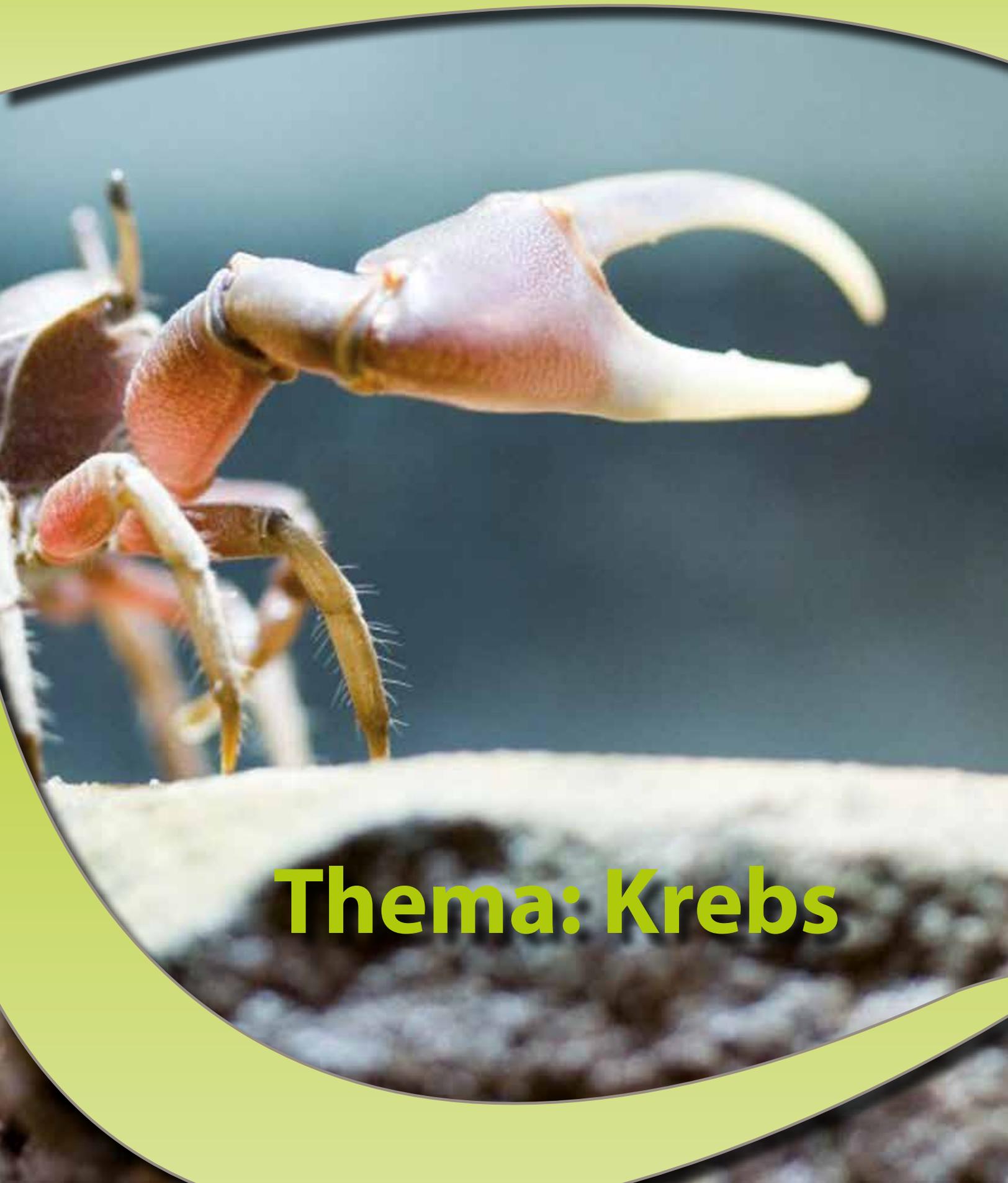


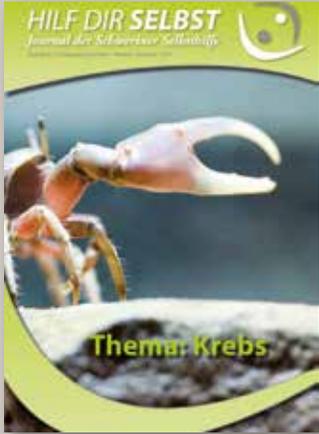
HILF DIR SELBST

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Ausgabe 3 | 15. Jahrgang | September - Oktober - November 2017



Thema: Krebs



Inhalt

Editorial 2

Gastkolumne 3
Rico Badenschier

Leben mit Krebs 4/5
Versorgungsstrukturen in Schwerin

Unterstützung 6-7
Gut leben mit einer Krebserkrankung

Selbsthilfe 8-9
Auf dem Weg mit und nach einer Erkrankung

Selbsthilfegruppe 10
Mammazones

Selbsthilfegruppe 11
Blasenkrebs - was nun?

Hintergrund 12
Gedanken zur Stammzellenspende
Sophia, der Tod und ich

Menschen 13
Herzen gegen Schmerzen
Tätowierte gegen Krebs

Aktuell 14-15
Gesetzesänderung zum Cannabis
Breites Spektrum - viele Fragen

Selbsthilfe 16
20 Jahre Musik zum Wohlbefinden
Paliativmedizin

Information 17
Härtefonds der Krebshilfe

Jung und Krebs 18
Selbsthilfe im Netzwerk

Jubiläum 19
20 Jahre Musik zum Wohlbefinden

Service 20/21
Termine und Hinweise

Rätsel/Förderer 22

Glosse 23
Worauf es ankommt

Impressum 24

Die nächste Zeitschrift erscheint im Dezember 2017 zum Thema „Unterstützen“.

Liebe Leserin, lieber Leser

es ist Krebs. Das Thema dieser Ausgabe ist Krebs. Schon wieder. Die letzte Ausgabe zu diesem Thema war 2013. Damals habe ich mich an prominente Krebstote aus Schwerin erinnert, Annette Köppinger (Integrationsbeauftragte 1991 – 2007), Knut Degner (Schauspieler, Regisseur und freier Journalist, gest. 2012). Sie sind nicht vergessen und in den vergangenen fünf Jahren hat diese unbarmherzige Krankheit weitere Todesopfer gefordert. Es ist keine Volks- sondern eine Menschheitskrankheit. Weltweit sterben Menschen an Krebs.

Krebs erinnert uns daran, dass wir nicht alles selbst bestimmen können im Leben und erst recht nur begrenzt willentlich darauf einwirken können. Und doch sind es wieder die Selbsthilfegruppen, die mich am meisten beeindrucken, denn hier versammeln sich Menschen, die sich gegenseitig halten und Hoffnung geben. Die Hoffnung stirbt zuletzt...

Zunächst aber geht es für jede/n Betroffene/n um eine optimale adäquate Behandlung. Das Angebot ist vielfältig. In MV gibt es vier onkologische Zentren und drei Organkrebszentren mit Zertifizierung. Ganz aktuell teilen uns Dr. med. Markus Stuppe (Chefarzt Abhängigkeitserkrankungen, Carl-Friedrich-Flemming-Klinik Schwerin) und Dr. Sören Rudolph (Fachpraxis für Schmerztherapie) ihre ersten Erfahrungen seit der Gesetzesänderung am 10. März 2017 über die Anwendung von medizinischem Cannabis mit.

Für das Leben danach entwickelt sich immer mehr Unterstützung: die Selbsthilfelandchaft differenziert sich entsprechend den Bedürfnissen der Betroffenen. Der Landesverband „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ berichtet von seiner langjährigen, engagierten Arbeit, die „Mammazones“ ergreifen die Hand der Selbsthilfe als „unterstützende Hand im Fremdland“. Junge krebsbetroffene Menschen vernetzen sich im Netz und stärken sich gegenseitig, indem sie ihre Geschichten und ihren Umgang mit den

Herausforderungen teilen. Es werden „Herzen gegen Schmerzen“ genäht und auch der aktive und erfolgreiche Verein „Tätowierte gegen Krebs“ ist aus einer persönlichen Betroffenheit entstanden.



Die Krebsgesellschaft MV möchte, dass Menschen mit einer Krebserkrankung gut leben können. Wir erfahren in ihrem Beitrag, was sie sich dafür alles vorgenommen hat. Um den Herausforderungen und dem Neuanfang nach der Entlassung aus der Klinik besser begegnen zu können, sollen flächendeckend Krebsberatungsstellen aufgebaut werden. Damit soll auch die Selbsthilfe entlastet werden. Daneben organisiert die Krebsgesellschaft fächerübergreifende Fachtage und Konferenzen, aktualisiert ihren Internetauftritt und führt Präventionsprojekte durch.

Überhaupt nehmen allerorten Prävention und Früherkennung einen breiten Raum ein. Nun, das sollte uns nicht schwer fallen, haben wir doch sogar einen Radiologen zum Oberbürgermeister!

Eine ermutigende Lektüre und einen wunderbar goldenen Herbst wünscht Ihnen

Ihre

Sabine Klemm

Breites Spektrum an Selbsthilfe in Schwerin

Eine Krebserkrankung trifft einen unvorbereitet oder auch mit einer Vorahnung. In jedem Fall bedeutet die Diagnose einen tiefen Einschnitt. Denn sie bestimmt ganz plötzlich das Leben, stellt private und berufliche Pläne infrage. Der Schock sitzt oft so tief, dass Betroffene wichtige Informationen ihres Arztes gar nicht richtig aufnehmen können.

Am Beginn meiner ärztlichen Tätigkeit riet mir ein erfahrener Oberarzt, stets daran zu denken, dass Patienten vom ersten Diagnosegespräch höchstens 10 Prozent behalten. Das ist auch nicht verwunderlich, da noch im Gespräch die Gedanken zu kreisen beginnen. Mit etwas Abstand, zu Hause, im Gespräch mit Angehörigen treten dann viele Fragen auf. Fragen, die man sich allein nicht beantworten kann.

Heutzutage ist dann oft das Internet der erste Ratgeber. Doch in den endlosen Weiten des Netzes kann man sich schnell verlieren. Man erhält viele, aber oft auch widersprüchliche Antworten und kann dabei auch auf Scharlatane treffen.

In den Selbsthilfegruppen der KISS treffen Sie, liebe Leserinnen und Leser, dagegen Menschen aus Fleisch und Blut. Echte Betroffene, mit denen Sie ein Stück ihres Weges gemeinsam gehen können, oder die von der durchstandenen Krankheit berichten und Ihnen Mut geben können.

Der Kontakt und das Vertrauen zu Ihrem behandelnden Arzt sind sicher die Basis, um eine schwere Krankheit durchzustehen. Gleichzeitig lassen sich viele Fragen jedoch auch und gerade im Austausch mit Gleichgesinnten am besten klären. Hinzu kommt das Gefühl, mit seinen Problemen nicht allein zu sein. Es kann sehr befreiend sein, seine Ängste, Hoffnungen und Wünsche mit anderen zu teilen. Aber auch die Freude,

wenn man die Behandlung erfolgreich überstanden hat und genesen ist.

Gerade deswegen organisieren sich so viele Menschen in Selbsthilfegruppen. Und das gilt nicht nur für die von unterschiedlichsten Krankheiten Betroffenen, sondern auch für die Angehörigen, die ihnen beistehen. Diesen

Gruppen bietet die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin – kurz KISS – seit 26 Jahren eine feste und professionelle Anlaufstelle.

