

GEMEINSAM STÄRKER

Text & Interview: Helene Fiegl
Fotos: Malte Joost

Nicole Kultau: Die Brustkrebs- & Inklusions-Aktivistin und Mutter eines mehrfachbehinderten Buben ist mit ihrer Krebs-Erkrankung an die Öffentlichkeit gegangen. Mit VALID spricht sie über ihre Erfahrungen, ihr Engagement und die Bedeutung von Hilfe zur Selbsthilfe.

>> Als Autist hat Nicole Kultaus Sohn sehr sensible Antennen für Stimmungen. Gespräche sollten in ihm aufkommende Unsicherheiten und Ängste nehmen.



In Österreich erkranken über 5.000 Frauen und rund 100 Männer jährlich an Brustkrebs. Es hat sich in den letzten Jahren auf medizinischer Seite sehr viel getan und zahlreiche PatientInnen profitieren von neuen Behandlungsmöglichkeiten. Für Betroffene und ihr Umfeld ist es dennoch eine große Herausforderung mit dieser Diagnose umzugehen. Gerade wenn Mütter an Krebs erkranken, so betrifft es den engsten Familienkreis. Vor allem die Erkrankung einem Kind zu erklären, ist enorm schwierig und verlangt Eltern in einer ohnehin fordernden Situation unglaublich viel ab.

Das weiß auch Nicole Kultau aus eigener Erfahrung. Sie ist alleinerziehende Mutter. Ihr Sohn Justin wurde mit einer schweren Mehrfachbehinderung geboren. Er ist frühkindlicher Autist, Tetraspastiker, seh- und sprachbehindert. Vor rund zehn Jahren, als Justin 13 Jahre alt war, wurde die damals 41-Jährige mit der Diagnose Brustkrebs konfrontiert.

Diagnose Brustkrebs

Wenn Kultau an diese Zeit zurückdenkt, dann gibt es nicht nur die Angst davor, den Krebs nicht zu überleben oder die Therapien nicht durchzustehen, sondern vor allem die Angst um ihren Sohn. Sie weiß noch zu gut um ihre Furcht, sich nicht ausreichend um ihn kümmern zu können, ihn womöglich zurücklassen zu müssen, ihn nicht aufwachsen zu sehen. Das hat ihr schlussendlich den Auftrieb gegeben zu sagen: „Ich werde wieder gesund!“ Heute ist sie Bloggerin und setzt sich auf ihren Social Media-Kanälen, wie ihrem Blog „Prinzessin uffm Bersch – Diagnose Brustkrebs“, für die Themen Brustkrebs und Inklusion ein.

„Die größte Sorge, neben der Schockbewältigung unserer Krebsdiagnose, gilt unseren Kindern. In diesem Bezug sind wir Mütter uns alle gleich“, so Kultau. Das war ihre Motivation aktiv zu bleiben und den Alltag zu organisieren: „Als Mama musst du weiterhin ‚funktionieren‘ und da sein. Das kann ganz schön fordernd sein. Es ist aber auch eine unglaubliche Ressource. Mein Kind zwingt mich in die Normalität, sodass ich mir ein Stück weit die Selbstbestimmung erhalte. Ich muss Pläne schmieden, Kraft sammeln, die Betreuung für mein Kind organisieren. So bin ich der Krankheit nicht hilflos ausgeliefert, sondern gestalte mein Leben nach wie vor selbst mit“, meint Kultau. „Das Kind macht dich darauf aufmerksam, dass du so viel mehr bist, als ‚die Frau mit Krebs‘. Du bist eben auch noch Mutter, Ehefrau und Freundin.“

Online-Kurs als Unterstützung

Kultau will das Selbstvertrauen anderer Mütter stärken. Ihnen zeigen, dass es sich lohnt, Hilfe zu suchen und sich unterstützen zu lassen. Deshalb hat sie in ihrem jüngsten Projekt, einem Online-Kurs, ihre Erfahrungen gebündelt. Der kostenlose Kurs „Mutter sein mit Krebs“ auf selpers.com bietet viele hilfreiche Informationen, wie eine adäquate Kommunikation und eine sichere Beziehung zu den Kindern – vor, während und nach der Therapie – gelingen kann. Er ist ohne Anmeldung und anonym aufrufbar. „Dieser Kurs will vor allem Mut machen, denn auch wenn es besonders schwer ist, dass junge Mütter an Krebs erkranken, so sind Kinder oftmals die wichtigste Ressource, um gegen die Krankheit anzukämpfen.“, bekräftigt Nicole Kultau.

