

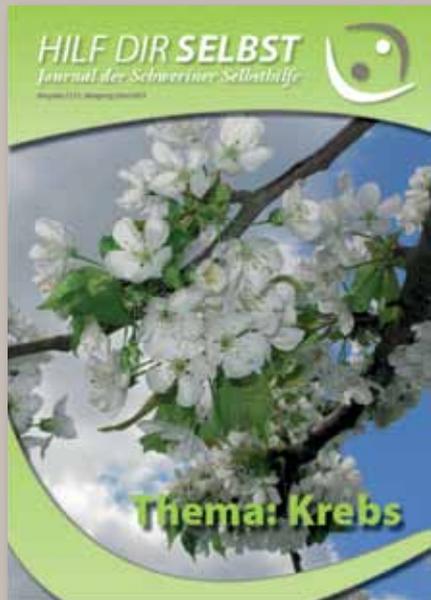
HILF DIR SELBST

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Ausgabe 2 | 11. Jahrgang | Juni 2013



Thema: Krebs



Inhalt

Sich der Herausforderung stellen	3
Onkologisches Zentrum der Helios Kliniken Schwerin	4
Wie aus der Welt fallen	6
Härtefonds hilft in finanzieller Not	7
Prostatakrebs: Krankheit das Tabu nehmen	8
Junge Frauen mitten im Leben - mit Krebs	10
Und plötzlich ist alles anders	11
Mit Freude und Mut zur ersten Zeitung	12
Fragen ohne Wenn und Aber	13
Tod als Teil des Lebens	14
Ich wollte weiterhin nützlich sein	15
Frust mit der Brust	16
Nützliche Informationen für Krebserkrankte	18
Termine und Aktuelles	20
Rätsel und Förderer	22
Alte Dokumente über Krebs	23
Impressum	24

Die nächste Zeitschrift erscheint im September 2013 zum Thema „Miteinander“.

Liebe Leserin, lieber Leser!

Haben Sie auch den Eindruck, dass sich Krebs immer mehr verbreitet? Jeder kennt jemanden, der oder die an Krebs erkrankt oder gestorben ist. Ich denke an Tamara Danz (gest. 1996), Annette Köppinger (gest. 2007), Knut Degner (gest. 2012) und an einige andere. Es bleibt eine Herausforderung, damit umzugehen, bei jedem Schicksal wieder neu. Mir hilft die Auseinandersetzung mit dem Thema auf verschiedenen Ebenen. Um selbst einen Umgang mit der lebensbedrohlichen Diagnose „Krebs“ zu finden, hilft es, sie aus ihrer Tabuzone zu holen und offen darüber zu sprechen.

Es tut gut, Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten zu kennen und mehr über die Ursachen zu erfahren. Ich selbst lasse mich von Menschen beeindrucken, die offensiv mit ihrer Erkrankung umgegangen sind und tiefe Einblicke in ihre Kämpfe gegen die Krankheit gegeben haben. Und zum Glück gibt es heutzutage viele Möglichkeiten, sich über Behandlungsmöglichkeiten und die Bewältigung des Alltags mit und nach Krebs zu informieren. Ängste und Befürchtungen werden kleiner, wenn wir wissen, was genau passiert. Wir selbst können Warnsignale unseres Körpers ernst nehmen und damit selbst zur Früherkennung beitragen.

Krebs gehört dennoch zu den Dingen, die uns Angst machen, weil wir uns ausgeliefert und mit dem Tod konfrontiert fühlen. Die Diagnose kann bei Betroffenen wie Angehörigen Trauer, Hilflosigkeit und sogar Wut auslösen. Bei der Bewältigung des Alltags können Selbsthilfegruppen für



Betroffene und deren Angehörige/Freunde gute Unterstützung bieten.

So betreuen wir in der **kiss** allein sechs Selbsthilfegruppen mit unterschiedlichen Krebsdiagnosen. Hier können zum Beispiel gemeinsam auch Antworten gesucht werden auf so grundsätzliche Fragen wie: Was ist wichtig im Leben? Was kann ich jemandem mit dieser Diagnose wünschen und wie kann ich helfen? Woher kommt Hoffnung?

Unser besonderer Dank geht an das Onkologische Zentrum der HELIOS Kliniken für die gute Zusammenarbeit, die ihren Ausdruck findet in der gemeinsamen Gestaltung von Fachtagungen und vor allem dafür, dass die Betroffenen auf den dortigen Stationen immer auch auf die Möglichkeiten der Selbsthilfe in der **kiss** hingewiesen werden. Eine erkenntnisreiche Lektüre

wünscht Ihnen Ihre

Sibille Reinwald

**Ach, was wären wir ohne die Hoffnung?
Ist sie nicht wie ein Sonnenstrahl, der in
unser trauriges Herz dringt? Öffne es weit
und laß die Hoffnung herein, auch heute!**

Else Müller-Reinwald

Sich der Herausforderung stellen

Das Thema Krebs trage ich seit Wochen mit mir herum. Es fällt mir schwer, als Nicht-Betroffene über Krebs zu schreiben.

Als wir das Thema für diese Zeitschrift auswählten, fielen mir spontan zwei Frauen ein, die Krebs hatten. Aber beide wollten nicht mehr über ihre Krebserkrankung sprechen. Sie haben mit der Krankheit abgeschlossen und wollen nicht mehr daran erinnert werden.

Eine dieser Frauen ist meine Freundin Regina. Sie er tastete bei sich selbst im Alter von 35 Jahren einen Knoten in der rechten Brust. Als die Ärzte in der Klinik Reginas Verdacht auf Krebs bestätigten, tat sich der Boden unter ihr auf. Zwei Wochen vorher war sie zur Mammographie gegangen und das Ergebnis war ein negativer Befund. Aber da war dieser Druck in der Brust und sie hatte Recht mit ihrem Gefühl, dass da etwas nicht in Ordnung war. Ihre zwei Kinder waren damals zwölf und acht Jahre alt und Reginas Gedanken kreisten nur noch um die Familie. Was wird, wenn der Krebs sich schon stark verbreitet hat, wie werden die Kinder mit der Krankheit fertig? Es folgten eine Brust-OP und die anschließende Chemotherapie.



erkrankt war. Beide verließen zur gleichen Zeit die Klinik und machten gemeinsam eine Reha. Doch ein Jahr später starb die junge Frau an den Folgen der Krebserkrankung. Der Krebs hatte sich weiter ausgebreitet. Das war ein Schock für Regina, und die Gedanken fingen wieder an zu kreisen. Inzwischen sind 15 Jahre vergangen und sie hat ein gutes Gefühl, den Krebs besiegt zu haben. Aber sprechen und darüber nachdenken, möchte sie nicht mehr.

Ich glaube, da wäre ich anders, ich muss immer über das, was mich betrifft, reden. Jeder hat da seine eigene Art der Krankheitsbewältigung.

Und manchmal tut es gut, festzustellen, dass andere ähnliche Sorgen und Probleme haben. Natürlich mache ich mich nicht im Voraus verrückt und denke, so jetzt bekommst du auch noch Krebs. Doch, wenn es so sein sollte, muss ich mich der Herausforderung stellen.

Vor einigen Tagen hörte ich von einem Frauenlauf gegen Krebs in Neubrandenburg. Dort wurde für ein neues Gerät auf der Onkologie Geld gesammelt. Viele der Frauen, die mitliefen, waren früher an Krebs erkrankt und sind nun wieder gesund. Laufen ist nach der Krebserkrankung für sie eine wichtige Unterstützung zum Gesundwerden geworden. Vielleicht ist es ja auch eine Art Davonlaufen?

Karin Horn

Redaktion HILF DIR SELBST

Während der Zeit in der Klinik freundete sie sich mit einer anderen jungen Frau an, die ebenfalls an Brustkrebs



Neues Gewand für die kiss

Nach 22 Jahren Selbsthilfe in Schwerin und zehn Jahren HILF DIR SELBST wird sich die kiss künftig in einem neuen Gewand präsentieren. Dazu konnten wir zwei Studentinnen der Design Schule Schwerin gewinnen, die sich in ihrer Abschluss-Arbeit mit dem künftigen Erscheinungsbild der kiss beschäftigt haben. Das Ergebnis kann sich unserer Meinung nach sehen lassen. Für ihr Engagement und ihre Ideen möchten wir den Studentinnen, Stefanie Pelster und Konstanze Gall, sehr herzlich danken. Auch in HILF DIR SELBST haben wir mit Unterstützung von Gildo Kweton vom Produktionsbüro tinus und unserem ehrenamtlichen Redaktions-Mitglied Steffen Mammitzsch das neue Erscheinungsbild der kiss aufgegriffen und der Zeitung mit frischen Farben und Formen ein neues Gesicht verpasst. Zuversicht und Freude am Leben möchten wir damit zum Ausdruck bringen. Wir hoffen, dass sich dies auf Sie, liebe Leserinnen und Leser, übertragen wird – auch und gerade, wenn Sie vielleicht zurzeit eine schwierige Lebensphase bewältigen müssen.

Ihre kiss und ihr Redaktions-Team von HILF DIR SELBST

Onkologisches Zentrum der Helios Kliniken Schwerin

Behandlung und Versorgung von Krebspatientinnen und -patienten

Im November 2011 wurde dem Onkologischen Zentrum der HELIOS Kliniken Schwerin erstmals die Anerkennung zur Zertifizierung durch die Deutsche Krebsgesellschaft (OnkoZert) und nach ISO (TÜV Süd) ausgesprochen. Damit wurde von offizieller Seite bescheinigt, dass die bestmöglichen Voraussetzungen für die Betreuung von Krebserkrankten vorliegen.

Im Onkologischen Zentrum sind Strukturen, Wissen und Expertise der verschiedenen an der Behandlung von Krebspatienten beteiligten Fachgebiete und Institutionen zusammengeführt. Grundlage sind ein onkologisches klinikinternes Netzwerk sowie ein Netzwerk mit externen Kooperationspartnern, die sich mit der Betreuung von Krebspatienten befassen. „Nur durch Zusammenführung dieser hoch spezialisierten Bereiche kann für jeden Patienten mit einem Tumorleiden das bestmögliche Therapiekonzept erarbeitet werden“, sagt Prof. Dr. Klaus Dommisch, Leiter des Onkologischen Zentrums. Dabei „durchlaufen“ die Betroffenen eine individuell auf sie zugeschnittene Behandlungssystematik, die sie mehr oder weniger direkt wahrnehmen. Am Beispiel des Brustkrebszentrums wird dies nachfolgend erläutert.

Ablauf einer ganzheitlichen Betreuung im Brustkrebszentrum

Die erste Anlaufstelle im Onkologischen Zentrum für eine Patientin mit Brustkrebs ist die Brustsprechstunde in der Ambulanz der Frauenklinik. Hierher kommen die Patientinnen über verschiedene Wege. Wurde der Krebs beim Mam-



Foto: shutterstock

mographie-Screening oder in der Ambulanz beim Frauenarzt entdeckt und gesichert, liegen in der Regel bereits ein histologischer Befund und eine Therapieempfehlung vor. Der andere Weg ist der, dass die Betroffene selbst einen

Knoten ertastet hat und der behandelnde Frauenarzt den Verdacht bestätigt. Oder der Frauenarzt entdeckt während einer Routineuntersuchung einen verdächtigen Befund.

Die Brustsprechstunde findet täglich statt und wird von vier auf die Behandlung der weiblichen Brust spezialisierten Fachärzten/innen (Senologen/innen) durchgeführt.

Der erste Termin ist die Diagnosesprechstunde. Hier gilt es – falls noch nicht erfolgt – eine genaue Diagnose zu erstellen. Dazu wird entweder direkt in der Sprechstunde unter örtlicher Betäubung eine Stanzbiopsie vorgenommen oder eine operative Probenentnahme vorbereitet. Auf dieser Grundlage nimmt der Pathologe eine histologische Untersuchung vor, die den Tumor exakt bestimmen lässt.

