörigen Lymphbahnen gerichtet. Dadurch werden Krebszellen unschädlich gemacht, die hier möglicherweise noch zurückgeblieben sind. In bestimmten Fällen ist eine Strahlentherapie auch dann zu empfehlen, wenn die Brust entfernt werden musste.

Bremen

Praxisgemeinschaft für Strahlentherapie und Radioonkologie
am Klinikum Bremen Mitte
Frau PD Dr. Staar, Herr Dr. Bund
St. Jürgen – Str. 1, 28177 Bremen
Tel.: 0421 – 4 97 36 06

<http://www.strahlentherapie-bremen.de/>

Zentrum für Strahlentherapie und Radioonkologie
Ärztehaus am DIAKO
Herr Prof. Dr. Carl
Gröpelinger Heerstr. 406-408, 28239 Bremen
Tel.: 0421 – 61 02 66 66
<http://www.strahlentherapie-bremen.com/>

Bremerhaven

Klinikum Bremerhaven-Reinkenheide
Klinik für Radio-Onkologie
Herr Dr. Aydin
Postbrookstraße 103, 27574 Bremerhaven
Tel.: 0471 – 2 99 32 10
<http://www.klinikum-bremerhaven.de/45/41>

7.1.2 Chemotherapie, Antihormon-Therapie, Antikörper-Therapie

In vielen Fällen wird zusätzlich zur Operation und Strahlentherapie noch eine Therapie mit Medikamenten empfohlen, die **Chemotherapie**. Was im Einzelnen empfohlen wird, hängt ganz von den Eigenschaften der Krebszellen ab, die bei Ihnen gefunden wurden. Diese Medikamente verteilen sich in der Regel im ganzen Körper. So sollen sie verhindern, dass noch vorhandene Tumorzellen weiterwachsen.

Bei einer Chemotherapie werden sogenannte Zytostatika gegeben. Sie bringen die Krebszellen zum Absterben oder verhindern, dass sie sich vermehren. In bestimmten Fällen ist eine Chemotherapie auch vor der Operation sinnvoll, um die Bedingungen für die Operation zu verbessern. Sie heißt präoperative oder neoadjuvante Chemotherapie.

Unfruchtbar durch Chemotherapie?

Durch eine Chemotherapie kann eine Frau unter Umständen unfruchtbar werden – wenn ihre Eierstöcke vorzeitig aufhören zu arbeiten. Das lässt sich allerdings nicht sicher vorhersagen. Vorbeugend kann man versuchen, Eierstock-Gewebe zu schützen: Ein Stück vom Eierstock wird herausoperiert, eingefroren und später wieder zurückverpflanzt. Eizellen können eingefroren werden, befruchtet oder unbefruchtet. Oder die Eierstöcke werden durch Medikamente ruhiggestellt, so dass die Chemotherapie ihnen weniger schadet. Für diese Methoden gibt es erst wenig Erfahrung. Fragen Sie Ihre Ärztinnen nach den Möglichkeiten. Siehe auch Kapitel 8.4.

Zum Nachlesen:

Netzwerk für Maßnahmen zum Schutz der Fruchtbarkeit bei Chemo- und Strahlentherapie: <http://www.fertiprotekt.de>

Deutsche Krebshilfe, Broschüre „Kinderwunsch und Krebs“
<http://www.krebshilfe.de>

Eine **Antihormon-Therapie** ist nur sinnvoll, wenn Hormone das Wachstum der Krebszellen fördern – wenn die Krebszellen „rezeptorpositiv“ sind. Die Behandlung besteht darin, die Hormonwirkung auf die Krebszellen zu verhindern. Sie wird mit Tabletten oder Spritzen durchgeführt und für mehrere Jahre empfohlen. Jüngere Frauen sind während dieser Zeit unfruchtbar. Eine Antihormon-Therapie bekommen Sie bei Ihrem Frauenarzt/ Ihrer Frauenärztin.

Eine **Antikörper-Therapie** ist nur sinnvoll, wenn die Krebszellen das Merkmal „HER-2+++“ aufweisen, Näheres erfahren Sie bei Ihrem Onkologen.

Eine Chemotherapie und Antikörpertherapie werden meistens über eine Infusion gegeben. Dies kann in der Regel ambulant geschehen, entweder

- in einer Onkologischen Tagesklinik im Krankenhaus, oder
- in einer dafür spezialisierten Onkologischen Praxis.

Onkologische Tageskliniken und Praxen:

Bremen - Stadt

Klinikum Bremen-Mitte

Medizinische Klinik I

Hämatologisch-Onkologische Tagesklinik (HOT)

Tel.: 0421 – 4 97 35 71

DIAKO Bremen

Hämatologisch-Onkologische Tagesklinik

Tel.: 0421 – 61 02 14 64

Klinikum Links der Weser

Innere Medizin, Onkologische Tagesklinik

Tel.: 0421 – 8 79 12 99

Onkologisch-Hämatologische Schwerpunktpraxis:

Dr. Gabriele Doering, Dr. Frank Doering, Dr. Carsten Schreiber

Schwachhauser Heerstraße 50 (Medicum), 28209 Bremen

Tel.: 0421 – 69 60 96-0

Onkologische Praxis

Herr Dr. Igelmann, Herr Dr. Wietholt

Parkallee 41-45, 28209 Bremen

Tel.: 0421 – 32 04 64

<http://www.bremer-onkologen.de/>

Onkologische Praxis

Herr Dr. Weiß, Herr Dr. Sick, Herr Dr. Beta

Dobbenweg 6, 28203 Bremen

Tel.: 0421 – 79 29 80

Bremen - Nord

Klinikum Bremen Nord

Onkologische Tagesklinik

Hammersbecker Str. 228, 28755 Bremen

Tel.: 0421 – 66 06 15 35 (Frauenklinik)

Bremerhaven

Klinikum Bremerhaven-Reinkenheide

Internistisch-Onkologische Tagesklinik

Tel.: 0471 – 2 99 32 22

Onkologische Praxis

Herr Dr. Kröger

im St. Joseph-Hospital

Tel.: 0471 – 4 83 98 - 0

<http://www.onkologie-bremerhaven.de>

7.2 BEI KÖRPERLICHEN BESCHWERDEN

7.2.1 Beweglichkeit und Kraft verbessern – Krankengymnastik (Physiotherapie)

Besonders wenn bei der Brustoperation mehrere Lymphknoten aus der Achselhöhle entfernt wurden, fällt es nach der Operation oft schwer, den Arm der betroffenen Seite hochzuheben. Deswegen ist Krankengymnastik gleich ab dem ersten Tag nach der Operation wichtig. Dadurch sollen Schmerzen gelindert und die Beweglichkeit im Schultergelenk verbessert werden. Wenn die ganze Brust entfernt wurde, geht es auch darum, eine Fehlhaltung zu vermeiden, um späteren Nacken- und Rückenschmerzen vorzubeugen.

Meist ist es möglich, die Krankengymnastik mit einer Frau durchzuführen, wenn dies gewünscht und rechtzeitig gesagt wird. Ihnen wird auch gezeigt, wie Sie selbstständig zu Hause weiterüben können. Dennoch kann es notwendig sein, die Krankengymnastik nach der Krankenhaus-Entlassung zunächst unter Anleitung ambulant fortzusetzen. Sie wird dann von Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin verordnet.

Für die Auswahl einer Krankengymnastik-Praxis fragen Sie Ihren Arzt oder sehen hier nach:

- Gelbe Seiten
- <http://www.deutsche-therapeutenauskunft.de>

7.2.2 Lymphödem – Behandlung zur Entstauung

Wenn Lymphknoten entfernt wurden, kann es zu einem Stau von eiweißhaltiger Gewebs-Flüssigkeit kommen. Es bilden sich dann Schwellungen in der Hand, im Arm, in der Brust oder am Brustkorb, sogenannte Lymphödeme. Die Haut wird dicker und der betroffene Bereich fühlt sich gespannt und schwer an. Es können auch ziehende Schmerzen oder ein Kribbeln auftreten.

Wenn sich ein Lymphödem bildet, sollte so früh wie möglich mit einer entstauenden Behandlung begonnen werden, evtl. noch im Krankenhaus.

Wenn es nötig ist, verordnet Ihre Ärztin die weitere Lymphödem-Behandlung. Durch manuelle Lymphdrainage werden die Ablagerungen aufgelockert und abtransportiert. Diese spezielle Massage wird von Lymphtherapeuten ausgeführt. Zur Behandlung gehört auch die Kompression: anfangs durch Bandagieren („Wickeln“), später durch einen Kompressionsstrumpf. Außerdem sind Bewegungsübungen wichtig. Ob oder wieviel manuelle Lymphdrainage weiterhin nötig ist, hängt vom Verlauf ab.

Eine kurzfristige vorbeugende manuelle Lymphdrainage – direkt nach der Operation – ist in bestimmten Fällen sinnvoll.

