

# Stark im Sturm

Emotionale Herausforderungen durch  
die Diagnose Brustkrebs und was betroffenen Frauen  
helfen kann



Sabine Verborg

Psychoonkologin - Kunsttherapeutin

Coachin - Heilpraktikerin Psychotherapie

Weiterbildungen: u.a. Systemische Paar- und Familientherapie, Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie (PITT)  
Themenzentrierte Interaktion (TZI), Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

# Stark im Sturm

Emotionale Herausforderungen durch die Diagnose Brustkrebs und was betroffenen Frauen helfen kann

- Inneres Erleben von Patientinnen bei der Diagnose Brustkrebs
- Einige wichtige und existentielle Fragestellungen
- Was erleben Patientinnen als hilfreich?
- Unterstützungsmöglichkeiten

# Diagnose Krebs: Erleben der Patientinnen



# Diagnose Krebs: Erleben der Patientinnen

Erstreaktionen - Einige Beispiele:

- die Nachricht trifft mich wie ein Schlag
- mir wurde der Boden unter den Füßen weggezogen
- ich bin in ein tiefes Loch gefallen
- alles war plötzlich anders
- ich fühle mich wie aus der Spur geworfen – wie abgestellt auf einem Parkplatz neben der Autobahn
- ich fühle mich aus dem Leben rausgekickt – für alle anderen geht es weiter
- das kann doch gar nicht sein – ausgerechnet ich
- nie hätte ich damit gerechnet, Krebs zu bekommen

# Diagnose Krebs: Erleben der Patientinnen

Erstreaktionen - Einige Beispiele:

- ich muss ständig weinen
- seit der Diagnose fühle ich mich einfach nur noch erschöpft und müde
- ich fühle mich wie im Nebel – es ist alles so unwirklich
- ich kann es gar nicht spüren. Es fühlt sich an, als hätte es mit mir nichts zu tun.
- Es fühlt sich so unreal an!! Ich fühle mich doch gar nicht krank!
- Bin ich noch normal? Wird das je anders werden?

# Sturz aus der normalen Wirklichkeit (Gerdes 1984)

- Unsere „normale“ Wirklichkeitskonstruktion:
  - Stillschweigende Übereinkunft: Wir werden morgen die gleichen sein wie die, die wir heute sind
  - Auch die Welt wird die gleiche sein, wie die, die wir heute kennen
  - Wir werden genügend Zeit haben, unsere Probleme zu lösen und unsere Wünsche zu erfüllen
  - Über unsere eigene Sterblichkeit machen wir uns normalerweise keine Gedanken
  - Wir sind uns i. d. Regel nicht bewusst, dass wir mit jedem Schritt, den wir tun, auf den eigenen Tod zugehen, der uns eines Tages unwiderruflich ereilen wird.
  - Wir haben die Illusion, uns selbst und die Welt einigermaßen im Griff zu haben und tun, was wir immer tun

# Sturz aus der normalen Wirklichkeit

- Krebsdiagnose als Konfrontation mit der eigenen Endlichkeit
  - Die Realität des eigenen Todes wird spürbar
  - Der bisher bewährten „Wirklichkeit“, die man mit anderen Menschen geteilt hat, wird der Boden entzogen
  - Die bisher erlebte Sicherheit, Geborgenheit und Planbarkeit des Lebens wird häufig grundlegend erschüttert

# Sturz aus der normalen Wirklichkeit (Gerdes 1984)

- Krebsdiagnose als abrupter Schnitt oder Bruch in der Kontinuität des Lebens.
  - Nichts kann mehr so weiter gehen wie bisher
  - Nichts im eigenen Leben ist mehr normal
- Aufwachen in einer neuen Wirklichkeit
  - Gefühl, aus dem normalen Leben herauskatapultiert worden zu sein
  - Hinterfragen all dessen, was das bisherige Leben bestimmt hat
  - Auch im normalen Alltag oft nicht mehr das Gefühl, Teil der normalen Wirklichkeit zu sein
  - **Die wichtigste Gemeinsamkeit fehlt: das unhinterfragte Vertrauen auf ein Morgen**

# Sturz aus der normalen Wirklichkeit

- Abrupter Wechsel („Statuspassage“) aus der Welt der Gesunden in die Welt der Krankheit und der Medizin
  - Konfrontation mit einer fremden, oft angsteinflößenden neuen Welt
  - mit einer neuen Sprache und Fachbegriffen, deren Bedeutung die Patientinnen erst herausfinden müssen
  - und neuen Regeln, die sie erst lernen müssen
- Die eigene, bisher bekannte Welt engt sich ein:
  - Entscheidungen, die oft überfordernd sind, müssen getroffen werden
  - Pläne müssen gefasst und auch umgesetzt werden
  - Der normale Alltag wird unterbrochen durch von aussen vorgegebene Termine, Untersuchungen, Krankenhausaufenthalte, etc – durch all das, was plötzlich unumgänglich notwendig erscheint.