Und man kann dort ruhig mehrere Anläufe nehmen: Eine Gruppe von akut Erkrankten, welche sich über aktuelle Erfahrungen mit Chemotherapien und Bestrahlungen austauscht, hat sicher andere Bedürfnisse und Ziele als eine Gruppe von Patienten, die sich in den Jahren nach überstandener Erkrankung um Rehabilitation und erneute Teilhabe am gesellschaftlichen Leben bemüht. Dieses breite Spektrum finden Sie auch im Themenschwerpunkt „Krebs und Selbsthilfe“ des aktuellen Heftes wieder, bei dessen Lektüre ich Ihnen viel Freude wünsche.

Ihr
Rico Badenschier
 Oberbürgermeister der Landeshauptstadt



Versorgungsstrukturen in Schwerin

Stellen Sie sich vor, ein Boxer schlägt Ihnen vollkommen überraschend in die Magengrube. So ungefähr fühlen sich viele Patienten, denen die Diagnose Krebs gestellt wird. Einige stehen danach wieder auf, andere erholen sich von dem Niederschlag nicht mehr. Sich wieder auf die Beine zu rappeln – dabei können Ärzte helfen. Sie unterstützen den Genesungsprozess und wissen aus Erfahrung, welche Therapie den größten Erfolg verspricht.

Dr. Oliver Heese ist Chefarzt der Klinik für Neurochirurgie und Wirbelsäulenchirurgie an den HELIOS Kliniken Schwerin. Gleichzeitig ist er Leiter des Onkologischen Zentrums. Er ist davon überzeugt, dass der Zusammenschluss von mehreren medizinischen Fachbereichen in einem Zentrum für die Patienten viele Vorteile bietet. „Gerade bei einem Maximalversorger wie unserem Haus ist jederzeit ein Ansprechpartner aus jedem Gebiet vor Ort. Wir können Untersuchungen und Therapien koordinieren und den Patienten so unnötige Belastungen ersparen.“ In Schwerin sind unter dem Dach des Onkologischen Zentrums fünf spezialisierte Krebszentren zusammengefasst:

- Brustkrebszentrum
- Darmkrebszentrum
- Hautkrebszentrum
- Lungenkrebszentrum
- Gynäkologisches Krebszentrum

Für die Behandlung von Krebspatienten wurde in Deutschland der Nationale Krebsplan aufgestellt. Dieser wurde vom Bundesministerium für Gesundheit, der Deutschen Krebsgesellschaft, der Deutschen Krebshilfe und der Arbeitsgemeinschaft Deutscher Tumorzentren erarbeitet. Ziele dieses Zusammenschlusses sind die Weiterentwicklung der Früherkennung und der Versorgungsstrukturen, eine bessere Arzneimittelversorgung und die Stärkung der Patientenorientierung. Der Plan wurde Anfang 2010 vom damaligen Bundesgesundheitsminister Philipp Rösler bestätigt. Dr. Heese: „Um diese Pläne umsetzen zu können und die Ergebnisse auch transparent für die Patienten darstellen zu können, hat man sich auf strenge Regeln für die Zertifizierung durch unabhängige Institute wie etwa OnkoZert geeinigt.“ Diese spiegeln sich unter anderem in einem eigenen Qualitätsmanagement, umfangreicher Dokumentation und der Durchführung von Tumorkonferenzen wieder.

Ausschlaggebend für die Anerkennung als Zentrum sind vor allem die Kennzahlen. Für den Patienten soll sich die Erfahrung des Teams als Vorteil zeigen. Dafür schlüsselt das Zentrum die Kennzahlen für die Primärfälle (Patienten, die zum ersten Mal zur Behandlung der Erkrankung ins Zentrum kommt) auf und führt Statistiken zu abgehaltenen Tumorboard-Treffen und zu aufgetretenen Komplikationen oder nimmt an Studien teil. Dafür wurden extra Erhebungsbögen entwickelt, die von den Zentren ausgefüllt werden müssen und von OnkoZert



Dr. Oliver Heese, Chefarzt der Klinik für Neurochirurgie und Wirbelsäulenchirurgie an den HELIOS Kliniken Schwerin und Leiter des Onkologischen Zentrums

Fotos: HELIOS Kliniken Schwerin

kontrolliert werden. „Die Zertifizierung dient uns als Richtschnur für eine strukturierte onkologische Versorgung“, fasst Dr. Heese zusammen.

Die Anerkennung von Zentren durch die Patienten hat sich in den letzten Jahren kontinuierlich gesteigert. Doch die Zahlen bei den verschiedenen Krebsarten sind immer noch sehr unterschiedlich. 91 Prozent der Brustkrebserkrankungen werden in einem der 200 landesweiten Brustkrebszentren behandelt, aber nur knapp 25 Prozent der Prostatakrebserkrankungen werden in einem Zentrum aufgenommen.

Doch wie sieht es konkret aus in einem Krebszentrum konkret aus?

Mit der Diagnose Krebs steht für den Betroffenen und seine Angehörigen plötzlich alles auf dem Kopf. Man muss sich einer lebensbedrohlichen Erkrankung auseinandersetzen und sein Leben auf die Heilung dieser Erkrankung ausrichten. In dieser schwierigen Situation ist es für den Patienten wichtig, dass die Behandlung von erfahrenen Ärzten durchgeführt wird. „Was in der Frühphase der Behandlung einer Krebserkrankung versäumt wird, kann später nie wieder gut gemacht werden. Umso wichtiger ist es, für diese Phase an den richtigen Arzt zu gelangen“ betont Professor Dr. Jörg-Peter Ritz,

Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie. Er leitet das zertifizierte Magen- und Darmkrebszentrum der HELIOS Kliniken Schwerin – eines von 24 solcher Zentren in Deutschland.

Als Teil des Onkologischen Zentrums wurde es sowohl vom TÜV als auch von der Deutschen Krebsgesellschaft durch unabhängige Prüfer zertifiziert. „Wir haben sehr strenge Auflagen, um als Zentrum anerkannt zu werden“, so Prof. Ritz. In einem zertifizierten Krebszentrum wird beispielsweise der Patient nur durch ausgewählte Spezialisten operiert, die einmal jährlich überprüft werden und dabei ihre Ergebnisse nachweisen müssen. Erfahrung ist auch in der Krebstherapie entscheidend, weshalb die Krebszentren pro Jahr vorgeschriebene hohe Mindestzahlen nachweisen müssen – beispielsweise mindestens 30 Magen- und 50 Darmkrebsoperationen.

Die hohen organisatorischen und medizinischen Auflagen lohnen sich aber für die Patienten, ist sich Prof. Ritz sicher. „Wir führen zum Beispiel über 1000 Darmspiegelungen und mehrere hundert Darmoperationen pro Jahr durch. Diese Erfahrung ist enorm hilfreich. Wenn jeder Handgriff sitzt und alle Beteiligten automatisch wissen, was zu tun ist, ist dies für den Patienten natürlich viel besser.“ Bevor es jedoch zu einer Operation kommt, sind für Tumorpatienten eine Reihe an Untersuchungen und Besprechungen notwendig. Im Haus stehen CT, Röntgen, MRT oder Ultraschall bereit, um das Ausmaß des Befalls abzuklären. Blutuntersuchungen, Lungenfunktionstestung und Untersuchungen der Herzfunktion können im Bedarfsfall in den jeweiligen Fachabteilungen folgen.

Zur Festlegung der bestmöglichen Therapie wird dann jeder Patient in einer Tumorkonferenz besprochen. Unter Anwesenheit aller Krebspezialisten wird dabei das beste Vorgehen festgelegt. „Bei unserer Tumorkonferenz sitzen wir jede Woche mit etwa 10 bis 15 Kollegen zusammen und nehmen uns für die Besprechung der Therapie mehrere Stunden Zeit. Externe Kollegen und Kliniken werden per Video zugeschaltet. Das ist natürlich sehr aufwändig, aber der Patient profitiert, da hier das gesamte Spezialwissen an einem Tisch zusammen sitzt“ so Professor Ritz.

Krebserkrankungen im Magen- und Darmtrakt sind mit fast 100.000 neuen Erkrankungsfällen pro Jahr immer noch eine der häufigsten Krebsarten in Deutschland. Sie erfordern den Einsatz eines spezialisierten Personals mit großer Erfahrung, einer guten Zusammenarbeit zwischen allen Spezialisten, einer modernen Diagnostik und einer bestmöglichen Therapie,



Professor Dr. Jörg-Peter Ritz, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie an den HELIOS Kliniken Schwerin

die auf den individuellen Patienten zugeschnitten ist. In einem zertifizierten Krebszentrum sind diese Voraussetzungen erfüllt und damit die Chancen auf die langfristige Heilung des Patienten gewährleistet.

P. Hoppe/HELIOS Kliniken Schwerin

HELIOS Kliniken Schwerin
Onkologisches Zentrum
Wismarsche Straße 393-397
19049 Schwerin
Tel.: 0385 520-27 51
Fax.: 0385 520-27 55
oliver.heese@helios-kliniken.de

Dr. rer. nat.
Anabelle Opazo-Saez
Kordinatorin Onkologisches Zentrum
Tel. (0385) 520-3730
anabelle.opazo-saez@helios-kliniken.de



Gut leben mit einer Krebserkrankung

Die Krebsgesellschaft Mecklenburg-Vorpommern (KG M-V) eröffnete im April 2016 ihre Geschäftsstelle im Campus am Ziegelsee in Schwerin. Seit Februar diesen Jahres ist die Geschäftsstelle nun regulär mit festen Bürozeiten besetzt. Prof. Dr. med. Klaus Dommisch, Geschäftsführender Vorstand der Krebsgesellschaft Mecklenburg-Vorpommern, gibt der Redaktion Auskunft darüber, welche Aufgaben und Ziele der Verein verfolgt und warum diese Arbeit so wichtig ist.

Herr Prof. Dommisch, erlauben Sie mir zunächst die zugegebenermaßen etwas provokante Frage: Warum braucht denn die Krebsgesellschaft Mecklenburg-Vorpommern eine eigene Geschäftsstelle?

Prof. Klaus Dommisch: Die Zahl der Menschen, die an Krebs erkranken, steigt weltweit und auch in Deutschland drastisch an. Auf der anderen Seite haben sich die medizinischen Behandlungsmöglichkeiten für die verschiedenen Krebsarten in den vergangenen Jahren erheblich verbessert, so dass ein Leben mit einer Krebserkrankung heute oft gut und sehr lange möglich ist. Der erkrankte Mensch wird aber nicht nur „behandelt“, sondern komplex von verschiedenen Einrichtungen und Institutionen betreut. Diese komplexe Betreuung von der Diagnosestellung bis hin zur Nachsorge in hoher Qualität und flächendeckend sicher zu stellen, ist eine unserer wichtigsten Aufgaben. Das Ganze ist ein Prozess und braucht daher eine kontinuierliche, fachübergreifende, visionäre Herangehensweise, die nur über die Arbeit einer Geschäftsstelle realisierbar ist.

Gibt es denn noch keine „komplexe, flächendeckende Betreuung in hoher Qualität“?

Ja und Nein. Die medizinische Behandlung von Krebserkrankten im Land findet auf sehr hohem Niveau statt. Wir haben vier zertifizierte Onkologische Zentren und zusätzlich drei zertifizierte Organkrebszentren im Land, die nachweislich eine hohe Behandlungsqualität bieten. Aber mit der Entlassung aus der Klinik ist es ja meist noch nicht getan. Den Betroffenen und Angehörigen wird oft erst danach bewusst, dass ein neuer, veränderter Zeitabschnitt ihres Lebens beginnt, der von Nachbehandlungen, physischen Nachwirkungen der Therapie, sozialen Ängsten und psychischen Belastungen geprägt sein kann. Schnell und unkompliziert einen Ansprechpartner für all diese Probleme zu finden, ist im Moment sicher noch nicht immer möglich.

Und welche Lösungsansätze haben Sie dafür?

