

Die gute Nachricht ist: Je früher Brustkrebs erkannt wird, desto schneller kann er behandelt werden, was bedeutet, dass eine Heilung wahrscheinlicher ist. Anlässlich des Brustkrebsmonats 2022 sprachen wir mit Sonja Dinner von der DEAR Foundation über die Brustkrebsaufklärungskampagne «DearMamma» und wie sie Frauen auf der ganzen Welt dazu ermutigt, ihre Brust regelmäßig zu untersuchen.

#### *Frau Dinner, wie sind Sie auf die Idee zu DearMamma gekommen?*



Sonja Dinner, DEAR Foundation.

**Sonja Dinner:** Auf meinen Reisen habe ich viele Menschen kennengelernt, die eine Mutter, Schwester oder Ehefrau durch Brustkrebs verloren haben. Und auch ich habe eine sehr liebe Freundin verloren. Ihr habe ich versprochen, wenn ich jemals etwas gegen Brustkrebs tun kann, werde ich alles tun, um solche Schicksale zu verhindern. Da ich beruflich aus der IT komme, habe ich verzweifelt darauf gewartet, dass das Internet genügend

Bandbreite hat, um Bilder, Filme und Sprache zu transportieren und dass praktisch alle Frauen Zugang zu einem Smartphone haben. Und dann ist eine App das beste Werkzeug, um Frauen auf der ganzen Welt zu informieren, anzuleiten und daran zu erinnern, sich monatlich selbst zu untersuchen.

#### *Welche Funktionen bietet die App?*

**Dinner:** Die Nutzerinnen erhalten Informationen über frühe Anzeichen von Brustkrebs. Dazu gehören Knoten oder Vorwölbungen der Haut, um nur zwei zu nennen. Sie können sich eine Videoanleitung ansehen oder Grafiken verwenden, um Schritt für Schritt durch die Selbstuntersuchung geführt zu werden. Sie können sich sogar Notizen machen und eine Erinnerung für den nächsten Selbsttest einstellen.

#### *Brustkrebs trifft Patient\*innen überall auf der Welt, unabhängig von Nationalität, sozialer Schicht oder Bildungsniveau – wie adressiert das die DearMamma-App?*

**Dinner:** Oh, auf viele Arten! Zunächst einmal ist die App kostenlos und in 11 Sprachen verfügbar: Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Arabisch, Hebräisch, Farsi, Urdu, Hindi, Bengalisch und Chinesisch. Für Analphabeten oder Menschen mit schlechten Lesefähigkeiten haben wir eine Vorlesefunktion eingebaut. Die App spricht mit Ihnen in Ihrer Muttersprache! Außerdem enthält sie keine Werbung. Einmal heruntergeladen, funktioniert sie offline, und wir sammeln keine Daten. Die Informationen befinden sich auf Ihrem Telefon und bleiben dort.

#### *Warum sind Selbstkontrollen wichtig?*

**Dinner:** Nun, zunächst ist es wichtig, den eigenen Körper zu kennen. Wie fühlen sich meine Brüste an und wie sehen sie aus? Nur wenn wir

mit unserem «Normal» vertraut sind, können wir Veränderungen frühzeitig erkennen. Zweitens ist ein regelmäßiger Besuch beim Gynäkologen wichtig, wo immer es möglich ist. Aber natürlich haben viele Frauen auf der ganzen Welt keinen Zugang zu solchen Gesundheitsdiensten. Ich habe schon so viele Geschichten von Frauen gehört, die einen Knoten selbst entdeckt haben. Ich erinnere mich an eine bestimmte Geschichte, in der eine Frau von ihrem Arzt untersucht wurde und nur zehn Tage später einen Knoten entdeckte. Es stellte sich heraus, dass es ein aggressiver Tumor war. Zum Glück war sie früh genug dran und ist wieder gesund.

1 von 8 Frauen erkrankt im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Wir können diese Zahl nicht ändern, aber wir können versuchen, zu ändern, wie früh eine Frau etwas entdeckt. Oh, und wissen Sie, was ebenso wichtig ist?

#### *Nein. Was?*

**Dinner:** Die Selbstuntersuchungen richtig durchzuführen. Das hat nichts mit einem sanften Streicheln der Haut zu tun. Man muss es wirklich richtig machen und tief in das Brustgewebe eindringen. Das hängt natürlich von der Brustgröße ab, aber Sie sollten Ihren Brustkorb spüren. Und vergessen Sie nicht, auch die Achselhöhlen abzutasten.

#### *Was sind die nächsten Schritte für die Kampagne?*

**Dinner:** Nun, wir haben viele Ideen (lacht). Wir haben viele erfolgreiche Kooperationen, die wir weiter ausbauen wollen. Zum Beispiel in Jerusalem und Palästina oder in Äthiopien. Pflegepersonal, Ärzt\*innen und Gesundheitshelfer vor Ort leisten eine wunderbare Arbeit und sensibilisieren in Versammlungen, Gruppendiskussionen, Veranstaltungen und vielem mehr.

Aber es wäre auch ein großartiger nächster Schritt, wenn wir mehr



Schulungs- und Aufklärungsprogramm von Dr. Biniyam Tefera in Adama, Äthiopien. Foto: DEAR Foundation

Ärztinnen und Gynäkologen ins Boot holen könnten. Sie könnten unsere App und unser Material zur Patientenaufklärung nutzen und die Patientinnen über Selbstuntersuchungen informieren. Natürlich ist der Arztbesuch nach wie vor obligatorisch, aber wenn wir zusammenarbeiten könnten, könnten wir Anzeichen früher erkennen und wertvolle Zeit gewinnen.

