

HILF DIR SELBST!



Journal der Schweriner Selbsthilfe

Ausgabe 3 / 3. Jahrgang / September 2005

Thema: Krebs

Liebe Leserin, lieber Leser,

Inhalt:

Editorial	2
Gastkolumne	3
Im Gespräch Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.	4/5
Krankheitsbild Krebs	6/7
Service	8/9
Psychosoziale Aspekte bei Krebs	10/11
Erfahrungsbericht einer Betroffenen	12/13
Elterngruppe Krebs- kranker Kinder e.V.	14
Patientenbetreuung für Kehlkopflose	15
Krebskrank - ein Tabu für Männer?	16/17
Menschen	18
Hospizverein stellt sich vor	19
Termine/Kontakte	20/21
Rätsel	22
Glosse	23

als ich dieses Jahr beim BUGA-Cup erstmals an den Start ging, paddelte auch eine Frauen-Crew mit. Mit gleichmäßigem Schlag, pinkfarbenen T-Shirts und einer Lebensfreude, die mich stark beeindruckte, fuhren sie über den Pfaffenteich. Unser Boot hatte viele starke Männer an Bord, geholfen hat das aber nicht sehr viel. Wir konnten mit dem "Breast Cancer Drachen Boot" nicht mithalten: Die durch den einheitlichen Rhythmus erzeugte Kraft der 22 Frauen war stärker. Ihre Schnelligkeit resultierte aus der perfekten Zeitgleichheit und uneingeschränktem Teamwork. Was ich nicht wusste: Alle Drachenbootpaddlerinnen waren an Brustkrebs erkrankt und kamen aus Kanada. Es ist nachgewiesen, dass Paddeln die Komplikationen nach der Krebsoperation verringert und beim Aufbau der von der Operation betroffenen Arme und Brust hilft. Seit 1993 sitzen betroffene Frauen aus Kelowna in einem Boot und immer wieder kommen neue Frauen dazu, Alt-ingesessene gehen. Zu ihrer "Mission" gehört es, bei solchen Events, wie dem Schweriner Drochenbootfest, zu paddeln und über den Brustkrebs aufzuklären. Das Faszinierende daran ist aber, dass sie beispielsweise keine Lymphödeme haben und der gemeinsame Sport ihnen Kraft gibt. Die Lebensfreude sprudelte förmlich aus diesem Boot.

Unser aktuelles Heft thematisiert Krebs. Es soll zum einen darüber aufgeklärt werden, dass es in

Schwerin gute Angebote sowohl bei gerade diagnostizierten Krebserkrankungen als auch bei der Nachsorge gibt. Zum anderen möchten wir Betroffenen und ihren Angehörigen Mut zu sprechen, trotz der Erkrankung aktiv zu bleiben und sich den Lebensmut zu erhalten. In beiden Bereichen spielt die Selbsthilfe eine herausragende Rolle. In diesem Zusammenhang sei den ehrenamtlich Aktiven herzlich für ihr Engagement gedankt. Des weiteren möchte ich der Frauenselbsthilfe Krebs e.V. Gruppe Schwerin zu ihrem 5-jährigen Bestehen herzlich gratulieren.

Sie werden in diesem Heft über einige Schicksale lesen, die einerseits schockieren. Andererseits zeigen sie aber auf, wie mutig, lebenshungrig und bewundernswert Menschen sein können, die in einer solchen Krise stecken. Ich habe Hochachtung vor ihnen und wünsche uns allen, dass wir sensibel und rücksichtsvoll miteinander umgehen.

Wir haben vor, im nächsten Jahr beim BUGA-Cup mit einem Drachenboot zu starten. "Alle in einem Boot", so könnte das Motto auch für die Schweriner Selbsthilfe lauten. Wenn Sie Lust haben, fangen wir an - ich bin dabei!

Ihre
Silke Gajek



Kostenlose Beratung im Gesundheitsamt

Noch immer ist die Diagnose Krebs für jeden Betroffenen und seine Angehörigen zunächst ein Schockerlebnis. Es löst bei vielen Menschen Angst, Furcht und Besorgnis aus. Man fühlt sich seelisch erschöpft, Gefühle der Sinnlosigkeit und der Trauer breiten sich aus. An Krebs zu erkranken und dann die notwendigen medizinischen Behandlungen durchzusetzen, ist eine schwere Belastung für jeden Menschen. Operation, Bestrahlungen und Chemotherapie sind tiefgehende Eingriffe in den Organismus.



Monika Vollerthun

Ein möglicher Ansprechpartner in dieser Situation ist die Beratungsstelle für chronisch Kranke und Behinderte des Gesundheitsamtes Schwerin in der Anne-Frank-Str. 29, die Betroffene und ratsuchende Angehörige in ihrer schwierigen Situation unterstützen. Das kann in Form eines Gespräches sein, nach Wunsch werden auch Hausbesuche durchgeführt. Die Leistung ist kostenlos, Chipkarte und Überweisungsschein sind nicht erforderlich. Oftmals genügt auch nur ein Telefongespräch, das Gewissheit und Ruhe vermittelt, da ist jemand, der hört mir zu und hat Zeit für meine Probleme. Telefonnummer und Sprechzeiten finden sie auf der Serviceseite dieser Ausgabe.

Die Beratungen bzw. sozialrechtlichen Informationen reichen vom Rehaantrag bis zur Auseinandersetzung mit dem Schwerbehindertenrecht, gehen von Fragen zu Härtefonds bis zur Pflegeversicherung. Also viele Bereiche, in dem sich Betroffene wenig auskennen. Wenn die Rückkehr in den Beruf nicht mehr möglich ist, sind Informationen und Antrag zur Erwerbsminderungsrente wichtig.

Die Deutsche Krebshilfe in Bonn unterstützt mit ihren Härtefonds Krebspatienten und deren Familien, die unverschuldet in finanzielle Schwierigkeiten geraten sind. Diese in der Regel einmaligen Zuschüsse sind abhängig vom Familieneinkommen, der Antrag wird in der Beratungsstelle ausgefüllt. Wichtig ist auch, bei einer Krebserkrankung den Mut zu haben, einen Schwerbehindertenausweis zu beantragen. Die Inanspruchnahme gesetzlich geregelter Rechte und andere Hilfen ist nur möglich, wenn die Behinderung durch einen Schwerbehindertenausweis nachgewiesen wird.

Des weiteren informieren und unterstützen wir bei: Antragstellung auf Sozialleistungen wie z. B. Wohngeld, Befreiung von Rundfunk und Fernsehgebühren, Grundsicherung, Telekom, Hartz IV usw., Vermittlung an ambulante Dienste wie z. B. Sozialstationen, Essen auf Rädern, Fragen zur Gesundheitsreform, Formulierungshilfe bei Widersprüchen und Klagen, Vermittlung zum Hospizverein usw..

Die Beratungsstelle für chronisch Kranke und Behinderte unterhält und vermittelt Kontakte zu den behandelnden Ärzten, Kliniken, Psychologen, Sozialstationen, Krankenkassen, Ämtern, Rentenversicherungen u.a. Institutionen, Freien Trägern und Vereinen und arbeitet mit ihnen zusammen.

Monika Vollerthun

Zuversicht

Der Tunnel endlos lang
in der Ferne gleißendes Licht.
Alle Farben mischen sich
mit den fliegenden Schatten
der Zweifel.
Ich lass sie nicht heran,
verscheuche sie wie Fliegen.
Jeder soll wissen,
ich bin erst am Anfang.

Vera Hebecker †

Am Anfang war nur Angst...

„Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs e.V.“ steht für die Philosophie:

F reude erfahren,
R uhen und schauen,
A tem holen,
U nruhe bekämpfen,
E nergie sammeln,
N euanfang wagen usw.



Um mehr über das Leben Betroffener und die Selbsthilfe zu erfahren, haben wir uns mit zwei Ansprechpartnerinnen der Gruppe getroffen.

Redaktion: Was haben Sie empfunden als Sie Ihre Diagnose bekamen?

Heide Kreft: Bereits 1994 bemerkte ich Veränderungen in der Brust, auf die ich mehrfach bei Untersuchungen hinwies – ohne Erfolg. Immer wieder sagte man mir, dies seien Zysten und nicht weiter schlimm. Erst als ich Schmerzen bekam, reagierte man – für mich fast zu spät. Mit rasantem Tempo schloss sich an die Untersuchung die sofortige Einweisung in die Klinik an. Das Gesicht des Arztes sprach Bände.

Christa Hegemann: Ich hatte akute Schmerzen und man fand bei mir einen Tumor im Eierstock. Erst der histologische Befund gab Auskunft über dessen Bösartigkeit.

Redaktion: Wie sind Sie mit der Krankheit umgegangen?

Heide Kreft: Ich erinnere mich noch gut an dieses Gefühl der Unruhe, der Angst und quälenden Ungewissheit. Aber man denkt eben auch daran, was noch alles zu regeln ist, damals habe ich z.B. auch an meine Beerdigung gedacht. Da stürzen Gefühle auf einen ein, die man nie vergessen wird.

Christa Hegemann: Natürlich hatte ich Angst und immer den Tod vor Augen. Insbesondere für die eigenen Kinder ist gerade dieses Thema schwierig annehmbar. Ich habe immer wieder versucht, mit meinen Kindern auch darüber zu reden. Auch ihre Gefühle waren total durcheinander und die Angst groß.

Redaktion: Wie hat Ihre Familie diesen Schicksalsschlag aufgenommen?

Christa Hegemann: Anders als bei der Frage nach möglichen Konsequenzen waren meine Kinder gerade während meiner Chemotherapie immer für mich

da. Ich wohnte sogar bei ihnen, um die Wege von und zum Arzt besser bewerkstelligen zu können. Zum damaligen Zeitpunkt bedeutete der Gang zum Arzt für mich einen enormen Kraftakt. Oftmals fühlte ich mich total ausgepowert, leer und zog mich auch total zurück. Bis auf meine Kinder habe ich niemanden an mich herangelassen. In diesen Momenten ist man so auf die Zuwendung, das Verständnis und die Hilfe der Familie angewiesen; ich hatte sie und dafür bin ich dankbar.

Heide Kreft: Auch meine Familie hat mit Bestürzung auf die Diagnose reagiert. Vor allem die Kinder waren sehr verunsichert und hatten Angst. Mitunter leiden die Angehörigen mehr als die Betroffenen. Neben der Kraft, die man zunächst für sich selbst benötigt, um mit allem fertig zu werden, ist auch noch viel Kraft für den Aufbau der Angehörigen aufzuwenden. Dazu gesellen sich Gefühle der permanenten Erschöpfung, des Schlappseins und der Übelkeit.



Heide Kreft (l.) und Christa Hegemann

Redaktion: Wer oder was hat Sie motiviert, sich nach der Therapie selbst zu helfen?

Heide Kreft: Damals hatte ich ein Rezept für die Wassergymnastik und suchte mir geeignete Anlaufstellen. Dabei sammelte ich Erfahrungen, die ich gerne anderen Betroffenen zur Verfügung stellen wollte. Durch Trost und Zuspruch meiner Familie hatte ich nicht den großen Gesprächsbedarf, wie vielleicht andere. Mir hat mein Gottvertrauen und der Glaube geholfen.

Christa Hegemann: Irgendwann wollte ich in meine Wohnung zurückziehen, das war nach der Chemotherapie. Diese Umstellung empfand ich als sehr gewaltig und ich musste sie erst einmal verkraften. Ich war nun oft allein und wollte gern mal mit jemandem sprechen. Bei einem Vortrag der AOK nahm ich Kontakt zur Selbsthilfe auf. Es gab ein

erstes Gespräch und ich fühlte mich gleich gut aufgenommen. Auch heute noch freue ich mich auf das wöchentliche Treffen unserer Gruppe der Frauenselbsthilfe nach Krebs.

