



*Silke Schütte-Gabler  
Diplom-Psychologin  
Paar- und Familientherapeutin*

Jahrgang 1960  
verheiratet, 2 Kinder

#### *Ausbildung*

Dipl.-Psychologin  
Psychologische Heilpraktikerin (HP)  
Paar- und Familientherapeutin  
Systemische Beraterin  
Yogalehrerin für Kundalini Yoga

#### *Berufliche Tätigkeiten*

- 10 Jahre Personalentwicklerin in Großunternehmen
- Seit 2003 als Dipl.-Psychologin selbstständig tätig
- Paar- und Familientherapie
- Coaching
- Moderation
- Telefonberatung für Kinder- und Jugendliche (Kinder- und Jugendtelefon)
- 10 Jahre Erfahrung mit Eltern- und Erziehungsberatung an Hamburger Elternschulen
- Leitung von Eltern-Kind-Gruppen
- Leitung offener „Elterncafés“ mit Erziehungs-, Familien- und Lebensberatung

*Ich biete Ihnen an:*

- *Paarberatung/Paartherapie*
- *Familienberatung/  
Familientherapie*
- *Erziehungsberatung*
- *Einzelberatung/Einzeltherapie*
- *Frauen und Brustkrebs*
- *Supervision*
- *Coaching*

*Silke Schütte-Gabler  
Diplom-Psychologin  
Paar- und Familientherapeutin*

*Mail: [praxis-schuette-gabler@ssg-hh.de](mailto:praxis-schuette-gabler@ssg-hh.de)  
Tel.: 0172 - 419 34 66  
Internet: [ssg-hh.de](http://ssg-hh.de)*

*Die Beratungen finden zentral in  
Hamburg-Altona statt.*

Impressum: V.i.S.d.P. Silke Schütte-Gabler  
Abbildung: Joujou (pixelio.de)



## *Frauen und Brustkrebs*

*Silke Schütte-Gabler  
Diplom-Psychologin  
Paar- und Familientherapeutin*

*Mail: [praxis-schuette-gabler@ssg-hh.de](mailto:praxis-schuette-gabler@ssg-hh.de)  
Tel.: 0172 - 419 34 66  
Internet: [ssg-hh.de](http://ssg-hh.de)*



## Frauen und Brustkrebs

*Die Diagnose Brustkrebs ist für Frauen niederschmetternd und berührt sie in ihrem tiefsten Kern, ihrer Weiblichkeit, ihrer Identität als Frau.*

Oftmals erhalten Frauen die Diagnose um den Beginn der Wechseljahre, der sowieso schon von Unbehagen, diffusen Ängsten, Zweifeln und Unsicherheiten sowie Stimmungsschwankungen gekennzeichnet ist.

Die sich an die Diagnose anschließende *Operation* macht nicht selten mit dem Verlust der betroffenen Brust einher. Eine notwendige *Chemotherapie* geht mit dem Verlust der Haare einher, auch einem Symbol der Weiblichkeit. Hinzu kommen vielfältige Nebenwirkungen. Die eine übliche Brustkrebstherapie meist abschließende 6-wöchige *Bestrahlung* stellt ebenfalls eine enorme physische und psychische Belastung für die betroffenen Frauen dar.

Nach der „Krankenhaustherapie“ geht es dann oft weiter mit einer 5-jährigen *Antihormontherapie* z.B. mit *Tamoxifen*, das ebenfalls lästige Nebenwirkungen haben kann.

Bei betroffenen Frauen *vor der Menopause* muss der durch das Medikament provozierte abrupte Eintritt in die Wechseljahre psychisch verarbeitet werden und erfordert eine Anpassung und Neuorientierung.

*Insgesamt sieht sich eine von Brustkrebs betroffene Frau mit einer Vielzahl von Verlusten konfrontiert, die einen intensiven Trauerprozess zur Verarbeitung erforderlich machen, um dann in ein neues Leben aufbrechen zu können.*

Nicht selten treten auch *Probleme in der Partnerschaft* im Zusammenhang mit einer Brustkrebserkrankung auf, da die Männer durch die Diagnose ihrer Partnerin stark verunsichert sind und häufig nicht wissen, wie sie mit der Situation bzw. ihrer Partnerin umgehen sollen. Sie leiden oftmals auch selbst unter starken Ängsten und Gefühlen der Hilflosigkeit, so dass sie für ihre Partnerin häufig keine Stütze sind, sondern selbst noch von ihr Unterstützung erwarten.

*Für Frauen, die sich in einer Brustkrebstherapie befinden oder diese bereits abgeschlossen haben, biete ich eine psychologische Begleitung bzw. psychologische Nachsorge in Form von Einzelgesprächen an.*

*Themen/Aspekte dieser Gespräche können zum Beispiel sein*

- die traumatische Erfahrung von „Ich habe (Brust-)Krebs“ in den eigenen Lebenslauf zu integrieren,
- Konfrontation mit der eigenen Endlichkeit,
- was will mir der Krebs „sagen“? Wo habe ich nicht auf meine innere Stimme gehört? Was wollte ich schon immer in meinem Leben verändern?

- wieder Vertrauen in den eigenen Körper zu fassen, der einen so „verraten“ hat,
- sich seiner Weiblichkeit wieder bewusst zu werden, seinen vielleicht „neuen“ veränderten Körper anzunehmen und Frieden mit ihm zu schließen,
- mögliche Auswirkungen der Erkrankung auf die Partnerschaft zu besprechen. Hier kann auch der Partner für einzelne Gespräche hinzugezogen werden,
- Umgang mit der Erkrankung gegenüber den eigenen Kindern,
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte,
- Neuorientierung entwickeln.

*In den Gesprächen arbeite ich auch mit einzelnen Übungen aus dem Kundalini-Yoga, die die Selbstheilungskräfte unterstützen und die eigenständig Zuhause weiter geübt werden können. Auch kleine Meditationen (z.B. Heilmeditationen) und Achtsamkeitsübungen beziehe ich in meine Arbeit ein.*

### Über mich:

2008 war ich ganz überraschend selbst von Brustkrebs betroffen und habe in der Zeit der Behandlung und danach meinen ganz persönlichen Weg der Verarbeitung gefunden. Insbesondere Yoga hat mir dabei sehr geholfen, so dass ich mich entschloss, selbst Yogalehrerin zu werden.

*Meine Motivation ist es, anderen Frauen meine Erfahrungen, mein Wissen, meine Zuversicht und Kompetenz als Psychologin weitergeben.*

*Ich möchte Ihnen Mut machen, das Leben und sich selbst als Frau neu zu entdecken. In jeder Krise (Krankheit) steckt eine Chance zu Wachstum und Entwicklung – auch wenn es manchmal zuerst nicht so aussieht.*