Facharzt für Gefäßchirurgie und Lymphologie:

Dr. Bernard Hofman
Hillmannplatz 13-15
28195 Bremen
Tel.: 0421 – 56 64 242

Weitere Informationen zum Lymphödem und seiner Behandlung in Bremen und Bremerhaven finden Sie hier:

- <http://www.lymphnetz-bremen.de>
- <http://www.lymphnetzwerk.de>

Das können Sie selber tun, vorbeugend und wenn ein Lymphödem besteht:

- Haut durch gute Pflege geschmeidig halten, Schutz vor Insektenstichen
 - keine Einschnürungen durch BH, Ärmelbündchen und Schmuck
 - Bewegungsübungen, wie von der Lymphtherapeutin empfohlen, dabei Überlastung vermeiden
 - sich selbst vor Verletzungen im geschwollenen Bereich schützen
 - extreme Wärme und Kälte vermeiden
 - Blut abnehmen, Blutdruck messen und Spritzen nur auf der gesunden Seite
- Wenn Sie ein Lymphödem haben, gilt zusätzlich:
- Armstrumpf tragen

7.2.3 Probleme bei alltäglichen Arbeiten – Ergotherapie

Als Folge einer Brustkrebs-Behandlung können auch Probleme mit dem Tasten, Greifen und Festhalten auftreten, diese Probleme - auch periphere Polyneuropathie (Schädigung mehrerer kleiner Nerven) genannt – entstehen durch die Wirkung der Chemotherapie. Bei einigen bestimmten Medikamenten kommt es häufig vor, bei vielen gar nicht. Bei den Füßen bedeutet das, dass das Stehen und Gehen unsicher werden kann. Ob und inwiefern Sie Maßnahmen zur Vorbeugung dieser Nebenwirkungen durchführen können, erfragen Sie am besten bei Ihrem Onkologen. Manchen Betroffenen fällt es außerdem schwerer, sich Dinge zu merken und sich zu konzentrieren. Diese Störungen wirken sich stark auf das alltägliche Leben aus. Hier setzt die Ergotherapie an. Ihr Ziel ist es, dass Sie Ihren Alltag zu Hause, im Beruf und in der Freizeit wieder möglichst selbstständig bewältigen können. Dafür werden zum Beispiel spezielle Bewegungsübungen, ein „Tast-Training“ und Konzentrations-Training eingesetzt.

Für die Auswahl einer Ergotherapie-Praxis fragen Sie ihren Arzt oder sehen hier nach:

- Gelbe Seiten
 - Deutscher Verband der Ergotherapeuten DVE
- <http://www.dve.info/therapeutensuche.html>

Was muss ich zuzahlen?

Krankengymnastik, Manuelle Lymphdrainage/ Entstauungstherapie und Ergotherapie sind Heilmittel. Wie sie von der Ärztin verordnet werden und wie die Therapeuten sie ausführen, ist im Heilmittelkatalog geregelt. Wenn die Verordnung notwendig ist, werden die Heilmittel von den Krankenkassen bezahlt.

Für Sie entstehen dabei zusätzlich zur Praxisgebühr diese Kosten:

- die Rezeptgebühr: 10 Euro für jedes Rezept, und
- 10 % der Kosten des Heilmittels, also ein Zehntel der Kosten für die Krankengymnastik oder manuelle Lymphdrainage oder Ergotherapie

Sie müssen in einem Jahr höchstens soviel zuzahlen, bis Ihre Belastungsgrenze erreicht ist. Diese beträgt 2 % Ihrer Brutto-Einnahmen im Jahr. Bei einer chronischen Erkrankung kann die Belastungsgrenze herabgesetzt werden auf 1 %. Fragen Sie bei Ihrem Arzt oder Ihrer Krankenkasse danach, ob dies auf Sie zutrifft.

7.2.4 Selbst aktiv sein: Sport, Bewegung in der Krebsnachsorge

Die Diagnose Krebs zu bekommen, bedeutet für viele Menschen, dass sie ihren Körper mit einem Mal ganz verändert wahrnehmen. Das Vertrauen in den eigenen Körper und das Lebensgefühl werden heftig erschüttert. Besonders durch eine Strahlen- oder Chemotherapie kann eine massive körperliche und seelische Erschöpfung dazukommen, eine Fatigue.

Auch wenn die meisten Patientinnen in dieser Verfassung es sich nicht vorstellen können: Gerade jetzt können Bewegung und Sport das Körpergefühl, die Stimmung und die Leistungsfähigkeit verbessern. Das ist vielfach erprobt und wissenschaftlich nachgewiesen.

Durch Bewegung können krebserkrankte Menschen aktiv etwas dafür tun, dass es ihnen wieder besser geht. Sport ist für sie also eine wichtige Hilfe zur Selbsthilfe!

Welche Sportarten?

Geeignet sind Ausdauersportarten wie Radfahren, Walken und Schwimmen. Sehr zu empfehlen sind auch Nordic Walking, Tänze und eine „sanfte“ Step-Aerobic. Asiatische Bewegungskünste wie Tai-Chi, Qi Gong oder auch Yoga sind für Krebspatientinnen angenehm und wirkungsvoll, sie werden ergänzt durch gezielte Kräftigungs- und Atemgymnastik.

Es ist zu wünschen, dass möglichst viele Menschen auch nach einer Krebserkrankung in ihrer Sportgruppe bleiben oder neu mit Sport beginnen können. Fragen Sie im Sportverein Ihrer Wahl nach geeigneten Angeboten.

„Bewegung in der Krebsnachsorge“

In Bremen und Bremerhaven bieten etwa 20 Vereine „Bewegung in der Krebsnachsorge“ an. In diesen Gruppen können die Teilnehmenden durch Bewegungsübungen, Spiele, Spaß und Entspannung erleben, dass sie sich wieder wohler fühlen und sich körperlich wieder mehr zutrauen. Viele körperliche Einschränkungen nach der Krebsbehandlung lassen sich durch geeignete Gymnastik mindern.

Es geht in diesen Gruppen aber um mehr: Neben der Bewegung ist Zeit dafür vorgesehen, sich miteinander auszutauschen. Das Gespräch mit Gleich-Betroffenen kann Mut machen und anregen, eigene Wege im Umgang mit der Krankheit zu finden.

Angeleitet werden die Gruppen von speziell ausgebildeten Übungsleiter/innen.

„Bewegung in der Krebsnachsorge“ wird vom Arzt als Reha-Sport verordnet, sprechen Sie Ihren Arzt/ Ihre Ärztin darauf an. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten.

Vereine mit „Bewegung in der Krebsnachsorge“

Bremen - Stadt

TURA Bremen	Tel.: 0421 – 61 34 10
SG Findorff	Tel.: 0421 – 35 27 35
TV Eiche Horn	Tel.: 0421 – 23 40 60
TuS Vahr	Tel.: 0421 – 46 39 90
TSV Osterholz-Tenever	Tel.: 0421 – 42 54 71
TV Arbergen	Tel.: 0421 – 48 04 37
ATSV Sebaldsbrück	Tel.: 0421 – 45 24 08
SV Werder	Tel.: 0421 – 4 34 59 11
Verein Vorwärts	Tel.: 0421 – 32 49 42
BTS Neustadt	Tel.: 0421 – 5 98 04 53
TuS Huchting	Tel.: 0421 – 58 55 88

Bremen - Nord

TSV Farge-Rekum	Tel.: 0421 – 68 05 48
SG Aumund-Vegesack	Tel.: 0421 – 66 72 15
TSV Lesum-Burgdamm	Tel.: 0421 – 63 72 90

Bremerhaven

SFL Bremerhaven

Tel.: 0471 – 6 24 29

Walking-Angebote für Krebs-Erkrankte (ohne ärztliche Verordnung)

Bremen - Stadt

Walking an der Weser

Treffpunkt: am Stadionbad

Kontakt: Bremer Krebsgesellschaft

Tel.: 0421 - 491 92 22

Walking Venus

Treffpunkt: am DIAKO bzw. im Bürgerpark

Kontakt: Frau Steil

Tel.: 0421 – 6 36 28 24

Bremen - Nord

Walking gegen Fatigue

Kontakt: TSV Lesum-Burgdamm

Tel.: 0421 – 63 72 90

Weitere Informationen und die Broschüre „Bewegung in der Krebsnachsorge“ gibt es hier:

Landessportbund Bremen (LSB)

Eduard-Grunow-Straße 30

28203 Bremen

Tel. 0421 – 7 92 87 15

<http://www.lsb-bremen.de/standard.aspx?id=800863>

Stimmen von Teilnehmerinnen bei „Bewegung in der Krebsnachsorge“

Katja L. (47 J.)

„Am Anfang hatte ich Angst, über meine Krankheit mit Außenstehenden zu reden, im Umkleideraum sich gemeinsam umzuziehen. Aber jetzt ist es das Beste, was mir seit meiner Krankheit passiert ist...“

Lisa E. (58 J.)

„Ich fühle mich in der Gruppe so gut aufgehoben. Eine Gemeinschaft von Frauen, die meine Gefühle – Angst, Freude, Erleichterung, Sorge – verstehen. Aber wichtig ist auch, dass wir etwas zusammen machen und nicht nur die Gedanken im Kopf kreisen...“

Marion O. (56 J.)

„Ich versuche, keine Stunde ausfallen zu lassen, damit ich meine lahmen Knochen wieder bewegen kann. Jeder kleinste Fortschritt freut mich...“

Quelle: www.lsb-bremen.de

7.3 ZUSÄTZLICHE ODER KOMPLEMENTÄRE MEDIZIN BEI BRUSTKREBS

„Was kann ich noch zusätzlich tun?“ Diese Frage stellen sich viele Menschen mit Krebs. Dafür gibt es mehrere Gründe. Zum einen erhoffen sich viele davon, besser mit der Strahlentherapie oder Chemotherapie zurechtzukommen. Außerdem möchten sie nicht nur etwas gegen den Krebs, sondern auch etwas für sich und für ihre Gesundheit tun. Sie möchten ihre körpereigenen Kräfte für die Heilung unterstützen.

Es ist nicht festgelegt, was genau zur zusätzlichen oder komplementären Medizin zählt und das Angebot ist groß:

Naturheilkunde, Homöopathie (z.B. Misteltherapie), sogenannte Krebsdiäten, entgiftende oder ausleitende Verfahren, psychologisch und spirituell ausgerichtete Behandlung, überlieferte Heilweisen aus Asien und Amerika wie traditionelle chinesische Medizin oder schamanische Verfahren und andere.