Redaktion: Woher haben Sie die Kraft genommen, sich auch für fremdes Leid zu öffnen?

Heide Kreft: Man lernt damit umzugehen! Bei den wöchentlichen Treffen unserer Selbsthilfegruppe wird nicht über die Krankheit des Einzelnen gesprochen. Nur beim Erstkontakt, der Aufnahme in die Gruppe, sprechen die Betroffenen ihre Probleme an. Bei Bedarf wird ein Gesprächstermin vereinbart. Individuelle Gespräche ergeben sich meist bei den vielen Aktivitäten der Gruppe wie beispielsweise beim Basteln.

Christa Hegemann: Mit der Zeit geht man souveräner damit um und das Schicksal der Neubetroffenen zieht einen nicht mehr so sehr runter.

Redaktion: Wann ist der Gedanke an die Gründung einer Selbsthilfegruppe entstanden?

Heide Kreft: Die Selbsthilfegruppe „Leben mit und nach Krebs“ wurde bereits im Jahre 1999 von Vera Hebecker gegründet. Im Dezember 2000 traten wir dann dem Landes- und Bundesverband „Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.“ bei. Wir nutzten somit Bestehendes und führen es weiter; was zumindest für mich zutrifft, da ich nach dem Tod von Vera Hebecker die Leitung der Gruppe übernahm.

Redaktion: Warum tragen Sie diesen Namen?

Heide Kreft: 1976 wurde in Mannheim die erste Selbsthilfegruppe gegründet, die sich diesen Namen gegeben hat und der auch gesetzlich geschützt ist. Wir kümmern uns aber nicht nur um 'Frauen', Männer sind bei uns ebenso willkommen.

Redaktion: Welche Ziele haben Sie sich anfangs gesetzt und welche sind es heute?

Heide Kreft: Wir möchten Neubetroffenen durch unser eigenes Beispiel vermitteln, dass es auch nach Krebs noch ein lebenswertes Leben gibt. Wir wollen Ratsuchende aufbauen, informieren und begleiten. Ich sehe es als schwierig an, die Betroffenen zu erreichen. Leider gibt es keine kontinuierliche Zusammenarbeit mit Kliniken, in denen Krebsbetroffene behandelt werden. Wir wollen mit unserer Öffentlichkeitsarbeit fokussieren und erreichen, dass man mehr über diese Krankheit, die ja in großer Vielfalt auftritt, spricht. Wir haben mittlerweile 110 Mitglieder. Davon sind etwa 30 % aus dem Schweriner

Umland. Wir gehen davon aus, dass die eigentliche Anzahl von Krebsbetroffenen wesentlich höher ist.

Redaktion: Haben sich diese Ziele durch die Arbeit in der Gruppe im Laufe der Zeit verändert?

Heide Kreft: Wenn man die Chemotherapie und damit die schlimmste Zeit überstanden hat, zählt man bei manchem Angehörigen und Bekannten wieder zu den 'Gesunden'. Es wird so schnell vergessen! Gerade deshalb ist es wichtig, immer wieder über diese Erkrankung zu informieren, aufzuklären und zu erinnern. Dabei helfen uns solche Aktionen wie Lucia, wo wir der Opfer von Brustkrebs gedenken.



Aktion Lucia auf dem Marienplatz 2003

Redaktion: Was hat sich für Sie persönlich verändert?

Christa Hegemann: Man genießt jeden Tag, freut sich über Kleinigkeiten und betrachtet nicht alles als selbstverständlich. Man wird sensibler, auch harmoniebedürftiger, lernt besser zuzuhören und geht mit vielen Dingen verständnisvoller um.

Heide Kreft: Man hat Verantwortung und fühlt sich in der Pflicht, sich für andere Betroffene einzusetzen, zu reden – einfach da zu sein!

Redaktion: Welche Wünsche haben Sie für sich und die Selbsthilfe?

Persönlich wünschen wir uns ein halbwegs gesundes Leben, dass wir mit unseren Familien möglichst lange genießen können. Des weiteren wünschen wir uns eine bessere Öffentlichkeitsarbeit, eine zunehmende Öffnung der Betroffenen für die Selbsthilfe, mehr Akzeptanz für die Männergruppe innerhalb der Frauenselbsthilfe nach Krebs sowie mehr Unterstützung für unsere Arbeit durch Sponsoren.

Wir danken herzlich für das informative Gespräch!

Evelyn Mammitzsch und Bärbel Mursch

Krebs - was ist das eigentlich ?

Der Berliner Pathologe Rudolf Virchow war Ende des 19. Jahrhunderts davon überzeugt, dass Krankheit immer dann entsteht, wenn einzelnen Zellen die Zusammenarbeit mit anderen verweigert wird. Für die Krebserkrankung ist dieses sicher richtig.

Krebszellen reagieren nicht mehr auf die Signale, die ihr Wachstum regulieren. Sie teilen sich unablässig weiter, ohne von ihrem „Nachbarn“ Notiz zu nehmen. Schon nach 30 Teilungen entsteht aus einer einzigen Zelle etwa 1 Gramm neues Gewebe, das ungefähr 1000 Milliarden Zellen enthält.



Dr. med. A.-R. Valdix

Die Bezeichnung „Krebs“ steht für eine große Gruppe ganz unterschiedlicher Erkrankungen, die eines gemeinsam haben: Die unkontrollierte Teilung von Zellen eines Organes oder Gewebes. Was daraus entsteht ist ein Tumor, auf deutsch „Geschwulst“.

Bösartige Tumore zeichnen sich dadurch aus, dass sie der normalen Wachstumskontrolle des Organismus entzogen sind. Die „entarteten Zellen“ vermehren sich ungebremsst. Sie wachsen in umliegenden Gewebe ein und zerstören es. Sie haben keinen Respekt vor den Organgrenzen. Eine andere Grundregel ist, dass Zellen an dem Ort bleiben, an

dem sie ihre Funktion haben. Gesunde Zellen tun dieses, nicht aber Krebszellen. Sie können in Blutbahnen und Lymphgefäße eindringen und mit dem Blut und Lymphstrom in andere Körperorgane gelangen. Dort können sie sich ansiedeln und sich weiter vermehren – es entstehen Töchtergeschwülste (Metastasen).

Die Ursache für die Entstehung von Krebs liegt in einer Veränderung im Erbmateriale, also in den Genen von Körperzellen, die zur Fehlsteuerung des Wachstums führt. Krebs ist also eine genetische Erkrankung. Das bedeutet jedoch nicht, dass eine Krebserkrankung immer angeboren ist - denn die Erbanlagen des Menschen, die in jeder einzelnen Zelle vorhanden sind - können sich auch im Laufe des Lebens durch äußere Einwirkungen verändern und somit Krebs auslösen. In der Regel müssen viele Faktoren im Äußeren und Inneren zusammenwirken, um eine Zelle in eine Krebszelle umzuwandeln. Im Prinzip können alle Zellen zu Krebszellen entarten.

Heutzutage sind mehr als 200 Krebsarten bekannt; sie werden meist nach dem Zelltyp und dem Organ, in dem sie entstanden sind, benannt. Je nach Gewebe und Zellart werden 3 Hauptgruppen unterschieden:

- **Carcinome**

sind die häufigsten Krebserkrankungen beim Menschen. Sie entstehen im sogenannten „Epithelgewebe wie Haut, der Auskleidung von Körperhöhlen, in Organen und im Drüsengewebe der Brust und der Prostata“.

- **Sarkome**

entstehen im Binde-, Stütz- und Nervengewebe, also in Knochen, Knorpeln, Nerven, Blutgefäßen, Muskeln und Fett.

- **Leukämie und Lymphome**

befallen blutbildende Organe wie die Milz und das Knochenmark.

So wenig wie es den Krebs gibt, so wenig kann auch von der Krebsursache gesprochen werden. Die gemeinsame Endstrecke dieser Schädigungen und Störungen ist eine Veränderung von Kontrollgenen des Zellwachstums, was zu unregelmäßiger Zellteilung und zum Verlust gewebetypischer Eigenschaften führt.

Die genetische Veränderung kann durch krebsauslösende Substanzen (Carcinogene) verursacht werden. Äußere Einflüsse, die zur Auslösung einer Krebserkrankung beitragen können - wie beispielsweise Tabakrauch, die ultravioletten Strahlen der Sonne, radioaktive Strahlen, bestimmte Schimmelpilze auf Lebensmitteln, Fehlernährung, einige Virusinfektionen und manche Chemikalien - können nicht allein verantwortlich gemacht werden.

Für bestimmte Krebsarten sind auch erbliche Veranlagungen bekannt. Sie treten familiär gehäuft auf. Diese äußern sich als erhöhte Empfindlichkeit der Zellen gegenüber schädigenden Einflüssen oder als geringere Fähigkeit des Körpers, entstandene Schäden im Erbgut, im Zellkern zu reparieren. Bei einigen Krebsarten ist es gelungen, sogenannte „Risikogene“ zu isolieren, deren Veränderung für eine Erkrankung anfälliger macht. Nur bei sehr wenigen, seltenen Krebsarten bedeutet jedoch die Vererbung eines bestimmten defekten Genes, dass die Krankheit sicher ausbricht. So werden nur etwa 5 – 10 % aller Brustkrebserkrankungen auf ererbte Genveränderungen zurückgeführt. Die Mehrheit aller Patientinnen mit Brustkrebs - etwa 90 – 95 % aller erkrankten Frauen - stammen nicht aus Brustkrebsfamilien. In den meisten Fällen ist lediglich das Erkrankungsrisiko erhöht und viele Betroffene entwickeln trotz des Gendefektes niemals Krebs.

Auch das Immunsystem, das für die Erkennung und Beseitigung körperfremder und Abnahmeelemente – zum Beispiel Bakterien, Viren, aber auch Krebszellen – verantwortlich ist, spielt eine Rolle bei der

Entstehung und dem Verlauf **mancher** Krebserkrankung. Ist die Abwehr gestört, so können auch Krebszellen leichter wachsen.

Bei einigen Krebserkrankungen spielen hormonelle Einflüsse eine Rolle. Körper eigene oder künstlich zugeführte Hormone können das Erkrankungsrisiko bei diesen Krebsformen erhöhen.

Für die Schädlichkeit krebsfördernder Einflüsse ist auch die Dauer des Einwirkens von wesentlicher Bedeutung. Zusammen mit der Abnahme der Reparaturfähigkeit des menschlichen Organismus im Alter ist dies einer der Gründe dafür, dass Krebserkrankungen bei älteren Menschen wesentlich häufiger sind als im jüngeren Lebensalter.

Die Erkenntnisse über das Wesen von Krebserkrankungen wachsen ständig.

Zusammenfassend bleibt festzustellen, dass in den allermeisten Fällen die genetischen Defekte, die zum Krebs führen, erst erworben werden. Die beste Medizin, dem Krebs zu begegnen, ist deshalb eine gesunde Lebensführung. Nicht weniger wichtig ist es jedoch auch, von den Angeboten der Krebsfrüherkennung Gebrauch zu machen.

Heute gilt mehr denn je:
Je früher eine Krebserkrankung entdeckt wird, desto besser ist die Heilungschance.