# Sturz aus der normalen Wirklichkeit

- Nicht nur die Patientin ist betroffen, sondern auch ihr Umfeld
  - Ängste und ein Gefühl der Bedrohung auch bei den Angehörigen
  - Erkrankte kann oft ihre gewohnte Rolle nicht mehr im bisher üblichen und selbstverständlichen Mass ausfüllen
  - erhebliche Belastungen aller Beteiligten
  - Hohe Flexibilität ist für alle gefordert

# Emotionale Reaktionen

- Angst – Panik – Hilflosigkeit
- Verwirrung  
Patientinnen können nicht mehr verstehen, was ihr Arzt ihnen mitteilen will oder nicht mehr adäquat auf Fragen reagieren
- Erhöhte Aufmerksamkeit  
bezogen auf Verhalten und Aussagen der Behandler
- Schreien, lautes Weinen
- Reaktionen auf muskulärer Ebene  
Hände ringen, um sich schlagen
- Körperliche Reaktionen  
Atemnot, Schweissausbrüche, Zittern, Kälte oder Wärme, innere Übererregung

# Diagnose Krebs: Karussell der Gefühle

- Überwältigung / Schock / Trauma
- Progredienzangst
- wechselnde Gefühle wie Wut, Verzweiflung, Schuldgefühle, Angst  
Ohnmacht, Trauer
- Hilflosigkeit und sich ausgeliefert fühlen
- Sorge – um die Kinder, die Angehörigen
- Überforderung, wie soll ich das alles bewältigen – das normale Leben ist ja auch noch da
- Frühere Traumatisierungen oder belastende Erfahrungen können durch die Erkrankung berührt und wieder reaktiviert werden

# Zeiten des bangeren Wartens



- „Was bedeutet die Diagnose jetzt?“
- „Wie krank bin ich wirklich?“
- „Was kommt auf mich zu?“
- „Werde ich es schaffen?“
- „Muss ich eine Chemotherapie machen?“
- „Kann ich je wieder normal leben?“
- „Werde ich sterben?“

# Verzehrende Fragen



# Verzehrende Fragen:

- „Was bedeutet meine Diagnose für meine Kinder?“
- „Ich möchte sie nicht belasten.“
- „Ich möchte eine gute Mutter sein und merke, ich kann es gerade öfter nicht.“
- „Werde ich meine Kinder aufwachsen sehen?“



# Versehrter Körper – versehrte Seele?

Dankbarkeit – Abwehr – Verlust - Ambivalente Gefühle gegenüber Behandlungen - Trauerprozesse



## Auswirkungen der Behandlungen

- Körperliche und mentale Veränderungen oder Einschränkungen durch OP oder Therapien
- Haarverlust bei der Chemotherapie
- Verlust der eigenen Weiblichkeit
- Ängste in Bezug auf die Partnerschaft „bin ich noch attraktiv?“
- Abschied, Verlust und Trauer (z.B. bei Mastektomie)

# Weitere Themen

- „Was bedeutet die Erkrankung für mich als Frau und für unsere Partnerschaft?“
- Rollenumkehrung in der Familie
  - „Bisher war ich diejenige, die das Szepter in der Hand hatte – plötzlich falle ich anderen zur Last und muss Hilfe annehmen“
- Familie – Freunde – weiteres Umfeld
- Kommunikation:
  - „Was sage ich wem?“
  - „Wie schütze ich mich vor Reaktionen anderer?“
- Situation am Arbeitsplatz
- Entscheidungen über Therapien
- „Was bedeutet die Erkrankung für mein weiteres Leben?“

# Was hilft?



# Was hilft?



Zuallererst:

# Was hilft?

# Sie alle !!



# Was erleben Patientinnen seitens der Behandler als hilfreich?

- Empathie und Zugewandtheit
- „an die Hand genommen werden“
- Zeit für die Patientin und Verständnis für ihre Anliegen
- Information und Aufklärung – Transparenz
- So kurze Wartezeiten wie möglich
- Möglichkeiten, nachzufragen
- Verlässlichkeit und Erreichbarkeit
- Gemeinsames Suchen nach Möglichkeiten der Behandlung

# Was erleben Patientinnen als hilfreich?

- Möglichkeiten, über die Erkrankung und die damit verbundenen Gefühle frei zu sprechen und damit angenommen zu sein
- Unterstützung dabei, sich selbst in den eigenen Reaktionen und Gefühlen zu verstehen und einzuordnen
- Psychoedukation
- Die eigenen Ressourcen (wieder) aufzuspüren
- Erkennen weiterer Ressourcen und weiterer Unterstützungsmöglichkeiten wie z.B. Entspannungsübungen, Selbsthilfegruppen, Apps
- Unterstützung bei ihrer Suche nach Wegen, mit der veränderten Lebenssituation umzugehen
- Konkrete praktische Tipps

# Was erleben Patientinnen als hilfreich?

- Ein unterstützendes Umfeld
- Konzentration auf das Hier und Jetzt („was tut mir heute gut?“)
- Einteilung der Therapien in kleinere, übersichtliche Einheiten
- So viel Normalität wie möglich
- Hobbies, Sport, Aufenthalte in der Natur, gemeinsame Unternehmungen mit anderen
- Kreative Ausdrucksmöglichkeiten wie Malen, Schreiben, Tanzen
- Spiritualität, Glaube
- Erkenntnis „des Guten im Schlechten“ (mehr Selbstfürsorge und neue bewusstere Ausrichtung im Leben → posttraumatisches Wachstum)