Diese Verfahren werden zusätzlich (komplementär) zur schulmedizinischen Behandlung angeboten. Zu ihrem Nutzen gibt es allerdings keine ausreichenden gesicherten Daten.

Viele dieser Verfahren werden daher von den Krankenkassen nicht bezahlt. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, bevor Sie sich für zusätzliche Behandlungsformen entscheiden.

Was über die einzelnen Methoden bekannt ist und was vor einer Behandlung zu beachten ist, können Sie hier nachlesen:

<http://www.krebsinformationsdienst.de>

Hier finden Sie auch das Informationsblatt „Alternative Krebsmedizin“.

Zur Misteltherapie: <http://www.krebsinformationsdienst.de>

Zusätzliche Behandlungsverfahren

Bremen - Stadt

Biologische Krebsabwehr

Informationen zu naturheilkundlichen Therapien bei Krebs

Theresienstraße 8, 28203 Bremen

Tel.: 0421-3 46 83 70

@ gfbk-bremen@biokrebs.de

<http://www.biokrebs-heidelberg.de/>

Schwerpunkt:

Information und Beratung über bewährte naturheilkundliche Behandlungen bei Krebs. Diese werden meistens zusätzlich zur schulmedizinischen Therapie und in der Nachsorge eingesetzt.

St. Joseph-Stift Bremen, Klinik für Naturheilverfahren

Ergänzende Behandlung auf Grundlage der Inneren Medizin

Tel.: 0421-3 47 17 63

@ naturheilverfahren@sjb-bremen.de

<http://www.sjs-bremen.de/de/medizinische-kompetenzen/klinik-fuer-naturheilverfahren-klassische-homoeopathie-und-allgemeine-innere-medicin.html>

Institut für Chinesische Medizin am Klinikum Bremen-Mitte
Ergänzende und unterstützende Behandlung bei Krebserkrankungen
Friedrich-Karl-Straße 55, 28205 Bremen
Tel.: 0421-69 91 39 -0
@ anfrage@drk-icm.de
<http://www.drk-icm.de/>

Kostenlose telefonische Beratung zu alternativer Krebsmedizin:

Krebsinformationsdienst
Deutsches Krebsforschungszentrum
Tel.: 0800- 4 20 30 40

Arbeitsgruppe Biologische Krebstherapie
Medizinische Klinik im Klinikum Nürnberg Nord
Tel.: 0911-3 98 30 56
@ agbkt@klinikum-nuernberg.de
<http://www.agbkt.de>

7.4 ERNÄHRUNG

Es gibt keine spezielle Krebsdiät. Für bestimmte Krebserkrankungen, die den Magen-Darm-Bereich betreffen, gibt es besondere Empfehlungen. Bei Brustkrebs gelten die allgemeinen Empfehlungen für eine vielseitige und vollwertige Ernährung. Allerdings werden zum Beispiel in einigen Reha-Kliniken verschiedene Nahrungs-Ergänzungsmittel angeboten. Die Erkrankung kann also ein Anlass sein, die eigenen Gewohnheiten bei der Ernährung unter die Lupe zu nehmen.

Hier können Sie sich zur Ernährung bei Krebs beraten lassen:

- im Krankenhaus
- in der Reha-Klinik
- in den Beratungsstellen der Bremer Krebsgesellschaft
- Tel.: 0421- 4 91 92 22

Weitere Informationen zur Ernährung und zu Nahrungs-Ergänzungsmitteln bei Krebs finden Sie hier:

Krebsinformationsdienst: <http://www.krebsinformationsdienst.de>

8. Weiter gut für sich sorgen – ich für mich, wir für uns

8.1 TROTZ ALLEDEM - SICH SCHÖN FÜHLEN

Eine Frau mit Brustkrebs hat nicht nur die Erkrankung zu verkraften. Bei einer Chemotherapie steht sie vor einer weiteren, ganz anderen Herausforderung – wenn nämlich ihre Haare sich lichten oder ganz ausfallen. Für viele Frauen ist das sehr belastend, jetzt wird die Erkrankung auch für andere Menschen sichtbar.

Nehmen Sie diese Herausforderung an und probieren Sie einiges aus! Perücke, Tuch, Hut und auch mal ein glatter Kopf – finden Sie heraus, womit sie sich am wohlsten fühlen und staunen Sie über die Veränderungen. Sich schön zu fühlen, auch in der Krankheit, tut gut für das Selbstbewusstsein.

In der Beratungsstelle der Bremer Krebsgesellschaft und in einigen Kliniken werden dazu Kurse angeboten. Sie richten sich speziell an Frauen während ihrer Krebstherapie.

In den Kursen gibt es Anregungen zum Umgang mit dem veränderten Kopf, zum Make-Up und zu Farben für die Kleidung.

Die Kurse werden in Kooperation mit der DKMS LIFE ausgerichtet und sind kostenlos. Die DKMS LIFE gehört zur Deutschen Knochenmarkspender-Kartei.

Wann ein Kurs in Ihrer Gegend stattfindet, erfahren Sie bei den Veranstaltern unter den folgenden Telefon-Nummern. Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.

Bremen - Stadt

Bremer Krebsgesellschaft
Krankenhaus St. Joseph-Stift

Tel.: 0421 – 4 91 92 22

Tel.: 0421 – 3 47 13 02

Bremen - Nord

Klinikum Bremen-Nord

Tel.: 0421 – 66 06 10 51

Bremerhaven

Klinikum Bremerhaven Reinkenheide

Tel.: 0471 – 2 99 33 30

8.2 WENN DIE HAARE AUSFALLEN – FRISUREN, PERÜCKEN

Bei vielen Chemotherapien ist damit zu rechnen, dass Haare ausfallen, mehr oder weniger. Bei nicht so starkem Haarausfall ist es oft günstig, die Haare kurz schneiden zu lassen; sie wirken dadurch voller. Bei starkem Haarausfall empfinden es viele Patientinnen als angenehmer, sich das gesamte Kopfhaar zu rasieren, um z.B. nicht jeden Morgen Büschel auf dem Kopfkissen oder in der Haarbürste finden zu müssen.

Bei der Aufklärung über die Chemotherapie wird daher auch über eine Perücke gesprochen. Ein Rezept dafür bekommen Sie im Brustzentrum vor Beginn der Chemotherapie. Es hat Vorteile, eine Perücke frühzeitig auszusuchen. Am besten ist es, bevor die Chemotherapie beginnt. Wenn Sie noch eigene Haare haben, ist die Farbe leichter auszuwählen, und das Anprobieren der Perücken ist angenehmer.

In einem Fachgeschäft können Sie sich kostenlos zu Perücken beraten lassen. Einige Friseursalons haben sich darauf spezialisiert, und es gibt Haarhäuser und Fachabteilungen für Perücken in Kaufhäusern.

Eine Beratung verpflichtet Sie nicht dazu, im selben Geschäft eine Perücke zu kaufen. Nehmen Sie sich Zeit, um sorgfältig auszuwählen, schließlich sollen Sie sich mit Ihrer

Perücke wohlfühlen. Wichtig ist, dass Sie sie selbst ohne Mühe frisieren und in Form bringen können.
Das Schneiden und Frisieren zu Beginn und auch ein Nachschneiden sollten im Preis mit enthalten sein.

Kosten

Fragen Sie vorher bei Ihrer Krankenkasse nach, wieviel sie von den Kosten übernimmt und ob sie direkt mit dem Haarhaus abrechnet. Dies ist von Kasse zu Kasse verschieden geregelt.

Weitere Informationen zu Perücken finden Sie hier:

<http://www.dkms-life.de/beratung/haar.php>

Ein Haarhaus in Ihrer Nähe finden Sie hier:

- Gelbe Seiten
- Bundesverband der Zweithaarhändler, BVZ
Tel.: 0700 – 00 00 22 26
@ info@bvz-info.de
<http://www.bvz-info.de/mitgliedersuche.php>

Kopftücher

Anstelle einer Perücke können Sie Tücher, Schals und Turbane als Kopfschmuck nehmen. Ein Tuch ist leichter und fühlt sich auf der Kopfhaut besser an. Zudem sind Tücher leichter zu waschen als Perücken und kosten viel weniger.

Tipp: Nehmen Sie Baumwolltücher, sie rutschen nicht so leicht.

Nützliche Informationen und Anregungen zum Umgang mit der haarlosen Zeit der Therapie finden Sie auch hier:

<http://www.dkms-life.de>

8.3 WENN DIE BRUST IHRE FORM VERÄNDERT HAT ODER FEHLT

Bei etwa sieben von zehn Frauen mit Brustkrebs kann bei der Operation die Brust erhalten bleiben. Allerdings ist es möglich, dass sich die Brust durch die Operation verändert. Eine verformte oder fehlende Brust kann unter der Kleidung auffallen. Außerdem kann dies die Körperhaltung verändern und auf Dauer zu Beschwerden führen.

Natürlich kann nichts eine Brust ersetzen. Aber es ist möglich, die äußere Form und das Gewicht nachzuahmen. Dies ist möglich durch

- eine Epithese („äußere Prothese“) – sie wird in einen besonderen BH oder Badeanzug eingelegt oder sie haftet direkt auf der Haut,
- ein Implantat („innere Prothese“) – es wird in einer Operation unter die Haut oder unter den Brustmuskel gelegt, oder
- eine plastische Operation – dabei wird körpereigenes Gewebe zu einer Ersatzbrust geformt.

Zu Epithesen werden Sie noch im Krankenhaus beraten. Die Krankenkasse bezahlt die Epithese und gibt einen Zuschuss zum Spezial-BH und zum Spezial-Badeanzug oder zum Einnähen einer Halterung. Allerdings gibt es hierzu kein einheitliches Vorgehen bei allen Krankenkassen. Fragen Sie daher bei Ihrer Krankenkasse nach.