Dr. med. A.-R. Valdix
Prakt. Ärztin/Onkologie

40.700 Prostata		5.300	Schwarzer Hautkrebs	6.100		47.500 Brustdrüse
		7.700	Mundhöhle und Rachen	2.900		
		31.800	Luftröhre, Bronchien, Lunge	10.400		
		11.100	Magen	9.900		
		5.800	Bauchspeicheldrüse	7.700		
		32.600	Dickdarm und Mastdarm	34.200		
		17.800	Harnblase	7.000		
		970	Morbus Hodgkin	900		
		6.000	Non-Hodgkin-Lymphome	6.600		
		5.700	Leukämie	5.200		
4.200 Hoden		200.000*	gesamt	195.000*		
* Zahlen ohne nicht-melanotischen Hautkrebs						
Geschätzte Zahlen der jährlich Neuerkrankten nach Krebsarten und Geschlecht (Robert-Koch-Institut)						
						10.000 Gebärmutterkörper
						6.600 Gebärmutterhals
						9.700 Eierstöcke

Krebs-Vorsorge

Nach den Richtlinien des Bundesausschusses der Ärzte und Krankenkassen werden Untersuchungen zur Früherkennung von Krebserkrankungen angeboten:

Für Frauen:

ab dem 20. Lebensjahr

Untersuchung der inneren und äußeren Geschlechtsorgane

ab dem 30. Lebensjahr

zusätzliche Tastuntersuchung der Brust und Untersuchung der Haut

ab Beginn des 51. bis zur Vollendung des 70. Lebensjahres

alle zwei Jahre Anspruch auf ein qualitätsgesichertes Mammographie-Screening. Der Anspruch besteht allerdings nur dort, wo bereits eine qualitätsgesicherte Versorgung aufgebaut ist.

Für Männer:

ab dem 45. Lebensjahr

Tastuntersuchung der Prostata sowie Untersuchung des äußeren Genitals und der Haut

Für Frauen und Männer:

ab dem 50. bis 55. Lebensjahr

jährlicher Stuhlschnelltest auf verborgenes Blut

ab dem 56. Lebensjahr

Angebot einer ersten Darmspiegelung (Koloskopie) und Wiederholung dieser Vorsorgeuntersuchung zehn Jahre nach der ersten Untersuchung; der Stuhlblut-Test wird damit in diesem Alter überflüssig. Für diejenigen Versicherten, die die Darmspiegelung nicht in Anspruch nehmen wollen bzw. können, werden Stuhlbluttests im Abstand von zwei Jahren angeboten.

ab dem 35. Lebensjahr

alle zwei Jahre ("Check-up") Gesundheitsuntersuchungen. Diese dienen vorrangig der Früherkennung von Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie der Zuckerkrankheit.

Beratungsstellen

Psychosoziale Beratungsstelle für Krebskranke

am Gesundheitsamt Schwerin

Anne-Frank-Str. 29

19061 Schwerin

Tel.: 0385 – 5 45 28 45

Selbsthilfegruppen

Vermittlung:

Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.

Anne-Frank-Str. 31, 19061 Schwerin

Tel.: 0385 - 3 92 43 33

E-mail: info@kiss-sn.de

www.kiss-sn.de oder

www.shg-schwerin.info

Angebote:

SHG „Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.“

Treffen: wöchentlich Dienstag,

15.30 Uhr Erstgespräche für Neuerkrankte

anschließend 16.00 Uhr Gruppentreff

im Sanitätshaus Stolle, Wismarsche Straße 380,

19055 Schwerin

Ansprechpartnerin: Heide Kreft

Tel.: 0385 - 2 18 19 52

SHG „Männergruppe innerhalb der Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.“

Treffen: monatlich letzter Donnerstag, 18.00 Uhr

in der KISS, Anne-Frank-Str. 31, 19061 Schwerin

Ansprechpartner: Rolf Gaßmann

Tel.: 0385 – 4 84 39 46

SHG „Gesprächsangebot für an Krebs Erkrankte“

(psychosozial angeleitete Gruppe)

Treffen: monatlich 2. Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr

HELIOS-Kliniken Tumorzentrum,

Wismarsche Str. 397, 19055 Schwerin

Ansprechpartnerin: Andrea Bülau

Tel.: 0385 – 5 20 23 12

SHG im Bezirksverein der Kehlkopflösen e.V.

Treffen: gerader Monat, 3. Donnerstag
14.00 bis 16.00 Uhr in der
HNO-Abteilung der HELIOS-Kliniken,
Wismarsche Str. 397, 19055 Schwerin
Ansprechpartnerin: Silvia Sülflow
Tel.: 0385 – 3 97 82 39

Elterngruppe krebskranker Kinder und Jugendlicher Schwerin e.V.

Treffen: monatlich nach Vereinbarung auf der
Kinderstation A 2 der HELIOS-Kliniken,
Wismarsche Str. 397, 19055 Schwerin
Ansprechpartnerin: Sabine Schuch
Tel.: 038483 – 2 99 20

Wichtige Angebote:

Deutsche Krebshilfe e.V.

Telefonzentrale: 0228 – 72 990-0
Informationsdienst: 0228 – 72 990-95
Internet: www.Krebshilfe.de

Krebsinformationsdienst (KID)

Telefon: 06221 – 41 01 21
(zwischen 08.00-20.00 Uhr)
Internet: www.Krebsinformation.de

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

Telefon: 069 – 63 00 96-0
Internet: www.krebsgesellschaft.de

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.:

Telefon: 06221 – 13 80 20

Themenspezifische Internet-Adressen:

www.brustkrebs.de
www.darmkrebs.de

www.kraftgegenkrebs.de
www.krebsarztpraxen.de

www.ilco.de
www.krebshilfe.de

www.krebskompass.de
www.prostatakrebse.de
www.sd-krebs.de

BRUST-Vorsorge

Gemeinsam mit dem Sozialministerium Mecklenburg-Vorpommern, der Krebsgesellschaft Mecklenburg-Vorpommern und dem Berufsverband der Frauenärzte e.V. MV wurde eine **Aktion Selbstuntersuchung der Brust** initiiert.

Die Frauenärzte aus Mecklenburg-Vorpommern bieten bereits seit dem Jahr 2003 für interessierte Frauen diese Kurse zur Selbstuntersuchung der Brust an. Im vergangenen Jahr wurden im Bereich Schwerin und Umland 59 dieser Kurse durchgeführt. In diesem Jahr waren es bereits 16. Die Kurse sind **kostenlos** und es entstehen den Teilnehmerinnen **keine** Praxisgebühren.

Brustkrebs zählt in den industrialisierten Ländern zu den häufigsten bösartigen Tumorerkrankungen. Etwa jede zehnte Frau erkrankt bis zum 70. Lebensjahr an Brustkrebs. In Mecklenburg-Vorpommern muss mit einer Erkrankungshäufigkeit von jährlich 750 Frauen gerechnet werden. Im Alter von 35 bis 55 Jahren ist Brustkrebs die häufigste Todesursache bei Frauen. Die besten Heilungschancen bestehen, wenn der Tumor bei Erstmanifestation möglichst klein ist.

Früher als ihre Ärztin oder ihr Arzt können Sie Veränderungen an ihrer Brust wahrnehmen und ertasten. Deshalb kommt der Selbstuntersuchung durch die Frau größte Bedeutung zu. In diesen Seminaren mit ca. 7 – 12 Teilnehmerinnen wird in einem Videofilm die Untersuchungsmethode erklärt.

Den Frauen wird anschließend die Möglichkeit gegeben, an Siliconmodellen zu üben und es können viele Fragen zum Thema Brustkrebs gestellt werden.



Wenn auch Sie Interesse haben, wenden Sie sich bitte zur Terminabsprache an die Selbsthilfekontaktstelle in Schwerin, Anne-Frank-Str. 31, Telefon 0385 – 3 92 43 33 oder E-mail: info@kiss-sn.de. Wir freuen uns über Ihr Interesse!

Bettina Frommhold

Psychosoziale Aspekte bei Krebserkrankungen

Über psychosoziale Aspekte und den Stellenwert der Selbsthilfe möchte ich in meinem Beitrag aus der Sicht einer onkologisch tätigen Psychotherapeutin schreiben.

Ich bin jetzt seit genau zehn Jahren als Psychologin in der Onkologie tätig. Die ersten fünf Jahre arbeitete ich in der medizinischen Rehabilitation onkologischer Erkrankungen. Seit Dezember 2000 liegt mein Arbeitsfeld im Akutbereich der Medizin im Tumorzentrum der HELIOS-Kliniken Schwerin. In dieser Zeit onkologischer Tätigkeit habe ich von meinen Patienten und ihren Angehörigen über den Umgang mit einer Krebserkrankung viel erfahren und dazugelernt. Dabei ist mir wichtig hervorzuheben, dass das Erleben und Verarbeiten einer solch schweren Erkrankung ein sehr individuelles Geschehen ist. Deshalb werden sich Betroffene in meinen Ausführungen zum Teil wiederfinden, vielleicht an manchen Stellen aber für sich feststellen: „So war das bei mir nicht...“.



Schon der Beginn einer Krebserkrankung stellt sich unterschiedlich dar. Den einen trifft die Diagnose wie ein Blitz aus heiterem Himmel, er oder sie war überhaupt nicht darauf vorbereitet. Andere berichten von einer Art Vorahnung, vielleicht weil in der Familie schon mehrfach Krebserkrankungen aufgetreten sind. Manche wiederum müssen jahrelang mit Beschwerden leben, für die es keine medizinische Erklärung gibt, bis dann doch die Diagnose Krebs die erschütternde Gewissheit bringt.

Untersuchungsergebnisse aus der Onkologie belegen es immer wieder: Dem ärztlichen Gespräch, in welchem dem Patienten die Diagnose Krebs mitgeteilt wird, kommt eine außerordentlich große Bedeutung zu. Hier geht der Arzt eine hohe Verantwortung ein und hinterlässt durch sein Verhalten, durch seinen Umgang mit der Diagnose eine Wirkung auf den Patienten, die dessen Prozess der Krankheitsverarbeitung nachhaltig beeinflussen kann.

Genauso hängt es aber auch von jedem selbst ab: Wie er in seinem bisherigen Leben mit schwierigen Situationen, Erkrankungen oder anderen Krisen umgegangen ist, welche Bewältigungsstrategien er daraus entwickelt hat, kann für die Verarbeitung der aktuellen Krebserkrankung von Nutzen sein. So erlebe ich es immer wieder, wie Betroffene ihre eigene Lebenssituation reflektieren und sich Gedanken darüber machen, was ihnen im Leben wichtig ist. Manch einer fragt sich: Sind es die Dinge wert, mir so wichtig zu sein? Wertigkeiten können sich verschieben, Prioritäten anders gesetzt werden. Man sieht viele Dinge mit anderen Augen, gewinnt mit der Zeit neue Einstellungen.

Nicht zuletzt sind es die anstrengenden Therapien wie z.B. die Chemotherapie und die Bestrahlung, die dazu führen. Die Leistungsfähigkeit wird hier oft in einem Maße reduziert, so dass der oder die Betroffene über einen längeren Zeitraum den alltäglichen Belastungen nur deutlich eingeschränkt gewachsen ist. Schon das Staubsaugen kann eine Überanstrengung darstellen. Erst heute wieder äußerte eine Patientin nach bisher insgesamt 5 Chemotherapien und 28 Bestrahlungen: „Diese Therapie ist wie durch die Hölle gehen“. Die Patientin im Nachbarbett, die heute ihre erste Chemo erhält, meinte daraufhin: „Da muss ich durch.“.

Die Betroffenen selbst sind die Experten in Sachen Krankheitsverarbeitung und -bewältigung. Deshalb empfehle ich auch fast in jedem Fall, eine medizinische Rehabilitationsmaßnahme in Anspruch zu nehmen. Hier sind die therapeutischen Angebote darauf ausgerichtet, dem Patienten zu helfen, mit der Krankheit leben zu lernen. Dabei handelt es sich um sogenannte ganzheitliche Maßnahmen, das heißt, das Therapeutenteam setzt sich aus Sport-, Physio-, Ergo- und Ernährungstherapeuten sowie Sozialarbeitern und Psychologen zusammen. In Vorträgen stellen die Kollegen ihre Angebote vor. So ist es den Patienten möglich, selbst mitzuentcheiden, in welchem Bereich sie ihren Schwerpunkt setzen wollen. Und ich finde, es ist auch ihr gutes Recht. Für die einen stehen vielleicht körperliche Bewegung und gesunde Ernährung im Vordergrund, die anderen suchen eher nach sozialer und psychologischer Begleitung. Das hängt sehr von der individuellen Bedürfnislage ab.