Wir arbeiten daran, ein System von Krebsberatungsstellen aufzubauen und im Sinne der Qualitätssicherung zu begleiten. Dabei haben wir pflegerische, soziale, medizinische und psychoonkologische Fragestellungen im Blickfeld. Allein das ist



Prof. Klaus Dommisch, Geschäftsführender Vorstand der Krebsgesellschaft MV
Foto: KG

ein Mammutprojekt, da wir keine eigenen Kapazitäten und Ressourcen besitzen, die Beratungsstellen selbst zu besetzen. Wir möchten damit auch die Selbsthilfe ein Stück weit entlasten, die gegenwärtig hier sehr, sehr viel auffängt, zu viel meines Erachtens. Ergibt sich aus den Beratungen eine Betreuungs- oder Behandlungsnotwendigkeit, sollte natürlich auch diese umsetzbar sein. Hier sehen wir insbesondere beim ambulanten psychoonkologischen Betreuungsbedarf noch große Defizite.

Das klingt herausfordernd. Welche Aufgaben verfolgen Sie darüber hinaus?

Momentan arbeiten wir an drei weiteren Großprojekten. Dazu gehört die Überarbeitung unseres Internetauftritts „www.krebsgesellschaft-mv.de“. Hier planen wir unter anderem, alle Hilfs- und Unterstützungsangebote für Krebserkrankte außerhalb der stationären Betreuung im Land mit Kontaktmöglichkeiten online darzustellen. Darüber hinaus sind wir in Sachen Prävention aktiv, mit klassischer Pressearbeit zu verschiedenen Präventionsthemen und mit der Umsetzung des ersten groß angelegten Präventionsprojektes „SunPass“ [Anmerkung Redaktion: „Gesunder Sonnenspaß für Kinder“ der Europäischen Hautkrebsstiftung ESCF] Und drittens haben wir für



dieses Jahr noch zwei Informationsveranstaltungen zum Thema Krebs geplant, die organisiert und durchgeführt werden müssen.

Können Sie uns Näheres zu den beiden Veranstaltungen verraten?

Sehr gern: Am Samstag, 7. Oktober 2017, werden wir den Krebsinformationstag der Krebsgesellschaft Mecklenburg-Vorpommern mit lokalem und regionalem Charakter hier in Schwerin im Campus am Ziegelsee durchführen. Hierzu haben wir unter anderem eine Expertin eingeladen, die zum Thema „Genetische Ursachen von Krebserkrankungen“ spricht, was sicher für Betroffene wie Behandelnde gleichermaßen spannend und informativ sein wird.

Am 18. November, auch ein Samstag, findet dann die Offene Krebskonferenz in Rostock Hohe Düne statt. Hierzu laden wir gemeinsam mit der Deutschen Krebsgesellschaft, der Deutschen Krebshilfe und dem Haus der Krebs-Selbsthilfe ein. Die Offene Krebskonferenz ist die größte Informationsveranstaltung zum Thema Krebs für Betroffene und Angehörige in ganz Deutschland und findet nur alle zwei Jahre statt. Wir sind sehr stolz, dass im November 2017 zum ersten Mal Mecklenburg-Vorpommern Ausrichtungsort der Offenen Krebskonferenz sein wird.

Neben vielen namhaften Experten aus der Medizin, die dort referieren, wird Tagesschausprecher Jan Hofer, der die Podiumsdiskussion moderieren wird, ein Publikumsmagnet auf der Veranstaltung sein. Zu beiden Tagen laden wir Sie ganz herzlich ein. Und sollten Sie nicht wissen, wie Sie zur Offenen Krebskonferenz nach Rostock Hohe Düne kommen: für die Mitglieder der Selbsthilfe werden Sternfahrten organisiert. Fragen Sie bei uns, bei Ihrer Selbsthilfekontaktstelle oder dem Landesverband der Frauenselbsthilfe nach Krebs nach.

Dann wünschen wir Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung Ihrer Vorhaben! Und sollten wir Sie unterstützen können...

Oh ja, das können Sie. Tragen Sie uns und unsere Ideen und die Anliegen unserer Arbeit zu den Menschen, die sie benötigen. Anregungen und Rückmeldungen von Betroffenen und Angehörigen sind der Kompass für unsere Tätigkeit. Und vielleicht ist auch der eine oder andere dabei, der Mitglied in

unserem Verein werden und so unsere Arbeit aktiv mitgestalten möchte. Das würde uns sehr freuen.

Steckbrief

Der Verein Krebsgesellschaft Mecklenburg-Vorpommern (KG M-V) wurde im Dezember 1990 gegründet. Sitz des Vereins ist in Schwerin. Die KG M-V ist ins Vereinsregister eingetragen und als gemeinnützig anerkannt. Bis zum Jahr 2015 arbeitete sie auf rein ehrenamtlicher Basis. Im April 2016 eröffnete die KG M-V eine Geschäftsstelle mit Sitz am Campus am Ziegelsee. Seit Februar 2017 ist diese Geschäftsstelle regulär mit festen Bürozeiten besetzt.

Zweck des Vereins sind die Krebsverhütung, Krebsfrüherkennung, Krebsbekämpfung, Krebsnachsorge und Krebsforschung.

Kontakt: info@krebsgesellschaft-mv.de

Tel.: 0385/77 88 33 50

Veranstaltungshinweise der Krebsgesellschaft MV

Krebsinformationstag Mecklenburg-Vorpommern 2017

am 7. Oktober 2017

in der Geschäftsstelle der Krebsgesellschaft M-V im Campus am Ziegelsee, Schwerin (Programm folgt)

7. Offene Krebskonferenz

am 18. November 2017

im Kongresszentrum Yachthafenresidenz Hohe Düne

Weitere Informationen finden Sie unter www.okk2017.de

Spenden für den Kampf gegen Krebs!

Die Aktivitäten des Landesverbands MV der Deutschen Krebsgesellschaft können unterstützt werden:

Spendenkonto:

· Commerzbank Schwerin

· IBAN DE16 1408 0000 0256 7441 00

· BIC DRESDEFF140

Die KG M-V ist eingetragen im Vereinsregister Schwerin unter der Nummer 355. Der Landesverband ist steuerrechtlich als gemeinnützig anerkannt. Wer eine Spendenquittung wünscht, schickt neben der Überweisung eine Nachricht mit der Adresse an den KG M-V.

Auf dem Weg mit und nach einer Erkrankung

Plötzlich ist er da, dieser Knoten. Drei Worte nur und doch veränderten sie alles: „Sie haben Krebs!“ Nichts ist mehr wie es war. Von einem Moment zum anderen wird aus der Frau, dem Mann, der Mutter oder dem Vater, ein Krebspatient. Damit sich der Krebs nicht im Körper ausbreitet, müssen Therapien durchlaufen werden, die einerseits das Wachstum der Krebszellen eindämmen bzw. verhindern und andererseits mit diversen Nebenwirkungen dafür sorgen, dass wir uns gerädert, müde, schlaff, übel, mitgenommen und klein fühlen. Die bisherige Leistungsfähigkeit sackt in ungekannte Tiefen ab und oft fühlen wir uns wie mit einer schweren Last bepackt.

Dann die vielen Widersprüchlichkeiten in uns: Eigentlich möchten wir über die Erkrankung sprechen, und gleichzeitig schreit alles in uns danach, dies nicht zum alles bestimmenden Thema zu machen. Keine mitleidigen Blicke zu bekommen und so normal wie möglich behandelt zu werden. Nicht selten versuchen wir alles irgendwie auszuhalten, zu ertragen und zu verdrängen. Das Paradoxe ist, dass das, was wir ablehnen, was wir verdrängen wollen, uns beharrlich verfolgt und wir ihm nicht entkommen können.

Ich selbst wurde in einem Brustzentrum operiert. Die Operation verlief gut, aber in dieser Zeit hatte ich unzählige Untersuchungen, jede Menge Gespräche, eine Narkose, eine Operation, Nachblutung, Verbandwechsel, Arztgespräche, Stippvisite der Psychoonkologin, die Sozialarbeiterin und dann diese Fülle an Informationen. Ich weiß gar nicht, wie ich das alles überstanden habe. Ganz abgesehen davon, dass mein normales Leben völlig aus den Fugen geraten war und ich keine Ahnung hatte wie es weitergehen sollte.



Bundeskongress Magdeburg 2016

Foto: privat

Stellen Sie sich vor, Sie sind geschwächt und in einer existenziell bedrohlichen Situation. Sie kennen sich nicht aus und sollen doch weitergehen. Sie wissen jedoch nicht, wie und Sie wissen auch nicht, wohin. Die persönliche Konfrontation mit der Diagnose stellt eine einschneidende Erfahrung dar, die von Betroffenen fast immer als unbarmherzige Schnittstelle im eigenen Lebensrhythmus erlebt wird, was sich deutlich darin zeigt, dass Betroffene im Verlauf der Erkrankung nahezu



Morgentliches Fußbad während der Landestagung in Dierhagen.

Foto: privat

immer differenzieren zwischen „früher“ (die Zeit vor der Diagnose Krebs) und „danach“ (die Zeit nach der Diagnose). Während die Zeit des Davor geprägt war durch vitale und vielfach unbeschwerte Lebensfülle, ist die Zeit des Danach beswert von Unsicherheiten und Ängsten.

In dieser krisenhaften Zeit müssen Krebsbetroffene Entscheidungen treffen, eine Flut von Informationen verarbeiten und sich Schritt für Schritt im „Fremdland“ zurechtfinden. Im Krankenhaus kann dies einigermaßen funktionieren, weil wir davon ausgehen können, dass sowohl die medizinisch als auch die psychoonkologisch Behandelnden dort immer auch bestrebt sind, den Patienten Halt und Sicherheit zu geben, sie also, bildhaft gesprochen, an die Hand nehmen.

Doch wie sieht das aus, wenn die Patienten, oft nach vier bis fünf Tagen entlassen werden? Dann stehen sie sozusagen „vor der Tür“, mit alledem was ihren Körpern an Eingriffen zugemutet wurde, mit alledem, was in die Seelen eingebrochen ist und sie müssen zudem noch „Manager“ ihrer eigenen Erkrankung sein. Die Hände, die sie bisher symbolisch „gehalten“ haben, werden zurückgezogen und auf der anderen Seite, in diesem Fremdland, das sie nun betreten sollen, in dem sie sich nicht auskennen und das sie sich noch nicht erobert haben, gibt es zwar Hände, jedoch wissen die Patienten häufig nicht wo und greifen zunächst einmal ins Leere. Hinzu kommt, dass Krebspatienten gerade gegenüber Angehörigen, aber auch gegenüber engen Freunden oft Mühe haben, ehrlich ihre Gedanken und Gefühle zu äußern, Verzweiflung und Schwäche einzugestehen. Manche Themen sind ihnen auch einfach peinlich. Beispielsweise wenn es um therapiebedingte Inkontinenz, Impotenz oder Ähnliches geht.

Spätestens hier wird deutlich, wie wichtig es ist, an dieser Schnittstelle eine Art Übergangshilfe, eine so genannte Übergabebrücke zum ambulanten psychoonkologischen und

psychosozialen Betreuungsangebot zu schaffen und zu gestalten, über die die Patienten sicher von einem Bereich in den anderen geleitet und begleitet werden können.

