

DAS GesundheitsMagazin

Brustkrebs


AUFGEBEN KAM NICHT INFRAGE

Die Diagnose Brustkrebs geht bei vielen Frauen einher mit Ungewissheiten und Sorgen, etwa im Privaten und im Job. Eine Betroffene berichtet, wie sie mit der Situation umgegangen ist und was sich bei ihr alles verändert hat – auch zum Positiven.

Ihre AOK Bayern

WIEDER ENTSPANNT

Wieso bin ich eigentlich so angespannt?

Das kostenfreie AOK-Online-Programm „Stress im Griff“ verhilft zu mehr Gelassenheit und bietet Entspannungstechniken. Mehr zu dem Vier-Wochen-Kurs unter:

 stress-im-griff.de

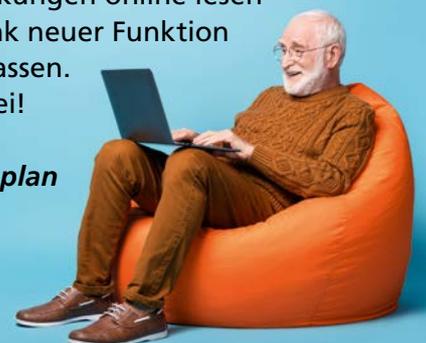


NOCH MEHR LESEGENUSS

Sie mögen unser AOK-GesundheitsMagazin?

Ab sofort können Sie diese Hefte auch zu weiteren Erkrankungen online lesen – oder sie sich dank neuer Funktion sogar vorlesen lassen. Viel Freude dabei!

 aok.de/curaplan



NIEMALS VERZWEIFELN

Eine Brustkrebsdiagnose stellt das bisherige Leben völlig auf den Kopf.

Eugenia Krone aus Castrop-Rauxel erzählt, wie der Krebs sie schließlich auch bestärkt hat, ihren eigenen Weg zu gehen, privat wie beruflich.

Es war vor 13 Jahren im Jahr 2009, als die Frauenärztin zwei Knoten in ihrer Brust ertastete. Kurz danach erhielt Eugenia Krone aus Castrop-Rauxel, damals 40 Jahre alt, im Brustzentrum Dortmund die Diagnose Brustkrebs: ein sogenannter hormonempfindlicher HER2-positiver und zudem großer sowie aggressiv wachsender Tumor. Dass sie daran erkrankt war, wollte sie im ersten Moment nicht wahrhaben. Sie war mit der Diagnose sehr überfordert und dachte zunächst, alles rasch hinter sich bringen zu können – nach dem Motto „Eine Operation, und gut ist es“.



Auch an vielen Wochenenden aktiv: Eugenia Krone (M.) setzt sich gegen Brustkrebs ein.



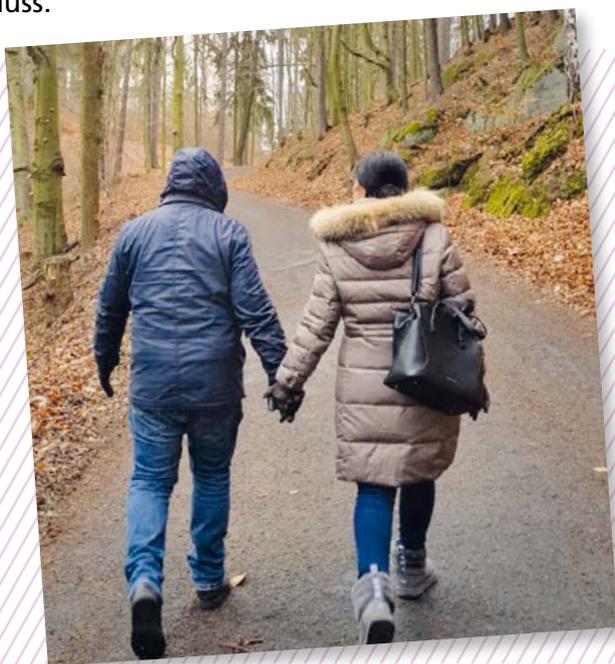
Eugenia Krone: Seit Jahren engagiert für den Verein mamazone.