Viele von ihnen machen die Erfahrung, dass es sowohl in den von Therapeuten angeleiteten Gesprächsgruppen als auch im Freizeitbereich zu einem intensiven Austausch untereinander kommt. Die gemeinsamen Erfahrungen im Umgang mit der Krebserkrankung verbinden und machen deutlich: Ich bin mit meiner Erkrankung nicht allein. Das kann sehr hilfreich sein und führt dann oft zu der Entscheidung, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen bzw. eine ins Leben zu rufen, denn es gibt sie noch nicht überall. Und jede Gruppe hat ihre eigene Geschichte und ihre eigene Dynamik. Das bedeutet auch: Jeder kann mitbestimmen über die Inhalte und Vorgehensweisen.



Ich selbst leite eine Gruppe von an Brustkrebs erkrankten Frauen im Rahmen meiner Tätigkeit im Tumorzentrum der HELIOS-Kliniken Schwerin. Gegründet worden ist sie von meiner Vorgängerin Frau Dr. Annemarie Staritz im Jahre 1992. Seitdem treffen sich die Frauen einmal monatlich für 2-3 Stunden. Die Themen für die Runden werden zum Teil langfristig geplant und vorbereitet. Wir entschließen uns manchmal aber auch ganz spontan zu einem Ausflug z.B. nach Boltenhagen an die Ostsee, ein Ort der für einige von uns mit sehr schönen Erinnerungen verbunden ist. Und nach dem Vorschlag von unserer Helga halten wir es so: Wem etwas auf der Seele brennt, das er in der Gruppe besprechen möchte, der packt es gleich zu Beginn auf den Tisch und wir widmen ihm uns mit unserer ganzen Aufmerksamkeit.

Unsere Treffen sind also von einer beschaulichen Vielfältigkeit und zum Teil herzlichen Atmosphäre geprägt. Die verschiedenen Interessen und Neigungen der Teilnehmerinnen beleben dabei die Zusammenkünfte. Wir haben unsere Künstler, die uns nicht nur in der Weihnachtszeit mit kulinarischen Leckerbissen verwöhnen. Helga bringt uns mit viel Ehrgeiz ein bis zweimal im Jahr neue Basteltechniken bei. Ilse ist eine Musikliebhaberin und stellt uns ihre neuesten Errungenschaften vor. Ingrid hält unser Wirken oft auf Fotos fest und sorgt übrigens auch dafür, dass es in unserer Kasse immer klingelt. Im Unterschied zu anderen Selbsthilfegruppen finanzieren wir uns ausschließlich aus eige-

ner Tasche. Das ist eine ganz bewusste Entscheidung aller Gruppenteilnehmerinnen.

Als „Leiterin“ der Gruppe sehe ich meine Aufgaben sowohl im organisatorischen Bereich als auch in der inhaltlichen Mitgestaltung. Dank Professor Dr. E. Petri, dem Chefarzt des Tumorzentrums, steht unserer Gruppe ein Raum für unsere Treffen auf dem Klinikgelände zur Verfügung. Hierhin lade ich Referenten z.B. aus medizinischen oder sozialen Bereichen ein, die uns über neue und für die Frauen relevante Entwicklungen informieren. Ich selbst biete je nach Bedarf Entspannungsmaßnahmen an und begleite die Gespräche zur Bewältigung unterschiedlichster Situationen.

Einige unserer Teilnehmerinnen besuchen hin und wieder auch Veranstaltungen der in Schwerin organisierten Selbsthilfegruppe „Frauen nach Krebs“ und bringen von dort interessante Anregungen mit.

Abschließend kann ich an dieser Stelle nur jeden ermutigen, der bislang vielleicht noch Zweifel daran hegt, in einer Selbsthilfegruppe richtig zu sein, es für sich auszuprobieren. Hier können sie lernen, dass es beim Umgang mit der Erkrankung kein RICHTIG oder FALSCH gibt, sondern dass jeder seinen eigenen Weg finden kann und dabei nicht allein ist.

Andrea Bülow

Neue Hoffnung

Am Gefühl gesägt
hat der Zahn der Zeit.
Ein harter Blick
verrät mir deinen Kummer.
Lange schon ziehst du
mit der Last
einsam durch die Welt.
Lass uns gemeinsam
deine Flügel reparieren,
um zu fliegen
in die Sonne.

Vera Hebecker ✝

Ungeklärte Frage: Warum gerade ich?

Was es heißt, krebskrank zu sein kann nur jemand beurteilen, der selbst betroffen war oder ist. Um über die Ängste, Gefühle und Hoffnungen Betroffener und ihrer Angehörigen mehr zu erfahren, berichtet Christa Letow über ihr Schicksal. Sie ist 57 Jahre alt, lebt in Schwerin und ist seit zehn Jahren erwerbsunfähig, somit berentet.



Christa Letow

Es begann alles ganz harmlos: Nach dem Ausbruch eines Brandes in unserem Wohngebäude reagierten meine Lymphgefäße in der Folgezeit heftig. Ich hatte Schwellungen und litt unter Atemnot. Meine Tochter nötigte mich zum sofortigen Arztbesuch. Es wurde eine Erkältung diagnostiziert und die Symptome mit Antibiotika behandelt. Weil diese nicht anschlugen, wurde ich zum HNO-Arzt überwiesen. Bei einer Kontrolluntersuchung wurde festgestellt, dass es sich um etwas „Ernsteres“ handeln könnte. Um diesen Verdacht abzuklären, wurde bei mir eine Radiologische Untersuchung in Form der Sonographie (Ultraschalldiagnostik) vorgenommen. Erst die Biopsie (Entnahme einer Gewebeprobe) offenbarte die Diagnose: Krebs. Diese Hiobsbotschaft erreichte mich im Juli 1996. Tragisch daran ist, dass ich auf den Tag genau ein Jahr zuvor meinen Mann an den Krebs verlor.

Wie in Trance fuhr ich in unseren Garten, um Blumen für das Grab meines Mannes zu schneiden und weinte bitterlich. Ich hatte riesige Angst und dachte: „Nun musst Du auch sterben!“. Gleichzeitig erdrückte mich das Gefühl, noch so Vieles erledigen

zu müssen. Und natürlich blieb die Frage unbeantwortet: „Warum ich?“. Gerade erst hatte ich meinen Mann an diese schreckliche Krankheit verloren. Er war immer meine liebevolle, große Stütze, die mir jetzt so sehr fehlte. Mir erschien alles so sinnlos; ich wollte nicht mehr leben. Lediglich der Wunsch, mein Enkelkind aufwachsen zu sehen, hielt mich aufrecht. Um von allem Abstand gewinnen zu können, fuhr ich in den Urlaub. In dieser Zeit schöpfte ich wieder Mut und bekam einen solchen Hunger auf's Leben, dass ich mich entschloss, gegen die Krankheit zu kämpfen.

Die Gewissheit, dass der Krebs den ich hatte - Morbus Hodgkin - im ersten Stadium war, ließ mich hoffen. Die behandelnde Ärztin besprach mit mir und meiner Tochter in Ruhe die Behandlungsmöglichkeiten. Sie fragte mich, ob ich auch an einer Studie mit einer höher dosierten Bestrahlung teilnehmen würde. Dazu erklärte ich mich bereit. In der ersten Serie sollte ich vom Hals abwärts bis zur Brust bestrahlt werden. Die zweite Serie sah eine Bestrahlung vom Bauch abwärts bis zum Unterleib vor. Nach Abschluss der ersten Serie erkrankte ich schwer. Ich musste in die Klinik, hatte hohes Fieber, war total kraftlos und dachte: „Das war es jetzt“. Ich sah schon die Engel.

Während dieser Zeit half mir meine Tochter aufopferungsvoll und mit großem Verständnis weiter, obwohl sie selber große Ängste ausstand, nach dem Vater nun vielleicht auch noch die Mutter zu verlieren. Dennoch hat sie mich nie zu irgend etwas gedrängt.

Ich gab ihr ein Versprechen: Am 24. Dezember 1996 spiele ich für mein Enkelkind den Weihnachtsmann. Um diesem gerecht zu werden, verließ ich auf eigenen Wunsch die Klinik. Ich fühlte mich schlapp und ausgebrannt, konnte mich kaum auf den Füßen halten. Das Gehen fiel mir unheimlich schwer. Mein Versprechen löste ich dennoch ein. Der Weihnachtsmann musste zwar sitzen, aber er war wenigstens da!

Während dieser Feiertage kündigte sich weiterer Besuch an, den ich auf keinen Fall als hilfsbedürftige Kranke empfangen wollte. Also kämpfte ich jeden Tag gegen meine Schwäche an und zwang

meine Beine zum Gehen. Von da ging es, wenn auch in kleinen Schritten, wieder vorwärts.

Am 2. Januar 1997 begann meine zweite Serie der Bestrahlung. Ich war sechs Monate am Stück im Krankenhaus und im Anschluss daran noch drei Wochen in der Reha. Dort konnte ich neue Kräfte sammeln und wieder Lebensmut fassen. Durch die frühzeitige Inanspruchnahme psychologischer Hilfe habe ich gelernt, die Krankheit anzunehmen und damit zu leben.

Die Erkrankung hat mir die Augen geöffnet und ich erfuhr, welche Kräfte in mir stecken. Sie hat mich auch sensibler dafür gemacht, die kleinen Dinge des

„Die Krebskrankheit hat mir die Chance eröffnet, mein Leben neu zu ordnen!“

Lebens zu genießen. Ich weiß, ich muss jeden Tag so leben, als wenn es mein letzter wäre. Gelernt habe ich, meine Angst zu überwinden und bin sogar wieder Auto gefahren. Darüber hinaus bin ich heute in der Lage, mich anderen Menschen gegenüber zu öffnen und auf sie zuzugehen. Dies verdanke ich nicht zuletzt auch meiner Mitarbeit in der Selbsthilfegruppe „Leben mit und nach dem Krebs“.

Der Umgang mit Betroffenen hat mir sehr dabei geholfen. Natürlich stoße ich gerade bei Gesprächen mit Neubetroffenen an meine Grenzen. Dann kommen die Erinnerungen, die Angst, das Erlebte wieder hoch. Dann muss ich sehr viel Kraft dafür aufwenden, dass es mich nicht wieder runterreißt. Oft sprechen wir in kleinem Kreis über diese bewegenden Situationen. Durch die Gruppe fand ich neue Freundinnen und Freunde und weiß, wenn ich Probleme habe: Diese Menschen sind für mich da. Ich bin nicht allein!

Diagnostizierten Krebserkrankten empfehle ich aus meiner Erfahrung heraus, ihre Scheu zu überwinden und so bald wie möglich mit der psychologischen Betreuung zu beginnen. Auch ist es besonders wichtig, den Beginn der Chemotherapie oder der Bestrahlung nicht hinauszuzögern und all seine Kräfte zu aktivieren, um gegen diese Krankheit zu

kämpfen. Sehr hilfreich ist ein Kontakt zu unserer „Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. Landesverband Mecklenburg-Vorpommern Gruppe Schwerin“. Zunächst kann man einen Termin für ein Erstgespräch in Anspruch nehmen. In der Gruppe kann man sich öffnen, miteinander reden und fühlt sich auch verstanden. Der Krebs wird ohnehin allzu schnell vergessen. Nicht vom Betroffenen selbst, sondern von den Angehörigen, den Freunden und der Umwelt. Oft heißt es – du warst doch zur Therapie und bist jetzt gesund!