# Was hilft?

## Konzept der Salutogenese



# Gefühl der Verstehbarkeit

- Informationen über den medizinischen Behandlungsweg
  - global und spezifisch, z.B. einzelne Behandlungsintervalle
  - Information über spezielle Medikamente zur besseren Verträglichkeit einer Chemotherapie etc.
- Information über Besonderheiten der medizinischen Behandlung (inkl. Nebenwirkungen).
  - Die differenzierte Einschätzung der Situation hilft den Patientinnen dabei, diffuse Gefühle von Kontrollverlust zu verändern
- Psychoedukation
  - z.B. bzgl. spezifischer Reaktionen in der Stressverarbeitung und deren „Normalisierung“
  - Information z.B. über Fatigue

# Gefühl der Bewältigbarkeit

- Orientierung an Ressourcen
- (Er)Klärung, was bisher im Leben dazu beigetragen hat, nach Belastungen immer wieder in Balance zu kommen
- Somit Stärkung des Lösungsverhaltens und der Flexibilität auch bezogen auf die gegenwärtige Situation
- Gefühl durch tägliche Rituale stärken:
  - Entspannungsübungen, Imaginationen, Morgen- und Abendrituale, Beschäftigung mit Ressourcen
- Information
  - Informationen über Studien zu Achtsamkeit, Meditation, Bewegung, Ernährung können das Gefühl der Handhabbarkeit fördern.

# Gefühl der Sinnhaftigkeit / Bedeutsamkeit

- Ermutigung für neue Sichtweisen
- Überdenken, was wirklich wichtig ist im Leben
- Fragen nach den eigenen Kraftquellen stellen
- Bewusste Aktivierung von Ressourcen
- Interesse an Spiritualität, Glaube, Heimatgefühl durch entsprechende Fragen und Aufmerksamkeit

# Erleben verschiedener Krankheitsphasen

© Diegelmann - Isermann – Zimmermann: Therapie-Tools Psychoonkologie. Beltz 2020

## Phase 1: Krise

- Ausgelöst durch Diagnose
- Schockzustand, Verleugnung, nicht wahrhaben wollen oder Informationssuche

## Phase 2: Stabilisierung

- Meist erste Vertrautheit mit der Erkrankung
- Versuche, so aktiv zu bleiben, wie vor der Erkrankung
- „Verhandeln“  
„Warum ich“

## Phase 3: Resolution

- Erkennen des Krankheitsmusters
- Veränderung des Selbst

## Phase 4: Integration

- Auseinandersetzung mit der Erkrankung
- Integration in das gegenwärtige Leben
- „Krankheitsakzeptanz“

Weitere  
Unterstützung

# Psychoonkologische Unterstützung

- Für Patientinnen:
  - Akute Unterstützung ab Diagnosestellung für Patientinnen des Diakoniekrankenhauses durch die Psychoonkologie vor Ort
  - Praxen niedergelassener Psychoonkologen - zu finden unter: <https://www.krebsinformationsdienst.de/psychoonkologie-praxen>

# Psychoonkologische Unterstützung

- Für Patientinnen und Angehörige im Umgang mit der Erkrankung sowie rechtliche Beratung
  - Psychosoziale Krebsberatungsstellen - zu finden unter:  
<https://www.krebsinformationsdienst.de/krebsberatungsstellen>
  - Psychosoziale Krebsberatungsstelle am Tumorzentrum Freiburg :  
<https://www.uniklinik-freiburg.de/cccf/cccf-angebote/psychoonkologie-und-sozialberatungpsychosoziale-krebsberatung.html>

# Weitere psychologische Hilfe:

- Psychotherapie :
  - Vermittlung psychotherapeutischer Termine durch die Terminservicestelle:  
<https://www.kvbawue.de/patienten/patientenservice-116117/terminservicestelle-fuer-patienten>
  - Arztsuche der KVBW: <https://www.arztsuche-bw.de/>
  - App zur Unterstützung bei der Therapieplatzsuche: <https://tamly.de/>

# Unterstützung für Kinder krebskranker Eltern

In Freiburg:

- Tigerherz – wenn Eltern Krebs haben:  
<https://www.uniklinik-freiburg.de/uniklinikum/foerderer-und-initiativen/tigerherz-wenn-eltern-krebs-haben.html>



The screenshot shows a web browser displaying the website for 'Tigerherz ... wenn Eltern Krebs haben' at the University of Freiburg Hospital. The page features a navigation bar with 'NOTFALL +', 'Kliniken', 'Lageplan', and 'DE EN PYC'. The main heading is '...WENN ELTERN KREBS HABEN'. Below this, there is a cartoon illustration of a tiger holding a heart, and a text block describing the service. The text states that the service is for families where a parent has cancer, providing psychosocial support. It mentions that they work with children and adolescents, offer creative activities, and provide a space for feelings and fears. The service is free of charge and funded by donations. A 'Flyer' link is also visible.

Das Angebot „Tigerherz... wenn Eltern Krebs haben“ der Psychosozialen Krebsberatung richtet sich an Familien, in denen ein Elternteil an Krebs erkrankt ist. Wir helfen **der ganzen Familie**, indem wir in dieser schweren Situation die Eltern beraten und auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen.

