

Ich habe Brustkrebs!

Lieber Schicksalsgenosse, du hast, genau wie wir, gehört, dass du Brustkrebs hast. Täglich kriegen Dutzende von Frauen in den Niederlanden dieses Ergebnis zu hören, und hundert Männer kriegen es jährlich zu hören. Du musst dich hiermit auseinandersetzen, ob du willst oder nicht.

Wie du das angehst, weißt du selbst am Besten. Du kennst dich selbst gut und weißt was du brauchst. Es ist ein enormer Schock, und es geht vieles in dir vor. Wie kann ich das mit meinen Kindern, meinem Mann und meiner Familie durchstehen?

Und doch ist es die Kunst, sich selbst den Vorrang zu geben, denn man muss sparsam mit seiner Energie umgehen und sich selbst Aufmerksamkeit schenken.

Versuche mit deinen Mitbewohnern oder Freundinnen zu sprechen, falls du alleine wohnst. Sie sollen dir zuhören. Und es soll auch durch das Gespräch über deine Geschichte zu dir selber durchdringen, dass dies nun wirklich so ist.

Darüber hinaus wird man dir sicher helfen und Arbeiten für dich übernehmen. Du hast Raum und Zeit nötig, um krank zu sein, behandelt zu werden, regelmäßig zum Krankenhaus zu gehen, dich zu erholen, nachzudenken, bewusst mit deinem Körper umzugehen, dich auszuruhen, zu entspannen und zu bewegen.

Natürlich tust du sowieso nur das, was du kannst und willst. Das ist gut, solange du nicht zu müde davon wirst. Deshalb schätze deine Kräfte richtig ein, und ruhe dich rechtzeitig aus.

Abhängig vom Schwierigkeitsgrad deiner Erkrankung und der jeweiligen Behandlung, dauert die Wiederherstellungsperiode ein Jahr oder länger. Diese Zeit hast du nötig, um dich selbst wieder zu akzeptieren, deine Möglichkeiten wieder kennenzulernen und dein Leben auf eine verantwortungsvolle Weise wieder aufzugreifen.

Kontrollen nach den ersten Behandlungen Nach den ersten Behandlungen, häufig also nach der Operation, Chemotherapie und Radiotherapie, erhältst du regelmäßig Kontrolluntersuchungen. Zu Beginn öfters, später weniger oft und schlussendlich einmal pro Jahr.

Abhängig vom Krankenhaus werden diese Kontrollen von dem Mammachirurg, dem Internisten oder Radiotherapeuten gemacht, oder mit Hilfe einer Mammacarekrankenschwester oder eines Spezialisten.

Nimm immer jemanden mit, vor allem wenn du nicht sehr gut Niederländisch verstehst oder sprichst. Zwei Personen hören mehr als eine, und zusammen könnt ihr euch über jeden Schritt austauschen.

Es ist sehr wichtig dass alle Berichte, Tipps und Anweisungen deutlich sind. Versuche das, was du gehört hast, zusammenzufassen, stelle sofort Fragen und gib an, wenn du dir über irgendetwas unsicher bist.

Bei den Kontrollterminen schaut der Arzt, ob die Erholung gut verläuft. Die Wunde muss heilen, der Arm an der operierten Seite muss sich wieder gut bewegen können, die bestrahlte Stelle wird angesehen. Manchmal ist erst eine Mammographie oder eine Untersuchung nötig. Dies musst du kurz vor den Kontrollen einplanen.

Der Doktor schaut, ob der Krebs vollkommen weg ist und weg bleibt. Manchmal bilden sich Rezidiven (neue Tumoren) oder Metastasen. Metastasen können in der Leber, den Lungen, den Knochen oder dem Kopf entstehen. Dann ist eine neue Behandlungsreihe nötig.

Meistens geschieht dies innerhalb von 5 Jahren, aber es kann auch später noch vorkommen. Das sind schlechte Nachrichten, wenngleich man noch jahrelang mit guter medizinischer Versorgung leben kann.