Ich wünsche mir, falls der Krebs mich noch einmal eiskalt erwischt, dass meine Kräfte mich nicht verlassen und dass ich ihn nochmals besiegen kann. Die Angst bleibt und sie wird immer stärker. Meiner Tochter, die leider seit 2002 mein Schicksal teilt, wünsche ich, dass sie den Krebs für immer besiegt. Durch unsere gemeinsame Erkrankung hat sich das Mutter-Tochter-Verhältnis sehr zum positiven verändert und wir verstehen uns viel besser. Also nur Mut!

Christa Letow

Leben
Leben
Leben
Leben
Leben
Leben
Leben
Leben
Leben
Leben
Leben
Leben
Leben
Leben

Leben
Leben

...was denn sonst!

*Kristiane
Allert Wybranietz*

Statt Spielen Chemotherapie...

Wegen eines gebrochenen Armes stellte ich meinen Sohn der Kinderärztin vor. Bei dieser Gelegenheit schilderte ich ihr auch, dass mein Kind oft müde ist und sich schlapp fühlt. Sie wurde hellhörig und schickte uns noch am selben Tag zur Diagnose ins Anna-Hospital. Die Blutentnahme brachte Klarheit und wir wurden sofort in die Krebsstation A2 des Klinikums eingewiesen. Ich als Mutter war total am Boden zerstört.

Für mich bedeutete die Diagnose Krebs den Tod meines Kindes. Vorher hatte ich mich nie mit einer solchen Situation auseinandergesetzt und nun überfiel sie mich plötzlich.

Wie ging ich mit dieser Situation um? Mein Kind lag auf der Krebsstation und ich hätte, wie andere Eltern auch, meine Arbeit aufgeben und in der Klinik wohnen können.

Ich wollte das alles aber nicht so dicht an mich

heranlassen. Also arbeitete ich in Absprache mit meinem Arbeitgeber weiter. Morgens vor und abends nach der Arbeit fuhr ich zu meinem Kind. Dann aber war ich hundertprozentig für meinen Sohn da. Die Arbeit lenkte mich ab und half mir dabei, diese schwierige Zeit durchzustehen. Für mich war es ungeheuer wichtig, einen Teil der Verantwortung in fremde Hände, nämlich in die der Schwestern von der Krebsstation, abgeben zu können.

In dieser Zeit drehte sich fast alles um meinen Sohn und seine Krebserkrankung. Ich hatte aber noch ein zweites Kind, eine kleine Tochter. Zum Glück hat mein Mann mich sehr entlastet und sich vorwiegend um sie gekümmert. Ohne ihn wäre dies alles wohl kaum zu schaffen gewesen. Leider stand ich für meine Tochter in wichtigen Phasen ihrer Entwicklung oft nicht zur Verfügung, was sie mir später vorwarf.

Während der Behandlung meines Sohnes sprach mich eine Psychologin an. Sie erzählte mir von einer

Elterngruppe für krebskranke Kinder und das sie einen Kontakt für uns als sehr wichtig erachte. In der Gruppe tauschen wir Eltern unsere Erfahrungen aus, schöpfen Hoffnung und tanken Energie. Ich griff wie eine Ertrinkende nach diesem Strohalm! Hier lernte ich auch, wieder optimistischer mit meinem Leben umzugehen und wieder „Normalität“ in unseren Alltag einziehen zu lassen.

Dann hatte mein Sohn einen Rückfall, der uns unvorbereitet und mit einem anderen Schicksalsschlag zusammen traf. Mich beschlichen Zweifel, ob er auch diesmal die Kraft aufbringen kann, den Krebs zu besiegen.

Er hat es geschafft!

Die extreme Belastung für die ganze Familie während der Krankheit setzte uns doch ganz schön zu. Allein durch die Tatsache, dass jeder von uns als Elternteil

seine konkreten Aufgaben zu erfüllen hatte, blieb nicht viel Zeit für Gemeinsamkeiten. Das entfremdet! Während einer Kur für Familien mit krebskranken Kindern konnten wir als Eltern und Partner wieder zueinander finden. Unsere Erfahrungen geben wir gern an andere betroffene Eltern weiter.

Sabine Schuch

Die Elterngruppe Krebskranker Kinder und Jugendlicher



wurde im Klinikum Schwerin gegründet und von Frau Dr. Schwarz geleitet. Seit sieben Jahren haben sich die Eltern folgende Ziele gesetzt:

- Verbesserung der Situation betroffener Kinder
- Beratung und Betreuung der Eltern erkrankter Kinder (auch für Nichtmitglieder)
- Finanzielle Unterstützung für betroffene Familien
- Informationen über soziale Unterstützung bei Krebserkrankungen, z. B. Hilfe bei Kuranträgen, Pflegegeld, Haushaltshilfe für Geschwisterkinder u.v.m.

Kontaktadresse auf der Serviceseite



Heilkuren, Gesundheitsaufenthalte
u. m. in Deutschland, Tschechien, Polen, der Slowakei, Slowenien, Ungarn und Österreich

Service von Anfang an..

- Garantierter Bustransfer
- Garantierte Charterflüge
- Flughafenzubringer
- Kompetente Beratung
- Ärztliche Kurberatung
- Kostenlose Arztvorträge
- Reisebetreuung vor Ort
- Treuebonus-System
- Kurkataloge kostenlos



• **Franzensbad**
Haus Metropol
2-wöchige Heilkur
ab € 592,-



• **Piestany**
Haus Balnea Palace
2-wöchige Heilkur
ab € 660,-

• **Kolberg**
Haus Arka
2-wöchiger
Gesundheitsaufenthalt
ab € 542,-

EuroMed-Büro Schwerin
Goethestraße 61 (Haltestelle Schlossblick), 19053 Schwerin
☎ 03 85 – 5 93 77 90, Mo-Fr 9-18 Uhr

Patientenbetreuung für Kehlkopfkrebserkrankte

Die Diagnose Kehlkopfkrebs ist für jeden einzelnen Betroffenen und deren Angehörigen ein schwerer Schlag, obwohl diese Erkrankung bei einer Früherkennung relativ beherrschbar ist. Wird der Krebs jedoch erst in einem späteren Stadium diagnostiziert, ist eine totale Kehlkopfentfernung die letzte, lebensrettende Maßnahme.

Die Betreuung der an Kehlkopfkrebserkrankten beginnt bereits vor der Operation in der HNO-Klinik Schwerin bzw. auf Anforderung durch einen Erkrankten oder seiner Angehörigen.

Der präoperativen Situation ist eine besondere Aufmerksamkeit zu widmen. Die Kehlkopfentfernung ist ein erheblicher Eingriff und hat bleibende Folgen für den Lebensalltag eines jeden Betroffenen. Der Erkrankte steht unter einem erheblichen psychischen Druck, wenn er erfährt, dass er vor einer Operation steht, bei der der Kehlkopf entfernt wird und er seine Stimme verliert.

Postoperativ trägt er auch noch einen Nährschlauch, durch den er künstlich für eine gewisse Zeit ernährt wird. Kann er in dieser schwierigen Situation von einem Betroffenen seelische Hilfe erhalten, so ist diese Aufklärung mit einem Menschen, der dies alles schon durchlebt hat oft wichtiger als die Gespräche mit Ärzten, Therapeuten und Medizintechnikern.

Der mit der Speiseröhrenersatzstimme sprechende Behinderte an seinem Krankenbett, kann ihm wesentliche Ängste vor dem bevorstehenden Eingriff nehmen. Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe schließen die Betreuung der Angehörigen mit ein, da diese als Ehepartner und Kinder ja auch der psychischen Belastung dieser völlig unbekannten Situation der Kehlkopfkrebserkrankung eines Familienmitgliedes ausgesetzt sind.

Die Betreuung wird sofort nach der Operation weitergeführt und dann bei unseren Behindertentreffen fortgesetzt. Über unseren Vorstand ist eine tägliche Verbindung mit der Selbsthilfegruppe möglich.

Die Patientenbetreuer stehen den kehlkopfloren Menschen mit Rat und Tat zur Seite, wenn es um die

Belange mit dem Umgang von Behörden geht, wie z.B. die Invalidisierung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen, die Beantragung des Schwerbeschädigtenausweises, medizinischer Hilfsmittel, Rehabilitations- und Nachsorgekuren usw.

Eine wesentliche Voraussetzung der Wiedereingliederung von kehlkopfloren Patienten ist das Wiedererlernen der Sprache. Dies geschieht mit Anbildung einer Speiseröhren-Ersatzstimme beim Logopäden. Dieser komplizierte Lernvorgang kann durch die Betroffenen Mitglieder unserer Selbsthilfegruppe wesentlich gefördert werden, so z. B. durch die Vorbildwirkung und gemeinsame Übungen.

Unsere Patientenbetreuer besuchen die an Kehlkopfkrebserkrankten auf Wunsch auch zu Hause. Auch die Hinterbliebenen werden nicht allein gelassen. Sie bleiben oft Mitglied unserer Selbsthilfegruppe, da sie sich in unserer Gemeinschaft gut betreut und wohl fühlen.

Eines der schönsten Momente der ehrenamtlichen Tätigkeit ist, wenn der Patient die ersten Worte spricht. Wir sagen uns immer:

Ja, das Leben ist auch weiterhin lebenswert.

Weitere Informationen über Treff, Zeit und Ort entnehmen Sie bitte der Serviceseite.

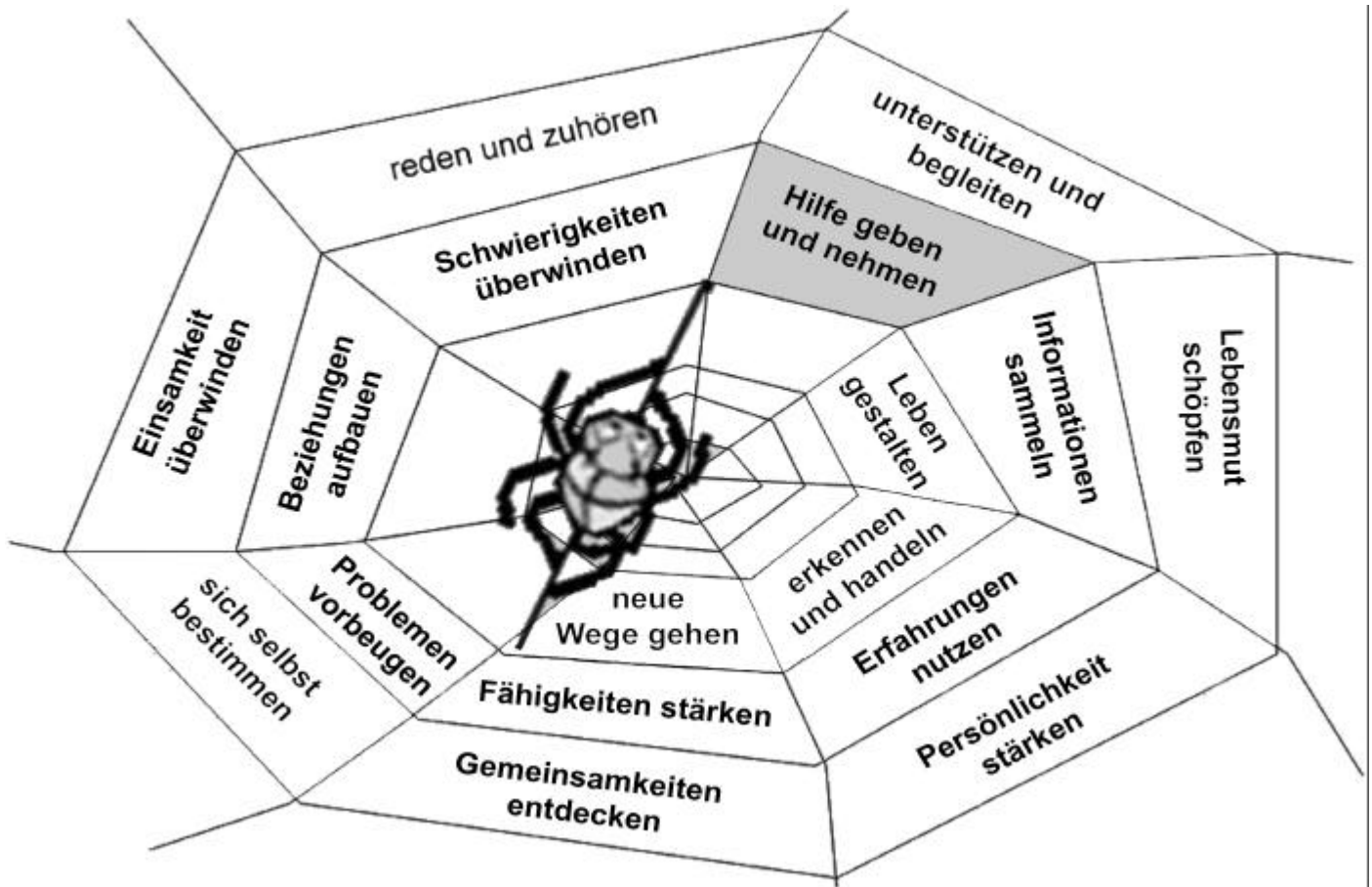
Silvia Sülflow

Sprechwerkstatt®

Logopädie Nadja Helms & Annett Jantz

Therapie von - Sprach- und Sprechstörungen
- Redeunflüssigkeiten
- Stimm- und Schluckstörungen
sowie - Stimmbildung und Sprecherziehung

Ärztehaus Lankow
Kieler Str. 31 a (über dem Pennymarkt)
Telefon: 0385 - 4806965
Sprechwerkstatt@gmx.de



Krebskrank – ein Tabu für Männer?