Mit den Kindern und Jugendlichen arbeiten wir einzeln oder in Gruppen, oft kreativ mit verschiedenen Materialien. Wir haben Spaß, bieten Raum für Gefühle, haben ein Ohr für Ängste. Wir beraten auch Großeltern, Lehrer\*innen, Erzieher\*innen, Fachpersonal und interessierte Menschen. Unsere Angebote sind kostenlos und werden über Spenden finanziert.

[Flyer](#)

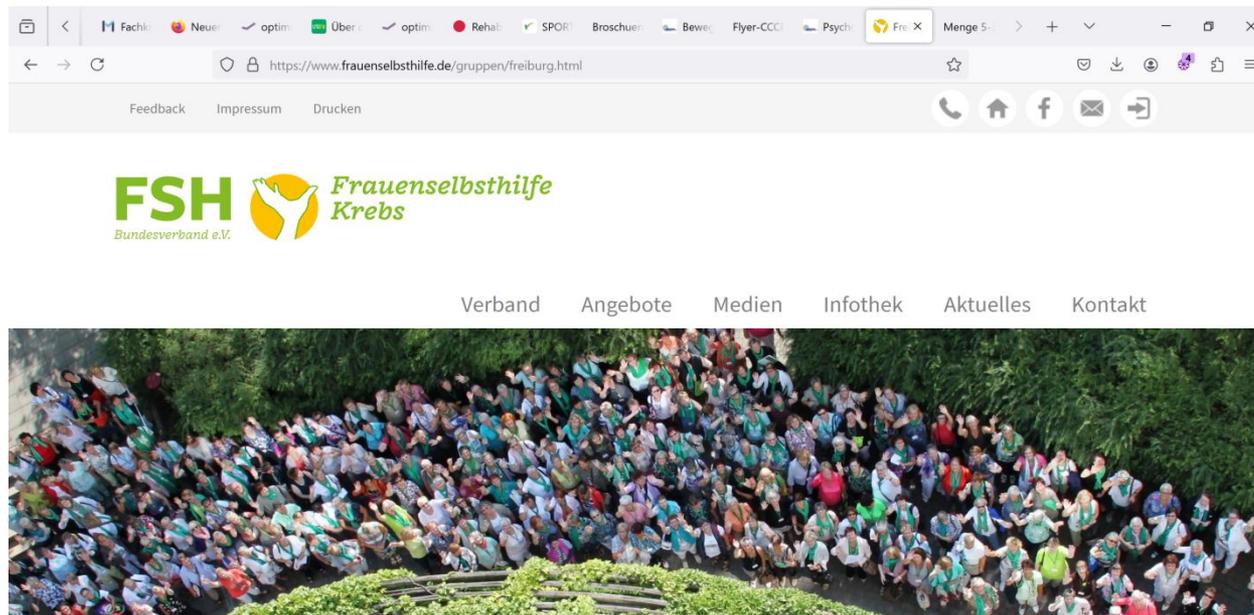


Besuchen Sie doch auch mal unsere Social-Media-Kanäle. Einfach hier klicken



# Selbsthilfegruppen

- Frauenselbsthilfe:  
<https://www.frauenselbsthilfe.de/>  
<https://www.frauenselbsthilfe.de/kontakt/gruppen-vor-ort.html>
- In Freiburg: <https://www.frauenselbsthilfe.de/gruppen/freiburg.html>