Der zweite Termin dient der Befundbesprechung und Therapieempfehlung. Hier bietet der/die Arzt/in in Abhängigkeit von der Diagnose eine oder verschiedene Behandlungsmöglichkeiten an und erläutert diese. Letztlich entscheidet jedoch immer die Patientin, welche Therapie angewendet wird. Der Beginn der stationären Therapie wird terminiert.

Während der Therapieplanung werden die betroffenen Frauen im Tumorboard des Brustzentrums interdisziplinär (Senologe/Gynäkologe, Plastischer Chirurg, Strahlentherapeut, Pathologe, Radiologe/Screening, Onkologe, Psychologe, Palliativmediziner) besprochen.

Zwischen Diagnosesprechstunde und Befundbesprechung vergeht maximal eine Woche, sodass die Frauen eine möglichst kurze Zeit in relativer Ungewissheit verbringen müssen.

Eine ganz wichtige Rolle bei allen bösartigen Erkrankungen spielt die Umfelddiagnostik. Das bedeutet, dass abgeklärt werden muss, ob und auf welchem Weg der Tumor bereits gestreut haben könnte. Zusammen mit der histologischen Untersuchung nach der operativen Entfernung des Tumors ist das die Basis für alle weiterführenden Therapien wie Chemo-, Hormon-, Antikörper- und Strahlentherapie. Diese wird wiederum von allen an der Behandlung beteiligten Fachexperten/innen innerhalb des wöchentlich stattfindenden Tumorboards besprochen und individuell für jede Patientin während ihres stationären Aufenthaltes festgelegt. Etwas anders verhält es sich, wenn vor der Operation eine Chemotherapie durchgeführt wird, um den Tumor zu verkleinern. Dann setzt die sogenannte Umfelddiagnostik bereits vor Therapiebeginn ein.

Jede Patientin erfährt während ihres stationären Aufenthaltes eine psychoonkologische Betreuung (siehe Seite 6), kann den Sozialdienst des Hauses in Anspruch nehmen und erhält wichtige Kontaktdaten zum Beispiel zu Selbsthilfegruppen oder Perückenstudios. Patientinnen, bei denen nach der Operation eine Chemotherapie geplant ist, werden in der onkologischen Tagesklinik unseres Hauses vorgestellt oder erhalten ihre Therapie in Praxen niedergelassener Ärzte/innen, die sich auf Chemotherapie spezialisiert haben. Auch die Nachbetreuung, das heißt gegebenenfalls der plastische Aufbau der Brust sowie die anschließenden Kontrolluntersuchungen, wird gemeinsam mit der Betroffenen besprochen. Zum Abschlussgespräch erhält jede Patientin eine Mappe, in die alle Befundkopien eingeklebt sind.

Für alle Krebspatienten/innen gilt

Sie werden darüber aufgeklärt, dass bestimmte Daten an das deutschlandweite Krebsregister gemeldet werden. Außerdem wird jeder Patientenfall, der innerhalb des Tumorboards besprochen wird, dem hausinternen Tumorzentrum gemeldet. Mit Hilfe der hier gesammelten Daten ist langfristig eine detaillierte statistische Auswertung beispielsweise über die Wirksamkeit spezieller Therapien oder Therapiekombinationen möglich. Innerhalb des Onkologischen Zentrums können Patienten in Studien eingebunden werden. Das wiederum erlaubt den Zugang zu neuesten Therapieoptionen.

Erste Anlaufstelle der Organkrebszentren

- **Brustsprechstunde**
Montag bis Freitag, ab 8.00 Uhr,
Tel.: 0385 - 520 23 05
- **Darmkrebsprechstunde**
Dienstag und Donnerstag, 13.00 bis 15.00 Uhr,
Tel.: 0385 - 520 24 70
- **Hautkrebsprechstunde**
Montag, 8.30 bis 14.30 Uhr,
Tel.: 0385 - 520 45 33

Neben den drei zertifizierten Organkrebszentren gibt es im Onkologischen Zentrum der HELIOS Kliniken Schwerin spezialisierte Einheiten für die Behandlung weiterer Tumorerkrankungen, sogenannte Tumorentitäten. Das trifft auf Tumore des Magens, Darms, der Bauchspeicheldrüse, Speiseröhre, Lunge, neuroonkologische Tumore, hämatologische Erkrankungen wie Leukämie, gynäkologische Tumore und bösartige Erkrankungen im Mund-, Kiefer-, Hals- und Gesichtsbereich zu.

Perspektivisch sollen alle Krebspatienten ausschließlich in Onkologischen Zentren behandelt werden.

Dr. Grit Czapla, Helios Kliniken Schwerin

Anzeige:



HELIOS Kliniken
Jeder Moment ist Medizin

Jeder Tag ist ein neuer Anfang.

Thomas Stearns Eliot

www.helios-kliniken.de/schwerin

Wie aus der Welt fallen

Angela Modler kommt ihren Patienten oft sehr nah. Wahrscheinlich näher als andere Ärzte, Psychologen und Therapeuten es sonst tun. „Es ist eine höchst individuelle, höchst persönliche, aber professionelle Beziehung, die ich eingehen fernab von dem, was wir in der klassischen Psychotherapie sonst kennen“, sagt die Diplompsychologin der Onkologie/-Haematologie der Helios Kliniken Schwerin.



Psychologin Angela Modler

Foto: Helios Kliniken Schwerin

Angela Modler lernt ihre Patienten oft in einer Lebenskrisen kennen, in der Tod und Sterben plötzlich ganz nah rücken. „Eine Patientin hat die Diagnose Krebs als ‚wie aus der Welt fallen‘ bezeichnet“, sagt die 60-Jährige. Seit 37 Jahren arbeitet Angela Modler als Psychologin, seit 2000 am Schweriner Klinikum. Nach zahlreichen Weiterbildungen und Qualifizierungen ist sie mit zwei weiteren Kolleginnen für das 2011 zertifizierte Onkologische Zentrum (siehe S. 4-5) tätig und hier zuständig für die psychologische/psychotherapeutische Behandlung der Krebspatienten vor, während und nach der Krankenhausbehandlung.

Begleitung der Menschen mit Fakten und Gesprächen

Die Diplompsychologin bezeichnet ihre Aufgabe als „Begleitung der Menschen“. Manche seien ganz pragmatisch,

bräuchten Informationen, Fakten, Möglichkeiten wie es weitergehe. Andere suchten das Gespräch, um über den Anfangsschock hinweg zu kommen. Und wieder andere würden länger begleitet oder an Fachtherapeuten weiter vermittelt. Laut empirischer Studien sind rund 40 Prozent der Krebspatienten nach der Erstdiagnose sogenannte „Selbsterholer“, also Patienten, die nach der ärztlichen Aufklärung und Behandlungsentscheidung ohne weitere psychologische Begleitung auskommen. Rund 60 Prozent nutzen zusätzliche supportiv-entlastende Gespräche, und davon sind wiederum rund zehn bis 15 Prozent auf eine weiterführende psychotherapeutische oder psychiatrische Therapie angewiesen.

Oft zeige sich die Notwendigkeit einer psychologischen Begleitung jedoch erst, wenn die Patienten nach Hause kämen, sagt Modler. Innerhalb des Klinik-Systems, in dem die medizinische, psychologische, sozialberatende, seelsorgerische und pflegerische Betreuung Sicherheit gebe, seien die Betroffenen gut aufgehoben. Zu Hause seien sie und ihre Angehörigen auf sich gestellt, konfrontiert mit dem Alltag und ihrer Erkrankung. Auch darauf müssten die Patienten vorbereitet werden. Selbsthilfegruppen spielten hier eine wichtige Rolle. „Sie ergänzen therapeutische Angebote und werden von Patienten in unterschiedlichen Situationen als hilfreich und stützend erlebt“, sagt Angela Modler. Sie spricht von einem Netzwerk, das insgesamt nötig sei, um eine optimale Nachsorge zu ermöglichen.

Miteinander den Weg zur eigenen Kraft wieder öffnen

Aber das System Klinik beschützt und versorgt nicht nur. Strukturierte Abläufe bergen auch die Gefahr der Fremdbestimmung und der Einschränkung eigener Handlungsspielräume. Gerade sehr selbstbestimmte Persönlichkeiten, die bisher alles selbst in der Hand hatten und nun durch die bösartige Erkrankung eingeschränkt sind, brauchen Stützung und Beratung, hier eine notwendige Anpassung zu erbringen, so Angela Modler. „Menschen sind durch die Krankheit körperlich und seelisch verletzt. Nicht selten ist der Zugang zu dem, was immer im Leben sie getragen hat – zu den eigenen Ressourcen und Kräften – verschlossen. „Hier sehe ich es als meine Aufgabe, miteinander den Weg zur eigenen Kraft wieder zu eröffnen. Wie ein Brunnen, der erst wieder fließt, wenn wir gemeinsam das eine oder andere Geröll weggeräumt haben“.

Alles, was Menschen in die Zeit ihrer Erkrankung mitbringen, findet Berücksichtigung. Dazu gehören ganz besonders ihre Angehörigen. „Sie müssen bedenken“, sagt Angela

Modler, „dass jeder Mensch in einem sozialen System lebt.“ Familie, Arbeitsumfeld, Freunde, Nachbarn – all das gerate durch die Diagnose Krebs ins Wanken.

Angela Modler zeigt dabei auf ein Mobilé über ihrem Schreibtisch. „Wenn nur einer berührt ist, geraten auch alle anderen in Bewegung.“ Das Gleichgewicht drohe verloren zu gehen. „Ich versuche, dabei zu helfen, dass wieder alles ins Gleichgewicht gerät – manchmal durch einen Halt, manchmal durch einen kleinen Anstoß.“ Aufrichtigkeit und Offenheit seien ihr dabei wichtig, aber auch Respekt, gerade, wenn es um unsere letzte existentielle Lebensaufgabe Tod und Sterben gehe. Früher habe sie gedacht, dass Kollegen auf den Geburtsstationen doch täglich großes Glück erleben dürfen, sagt Angela Modler. „Für mich sind es ganz oft die Sterbenden und ihre Angehörigen, die mich mit ihrer Kraft und Würde, mit ihrer Demut dem Sinn und der Endlichkeit meines eigenen Lebens immer wieder näher bringen. Dafür bin ich dankbar!“

ml



„Mein Weg“

Bild einer Krebspatientin, Kunsttherapie 2010
Foto aus der Info-Broschüre Helios-Kliniken

Härtefonds hilft in finanzieller Not

An Krebs Erkrankte, die durch die Erkrankung unverschuldet in finanzielle Not geraten sind, können beim Härtefonds der Deutschen Krebshilfe kurzfristig Hilfe beantragen. Persönliche Unterstützung bei dem Antrag, der auch im Internet zu finden ist, bekommen Betroffene beim amtsärztlichen Dienst der Landeshauptstadt Schwerin. Gudrun Kundt berät dort in der Krebsberatungsstelle der Stadt hauptsächlich Menschen, die eine einmalige finanzielle Hilfe beantragen möchten. „Wenn zum Beispiel jemand eine Perücke benötigt, deren Kosten die Krankenkasse nicht vollständig übernimmt, wenn spezielle Kleidung oder eine besondere Ernährung notwendig wird, dann kann der Härtefonds helfen“, sagt Gudrun Kundt. Die Deutsche Krebshilfe als Träger des Härtefonds entscheidet über die Bewilligung, die u.a. an Familieneinkommengrenzen gebunden ist. So darf das verfügbare Einkommen (monatliches Nettoeinkommen abzüglich feste monatliche Ausgaben) bei einer Person 356 Euro, bei zwei Personen 606 Euro und bei drei Personen 806 Euro

nicht übersteigen. Die Zuwendungen liegen je nach Bedürftigkeit zwischen 300 Euro und 750 Euro. Als Nachweis ist eine zeitnahe ärztliche Bescheinigung über die Krebserkrankung und eine Selbstauskunft über familiäre und wirtschaftliche Verhältnisse notwendig. „Jeder hat das Recht, einen Antrag zu stellen“, so Gudrun Kundt. Ein rechtlicher Anspruch auf Unterstützung besteht jedoch nicht.