Die SHG Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. Gruppe Schwerin existiert schon einige Jahre, aber eine Männergruppe? Es gibt bestimmt auch Männer, die an Krebs erkrankt sind, doch sie scheinen sich nur schwer zu outen. - Herr Rolf Gaßmann, Jahrgang 1940, gründete im Frühjahr 2005 eine solche Gruppe.

“Welche Gründe hatten Sie, diese Gruppe ins Leben zu rufen?“ Aufgeschlossen und mitten im Leben stehend berichtet mir Herr Gassmann seine berufliche und familiäre Entwicklung.



Rolf Gaßmann

Nach dem Ausscheiden aus der Armee, das mit der Wende zusammenfiel, arbeitete er bis zu seiner Krankheit im administrativen Bereich des Klinikums. Er meint, dass er durch seine Arbeit sehr sensibilisiert war und den Knoten in der Brust rechtzeitig entdeckte. Der Arzt diagnostizierte nicht gleich den Krebs. Weiteren Untersuchungen folgte dann sehr schnell 2003

eine OP. Seine Frau und die 4 Kinder waren mehr geschockt als er selber. Wenige Tage nach der OP war er wieder zu Hause.

Was wäre wenn...? Während der monatelangen Nachbehandlungen (die für ihn völlig komplikationslos verliefen) hat sich Herr Gassmann schon mit dem Tod beschäftigt und er zog Bilanz: “Meine Frau und meine Kinder sind finanziell abgesichert, mein Berufsleben abgeschlossen. Somit wäre der Tod für mich zu akzeptieren gewesen. Doch der Sensenmann wollte mich noch nicht.“ Sein Rentnerleben ist voller Aktivitäten. Tägliche Übungen, die den Lymphstau verhindern sowie Radfahren, oft mehr als 30 km täglich, die Gartenarbeit und das Kegeln, welches er seit 1963 betreibt, wurden nun wieder fortgesetzt.

Im Kegelverein übt der drahtige Rentner mehrere Funktionen aus. Was fehlt ihm noch, um rundum zufrieden zu sein? Ohne Scheu redete er freimütig über seine Krankheit. Mit Bekannten aus dem engen Umfeld, die ebenfalls an Krebs erkrankten, ließ er sich nicht auf ein Gespräch ein. Die Krankheit

wurde sogar verheimlicht. Herr Gaßmann aber suchte das Gespräch, wollte sich austauschen. Nach langen Überlegungen ging er dann in die Frauenselbsthilfegruppe. Hier fand er moralischen Beistand und Tipps. Außerdem sind in der Gruppe seit längerem drei Männer fest integriert.

“Die Leiterin Frau Kreft überzeugte mich nach mehreren Gesprächen, selber eine Männergruppe für Krebskranke ins Leben zu rufen. So könnte ich mit-helfen, dass Tabu bei den Männern zu brechen.“

Warum ist Krebs bei Männern ein Tabuthema?

Herr Gaßmann meint, dass viele Männer einen Prestigeverlust damit verbinden (dem Tüchtigen gehört die Welt) und auch das berufliche Aus-befürchten. Mit der Männergruppe will er für unterschiedliche Krebserkrankungen generationsüber-greifend eine Plattform bieten, sich anonymen Bei-stand zu holen. Möge sich die Gruppe etablieren.

Dem Initiator wünsche ich, dass er weiter so leben-dig bleiben möge.

A. Möller

Rosa Nelken Zeremonie



Unsere Tradition nach einem Brustkrebs Drachenboot-Rennen ist die sehr emotionelle Zeremonie der rosa Nelken. Wir legen sie in das Wasser in Gedanken an unsere Schwestern, die zu krank sind, teilzunehmen oder bereits verstorben sind.

Wir zeigen hiermit unsere Einigkeit und den Kampf gegen Brustkrebs. Wir salutieren den Tausenden von Frauen, die in jedem Jahr an Brustkrebs erkranken.

Wie jedes Rennen seine Sieger hat, die ROSA-NELKEN-ZEREMONIE ehrt die Realität der Krankheit und des Todes, besonders aber auch des Lebens.

Wir sind ein Beweis das es auch noch Leben nach Krebs gibt.

Bitte halten Sie einen Moment Ruhe ein während des Liedes „Der Fluss“ und lassen Sie uns an alle Ehefrauen, Mütter, Schwestern, Töchter, Freunde und alle Verstorbenen denken.

Das Kelowna „Breast Cancer Drachen Boot Team“ bedankt sich für ihre Gastfreundschaft hier in Schwerin.

Wir sind ein Team und eine Seele.
Dankeschön!

Lesereise



Die 1959 geborene Schwerinerin lebt und arbeitet noch heute in ihrer Heimatstadt. Nach Jahren der Verwaltungstätigkeit ist sie ihrer eigentlichen Berufung, der Arbeit mit Menschen, gefolgt und wirkt nunmehr in sozialen Bereichen. Ihre Geschichten sollen theoretische Fachliteratur zur menschlichen Psyche lebendig und verständlich ergänzen.

Mit ihrem Buch, das mit leisem Humor von Einsamkeit und den Folgen frühkindlicher emotionaler Verlassenheit erzählt, möchte die Autorin dazu einladen, in die eigene Kindheit zu „verreisen“.

Das Buch ist unter ISBN-Nummer
3 – 8280 – 2226 - X erhältlich!

Ein bewundernswerter Mensch...

*Am 25. Juli 2005 hat er die Bühne verlassen, auf der er jahrelang der Hauptdarsteller war:
Lance Armstrong.*

Geboren am 18.09.1971 in Plano, Texas, wuchs er als einziger Sohn einer alleinerziehenden Mutter in seiner Geburtsstadt auf. Nach Erfolgen als Jugendlicher im Triathlon wandte er sich schon früh dem Radsport zu.

Lance Armstrong war der kommende Mann im internationalen Radsport im Jahre 1996 mit einem 1,25 Millionen-Dollar-Vertrag in der Tasche.



Im gleichen Jahr wurde bei ihm Hodenkrebs im fortgeschrittenen Stadium diagnostiziert. Ein Hoden sowie zwei Tumore mussten entfernt werden. Anschließend unterzog er sich einer Chemotherapie der schärfsten Form.

In seinem Buch „Tour des Lebens“ erzählt er: „Als ich 25 war, bekam ich Hodenkrebs, und daran wäre ich fast gestorben. Ich hatte eine Überlebenschance von nicht mal 40 %, und ehrlich gesagt, ein paar von meinen Ärzten haben das auch nur aus reiner Freundlichkeit gesagt. Ich weiß schon, der Tod ist nicht gerade ein Thema für Smalltalk. Krebs auch nicht, oder Narben am Schädel, oder das, was unterhalb der Gürtellinie liegt. Aber ich habe auch nicht vor, mich nett und unverbindlich mit Ihnen zu unterhalten. Ich will, dass Sie die Wahrheit erfahren. Ich bin sicher, es ist Ihnen lieber, davon zu hören, wie das mit dem Krebs wirklich war, wieso ich danach trotzdem die Tour de France gewinnen konnte, dieses Straßenrennen von über 3 800 Kilometer, von dem man sagt, es sei der härteste Sportwettkampf der Welt.“

Zwei Jahre und neun Monate nach seiner Krebs-Diagnose gewann Lance Armstrong seine erste Tour de France und feierte damit eines der sensationellsten Comebacks im Sport. Weitere Siege in Folge schlossen sich an und 2005 holte er sich seinen siebenten Triumph in Paris.

Er hat sich bedingungslos einem Ziel verschrieben. Sein Werdegang, für den die Farbe Gelb zu einem Markenzeichen wurde, mutet hollywoodreif an. Es ist die Geschichte eines Mannes, der viele Klippen meisterte, den Krebs besiegte, mit eisernem Willen zum uneingeschränkten Herrscher des Pelotons aufstieg. Er betrieb seinen Sport bis zuletzt mit Besessenheit, keiner seiner Rivalen schien härter gegen sich selbst und gegen andere zu sein als der Perfektionist Armstrong.

Er hat viel Schmerzliches erfahren müssen und sagt dennoch: „Der Krebs war das Beste, was mir passieren konnte. Ich weiß nicht, warum ich diese Krankheit bekommen habe. Aber sie hat bei mir Wunder gewirkt, und ich will gar nicht, dass es nicht so gekommen wäre.“. Und weiter: „Als ich krank war, habe ich an einem einzigen Tag mehr Schönheit und Triumph erlebt, als je in einem einzigen Radrennen – aber es waren *menschliche* Augenblicke, keine geheimnisvollen Wunder.“

Von seinen Erfahrungen für das Leben geprägt gründet er die Lance Armstrong Cancer Foundation als Krebshilfeorganisation. Seither sind gelbe Bändchen mit der Aufschrift „Livestrong“ im Umlauf, welche man im Rahmen einer Spenden-Aktion erwerben kann, deren Erlös für die Bekämpfung von Krebs eingesetzt wird. Über 40 Mio. Bänder wurden bereits weltweit verkauft.



Die unglaubliche Geschichte des Lance Armstrong hat mich tiefbewegt. Eine Geschichte über den Mut, mit nahezu keiner Überlebenschance den Kampf gegen den Krebs aufzunehmen und ihn zu gewinnen.

Das er es im Anschluss noch sieben Mal nacheinander als Sieger der härtesten Radsport-Herausforderung hervorgekommen ist, hat mich sehr beeindruckt.

Adieu Lance und danke!

bm

Begleitung auf dem letzten Weg

Die meisten Menschen wünschen sich, zu Hause in ihrer vertrauten Umgebung sterben zu dürfen. Das Sterben findet heute zunehmend in Krankenhäusern, Alten- und Pflegeheimen statt. Aus dieser sozialen Not heraus ist die Hospizbewegung entstanden, die sich - nach internationalem Vorbild - für den Aufbau ambulanter und stationärer Wohn- und Pflegeformen für sterbende Menschen einsetzt.

