

WAS MIR GEHOLFEN HAT

»Ich gehe sehr offen mit meiner Diagnose um. Ich habe sie sogar auf Facebook gepostet, um nicht ständig wieder erzählen zu müssen: ›Ja, Leute, es stimmt, ich habe beidseitig Brustkrebs – und nein: Ich muss nicht sterben.««

Imke Grambow, 30, aus Steinburg ist in Chemotherapie gegen Brustkrebs, sie will im Oktober wieder arbeiten gehen



REDEN ODER SCHWEIGEN? Niemand ist verpflichtet, anderen von seiner Krankheit zu erzählen. Leitgedanken für gute Gespräche

Text **Katrin Blawat**

Wenn Ärzte und Therapiepläne den Alltag bestimmen, ist es ein gutes Gefühl, zumindest selbst zu entscheiden, wer von der Erkrankung wissen soll. Wen also sollte ich einweihen? Wie bringe ich es meinem Kind bei?

1. Anfangs kommen viele Patienten am besten damit zurecht, nur den engen Familien- und Freundeskreis einzuweihen. Und zwar ohne die geliebten Menschen zu schonen. Eine wichtige Einsicht: Ich darf mich den anderen zumuten, auch mit meiner Angst oder Hoffnungslosigkeit.

2. Für Gespräche mit weniger vertrauten Personen rät Markus Bessler, Leiter der Psychosozialen Krebsberatungsstelle München, zu einer in

Ruhe erstellten Rangliste und empfiehlt folgende Fragen als Entscheidungshilfe: Tut es mir gut, wenn diese Person davon weiß? Kann sie mich unterstützen? Oder würde mich das zusätzlich Energie kosten?

3. Kinder vertragen Offenheit. Sie bekommen ohnehin mit, wenn es den Eltern schlecht geht, und sollten früh von der Krankheit erfahren, sagt Alexander Wunsch, Leiter der Psychosozialen Krebsberatungsstelle der Uniklinik Freiburg. Dabei helfen Formulierungen wie: »In meinem Körper wachsen böse Zellen. Gerade geht es mir nicht gut, aber die Ärzte tun alles, damit ich mich besser fühle.« Von sich aus brauchen Eltern das Thema Tod nicht anzusprechen (außer er steht unmittelbar bevor). Fragt das Kind, sollten sie ehrlich sein. Wichtig ist, zu

betonen, dass die Mama oder der Papa die bestmögliche Hilfe erhält. Außerdem können Eltern mit ihrem Kind Arzt und Patient spielen, um ihm zu erklären, was bei der Therapie passiert. Kinder sollen zudem wissen, dass sie traurig und verängstigt sein, aber auch weiterhin toben und lachen dürfen.

4. Auf unerwünschte Nachfragen muss niemand antworten. Höflich lassen sie sich oft mit einem Themenwechsel umgehen (»Ich habe gerade eine schwierige Zeit. Aber wie geht es eigentlich Ihren Kindern?«).

5. Der Chef hat kein Recht auf Diagnose und Details. Weiß er Bescheid, besteht das Risiko, als nicht mehr belastbar abgestempelt zu werden, es kann aber auch die Rückkehr erleichtern und Gerüchte eindämmen. Wie man den Balanceakt meistert, hängt auch vom Draht zum Chef ab: »Bei einem guten Verhältnis spricht nichts gegen Offenheit. Wenn es schon vorher schwierig war, würde ich mich zurückhalten«, sagt Bessler. Er empfiehlt, zunächst einen vertrauenswürdigen Kollegen oder jemanden aus dem Betriebsrat einzuweihen. —