Neben dem Härtefonds informiert Gudrun Kundt zudem über Beratungsmöglichkeiten, Selbsthilfegruppen und andere Gesprächsgruppen für Krebserkrankte.

Kontakt: Stadt Schwerin, Gudrun Kundt, Zimmer: 2.012, Tel: 03 85 - 5 45 28 38, E-Mail: gkundt@schwerin.de.

Deutsche Krebshilfe e. V., Härtefonds, Buschstraße 32, 53113 Bonn, Telefon: 02 28 - 7 29 90-94. E-Mail: haertefonds@krebshilfe.de, Internet: www.krebshilfe.de

Prostatakrebs: Krankheit das Tabu nehmen

Unser Leitgedanke seit fünf Jahren ist: Offenheit, gut informiert sein und Gleichgesinnte an seiner Seite haben – das hilft Leben retten!

Der häufigste bösartige Tumor bei Männern jenseits der 40 ist der Prostatakrebs. In Deutschland erkranken jährlich 64.000 Männer neu. Je früher diese Krankheit erkannt wird, desto besser kann sie behandelt werden. Ein frühes Eingreifen in das bösartige Geschehen, hilft Leben zu retten, Nebenwirkungen erträglicher zu machen und den betroffenen Männern Wege in die entsprechenden Behandlungsmöglichkeiten zu zeigen.

Der Tumor bereitet anfangs keine Schwierigkeiten, macht sich nicht bemerkbar, verursacht keine Schmerzen. Daher ist es sehr ratsam, dass jeder Mann ab dem 45. Lebensjahr zur Früherkennung geht. Diese kann beim Hausarzt erfolgen oder man geht gleich zu einem Urologen. Sollten sich Anzeichen einer Erkrankung der Prostata zeigen, wird der Hausarzt immer eine weitere Untersuchung bei einem Urologen veranlassen. Ein sehr wichtiges Kriterium ist der PSA-Test. Das PSA (Prostata Spezifisches Antigen) wird mittels einer Blutuntersuchung bestimmt. Eine Therapie hat dann am meisten Aussicht auf Erfolg, wenn der Krebs frühzeitig entdeckt wird und er noch auf die Prostata beschränkt ist. Dann kann der Tumor zum Beispiel durch eine Operation oder eine Strahlentherapie komplett entfernt werden. Fast alle Männer überleben den Krebs, wenn er so frühzeitig erkannt wird, dass er noch auf die Prostata beschränkt ist.

Der Tumor breitet sich zunächst innerhalb der Prostata aus. Bei fortschreitendem Wachstum kann er aber die Kapsel durchbrechen, die das Organ umgibt, und in benachbartes Gewebe hineinwachsen. Davon können dann Samenblasen, Harnblase und Mastdarm betroffen sein. Mit zunehmender Dauer der Erkrankung steigt auch die Wahrscheinlichkeit, dass sich Krebszellen über Lymph- oder Blutbahnen im Körper verteilen und Tochtergeschwülste (Metastasen) bilden. Diese können zum Beispiel in den Lymphknoten des Beckens, aber auch in anderen Organsystemen des Körpers liegen. Mit Abstand am häufigsten betroffen sind hierbei die Knochen (Wirbelsäule, Rippen- und Beckenknochen). Aber auch in Leber und Lunge können Metastasen auftreten.

Unsere Selbsthilfegruppe möchte dieser Krankheit das Tabu nehmen. Wir reden offen und ehrlich über alle Dinge, die diese Krankheit mit sich bringt. Jeder aus der Gruppe erfährt so, dass er nicht allein mit seinen Problemen ist, nicht alles allein bewältigen muss und dass es Auswege und Hilfen für jeden Einzelnen gibt.

Prostatakrebs ist NICHT nur eine Erkrankung des Mannes. Auch die Ehefrauen und Partnerinnen sind gleichermaßen



Hans-Jürgen König

Foto: Archiv

mit betroffen. Hier geben wir Lebenshilfe, wenn es um Fragen über eine gesunde Ernährung oder über Fragen einer veränderten Sexualität geht. Frauen sind bei unseren Gesprächen herzlich willkommen. Viele nehmen diese Möglichkeit der Kenntniserweiterung wahr und kommen zu ausgewählten Themengebieten bzw. zu Fachvorträgen mit in die Gruppe. Auch eine Frau ist bei uns ein Mitglied der Selbsthilfegruppe. Sie begleitet ihren Mann von Anfang an in unseren monatlichen Sitzungen.

Mit vielen Urologen und Hausärzten haben wir ein partnerschaftliches Verhältnis, arbeiten eng zusammen, um FÜR den betroffenen Patienten die beste und effektivste Behandlung zu finden. Wir besprechen Therapiepläne, machen Vorschläge für eine eventuelle Änderung des eingeschlagenen Weges und verbessern somit die Heilungschancen des Einzelnen.

Ein zweiter Leitsatz unserer Arbeit war und ist: Das Leben geht weiter – nehmen wir diese Herausforderung an!

Die Arbeit unserer Selbsthilfegruppe ist kein Therapieersatz. Sie wirkt aber sehr positiv auf die therapeutischen Maßnahmen in allen Phasen der Behandlung und unterstützt diese aktiv. Sie nimmt Einfluss auf die Umstellung ungünstiger Lebensgewohnheiten und hilft bei deren Überwindung. Dabei ist die Umstellung auf eine ausgewogene, gesunde und der Erkrankung gerechten Ernährung von sehr großer Bedeutung. Alle Aspekte einer gesunden Lebensführung werden bei unseren Treffen angesprochen. In Gesprächen, bei Vorträgen mit leitenden Ärzten aus Schwerin und Wismar sowie in speziellen Fachvorträgen von Universitätsprofessoren aus Berlin und Magdeburg erweitern wir ständig unser Wissen. Alle sind uns sehr kompetente Gesprächspartner, die uns immer auf den neusten Stand der Medizin und der Medizintechnik bringen.

Als wir uns vor fünf Jahren erstmals trafen, fanden sich acht Betroffene, die bereit waren, sich in einer Selbsthilfegruppe zu engagieren. Heute sind wir 50!! Wir sind keine Gruppe, die sich bemitleidet. NEIN, wir sind eine selbstbewusste Gruppe auf hohem Niveau. Dazu hat jeder mit seinem Wissen, mit seinen Problemen und seinen Ängsten beigetragen. Die Probleme des einen können auch zu Problemen des anderen werden. Unsere Erfahrungen und Kenntnisse sind für alle Mitglieder und Gäste unserer Selbsthilfegruppe von großer Bedeutung. Nicht zuletzt konnten vielen Mitgliedern unserer Gruppe wertvolle Hinweise zur Bewältigung ihrer Krankheit gegeben werden. Dadurch wurde ein positiver Verlauf der Erkrankung erreicht.

Wir lernen daraus, denn Selbsthilfe ist Hilfe von uns selbst – unser dritter Leitsatz! Wir sind starke Partner und haben kompetente Fachleute an unserer Seite.

Anzeige:

**Wenn es um Ihre
Gesundheit geht, machen
wir nicht viele Worte.**



www.ikk-nord.de  Die Krankenkasse für den Norden.

www.kiss-sn.de

An dieser Stelle gilt ein besonderes Dankeschön unseren vor Ort arbeitenden Medizinerinnen/innen. Zum einen ist es die Leitende Oberärztin der Schweriner Helios Kliniken, Dr. Eva Winter, zum anderen der Chefarzt des Sana-Klinikums Wismar, Dr. Michael Wiese. Beide sind uns seit Jahren eine sehr aktive Hilfe. Ihre medizinischen Fachvorträge sowie die sehr niveauvollen Gespräche geben uns allen sehr viel an Fachwissen und tangieren immer die sehr individuellen Probleme jedes Betroffenen. Es besteht ein sehr vertrauensvolles Verhältnis.

*Hans-Jürgen König
Leiter der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs*

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs

Hans-Jürgen König
Tel.: 0 38 41 - 60 12 66
E-Mail: hj.koenig@gmx.net

Treffen:
 monatlich 1. Mittwoch, 16.00 Uhr in der kiss

Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe (BPS) e. V.

Alte Str. 4, 30989 Gehrden
Tel.: 0 51 08 - 92 66 46
Fax: 0 51 08 - 92 66 47
E-Mail: info@prostatakrebs-bps.de
Internet: www.prostatakrebs-bps.de

Telefonische Beratungshotline des BPS:

dienstags, mittwochs und donnerstags (außer an bundeseinheitlichen Feiertagen) in der Zeit von 15.00 - 18.00 Uhr unter der gebührenfreien Service- Rufnummer 0800-7080123

Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

Kuno-Fischer-Straße 8
 14057 Berlin
Tel.: 030 - 322 93 29 0
Homepage: www.krebsgesellschaft.de

Junge Frauen mitten im Leben - mit Krebs

Damals - als die Diagnose Krebs über Anne (47) hereinbrach - hatte sie keine Zeit, sich um sich zu kümmern. Arbeit, Familie, die Tochter mitten in der Pubertät. Bei Birgit (40) waren die Kinder gerade sechs und vier Jahre alt. Da hat sie sich gesagt: „Okay, Krebs. Jetzt werde ich behandelt und dann geht es weiter.“ Auch bei Heiwidis (58) hieß es damals wie heute „Strich drunter und vorwärts schauen.“ Den drei Frauen blieb zu diesem Zeitpunkt wohl auch gar nichts anderes übrig. Mitten im Leben, Mitten in Beruf und Familie. „Da kreisen die Ängste und Sorgen nicht nur um einen selbst“, sagt Anne.

Anne, Birgit und Heiwidis sitzen im Rostocker Hof bei einer Tasse Kaffee und erinnern sich an den Moment, der ihr bisheriges Leben zu einem anderen machen sollte. Und der sie einige Jahre später nach Operationen, Chemotherapien und zahllosen Medikamenten zusammenbringen würde. In der Rostocker Frauenselbsthilfe nach Krebs, Junge Frauen haben sie sich kennengelernt. Es ist eine Gruppe von Frauen, die ei-

das Wetter gerade so schön ist“, sagt Anne. „Uns ist es wichtig“, ergänzt Birgit, „dass wir kein Jammerverein sind, wo wir bespielt werden.“ Die 40-Jährige ist nach ihrer überstandenen Erst-Erkrankung zur Selbsthilfe gekommen. Vorher wäre sie für so eine Gruppe gar nicht bereit gewesen. Später aber habe sie Gleichgesinnte gesucht, Betroffene, die gewusst hätten, wovon sie reden.

„Wir sprechen natürlich über uns, wie es uns geht, welche Probleme wir aktuell haben, welche Therapien anstehen“, sagt Heiwidis. Rente, rechtliche Dinge, Kindererziehung spielten meistens eine große Rolle. Manche Frauen würden nach der Diagnose vom Mann verlassen und stünden mit Kind und Krankheit allein da. Manche versuchten stundenweise wieder zurück in den Beruf zu kommen oder schafften die Rufbereitschaft nicht mehr, hörten aber vom Chef „entweder ganz oder gar nicht“. Daher kommen auch Fachleute - Ärzte, Anwälte, jemand von der Rentenkasse - zu einigen Gruppentreffen und halten Vorträge. „Dann sind wir wieder

aktiv und gehen raus wandern“, berichtet Birgit. Aber der Austausch stehe in der Gruppe natürlich im Vordergrund. „Jede hat eigene Erfahrungen gesammelt, ob mit der Krankheit, bei der Erziehung oder den tausend Anträgen, die man stellen muss.“ Anne weiß, wovon sie redet, denn bald muss sie sich wieder um die Verlängerung ihrer Rentenbewilligung kümmern. „Durch unsere Gruppe wollen wir Netzwerke aufbauen, die uns im Alltag helfen“, sagt sie. Denn immer wieder kämpfe man nicht nur gegen die Krankheit, die da ist oder wiederkommen könne. „Oft kämpft man einfach gegen alle“, sagt Anne.