Unter dem Dach der Diakonie-Sozialstation der Schlossgemeinde Schwerin im Anna-Hospital befindet sich der 1996 gegründete Hospizverein Schwerin e.V.. Die zur Zeit 34 Mitglieder, die aus den verschiedensten Berufen kommen, arbeiten ehrenamtlich im ambulanten Besuchsdienst, im Vorstand sowie in der Öffentlichkeits- und Aufklärungsarbeit.

Die HospizhelferInnen des Vereins begleiten ehrenamtlich Schwerstkranke und sterbende Menschen und wollen den Angehörigen in dieser Zeit und auch nach dem Tod eines Menschen in ihrer Trauer nahe sein. Sie besuchen die sterbenskranken Menschen zu Hause, im Krankenhaus und Pflegeheim. Die in der Hospizarbeit engagierten Mitarbeiter werden intensiv auf den ambulanten Besuchsdienst vorbereitet und durch regelmäßige Supervisionen und Fortbildungen unterstützt.

Liebevolle Begleitung heißt: beim Kranken sein, Angehörige entlasten, am Bett sitzen, vorlesen und zuhören, Kontakte zu Verwandten herstellen. Kurz: Mit Phantasie und Einfühlungsvermögen die letzte Zeit des Lebens mitgehen und dem Sterbenden und seinen Angehörigen Hilfe anbieten. Pflegerische Aufgaben werden von den HospizhelferInnen nicht übernommen.

Fragen im Zusammenhang mit Krankheit, Alter und Tod werden für viele Menschen unserer Zeit immer wichtiger. Mitglieder des Hospizvereins beraten auch zum Thema Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Alle diese Aufgaben übernimmt der Verein kostenlos. Er finanziert sich über Mitgliedsbeiträge und Spenden.

Am **15. und 22. Oktober 2005** findet der nächste **Grundkurs „Schwerkranke, Sterbende und ihre Angehörigen begleiten“** mit einer erfahrenen Hospiz-Referentin und Ärztin statt. Das Grundkursseminar ist ein Angebot für Menschen, die ehrenamtliche Hospizmitarbeiter werden oder sich aus persönlichen Gründen mit Fragen des Sterbens und der Begleitung Sterbender auseinander setzen wollen.

Wer Hilfe oder Beratung braucht oder am Grundkursseminar interessiert ist, kann sich an folgende Adresse wenden:

**Hospizverein e.V., Platz der Jugend 25,
19053 Schwerin; Tel./Fax. (0385) 5 57 26 21**

**Pflegekurse &
individuelle Schulungen
mit Ihrer**

BARMER Pflegekasse

Inhalte:

- Lagerung
- Ernährung
- Prävention
- Körperhygiene
- An- und Auskleiden
- Pflegehilfsmittel
- Medikamente
- Mobilisation
- Inkontinenz
- Demenz
- etc.

Als pflegende(r) Angehörige(r) eines pflegebedürftigen Menschen bietet Ihnen die BARMER kostenlose Unterstützung für die Pflege und Betreuung Ihres Pflegebedürftigen. In Form von Kursen und als individuelle häusliche Schulungen erlernen Sie allgemeine sowie spezielle Techniken der pflegerischen Versorgung. Erfahrenes Schulungspersonal steht Ihnen für Ihre Fragen gerne zur Verfügung. Im Anschluss an einen Kurs erhalten Sie kostenlos den Videofilm „Hauskrankenpflege“, mit dem Sie das Erlernte zu Hause nochmals vertiefen.



– Pflegekasse –

BARMER Schwerin
Marienplatz 3, 19053 Schwerin, Telefon 018 500 12-0



Brust-Vorsorge-Veranstaltungen:

Wir bitten Sie, in Ihren Gruppen für diese Veranstaltungen zu werben.

Es besteht des weiteren die Möglichkeit, dass Selbsthilfegruppen eigene Veranstaltungen durchführen.

Die nächsten Termine:

20.09.2005, 17.00 Uhr
4.10., 8.11., 6.12.2005, 18.00 Uhr
in der Selbsthilfekontaktstelle

27.09., 25.10., 29.11.2005
16.00 Uhr
im Klinikum (Eingang Frauenklinik Etage I,
gegenüber dem Kreißsaal)

Interessierte Frauen melden sich bitte an
Tel. 0385 - 39 24 333
E-mail: info@kiss-sn.de

Schweriner Tauschnetz:

Beratung:

wöchentlich Freitag
9.00 bis 12.00 Uhr in der KISS
Kontakt: tauschnetz@kiss-sn.de

Treffen:

monatlich 1. und 3. Freitag,
16.30 Uhr in der KISS

Weiterbildung:

Blockseminar Teil IV für GruppensprecherInnen

10. und 11.10.2005

10.00 bis 16.00 Uhr

im ISA-Institut,
Arsenalstraße 2 statt.

Anmeldung bei KISS bis 01.10.2005

Neugründungen:

Die **SHG für Frauen, die häusliche Gewalt erleb(t)en** trifft sich in den geraden Wochen am Dienstag, 19.00 Uhr in der KISS.

Es wird darum gebeten, vorher Kontakt zur KISS aufzunehmen.

Die **SHG Psychosomatik Gruppe II** trifft sich wöchentlich am Mittwoch, 18.00 Uhr in der KISS.

Die **SHG Inkontinenz/Impotenz** trifft sich am 3. Mittwoch im Monat, 16.00 Uhr in der KISS.

Angesprochen sind Männer und Frauen.

Die **Männergruppe** innerhalb der Frauenselbsthilfe nach Krebs trifft sich am letzten Donnerstag im Monat, 18.00 Uhr in der KISS.

Die SHG **Trennung** trifft sich am ersten Donnerstag im Monat, 18.30 Uhr in der KISS

Die SHG **Probleme am Arbeitsplatz** trifft sich am dritten Donnerstag im Monat, 18.00 Uhr in der KISS

Gruppenschließungen:

Emotions Anonymous (EA) trifft sich seit Juli 2005 nicht mehr.

Gruppenänderungen:

- **Väteraufbruch für Kinder** - ab September 2005 keine Treffen bei KISS; neuer Ansprechpartner: Herr Klokow, Tel. 038871 - 57 01 2
- **SHG Borderline** - wöchentlich Donnerstag, 18.00 Uhr in der KISS

Gesamttreffen:

20.09.2005, 17.00 Uhr

Koordinationstreffen der Schweriner
Elterngruppen in der KISS

28.09.2005, 16.00 Uhr

Gesamttreffen der Schweriner
Selbsthilfegruppen mit
Wahl des Selbsthilfegruppenbeirates
in der KISS

(Bewerbung für den Beirat sowie Anmeldung
bis zum 15.09.2005)



28.09.2005, 18.00 Uhr

Podium Gesundheit
„Unwillkürlicher Harnabgang
(Harninkontinenz)“
im SVZ-Verlagsgebäude

Veranstaltungen der KISS:

21.09.2005, 17.00 Uhr

Vortrag „Allergie“

mit Hautarzt und Allergologen Herrn
Dr. med. Heiko Müller sowie DST-Diagnostik
zum Schnelltest im Diakonischen
Bildungszentrum, Apothekerstr. 48

15.11.2005, 14.00 Uhr Schlossführung

(Interessierte Selbsthilfegruppen melden sich bitte
bis 05.11.2005)



21.09.2005, 19.00 Uhr

Auftaktveranstaltung im Staatstheater

weitere Veranstaltungen
durch die KISS organisiert:

25.10.2005, 17.00 Uhr

Vortrag „Wege aus der Depression“ mit Oberarzt
Uwe Ahrendt im Schleswig-Holstein-Haus

13.12.2005, 17.00 Uhr

Arzt-Patienten-Gespräch (Vorstellung Video) mit
Oberarzt Uwe Ahrendt in der KISS

19.10.2005, 15.00 – 18.00 Uhr

Tag der seelischen Gesundheit
im Schleswig-Holstein-Haus
Organisation: Gesundheitsamt, Anker und KISS

Veranstaltungen der Selbsthilfegruppen:

12.10.2005, 17.00 Uhr – Vortrag „Ernährung bei
Krebserkrankungen“

Die Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. Gruppe
Schwerin lädt ein.

26.10.2005, 15.00 – 17.00 Uhr – Rheumatag in
der AOK mit Präsentation der krankheitsspezifischen
Selbsthilfegruppen

09.11.2005, 17.30 Uhr - Gesprächsgruppe der
SHG Zöliakie in der HELIOS-Klinik,

03.12.2005, 13.30 Uhr Backtag der SHG
Zöliakie in der AOK, Grünes Tal 50



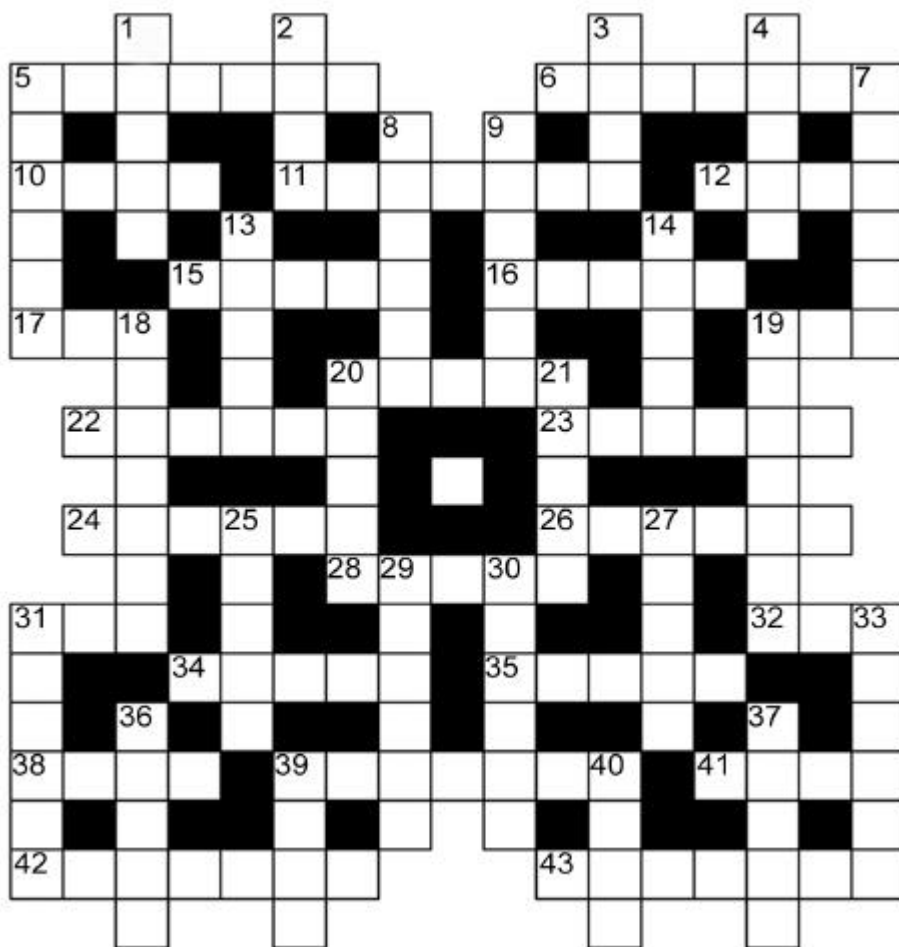
Häusliche Krankenpflege

Häusliche Kranken-, Senioren- und Behindertenpflege

7 Tage in der Woche, 24 Stunden am Tag!

Qualitätsgeprüfter Pflegedienst Marlies Dreher
Im Ärztehaus Weststadt, Johannes-Brahms-Str. 59,
19059 Schwerin, Tel.: 0385 – 71 31 31
Schwester.Marlies@t-online.de

Rätsel



Waagerecht:

5) Wohnwagen, 6) zu Erratendes 10) Fluß NW v. Berlin, 11) Bootsart, 12) Einzahl von können, 15) Produkt beim Dreschen, 16) Skandal, 17) Darstellung des nackten Körpers, 19) Form von ist, 20) Spielkarte (deutsch), 22) Zeit, 23) Prachtstraße, 24) Benimmbuch, 26) Eingang, 28) Berliner Original, 31) Sohn (engl.), 32) Pony (engl.), 34) Nebenfluß der Rhone, 35) giftiges Element, 38) wahr (engl.), 39) Musikinstrument, 41) Fußballlegende (Weltmeister), 42) Buch-Messestadt, 43) Anzeige

Senkrecht:

1) Wappentier, 2) Forstgebiet, 3) Irrige Vorstellung, 4) Sohn Abrahams, 5) Mädchenname, 7) Stadt an der Ems, 8) Ausdruck von Fröhlichkeit, 9) Käse (engl.), 13) Freundin Goethes, 14) Rahm, 18) riesenhafte Götter, 19) Farbenpracht der Pflanzen, 20) trainieren, 21) Auffahrt, 25) hoch, 27) Verwandter, 29) Name für den Storch, 30) Muse der heiteren Dichtkunst, 31) Reitutensil, 33) gesteinsbildendes sprödes Material, 36) tapfer, 37) kleines Transportmittel für Hof und Garten, 39) Pflanzgut, 40) Schriftzeichen

Die Buchstaben 17, 22, 18, 16, 40 ergeben eine Herbstblume!