Wir, die Mitglieder der Frauenselbsthilfe nach Krebs, als eine der ältesten und größten Krebselbsthilfeorganisationen in Deutschland seit 1976, sehen unsere wichtigste Aufgabe in der Hilfe zur Selbsthilfe. Wir bestehen heute aus 11 Landesverbänden, dem Netzwerk Männer mit Brustkrebs und der Netzwerk-StillKrebs für junge Frauen. Von den aktuell 350 regionalen Selbsthilfegruppen, sind es 28 Gruppen, die in Mecklenburg-Vorpommern und Schleswig-Holstein zu Hause sind. Seit Dezember 2010 habe ich die Funktion der Landesvorsitzenden der Frauenselbsthilfe nach Krebs in Mecklenburg-Vorpommern/Schleswig-Holstein übernommen. Diese Aufgabe fordert mich immer wieder, gibt mir aber auch das Gefühl, in sinnvoller Weise am Leben teilzunehmen, noch dazu, wenn man ein gutes Team und viele aktive Gruppen hinter sich weiß. Der Austausch mit Menschen, die ebenfalls an Krebs erkrankt sind, kann befreiend wirken. Zu sehen, dass andere Patienten oft ähnliche Erfahrungen machen und die eigenen Ängste und Sorgen teilen, zeigt: Ich bin nicht allein, meine Gedanken und Gefühle sind ganz normal.

Genau diese Gedanken und Gefühle waren es, die mich damals 2005 zu unserer Gruppe Wolgast-Insel Usedom geführt haben, die mir auch geholfen haben, die Funktion einer Gruppenleiterin zu übernehmen, nachdem die Gefahr der Auflösung unserer Gruppe bestand. Bis auf den heutigen Tag habe ich diesen Schritt niemals bereut, im Gegenteil! Ich habe in diesen Jahren, trotz gesundheitlicher Probleme, immer wieder offene Hände von Mitgliedern unserer FSH nach Krebs ergreifen können, die mich gestützt und geführt haben und mir gezeigt haben, wie schön das Leben trotz Krebs sein kann!

Ich habe in diesen 12 Jahren sehr viel dazu gelernt, interessante Gespräche geführt, neue Freunde gewonnen, Mut geschöpft, sogar an den S3-Leitlinien der Palliativmedizin mitgearbeitet und unter anderem auch die Scheu, auf großen internationalen Kongressen über unsere Probleme zu sprechen, verloren. Wichtig für mich, wie für uns alle ist, dass wir sowohl den akut Betroffenen als auch denjenigen, die die Krankheit überstanden haben, die Gewissheit vermitteln, dass wir keine/n allein lassen, sondern dass es jemanden - nämlich



Selbstaussdruck von Ingrid Wolff, Dahn

Quelle: privat

uns als Mitglieder, unsere Gruppen und auch uns als Landesvorsitzende - gibt, zu dem jeder, ob Mann oder Frau, mit seinen Sorgen und Nöten kommen kann. Unsere Gesellschaft braucht ehrenamtliches Engagement. Ohne geht es gar nicht. Das sieht man ja an allen Ecken und Kanten. Außerdem sehen sich viele Menschen danach, sich nützlich zu machen. Und das passt doch zusammen.

Die einen brauchen Hilfe und für die anderen ist es ein gutes Gefühl, nützlich zu sein, sich einbringen zu können in die Gemeinschaft. Ich denke, beide Dinge brauchen einander und passen gut zusammen. Auch so kann Lebensfreude entstehen. Ich möchte weiterhin sehr gerne dazu beitragen, dass noch mehr Krebsbetroffene und ihre Angehörigen ihre Lebensfreude und ihren Lebensmut wiedererlangen, indem sie die Selbsthilfe als eine unterstützende Hand im Fremdland erkennen und ergreifen, neues Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein finden und daraus Kraft ziehen, um den Alltag besser zu bewältigen.

Sabine Kirton

Landesvorsitzende FSH nach Krebs/ Landesverband M-V/S-H

E-Mail: s.kirton@frauenselbsthilfe.de

Tel.: 038378-22978

Mammazones – für Frauen mit und nach Brustkrebs

Die Diagnose Brustkrebs ist für jeden ein Schock und trifft viele Frauen völlig überraschend. Von einem Moment zum anderen ist das Leben, das man kannte, vorbei. Alle Planungen und Vorstellungen für die nächste Woche, die kommenden Monate oder gar Jahre sind plötzlich hinfällig. Arzt- und Klinikbesuche, zahlreiche Untersuchungen stehen an. Unterschiedliche Therapien werden als Behandlungsoption angeboten.

Noch unter dem Eindruck, lebensbedrohlich erkrankt zu sein, müssen Entscheidungen über die weiteren Therapien gefällt werden. In den ersten Gesprächen mit den Ärzten prasseln viele Informationen auf einen ein. Neue Begriffe tauchen auf, die in den nächsten Wochen und Monaten ungewollt zum „Sprachschatz“ der betroffenen Frau gehören werden.

Was kann und was will frau tun? Welche Erfahrungen haben Patientinnen derzeit mit den Therapien gemacht? Was hat ihnen in der Zeit geholfen? Wie sind sie mit ihren Ängsten umgegangen?

Um sich gegenseitig unterstützen zu können, gründete sich Anfang des Jahres in Schwerin eine neue Selbsthilfegruppe. Brustkrebspatientinnen, ob kurz nach der Diagnose, mitten in den Therapien oder auf dem Weg zurück „ins normale Leben“ treffen sich seitdem einmal im Monat. In der kleinen Gruppe können die Frauen miteinander reden und Erfahrungen austauschen. Denn, auch wenn die Frauen unterschiedliche Therapien vor und hinter sich haben, so wundert sie immer wieder, wie viele Gemeinsamkeiten es gibt. So fällt es leichter, über Probleme, Ängste sowie Neben- und Nachwirkungen der Therapien zu reden.

Im Unterschied zu den bereits in der Region etablierten Selbsthilfegruppen, die gegenseitige emotionale Unterstützung und Motivation häufig eher in Form von praktischer Lebenshilfe bieten möchten, soll bei dieser Gruppe das Ziel primär durch Informationsaustausch erreicht werden. Ihre Arbeit möchte sie deshalb als eine Ergänzung des Angebotes in der Region verstanden wissen.

Den monatlichen Treff nutzen auch zwei Frauen, die sich über den Kontakt der Psychoonkologin der Schweriner Klinik kennengelernt haben. Beide sind an Brustkrebs erkrankt, haben unterschiedliche Therapien hinter sich. Während die eine an einer Studie teilgenommen hat und ihr dadurch eine Chemotherapie, aber nicht die Antihormontherapie erspart blieb, hat die andere sechs Monate Chemotherapie und ein Jahr Antikörpertherapie hinter sich gebracht. Die Operationen haben beide weniger belastend als erwartet erlebt. Was sich länger hinzog, waren Müdigkeit und Erschöpfung verbunden mit Konzentrationsproblemen, die der Therapie, insbesondere der Bestrahlung folgten. Damit haben beide heute noch zu kämpfen. Dieses Symptom hat einen Namen: tumorbedingtes Fatigue. Während es für das persönliche und berufliche Um-



Chemotherapie

Foto: privat

feld schwer oder gar nicht zu verstehen ist, können sich die beiden Frauen gut in die Lage der jeweils anderen einfühlen. Beide sind sich einig: sie wollen keine Opfer der Erkrankung sein, sondern aktiv gegen ihre Erkrankung und deren Folgen angehen. Sie wollen sich informieren, informiert werden und aktiv an ihrer Genesung mitwirken.

Die Gruppe nennt sich „Mammazones“: das Volk der Amazonen (altgriechisch: amazones) kämpfte mutig und heldenhaft gegen seine Feinde, „Mamma“ ist der medizinische Begriff für die Brustdrüse.

Die unverbindlichen Treffen finden jeweils am ersten Freitag des Monats um 15 Uhr in der KISS, Spieltordamm 9, 19055 Schwerin statt.

Kathrin Witt

Kontakt:
E-Mail: info@kiss-sn.de, mammazones@gmail.com
Telefon: 0385 3924333

Blasenkrebs - was nun?

Das Thema „Blasenkrebs“ führt unter den urologischen Krebserkrankungen immer noch ein Schattendasein, dabei erkranken jährlich ca. 28.000 Menschen am Krebs der Harnblase.

Blasenkrebs ist die vierthäufigste Krebsart bei Männern und die siebthäufigste bei Frauen. Es handelt sich um einen äußerst heimtückischen Tumor, denn er kann jahrelang wachsen, ohne dass die Betroffenen etwas davon merken, das heißt, ohne dass Beschwerden wahrgenommen werden.

Je früher, desto besser

Jedoch gilt auch für Blasenkrebs: je früher er erkannt wird, desto besser sind die Behandlungs- und Heilungschancen. Wenn sie die Diagnose Blasenkrebs erhalten, sind die Betroffenen zunächst geschockt und blockiert. Das zieht sich über alle Phasen der Behandlung hin, von der Diagnose, der anstehenden Operation, Krankenhausaufenthalt, Anschlussheilbehandlung und Nachsorge.

Die verschiedenen Belastungen im Alltagsleben und die Lebensperspektiven werden durch die Krankheit, die im schlimmsten Fall mit dem Tod enden kann, extrem verändert. Die lebenslange Nachsorge ist außerdem ein wichtiger Teil der gesamten Behandlung.

Menschliche Zuwendung

Dabei fehlt es aufgrund der Verknappung personeller Ressourcen heute vor allem an menschlicher Zuwendung. Wo bekommt man die notwendigen Informationen zum richtigen Zeitpunkt? Hier kann der Kontakt zu Selbsthilfegruppen helfen, denn diese erfüllen eine sehr wichtige Funktion: sie geben dem Betroffenen das Gefühl, nicht ganz allein zu sein, weil er andere trifft, die ein ähnliches Schicksal zu verkraften haben. Es kommen Menschen mit neuer Diagnose und Menschen, die bereits seit längerer Zeit mit dieser Krankheit leben. Es sind zum Teil Menschen, die sich unverstanden fühlen in ihrem „normalen“ Leben. Gerade unbeantwortete Fragen zum Alltagsleben können zu Verzweiflung und Depression führen.

Eine gehörige Portion Mut

Für viele Betroffene gehört eine gehörige Portion Mut und Selbstüberwindung dazu, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Es hat sich jedoch gezeigt, dass sich diese Ängste in positive Gefühle wie Solidarität und Zugehörigkeitsgefühl umwandeln können.

Die SHG Blasenkrebs gibt es seit 2012. Hier kann jeder Einzelne in vertrautem Kreis über seine Probleme sprechen. Im Vordergrund der Treffen stehen der Austausch und das offene Gespräch. Zu speziellen Themen werden außerdem Fachleute von außen als Referenten eingeladen.

Scheuen Sie sich nicht, Kontakt zu uns aufzunehmen per Telefon, E-Mail oder einfach, indem Sie zu einem der nächsten Treffen in unseren Gruppen vorbeischauen.

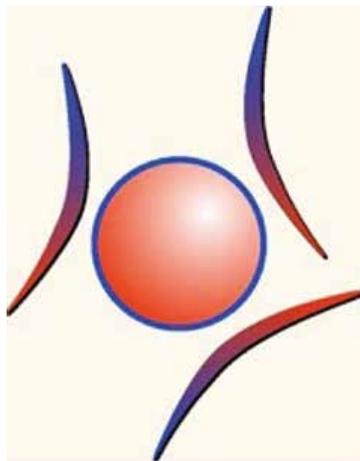
Wir treffen uns...

...in Rostock: am ersten Mittwoch im Monat um 17:00 Uhr in der Hundertmännerstraße 1, 18055 Rostock (Haus der Gemeinschaft)

...in Klink: am zweiten Dienstag im Monat um 16:00 Uhr in der Müritz Klinik,

...in Pasewalk: am zweiten Mittwoch im Monat um 14:00 Uhr in der Friedensstraße 9, in den Räumen der AWO Familienstätte,

...in Wismar: am dritten Mittwoch im Monat um 14.00 Uhr in der ASB Kontaktstelle, Dorfstr. 10 in Gägelow.