Doch manchmal rückt dieser Kampf gegen Ämter und Behörden ganz weit nach hinten. Dann, wenn der Kampf gegen die Krankheit nicht mehr gewonnen werden kann. „Auch in dieser Zeit sind wir als Gruppe für einander

da“, sagt Heiwidis. Gespräche beim letzten Spaziergang am Strand, Besuche im Hospiz, auf der Palliativstation oder zu Hause. Auch das gehöre zum Selbstverständnis der Gruppe: Für einander dasein – gemeinsam, und Zeit zu schaffen, nur für jeden Einzelnen und für sich. ml



Mütter von jüngeren Kindern stehen nach der Diagnose Krebs vor besonderen Aufgaben. Zeit für sich bleibt da selten. Foto: Archiv

nen ähnlichen Lebensmittelpunkt haben: Familie und/oder Beruf. Die sich um ihre berufliche Wiedereingliederung kümmern müssen oder gerade um ihre Rente kämpfen, die kleine und große Kinder haben mit kleinen und großen Sorgen.

„Junge und junggebliebene Frauen bis ca. 50 Jahren sind willkommen“, heißt es im Flyer der Gruppe. Aber eine Altersbegrenzung gebe es eigentlich nicht, sagt Gruppenleiterin Heiwidis. So sind zurzeit rund 50 Frauen zwischen 30 und 60 Jahren bei der Gruppe gemeldet. 15 bis 20 nehmen regelmäßig und aktiv an den zweiwöchigen Treffen teil. „Dazwischen sehen sich die einen oder anderen auch so bei einem Kaffee oder einem Strandspaziergang, wenn wir Zeit haben und

Treffen

jeden 2. Mittwoch im Monat, 16.00 Uhr,
Klinikum Südstadt, Raum B 202, 2. Etage
bei Außenveranstaltungen abweichend
Bitte vorher Kontakt aufnehmen.
Heiwidis, Tel.: 03 81-120 81 12

Und plötzlich ist alles anders

Eines Abends sagte mir mein Mann Gute Nacht. Er fasste meine Brust an und fragte: „Was ist das?“. Er tastete eine Verhärtung, einen Knoten. Ich leugnete: „Da ist nichts“. Am nächsten Morgen tastete ich beunruhigt meine rechte Brust ab. Tatsächlich ein Knoten. Ich verglich mit der linken Brust. Kein Zweifel! An diesem Tag hatte ich Spätdienst, Zeit genug zum Frauenarzt zu gehen.

Zwei Stunden saß ich im Wartezimmer, endlich wurde ich aufgerufen. Die Ärztin tastete die Brust ab und machte einen Ultraschall. Behutsam sagte sie: „Sie müssen sofort zur Mammographie“. In der Firma meldete ich mich krank. Die Mammographie ergab, dass der Knoten (Tumor) bösartig sein könnte. Die sichere Diagnose ist jedoch erst durch eine Biopsie (Probenentnahme mit feiner Nadel) möglich. Drei Tage später erfolgte die Biopsie. Ungeduldig erwartete ich das Ergebnis einen Tag später. Das Ergebnis: der Tumor ist bösartig. Einfühlsam sprach die Ärztin mit mir und machte sofort einen Termin mit der Klinik zur OP. Ich war total geschockt, mit 39 Jahren, Mutter von zwei Schulkindern, auf einmal schwer krank! Schnell bekam ich einen Termin im Schweriner Krankenhaus. Es war eine Woche vor Weihnachten. Die erste OP erfolgte gegen 14 Uhr, gegen 20 Uhr wurde wegen einer Nachblutung eine zweite OP nötig. Der Tumor hatte eine Größe von drei Zentimetern, es wurde brusterhaltend operiert. Nach einer Woche - genau am 24. Dezember 2008 - erfolgte die Entlassung. Drei Wochen später musste ich erneut operiert werden, Lymphknoten wurden entfernt und ein Port (Katheter) angelegt.

Die Schwestern und Ärzte der Schweriner Klinik betreuten mich liebevoll. Drei Wochen nach dem letzten Eingriff hatte ich ambulant meine erste Chemotherapie in der Klinik. Alle drei Wochen musste ich zur Chemotherapie, innerhalb von fünf Monaten insgesamt sechs Chemotherapien. Vor der ersten Chemotherapie hatte ich große Angst. Aber ganz so schlimm wurde es dann doch nicht. Die Übelkeit war für mich das schlimmste. Die Tabletten dagegen wirkten bei mir kaum. Zwei Wochen nach der Chemo gingen mir die Haare aus. An die Perücke gewöhnte ich mich schnell. Bis zur fünften Chemo ging es mir einigermaßen gut. Danach ging es mir ziemlich schlecht, ich hatte ganz starke Schluckbeschwerden. Drei Wochen nach der letzten Chemo, begann die Strahlentherapie. Ich musste täglich von Montag bis Freitag für acht Wochen zur Therapie. Bei der Bestrahlung



Nach der Diagnose Krebs tut sich für Betroffene oft ein tiefes Loch auf.

Foto: Archiv

hatte ich kaum Beschwerden. Sie dauert nur ein paar Minuten. Jetzt hatte ich alles überstanden, acht Monate Therapie. Im Anschluss ging ich zu einer Reha- Kur nach Boltenhagen. Nach der Kur ging es mir psychisch sehr schlecht. Ich fiel in ein tiefes Loch. Ich hatte Angst das Leben nach dem Krebs neu zu bewältigen. Es folgte ein langer Weg, mit vielen Aufgehalten in der Psychiatrie. Schritt für Schritt kämpfte ich mich ins Leben zurück. Viel Halt gab mir auch der Weg in die Selbsthilfegruppe.

*Anne Schröder**
* Name geändert

www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115
10585 Berlin

Tel.: 030 - 31 01 89 60
Fax: 030 - 31 01 89 70

E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

Mit Freude und Mut zur ersten Zeitung

Nun soll ich über die Entstehung der **kiss**-Zeitschrift HILF DIR **SELBST** vor zehn Jahren berichten. Ich gestehe vorweg: Ich habe jetzt keine konkreten Zahlen oder Fakten parat, ich habe meine Erinnerungen und die müssen reichen.



Silke Gajek, Geschäftsführerin der **kiss** von 2000 – 2011
Foto: Archiv

Über 10 Jahre ist es her als der Antrag beim Sozialministerium zum sogenannten Politikfeld E9 – Gender Mainstreaming von mir gestellt wurde. Bis dahin war es ein kleiner steiniger Weg, warum?

Im Jahr 2000 begann ich meine Arbeit bei der **kiss**, und mir wurde sehr schnell bewusst, dass die Organisation und Begleitung der Selbsthilfegruppen nicht mit ABM oder SAM langfristig zu bewerkstelligen ist. Durch mein feministisches Studium war ich zusätzlich sehr stark auf den „weiblichen Blick“ fokussiert. Was lag da näher als hier ein Projekt mit dazugehörigem Personal zu entwickeln.

Damals hat mich besonders folgendes Phänomen interessiert: Warum kommen zum einen so viele Frauen in die Selbsthilfe und warum leiten sie zum anderen verhältnismäßig so selten Selbsthilfegruppen? Dies traf bei allen Krankheiten bzw. Lebenskrisen zu, bis auf eine: die Alkoholgruppen. Hier war schon ein Ansatz für gleichberechtigte Teilhabe vorhanden und interessant für das im Kopf wachsende Projekt einer eigenen Zeitschrift. Aber noch etwas anderes wollte ich verändern. Das war die politische Beteiligung, zum Beispiel an der Stärkung der verbandsunabhängigen Selbsthilfe, der Selbstvertretung auch im Zusammenhang mit

der Förderpraxis durch die Krankenkassen oder auch in der Selbsthilfekontaktstelle. Hier musste dringend das alte Korsett der staatlichen Fürsorge – uns bekannt aus alten DDR-Zeiten – abgestreift und eine Lobby für die Selbsthilfe geschaffen werden. Somit wollte ich gemeinsam mit anderen Menschen ein Medium kreieren, mit dem wir unabhängig Themen setzen, auf Probleme aufmerksam machen und andere für Selbsthilfe begeistern.

Nach einigem Hin und Her wurde der Antrag für drei Jahre bestätigt und eine sogenannte GAP-Stelle geschaffen. Und auch wenn die Eigenanteile für so einen kleinen Verein ziemlich üppig waren, lohnte es sich allemal dieses Projekt zu starten. Mit der neuen Kollegin Bärbel Mursch begann die spannende Zeit, eine Zeitung vierteljährlich mit aktuellen Themen zu entwickeln. Dazu hat sich ein Redaktionsteam gefunden, das nun seit zehn Jahren mit verschiedenen Männern und Frauen ehrenamtlich die aktuellen Ausgaben mit großem Engagement gestaltet.

Genau erinnere ich mich nicht mehr, aber ich weiß noch, wie schwierig es war, das Konzept zu entwickeln, zu planen und dann selbst zu layouten. Das Lesen sollte ja neben Erkenntnissen und Erfahrungen auch Spaß machen. Nicht so gern erinnere ich mich daran, dass einmal eine fertig korrigierte Ausgabe auf dem Computer weg war und neu getippt werden musste – selbstverständlich einen Tag vor Abgabe in der Druckerei. Hektik gab es bei der ersten Ausgabe und die blieb irgendwie immer bestehen. Es war ein schönes Gefühl, zu wissen: Jetzt haben wir wieder eine gute Ausgabe mit guten kritischen Themen, und manchmal waren wir so etwas von topaktuell.

Mittlerweile hat sich sehr vieles verändert. Seit Mitte 2006 ist Michaela Ludmann unsere Redakteurin, die mit viel Engagement und Herz eine große Anzahl von Artikeln verfasst. Von Anfang an zum Team gehören Evelyn und Steffen Mammitzsch, die ihre große Liebe bei uns in der **kiss** fanden. Und ich freue mich immer wieder, wenn ich Artikel von Susanne Ulrich lese, dem jüngsten Redaktionsmitglied, oder die oft nachdenklich machenden Glossen von Nobert Lanfersiek. Ja und dann ist da noch Anngret Möller, die gute Fee der Kreuzworträtsel, und Karin Horn, die tolle Köchin.

Mich gibt es nun nicht mehr in der Redaktion und in der **kiss**. Beim Schreiben und Erinnern ergreift mich ein wenig Wehmut. Aber wenn ich die neue Zeitung in der Hand habe, gibt es nur eins: Freude. Freude über unseren damaligen Mut, die Zeitung ins Leben zu rufen, und Freude über das Engagement, die Zeitung nun seit zehn Jahren – und hoffentlich noch viel länger – mit Leben zu füllen.

Silke Gajek, Geschäftsführerin **kiss** 2000-2011

Fragen ohne Wenn und Aber

„Und, was habe ich davon?“ Mit dieser Frage hat mich vor zig Jahren ein Mann konfrontiert, über den ich eine Reportage schreiben wollte. Ich hatte damals keine Antwort parat. Und auch heute würde mir darauf sicherlich nichts einfallen. Vielleicht betreue ich deshalb nun schon seit acht Jahren die Zeitung HILF DIR **SELBST**. Die Menschen, über die wir hier

über die wir in den vergangenen zehn Jahren berichten durften, haben vieles verloren, manche lange gekämpft, manche haben ihre Isolation bereits verlassen oder tun es gerade in dem Moment durch HILF DIR **SELBST**. Sie geben alle ihre Erfahrungen weiter an andere Betroffene, zeigen „Du bist nicht allein“. Ihnen will HILF DIR **SELBST** eine Lobby schaffen, ein Sprachrohr sein.



Das Redaktions-Team : Susanne Ulrich, Michaela Ludmann, Karin Horn, Gudrun Schulze, Sabine Klemm, Evelyn Mammitzsch, Angret Möller, Steffen Mammitzsch, Norbert Lanfersiek. (v.l.) Foto: kiss

schreiben, fragen nicht „was habe ich davon“. Sie berichten uns aus ihrem Leben – ohne Wenn und Aber, erzählen uns ihre Geschichten, die oft auch die Geschichten anderer sind. Aus „Ich“ wird so ein „Wir“. Die Frage „Was habe ich davon?“ wandelt sich in die Antwort „Wir haben was davon“.

