## Wie finde ich meine Entscheidung?

(von Carmen Schweinert – Vorstandsmitglied und Patientenvertreterin BRCA Netzwerk e.V.)

Du hast selber erfahren, dass bei Dir eine familiär bedingte erhöhte Wahrscheinlichkeit auf Krebs vorliegt? Oder Du hast erfahren, dass eine genetische Veränderung nachgewiesen worden ist, die über kurz oder lang dafür sorgen kann, dass Du an Krebs erkrankst? Dann fühlst Du Dich vermutlich hilflos in all dem Informationschaos und gut gemeinten Ratschlägen. Die Frage nach dem richtigen Weg und somit den wichtigen **Entscheidungen** drängt sich damit immer mehr auf. Die Fragen des Umgangs damit und was es für Dich bedeutet ist damit unausweichlich.

Die grundsätzliche Herausforderung dahinter ist, dass Du vermutlich noch nie in solch einer Situation warst. Und auch Dein Umfeld ein wenig Kopf steht. Die Entscheidung, ob nun die intensive Vorsorge, eine oder mehrere prophylaktischen OPs und welche davon, ein eventuell damit einhergehende Familien- bzw. Lebensplanung usw. kreisen wieder und wieder in Deinem Kopf. Dein Kopfzirkus ist an! Alles ist denkbar und so vieles ist möglich. Doch Du entscheidest.

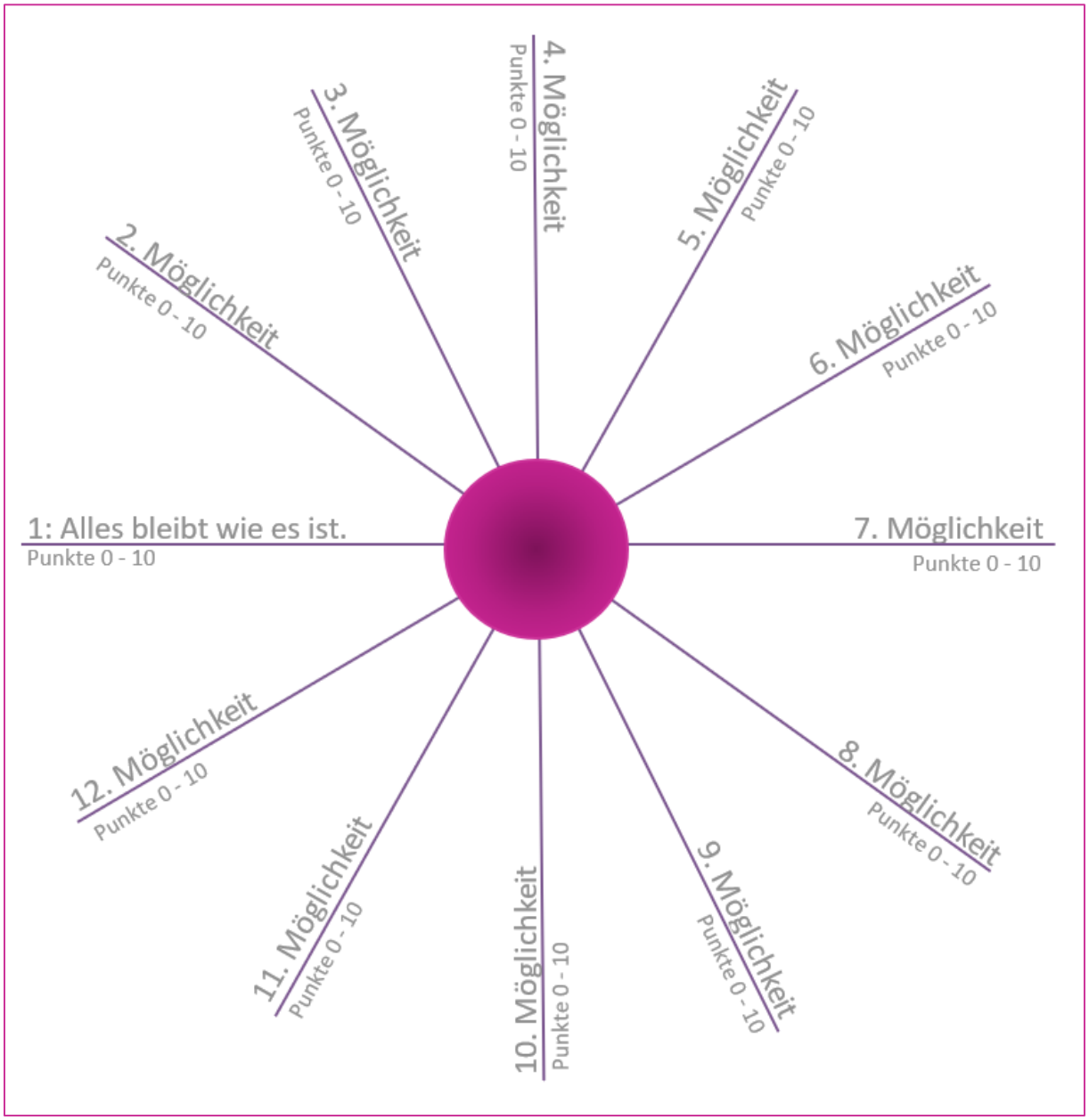
Mit Hilfe des Ansatzes in diesem Text hast Du die Möglichkeit für eine Kernfrage strukturiert Antworten zu finden. Falls Du es nicht schonmal für Dich getan hast, sammle erstmal all Deine Fragen im Kopf und schreib sie Dir dann auf:

1. …
2. …
3. …
4. …
5. …

Und nun fragst Du Dich, welche Frage am vordringlichsten ist? Um das herauszufinden, stellst Du Dir bspw. die Frage: Was ist die schwerste Entscheidung, die ich zu treffen habe? Welche Entscheidung möchte ich ganz zuerst endlich vorliegen haben? Gehe da ganz nach Deinem wesentlichsten Interesse. Dabei ist wichtig, dass Du danach gehst, was Du denkst und nicht, was Dein Umfeld denkt. Dein Umfeld, dem Du vertraust und welches Dich wertschätzt, kann Dich sicherlich beraten, doch entscheiden tust Du. Deine Autonomie wird Dir nicht genommen durch den Befund eines erhöhten Risikos auf Krebs – niemals!

**Das Alternativrad** – in Anlehnung an Sabine Asgodom

Das Alternativrad verbindet die Kombination aus Alternativenaufzählung, Priorisierung und Ableiten Deiner ersten Schritte.



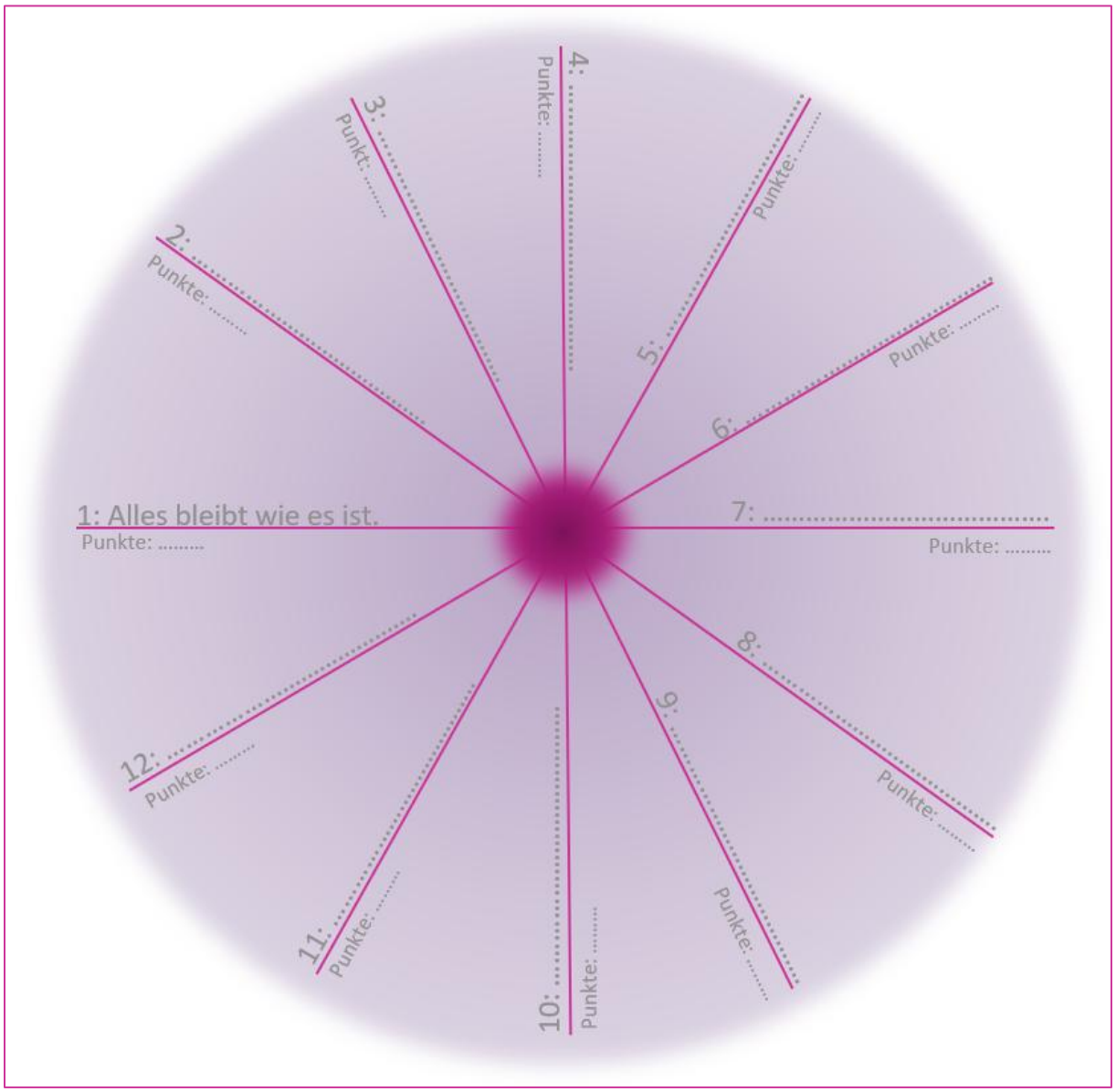

## Und nun bist Du gleich dran!

Werfe einen Blick auf die nächste Seite und schreibe ganz Oben Deine gewählte Kernfrage auf. Wie Du siehst, ist die erste Möglichkeit immer, dass alles so bleibt wir es ist. Das ist legitim und unantastbar. Schreibe nun all Deine Ideen, die Du hast, in die Speichen. Fülle damit nach und nach Dein Rad mit max. 11 weiteren Möglichkeiten, die Deine Kernfrage beantworten können oder Deine Entscheidungsfindung näherkommen, aus. Lasse Dich nur von Deiner Ansicht leiten und nicht der von anderen. Wenn Du Dein Rad fertig hast, hast Du wirklich was geschafft. Schnaufe kurz durch und schaue nochmal drauf, ob da auch wirklich alle Alternativen stehen. Es geht nicht darum alle Speichen zu füllen.

Kernfrage:

……

……




Geschafft! Dein Alternativrad ist ausgefüllt.