Für weitere Informationen stehen wir Ihnen sehr gern zur Verfügung unter:

Telefon: 038203 649983

Mobil : 0177 4798120

E-Mail : Blasenkrebs-rostock-shg@t-online.de

Selbsthilfekontaktstelle Schwerin: 03 85/39 24 333

Rostocker Selbsthilfegruppen auf YouTube

Ab sofort gibt es einen neuen Kanal auf You Tube: Selbsthilfegruppen in und um Rostock stellen sich vor:

<https://www.youtube.com/channel/UCJG3HpsGehGbQ6JrGKsH5ag>

Schaut mal rein, gebt den Link bitte an Freunde und Bekannte weiter. Wir sehen uns am 6. September 2017 um 17.00 Uhr in der Hundertmännerstr. 1 zur nächsten Gruppenveranstaltung.

Udo Walter
Landesbeauftragter des
Selbsthilfebund Blasenkrebs e.V.

Gedanken zum Thema Stammzellenspende

Ich war fünf oder sechs Jahre alt, als ich das erste Mal von der Krankheit „Krebs“ hörte und meine Eltern mir alle möglichen Fragen dazu beantwortet haben, so gut sie es konnten und wussten. Mit dem Wissen kommt die Angst, das Unbehagen, das vermeintliche Damokles-Schwert, das über uns allen schwebt. Wie Krebs entsteht, warum er sich ausbreitet, wieso er Menschen tötet und andere nicht, wie wir Menschen ihn besiegen, vermeiden oder ausrotten können, wir wissen es bis heute nicht. Das ist sehr beunruhigend – finde ich.

Mein persönlicher Nebel hat sich nicht gelichtet, seitdem ich von der Krankheit weiß. Familienmitglieder und Freunde sind inzwischen an allen möglichen Formen des „Krebs“ gestorben. Meine Oma sprach oft über Krebs und hatte enorme Angst davor. Sie war eine überaus sportliche Rentnerin, machte ein Sportabzeichen nach dem anderen, schwamm, radelte, lief, lachte, malte, reiste und liebte das Leben - und plötzlich war alles vorbei. Sehr schnell, sehr traurig, schmerzhaft. Zack! Krebs. Tot. Absolut tückisch und unheimlich. Wieso die eine und die andere nicht? Sie lebt doch viel gesünder? Krebs ist ungerecht. Krebs ist hassen, hadern, viel Schmerz und Kampf - und trotzdem verstehen wir es nicht, wissen wenig darüber. Das macht mich wütend. Warum wissen wir so wenig? Es ist eine der Volkskrankheiten weltweit in all seinen Formen.

Ich habe mich bei der DKMS gemeinnützige GmbH (ehemals: Deutsche Knochenmarkspenderdatei) vor einigen Jahren angemeldet und mich als potenzielle Stammzellenspenderin bei Blutkrebs (Leukämie) registrieren lassen. Was ist zu tun zur Registrierung? Stäbchen in den Mund, registrieren lassen, Leben retten durch Knochenmarkspende. Ich habe einen Bekannten, der nur dadurch überlebt hat und wir hoffen, dass er geheilt ist. Die lebensrettende Spende ist nunmehr zwei Jahre her und seine Blutwerte sind zurzeit die eines gesunden Menschen. Sein passendster Spender aus der weltweiten Spenderdatenbank war ein US-Bürger afrikanischer Abstammung. Mutter, Vater und seine drei Geschwister waren leider ungeeignete Spender und wurden alle als erste getestet. (Da sage noch mal jemand „Multikulti“ sei Quatsch...)

Wir wissen immer noch wenig, aber jeder Mensch kann etwas tun, bewirken. Sei es durch eine Spende oder durch Hilfe, sich Zeit nehmen und Betreuung von krebserkrankten Menschen, Angehörigen und Freunden. Der Mensch, als Individuum krank oder gesund, steht über jeder Krankheit. Mehr Informationen zur DKMS gibt es unter: <https://www.dkms.de/de>. Ob Sie „im Falle des Falles“ wirklich spenden wollen, entscheiden Sie dann für sich selbst. Niemand muss spenden, auch nach der Registrierung nicht.

Kerstin Fischer

Thees Uhlmann - Sophia, der Tod und ich

Dein Leben ist ein einziger Trott, in Beziehungen bist du behelfsmäßig veranlagt und das einzige, was dich gerade so durch den Tag bringt, ist Kaffee. Niemals Überraschungen, denn damit könntest du auch gar nicht umgehen.

Und jetzt, bei der morgendlichen Toilette, ein Klingeln an der Tür. Du schlurfst müde in Richtung des Läutens, öffnest die Tür und da steht der Tod neben dir und behauptet, es sei an der Zeit für dich, zu gehen. Komischerweise nimmst du das extrem gelassen hin. Was anfangs wie eine Einbildung nach einer durchzechten Nacht aussieht, entpuppt sich als Auftakt zu einer irrwitzigen Reise, in der der ewige Loser zum ersten Mal in seinem Leben über die Bedeutung von Liebe, Familie, Glauben und dem wahren Leben nachdenkt bzw. nachdenken muss.

Mit an Bord ist seine Ex-Freundin Sophia, die, nachdem sie den Tod gesehen hat, bei ihnen bleiben muss, sonst müsste der Tod auch sie mitnehmen. Sophia ist lebensfroh, nimmt niemals ein Blatt vor den Mund und sprüht gerade so vor Wortwitz. Gemeinsam machen sich die drei auf dem Weg zu seiner Mutter und zu Jonny, seinem kleinen Sohn, den er seit Ewigkeiten nicht mehr gesehen hat. Das war der Wunsch an den Tod. Zusammen im Auto beginnt eine wundervoll schwarzhumorige Fahrt, bei der sich der Tod als Lebensgenießer begeistert und das vom Dasein gelangweilte Erzähler-Ich erkennt, was ihm zum Glück gefehlt hat.

Dass es niemals zu traurig wird, wenn der Held dieses Buches über die Sinnfragen des Lebens nachdenkt, liegt vor allem an dem Tod, der messerscharf die Unzulänglichkeiten der Menschen analysiert, dabei herrlich tollpatschig in Fettnäpfchen

taucht und feststellen muss, dass sein Job total anstrengend und ermüdend ist. Irrendwie muss man ihn bemitleiden und man kommt einfach nicht umhin, ihn in den Arm schließen zu wollen. Lachen und Weinen liegen in diesem Roman nebeneinander und halten sich die Hand. Ein Buch das sich Fragen stellt wie „Was bleibt am Ende übrig?“, „Was ist wirklich von Bedeutung?“ oder „Was lohnt sich wofür?“. Alles mit einem Hauch Sarkasmus und Liebenswürdigkeit!

Jenny Falk



Thees Uhlmann, geboren 1974 in Hemmoor bei Cuxhaven, ist Musiker und Autor. Mit seiner Band Tomte und als Solokünstler feiert er große Erfolge, sein neues Album erscheint im Januar 2018. »Sophia, der Tod und ich« ist sein erster Roman. Uhlmanns Debüt begeisterte Kritik und Publikum, wurde fürs Theater adaptiert, ins Niederländische und Französische übersetzt und wird demnächst fürs Kino verfilmt. Thees Uhlmann arbeitet an seinem zweiten Roman.

(Quelle: Kiepenheuer&Witsch)

Herzen gegen Schmerzen

Der Verein „Wittenfördener Herzkissen e.V.“ näht bereits seit 2011 ehrenamtlich Herzkissen, zunächst für an Brustkrebs erkrankte Frauen. Über einen Zeitungsartikel neugierig geworden, nahm ich Kontakt mit Katrin Staak auf, die sich sofort zurück meldete. Ob ich spontan sei? Bereits am nächsten Tag sei der Verein mit einem Verkaufsstand im Foyer der HELIOS-Kliniken präsent. Ich war spontan und es passte zeitlich perfekt. Hier meine Erfahrungen:

Sofort sehe ich den bunten Stand und werde herzlich von Katrin Staak empfangen. Ich bin überwältigt von der Vielfalt des Angebotes und den tollen Nähleistungen und schaue mich erst einmal um. Dann kommen wir ins Gespräch. Die Nähgruppe wurde zunächst 2011 durch Katrin Staak gegründet: „Ich habe schon immer gerne genäht und um die Weihnachtszeit herum hatte ich die Idee, etwas Gutes tun zu wollen. Ich habe dann einfach mal gegoogelt, was man so machen könnte. Die Herzkissen hatten es mir sofort angetan und so legten wir los.“ Mit großer Unterstützung der Ehrenamtsstiftung MV gründete sich dann 2016 der Verein. Heute hat dieser 17 Aktive, darunter zwei Männer, die für logistische Aufgaben zuständig sind. Sieben Frauen nähen, andere schneiden zu oder stopfen die Kissen.

Viele neue Produkte sind in den letzten Jahren hinzugekommen. Während unseres Gesprächs weist Katrin Staak mich auf eine Patientin hin, die einen der bunten Drainagebeutel des Vereins bei sich trägt. Am Stand liegen Mützen mit passendem Halstuch, für kleine und große Krebspatienten nach der Chemotherapie, aber auch praktische Dinge für den Alltag wie Wäscheklammer-Kleidchen am Bügel, farbenfrohe Anhänger



Herzkissen-Nähen für den guten Zweck

Foto: HELIOS-OnlineMagazin

und kleine Täschen mit Schlüsselring für den Einkaufswagen-Chip. „Manche nehmen die auch für die Hundemarke, damit es am Halsband nicht so klappert.“, erzählt Katrin Staak. Das überzeugt mich, und ich kaufe gleich eines aus robustem Jeansstoff für unseren Hund. Allein in diesem Jahr hat der Verein bereits 1275 Kissen an die Kliniken in Schwerin, Leezen, Wismar und Rostock ausgeliefert. „Wir möchten den vielen Frauen und Männern mit Brustkrebs, kranken Kindern und all denjenigen, die ein schweres Schicksal zu bewältigen haben, mit unseren Herzen Trost spenden und ihnen zeigen, dass wir an sie denken. Das Kissen in Herzform dient u.a. als Lagerungshilfe und zur Schmerzlinderung nach Operationen.“, so Katrin Staak. Finanziert wird die Arbeit aus Spenden und den Verkaufserlösen wie am Stand der HELIOS-Kliniken und bei anderen Veranstaltungen.

Kirsten Sievert

Tätowierte gegen Krebs e.V.

Nachdem meine Mutter am 20. April 2014 an Krebs gestorben ist, habe ich die Gruppe „Tätowierte gegen Krebs“ ins Leben gerufen. Angefangen habe ich bei mir im Tattoostudio. Mittlerweile ist das Ganze zur Großveranstaltung gewachsen mit 22 Tätowierern. In diesem Jahr am 20. April gründete ich den inzwischen eingetragenen Verein. Aktuell unterstützen uns über 70 Firmen aus Wismar und Umgebung. Über 1500 Besucher waren auf der Veranstaltung „Tätowierte gegen Krebs vol. IV“ im Juli in Dorf Mecklenburg, wo wir 27.000 Euro sammeln konnten. Wir hatten wieder ein super Programm: 22 Tätowierer, Livemusik, DJ, Wahl der Miss Tattoo Mecklenburg-Vorpommern, Glücksrad mit super Preisen, Live-Konzert, Spanferkel, Honigbier, Rauchwurst, Strongman-Show, Eis, Kuchen, Zuckerwatte, Bungee-Run, Hüpfburg, Kinderschminken, Bastelecke und vieles mehr.