Vielleicht kommt für Sie auch ein Brustimplantat oder eine plastische Operation in Frage. Lassen Sie sich im Brustzentrum und von Ihrer Frauenärztin zu den verschiedenen Möglichkeiten und ihren Vor- und Nachteilen beraten. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für diese wichtige Entscheidung.

Weitere Informationen zu Brust-Implantaten finden Sie hier:

Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, BfArM

Tel.: 0228 99-307-0

Broschüre: **Brust-Implantate** Eine Informationsbroschüre für Frauen

http://www.bfarm.de/cln_103/DE/BfArM/Presse/mitteil2004/pm04-2004.html

8.4 MIT DEM PARTNER, DER PARTNERIN VERBUNDEN BLEIBEN

Jede Krebs-Erkrankung wirkt sich auf die Beziehung zu nahen Angehörigen aus. Bei Brustkrebs gilt das besonders. Denn mit der Brust verbinden sich Nähe, Nähren, Wärme, Herzlichkeit und auch Weiblichkeit, Erotik und Sexualität. Daher ist manche Frau mit Brustkrebs nicht nur selbst schockiert durch die Diagnose, sondern sie bekommt zusätzlich Angst um ihre Partnerschaft. Vor allem, wenn eine Brust ganz entfernt werden musste, kommen Sorgen wie: Wie attraktiv bin ich noch? Mag ich mich noch nackt zeigen? Was kann ich zulassen an Blicken, Berührung und Zärtlichkeiten und was kann ich genießen? Wie wird sich unsere Sexualität verändern? Wieviel Vertrauen habe ich in meine Partnerschaft?

Und auch: Wie sag ich es meinem Kind/ meinen Kindern? Wie verkraften sie die Diagnose?

Vielleicht auch: Werde ich noch ein Kind bekommen können?

Frauenärzt/innen und die Mitarbeiter in den Brustzentren sind darauf eingestellt, dass von Anfang an der Partner oder die Partnerin mit einbezogen wird. Die gemeinsam erlebten Gespräche mit den Ärzten/-innen können es leichter machen, sich auch zu Hause einander nah zu bleiben.

Beide wissen dann Bescheid, nicht nur über die Operation, sondern auch über die weiteren Behandlungen. Denn auch eine Strahlentherapie, eine Chemotherapie und eine Antihormon-Therapie können sich auf Ihre Sexualität auswirken.

Dennoch möchten Sie vielleicht auch mit einer anderen Person über diese Fragen sprechen. Solange Sie in der Klinik sind, können Sie sich an den psychologischen Dienst wenden (siehe Kapitel 3.4).

Sind sie bereits entlassen, sprechen Sie Ihre Ärztin an oder gehen zu einer

- Krebs-Beratungsstelle der Bremer Krebsgesellschaft(siehe Kapitel 1) oder
- Familien- und Lebens-Beratungsstelle

Bremen - Stadt

pro familia Bremen

Hollerallee 24, 28209 Bremen

Tel.: 0421 - 340 60 30

@ bremen@profamilia.de

http://www.profamilia.de/topic/10Beratungsstellen_&_Med._Zentren/32Bremen/LV_Bremen

Familien- und Lebensberatung der Bremischen Evangelischen Kirche
Domsheide 2, 28195 Bremen
Tel.: 0421-33 35 63
@ bek-lebensberatung@kirche-bremen.de
http://www.kirche-bremen.de/rat/partnerschaft/familien&lebensberatung_start.php

Bremen - Nord
pro familia Bremen-Nord
Weserstraße 35, 28757 Bremen
Tel.: 0421-65 43 33
@ bremen-nord@profamilia.de

Bremerhaven
pro familia Bremerhaven
Berliner Platz 1a, 27570 Bremerhaven
Tel.: 0471-2 87 22
@ bremerhaven@profamilia.de

Zu den Auswirkungen von Krebs-Behandlungen auf Sexualität und Fruchtbarkeit lesen Sie hier nach: <http://www.krebsinformationsdienst.de>

8.5 DIE KINDER NICHT AUßEN VOR LASSEN

Das Leben eines Kindes oder Jugendlichen verändert sich, wenn jemand in der Familie an Krebs erkrankt. Kinder spüren die Belastung in der Familie. Häufig bleiben sie jedoch mit ihrer Angst und ihrer Not allein. Eltern wissen in dieser Situation oft nicht, ob und wie sie mit den Kindern über den Krebs sprechen sollen – und oft vermeiden sie es lieber.

Angebot für Kinder und Jugendliche

Wie sage ich es meinem Kind?!

Pegasus - ein Unterstützungsangebot für Kinder und Jugendliche, deren Eltern oder Geschwister an Krebs erkrankt sind

Kontakt: Bremer Krebsgesellschaft, Tel.: 0421 - 491 92 22
Praxis Marie Luise Zimmer, Tel.: 0421 – 498 93 75

In der Pegasus-Gruppe stehen die Kinder und Jugendlichen im Mittelpunkt – mit ihren Sorgen und Ängsten und mit ihren Stärken und Fähigkeiten. Hier können sie sich mit Gleichaltrigen austauschen und dabei lernen, sich selbst besser zu verstehen und anzunehmen.

Pegasus ist ein gemeinsames Projekt der Bremer Krebsgesellschaft und der Praxis für Psychotherapie, Musiktherapie und Traumatherapie Marie Luise Zimmer.

9. Rückkehr in den Beruf

Viele Frauen möchten nach der Behandlung so bald wie möglich wieder an ihren Arbeitsplatz zurück. Wieder in ihrem Beruf zu arbeiten bedeutet eben auch: wieder zum normalen Leben zurückkehren, wieder dazugehören.

Bei Brustkrebs gibt es oft eine langwierige ambulante Nachbehandlung, die den Körper sehr anstrengen kann. Daher können viele Frauen zunächst noch nicht wieder so arbeiten wie vor der Erkrankung.

9.1 BETRIEBLICHES WIEDEREINGLIEDERUNGS-MANAGEMENT (BEM)

Wenn Sie länger als sechs Wochen krankgeschrieben sind, muss Ihr Arbeitgeber Ihnen ein Gespräch anbieten. Darin geht es um Ihre spätere Rückkehr an Ihre Arbeitsstelle und welche Hilfestellung der Betrieb Ihnen dabei geben kann (z.B. den Arbeitsplatz anpassen oder im Betrieb wechseln, weniger Stunden arbeiten, Fortbildung, Umschulung). Für bestimmte Ausgaben für Ihren Arbeitsplatz kann der Arbeitgeber Hilfen vom Integrationsamt beantragen.

9.2 SCHRITTWEISE WIEDER ANFANGEN – WIEDEREINGLIEDERUNG

Ihr Arbeitgeber sollte mit Ihnen auch über eine Wiedereingliederung sprechen. Das bedeutet, dass Sie schrittweise wieder anfangen zu arbeiten. Sie beginnen mit wenigen Stunden und steigern Ihre Arbeitszeit dann langsam, so wie es Ihnen möglich ist. So soll erreicht werden, dass Sie an Ihrem bisherigen Arbeitsplatz weiterarbeiten können.

Vielleicht können Sie wegen Ihrer Brustkrebs-Erkrankung auf Dauer nicht mehr voll arbeiten. Dann sollten Sie prüfen, ob Sie Anspruch auf eine Rente wegen Erwerbsminderung haben (siehe Kapitel 3.1).

Die Rückkehr in den Beruf erlebt jede betroffene Frau anders. Lassen Sie sich deshalb persönlich beraten, zum Beispiel hier:

- Sozialdienst im Krankenhaus (siehe Kapitel 3.1)
- Krebs-Beratungsstelle (siehe Kapitel 1..)
- Deutsche Rentenversicherung, DRV
- Tel.: Service-Telefon kostenlos 0800 – 10 00 48 00 70

Nach der Brustkrebs-Operation können Sie sich einen Schwerbehinderten-Ausweis ausstellen lassen. Sollte es bei der Rückkehr in den Beruf zu Problemen am Arbeitsplatz oder in der Zusammenarbeit mit Kolleginnen kommen, können Sie sich an den Integrationsfachdienst IFD oder an das Integrationsamt wenden. Sie unterstützen Schwerbehinderte auf ihrem Weg zurück in den Beruf und beraten sie auch zu Fragen von Umschulung, Weiterbildung usw. (siehe auch Kapitel 10.9).

Weitere Informationen zur Rückkehr in den Beruf finden Sie hier:

Initiative Gesundheit und Arbeit, IGA

<http://www.iga-info.de/betriebliche-eingliederung.html>

9.3 WENN ES MIT DER ALTEN ARBEIT NICHT MEHR GEHT – UMSCHULUNG

Falls Sie wegen Ihrer Brustkrebs-Erkrankung nicht mehr in Ihrem bisherigen Beruf arbeiten können, kommt für Sie auch eine Umschulung in Frage. Allgemein gilt die Regel: „Rehabilitation vor Rente“. Es sollen also alle Möglichkeiten ausgeschöpft werden, damit Sie weiter arbeiten können – auch wenn es in einem anderen Beruf ist. Das ist mit beruflicher Rehabilitation gemeint.

Lassen Sie sich schon oder noch in der Reha-Klinik dazu beraten.