HILF DIR **SELBST** ist keine Zeitung für große Eitelkeiten oder für Selbstdarsteller. HILF DIR **SELBST** ist vor allem eine Zeitung für Menschen, die sich in einer schwierigen Lebensphase befinden oder befunden haben – durch eine Krankheit, durch innere Konflikte oder weil sie vom „Normalen“ abweichen.

Es sind in der aktuellen Ausgabe zum Beispiel krebserkrankte Menschen, die offen über ihre Erkrankung berichten. Eine Messie sprach einmal über ihr Chaos im Kopf und in ihrer Wohnung oder eine junge Frau mit dem Down-Syndrom zeigte uns ihr ganz persönliches Glück. Manche Menschen,

HILF DIR **SELBST** will dabei Themen in die Öffentlichkeit rücken und sie aus möglichst vielen Blickwinkeln betrachten – fachliche Betrachtungen sind dabei, genauso wie persönliche. Manche Blickwinkel sind unbequem, andere rufen Verständnis hervor, einige auch Widerspruch. Das ist der Ansatz von HILF DIR **SELBST**: Möglichkeiten aufzeigen, Hilfen anbieten, aber nicht vorschreiben oder vorverurteilen. Und dabei möglichst unabhängig sein.

Wir haben dafür nicht nur sachliche Kritik einstecken müssen. Das eine oder andere Förderabo (ganze 20 Euro pro Jahr!) wurde ohne Kommentar

gekündigt. Eine Ausgabe hat für besondere Aufregung gesorgt und uns einige Leserbriefe beschert: es waren die Männerwitze in der Männerausgabe. Dafür gab es dann in der Frauenausgabe auch Frauenwitze.

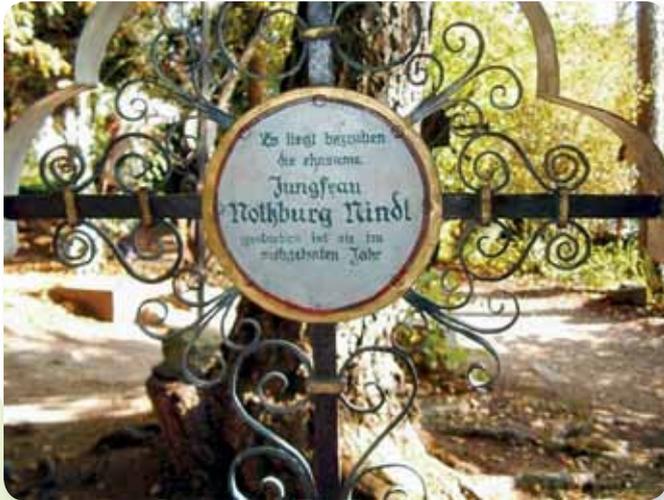
Lachen und freuen gehört bei HILF DIR **SELBST**, bei den Leserinnen und Lesern, den Betroffenen und natürlich auch in der Redaktion mit dazu. Genauso wie ärgern, wenn zum Beispiel Eltern von kranken Kindern um jeden müden Cent betteln oder Opfer der DDR-Diktatur gegen Diskriminierung ankämpfen müssen. Auch weinen gehört mit zu HILF DIR **SELBST**, wenn eine Frau von ihren Erlebnissen im Jugendwerkhof Torgau berichtet oder jemand, über den wir geschrieben haben, gestorben ist.

Ärgern und freuen, weinen und lachen durch und mit HILF DIR **SELBST**. Was habe ich davon? Manche Fragen stellen sich einfach nicht.

ml

Tod als Teil des Lebens

Glücklicherweise spielt im Leben von mir und meiner Familie Krebs aktuell keine Rolle. Doch letztes Jahr habe ich eine gute Freundin verloren. Sie war Ende zwanzig, hatte einen 3-jährigen Sohn und stand mitten im Leben. Ihr Leidensweg bestand aus Schock, Hoffnung, Erleichterung, Trauer, Kampf, wieder Hoffnung, Angst und trotz allem Lebensfreude. Als ich auf ihrer Beerdigung war, merkte ich erst richtig, was für ein starker Mensch sie war. Als sie wusste, dass es keine Hoff-



nung mehr geben wird, schrieb sie ihrem Sohn einen Brief. In diesem Brief verabschiedete sie sich von ihm und sagte, dass sie immer bei ihm ist und ihn über alles liebt. Der Kleine versteht das natürlich noch nicht, aber wenn er größer ist, wird er lesen, wie wichtig er ihr war. Ich hörte die Trauerrede der Pastorin und war sehr berührt. Es ist eine wundervolle Idee, einem Kind auf diese Art und Weise einen Abschiedsbrief zu schreiben. Dieser Brief hatte auch nichts Trauriges oder Verbittertes.

Ich persönlich finde es sehr schön, wenn mit dem Tod auf eine natürliche Art und Weise umgegangen wird. Dabei gibt es nichts Furchtbareres, als einen geliebten Menschen zu verlieren, aber diese Momente der Trauer zeigen auch eine neue Seite.

Nicht nur, dass meine Freundin sich mit dem Tod auseinandergesetzt hat, sie wollte auch, dass wir den Tod akzeptieren. Sie hatte sich gewünscht, dass wir Trauergäste keine schwarze Kleidung tragen, die ja bekanntermaßen die Trauerfarbe ist. Sie wollte, dass wir mit einem Lächeln auf dem Gesicht an sie denken. Beeindruckend fand ich auch ihr Grab unter einem alten großen Baum auf dem kleinen Kirchfriedhof ihres Heimatdorfes.

Ich würde auch nicht wollen, dass die Leute unter schwarzer Kleidung versteckt nur in ihre Taschentücher schluchzen. Meine Lieblingsmusik sollte gespielt werden, vielleicht



ein Film oder Fotos von mir gezeigt werden und natürlich gäbe es auch gutes Essen. Außerdem mag ich gewöhnliche Grabsteine nicht: „In ewiger Trauer“ oder „Hier ruht in Frieden“ finde ich ziemlich altmodisch. Gut, man muss keine albern Sprüche darauf schreiben. Wie z.B. „Guck nicht so, ich würd' jetzt auch lieber am Strand liegen!“. Ein wundervoller Spruch, aber für ein echtes Grab dann doch zu pietätlos.

Es gab Zeiten, wo man auf Gräber richtige Geschichten und Reime schrieb, die vor allem viel über das Leben des Toten preisgaben. Im kleinen Örtchen Kramsach in Südtirol gibt es einen Museumsfriedhof der gesammelte Originalinschriften zeigt (siehe Fotos).

Schade, dass bei uns die Gräber heute nicht so aussehen. Solche Sprüche erzählen in unterhaltsamer Art und Weise doch mehr vom (Ab)Leben des Angehörigen oder Freundes, als eine Floskel. Denn der Tod ist doch Teil unseres Lebens. SU



In Kramsach/Südtirol sind auf einem Museumsfriedhof gesammelte Originalinschriften zu sehen.

Quelle: Homepage Museumsfriedhof Kramsach

Ich wollte weiterhin nützlich sein

Ich war 54, als ich die Diagnose Brustkrebs erhielt. Nach dem Screening wurde ich aufgefordert, zur Abklärung nochmal zu kommen. Die Biopsie bestätigte dann den Verdacht: Brustkrebs. Ein kleiner Tumor, der operativ entfernt werden musste. Es schloss sich eine Strahlentherapie an. Fünf Monate war ich „außer Gefecht“, war aber in der Zeit weiter aktiv, u. a. für meinen Verein „Die Platte lebt“. Ich hätte es nicht ertragen, mich völlig zurückzuziehen. Ich wollte weiterhin nützlich sein und mich nicht nur um mich kümmern. Selbstmitleid ist nicht hilfreich. So normal wie möglich weiterleben. Ich denke, das ist mir gelungen.

Meine Gefühle und Erlebnisse habe ich in Gedichten und in einer Geschichte verarbeitet – mit dem nötigen Humor. Den braucht man, wenn man nicht verzweifeln will. Für mich

war der offene Umgang hilfreich. Ich wollte kein Geheimnis aus meiner Krankheit machen. Inzwischen sind vier Jahre vergangen. Die regelmäßigen Kontrollen geben mir Sicherheit, aber es ist immer ein Bangen

damit verbunden, ob alles im grünen Bereich ist. Nach fünf Jahren beginnt eine neue Zeitrechnung.

Hanne Luhdo



Foto: Hanne Luhdo

Busengedicht

Sie sagten mir, sie hätten was gefunden,
was Kleines, Dunkles, nicht sehr schön.
Inzwischen hab den Schock ich überwunden,
es muss ja trotzdem weitergehn.

Ich denke mir, es könnte schlimmer sein,
wäre ich blind und könnte dich nicht sehn,
wäre ich taub und hörte nicht die Meinen
würd ich das Leben nicht verstehn...

S' is nur ein kleines Ding in meiner Brust,
das muss da raus, bevor es größer wird.

Ich hab's ja immer schon gewusst:
Der Busen Mann und Frau verwirrt!

Hanne Luhdo

Indiskrete Fragen

*Es geht dir schlecht, Adele?
Der Kopf tut weh und auch die Seele?
Der Fingernagel rechts ist abgebrochen?
Und auch dein Schweiß hat komisch heut gerochen?
Das Haar ist stumpf und wird schon grau?
Nach drei Glas Rotwein bist du blau?
Du Ärmste, komm, ich drücke dich.
Und dann, meine Liebe, frage ich:
Besuchst du mich im Krankenhaus?
Denn meine rechte Brust muss raus.
Was ist das schon gegen all dein Leid?
Ich wünsch dir noch eine schöne Zeit!*

Hanne Luhdo

kiss-Gründerin besucht SHG „Musik zum Wohlbefinden“

Einen besonderen Gast konnte Ende Mai die Selbsthilfegruppe „Musik zum Wohlbefinden“ in ihren Reihen begrüßen.

Die Gründerin der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Schwerin, Dr. Ursula von Appen, besuchte die 17 Frauen und Männer und lauschte den überwiegend fröhlichen Liedern der Gruppe. Diese besteht bereits seit 1997 und wurde damals von der Musiklehrerin Christine Merold gegründet. Dr. Ursula von Appen zeigte sich so begeistert von der Gruppe, dass sie ankündigte, bald wieder zu kommen.

Foto: gs



Frust mit der Brust

Eine Kurzgeschichte von Hanne Luhdo

Dies ist die Geschichte von Helena. Helena fühlte sich ihrer schönen Namensgeberin aus der griechischen Mythologie verpflichtet und strebte ständig nach äußerer Perfektion. Leider hatte die Natur ihr einige Makel mit in die Windeln gelegt. Der Po war zu rund, die Nase war zu spitz und die beiden Brüste waren unterschiedlich groß. Gut, das hatte sich erst später gezeigt, aber irgendwie war es ja schon in den Ansätzen da. Neidisch betrachtete Helena die Casting-Stars im Fernsehen und die Glamourgirls auf den Titelseiten der Illustrierten. So würde sie nie aussehen. „Zum Glück“, sagte ihr Freund Oliver, der die glatt gebügelt Damen nicht leiden konnte. Aber wenigstens ihre Brüste sollten symmetrisch sein, wünschte sich Helena. Für eine OP fehlte ihr das Geld. Und Oliver war auch total dagegen. Nicht nur, weil er von Natur aus geizig war, sondern weil er Angst hatte, die Ärzte könnten etwas verpfuschen oder seine Freundin würde einfach nicht aus der Narkose aufwachen. Irgendwie war er immer so negativ drauf.

Doch der Zufall kam Helena zur Hilfe. Ihr Frauenarzt bot ihr nämlich freiwillig eine OP der größeren Brust an, auf Kosten der Krankenkasse. Beim „Fotoshooting“ der Brust hatte sich nämlich ein kleiner Tumor in den Vordergrund gedrängt. Der sollte nun operativ entfernt werden. Natürlich auch das Gewebe ringsum, aus Sicherheitsgründen. In der plastischen Chirurgie würde man heutzutage wahre Wunder bewirken. Die Brust würde hinterher wie neu aussehen. Helena frohlockte. Ungeduldig brachte sie die Voruntersuchungen hinter sich und bezog zum vereinbarten Termin ihr Bett auf der Kassenstation.