Nun wollen wir in jedem Monat jemanden unterstützen, vorzugsweise an Krebs erkrankte Kinder und ihre Familien. Anfang September bekommt das Schloss-Hospiz Bernstorf 5000 Euro. Ende August gehe ich in die Kinderkrebs-Klinik in



Veranstaltung „Tätowierte gegen Krebs vol. IV“ im Juli in Dorf Mecklenburg

Foto: privat

Greifswald und spreche mit Betroffenen. So wollen wir jeden Monat bis zur nächsten Veranstaltung versuchen, Wünsche zu erfüllen, um Kindern in ihrem Krankheitsverlauf ein paar schöne Stunden zu schenken.

Sebastian Kairies

Tätowierte gegen Krebs e.V.

<https://de-de.facebook.com/TgKrebs/>

Gesetzesänderung zum medizinischen Cannabis

Seit dem 10. März 2017 ist durch eine Gesetzesänderung die Möglichkeit der Verschreibung von cannabishaltigen Arzneimitteln erweitert worden. Ergänzend wurde eine Cannabisagentur eingerichtet, die den Anbau von Cannabis zu medizinischen Zwecken steuern und kontrollieren soll. Obwohl nur sehr begrenzte Erkenntnisse zur Anwendung von Cannabisarzneimitteln zur Verfügung stehen, ist ab sofort nach Einholung einer Kostenerstattung durch die Krankenkasse eine Verschreibung des Cannabisproduktes möglich. Diese Verschreibungsmöglichkeit ist nicht zu verwechseln mit der in letzter Zeit auf verschiedenen politischen und gesellschaftlichen Ebenen geführten Diskussion der Legalisierung von Cannabis.

Cannabisarzneimittel wurden bislang zur Behandlung von Schmerzen, im Rahmen von HIV-Erkrankungen, Übelkeit und Erbrechen (im Rahmen von Chemotherapie), Spastik (anhaltende Muskelverkrampfungen), Grüner Star und einer seltenen neurologischen Erkrankung (Tourette-Syndrom) eingesetzt. Voraussetzung ist in der Regel, dass alle anderen Therapiemaßnahmen zuvor erfolglos geblieben sind.

Darüber hinaus gibt es keine oder keine ausreichend wissenschaftlich fundierten Hinweise, dass Cannabisprodukte zur Behandlung psychischer Erkrankungen (z.B. Psychosen, Suchterkrankungen, Angststörungen, ADHS) geeignet sind. Bei der Einnahme ist zu beachten, dass erhebliche Nebenwirkungen auftreten können: Schwindel, Mundtrockenheit, Übelkeit, Erschöpfung, Schläfrigkeit, Euphorie, Erbrechen, Desorientierung und Verwirrtheit.

Es ist besonders hervorzuheben, dass Cannabis das Risiko des Auftretens einer psychotischen Störung erhöht. Bei frühem Beginn des Konsums in Kindheit und Adoleszenz sind kognitive Einschränkungen, die auch bei Erwachsenen auftreten, auch nach längerer Abstinenz nicht immer reversibel. Es verbleiben



Dr. Markus Stuppe, Chefarzt Abhängigkeitserkrankungen HELIOS Kliniken Schwerin *Foto: Archiv*

dann Defizite in den Bereichen der psychomotorischen Geschwindigkeit, der Aufmerksamkeit, des Gedächtnisses und der Planungsfähigkeit.

Cannabis ist die am meisten konsumierte legale Droge. Neben experimentellen und sozial unauffälligen Konsummustern entwickeln ca. 0,5 Prozent aller Cannabiskonsumenten einen klinisch relevanten Cannabismissbrauch oder eine Cannabisabhängigkeit. Die Kritiker dieser Gesetzesänderung befürchten, dass durch die „Freigabe“ neuer Cannabisprodukte die Verfügbarkeit auch außerhalb des medizinischen Bereiches und damit auch die Zahl der Abhängigen wachsen. Dazu passend bekommen wir in unserer Klinik regelmäßig Nachfragen von Personen, die eher aus dem klassischen Konsumentenkreis kommen, ob sich hierdurch nicht die Möglichkeit einer geregelten Verschreibung ergibt. Nach meinem Wissensstand entscheiden die Kostenträger bzw. Medizinischen Dienste der Krankenkassen bei solchen Anträgen restriktiv und legen die Indikation für die Verschreibung eng aus.

Es war eine sehr außergewöhnliche Entscheidung, einen Stoff zur Verschreibung freizugeben, obwohl keine belastbaren wissenschaftlichen Daten vorliegen. Das hat der Gesetzgeber auch erkannt und alle Behandler verpflichtet, die Behandlungsdaten für eine zukünftige Bewertung zur Verfügung zu stellen. Wir werden darum noch einige Jahre abwarten müssen, um erkennen zu können, welche Bedeutung medizinisches Cannabis in Deutschland hat.

Dr. Markus Stuppe
Chefarzt Abhängigkeitserkrankungen HELIOS Kliniken
Schwerin

Cannabis: Breites Spektrum - viele Fragen

Ärzte in Deutschland können seit dem 10. März 2017 für viele Krankheiten Cannabisblüten und -extrakte auf Rezept verschreiben, bei schweren Erkrankungen auch auf Kosten der Krankenkassen. Das hat einerseits bei vielen Menschen zu hohen Erwartungen geführt, andererseits wirft die neue Gesetzeslage viele Fragen auf. Auch zeigen die ersten Monate seit Inkrafttreten der neuen Regelung, dass es in der Praxis viele Hürden gibt.

Dr. Sören Rudolph hat eine Fachpraxis für Schmerztherapie und Anästhesiologie in Rostock. Zudem arbeitet er im Vorstand des Berufsverbandes der Ärzte und Psychologischen Psychotherapeuten in der Schmerz- und Palliativmedizin in Deutschland e.V. (BSVD).

Hilf dir selbst: Herr Dr. Rudolph, welche Chancen sehen Sie in dem neuen Gesetz?

Dr. Rudolph: Positiv ist natürlich, dass wir jetzt eine zusätzliche Option zur Versorgung unserer Patienten in der Hand haben. Das betrifft das ganze Schmerzspektrum wie chronische Schmerzen oder Tumorschmerz. Es kann entspannend und antiemetisch (gegen Übelkeit zum Beispiel bei Krebspatienten) wirken. Gleichzeitig möchte ich aber dringend vor zu hohen Erwartungen warnen. Cannabis ist kein Wundermittel.

Welche Risiken birgt es Ihrer Meinung nach?

Mögliche Nebenwirkungen sind zum Beispiel Psychosen, Übelkeit und Erbrechen. Auch Abhängigkeitsentwicklungen werden beschrieben. Die Kassen begründen Ablehnungen oftmals damit, dass bei den Schmerzpatienten noch nicht alle anderen Therapien ausprobiert wurden.

Wie ist die derzeitige Situation?

Wir Ärzte haben zur Zeit meistens noch relativ wenige Erfahrungen mit medizinischem Cannabis und scheuen deshalb natürlich auch die Verordnung. Außerdem bewegen wir uns bei den Cannabis-Medikamenten oftmals im so genannten „off-label-use“-Bereich. Das bedeutet, dass diese Medikamente keine spezielle behördliche Zulassung für eine bestimmte Indikation - in diesem Fall chronische Schmerzen - haben. Ärzte sehen sich zudem mit Regressgefahren konfrontiert, da die Therapie relativ teuer ist. Und wenn der Patient dann trotz aller Schwierigkeiten ein Rezept und die Genehmigung hat, kann es zu neuen Problemen kommen. Inzwischen gibt es insbesondere bei Blüten Lieferengpässe.

Haben Sie seit der Neuregelung selbst schon Cannabis verschrieben?

Ja, das habe ich. Derzeit laufen 16 Anträge bei den Krankenkassen, bislang wurden vier genehmigt. Bei den

Cannabis-Präparaten gibt es verschiedene Möglichkeiten. Ich favorisiere bei der Verordnung ein Spray, welches einfach für den Patienten zu handhaben ist. Außerdem gibt es mehrere zugelassene Blütenarten mit unterschiedlichem THC-Wirkstoffanteil, welche mittels Inhalator oder als Teesud verabreicht werden. Beides ist kein einfaches Procedere!



Dr. Sören Rudolph, Facharzt für Schmerztherapie und Anästhesiologie in Rostock. Foto: privat

Wie sehen Sie die Neuregelung persönlich?

Nach Inkrafttreten des Gesetzes gab es einen regelrechten Pressehype: „Das ultimative Schmerzmittel!“ Das halte ich für gefährlich, bedient es doch falsche Vorstellungen und bewirkt eine zu hohe Erwartungshaltung. Derzeit läuft beim Bundesverband (BSVD) eine Studie, um die Erfahrungen der Ärzte und Patienten zu erfassen. Wir brauchen sicher noch sehr viele Daten, um das neue Gesetz praxisorientiert anwenden zu können.

Das Gespräch führte Kirsten Sievert

Hintergrund

Berufsverband der Ärzte und Psychologischen Psychotherapeuten in der Schmerz- und Palliativmedizin in Deutschland - BVSD e.V.

Der über seine Landesverbände bundesweit organisierte BVSD vertritt die berufspolitischen Interessen aller schmerztherapeutisch und in der Palliativmedizin tätigen Ärzte und Psychologischen Psychotherapeuten und setzt sich für die weitere qualitative und strukturelle Entwicklung der Allgemeinen und Speziellen Schmerztherapie und der Palliativmedizin ein. Schwerpunkte der Verbandsarbeit liegen in der Vertragsentwicklung und im Kooperationsmanagement sowie in der Qualitätssicherung und im -management.

Quelle: <http://www.bv-schmerz.de/>

20 Jahre „Musik zum Wohlbefinden“

Am 12. November 1997 gründete sich in einem ehemaligen Kindergarten in der Anne-Frank-Straße auf dem Großen Dreesch eine Musikgruppe mit der Musiklehrerin Christine Merolt als Leiterin. Dabei waren damals schon Christine Schmidt und Lothar Falkenberg, die auch heute in der jetzigen Selbsthilfegruppe „Musik zum Wohlbefinden“ aktiv sind.

Die Initiatoren, ich möchte sie heute als Anschieber und Kämpfer für die Selbsthilfe in Mecklenburg-Vorpommern bezeichnen, waren Frau Dr. Ursula von Appen und Frau Uta Schwarz. Es bestanden neben der Musikgruppe bereits weitere Selbsthilfegruppen. Frau Merolt führte die Gruppe bis in das Jahr 2011, also fast 14 Jahre – eine beachtliche Zeit. Sie arbeitete intensiv mit ihren Schützlingen, die Bezeichnung habe ich bewusst gewählt, weil einige in der Gruppe psychische Probleme hatten.

Heraus kam ein beachtliches musikalisches Profil der SHG. Doch damit ließ Christine Merolt es nicht bewenden. Sie und ihr Ehemann Sigfried luden die Gruppenmitglieder teilweise zu sich nach Hause und auch in den Kleingarten zu Grillfesten in der schönen Natur ein.

Bereits damals wurden vielerlei andere Aktivitäten geplant und durchgeführt, so Auftritte im „Augustenstift“ und Reisen zum Beispiel ins Ozeaneum oder ins Müritzeum. Damit entstand ein gewisser Familienzusammenhalt in der Gruppe, der bis heute nicht nur anhält, sondern sich weiter verfestigt hat. Die schwere Erkrankung von Christine Merolt hat die Gruppe schwer getroffen.

Glücklicherweise hatte sich Hannelies Schlefke-Schmahl bereit erklärt, als Leiterin die Gruppe zu übernehmen. Sie hat als ehemalige Erzieherin einen reichen musikalischen Erfahrungsschatz und begleitet uns beim Singen mit ihrer Gitarre. Doch wollte sie diese Aufgabe wegen ihres Alters nur zeitweilig übernehmen. Jedoch, wenn heute Not am Mann ist, ist sie immer wieder musikalisch für die Gruppe da.