Zusätzlich erhalten Sie hier Informationen und Beratung:

Gemeinsame Servicestellen der Rentenversicherungsträger

[http://www.reha-servicestellen.de:](http://www.reha-servicestellen.de)

Bremen - Mitte

Agentur für Arbeit Bremen
Doventorsteinweg 48-52, 28195 Bremen
Tel.: 01801- 55 51 11
<http://www.arbeitsagentur.de>

Integrationsamt Bremen

Doventorscontrescarpe 172, 28195 Bremen

Tel.: 0421- 3 61 51 83

office@versorgungsamt.bremen.de

<http://www.integrationsaemter.de/Bremen/89c1414i7/index.html>

Bremen - Ost

Agentur für Arbeit
Osterholzer Heerstr. 69, 28307 Bremen
Tel.: 01801- 55 51 11

Bremen - Süd

Agentur für Arbeit
Neuenlander Str. 10
28199 Bremen
Tel.: 01801- 55 51 11

Bremen - Nord

Agentur für Arbeit
Lindenstr. 71, 28755 Bremen
Tel.: 01801- 55 51 11

Bremerhaven

Agentur für Arbeit
Grimsbystr. 1, 27570 Bremerhaven
Tel.: 0471-94 49-121
<http://www.arbeitsagentur.de>

Örtliches Integrationsamt

Wursterstr. 51, 27580 Bremerhaven

Tel.: 0471- 5 90 24 54

Weitere Informationen zur beruflichen Rehabilitation finden Sie hier:

Deutsche Rentenversicherung, DRV:
Berufliche Rehabilitation
<http://www.deutsche-rentenversicherung.de>

Bundesagentur für Arbeit
Informationen zur beruflichen Rehabilitation und
Info-Broschüre zur beruflichen Rehabilitation:
<http://www.arbeitsagentur.de>

10. Soziale Hilfen und Ansprüche in bestimmten Situationen

Eine Krebserkrankung kann auch zu finanziellen Problemen führen. Einerseits kann das Einkommen sinken, zum Beispiel durch langdauernde Krankschreibung oder durch den Wechsel auf Teilzeitarbeit. Andererseits entstehen mehr Kosten für die Gesundheit: Zuzahlungen zu Klinikaufenthalten, Krankengymnastik, Lymphdrainage, Hilfsmitteln oder Arzneimitteln.

Die Krankenkasse, die Deutsche Rentenversicherung DRV und andere Stellen bieten einige Geld- und Sachleistungen an, die in den folgenden Abschnitten beschrieben werden. Sie sollen helfen, im Alltag mit der Krebserkrankung so normal wie möglich zu leben.

Befunde und Berichte sammeln:

Für diese Leistungen müssen Sie einen Antrag stellen.

In den Anträgen wird oft nach Befunden oder Abschlussberichten gefragt. Lassen Sie sich daher von allen Befunden und Berichten eine Kopie geben. Das spart später viel Zeit und Arbeit!

Informationen und Beratung zu Sozialen Hilfen bekommen Sie hier:

- Sozialdienst im Krankenhaus (siehe Kapitel 3.1)
- Krebs-Beratungsstellen (siehe Kapitel 1)

Weitere Informationen zu Hilfen, auf die Sie einen Anspruch haben:

Krebs-Informationsdienst Heidelberg
Faltblatt „Sozialrechtliche Fragen bei Krebs“
<http://www.krebsinformationsdienst.de>

Frauenselbsthilfe nach Krebs
Tel.: 0228 – 33 88 94 00
Broschüre „Soziale Informationen 2010“
<http://www.frauenselbsthilfe.de>

Deutsche Krebshilfe

Broschüre „Wegweiser zu Sozialleistungen“ (auch Informationen für Betroffene im Beamtenverhältnis)

<http://www.krebshilfe.de>

10.1 WANN KANN ICH EINE HAUSHALTSHILFE BEKOMMEN?

Wenn Sie wegen Ihrer Erkrankung Ihren Haushalt nicht mehr versorgen können, können Sie unter Umständen eine Haushaltshilfe bekommen. Die Bedingungen dafür sind:

- In Ihrem Haushalt lebt mindestens ein Kind unter 12 Jahren oder ein behindertes Kind, und
- keine andere Person im Haushalt kann den Haushalt weiterführen.

Wenn Sie nicht befreit sind, müssen Sie zuzahlen: 5 bis 10 Euro pro Tag.

Stellen Sie den Antrag so früh wie möglich an:

- Ihre Krankenkasse.

Wenn Ihr jüngstes Kind schon etwas älter als 12 Jahre ist, fragen Sie direkt bei Ihrer Krankenkasse nach, ob sie dennoch eine Haushaltshilfe bezahlt. Die Krankenkassen können Ausnahmen machen.

Ansonsten wenden Sie sich in diesem Fall an eine dieser Stellen:

- Sozialdienst im Krankenhaus (siehe Kapitel 3.1)
- Krebs-Beratungsstellen (siehe Kapitel 1)
- Pflegestützpunkte (siehe Kapitel 12.1)

10.2 WIE LANGE BEKOMME ICH MEINEN LOHN, MEIN GEHALT WEITER?

Bei einer Krankschreibung über längere Zeit bekommen Arbeitnehmerinnen in der Regel ihren Lohn oder ihr Gehalt noch 6 Wochen weiter. Genaueres dazu steht jeweils im Tarifvertrag.

10.3 WANN BEKOMME ICH KRANKENGELD?

Bei einer Krebserkrankung ist meistens eine längere Krankschreibung notwendig. Zunächst zahlt der Arbeitgeber für 6 Wochen den Lohn oder das Gehalt weiter. Danach bekommen die Betroffenen in der Regel Krankengeld. Dies ist eine Leistung der Krankenkasse und wird höchstens 78 Wochen bezahlt – in diesem Zeitraum sind die 6 Wochen Lohnfortzahlung mit enthalten. Das Krankengeld richtet sich nach dem Brutto-Einkommen, nach dem auch der Krankenkassen-Beitrag berechnet wird. Von diesem Einkommen beträgt es 70%, aber höchstens 90% Ihres Netto-Einkommens.

Bevor das Krankengeld ausläuft, werden Sie rechtzeitig von Ihrer Krankenkasse darüber informiert, wie es weitergeht.

10.4 WÄHREND DER REHABILITATION ODER UMSCHULUNG – ÜBERGANGSGELD

Während einer Reha-Maßnahme (Kur) oder während einer Umschulung wird Übergangsgeld gezahlt. Es ist eine Leistung der Rentenversicherung. Seine Höhe richtet sich nach dem Familienstand und beträgt etwa 68-75% des letzten Netto-Einkommens. Hier sind die dazugehörigen Artikel aus dem Sozialgesetzbuch 6 und 9 zu finden:

http://www.gesetze-im-internet.de/sgeb_6/

(SGB 6, §§ 20-21)

http://www.gesetze-im-internet.de/sgeb_9/

(SGB 9, Kap. 6, §§ 44-51)

10.5 RENTE WEGEN ERWERBSMINDERUNG

Diese Rente können Sie bekommen, wenn Sie wegen der Brustkrebserkrankung nur noch teilweise oder gar nicht mehr arbeiten können. Teilweise arbeiten heißt, Sie können über 3 Stunden, aber weniger als 6 Stunden am Tag arbeiten. Gar nicht arbeiten können Sie, wenn Sie weniger als drei Stunden am Tag schaffen. Die Voraussetzungen für eine Rente wegen Erwerbsminderung sind:

- Sie haben in den letzten 5 Jahren vor der Erkrankung für mindestens 3 Jahre in die Rentenversicherung eingezahlt. Und:
- Sie waren vor der Erkrankung mindestens 5 Jahre rentenversichert (Wartezeit).

Die Rentenversicherung überprüft, wieviel Stunden am Tag Sie arbeiten können. Rechnen Sie damit, dass Sie dazu aufgefordert werden, eine Reha-Maßnahme (Kur) zu beantragen. Nach dieser Maßnahme wird über Ihren Rentenanspruch entschieden.

Beratung vor dem Rentenantrag

Lassen Sie sich beraten, bevor Sie Ihren Antrag auf Rente wegen Erwerbsminderung stellen.

Eine kostenlose Beratung bekommen Sie bei diesen Stellen:

Versicherungsamt

Bremen:

Tivoli-Hochhaus, Bahnhofplatz 29, 28195 Bremen,
Tel.: 0421 – 3 61 - 53 85

Bremerhaven:

Hinrich-Schmalfeldt-Str. 42, 27576 Bremerhaven
Tel.: 0471 – 5 90 - 27 86, - 23 07 und - 28 30

- Auskunftsstellen der Rentenversicherungsträger
- bei geschulten ehrenamtlichen Versicherungsberatern, sogenannten Versichertenältesten, in Ihrer Nähe; fragen Sie telefonisch danach bei Ihrem Rentenversicherungsträger oder bei Ihrer Krankenkasse
<http://www.deutsche-rentenversicherung.de>
- bei Ihrer Krankenkasse
- in den Krebs-Beratungsstellen (siehe Kapitel 1)

Weitere Informationen zur Rente wegen Erwerbsminderung finden Sie hier:

Deutsche Rentenversicherung, DRV
<http://www.deutsche-rentenversicherung.de>

10.6 SOZIALLEISTUNGEN

Sie haben Anspruch auf Sozial-Leistungen, z.B. Arbeitslosengeld 2 (ALG 2/ Hartz 4), Sozialgeld, Sozialhilfe, Grundsicherung, oder Hilfe zum Lebensunterhalt,

- wenn Sie wegen Ihrer Krebserkrankung nicht oder nur sehr wenig arbeiten können, und
- wenn Sie daher nichts oder sehr wenig verdienen, **und**
- wenn Ihr Geld trotz anderer Unterstützung, etwa durch Ihre Familie, nicht reicht für die unbedingt notwendigen Ausgaben.