Nun bepunkte alle 12 Möglichkeiten (auch die Nr. 1: Alles bleibt wie es ist.) zwischen 1 und 10 Punkten. Punkt 1 steht für: geht ja gar nicht!; Punkt 10 steht für: Weltklasse! Was Besseres geht nicht!; Punkt 5 bedeutet: ja, machbar! Nun lege los! Punkte dürfen auch doppelt vergeben werden. Doch tue Dir selber den Gefallen so dezidiert wie möglich die Punkte zu vergeben. Nach diesem (meist nicht all zu leichten) Schritt, wirst Du einige Speichen mit höherer Punktezahl identifizieren als andere. Markiere Dir diese. Nun geht es an die Umsetzungswahrscheinlichkeit. Schaue nochmal genau hin, ob die höher bepunkteten

Alternativen auch die Möglichkeiten sind, die Du in den nächsten Wochen / max. drei Monaten wirklich realistisch angehen könntest. Hier geht es nicht um das möchten, sondern erstmal, ob überhaupt der Rahmen dafür gegeben ist. Wenn ja, dann picke eine Möglichkeit aus den hoch priorisierten Alternativen, die auch eine realistische Umsetzungswahrscheinlichkeit hat, raus. Wenn nein, prüfe nochmal all Deine Möglichkeiten und suche nochmal unter den niedriger bepunkteten Alternativen. Findet sich da eine realistisch umsetzbare Idee? Nehme diese!

## Arbeite an Deiner Möglichkeit.

Nun hast Du mindestens eine realistisch umsetzbare Idee identifiziert, die ggf. auch hoch bepunket ist. Die Logik hat Dir also geholfen! Bzgl. diese Idee frage Dich nun:

Was muss ich nun tun, wenn…?

Was würde es bedeuten, wenn…?

Welche Konsequenzen hat es, wenn…?

Werde Dir also bewusst, was die Möglichkeit ausmacht. Und wenn Du das für Dich beantwortet hast, dann weißt Du auch, dass Du diese Alternative wirklich möchtest und stehst dahinter. Geh Deine Möglichkeit in den kommenden zwei Wochen an.

Alles Gute dafür!