2012 übernahm die ehemalige Erzieherin Angelika Tulke den „Staffelstab“, musste aber alsbald aus schweren gesundheitlichen Gründen aufgeben. Sie gehört weiterhin zu uns, auch wenn sie nur selten da sein kann. Auch sie bereichert die Gruppe mit ihrer großen künstlerischen Kreativität in Form von liebevollen Briefen und Bildern.

Nun stand die Gruppe vor dem „Aus“. Ich entsann mich an einen alten Bekannten, mit dem meine Familie vor vielen Jahren in Lankow Tür an Tür gewohnt hatte. Er war Musiker

(Geige) in der Staatskapelle und seine Ehefrau sollte irgend etwas mit Musik zu tun gehabt haben. Allen Mut zusammennehmend ging ich zu meinen früheren Nachbarn.

Lange Rede, kurzer Sinn – ich konnte Christa Hennigs als Leiterin gewinnen; ein wirklicher Gewinn für uns! Chris-



Seit 20 Jahren treffen sich die Frauen und und zurzeit zwei Männer der Selbsthilfegruppe „MUSik zum Wohlbefinden“ einmal in der Woche in der KISS, um gemeinsam zu singen.
Foto:privat

ta kümmert sich äußerst liebevoll und hinwendend um uns, weiß in der Musik theoretisch und praktisch bestens Bescheid. Manchmal denke ich, dass wir sie bei unserer zeitweiligen Disziplin überhaupt nicht verdient haben. Durch Christa kam auch deren ehemalige Klassenkameradin Dr. Hannelore Roost als Akkordeon- und Flötenbegleitung zu uns. Nun sind wir gut aufgestellt, 15 Frauen und zwei Männer. Die meisten sind alleinstehend. Darum gaben wir uns das Motto: Zusammen sind wir weniger allein!

Wir sind alle irgendwie vom Leben und durch Krankheiten mitgenommene Menschen zwischen 60 bis über 80 Jahre alt. Jeden Mittwoch um 10 Uhr treffen wir uns in der KISS. Wir singen, reden miteinander bei Kaffee und Keksen. Es versteht sich von selbst, dass alle in unserer Runde besprochenen persönlichen Dinge nicht an die Öffentlichkeit gelangen. Wir merken, dass uns die Zeit mittwochs gut tut. Die Musik berührt unser Innerstes, erweckt in uns Gefühle, wie Freude an uns selbst und aneinander sowie einen bejahenden Lebenswillen. Dabei kann Verlorengegangenes aus uns herausgeholt werden, an das Licht des Tages, in die Gegenwart.

Geredet wird zuweilen auch und zu viel, wenn aktuelle Dinge des öffentlichen Lebens oder Persönliches zu gegenwärtig werden. Da muss dann eine ausgewogene Balance gefunden werden. Ich verstehe, wenn einige mehr singen wollen, meine

aber, dass gerade der verbale Austausch für ein Wohlergehen wichtig ist. Gesungen werden vor allem Volkslieder, die mich wegen ihrer tiefgründigen Ehrlichkeit fesseln können. Auch hören wir klassische CD's, volkstümliches Liedgut oder Musik von interessanten Bands.

Höhepunkt sind für die Gruppe Auftritte in Alten- und Pflegeheimen, besonders im „Haus Lewenberg“. Dort warten schon teilweise sehr alte und oft sehr kranke Menschen auf uns. Wir erfreuen uns an der Freude, die wir bei den Heimbewohnern auslösen – empfinden Glück.

Wir, die schon etwas angegrauten Alten, sind noch sehr am Leben in unserer Umwelt interessiert. Mit den von unseren Trägern (Krankenkassen) bereitgestellten finanziellen Mitteln, können wir gesundheitsfördernde Aktivitäten auslösen, Besuch von Reha-Kliniken, der Salzgrotte und Klangschaalen – bzw. Tanztherapie. Aus zusammengelegtem Geld leisten wir uns gemeinsames Mittagessen, gratulieren unseren Geburtstagskindern mit einer Rose oder einem Präsent. Regelmäßig

nehmen wir an der Aktion „Schwerin singt“ im Staatstheater oder auf dem Alten Garten teil. Zu erwähnen ist noch ein Besuch beim Bürgerbeauftragten Matthias Crone in der Schlossstraße – ein sehr schöner Erlebnisvormittag.

Abschließend möchte ich sagen, dass ich mich in meiner Selbsthilfegruppe gut aufgehoben und verstanden fühle. Alle in der Gruppe haben mir nach schwerer psychischer Erkrankung beigestanden und dazu beigetragen, dass ich schrittweise ein neues und schöneres Leben beginnen konnte. Letztendlich bin ich gelassener und zufriedener geworden, denke heute über vieles anders und positiver, betrachte gründlicher und bin umfassender interessiert. Auch freue ich mich mit meinen 76 Jahren über Aufgaben, wie diese, einen Beitrag zum 20. Jubiläum der Selbsthilfegruppe „Musik zum Wohlbe-finden“ zu schreiben.

Jürgen Fentzahn

Palliativmedizin

Wie ein schützender Mantel, der sich um mich legt

Wenn eine normale medizinische Behandlung nicht mehr möglich ist, wird palliativ behandelt. Palliativ bedeutet übersetzt, so was wie „ummantelt“ und Palliativmedizin meint im Grunde, dass bei einer sich verschlimmernden, nicht heilbaren Krankheit der Arzt versucht, dem Patienten seine Lebensqualität so gut es geht zu verbessern oder stabil zu halten.

Wenn z.B. bei einer schweren Krebserkrankung keine Aussicht auf Heilung mehr besteht, ist es das Wichtigste, dass dem kranken Menschen seine noch kurze Lebensdauer würdevoll gestaltet wird. Man behandelt Schmerzen, Depressionen oder andere Symptome. Das geht von Ernährungs- umstellung über Medikamente bis hin zur Psychotherapie.

Palliativmedizin findet meistens auf einer Palliativstation in einem Krankenhaus oder in einem Hospiz statt. Auf einer Palliativstation geht es aber vor allem um die medizinische Versorgung.

Wenn es die Möglichkeit gibt, entscheiden sich allerdings viele für ein Hospiz, weil sie sich dort wohler fühlen. Obwohl man natürlich sagen muss, dass die Mitarbeiter sich immer, egal ob im Hospiz oder auf der Station, sehr kümmern. Sie haben ein offenes Ohr für jeden Patienten und Angehörigen und das ist ja das Wichtigste.

Bei unheilbaren Krankheiten und noch kurzer Lebensdauer denkt man in erster Linie an Erwachsene, die den Großteil ihres Lebens schon erleben und leben durften, aber es gibt

auch viele kleine Patienten, die noch gar nicht richtig anfangen konnten ihr Leben zu beginnen. Kinder, die in jungen Jahren z.B. an Muskelerkrankungen oder aggressiven Krebserkrankungen leiden und nicht mehr lange leben können. In Deutschland gibt es 14 Kinderhospize für diese Kinder und deren Familien. Denn auch die Eltern und Geschwister haben oft die Möglichkeit im Hospiz Hilfe und Unterstützung zu bekommen, z.B. durch psychologische Gespräche.

Ich finde es schön, dass es in Deutschland Möglichkeiten für Betroffene gibt, mit dem Tod würdevoller umgehen zu können. Man konzentriert sich heutzutage mehr darauf, den Tod als Teil des Lebens zu nehmen, so wie er es ja nun mal ist. Viele Menschen verdrängen das Thema und wollen mit der Endlichkeit nichts zu tun haben. Auf der einen Seite kann ich das natürlich verstehen, es ist kein schönes Thema, aber auf der anderen Seite ist es, wie gesagt ein Teil, der zu jedem Menschen dazu gehört und warum sollte man ihn nicht auch verbessern, so gut es nur eben geht.

Denn wie die Ärztin und Begründerin der Palliativmedizin Cicely Saunders einmal sagte:

„Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben,

sondern den Tagen mehr Leben.“

Susanne Ulrich

Selbsthilfe im Netzwerk

Auch wenn, statistisch gesehen, die Wahrscheinlichkeit an Krebs zu erkranken, mit zunehmendem Alter steigt, trifft die Diagnose auch junge Leute – oft mitten in einer Phase der Lebensplanung zwischen beruflicher Orientierung und privaten Träumen. Da stehen dann viele Fragen im Raum: Kann ich mein Studium oder meine Ausbildung beenden? Werde ich je in meinem Beruf arbeiten können? Wie wird mein Partner oder meine Partnerin mit der Diagnose umgehen? Was wird jetzt aus meinem Kinderwunsch? An wen kann ich mich wenden, wer hat Antworten auf all meine Fragen?

Aufmerksam geworden durch einen Zeitungsartikel aus dem vergangenen Jahr stoße ich auf Professor Mathias Freund, Vorsitzender des Kuratoriums der Deutschen Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs. In Deutschland würden jährlich 15 000 Menschen zwischen 15 und 39 Jahren an Krebs erkranken. Am häufigsten wird Brustkrebs festgestellt, gefolgt von Hodenkrebs. Die Heilungschancen lägen laut Freund bei guten 80 Prozent. Und weiter: Online-Foren, Soziale Netzwerke oder Blogs seien die Selbsthilfegruppen von heute.

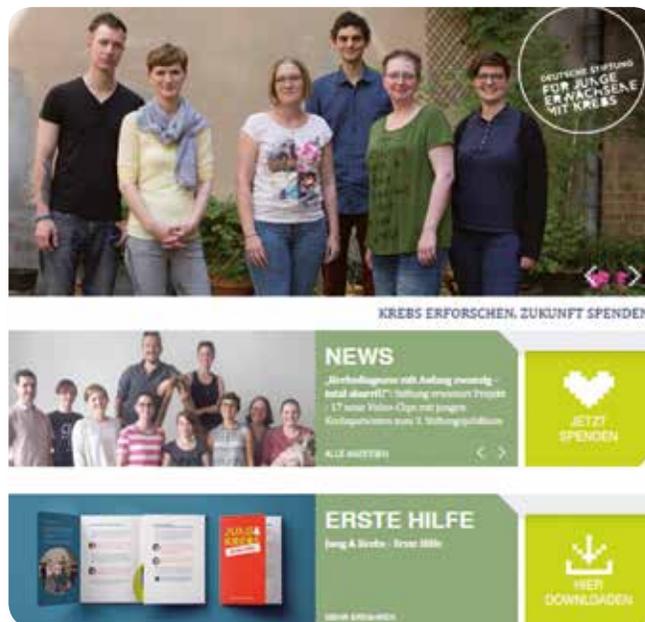
Die Facebook-Seite der Stiftung hat über 3000 Abonnenten. Dort finden sich auch Informationen zu dem Projekt „Jung & Krebs - Erste Hilfe - Tipps von Betroffenen“. Junge Frauen und Männer, die an Krebs erkrankt waren oder sind, haben ihre Erfahrungen nach der Diagnosestellung dieser schweren Krankheit in das Projekt eingebracht.

Eine von ihnen ist Nadine. Sie hat die Facebook-Seite „Nadine und das Leben mit dem Krebs“, auf der knapp 17000 Nutzer ein „Gefällt mir“ hinterlassen haben. Sie lässt die Leserinnen und Leser teilhaben an ihrem Alltag, aber auch an ihren Sorgen und Ängsten. Auf ihrer gleichnamigen Internet-Seite stehen berührende Portraits. Nadine mit kurzen Haaren, den Zeigefinger, auf dem steht „Fuck you Cancer“, quer vor einem Auge. Verpiss dich, Krebs! Ein anderes lässt einen schmunzeln: Was zunächst wie eine Punker-Frisur aussieht, entpuppt sich auf den zweiten Blick als Bürste auf dem kahlen Kopf. Nadine hat auch einen Online-Shop, über den sie selbst erstellte Armbänder personalisiert für andere Betroffene vertreibt. Was für eine Power diese junge Frau hat!