Hier können Sie sich beraten lassen:

Bremen - Stadt

Sozialzentrum Gröpelingen/Walle
Hans-Böckler-Straße 9, 28217 Bremen
Tel.: 0421 - 36 11 68 92

Sozialzentrum Mitte/Östliche Vorstadt/Findorff
Rembertiring 39, 28203 Bremen
Tel.: 0421 - 36 11 84 44

Sozialzentrum Süd
Große Sortillenstraße 2-18, 28199 Bremen
Tel.: 0421 - 36 17 99 00

Sozialzentrum Vahr/Horn-Lehe
Wilhelm-Leuschner-Straße 27/27a, 28329 Bremen
Tel.: 0421 - 36 11 95 00

Sozialzentrum Hemelingen/Osterholz
Pfalzburger Straße 69a, 28207 Bremen
Tel.: 0421 - 3 61 39 76

Bremen - Nord

Sozialzentrum Nord
Am Sedanplatz 7
28757 Bremen
Tel.: 0421 - 361 79800

Bremerhaven

Amt für Soziale Dienste
Hinrich-Schmalfeldt-Str. 30, Stadthaus 2 , 27576 Bremerhaven
Tel.: 0471 - 5 90 26 64

10.7 HILFEN FÜR MIETE UND WOHNEN

Selten kommt es vor, dass eine Frau durch ihre Erkrankung nicht mehr mit ihrer Wohnung zurechtkommt. Einige mögliche Gründe sind:

- sie schafft die Treppen nicht mehr, es gibt keinen Aufzug
- es gibt keine Zentralheizung, und sie kann die Heizung für die Wohnung nicht mehr bedienen.

Wenn dies für Sie zutrifft, lassen Sie sich zur Wohnungshilfe hier beraten:

Bremen-Stadt und Bremen-Nord

Sozialzentrum (s.o. Absatz: Sozial-Leistungen)

Bremerhaven

Amt für soziale Dienste (s.o. Absatz: Sozial-Leistungen)

10.8 BEKOMME ICH FAHRTKOSTEN ERSETZT?

Die Krankenkassen übernehmen Fahrtkosten nur in wenigen Fällen und nur wenn es **medizinisch notwendig** ist.

Gezahlt wird für Fahrten:

- ins Krankenhaus, wenn Sie dort stationär aufgenommen werden, oder vom Krankenhaus nach Hause
- zur ambulanten Behandlung im Krankenhaus, z.B. einer ambulanten Operation
- zur wiederholten ambulanten Strahlentherapie oder Chemotherapie
- wenn im Schwerbehinderten-Ausweis das Merkzeichen aG für außergewöhnlich gehbehindert eingetragen ist
- wenn die Pflegestufe 2 oder 3 anerkannt wurde

Auch für Fahrtkosten gelten die üblichen Zuzahlungsregeln: Wenn Sie nicht von Zuzahlungen befreit sind, zahlen Sie 10% der Kosten, mindestens aber 5 Euro und höchstens 10 Euro. Detaillierte Informationen hierzu erhalten Sie bei den Krebsberatungsstellen (siehe Kapitel 1).

10.9 SCHWERBEHINDERTENAUSWEIS

Nach einer Brustkrebsoperation haben Sie Anspruch auf einen Schwerbehinderten-Ausweis. Den Antrag und Unterstützung beim Ausfüllen bekommen Sie hier:

- beim Sozialdienst im Krankenhaus (siehe Kapitel 3.1) oder
- im Sozialzentrum in Ihrem Stadtteil (siehe Kapitel 10.6)
- in Krebsberatungsstellen (siehe Kapitel 1),
- beim Versorgungsamt

Den Antrag schicken Sie zum Versorgungsamt. Es ist ratsam, Kopien von Befunden und Arztbriefen beizufügen, da meist das Verfahren dadurch beschleunigt wird:

Bremen

Versorgungsamt

Friedrich-Rauers-Str. 26, 28195 Bremen

Tel.: 0421 – 3 61 55 41

Bremerhaven

Versorgungsamt
Hinrich-Schmalfeldt-Str. 42
Stadthaus 4, 27576 Bremerhaven
Tel.: 0471 – 5 90 22 52

Als Schwerbehinderung gilt eine Behinderung von mindestens 50%. Über den Grad der Behinderung entscheidet das Versorgungsamt. Reichen Sie zusammen mit dem Antrag auch Arztberichte ein. Geben Sie dabei auch ärztliche Berichte über Ihre anderen Krankheiten ab - selbst wenn sie nichts mit dem Krebs zu tun haben. Sie können wichtig sein für die Gesamt-Bewertung.

Eine Schwerbehinderung wird in der Regel für fünf Jahre anerkannt. Danach kann der Grad der Behinderung verändert werden. Wenn der Gesundheitszustand sich verschlechtert, kann jederzeit ein Antrag gestellt werden, damit das Versorgungsamt die Schwerbehinderung höher einstuft.

Gut zu wissen – zum Schwerbehinderten-Ausweis:

Sie können selbst entscheiden, ob Sie Ihren Arbeitgeber über Ihre Schwerbehinderung informieren. Die Vorteile können Sie allerdings nur nutzen, wenn Sie es ihm sagen.

Vorteile:

- *Schwerbehinderte haben einen besonderen Kündigungsschutz.*
- *Der Arbeitgeber kann einen Zuschuss bekommen, um Ihren Arbeitsplatz an Ihre Einschränkungen anzupassen.*
- *keine Nachtarbeit, keine Mehrarbeit über 39,5 Stunden/pro Woche*
- *fünf Urlaubstage mehr pro Jahr (bei einer 5-Tage-Woche)*
- *bei schwerer Gehbehinderung (Merkzeichen aG): ermäßigte Preise für Bus und Bahn*
- *ermäßigter Eintritt im Museum, Schwimmbad usw.*
- *Steuer-Erleichterungen durch höhere Freibeträge*
- *Unter bestimmten Bedingungen haben Sie das Recht, auf Teilzeit-Arbeit umzusteigen.*
- *Die Auszahlung der Rente oder Pension beginnt früher.*

Mögliche Nachteile:

Wenn Sie einen sicheren Arbeitsplatz haben, bringt der Schwerbehinderten-Ausweis auf jeden Fall mehr Vorteile als Nachteile. Es kann allerdings auch Probleme geben:

- *bei einem Berufswechsel und*
- *für Ihre weitere Entwicklung in Ihrem Beruf.*

Wenn Sie arbeitslos sind und einen Arbeitsplatz suchen, lassen Sie sich beim Integrationsfachdienst Bremen GmbH (IFD) beraten.

Der IFD unterstützt schwerbehinderte Menschen bei der Suche nach einem geeigneten Arbeitsplatz:

Bremen

Integrationsfachdienst Bremen, IFD
Waller Heerstrasse 105, 28219 Bremen
Tel.: 0421 – 2 77 52 - 00
@ info@ifd-bremen.de
<http://www.ifd-bremen.de>

Bremerhaven

Integrationsfachdienst IFD Bremerhaven Wesermünde
Hans-Böckler-Straße 67, 27578 Bremerhaven
Tel.: 0471 – 5 55 20
@ ifd@eww-wfb.de
<http://www.ifd-bremerhaven.de>

Weitere Informationen zum Schwerbehinderten-Ausweis finden Sie hier:

<http://www.integrationsaemter.de/Fachlexikon/Schwerbehindertenausweis/77c393i1p/index.html>

10.10 LEISTUNGEN AUS DER PFLEGE-VERSICHERUNG

Pflegebedürftig ist, wer regelmäßig Hilfe braucht bei den Dingen, die im Alltag zu tun sind. Dazu gehören Waschen, Anziehen, Einkaufen gehen, Mahlzeiten vorbereiten, Essen, Trinken, Putzen, Wäsche waschen usw.

Wer mindestens sechs Monate lang pflegebedürftig ist, kann Leistungen aus der Pflege-Versicherung bekommen. Dafür muss ein Antrag an den Medizinischen Dienst gestellt werden – er entscheidet über die Pflegestufe. Das Antragsformular bekommen Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Wenn eine Pflegestufe anerkannt wurde, zahlt die Pflege-Versicherung, egal, ob die Pflege zu Hause oder auf einer Pflegestation geleistet wird. Wieviel die Versicherung zahlt, hängt davon ab, welche Pflegestufe anerkannt wurde und wer die Pflege ausführt. Für pflegende Angehörige gibt es weniger Geld als für einen Pflegedienst. (Zur Pflege selbst siehe Kapitel 12.1)

11. Einmalige finanzielle Beihilfen - Härtefonds

Manche Menschen geraten durch eine Krebserkrankung ohne eigene Schuld in akute Geldnot. Für diesen Fall haben einige Einrichtungen einen sogenannten Härtefonds eingerichtet. Hier können Sie einmalig eine Geldsumme beantragen, um über die Notlage hinwegzukommen.

Einen Härtefonds gibt es bei diesen Einrichtungen:

Bremen/ Bremerhaven

Bremer Krebsgesellschaft
AVS & friends - Härtefonds
Am Schwarzen Meer 101-105, 28205 Bremen
Tel.: 0421- 4 91 92 22
@ bremerkrebsgesellschaft@t-online.de
<http://www.krebsgesellschaft-hb.de/>

Bundesweit

Deutsche Krebshilfe
Härtefonds
Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn
Tel.: 0228- 7 29 90-94
@ haertefonds@krebshilfe.de
<http://www.krebshilfe.de/haertefonds.html>

Hans Rosenthal Stiftung für schnelle Hilfe in akuter Not
Sonnenbergstrasse 92, 12209 Berlin
Tel.: 030- 7 72 43 55
@ kontakt@hans-rosenthal-stiftung.de
<http://www.hans-rosenthal-stiftung.de/>

Hilfe für krebskranke Mütter und ihre Kinder
Rexrodt von Fircks Stiftung
Bendenkamp 98, 40880 Ratingen
Tel.: 02102- 52 85 49
@ annette@rexrodt-von-fircks.de
<http://www.gemeinsam-gesund-werden.de/rexrodt-von-fircks-stiftung.html>

12. Wenn die Krankheit fortschreitet

Bei der Mehrzahl der betroffenen Frauen tritt der Brustkrebs auch langfristig nicht wieder auf. Bei einem Teil der Erkrankten entwickelt er sich jedoch weiter und bildet Absiedelungen (Metastasen).