*«DearMamma» ist ein Projekt der DEAR Foundation. Können Sie uns mehr über die Ziele der Stiftung erzählen?*

**Dinner:** Die DEAR Foundation wurde 2006 gegründet und ist religiös und finanziell unabhängig. Wir betreuen über 1 000 Projekte in der ganzen Welt und konzentrieren uns auf die Bereiche Gesundheit, Bildung und Armutsbekämpfung. DearMamma ist eines unserer größten Projekte. In all unseren Projekten wollen wir Menschen befähigen und sie dabei unterstützen, am Ende des Tages unabhängig zu sein.

**Alles klar, vielen Dank für das Interview!**

**Dinner:** Gerne. Und vergessen Sie nicht die App noch heute herunterzuladen.



Impression vom «Frauenlauf 2022», bei dem DearMamma als Hauptcharity-Partner fungierte. 625 Frauen nahmen für DearMamma teil. Foto: *Alphafotos.com*.

Das Interview wurde erstveröffentlicht auf <https://thewaitingroom.karger.com/interviews/check-your-breasts-save-your-life-an-interview-with-sonja-dinner-the-dear-foundation/>

## Operation Karriere

### Shared Decision Making: Therapieentscheidungen gemeinsam treffen

Wer entscheidet eigentlich, welche Behandlungsmethode die beste ist? Und welche Rolle spielen die persönlichen Lebensumstände eines Patienten oder einer Patientin dabei? Die Methode «Shared Decision Making» (SDM) soll dafür sorgen, dass Ärztinnen und Ärzte zusammen mit ihren Patientinnen und Patienten über eine Therapie entscheiden – gemeinsam und auf Augenhöhe.

Patientinnen und Patienten wünschen sich von einer ärztlichen Behandlung vor allem eines: Eine möglichst schnelle Genesung und Linderung ihrer Beschwerden. Doch häufig gibt es mehrere Therapiemethoden, die bei einer Erkrankung gleichermaßen in Frage kommen. Was passiert dann? Und welche Möglichkeit wird am Ende umgesetzt? «Die beste Therapie ist die, für die sich die Patientinnen und Patienten aktiv entschieden haben», erklärt Prof. Dr. Friedemann Geiger den Hintergrund von SDM. Der Psychologe leitet das Nationale Kompetenzzentrum Shared Decision Making in Kiel und hat die Methode am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein (UKSH) eingeführt.

Wer an einer Therapieentscheidung beteiligt werde, arbeite besser mit, erreiche bessere Heilungserfolge und benötige weniger medizinische Nachsorge. «Wir konnten zeigen, dass Patienten dadurch beispielsweise seltener in den Notaufnahmen auftauchen, nachdem sie aus dem Krankenhaus entlassen wurden», verrät Geiger.

#### Was ist Shared Decision Making (SDM)?

Shared Decision Making ist eine Form der medizinischen Entscheidungsfindung, bei der eine Kommunikation auf Augenhöhe im Mittelpunkt steht. Speziell, wenn verschiedene Therapieoptionen zur Verfügung stehen, entscheiden Ärztinnen und Ärzte gemein-

sam mit ihren Patientinnen und Patienten. «Die Ärzte sind natürlich die Experten dafür, was medizinisch möglich und sinnvoll ist. Aber auch die Patienten sind Experten, nämlich was ihre persönlichen Vorlieben und Lebensumstände betrifft. SDM bringt diese beiden Aspekte zusammen, um auf dieser Grundlage gemeinsam fundierte Entscheidungen treffen zu können», erklärt Geiger.

Das heißt: Es geht vor allem um die Kommunikation. Ärztinnen und Ärzte müssen sich eine neue Form der Gesprächsführung aneignen, wenn es um Therapieentscheidungen geht. Um diese Methode zu lernen, wurde am UKSH ein spezielles Ärztetraining eingeführt. Die Ärztinnen und Ärzte lernen die Grundlagen zunächst virtuell per Online-Schulung. Im Anschluss zeichnen sie ein echtes Patientengespräch auf Video auf und analysieren es gemeinsam mit speziell ausgebildeten SDM-Trainerinnen und -Trainern. Danach zeichnen sie ein zweites Gespräch auf und bekommen auch dazu Feedback. Zwei Durchgänge reichen in der Regel, um die neue Form der Gesprächsführung zu verinnerlichen.

#### In sechs Schritten zu einer gemeinsamen Therapieentscheidung

Und wie sieht so ein Gespräch aus? Wichtig sind sechs Schritte, die das Kompetenzzentrum auch auf ein Kärtchen für die Kitteltasche (PDF zum Download) gedruckt hat:

1. Gesprächsziel definieren: Wichtig ist, dass schon zu Beginn des Gesprächs klar wird, dass es um eine Therapieentscheidung geht. Mögliche Formulierung: «Heute geht es darum, gemeinsam über das weitere Vorgehen zu entscheiden. In Ihrer Situation gibt es mehrere medizinisch sinnvolle Möglichkeiten. Jede davon hat Vor- und Nachteile.»