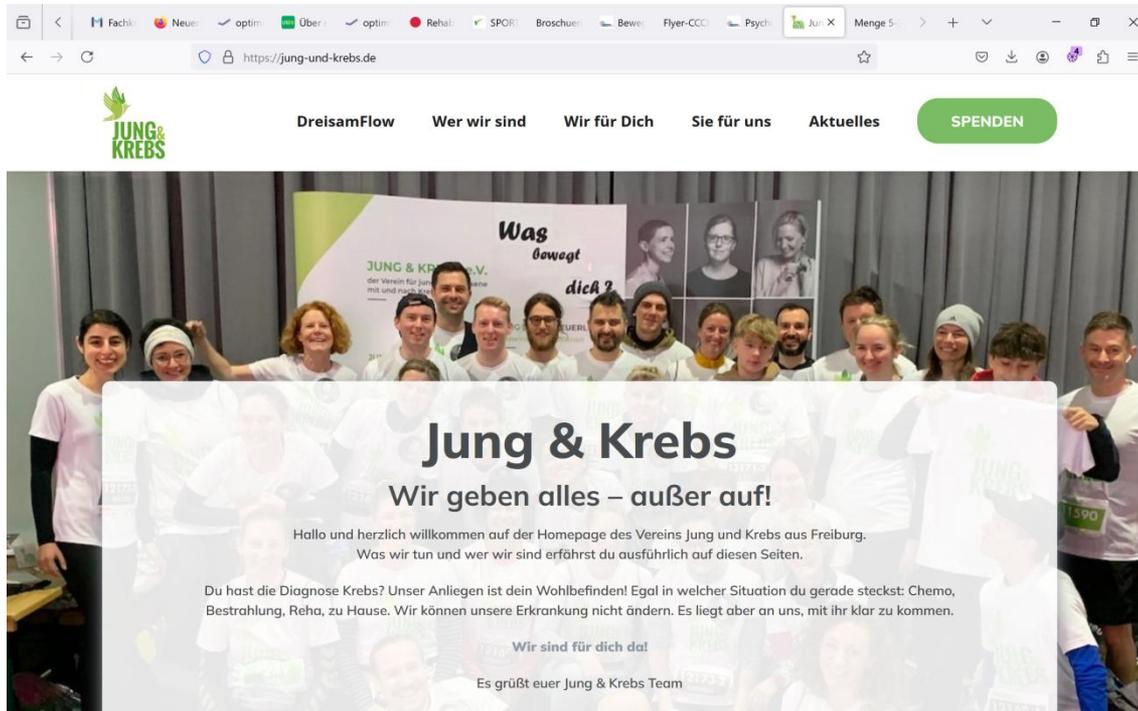


Home » Freiburg

Gruppe Freiburg

# Selbsthilfegruppen

- Jung und Krebs: <https://jung-und-krebs.de/>
  - Gruppen in Freiburg, Rheinfelden und im Wutachtal
  - Ausserdem monatliche Onlinetreffen



The screenshot shows the homepage of the website <https://jung-und-krebs.de/>. The browser address bar displays the URL. The website header includes the logo for "JUNG & KREBS" (a green leaf icon) and a navigation menu with the following items: "DreisamFlow", "Wer wir sind", "Wir für Dich", "Sie für uns", "Aktuelles", and a green "SPENDEN" button. The main content area features a large group photo of people, many wearing white t-shirts with the organization's logo. A semi-transparent white box is overlaid on the photo, containing the following text:

## Jung & Krebs

Wir geben alles – außer auf!

Hallo und herzlich willkommen auf der Homepage des Vereins Jung und Krebs aus Freiburg.  
Was wir tun und wer wir sind erfährst du ausführlich auf diesen Seiten.

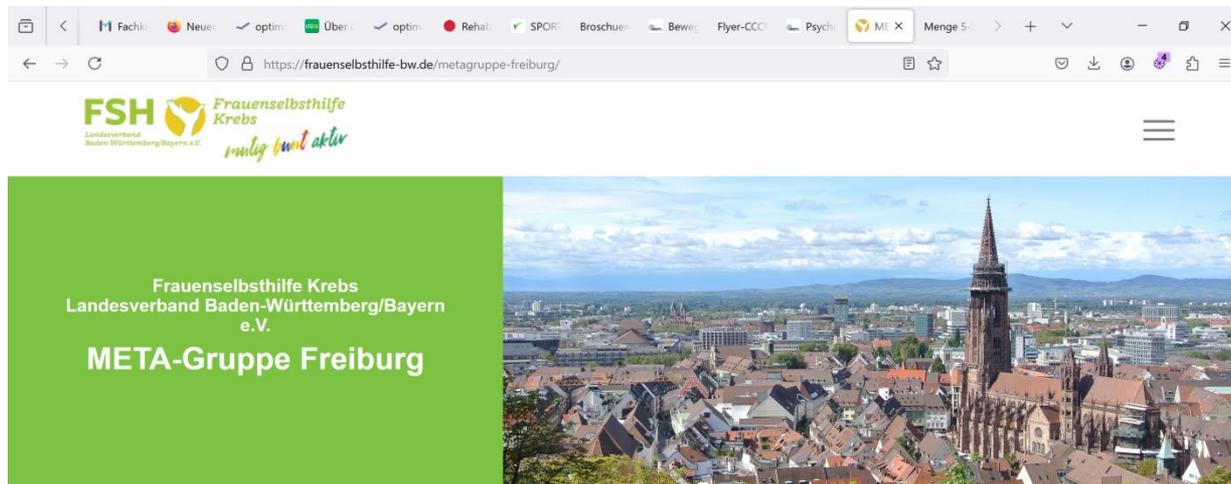
Du hast die Diagnose Krebs? Unser Anliegen ist dein Wohlbefinden! Egal in welcher Situation du gerade steckst: Chemo, Bestrahlung, Reha, zu Hause. Wir können unsere Erkrankung nicht ändern. Es liegt aber an uns, mit ihr klar zu kommen.

Wir sind für dich da!

Es grüßt euer Jung & Krebs Team

# Selbsthilfegruppen

- META-Gruppe Freiburg – Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer fortgeschrittenen Krebserkrankung



## WIR UNTERSTÜTZEN SIE!

Das Leitmotiv der FrauenSelbsthilfe Krebs ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Wir unterstützen Sie dabei, Ihre vorhandenen eigenen Ressourcen zu entdecken und zu nutzen. Wir fangen Sie auf, wenn Sie sich nach dem Schock der Diagnose oder auf dem Weg durch die Erkrankung allein gelassen fühlen. Wir informieren Sie über gute Wege zum Umgang mit Ihrer Erkrankung, mit den Therapien und deren Nebenwirkungen. Wir begleiten Sie bei Ihrer Alltags- und Lebensgestaltung nach der Diagnose, beim Umgang mit Hilfsmitteln und der Beantragung von Sozialleistungen.