Neben ihr lag eine Frau, die die OP gerade hinter sich gebracht hatte. Schmerzverzerrt lugte sie unter ihren Verband. Darunter sah es grün und blau und recht drall aus. Irgendetwas stimmte nicht. Sie musste nochmal unters Messer. Die Tränen liefen ihr bei dieser Nachricht über ihre Wangen. Aber das waren bestimmt nur Tränen der Vorfreude über das Vorher-Nachher-Ergebnis, sagte sich Helena. Sie ließ sich nicht beirren. Auch nicht, als sie am nächsten Tag nochmal nach Hause geschickt wurde, weil die OP-Plätze und die Ärzte ausgebucht waren. „Macht nichts“, sagte sich Helena. „Auf den einen Tag kommt es nun auch nicht mehr an“. Der Frau im Nebenzimmer war es viel schlimmer ergangen. Sie lag schon auf dem OP-Tisch, als man feststellte, dass dieser komische Draht noch nicht in der Brust war, an dem sich der Chirurg bei der OP langhangeln wollte, um die richtige Stelle rauszuschneiden. So macht man das, wenn der Tumor noch sehr klein ist. Die Frau fand das nicht lustig. Doch sie hätte

ja besser aufpassen können, ob Ärzte und Schwestern alles richtig vorbereitet hatten. Nun musste sie es alleine ausbaden. 30 Minuten wartete sie in der Kälte vor der Klinik, bis ihr Mann kam, um sie abzuholen. Er hatte mal wieder keinen Parkplatz gefunden, der Idiot.

Aber zurück zu Helena. Am nächsten Morgen bezog sie nüchtern (sie hatte weder Alkohol noch Frühstück und andere Getränke zu sich genommen) und pünktlich um sieben ihr Bett. Bis 14 Uhr, als sie endlich an der Reihe war, hatte sie sämtliche TV-Serien konsumiert. Ihr war schon ganz schwindelig. Das konnte aber auch am leeren Magen und an der Tablette liegen, die sie inzwischen bekommen hatte - als Zei-



Foto: privat

chen der nahenden OP. Sie fuhr mit ihrem Bett durch das große Haus und danach wieder zurück auf ihr Zimmer. An das Dazwischen konnte sie sich nicht erinnern.

Das Corpus Delicti war mit einer breiten Binde verbunden. Helena gelang es nicht, darunter etwas zu erspähen. Erst nachts, als die Schwester ihre Runde drehte und bei der Gelegenheit in ihrem Nachthemd nach dem Rechten sah, zeigte sich ein dunkler Fleck. Der schien nicht normal zu sein, denn auch eine Ärztin kam noch vorbei und empfahl Helena, morgens nichts zu essen und zu trinken. Nicht etwa, um etwas gegen das gefühlte Übergewicht von ca. sechs Kilo zu tun, sondern um sich auf eine zweite OP vorzubereiten.

Der Bluterguss müsse entfernt werden. Diese Prognose wurde in der Visite bestätigt. „Toll, dann nehme ich bestimmt noch ein paar Pfund ab“, tröstete sich Helena. Außerdem musste sie sich eingestehen, dass sich die prall gefüllte Brust gar nicht so toll anfühlte. Wenn sie versuchte, sich auf die linke Seite zu rollen, um ihren Rücken zu entlasten, hatte sie das Gefühl, ein großer Wackerstein wanderte durch die operierte Brust und diese wäre jetzt viel größer als die andere. Vielleicht hatte der Doc seine Taschenuhr darin vergessen?

Zum Glück fanden sich zeitnah, also noch am selben Tag, ein freier OP-Saal, ein Arzt und ein OP-Nachthemd. Das alles schien mitunter knapp zu sein. Der Aufwand lohnte sich. 400 ml Blut hatten sich unberechtigterweise zusammengerottet und wurden umgehend entfernt. Zur Belohnung, weil Helena das alles so tapfer ertragen hatte, auch die kleine Kreislaufattacke am Abend, bekam sie neben den üblichen bunten Pillen gegen Schmerzen, Spannungen und Entzündungen auch Eisentabletten. Schließlich hatte sie viel Blut verloren. Die Genesung ging voran. Schon am übernächsten Tag sah Helena nicht mehr so weiß aus wie ihr Bettlaken, was die Schwester dazu ermutigte, sie alleine zum Röntgen und in die Nuklearmedizin zu schicken. Rollstühle und Zivis waren wohl gerade belegt und Helena hatte einen coolen Eindruck hinterlassen. Sie hatte auch tatsächlich alleine, ohne Zwischenfall, wieder auf ihre Station zurückgefunden.

Wenn Oliver sie abends besuchte, war er froh, sie gute Dinge zu sehen, auch ohne Schminke. Er nervte allerdings mit seinen Fragen nach den Befunden. Ob der Tumor schon Metastasen in der Lunge, in den Knochen oder im Bauchraum gebildet hätte. Das braucht doch schließlich seine Zeit, um die Befunde auf die richtige Station und ans richtige Krankenbett zu leiten. Helena zeigte sich geduldig. Sie nutzte die Wartezeit zum Schönheitsschlaf. Manchmal schreckte sie daraus hoch, weil jemand Blutdruck oder Fieber messen wollte, Blut abnehmen, eine Thrombosespritze geben oder die Essensbestellungen entgegennehmen musste. Einmal kam auch eine Physiotherapeutin vorbei, die Helena fragte, ob sie den Arm bewegen könne. Klar konnte sie, sogar den auf der operierten Seite. Schließlich hatte man nur drei Lymphknoten entfernt und nicht die Achseln ausgeräumt, wie man das früher machte. Die tollen Turnübungen für Schulter und Arm entdeckte sie allerdings erst zu Hause in einem der Ratgeber, die ihr gleich nach der OP in einem schicken rosa Werbebeutel ans Bett gebracht wurden. Aber erst einmal wollte Helena nichts lesen. Auch das Gespräch mit der Psychologin über den Tod und Überlebenschancen nach Krebs legte sich auf ihr Gemüt.

Als die Woche rum war, wurde Helena entlassen. Ihr Versuch, noch am selben Abend mit Oliver von ihrem Gynäkologen einen Krankenschein zu holen, scheiterte. Der blöde Computer könne den gelben Schein erst am nächsten Morgen ausfüllen. Da stand sie erneut vor der Tür. Allein, denn Oliver musste arbeiten. Der Doktor erklärte Helena geduldig, dass die Brust trotz der grün-gelb-roten Färbung und der Verhärtung sehr schön aussehe und er davon ausgehe, dass sie nicht nur eine Bestrahlung benötige, sondern auch eine Antikörpertherapie. Die würde 60.000 Euro kosten, ein Jahr lang dauern und alle drei Wochen in seiner Praxis verabreicht. Das funktioniere aber nur in Verbindung mit einer Chemo. Helena schluckte, als sie die Eurozeichen in seinen Augen sah und fragte verwundert, ob die Diagnose nicht verfrüht wäre, wo doch noch nicht alle Befunde in der Klinik

vorliegen würden. Der Doktor berief sich auf die Gewebentnahme vor der OP, ließ den gewünschten Krankenschein ausstellen und entließ Helena aus seiner Sprechstunde. Helena war verwirrt. Sie liebte die Schönheit. Sie liebte die Natur und hatte einen Horror vor chemischen Keulen. Auf ihre Haut und in ihren Körper kam nur Bio.

Helena wälzte all die Ratgeber, die ihr im Krankenhaus verabreicht wurden und fieberte dem nächsten Kliniktermin entgegen. Der endgültige Befund war immer noch nicht da, doch zu 99 Prozent ging der leitende Arzt davon aus, dass Helena mit einer Bestrahlung und Antihormontabletten davonkäme. Mehr würde sie in der nächsten Woche erfahren. Ach ja, die Brust durfte sie auch noch vorzeigen.

Das Hämatom schien den Schönheitschirurgen zu beunruhigen. Aber er hatte sich im Griff und empfahl Helena, mit Ultraschall etwas für sich und die Auflösung des Blutergusses zu tun. Hilfsbereit drückte er ihr die Telefonnummer einer Kosmetikerin in die Hand, die sich für 20 bis 25 Euro pro Behandlung darum kümmern würde. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten leider nicht. Helena war gewillt, ihr letztes Hemd für eine schöne Brust zu geben, doch Oliver rechnete ihr kühl vor, dass sie bei einer Physiotherapeutin die gleichen Ultraschallwellen für 3,50 Euro bekäme, dafür nicht 20 km fahren müsse, also auch noch Spritkosten spare. Männer können manchmal so vernünftig sein.

Zwei Wochen später, als der Busen fast schon seine Normalfarbe angenommen hatte, aber immer noch viel zu hart war, erklärte ihr der Klinikarzt, dass immer noch nichts Schriftliches vorliegen würde, die Vorher-Nachher-Befunde noch nicht abgeklärt wären, aber alles nach einem baldigen Beginn der Strahlentherapie aussehen würde. Er meinte, dass sie keine Krankengymnastik brauche, weil sie zu Hause auch alleine rumturnen könne und merkte sie für ein weiteres Gespräch vor.

Als es dann, gut vier Wochen nach der OP, soweit war, dass Helena die endgültige Formel in der Hand hielt, der Bestrahlungsbeginn aber immer noch nicht feststand, hatte die Gute sechs Kilo abgenommen. Doch so richtige Freude kam bei ihr nicht auf. Sie wünschte sich die verlorenen Pfunde zurück und sehnte sich nach den unsymmetrischen Brüsten aus dem Zeitalter vor der OP.

Hanne Luhdo (58) hat viele Jahre als Journalistin beim Radio und bei Zeitungen gearbeitet. Jetzt ist sie im Stadtteilmanagement Neu Zippendorf/Mueßer Holz beschäftigt und leitet die ehrenamtliche Redaktion „Schweriner Turmblick“. In ihrer Freizeit schreibt sie Geschichten, Glossen und Gedichte. Zudem ist sie Vorsitzende des Vereins „Die Platte lebt“.

Nützliche Informationen für Krebserkrankte

www.selbsthilfekrebs.de

Wer Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe aufnehmen möchte, kann sich an die Bundesorganisation Selbsthilfe Krebs e.V. wenden.

Dieser bundesweite Dachverband für Selbsthilfegruppen und Organisationen koordiniert die Arbeit der einzelnen Vereine und Verbände und verfügt über umfassende Informationen zu den einzelnen Krebsarten.

www.frauenselbsthilfe.de

Hier finden Interessierte (auch Angehörige) u.a. eine Linkliste mit regionalen Ansprechpartnerinnen zum Thema Frauen und Krebs sowie Infobroschüren zu verschiedenen Themen.

www.krebskompass.de

Der Krebskompass bietet neutrale und sachliche Hilfe bei der Informationssuche im Internet u.a. Adressen zu Beratungsstellen und Organisationen.

www.inkanet.de

Inkanet ist ein Informationsnetz mit Erläuterungen zum Thema Krebs für Krebspatienten und Angehörige

www.krebshilfe.de

www.deutskekrebsgesellschaft.de

www.selbsthilfe-mv.de

Selbsthilfegruppen Krebs in und um Schwerin

Leben mit und nach Krebs - Hagenow

DRK-Kibis Kontaktstelle Hagenow

Bahnhofstraße 61, 19230 Hagenow

Tel.: 0 38 83 - 61 89 39

E-Mail: kibis@selbsthilfe-lwl.de

Internet: www.selbsthilfe-lwl.de

Treffpunkt: monatlich, 1. Donnerstag 14.00 Uhr
DRK-Kibis-Kontaktstelle Hagenow Gruppenraum

Leben nach Krebs - Ludwigslust

KISS Ludwigslust

Bahnhofstraße 6, 19288 Ludwigslust

Tel.: 0 38 74 - 32 61 10

E-Mail: kibis@selbsthilfe-lwl.de

Internet: www.selbsthilfe-lwl.de

Treffpunkt: Am Alten Forsthof 8, 19288 Ludwigslust, monatlich, letzter Freitag 15.00 Uhr

Elterngruppe krebskranker Kinder Schwerin e.V.