Einige Frauen können auch mit Metastasen ein weitestgehend „normales“ Leben führen, es kann jedoch auch mit Behandlung zu Einschränkungen kommen. Bei Bedarf muss eine Unterstützung und Pflege organisiert werden, damit die erkrankte Frau so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung bleiben kann. Auch Schmerzen lassen sich durch eine fachgerechte ambulante Schmerztherapie meist deutlich lindern oder ganz beseitigen (siehe Kapitel 12.2).

Die Behandlung in dieser Phase der Erkrankung hat das Ziel, die Beschwerden so weit wie möglich zu lindern. Der Krebs ist jetzt nicht mehr zu heilen. In dieser Zeit kann ein Palliativdienst die Schwerkranke betreuen, zu Hause oder bei akuten Beschwerden auf einer Palliativstation.

Irgendwann kann dann die Zeit kommen, sich auf den Abschied vorzubereiten. Wenn der Wunsch besteht, können die Angehörigen in dieser letzten Lebensphase auch mit einem Hospiz-Dienst zusammenarbeiten (siehe Kapitel 12.4). Dessen Mitarbeiterinnen begleiten und unterstützen schwerkranke und sterbende Menschen und ihre Angehörigen.

12.1 WENN EINE PFLEGE NÖTIG WIRD

Bei allen Fragen zur Pflege finden Sie eine fachkundige Unterstützung in den sogenannten Pflege-Stützpunkten. Die Mitarbeiter helfen Ihnen, die Art von Unterstützung zu finden, die Sie wirklich brauchen. Sie beraten Sie auch bei den notwendigen Anträgen. Die Beratung ist neutral und kostenlos.

Die Pflege-Stützpunkte werden getragen von den Kranken- und Pflegekassen sowie vom Land Bremen und von den Städten Bremen und Bremerhaven.

Pflege-Stützpunkte finden Sie hier:

Bremen - Stadt

Einkaufszentrum Berliner Freiheit
Berliner Freiheit 3, 28327 Bremen
Tel.: 04 21 - 69 62 42 - 0
@ info@bremen-pflegestuetzpunkt.de

Bremen - Nord

Einkaufszentrum Haven Hööv
Zum alten Speicher 1+2, 28757 Bremen
Tel.: 04 21 - 69 62 41 - 0
@ bremen-nord@bremen-pflegestuetzpunkt.de

Bremerhaven

Pflegestützpunkt
Bürgermeister-Smidt-Str. 29/31, 27568 Bremerhaven
Tel.: 04 71 - 30 97 79 - 0
@ info@bremerhaven-pflegestuetzpunkt.de

Weitere Informationen zu den Pflege-Stützpunkten im Land Bremen finden Sie hier:

<http://www.bremen-pflegestuetzpunkt.de>
<http://www.bremerhaven-pflegestuetzpunkt.de>

12.2 BEHANDLUNG VON SCHMERZEN

Die Angst vor Schmerzen spielt bei Krebs eine große Rolle. Wichtig zu wissen: Wenn im Verlauf einer Krebs-Erkrankung Schmerzen auftreten, können sie in den meisten Fällen beseitigt oder deutlich gelindert werden. Entweder durch die Behandlung des Tumors, etwa durch Operation oder Strahlentherapie, oder durch eine Schmerztherapie.

Zur Schmerztherapie zählen verschiedene Methoden. Meistens kann sie ambulant durchgeführt werden, eventuell mit Unterstützung durch einen Pflegedienst.

Wichtig vor einer Schmerztherapie:

Damit Schmerzen wirksam behandelt werden können, muss möglichst genau bekannt sein, woher sie kommen und wie sie auftreten. Dies wird im Gespräch und durch Untersuchungen geklärt, bevor die Behandlung beginnt.

Weitere Informationen finden Sie hier:
<http://www.krebsinformationsdienst.de>

Schmerztherapie im Krankenhaus

Bremen - Stadt

Schmerzambulanz Klinikum Bremen Links der Weser
Tel.: 0421- 8 79 17 87
@ hans-joachim.willenbrink@klinikum-bremen-ldw.de

Schmerzambulanz Klinikum Bremen-Ost
Tel.: 04 21- 4 08 14 38
@ schmerzambulanz@klinikum-bremen-ost.de

Schmerzambulanz Klinikum Bremen-Mitte
Tel.: 04 21- 4 97 44 44
@ manfred.meyer@klinikum-bremen-mitte.de

Schmerzzentrum Rotes Kreuz Krankenhaus
Tel.: 04 21 – 55 99 -277
@ isc@roteskreuzkrankenhaus.de

Schmerztherapie im DIAKO
Tel.: 0421 – 62 01 10 01
@ anaesthesie@diako-bremen.de

Bremerhaven

Schmerztherapie Klinikum Bremerhaven Reinkenheide

Tel.: 0471 – 2 99 28 10

@ sigrid.barz@klinikum-bremerhaven.de

Schmerztherapiezentrum Unterweser

St. Joseph-Hospital

Tel.: 04 71 – 48 05-670

@ sth@josephhospital.de

Ambulante Schmerztherapie in Bremen und Bremerhaven

Wer eine ambulante Schmerztherapie durchführt, erfahren Sie von Ihrem Arzt oder hier:

Kassenärztliche Vereinigung Bremen

Schwachhauser Heerstraße 26/28, 28209 Bremen

Tel.: 0421 – 34 04-333

12.3 PALLIATIVE BETREUUNG, AMBULANT ODER STATIONÄR

Palliativmedizin hilft Menschen, bei denen die Erkrankung weit fortgeschritten ist.

Wenn keine Heilung mehr möglich ist, ändert sich das Ziel der Behandlung.

Es geht dann darum, der Erkrankten die verbleibende Zeit so weit wie möglich zu erleichtern. Dazu gehört eine aufmerksame Pflege und die wirksame Behandlung von Beschwerden wie Schmerzen oder Übelkeit. Möglichst so, dass die Betroffene zu Hause bleiben kann.

Ein wesentlicher Schwerpunkt der palliativen Betreuung ist die mitfühlende menschliche Begleitung. Daher gibt es in der Palliativmedizin eine enge Zusammenarbeit zwischen Ärzten, Pflegediensten, Sozialdiensten, Seelsorgern und Hospizdiensten.

Manchmal ist für die palliative Behandlung ein Krankenhausaufenthalt nötig. Nach der Entlassung setzt dann ein ambulanter Palliativdienst die Betreuung zu Hause fort.

Palliativstationen in Krankenhäusern

Bremen

Klinikum Bremen Links der Weser

Palliativstation

Tel.: 0421-879 1650

@ Hans-joachim.willenbrink@klinikum-bremen-ldw.de

Bremerhaven

St. Joseph-Hospital

Palliativstation

Tel.: 0471- 48 05-340

@ palliativstation@josephhospital.de

<http://www.josephhospital.de/de/medizinische-kompetenzen/innere-medicin/palliativmedizin.html>

Ambulante Palliative Betreuung

Ambulanter Palliativdienst Bremen

Klinikum Links der Weser

Tel.: 0421-8 79 15 45

@ info@ambulanter-palliativdienst-bremen.de

<http://www.ambulanter-palliativdienst-bremen.de/>

Wie schreibe ich eine Patientenverfügung?

Wie will ich sterben? Viele machen sich Gedanken darum, wie lange sie am Ende ihres Lebens noch medizinisch weiterversorgt werden wollen. Sie können in einer Patientenverfügung verbindlich darüber bestimmen. Dies kann Sie und Ihre Angehörigen sehr entlasten. Denn vielleicht können Sie selbst nicht mehr entscheiden, wenn es soweit ist.

Was bei einer Patientenverfügung besonders zu beachten ist, erfahren Sie in dieser Broschüre vom Bundesministerium für Justiz:

Patientenverfügung

Hier können Sie sie herunterladen oder bestellen:

<http://www.bmj.bund.de>

12.4 WENN DER ABSCHIED NÄHER KOMMT - HOSPIZDIENSTE

Viele Schwerkranke möchten gerne bis zuletzt zu Hause bleiben. Wenn es nötig ist und gewünscht, kann die Familie dabei durch einen ambulanten Hospizdienst betreut werden, auch während eines Klinikaufenthalts. Manchmal ist das allerdings nicht die beste Lösung – hierfür können viele Gründe eine Rolle spielen.

In dieser Situation kommt die Aufnahme in ein Hospiz in Frage. Die Mitarbeiterinnen in einem Hospiz haben sich die Begleitung von Schwerkranken, Sterbenden und ihren Angehörigen als ihre Aufgabe gewählt. Mit dem, was sie brauchen und wünschen, stehen hier die Menschen in ihrer letzten Lebensphase im Mittelpunkt. Sie werden nicht alleingelassen.

Hier erfahren Sie mehr über ambulante und stationäre Hospizdienste:

Hospiz- und PalliativVerband Bremen e.V.

Ulrich Bonk

Hammersbecker Str. 228, 28755 Bremen

Tel.: 0421 – 6 58 92 38

@ info05@HPV-Bremen.de

Ambulante Hospizdienste

Bremen - Stadt

Hospiz Horn

Riekestr. 2, 28359 Bremen

Tel.: 0421-23 52 35

@ hospizhorn@aol.com

<http://www.hospiz-horn.de/>

Hospizdienst der Bremischen Schwesternschaft
vom Roten Kreuz e.V.