Unser Ziel ist es, Ihnen in dieser schwierigen Zeit zu vermitteln, dass Hoffnung und Zuversicht erlaubt sind und Sie Ihre Wünsche und Bedürfnisse mitteilen dürfen.



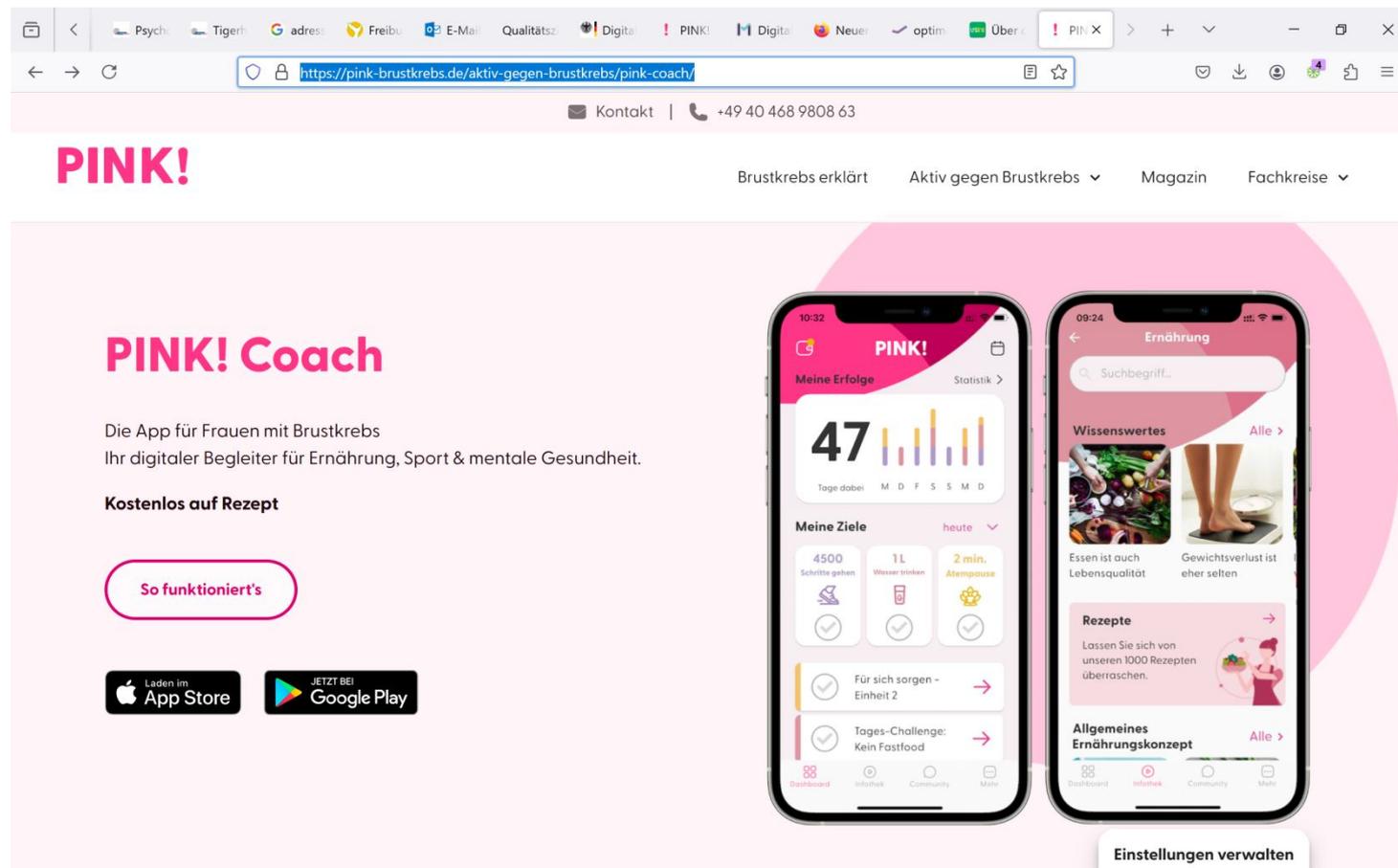
### Kontakt

Vera Viehoff  
Telefon: 0761 – 2020555  
E-Mail: [v.viehoff@frauenSelbsthilfe-bw.de](mailto:v.viehoff@frauenSelbsthilfe-bw.de)

[Kontakt](#)

# Digitale Unterstützungsmöglichkeiten und Gesundheitsanwendungen (DiGA's)

Pink: <https://pink-brustkrebs.de/>



The image shows a browser window displaying the PINK! website. The browser's address bar shows the URL <https://pink-brustkrebs.de/aktiv-gegen-brustkrebs/pink-coach/>. The website header features the PINK! logo and navigation links: "Brustkrebs erklärt", "Aktiv gegen Brustkrebs", "Magazin", and "Fachkreise".

The main content area is titled "PINK! Coach" and includes the following text:

**PINK! Coach**

Die App für Frauen mit Brustkrebs  
Ihr digitaler Begleiter für Ernährung, Sport & mentale Gesundheit.