Hintergrund **MÜTTER MIT KREBS**

Pro Jahr gibt es in Österreich ungefähr 40.000 Krebs-Neuerkrankungen. Mit einem Anteil von etwa 30 Prozent an allen Tumoren ist Brustkrebs die häufigste Krebserkrankung bei Frauen in Österreich. Im Durchschnitt sind die Frauen bei der Diagnose 64 Jahre alt. 30 Prozent der Brustkrebsfälle treten unter 50 Jahren auf. 10 Prozent der an Brustkrebs erkrankten Frauen sind 35 Jahre oder jünger.

>> DAS INTERVIEW MIT NICOLE KULTAU

VALID: Sie haben vor rund zehn Jahren die Diagnose Krebs erhalten. Wissen Sie noch, was damals Ihr erster Gedanke war?

Nicole Kultau: Ich trug eine unfassbar große Angst in mir, dass ich viel zu jung an dieser Krankheit sterben werde und mein Kind seine Mutter verlieren wird. Die ersten Stunden mit der Diagnose Brustkrebs fühlte ich mich wie unter einer Glocke sitzend und die Welt wirkte fremd, verzerrt und surreal auf mich.

Zu welchem Zeitpunkt haben Sie mit dem damals 13-jährigen Justin über Ihre Krankheit gesprochen? Wie ist es Ihnen beiden ergangen?

Als Autist verfügt mein Sohn über sehr sensible Antennen, was Stimmungen beinhaltet. So verlief das erste Gespräch mit ihm bereits kurze Zeit nach meiner Diagnose, um ihm aufkommende Unsicherheiten und Ängste zu nehmen. Ich erklärte ihm, dass ich sehr krank bin und er dies mit der Zeit auch sehen würde, da ich eine starke Medizin erhalte, die mich wieder gesund machen wird. Durch die Medizin würde ich auch keine Haare mehr auf meinem Kopf haben. Auf meine Glatze freute sich mein Sohn ab diesem Zeitpunkt sehr. Ich schenkte ihm Mut und Zuversicht bei diesem und folgenden Gesprächen, indem ich ihm versicherte, dass wir alles vor uns liegende gemeinsam bewältigen und immer jemand für ihn da sein wird, wenn es mir nicht möglich sein sollte.



Hatten Sie das Gefühl Ihr Sohn konnte die Tragweite der Diagnose Krebs erfassen?

Trotz seiner geistigen Behinderung konnte mein Sohn durchaus den Ernst der Lage erfassen, da er in den davor liegenden Jahren, umfassende Operationen mit langen Klinikaufenthalten bewältigen musste.

Zur Person
NICOLE KULTAU

Geboren 1969, lebt in Unterfranken

Brustkrebsaktivistin, Patientenvertreterin, Inklusionsbotschafterin

Sie ist alleinerziehende Mutter eines Buben, der mit einer schweren Mehrfachbehinderung geboren wurde (Justin ist frühkindlicher Autist, Tetraspastiker, seh- und sprachbehindert.)

2010, im Alter von 41 Jahren, erhielt sie die Diagnose Brustkrebs

Hatten Sie während der Chemotherapie Unterstützung?

Bereits wenige Tage nach der Diagnose suchte ich Kontakt zu Menschen, die uns Unterstützung schenken konnten. Dazu sprach ich neben Freunden und Familie, mit Ärzten meines Sohnes, Therapeuten, der Schule meines Sohnes und der Lebenshilfe e.V., um sie über die veränderte Lebenssituation zu informieren. Auf Grund meiner Offenheit wurden meinem Sohn und mir viele Unterstützungsangebote

zugetragen, die wir auch dringend benötigten, da ich meinen Sohn alleine erziehe.

Was hätten Sie sich vielleicht an Unterstützung noch gewünscht?

Von manchen Menschen hätte ich mir gewünscht, dass neben Worten auch Taten folgten. Ein leicht dahingesagtes: „Ich denke an dich!“, oder: „Ich bewundere dich, wie stark du bist. Ich könnte das nicht!“, reicht einfach nicht.

Wie hat Ihre Krankheit Ihren Familien-Alltag verändert?