KISS Ludwigslust

Kontakt: siehe oben

Treffpunkt: nach Absprache

Elternkreis Tumorkranke Kinder und Jugendliche

kiss Schwerin, Spieltordamm 9, 19055 Schwerin

Tel.: 0385 39 24 333

E-Mail: info@kiss-sn.de **Internet:** www.kiss-sn.de

Treffpunkt: HELIOS Kliniken Schwerin, Kinderkrebstation A2, Wismarschestr. 397, 19055 Schwerin, monatlich nach Absprache

Frauenselbsthilfe nach Krebs Gruppe Schwerin - Schelfstadt

kiss Schwerin

Kontakt: kiss-Schwerin oder

Grete von Kamptz, 0385 - 39 46 592

vkamptz@googlemail.com

Treffpunkt: Kreisverband der Gartenfreunde Schwerin e.V., Versammlungsraum, Robert- Belz- Str. 2A, 19059 Schwerin

Vierzehntäglich, 1. und 3. Donnerstag, 16.00 Uhr

Neubetroffene (Erstberatung): Vierzehntäglich,

1. und 3. Donnerstag, 15.30 Uhr

(mit telefonischer Anmeldung)

Frauenselbsthilfe nach Krebs Gruppe Schwerin

Kontakt: Heide Kreft, 0385 - 21 81 95 2

Treffen: wöchentlich montags, 16.00 Uhr Campus, Ziegelseestraße, 19055 Schwerin

Beratung: wöchentlich montags 15.30 Uhr (für neue Mitglieder) nach vorheriger telefonischer Absprache

Nützliche Informationen für Krebserkrankte

ILCO- Regionalgruppe Stoma Schwerin

kiss Schwerin

Kontakt: kiss Schwerin

oder E-Mail: shg.stoma.schwerin@arcor.de

Treffpunkt: AOK Raum 077, Grünes Tal 50, Schwerin

Tel.: 03 85 - 777 33 91 93

Monatlich, 3. Mittwoch, 15.00 Uhr

Frauenselbsthilfe nach Krebs Wismar

Gruppe I

KISS Wismar, Dorfstraße 10, 23968 Gägelow/Wismar

Tel.: 03841 - 22 26 16

E-Mail: kiss@asbwismar.de **Internet:** www.asbwismar.de

Treffpunkt: Sonnenapotheke Wismar, Seminarraum, Lübsche-Straße 146-148, 23966 Wismar

Monatlich, 2. Mittwoch, 15.00 Uhr

Lungenkrebs

kiss Schwerin

Kontakt: kiss Schwerin

Diese Gruppe ruht zurzeit.

Multiples Myelom/Plasmozytom

kiss Schwerin

Kontakt: kiss Schwerin

Treffpunkt: Uni-Klinik Rostock, 4x jährlich

SHG des Bezirksvereins der Kehlkopfoperierte e.V.

kiss Schwerin

Kontakt: kiss Schwerin + Detlef Müller, 038859 - 66 86 0 detmue@arcor.de

Treffpunkt/Gruppentreffen: Helios Kliniken HNO-Station (Raum Leezen oder Raum Schwerin) Wismarsche Str. 397, 19055 Schwerin

Gerader Monat, 3. Donnerstag, 14.00 -16.00 Uhr

telefonische Anmeldung erwünscht

SHG nach Krebs

KISS Wismar

Kontakt: siehe oben

Treffpunkt: Seminarraum der Sonnenapotheke Lübsche Straße 146-148, 23968 Wismar

Monatlich, 1. Montag, 13.00 Uhr

(alle Angaben ohne Gewähr)

„Krebsinformationstag Mecklenburg-Vorpommern 2013“

am Samstag, 7. September 2013

von 9.00 Uhr – 15.00 Uhr

Ort: SWS Seminargesellschaft für Wirtschaft Ziegelsee Str. 1, 19055 Schwerin

Die Informationsveranstaltung richtet sich an Ärzte und Mitarbeiter onkologischer Versorgungseinrichtungen sowie an Selbsthilfegruppen, Patienten und Interessierte.

Informationen und Anmeldungen:

Kerstin Züllich

Studiensekretariat Onkologisches Zentrum

Telefon: 0385 - 520-3497 Telefax: 0 385 - 520 3447

E-Mail: kerstin.zuellich@helios-kliniken.de

PROGRAMM

09.00 Uhr – Eröffnung

10.00 Uhr – Grußworte

10.15 Uhr – 10.45 Uhr

Nationaler Krebsplan - Aktueller Stand und Perspektiven Referent: Dr. med. Johannes Bruns, Generalsekretär, Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

10.45 Uhr – 11.15 Uhr

Gesetz zur Weiterentwicklung der Krebsfrüherkennung und zur Qualitätssicherung durch Klinische Krebsregister Referentin: Frau PD Dr. Klinkhammer-Schalke, ADT Arbeitsgemeinschaft Deutscher Tumorzentren

11.15 Uhr – 11.30 Uhr

Welche Erwartungen hat der betroffene Patient im Zusammenhang mit seiner Krebsbehandlung an die behandelnden Ärzte, Versorgungseinrichtungen an die Pflege und Sozialdienste sowie an die Kostenträger?

Referentin: Frau Sabine Kirton, Landesvorsitzende der Frauenselbsthilfegruppe

11.30 Uhr – 12.30 Uhr Pause – Besuch der Ausstellung

12.30 Uhr – 13.00 Uhr

Krebsbehandlung in MV - Überblick zu Zentren und spezialisierten Einrichtungen für die Krebsbehandlung sowie von Versorgungseinrichtungen für Betroffene

Referent: Prof. Dr. med. K. Dommisch

13.00 Uhr – 13.30 Uhr Podiumsdiskussion

13.30 Uhr – 15.00 Uhr Informations- u. Industrieausstellung

Treffen der Selbsthilfegruppe „Huntington für Betroffene und Angehörige“

Die Gruppe will mit Informationen über diese vererbare Krankheit helfen und die Möglichkeit bieten, miteinander in einen Erfahrungsaustausch zu treten, damit Betroffene und Angehörige besser mit Huntington umgehen können.

Die Gruppe trifft sich alle zwei Monate in der **kiss**. Der genaue Termin wird vorher rechtzeitig bekannt gegeben.

Betroffene und deren Angehörige sind herzlich willkommen.

Treffen nach Neugründung

Treffen der SHG Borreliose

Borreliose ist für viele Menschen kein fremdes Wort mehr. Betroffene dieser Infektionskrankheit, die durch Zeckenbiss hervorgerufen wird, kämpfen mit unterschiedlichen Symptomen. Die Krankheit wird mit Antibiotika behandelt. Es treten oft weitere Beschwerden auf, die dem Erkrankten unerklärlich sind.

Erfahrungen und Wissen darüber auszutauschen, ist eine Möglichkeit, handlungsfähiger zu werden.

Ein Treffen Interessierter kann ein erster Schritt dazu sein.

Wer an solchem Gedanken- und Erfahrungsaustausch interessiert ist, kommt am **Mittwoch, 11. September 2013 um 16.00 Uhr** in die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Spieltordamm 9.

kiss bietet Malkurse an

Die **kiss** bietet Mal- und Zeichenkurse an in Aquarell, Acryl, Öl, Öl- und Pastellkreide, Wachskreide, Kohle, Rötel, Rohr- und Zeichenfeder u.v.m.. Diese Kurse finden immer **montags von 14.00 – 15.30 Uhr** in den Räumen der **kiss** statt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Jeder/jede der/die Spaß am Malen hat, ist herzlich willkommen.

Bitte mit Anmeldung unter der Tel.: 0385 - 39 24 333.

Dance 4 Fun

Für den „Dance 4 Fun“- Kurs sind alle willkommen, die sich nach modernen Rhythmen oder auch im Stil der 20-er Jahre bewegen möchten. Mann/Frau muss keine Tanzerfahrung mitbringen, sondern nur Spaß mit lateinamerikanischer Musik oder Swing haben. Wir lassen die Hüften kreisen mit leichten Elementen aus dem Samba oder Reggae. Willkommen sind auch Interessierte, die sich bisher noch nicht so getraut haben zu tanzen oder wer nur seine Beweglichkeit etwas schulen möchte. Eine Altersbeschränkung gibt es nicht. Wer mitmachen möchte, kann sich anmelden bei Anja Filipis 01736403538 fillie@arcor.de oder in der Geschäftsstelle der **kiss** 0385 - 39 24 333.



Bei der Ehrenamtsbörse Schwerin finden Sie Stellenangebote und Stellengesuche im Bereich Ehrenamt bzw. Freiwilligenarbeit

Sprechzeit: 1. und 3. Donnerstag
15.00 - 17.00 Uhr im Stadthaus

Tel.: 0385 - 39 22 051
www.ehrenamt-schwerin.de
E-Mail: info@ehrenamt-schwerin.de

Selbsthilfe ist nicht umsonst



Wenn Sie unsere Arbeit „Hilfe zur Selbsthilfe“ unterstützen möchten, sind wir für jede Hilfe dankbar.

Unser Spendenkonto: Kiss e.V.
VR-Bank Schwerin, Konto-Nr.: 27 332
BLZ: 1409 1464

SELBSTHILFE-Online

anonym - seriös - kostenlos

www.selbsthilfe-mv.de

Landesweites Internetportal zur Selbsthilfe

Juli - September 2013

Themenchat-Serie

„Wenn die Seele weint“

Macht Angst kreativ?

04.07.2013, 19.00-20.00 Uhr

Stalking - erst verliebt, dann verfolgt

18.07.2013, 19.00-20.00 Uhr

Alleinsein: Quelle des Glücks?

01.08.2013, 19.00-20.00 Uhr

Selbstbewusstsein – wie komme ich dazu?

15.08.2013, 19.00-20.00 Uhr

Depressionen - Jeden kann es treffen

05.09.2013, 19.00-20.00 Uhr

Auf Urlaub folgt die Trennung

19.09.2013, 19.00-20.00 Uhr

**Experten - Chats mit Dipl.-Psych.
Rayk Schleebusch**

17.07.2013 - 19:00 Uhr - Stressbewältigung

21.08.2013 - 19:00 Uhr - Stressbewältigung

18.09.2013 - 19:30 Uhr - Stressbewältigung

Gruppenchat Mobbing

18. September – 18.30 Uhr

Regelmäßige Angebote**Beratungsstellen:****Sex und Beziehung:**unterschiedliche Bedürfnisse und Ansichten
monatlich, letzter Dienstag, 17.00 – 18.30 Uhr**Essstörungen:**

monatlich, erster und dritter Dienstag 19.00-20.00 Uhr

Selbsthilfegruppen:**Suchtselbsthilfe:**

monatlich, 2. Mittwoch 18.30-19.30 Uhr

Einzelchat und E-Mail-Beratung jederzeit möglich!

www.selbsthilfe-mv.de**Termine****Selbsthilfetag der kiss**

am Mittwoch, 18. September 2013

15.00 -17.00 Uhr in den Räumen der **kiss**
(ehem. Tag d. offenen Tür).Anschließend Mitgliederversammlung der KISS e.V.
von 17.00 bis 18.00 Uhr.**SHG „Tinnitus“**Vortrag Prof. Dr. Block, Leiter Regionalzentrum für
Neurologie, Helios-Kliniken

Mittwoch, 25. September, 16.00 Uhr

in der **kiss****In eigener Sache**Während der Sommermonate steht Ihnen die **kiss**-
Geschäftsstelle zu den gewohnten Öffnungszeiten
zur Verfügung:

Montag und Mittwoch 9.00 – 12.00 Uhr

Montag und Dienstag 14.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr

sowie nach Vereinbarung.

