

„Gemeinsam SIND WIR STARK“

**Sie lassen sich die Lebensfreude nicht nehmen:
Die eineiigen Zwillinge Simone und Stephanie erhalten
fast zeitgleich die DIAGNOSE BRUSTKREBS. Doch dank
ihres großen Zusammenhalts und Gesprächen mit einer
Psychoonkologin sind die Schwestern zuversichtlich**

TEXT: Sonja Baulig • FOTOS: Anne Wirtz

Glück im Unglück“, so fasst Simone Falkenberg ihre außergewöhnliche Geschichte zusammen. 29 Jahre ist die Frau aus Nordrhein-Westfalen alt, als sie einen Knoten in der linken Brust ertastet. Sie ist alarmiert, denn ihre Mutter ist an Brustkrebs gestorben – da waren sie und ihre Zwillingsschwester gerade mal elf Jahre alt. Angst beschleicht sie, doch der Gynäkologe beruhigt: Das sei eine ganz harmlose Zyste.

Der Knoten verunsichert Simone zunehmend, jedes Quartal wird sie fortan bei ihrem Arzt vorstellig. Immer wieder lässt er Ultraschallbilder machen, kann aber nichts Beunruhigendes entdecken. Dann spürt sie sogar einen zweiten Knoten, an ihrer Brust ist schon eine leichte Erhebung zu erkennen. Wieder eine Zyste, wiegelt der Arzt ab. „Sie müssen mal ein bisschen ruhiger werden“, gibt er ihr noch als Rat mit auf den Weg. Beruhigt ist sie nach den Terminen nicht wirklich. „Doch ich habe mir dann immer gesagt, dass er es wohl wissen wird“, so Simone Falkenberg. Eineinhalb Jahre nachdem Simone den ersten Knoten entdeckt hat, spürt auch ihre Schwester Stephanie Düster beim wöchentlichen Abtasten in der rechten

Brust einen Fremdkörper (mehr zum Thema Brustkrebsvorsorge ab Seite 106). Sie fährt sofort ins Brustzentrum der Uniklinik Köln. „Ich habe wegen der Krankheitsgeschichte unserer Mutter insgeheim immer mit dieser Diagnose gerechnet. Anders als meine Schwester.“ Die Mediziner machen eine Biopsie, Stephanies Verdacht bestätigt sich: Brustkrebs. Als die Ärzte von den vermeintlichen Zysten der Zwillingsschwester hören, drängen sie darauf, dass auch Simone eine Biopsie machen lässt. Stephanie fürchtet längst, dass ihre Schwester ebenfalls Brustkrebs hat. „Wäre Simone nicht freiwillig ins Brustzentrum gefahren, hätte ich sie persönlich hingeschleift“, bekräftigt Stephanie. „Sie hat die Gefahr einfach verdrängt.“ Schnell steht fest: Simone hat ebenfalls Brustkrebs. „Die Diagnose meiner Schwester war im Grunde mein großes Glück“, weiß Simone heute. „Sonst hätte ich wohl nie eine Zweitmeinung eingeholt.“ Was das bedeutet hätte, mag sie sich gar nicht ausmalen.

Kurz nach der Diagnose wird erst Simone operiert, wenige Wochen später ihre Schwester. Bei Stephanie liegt der Tumor günstig, die Haut der Brust kann erhalten und sofort mit einem Silikonkissen aufgebaut werden. Bei Simone



„Heute blicken wir positiv in die Zukunft“

Stephanie Düster (links) und ihre Schwester Simone Falkenberg, beide 35



„Ich bin unglaublich froh, dass ich meine Schwester während dieser Zeit an meiner Seite hatte“

Stephanie Düster (vorn)

dagegen befindet sich der Tumor dicht unter der Oberfläche – es steht auf der Kippe, ob die Chirurgen ihre Brust nicht doch ganz amputieren müssen. Während Simone im OP liegt, drückt ihre Schwester die Daumen, dass es gut geht. Und wieder hat Simone Glück – ihre Brust kann wie bei Stephanie mit einem Silikonkissen aufgefüllt werden. Nach der OP müssen beide Frauen eine Chemotherapie machen. Die möglichen

Nebenwirkungen machen ihnen Angst. „Wir haben uns daher ganz bewusst mit den Terminen abgewechselt, eine von uns war also immer fit genug, um der anderen in dieser schweren Zeit beizustehen“, erzählt Simone. Die Schwestern wohnen nah beieinander, besuchen sich in den Wochen der Chemo jeden Tag. „So konnte sich die eine auf dem Sofa ausruhen, während die andere sie bekocht und umsorgt hat.“ Als den Schwestern die Haare ausfallen, haben sie bewusst keine Kopftücher oder Perücken getragen. „Wir wollten unsere Krankheit nicht verstecken und sind mit kahlem Kopf spazieren gegangen“, erklärt Stephanie. „Zu zweit fällt einem das natürlich leichter.“