DER BÜROJOB ERFÜLLT SIE NICHT

Doch noch einmal ein paar Jahre zurück: Eugenia Krone hatte in Russland als Russischlehrerin gearbeitet, bevor sie mit 24 Jahren nach Deutschland auswanderte. Sie scheute keine körperlich schwere Arbeit, um sich einen Deutschkurs zu finanzieren, machte eine Umschulung und begann mit 27 Jahren eine Tätigkeit als Bürokauffrau. Als ihre Tochter geboren wurde, wuchs der Wunsch in ihr, wieder in ihrem Ursprungsberuf als Lehrerin zu arbeiten. Dafür studierte sie in Dortmund Erziehungswissenschaften. Wieder lernte sie unermüdlich. Dann kam das Angebot für einen Bürojob in einem Bildungsinstitut. „Mit ordentlichem Gehalt, alles geregelt – das war mir sehr wichtig“, erzählt sie. Da sie sich aber unterfordert fühlte und lange pendeln musste, gab sie diesen Job 2008 desillusioniert auf. Sie versuchte sich freiberuflich als Sprachlehrerin für Deutsch, zunächst als Überbrückungsbeschäftigung. Diese Arbeit machte ihr viel mehr Freude. Sie genoss den lebhaften Austausch mit ihren Sprachschülern, fühlte sich gebraucht und gefordert. Doch da war die Sorge, sich mit der Freiberuflichkeit nicht gut über Wasser halten zu können. Ihr Mann unterstützte sie, aber sie wollte immer auf eigenen Beinen stehen.

UMDENKEN WÄHREND DER THERAPIE

Dann kam der Brustkrebs und sie konzentrierte sich erst mal ganz auf die Behandlungen und nahm an einer medizinischen Studie teil. Die Therapie schlug gut an: Nach einer ersten Chemotherapie-Behandlung waren die anfangs noch 1,3 sowie 1,8 Zentimeter großen Knoten deutlich geschrumpft und konnten operativ entfernt werden. Während ihrer Erkrankung änderte sich nicht nur ihr Alltag drastisch, sondern auch ihre Einstellung zum Berufsleben. Eugenia Krone dachte viel über sich und ihre berufliche Situation nach: „Ich hatte mich immer angestrengt und mir nie Pausen gegönnt. Meine Überlebensprognose betrug gerade mal drei Monate. Der Brustkrebs zeigte mir, dass es keine Sicherheit gibt – in jeglicher Hinsicht“, sagt sie heute. Sie habe am eigenen Leib erfahren, wie man von heute auf morgen aus dem Alltag herausgerissen werden kann, und dass sich wenig planen lässt. „Um auch therapiebedingt mental nicht einzurosten“, wie sie sagt, qualifizierte sie sich während der Chemotherapie als Sprachlehrerin für Deutsch mit offiziellem Abschluss.



Eugenia Krone und ihr Mann genießen es, beim Spaziergehen zu entspannen.

WEITERE NÜTZLICHE TIPPS



krebsinformationsdienst.de

- ▶ *Leben mit Krebs*
- ▶ *Alltag mit Krebs*
- ▶ *Arbeiten und Beruf*



Eugenia Krone beim Krebs-Aktionstag Phoenix-See in Dortmund-Hörde 2017

GLÜCKLICH MIT DER NEUEN TÄTIGKEIT

Zunächst musste sie jedoch die zweite Chemotherapie durchstehen, die sie sehr belastete. Nur zwei Wochen danach, im Februar 2010, nahm sie eine Stelle als Sprachlehrerin mit wöchentlich 25 Unterrichtsstunden an. „Ich war zwar in keiner guten gesundheitlichen Verfassung und trug wegen der ausgefallenen Haare ein Kopftuch, wollte aber so schnell wie möglich wieder normal leben. Meine Arbeit mit den Schülern gab mir viel Kraft“, sagt sie rückblickend. Da sie sich stetig weiterentwickeln wollte, ließ sie sich zwei Jahre später noch zur Prüferin ausbilden.