Angret Möller

Wortantwort: Herbstblume

Probleme mit dem Computer?

Tel.: 0385 5572965
Funk: 0171 8116366



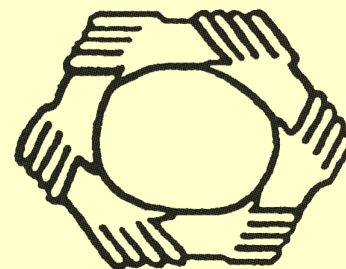
Fehlersuche
Fehleranalyse
Fehlerbeseitigung
Beratung für Neukauf
Computereinweisung Bedienung +
Betriebssystem (Windows-Systeme)

Schulung am PC zu Hause
Webseitengestaltung
Gestaltung von Geburtstagszeitung,
Plakaten, Flyer, CD u. CD-Cover,
Visitenkarten

stemacom
webmaster@mammitzsch.de
www.mammitzsch.de
Steffen Mammitzsch
Wuppertalr Str. 23
19063 Schwerin

Heute schon gesurft?
WWW.

kiss-sn.de



Internetportal

Interessierte Gruppen und
Einzelpersonen aus der
Selbsthilfe können hier
eine eigene Seite gestalten.
Haben Sie Interesse, dann
schauen Sie nach unter

www.shg-schwerin.info

Die Hoffnung stirbt zuletzt...

In Frankreich ist es verboten, ein Ufo auf einem Weinberg zu landen oder es abzustellen! aus dem Buch „Die kuriosen Gesetze der Welt“ von David Crombie und Falk van Helsing

Jeder wird sich fragen, was hat dieser Spruch nun mit Krebs zu tun? Eigentlich nichts! Aber man könnte ebenso ein Verbot aussprechen: Ab sofort gibt es keinen Krebs mehr! Beides ist natürlich Quatsch. Obwohl, ich persönlich fände es okay, wenn Außerirdische auf einem Weinberg landen, so lange sie friedlich sind. Denn wer fliegt solange durchs All, um dann irgendwo einen sinnlosen Krieg anzufangen. Genauso wäre es für mich in Ordnung, wenn niemand mehr an Krebs erkrankte. Doch beides wird in naher Zukunft wohl nicht geschehen. Das soll aber nicht heißen, dass beides unmöglich ist. Doch darum geht es ja nun nicht und ich möchte nicht vom Thema abkommen.



N. Lanfersiek

Für meine Recherchen stand mir diesmal wieder „KNAUERS Lexikon von A bis Z“ zur Verfügung. Zum Thema **Krebs** fand ich: „Edwin Gerhard (* 6.6.1918) amerikanischer Biochemiker, Entdeckung von Mechanismen, die das Zusammenspiel von Protein im Körper steuern; Nobelpreis in der Medizin, 1992.“ Den gleichen Nobelpreis erhielt 1953 Sir Hans Adolf (25.8.1900 – 23.11.1981), englischer Biochemiker (intermediärer Stoffwechsel). Was auch immer das beinhaltet: Krebs ist aber auch ein Sternbild im nördlichen Sternenhimmel. Unter Merkmale steht „Sternhaufen Krippe = Praesepe“. Wovon ich auch keine Ahnung habe.

Außerdem gehört der **Krebs** zu den zwölf Tierkreiszeichen, in denen der Mond zwei bis drei Tage steht. Und so befindet sich die Sonne im Tierkreiszeichen Krebs zwischen Juni und 20. Juli eines jeden Jahres.

Nicht zu vergessen ist der **Krebs** als Tier. Er gehört zur Klasse der Gliederfüßler, meist im Wasser wohnend. Durch Kiemen atmend, besitzt er zwei Paar Fühler und eine chitinhaltige Schale. Dies ist nun das dritte Mal, wo ich herummätele, weil ich nicht weiß was dies im Einzelnen bedeutet.

Dann gibt es noch die **Krebspest**. Eine durch Pilze bewirkte Seuche der Krebse und die **Krebsschere** – eine Wasserpflanze mit gezähnten, harten Blättern und weißen Blüten. Auch hier weiß ich nicht, was gezähnte, harte Blätter heißt. Vielleicht können mir ja die Leserinnen und Leser helfen und mich etwas klüger machen.

Aber um wieder auf das Thema „**Krebs**“ zurück zu kommen: **Krebs** gibt es auch als Krankheit oder ich sollte besser sagen, als Diagnose. Dazu steht im Lexikon: „medizinisch Karzinom, Sarkom, bösartige Geschwulst (Zellenwucherungen) teils bekannter, teils unbekannter Ursache“. Des weiteren ist einiges darüber zu lesen, wo überall der Krebs auftreten kann. Darüber konnten Sie ja in dieser Ausgabe vieles lesen; und auch über Lance Armstrong. Er hat den Krebs besiegt und dann sieben Mal in Folge die Tour de France gewonnen. Böse Zungen behaupten nach dem Auftauchen einer Urinprobe, dass er 1999 durch Doping den Sieg erzielte.

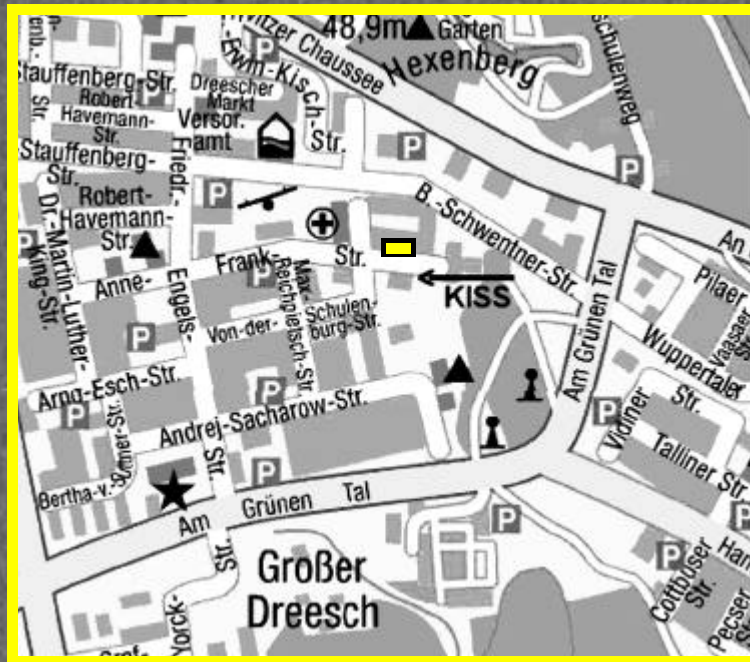
Nach einigem Überlegen komme ich trotzdem zu dem Schluss, dass er etwas ganz Großes schaffte. Immerhin hat er sich nach dem Sieg über den Krebs einen Traum erfüllt: Einer der besten Radprofis zu werden. Sollte er wirklich einmal zu unerlaubten Mitteln gegriffen haben, heißt das ja noch lange nicht, dass er das all die Jahre getan hat.

Zum Schluss möchte ich allen an Krebs Erkrankten etwas Mut machen. In der Apotheken-Umschau vom 1. Juli 2005 fand ich einen Artikel mit der Überschrift „Sanfte Strahlen“. Diese Methode soll wesentlich schonender wirken als bisherige Verfahren. Nun den ganzen Artikel wiederzugeben sprengt aber den Rahmen dieser Seite. Aber ein Hinweis: In München wird in Kürze eine Klinik für Krebstherapie eröffnet. Dort sollen die „Sanften Strahlen“ zur Anwendung kommen.

Es heißt ja nicht umsonst: „Die Hoffnung stirbt zuletzt...“ und vielleicht kann ja dort auch Ihnen geholfen werden.

Ihr Norbert Lanfersiek

Hier finden Sie uns!



Impressum:

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Herausgeber: Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.

Auflage: 1.500 Stück

Erscheinungsweise: vierteljährlich (März, Juni, September, Dezember)

Verteilung: Selbsthilfegruppen /-initiativen, Soziale Einrichtungen, Bürgercenter, Stadtteilbüros, Stadtbibliothek, regionale Krankenkassen, Sponsoren und Förderer

Leitung und V.i.S.d.P.: Silke Gajek, Bärbel Mursch

Satz und Layout: stemacom, Steffen Mammitzsch, webmaster@mammitzsch.de, www.mammitzsch.de

Ehrenamtliches Redaktionsteam: Angret Möller, Jens-Peter Dreyer, Marita Klenke, Norbert Lanfersiek, Evelyn Mammitzsch, Marlies Thomas-Steinert, Hartmuth Wagner

Druck: c/w Obotritendruck Schwerin

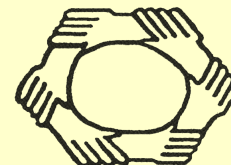
Anschrift: Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.,

Anne-Frank-Str. 31, 19061 Schwerin, Tel.: 0385 - 39 24 333, Fax: 0385 - 39 22 052, e-mail: redaktion@kiss-sn.de

Vorstand: 1. Vorsitzender Dr. med. Wolfgang Jähme; 2. Vorsitzende Renate Apenburg, Beisitzer/innen: Dr. Rolando Schadowski, Gerlinde Haker, Marlies Thomas-Steinert, Heide Kreft, Gudrun Pieper,

Leserbriefe und Veröffentlichungen anderer Autoren müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte, Bilder und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzung vor.

Redaktionschluss für die nächste Ausgabe ist der 15. November 2005 mit dem Schwerpunktthema: Mobbing



In folgenden Arztpraxen liegt das Journal "Hilf Dir selbst!" aus:

MR Dr. Dierk von Appen, Dr. Sabine Bank, Dr. Kristin Binna, Dipl.-Med. Thomas

Bleuler, Dipl. Med. Birger Böse, Gerhard Conradi, Dr. Angelika Fischer, Dipl.

Gisela Francke, Dipl. Med. Volkart Güntsch, Dr. Haase & Dr. Rollin, Dr. E.- C. Heun, Dipl.-Med. Cornelia Jahnke, Dr.

Wolfgang Jähme, Dr. Kaisa Kurth-Vick, Dipl. Med. Rainer Kubbutat, Dr. Renate Marquardt-Schulze, Dipl. Med.

Siegfried Mildner, Dr. Petra Müller, Dr. med. Heike Richter, FAin Evelyn Schröder, Dipl. Med. Margrit Spiewok,

Dr. Ute Rentz, Dr. Undine Stoldt, Dr. Detlef Scholz, Dr. Sven-Ole Tiedt, Holger Thun und Dr. Barbara Boeckmann