Sankt-Pauli-Deich 26, 28199 Bremen

Tel.: 0421 – 5 22 92 22

<http://www.Schwesternschaft-Bremen.DRK.de/?Hospizdienst>

Hospizhilfe Bremen
St.-Jürgen-Straße 1, 28205 Bremen
Tel.: 0421 – 32 40 72
@ info@hospiz-bremen.de
<http://www.hospiz-bremen.de>

Hospizverein Bremen
Schwachhauser Heerstraße 45 A, 28211 Bremen
Tel.: 0421 – 4 09 2828
@ info@hospizverein-bremen.de
<http://www.hospizverein-bremen.de/>

Ysop - Hospizgruppe von St. Marien
Leipziger Straße 29, 28215 Bremen
Tel.: 0421 - 35 19 37

Bremen - Nord

Hospiz Bremen Nord
Hammersbecker Str. 228, 28755 Bremen
Tel.: 0421 - 6 58 61 08
@ info@hospiz-bremen-nord.de
<http://www.hospiz-bremen-nord.de/>

Bremerhaven

Hospizmodell Bremerhaven -Hombre
Bülkenstr. 37, 27570 Bremerhaven
Tel.: 0471 – 8 06 29 55
@ info@hospiz-bremerhaven.de
<http://www.hospiz-bremerhaven.de/>

Stationäres Hospiz

Bremen Walle

Hospiz:Brücke
Lange Reihe 102, 28219 Bremen
Tel.: 0421- 38 02 40
@ info@zfpf.de
<http://www.zfpf.de/hospiz.htm>

13. Anhang

13.1 ZUM WEITERLESEN

13.1.1 Ratgeber, Handbücher

Die Krankheit Brustkrebs

Frauen auf der Suche nach der verborgenen Gesundheit – eine Wegbegleitung
Annelie Keil, Marlies Lange u.a.
Edition Temmen 2005

Überlebensbuch Brustkrebs

Die Anleitung zur aktiven Patientin
Ursula Goldmann-Posch und Rita Rosa Martin
Schattauer Verlag, Stuttgart 2009

Brustkrebs

Wissen gegen Angst
Lilo Berg
Goldmann Verlag, München 2002

Krebs und Sexualität

Ein Ratgeber für Krebspatienten und ihre Partner
Stefan Zettl und Joachim Hartlapp
Weingärtner Verlag, Berlin 2002

Plötzlich ist alles ganz anders –

wenn Eltern an Krebs erkranken
Sylvia Broeckmann
Klett-Cotta, 2002

Mama hat Krebs

Mit Kindern die Krankheit begreifen
Susanne Krejsa
Kreuz Verlag, 2004

Einige der folgenden Bücher finden Sie in der Patientenbibliothek der Bremer Krebsgesellschaft und in der Stadtbibliothek.

13.1.2 Erzählungen, Romane, Filme

Mein wunderschöner Schutzengel

Als Nellys Mama Krebs bekam

Eine Erzählung für Mütter und Kinder
Kerstin Hermelink
Deutsche Brustkrebshilfe e.V.
Diametric Verlag, 2005

hinausgeschrieben

Texte von sechs Frauen mit der Diagnose Krebs
Bremer Krebsgesellschaft 2001

Stages (DVD)

Ein preisgekrönter Film, der kenntnisreich und authentisch die Bewältigung und das Leben mit der Diagnose Brustkrebs beschreibt
<http://www.stages-film.com>

13.2 WIE UND WO FINDE ICH ZUVERLÄSSIGE INFORMATIONEN ZU KREBS IM INTERNET?

13.2.1 Hilfen bei der Suche im Internet

Um die Qualität von Gesundheitsinformationen im Internet zu überprüfen, finden Sie auf den folgenden Seiten nützliche Hinweise:

<http://www.discern.de/kurz.htm>

Merkmale einer guten Information zur Behandlung von Krankheiten

<http://www.patienten-information.de>

- überprüfte Informationen zur Behandlung von Krankheiten
- Hinweise, woran die Qualität von Informationen zu erkennen ist



<http://www.hon.ch/HONcode/German/>

<http://www.afgis.de>

- Qualitätssiegel für gute Gesundheits-Informationen: sie stellen sicher, dass die Quellen und die Absicht der Informationen offen zu erkennen sind
- formal sagen diese Qualitätssiegel nichts darüber aus, ob die Informationen medizinisch richtig und gültig sind – hiervon können Sie aber ausgehen, wenn unabhängige seriöse Quellen angegeben sind

Krebsinformationsdienst

Informationsblatt zur Suche im Internet:
<http://www.krebsinformationsdienst.de>

13.2.2 Medizinische Texte besser verstehen

Liste mit Erklärungen von medizinischen Fachbegriffen A-Z und Erklärung von häufigen Abkürzungen und Fachbegriffen in Arztberichten

<http://www.krebsinformationsdienst.de>

13.2.3 Gute Informationen zu Krebs/ Brustkrebs

Fragen zu Krebs? Krebsinformationsdienst

Tel.: 0800 - 4 20 30 40 kostenlos

Tel.: +49 (0) 6221 – 9 99 80 00 aus dem Ausland, kostenpflichtig

@ krebsinformationsdienst@dkfz.de

<http://www.krebsinformationsdienst.de>

Deutsche Krebsgesellschaft

Tiergarten Tower

Straße des 17.Juni 106-108, 10623 Berlin

Tel.: 030 - 3 22 93 29 00

@ web@krebsgesellschaft.de

<http://www.krebsgesellschaft.de/>

Deutsche Krebsgesellschaft

Broschüren

http://www.krebsgesellschaft.de/wub_broschueren,700.html

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen, IQWiG:

<http://www.gesundheitsinformation.de/brustkrebs.128.56.de.html>

Portal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA

„Wegweiser“ zu Informationsquellen

<http://www.frauengesundheitsportal.de>

Patienten-Leitlinie zu Brustkrebs

Sie wurde geschrieben von Patient/innen, Angehörigen und Ärzten und beruht auf der Original-Leitlinie zur Diagnostik und Behandlung von Brustkrebs:

http://www.krebsgesellschaft.de/download/patientenleitlinie_brustkrebs_100223.pdf

Deutsche Krebshilfe

Buschstraße 32, 53111 Bonn

Tel.: 02 28 - 7 29 90 - 95

@ info@krebshilfe.de

<http://www.krebshilfe.de>

Deutsche Krebshilfe

„Blaue Ratgeber“ - Broschüren zu verschiedenen Krebs-Themen:

Kostenlos bestellen unter:

Tel.: 02 28-7 29 90-0

@ deutsche@krebshilfe.de

<http://www.krebshilfe.de/blaue-ratgeber.html>

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr

Voßstraße 3, 69115 Heidelberg

Tel.: 0 62 21 - 13 80 20

<http://www.biokrebs.de>

Brustkrebs Info e.V.

<http://www.brustkrebs-info.de>

Berliner Krebsgesellschaft

<http://www.brustkrebs-lexikon.de>

13.2.4 Vereine und Zeitschriften aus der Selbsthilfe

Frauenselbsthilfe nach Krebs
Bundesverband e.V.
Haus der Selbsthilfe
Thomas-Mann-Straße 40, 53111 Bonn
Tel.: 02 28 - 3 38 89 - 400
@ kontakt@frauenselbsthilfe.de
www.frauenselbsthilfe.de

INKA-Informationsnetz für Krebspatienten
und Angehörige e.V.
Reuchlinstraße 10-11
10553 Berlin
Tel.: 030 - 44 02 40 79
@ redaktion@inkanet.de
<http://www.inkanet.de/>
Träger: Theodor Springmann Stiftung

Magazin von und für Frauen mit Brustkrebs
Mamma Mia!
Altkönigstr. 31, 61476 Kronberg
Tel.: 06227 – 3 58 39 81
@ redaktion@mammamia-online.de
<http://www.mammamia-online.de/>

13.2.5 Internet-Adressen zur Frauengesundheit aus Bremen

Gesundheitsportal für das Land Bremen
<http://www.gesundheit-hb.de/>

Bremer Landesportal für Frauen
www.frauenseiten.bremen.de

Impressum

Herausgeberinnen und Finanzierung

Senatorin für Arbeit, Frauen, Gesundheit, Jugend und Soziales
und
Bremer Krebsgesellschaft e.V.

Konzept, Koordination und Redaktion

Antje Kehrbach, Sen. f. AFGJS, Referat 33: Referat für Pflege, Ärztliche Angelegenheiten, Infektionsschutz, Gesundheitsfachberufe, Frauengesundheit, Gesundheitswirtschaft
Marie Rösler, Bremer Krebsgesellschaft

Recherche, Text und Überarbeitung

Gabriele Werner, Public Health - Studentin, Universität Bremen
Stephanie Brachetti, Public Health – Studentin, Universität Bremen
Margret Heider, Frauenärztin

Gestaltung, Web-Design

Barbara Grzybowski, Sen. f. AFGJS, Referat 33: Medizin und Pflege

Design

Angela Knoop

Druck

Hausdruckerei Senatorin für Arbeit, Frauen, Gesundheit, Jugend und Soziales

1. Auflage, November 2010

Bezugsadressen Zum Herunterladen:

<http://www.gesundheit.bremen.de>
<http://www.krebsgesellschaft-hb.de>
<http://www.gesundheitsamt.bremen.de>
<http://www.frauen.bremen.de>

Zur Abholung:

- Beratungsstelle der Bremer Krebsgesellschaft
Am Schwarzen Meer 101-105, 28205 Bremen
- ZGF (Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau), Knochenhauerstr. 20-25, 28195 Bremen