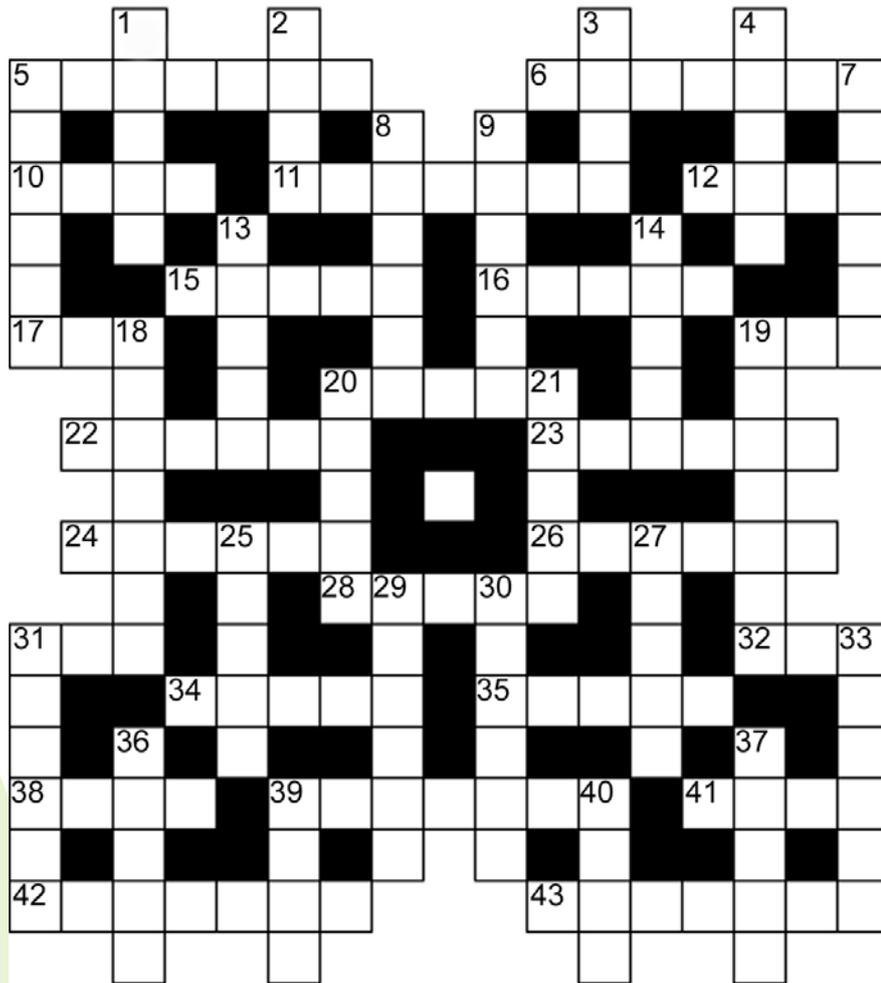
Einige Gruppen treffen sich während der Sommer-
monate zu geänderten Zeiten.

Bitte informieren Sie sich rechtzeitig.

kiss Schwerin

Spieltordamm 9, 19055 Schwerin

Tel.: 0385 - 39 24 333



Waagerecht: 5) Zahl (lat.), 6) Prahler, 10) trop. Vogel, 11) Frühlingsblüher, 12) arab. Staat, 15) russ. Präsident, 16) Nebenfluss der Weser, 17) unbest. Artikel, 19) Pronomen, 20) Kopfschmuck, 22) Geist (Mehrz.), 23) Lebewesen, 24) Erhöhung, 26) Austausch, 28) Persönliches, 31) Spaß, 32) Papstname, 34) Schritt (engl.), 35) Berliner Original, 38) Halbinsel im Schwarzen Meer, 39) Staat im Süden der USA, 41) Mädchen (früher), 42) früherer Bundesminister (entwickelte Altersvorsorge), 43) stark duftender Strauch.

Senkrecht: 1) Post (elektr.), 2) Großkatze Amerikas, 3) zu klein bemessen, 4) 1. Mann der USA, 5) Fluss zu Polen, 7) Kraftsportler, 8) Fachmann, 9) Landbesitz (engl.), 13) Kleidungsstück, 14) Blutgefäß, 18) große Stadt in den USA, 19) kleiner Hühnervogel, 20) Küchengerät, 21) Fluss zur Nordsee, 25) Gesellschaftsschicht, 27) Teil des Spinnrades, 29) Savannenrind Afrikas, 30) Gebirgspflanze, 31) Fluss in Vorpommern, 33) Außentür (engl.), 36) römischer Grenzwall, 37) Begriff aus den Bankenwesen, 39) Heizkörper, 40) allein.

Die Buchstaben 24, 12, 41, 23, 1, 7, 19, 29, 18, 9 ergeben eine angenehme Wettererscheinung!

Angret Möller

Sommerwind

Förderer der Zeitung

Dr. Sabine Bank, Dipl. Med. Kerstin Behrens, Dr. Kristin Binna, Dipl. Med. Thomas Bleuler, Dipl. Med. Birger Böse, Gerhard Conradi, Dr. Angelika Fischer, Dipl. Med. Volkart Güntsch, Helios-Kliniken, Dr. Philipp Herzog, Dipl. Med. Cornelia Jahnke, Heilpraktikerin Christiane Holz, Dr. Wolfgang Jähme, Kinderzentrum Mecklenburg, Dipl.-Psychologe Uwe König, Sanitätshaus Kowsky, Dr. Kaisa Kurth-Vick, Dipl. Med. Renate Lütke, Dr. Renate Lunk, Dipl. Med. Siegfried Mildner, Dr. Petra Müller, Ergopraxis Antje Neuenfeld, Rheazentrum Wuppertaler Str., Dr. Ute Rentz, Dr. Heike Richter, FÄin Evelyn Schröder, Dr. Karin Schulze, Pflegedienst „Schwester Marlies“, SHG Q-Vadis, Dr. Undine Stoldt, Dr. Sven-Ole Tiedt, Dipl. Med. Holger Thun, Zentrum Demenz

Auch Sie können unsere **kiss**-Zeitung HILF DIR **SELBST** durch ein einfaches

Förderabonnement

unterstützen. Für 20 Euro im Jahr erhalten Sie mehrere Exemplare der jeweils aktuellen Ausgabe unserer vierteljährlich erscheinenden Zeitung zum Auslegen in Ihrer Praxis oder Ihren Räumlichkeiten.

Rufen Sie uns einfach an oder mailen Sie uns unter

Tel.: 0385 - 39 24 333

oder

e-Mail:

info@kiss-sn.de

Alte Dokumente über Krebs

*Wer in der Zukunft lesen will, muss
in der Vergangenheit blättern.*

André Malraux

Was hat der Spruch mit Krebs zu tun? Im Prinzip nichts, doch man sollte einmal in die Vergangenheit gucken, wie da mit Krebs umgegangen wurde.

Die ältesten Dokumente über Vorkommnisse und Behandlung von Krebs gab es bereits im 3. Jahrtausend vor Christi im alten China. Hier wurde mit pflanzlicher Heilkunde und Akupunktur dem Krebs zu Leibe gerückt. Auch im alt-indischen Ayurveda - ca. 2000 vor Christi - wurde der Krebs erkannt und mit Mineralien und pflanzlichen Drogen behandelt.

Hippokrates (460-377) - auf ihn schwören die Ärzte heute noch den Hippokratischen Eid - erkannte die Ursache und die entsprechende Behandlung von Krebs. Erstmals wurde der böse Tumor als Karkin ma bezeichnet. Die „Entmischung der Säfte“ (Blut, Schleim, Galle) durch im Organismus entstehende Gifte machte er als Tumorgeschehen verantwortlich. Zur Behandlung empfahl er durch entschlackende Mittel den Organismus zu entgiften mit Arsen, Schwefel, Cantharis, Helleborus und vielen Kräutern. Den Kranken wurde eine Diät auferlegt. Das griechische Wort „Diaita“ bedeutet „Lebensweise“ und bezieht sich nicht allein auf die Ernährung, sondern auf die gesamte Lebensart eines Menschen. Das heißt die Enthaltung aller schädlichen Einflüsse, also auch in seelischer und geistiger Hinsicht.



Für alle die an Verschwörungen interessiert sind, gibt es im Koppverlag Veröffentlichungen darüber, dass angeblich Krebs heilbar ist, nur die Pharma bzw. „Krebs“-Industrie nicht heilen will, so z.B. „Der Krieg der Krebsindustrie“ von Paul Fassa.

Norbert Lanfersiek

Ihre Meinung zählt

Auf den vergangenen 23 Seiten haben wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, Fachartikel, Geschichten und Erfahrungsberichte gemeinsam mit wichtigen Informationen über Hilfs- und Beratungsmöglichkeiten in frischen Farben und neuen Formen angeboten. Sagen oder schreiben Sie uns, wie Ihnen das neue Erscheinungsbild von HILF DIR **SELBST** gefallen hat – per Telefon unter 03 85 – 39 24 333 oder E-Mail an info@kiss-sn.de. Sie können uns auch gern einen Brief schreiben oder einfach zu den Geschäftszeiten in der **kiss** Spieltordamm 9, 19055 Schwerin vorbei schauen. Ihre Meinung ist uns wichtig.

Ihr Redaktions-Team HILF DIR **SELBST**



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



Selbsthilfe ist

- Austausch mit Menschen in ähnlicher Lage
- Gegenseitige, freiwillige und selbstorganisierte Hilfe
- Partnerschaftliche Gruppenarbeit ohne professionelle Leitung



Leitbild

Wir, die Selbsthilfekontaktstellen in MV, ...

- ... verankern Selbsthilfe im Gemeinwesen für jeden zugänglich und flächendeckend.
- ... ermöglichen Bürgerinnen und Bürgern, Selbsthilfegruppen als Chance für den eigenverantwortlichen Umgang mit ihren Lebenssituationen zu nutzen
- ... verfügen über umfassende Kenntnisse zu regionalen Hilfs- und Unterstützungsangeboten.
- ... informieren, beraten und vermitteln themenübergreifend.
- ... sichern Professionalität und Transparenz unserer Arbeit durch Weiterbildung, Erfahrungsaustausch und kontinuierliche Qualitätsentwicklung.

Selbsthilfe bietet

- Verständnis, Information, vielfältige Erfahrungen, Alternativen, Gemeinsamkeiten
- Kontakte, Mut, Kraft und Hoffnung
- Anonymität

kiss bietet

- Beratung und Vermittlung zu Selbsthilfegruppen
- Unterstützung bei Gründung und Entwicklung von Selbsthilfegruppen
- Räume und Technik
- Öffentlichkeitsarbeit
- Beratung zu Finanzierungsmöglichkeiten
- Erfahrungsaustausch
- Fortbildung
- Lobbyarbeit für Selbsthilfe
- Selbsthilfezeitung HILF DIR SELBST
- Datenbank und Chats mit Selbsthilfe-Online

Öffnungszeiten der kiss

Montag und Mittwoch
9.00 – 12.00 Uhr
Montag und Dienstag
14.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag 1
14.00 – 18.00 Uhr

Impressum:

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Herausgeber:

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

Auflage: 1500 Stück

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

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

Leitung und V.i.S.d.P.: Sabine Klemm

Grafik: Stefanie Pelster, Konstanze Gall, Designschule 2.0 GmbH

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

Ehrenamtliches Redaktionsteam: Karin Horn, Norbert Lanfersiek, Evelyn Mammitzsch, Angret Möller, Susanne Ulrich

Mitarbeit: Michaela Ludmann

Druck: Produktionsbüro tinus Schwerin

Anschrift: Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V., Spieltordamm 9, 19055 Schwerin, Tel.: 03 85- 39 24 333, Fax: 03 85 - 20 24 116,

Internet: www.kiss-sn.de,

E-mail: info@kiss-sn.de

Vorstand: 1. Vorsitzender Dr. med. Wolfgang Jähme; 2. Vorsitzender Dr. Rolando Schadowski, Beisitzer/innen: Gerlinde Haker, Grete von Kamptz, Antje Neuenfeld, Michael Winter.

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.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 6. August 2013 mit dem Schwerpunktthema: „Miteinander“.