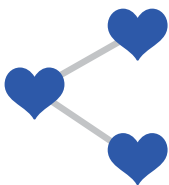


# Fünf Schritte, sich um Ihre emotionalen und spirituellen Bedürfnisse zu kümmern



## NEHMEN SIE SICH ZEIT FÜR DIE VERARBEITUNG IHRER GEFÜHLE

- Hoffnungslosigkeit, das Gefühl, aufgeben zu wollen, Angst vor dem Unbekannten oder auch Wut auf andere und die ganze Welt sind Gefühle, die weit verbreitet sind. Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Gefühle wahrzunehmen und sich damit zu befassen, wie sich Ihr fortgeschrittener Brustkrebs auf Ihr Selbstbild und den Sinn und die Bedeutung von Dingen auswirkt.
- Machen Sie sich bewusst, welche Gefühle Sie bewegen und was wichtig für Sie ist, bevor Sie mit Ihrem Behandlungsteam sprechen. Stellen Sie sich selbst die folgenden Fragen und notieren Sie sich die Antworten:
  - Worüber mache ich mir am meisten Sorgen?
  - Worauf hoffe ich?
  - Was ist für mich im Augenblick am wichtigsten?
  - Was glaube ich?
- Legen Sie einen festen Zeitpunkt pro Woche fest, an dem Sie sich intensiver mit Ihren Gefühlen befassen. Vielleicht möchten Sie Ihre Gefühle in dieser Zeit in einer Art Tagebuch festhalten? Ein Tagebuch kann dazu beitragen, Klarheit zu gewinnen – über das, was in Ihrem Leben geschieht, und auch im Hinblick auf die Frage, ob es helfen könnte, sich Beratung oder therapeutische Hilfe von aussen zu holen.



## WICHTIG: IHR PERSÖNLICHES NETZWERK FÜR UNTERSTÜTZUNG

- Wenn Sie gläubig sind und Gebete wichtig für Sie sind, kann es unter Umständen gut tun, mit anderen aus Ihrer Gemeinde zu sprechen.
- Ihre Ärztin/Ihr Arzt beziehungsweise Ihr Brustkrebsteam kann Ihnen sicherlich Empfehlungen geben zu Unterstützungsgruppen vor Ort oder Online-Foren für Menschen, die wie Sie mit fortgeschrittenem Brustkrebs leben.
- Möglicherweise ergeben sich neue Freundschaften mit anderen, die fortgeschrittenen Brustkrebs haben und ähnliche Erfahrungen wie Sie machen. Sehr häufig entsteht aus so einer Gruppe eine eigenständige neue Selbsthilfegruppe.
- Überlegen Sie es sich – und wenn Sie sich vorstellen können, dass das Leben mit mehr Unterstützung einfacher sein könnte, fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder das Behandlungsteam nach entsprechenden Beratungsstellen oder Organisationen.

- 1 
- 2 
- 3 

## KONZENTRIEREN SIE SICH AUF DINGE, DIE SIE KONTROLLIEREN KÖNNEN

- Überlegen Sie sich drei Dinge, die Ihnen Freude gemacht haben, bevor Sie Ihre Diagnose erhalten haben, und wie Sie diese Dinge in Ihrem jetzigen Leben unterbringen können. Und sollten Dinge, die Sie zuvor gemacht haben, nun nicht mehr möglich sein, fragen Sie sich: Welche drei Dinge, die Freude machen, sind jetzt möglich?
- Konzentrieren Sie sich auf Ziele, die erreichbar sind, und schaffen Sie tägliche Routinen, die Ihnen gut tun, beispielsweise Spaziergänge mit Ihrem Hund oder regelmässige monatliche Treffen mit Freund\*innen.



## SCHWIERIGE GESPRÄCHE VORHER ÜBEN

- Manche Frauen mit fortgeschrittenem Brustkrebs verspüren Trauer oder ein Gefühl bevorstehenden Verlusts. Diese Gefühle können insbesondere dann besonders stark sein, wenn Sie Angehörige haben und Angst, diese zurücklassen zu müssen.
- Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, Ihrem Brustkrebsteam oder Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten darüber, wann und wie Sie Ihrer Familie Ihre Diagnose mitteilen (vor allem, wenn Sie kleine Kinder in der Familie haben).
- Üben Sie diese schwierigen Gespräche, um ein besseres Gefühl zu bekommen im Hinblick darauf, was Sie sagen wollen und wie Sie eventuelle Fragen bestmöglich und altersgerecht beantworten können.



## SAGEN SIE EHRlich, WAS SIE BRAUCHEN UND WAS SIE NICHT BRAUCHEN

- Üben Sie wie bei der Vorbereitung schwieriger Gespräche auch, was Sie antworten möchten, wenn Familienangehörige oder Freunde fragen, wie sie zu Ihrer seelischen Unterstützung beitragen können. Sagen Sie ihnen beispielsweise, wenn es Ihnen gut täte, zu schönen Unternehmungen eingeladen zu werden, oder Sie sich über nette Grusskarten freuen würden.
- Vielleicht ist es auch eine Option für Sie, Fragen zu Ihrer Gesundheit und Ihrer Behandlung nicht immer wieder neu zu beantworten, sondern einen Blog zu führen oder Updates über Facebook zu geben. Das hilft Familienangehörigen und Freund\*innen, auf dem neuesten Stand zu bleiben, und könnte helfen, mit ihnen über andere Dinge zu sprechen.
- Scheuen Sie sich nicht, um Zeit zu bitten, in der Sie allein sein können. Sie brauchen Zeit für sich.
- Sprechen Sie mit Ihrem Brustkrebsteam offen über Ihre Gefühle und Ihre persönlichen Ziele. Sie helfen Ihnen gerne und können Ihnen vielleicht Tipps geben, wie Sie sich unterstützen lassen können.