In Folge der unterschiedlichen Behandlungsschritte veränderte sich unser Alltag zwangsläufig. An den Tagen, an denen es mir gut ging, sorgte ich dafür, dass unser Alltag trotz allem möglichst normal verlief. Mein Sohn brauchte zudem weiterhin seine Therapien und Kontrolltermine in einem mehrere 100 Kilometer entfernten Zentrum für Menschen mit einer infantilen Cerebralparese, in dem er in den vorangegangenen Jahren mehrfach operiert wurde. Ein Therapiestopp hätte alle unsere Anstrengungen zunichte gemacht.

Ist Brustkrebs ihren Erfahrungen nach noch immer ein Tabuthema oder fällt es heute Betroffenen leichter, darüber zu sprechen?

Es gibt noch immer sehr viele Frauen und Männer, die es vermeiden, über ihre (Brust)-Krebserkrankung zu sprechen oder offen zu reflektieren. Andererseits bieten soziale Netzwerke Betroffenen zunehmend die Möglichkeit, offen über ihre Erkrankung zu kommunizieren und über diesen Weg Gleichgesinnte zu finden. Sie schenken sich gegenseitig eine wertvolle Unterstützung und erlauben es dadurch auch einer Öffentlichkeit, einen bisweilen ungeschönten und berührenden Blick in das Leben mit und nach Krebs zu werfen – und brechen dadurch mutig ein Tabu.

Krebspatienten wesentlich zu verbessern. Sie haben ihrer Statistik ein Gesicht geschenkt und sprechen vielen Betroffenen und ihren Angehörigen aus der Seele und zeigen einen vielfältigen Alltag mit der Erkrankung Krebs. Manchmal bis in ihren Tod hinein ...

Ich möchte diesen richtungsweisen und bereichernden Weg nicht mehr in meinem Leben missen. Ich konnte nicht nur mir oder meinem Sohn Gehör schenken, sondern unzähligen anderen Menschen „Hilfe zur Selbsthilfe“. Ganz gleich ob als Bloggerin in den Bereichen Health Care, Inklusion, als Patientenvertreterin oder auf Seminaren für angehende HospizbegleiterInnen.

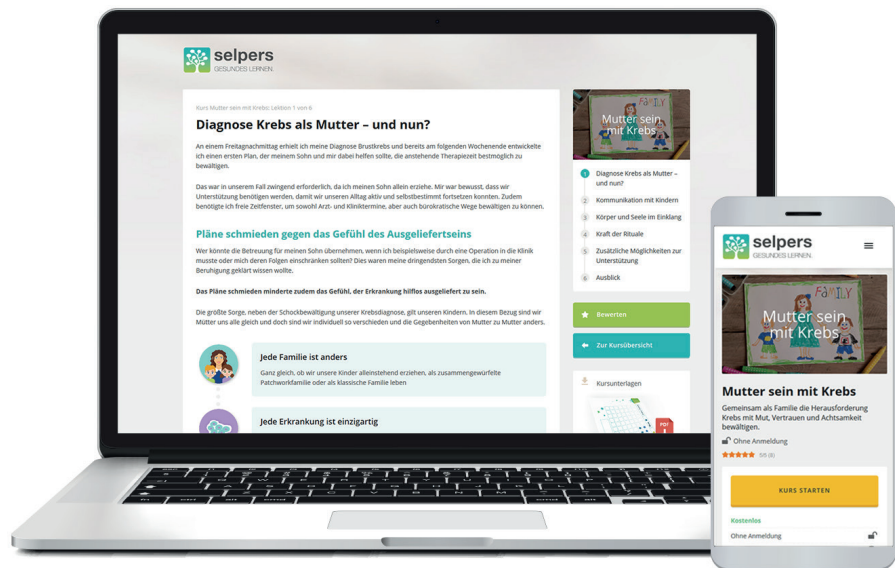
Zwei Jahre nach Ihrer Brustkrebsdiagnose haben Sie nach einem Gentest von Ihrem erblich bedingten Risiko auf ein Mamma- und Ovarialkarzinom erfahren (BRCA2). Wie gehen Sie mit diesem Wissen um?

Das Wissen um die Mutation hat mir die Möglichkeit gegeben, entsprechende Entscheidungen zu treffen, wie die einer Ovariektomie (Eierstockentfernung). Zudem nehme ich an einem engmaschigen Früherkennungsprogramm teil. Dazu zählen unter anderem auch eine Haut- und Darmkrebsvorsorge. Im Laufe der Zeit habe ich akzeptiert, dass das Thema Krebs ein lebenslanger Begleiter für mich sein wird – auch wenn ich als „gesund“ gelte.