SENSIBLER GEWORDEN: AUCH ZU SICH

Als Sprachlehrerin ist sie immer gut ausgebucht. Aber nach all den Strapazen und schweren Momenten ist es ihr heute wichtig, sich mehr Zeit als früher für ihre Hobbys zu nehmen – das Malen und das Gärtnern. Außerdem engagiert sie sich ehrenamtlich als Vorstandsmitglied bei dem Verein „mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs“, der betroffene Frauen berät. Sie habe heute wesentlich mehr um die Ohren als vor der Erkrankung, sagt Eugenia Krone. Ihr Leben habe sich durch die Erkrankung aber in vielerlei Hinsicht zum Positiven verändert. Sie sei achtsamer mit sich und anderen geworden. Was sie an Brustkrebs erkrankten Frauen rät, die vor beruflichen Veränderungen stehen? „Ihr dürft niedergeschlagen sein, aber bitte verzweifelt niemals“, sagt sie. Die Erfahrung habe ihr gezeigt, dass es immer Auswege gibt. Gehe eine Tür zu, öffne sich eine andere.



DER AOK-FAMILIENCOACH KREBS –

UNTERSTÜTZUNG FÜR UNTERSTÜTZER

Der AOK-Familiencoach Krebs hilft Angehörigen und Freunden von Erkrankten, selbst gesund zu bleiben – körperlich und seelisch.

Eine Krebserkrankung belastet die Betroffenen, aber auch deren Familien und Freunde – psychisch, körperlich und sozial. Zuweilen ist das engere Umfeld sogar stärker von Ängsten und depressiven Symptomen betroffen als die Erkrankten selbst. Die AOK hat aus diesem Grund mit der Universität Leipzig und dem Krebsinformationsdienst den AOK-Familiencoach Krebs entwickelt.

Das kostenfreie und anonym nutzbare Online-Programm bietet auch interaktiv viele Möglichkeiten, eigene Belastungen wahrzunehmen und sich vor Überlastung zu schützen. So gibt es die Möglichkeit, über die Frage „Wo stehe ich?“ durch Anklicken die momentane Situation ins Online-Programm einzugeben. Es folgen eine Analyse, aber auch Experten-Videos und Tipps von Betroffenen, die aufzeigen, wie sich eine Situation verbessern könnte. Die Mediathek bietet Hilfen, aber auch Lösungsfilme an, etwa zu All-

tagskonflikten zwischen Erkrankten und Angehörigen.

Darüber hinaus informiert der Coach, wie Krebs entsteht, erläutert die häufigsten Krebserkrankungen und wie sie diagnostiziert und behandelt werden. Auch Reha, Nachsorge und sozialrechtliche Fragen sind ein Thema.

Vier interaktive Trainingsbereiche zeigen, wie sich mit schwierigen Emotionen umgehen lässt:

- **Beziehung stärken**
Hier geht es darum, wie Sie schwierige Situationen gemeinsam meistern.
- **Gut für sich sorgen**
So erkennen Sie eigene Belastungen und schöpfen wieder Kraft für den Alltag.
- **Sich hilfreich fühlen**
Dieses Modul hilft unter anderem, Erkrankte in ihrem Krankheitsverlauf besser zu verstehen und sie

emotional sowie bei Entscheidungen zu unterstützen.

- **Palliative Situation**
Abschied nehmen und trauern: Hier gibt es emotionale und praktische Hilfe für den letzten Weg.

Problem- und Lösungsfilme sowie rund 40 Video-Interviews mit Expertinnen, Experten und Angehörigen (etwa zur Akzeptanz der Erkrankung, zur Sexualität oder zu chronischer Erschöpfung) helfen ebenfalls. Außerdem runden Entspannungs- und Meditationsmethoden das Angebot ab.

Hier finden Sie zum AOK-Familiencoach Krebs:



 [aok.de/
familiencoach-
krebs](https://aok.de/familiencoach-krebs)

EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Brustkrebs. Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**



IMPRESSUM

Das **AOK**-Gesundheitsmagazin/Brustkrebs | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Ressort Markt, 90330 Nürnberg, aok.de/bayern | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winckler (verantwortlich) | **Grafik** Sybilla Weidinger (CD), Silvia Pipa, Simone Voßwinkel | **Verantwortlich für Regionales** AOK Bayern | **Druck** ADV Schoder GmbH | Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle | **Papier** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100% Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel“.