**Kostenlos auf Rezept**

So funktioniert's

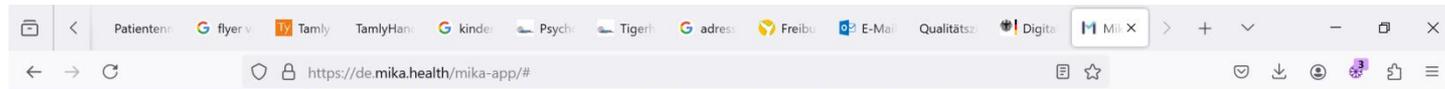
Laden im **App Store** | **JETZT BEI Google Play**

Two mobile app screens are shown to the right. The left screen displays the "Meine Erfolge" (My Achievements) section, featuring a large number "47" and a bar chart. Below this, it lists "Meine Ziele" (My Goals) for "heute" (today), including "4500 Schritte gehen", "1L Wasser trinken", and "2 min. Atempause". The right screen displays the "Ernährung" (Nutrition) section, with a search bar and a "Wissenswertes" (Interesting Facts) section. It includes a recipe section titled "Rezepte" and an "Allgemeines Ernährungskonzept" (General Nutrition Concept) section.

At the bottom right, there is a button labeled "Einstellungen verwalten" (Manage Settings).

# Digitale Unterstützungsmöglichkeiten und Gesundheitsanwendungen (DiGA's)

Mika App: <https://de.mika.health/>



## Eine App, viele starke Features

Von Expert:innen geprüfte Artikel

Stimmungs- und Symptomtracker

Achtsamkeits-Programme

Sportübungen



Coping-Techniken

Personalisierte Inhalte

Medikamenten-Erinnerungen

Terminkalender



# Digitale Unterstützungsmöglichkeiten und Gesundheitsanwendungen (DiGA's)

- Untire: App zum Thema: krebsbedingte Erschöpfung  
<https://untire.me/>



untire

## Energie für deinen Tag

Wir finden: Jede:r Fatigue-Patient:in ist eine:r zu viel. Mit einer zielgerichteten Therapie erhalten alle Betroffenen Hilfe. Die Untire-App macht's möglich.



### Digitale Therapie mit Untire

Die Untire-App bietet allen Brustkrebspatient:innen – unabhängig von Alter, Behandlungsphase und Prognose – Hilfe bei krebsbedingter Fatigue. Du kannst das Programm in deinem eigenen Tempo nutzen und in deinen Alltag integrieren, genau so, wie es zeitlich für dich möglich ist. Untire basiert auf jahre

<https://untire.me/de/so-funktioniert-untire/>



### Wie erkenne ich krebsbedingte Fatigue?

Fatigue hat große Auswirkungen auf den Alltag. Betroffene sind oft körperlich, emotional und geistig erschöpft und werden von Problemen überwältigt.

Die Untire-App hilft dabei, die Energie wiederz

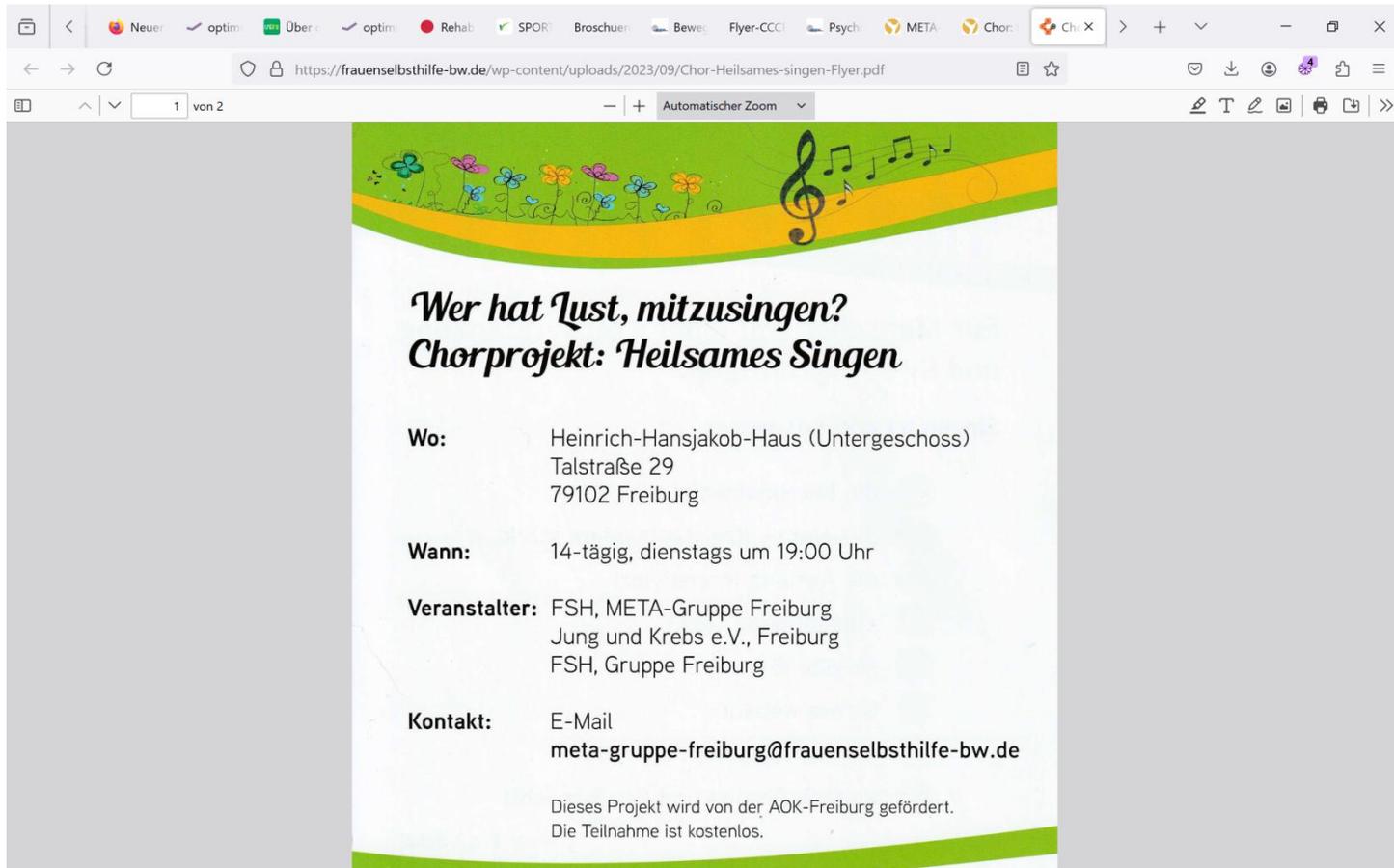
# Sport- und Bewegungsangebote:

- Gymnastikgruppe nach Brustoperation:
- Bewegungsangebot für Krebspatientinnen:  
<https://www.uniklinik-freiburg.de/medizin1/behandlung/supportive-therapien/bewegungsangebot-fuer-krebspatienten.html>
- Onkofit:  
<https://www.arztforumfreiburg.de/der-verein/rehabilitationssport/>  
hier finden sich unter der Rubrik „ONKOFIT“ konkrete Angebote und weitere Informationen

# Weitere hilfreiche Möglichkeiten

- Achtsamkeitsübungen, z.B. MBSR
- Yoga
- Meditationen
- Phantasiereisen
- Entspannungsverfahren wie Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training
- Kunsttherapie, Tanztherapie, Musiktherapie
- Alles, was Freude macht!!
- Sport, Bewegung, kreatives Tun, gemeinschaftliche Unternehmungen etc.

# Chorprojekt in Freiburg: Heilsames Singen



1 von 2 Automatischer Zoom

*Wer hat Lust, mitzusingen?  
Chorprojekt: Heilsames Singen*

**Wo:** Heinrich-Hansjakob-Haus (Untergeschoss)  
Talstraße 29  
79102 Freiburg

**Wann:** 14-tägig, dienstags um 19:00 Uhr

**Veranstalter:** FSH, META-Gruppe Freiburg  
Jung und Krebs e.V., Freiburg  
FSH, Gruppe Freiburg

**Kontakt:** E-Mail  
[meta-gruppe-freiburg@frauenselbsthilfe-bw.de](mailto:meta-gruppe-freiburg@frauenselbsthilfe-bw.de)

Dieses Projekt wird von der AOK-Freiburg gefördert.  
Die Teilnahme ist kostenlos.

## Internetfund: Brigitte Muellers - Diagnose Brustkrebs

Du sitzt da und glaubst es nicht  
und trotzdem hat es dich erwischt.

Nächtelang hast du dich im Bett gewälzt,  
das Loch ist tief in das du fällst.

Warum nur, warum, so fragst du dich,  
warum nur gerade trifft es mich?

Du denkst an die Kinder, die ja noch klein,  
wie wird es denn einmal ohne mich sein?

Du mußt drüber reden, das ist richtig,  
mit guten Freunden, die dir wichtig.

Du lernst plötzlich deine Freunde kennen  
und weißt, du kannst nur noch wenige so  
nennen.

Auch ist es für den Mann nicht leicht,  
ihr habt schon so viel im Leben erreicht.

Du mußt jetzt stark sein für die Kinder,  
du wirst gebraucht im Leben nicht minder.

Die Haare fallen dir alle aus,  
dir ist schlecht und du willst nur noch nach  
Haus.

Kämpfe gegen den Feind in dir,  
es lohnt sich immer, glaube es mir.

Die Zeit ist schwer, das ist wohl wahr,  
doch wie so schnell vergeht ein Jahr.

Du siehst das Leben dann mit anderen Augen,  
genießt es und mußt an dich glauben.

Du weißt nicht, was noch kommen wird,  
der da oben ist dein guter Hirt.

*„Ich möchte damit allen Mut machen, die an Brustkrebs erkrankt sind“.*

*Brigitte Muellers, Anmerkung zum Gedicht*

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Sabine Verborg

Psychoonkologin - Kunsttherapeutin

Coachin - Heilpraktikerin Psychotherapie

Weiterbildungen: u.a. Systemische Paar- und Familientherapie, Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie (PITT)  
Themenzentrierte Interaktion (TZI), Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)