Schon im Krankenhaus sind die Zwillinge auf das Angebot der Psychoonkologen aufmerksam gemacht worden. Das sind Experten, die Krebspatienten dabei helfen, mit den seelischen Belastungen der Krebsdiagnose fertigzuwerden. Auf diese Therapie hat jeder Patient Anspruch, die Kosten dafür übernehmen die Krankenkassen. Simone lehnt vorerst dankend ab. Ihr reichen die Gespräche mit ihrem Mann und ihrer Schwester. Stephanie dagegen nimmt die Unterstützung an: „Ich hatte einfach großen Respekt davor, was die Krankheit seelisch mit mir machen kann, wenn ich meine Ängste nicht aufarbeite.“

Angst zu haben ist in dieser Situation ganz normal. „Die Diagnose ist für die meisten Patienten erst einmal ein Riesenschock“, so die Kölner Psychoonkologin Birgitt Hein-Nau. „Sie haben das Gefühl, dass ihnen der Boden unter den Füßen weggerissen wird. Alles, was sicher schien, ist plötzlich infrage gestellt.“ Viele meistern dieses seelische Tief allein oder mit der Unterstützung von Familie und Freunden. Doch schätzungsweise jeder dritte Patient kämpft zeitweise mit heftigen Ängsten und Depressionen. „Sie brauchen dann unsere professionelle Hilfe, um in dieser Krisensituation Hoffnung, Mut und Zuversicht nicht zu verlieren“, erklärt die Expertin. Manchmal reichen wenige Gespräche aus, um die Patienten wieder zu stabilisieren. „Andere dagegen brauchen deutlich mehr Unterstützung.“ Stephanie Düster hat fast zwei Jahre lang einmal wöchentlich einen Termin bei der Expertin – auch nachdem sie wieder in ihren Beruf als Versicherungskauffrau zurückgekehrt ist. Besonders belastet sie der regelmäßige Gang zur Nachsorge: „Da geht man immer mit einer gewissen Unruhe hin, fürchtet, dass wieder etwas gefunden wird.“ Dank der Psychoonkologin hat sie gelernt, damit umzugehen. „Ich male mir nicht mehr alles in den schwärzesten Farben aus.“ Oft ist die Angst vor dem

FOTOS: Anne Wirtz, privat

1 CHEMOTHERAPIE „Wir machten alles gemeinsam durch, dadurch war es für uns deutlich leichter.“ **2 ABLENKUNG** Auch während der Krankheit haben sich die Schwestern nicht zu Hause verkrochen. **3 POSITIV DENKEN** „Man muss feiern, dass man lebt“, so beschreiben die Schwestern ihre Lebenseinstellung. **4 NEUANFANG** Simone (rechts) lässt sich ihre Haare wieder lang wachsen, so wie vor der Chemo. Ihre Schwester Stephanie trägt seit der Therapie ganz bewusst eine Kurzhaarfrisur



Tod ein Thema. „Mit meinem Mann habe ich zwar auch darüber geredet, aber ich denke dabei immer, dass das Gespräch meinen Partner zu sehr belastet“, erzählt sie. „Bei der Psychoonkologin muss ich mir solche Sorgen nicht machen.“

Ihre Schwester Simone Falkenberg setzt nach der Krebsbehandlung dagegen alles daran, ihr altes Leben so schnell wie möglich wieder aufzunehmen. „Mein Alltag, meine Normalität, das war meine Therapie.“ Sie verzichtet,

anders als ihre Schwester, sogar auf eine Reha, damit sie so schnell wie möglich in ihren Beruf als Erzieherin in einer Kindertagesstätte zurückkehren kann. Lange ist Simone sicher, die Ereignisse gut verkraftet zu haben. Doch dann erkrankt jemand in ihrer Umgebung schwer an Lungenkrebs: „Da kocht plötzlich alles wieder hoch. Ich denke, jetzt ist ein guter Zeitpunkt, doch einmal das Gespräch zu suchen, um alles zu verarbeiten.“

MW

HIER FINDEN SIE EINEN PSYCHOONKOLOGEN

In vielen großen Krankenhäusern und vor allem in speziellen Krebszentren bieten Psychoonkologen ihren Dienst Patienten an, die stationär behandelt werden. Ambulante Hilfe finden Interessierte in vielen Krebsberatungsstellen, es gibt inzwischen auch Psychoonkologen mit eigener Praxis. Adressen von Beratungsstellen und Praxen in der Nähe erhält man über den Krebsinformationsdienst www.krebsinformationsdienst.de oder unter der Telefonnummer 0800-4203040.