

# Wer ist ...

## Inka Marie Rack?



Nach dem Abitur entschied sich Inka Marie Rack für den Beruf der Krankenschwester, nicht zuletzt, weil er sich mit dem Wunsch nach einer großen Familie gut vereinbaren ließ. 1986 legte sie in Hannover das Staatliche Krankenpflegeexamen ab. Es folgten Erziehungszeiten und Abstecher in die ambulante onkologische sowie in die kardiologische Pflege. Seit 2005 widmet sie sich der Arbeit mit Brustkrebspatientinnen. Zunächst in der Ambulanz, dann als Breast Care Nurse am Brustzentrum des KRH-Klinikums Nordstadt.

2009 initiierte Inka Marie Rack ein Selbsthilfe-Netzwerk für Patientinnen mit Brustkrebs im KRH Klinikum Nordstadt. Mit Gesprächskreisen, einem Onko-Stammtisch, einer Selbsthilfegruppe sowie einem wöchentlichen Besuchsdienst auf Station, bei dem Patientinnen mit „erfahrenen“ von Krebsbetroffenen Kontakt aufnehmen können. Anfang dieses Jahres das Selbsthilfe-Netzwerk mit dem Niedersächsischen Krebspreis 2014 des Berufsverbands der niedergelassenen internistischen Onkologen Niedersachsen (NIO) ausgezeichnet – eine Anerkennung, auf die sie ganz besonders stolz ist.

### 1 *Wie beginnen Sie Ihren Tag?*

**Rack:** Früh um 5 Uhr, gemeinsam mit meinem Mann, einer Tasse Kaffee und der Tageszeitung. Nach der Tagesplanung gehe ich mit unserem Hund Gina Gassi.

### 2 *Was treibt Sie an?*

**Rack:** Meine gute Stimmung – sie gibt mir Kraft und wirkt positiv auf andere Menschen, besonders auf Kranke.

### 3 *Als Kind wollten Sie ...?*

**Rack:** Zuerst wollte ich alles so machen wie meine Eltern, dann aber entstand der Wunsch, Krankenschwester zu werden.

### 4 *Was beeindruckt Sie an anderen Menschen?*

**Rack:** Mich beeindrucken Menschen, die sich nicht entmutigen lassen und trotz Rückschlägen und Kritik unbeirrt ihren Weg gehen. Frauen, die sich trauen Kinder in die

Welt zu setzen und dafür die Karriere zurückstellen. Menschen, die achtsam mit anderen umgehen und durch berufliche Erfolge nicht hochnäsiger werden.

### 5 *Worauf sind Sie besonders stolz?*

**Rack:** Stolz bin ich auf meinen Mann, mit dem ich 29 Jahre verheiratet bin, und unsere wunderbaren Kinder, die wir neben unserer Berufstätigkeit großgezogen haben. Und ich bin stolz, dass es uns gelungen ist, die Stelle einer „Breast Care Nurse“ (BCN) in der Frauenklinik Nordstadt zu etablieren. Für unsere Brustkrebspatientinnen ist sie eine unverzichtbare Unterstützung bei der Bewältigung ihrer Erkrankung.

### 6 *Was möchten Sie noch erreichen?*

**Rack:** Ich wünsche mir, dass die Pflegeberatung bei der Betreuung von Brustkrebspatientinnen gestärkt wird. Ein weiteres Anliegen ist mir die Brustselbstuntersuchung nach der MammaCare Methode.

### 7 *Was war Ihre wichtigste Entscheidung?*

**Rack:** Ganz sicher die Entscheidung, früh eine Familie zu gründen und meine Karriere für sie zeitweilig zurückzustellen. Beruflich war es der Wiedereinstieg in den Bereich Gynäkologie-Onkologie und die berufs begleitende Weiterbildung zur BCN.

### 8 *Wie halten Sie Balance in Ihrem Leben?*

**Rack:** Durch Radfahren, beim Nordic Walken oder bei der Gartenarbeit. Auch Handarbeiten, Malerei, Musizieren und Lesen gehören zu meinen Hobbies. Und im Zusammensein mit unseren Kindern.

### 9 *Wie beenden Sie Ihren Tag?*

**Rack:** Am frühen Abend steht eine Gassirunde mit Gina an. Nach dem Abendessen lasse ich den Tag gemeinsam mit meinem Mann ausklingen. Eine halbe Stunde Lesen und eine Tasse Kräutertee sind mein Ritual vor dem Einschlafen.