„Die größte Sorge, neben der Schockbewältigung unserer Krebsdiagnose, gilt unseren Kindern. In diesem Bezug sind wir Mütter uns alle gleich.“ Nicole Kultau

Für Sie war das Schreiben/Bloggen über die Erkrankung ein notwendiger Katalysator, um mit der Krankheit umzugehen. Wird so einem Hilfsmittel gemeinsam zu wenig Stellenwert eingeräumt?

Es wird immer Menschen geben, die nicht verstehen, wie wertvoll auch das öffentliche Schreiben bei einer Krankheitsbewältigung sein kann. Als ich mit dem Bloggen begann, war ich eine der ersten im deutschsprachigen Raum. In den letzten Jahren sind viele wertvolle Blogs hinzugekommen, hinter denen immer ein Mensch mit seinem Schicksal steht. Viele von ihnen agieren sehr engagiert, um die Belange von



>> Der Online-Kurs „Mutter sein mit Krebs“ unter www.selpers.com



Ich konnte mir und meinem Sohn Gehör schenken, sowie unzähligen anderen Menschen „Hilfe zur Selbsthilfe“. Nicole Kultau

Sie bieten neuerdings einen Online-Kurs an: „Mutter sein mit Krebs“. Erzählen Sie uns mehr darüber!

Im vergangenen Jahr erhielt ich die Einladung einer Kooperation mit „selpers“, die mein Engagement als Brustkrebs-Bloggerin mit den entsprechenden Schwerpunkten „Hilfe zur Selbsthilfe“ sehr schätzen.

Dieser Kurs schenkt Müttern Anregungen anhand praktischer Tipps, den Alltag mit der Diagnose Krebs als Familie neu zu organisieren und zu strukturieren. Je bewusster und aktiver wir diesen gestalten, umso mehr unterstützen wir unseren Heilungsprozess und können unseren Kindern durch einen wertschätzenden Umgang die nötige Sicherheit bieten, die sie für ihre Entwicklung benötigen.

Neben der Neustrukturierung des Familienalltags widmet sich dieser Kurs aber auch dem Thema Selbstfürsorge und Zurückgewinnung der Lebensqualität. Es geht um Achtsamkeit und Erkennen innerer Bedürfnisse und das Leben mit all seinen Facetten bewusst wertzuschätzen und den Augenblick zu genießen.



Nicole Kultaus Tipps
**MIT KINDERN ÜBER EINE
KREBS-ERKRANKUNG
SPRECHEN**

Seien Sie ehrlich und offen

Verwenden Sie Kinder- und altersgerechte Formulierungen

Gefühle und Bedürfnisse berücksichtigen
Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass Sie für Fragen da sind

Planen Sie für Gespräche genug Zeit ein

Stabilität und Rückhalt vermitteln

Eventuell Unterstützung einer Vertrauensperson einholen

TIPPS & INFOS

Online-Kurs:

<https://selpers.com/kurs/mutter-sein-mit-krebs/>

Mehr über Nicole Kultau und ihr Engagement gibt es auf ihrer Website www.prinzessinuffm-bersch.de - oder auf Facebook [@PrinzessinUffmBersch](https://www.facebook.com/PrinzessinUffmBersch) und Instagram [@prinzessin_uffm_bersch](https://www.instagram.com/prinzessin_uffm_bersch)

Österreichische Krebshilfe

www.krebshilfe.net und die Aktion www.pinkribbon.net

Brustkrebs-Früherkennungsprogramm

www.frueh-erkennen.at, Tel.: 0800 500 181 - hier spricht man auch Englisch, Bosnisch, Kroatisch, Serbisch, Ungarisch und Türkisch.

discovering hands: Der herausragende Tastsinn von blinden und sehbehinderten Frauen wird zur Brustkrebsfrüherkennung eingesetzt. Sie werden zu Medizinisch-Taktilen Untersucherinnen ausgebildet. Wegen Covid-19 sucht das Social Startup Crowd-InvestorInnen. Mehr zu diesem innovativen Projekt auf: www.discovering-hands.at

IN JEDEM STECKT EIN HELD.

Das
Video mit
Walter Ablinger
jetzt auf



Helden kennen keine unüberwindbaren Hürden. Und schon gar nicht beim Bundesheer. Bei uns kann jeder – mit oder ohne körperliche Beeinträchtigung – Spitzenleistungen erbringen. Für sich selbst. Und für Österreich.

WIR SCHÜTZEN ÖSTERREICH.

   [bundesheer.at](https://www.bundesheer.at)



UNSER HEER