Auch Judy ist ein Gesicht der Kampagne. Sie betreibt im Internet den Blog „Krebstierchen“ – mein Tagebuch als Patientin. Hier berichtet sie von ihren Erfahrungen zum Beispiel während der Chemotherapie und bietet anderen „Tipps und Tricks“ an. Unter der Rubrik „Herzensangelegenheiten“ zeigt sie ihr soziales Engagement: Eine Perückensammelaktion für griechische Krebspatientinnen unterstützt sie, da diese seit der Wirtschaftskrise nicht mehr von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Des weiteren unterstützt sie die Initiative „Lebenshaus“, die für Sarkom-Patienten Mutmach-Geschichten sammelt und diese als Buch herausgeben.

Ein weiterer Blog heißt „OnkoBitch“ (frei übersetzt Krebsbiest). „Den Blog schreibe ich vorwiegend für mich selbst, meine Freunde, meine Familie und diejenigen die gerne ebenfalls



an meinen Erlebnissen teilnehmen möchten“. Und dann gibt es noch Schakeline, die Dame, die sie in den Wahnsinn treibt. Hierzu schreibt Kathrin: „Eigentlich ist es ja ‚der‘ Tumor, aber da sich mein Brustkrebs als hormonabhängig herausgestellt hat, habe ich IHN zu einem SIE deklariert, um ihrem Charakterzug, sich hinterlistig in mich einzunisten, gerecht zu werden.“ Vor kurzem erfuhr sie, dass der Krebs inzwischen gestreut und einige Knochen befallen hat. Und was ist der Schlusssatz in dem zugehörigen Beitrag? „Aber eins ist gewiss, so leicht kriegt man mich nicht unter. Ich weiß nur nicht, wie viel Energie ich in meine Bewältigung stecken soll, wenn ich doch mein ganzes Leben damit verbringen muss und werde.“

In einem weiteren Blog unter dem Namen „Radioaktivgirl“ gibt es ein Happy End: „Ich möchte mich heute bei euch dafür bedanken, dass ihr seit der Eröffnung dieses Blogs für mich da wart, mir mit euren lieben und aufmunternden Worten an den düsteren Tagen beistandet und mir immer die Daumen gedrückt habt. Es ist vollbracht, die Blutwerte von vor zwei Wochen sind da und es ist alles unauffällig. Somit möchte ich das Kapitel ‚Krebs‘ in meinem Leben für immer schließen und voller Kraft und Tatendrang mit meiner Familie in die Zukunft rauschen, welche uns schon vor der Diagnose im Sinne schwebt.“ Eine von den oben zitierten 80 Prozent, Jessi, hat es geschafft!

All das sind keine Selbsthilfegruppen im klassischen Sinne. Aber sie erfüllen die Kriterien wie sich gegenseitig zu unterstützen, Gleichgesinnte zu finden, mit denen man seine Gefühle und Erfahrungen mit der Krankheit teilen kann. Das Internet eröffnet hierbei neue Möglichkeiten.

Kirsten Sievert

Härtefonds der Deutschen Krebshilfe

Ziel

Die Deutsche Krebshilfe unterhält einen Härtefonds, um unverschuldet in finanzielle Schwierigkeiten geratenen Krebspatienten und deren Familien kurzfristig zu helfen. Dieser Fonds leistet unmittelbare Hilfe und entspricht damit einem ausdrücklich in der Satzung festgelegten Ziel der Deutschen Krebshilfe. Der Name Krebshilfe bringt dies deutlich zum Ausdruck. Da die Deutsche Krebshilfe sich ohne staatliche Zuschüsse ausschließlich aus privaten Zuwendungen finanziert, werden Härtefondsleistungen zur Verwendung im privaten Bereich im Inland gewährt. Die Abwicklung der Hilfeleistung erfolgt möglichst schnell und weitgehend unbürokratisch.

Aufgabenerfüllung

Die Vielzahl der unterschiedlichsten Anfragen an den Härtefonds erfordert zur sachgerechten Bearbeitung und objektiven Entscheidung ein gewisses formales Vorgehen mit entsprechenden Nachweisen und Auskünften, die durch den Antragsteller zu erbringen sind. So erfolgen die einmaligen Leistungen aus dem Härtefonds nur auf Antrag und ohne jeden Rechtsanspruch gegen die Deutsche Krebshilfe. Da die Mittel für diesen aus Spendengeldern unterhaltenen Fonds nicht unerschöpflich sind, können Anträge auf Härtefondszahlung nur bei entsprechender Bedürftigkeit berücksichtigt werden. Die in der Höhe begrenzte Zuwendung ist an bestimmte Familieneinkommengrenzen gebunden. Somit kommen die Gelder wirklich denjenigen zugute, die sie am dringendsten benötigen und keine andere Möglichkeit haben, sich entsprechende Mittel zu beschaffen, oder von keiner anderen Stelle eine Hilfe erwarten können, d.h. alle Anspruchsvoraussetzungen gegen die Kostenträger (Krankenkasse, Sozialhilfe u. ä.) ausgeschöpft sind. Zur Bewilligung einer Zuwendung darf das verfügbare Einkommen (monatliches Nettoeinkommen abzüglich feste monatliche Ausgaben) bei einer Person 409 Euro, bei zwei Personen 646 Euro, bei drei Personen 937 Euro nicht übersteigen. Die Zuwendungen liegen je nach Bedürftigkeit zwischen 410 Euro und 800 Euro. Zur Absicherung der wirtschaftlichen Situation verweist der Härtefonds auch auf weitere Unterstützungsmöglichkeiten durch staatliche oder private Institutionen, die vielen Betroffenen nicht hinreichend bekannt sind.

Nachweise und Auskünfte

Ohne gewisse Nachweise und Auskünfte des Antragstellers kann der Härtefonds keine Leistung erbringen. Der Grundsatz lautet: So wenig Bürokratismus wie nötig, so viel Information wie möglich. Die erforderlichen Nachweise und Auskünfte sind im Einzelnen:

- a) Zeitnahe ärztliche Bescheinigung über die Krebserkrankung
- b) Selbstauskunft über familiäre und wirtschaftliche Verhältnisse.

Diese notwendige Selbstauskunft umfasst:

Angaben zur Person und zum Familienstand des Antragstellers: Name, Anschrift, Telefonnummer, Geburtsdatum, Anzahl der zum Haushalt gehörenden Personen, Familienstand (Zusätzliche Angaben sind erforderlich, wenn der Antrag für ein erkranktes Familienmitglied gestellt wird)

Angaben zum monatlichen Nettoeinkommen

Angaben zu den festen monatlichen Ausgaben

Diese Auskunft kann erbracht werden:

- a) Durch Auskunftsbogen der Deutschen Krebshilfe
- b) Durch andere Unterlagen, aus denen die nötigen Angaben glaubhaft hervorgehen

Zu a): Der Auskunftsbogen ist beigelegt. Die vorgenommenen Angaben müssen von einer öffentlichen Institution abgezeichnet / abgestempelt sein. Hierzu sollten der Institution Unterlagen, aus denen die Angaben ersichtlich sind, der Institution vorgelegt werden. In Frage kommen Sozialämter, Sozi-



Deutsche Krebshilfe
 HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Stiftung Deutsche Krebshilfe
 Dr. h.c. Fritz Pletgen
 Präsident
 Spendenkonto:
 Kreissparkasse Köln
 IBAN DE65 3705 0299 0000 9191 91
 BIC COKSDE33XXX

Deutsche Krebshilfe
 Härtefonds
 Postfach 1467
 53004 Bonn

Härtefonds der Deutschen Krebshilfe
 Antrag auf einmalige Unterstützung

Bitte senden Sie den ausgefüllten Antrag per Post an o. g. Adresse.
 Alle Angaben werden vertraulich behandelt und unterliegen dem Datenschutz.

Betroffener* (bitte in Druckbuchstaben) _____ Posteingang _____
 _____ Vorgangsnr. _____
nur für interne Zwecke

Titel, Vorname, Name: _____
 Straße, Hausnummer: _____
 PLZ, Ort: _____
 Telefonnummer: _____ Geburtsdatum: _____

aldienste der Klinik, kirchliche Stellen, Bürgermeisterämter u. ä., die auch beim Ausfüllen sicherlich behilflich sind.

Zu b): Andere glaubhafte Unterlagen sind z. B. der Bescheid über Leistungen nach dem Bundessozialhilfegesetz oder ein Bericht eines Sozialdienstes der Klinik oder einer Krebsberatungsstelle, aus denen die Angaben zur finanziellen Lage ersichtlich sind.

Alle der Deutschen Krebshilfe gegebenen Auskünfte und Unterlagen werden streng vertraulich behandelt und keiner weiteren Stelle zugänglich gemacht. Die Vorschriften des Datenschutzes werden genau beachtet.

Veranstaltungen

Welt-Suizid-Präventionstag

Um die Öffentlichkeit auf die weitgehend verdrängte Problematik der Selbsttötung aufmerksam zu machen, wird seit 2003 jeweils am 10. September der Welt Suizidpräventionstag begangen, der von der Weltgesundheitsorganisation WHO ausgerufen wurde.

In Schwerin haben sich in diesem Jahr zum vierten Mal Vertreterinnen und Vertreter verschiedener Organisationen, freier Träger und der Stadtverwaltung in einer Initiativgruppe zusammengefunden, um aus diesem Anlass verschiedene Aktionen vorzubereiten. Die Initiativgruppe ruft ausdrücklich dazu auf, am Sonntag, dem 10. September, um 21.00 Uhr wieder eine Kerze ins Fenster zu stellen - wenn man durch das Thema Suizid berührt ist, im Gedenken an einen Menschen, den man durch Suizid verloren hat und in Verbundenheit mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben.

Stelle eine Kerze in Dein Fenster!

**7. September,
medienhaus nord, Gutenbergstr. 1**

15.00 Uhr

„Suizid - der Schrei nach Leben“

Fachgespräch mit Tanja Salkowski und Jörg Böttcher (Viktor Staudt, Überlebender nach einem Suizidversuch musste krankheitsbedingt leider absagen)

Jörg Böttcher hat zweimal versucht, sein Leben zu beenden. Er wird uns seine Erfahrungen, Gedanken und Gefühle aus der damaligen Situation zur Verfügung stellen können.

18.00 Uhr

Lesung mit Tanja Salkowski

Tanja Salkowski raste rastlos von einer Lebensetappe zur nächsten. Nach einer Mobbing Erfahrung erkrankte sie 2008 an einer Depression. Ein jahrelanges Versteckspiel begann. Bis der Tag kam, an dem sie sich umbringen wollte. 2013 erschien ihr Roman „sonnengrau. Ich habe Depressionen – na und?“ in Deutschland. Es ist die unverblümete Geschichte einer Gestrandeten, die akzeptiert hat und kämpft. Gegen eine vorurteilsbehaftete Gesellschaft und gegen das Ungeheuer im Kopf. Bei der abendlichen Lesung wird Gerriet Stein, Leiter der Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Passagen aus dem Buch von Viktor Staudt lesen. Tanja Salkowski liest aus ihrem Buch „sonnengrau. Ich habe Depressionen – na und?“.

Veranstaltungen

Vorträge Sozialrecht der KISS

Am Dienstag, 19. September gibt es um 14.00 Uhr einen ersten Vortrag zum Thema „Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen, Betreuungsverfügungen – Arten, Wirksamkeiten, Formvoraussetzungen“. Die Referentin ist Katja Rosendahl, Leiterin der Schuldner- und Insolvenzberatung Landesverband Volkssolidarität MV. Die Veranstaltung findet im Haus der Behinderten und Senioren „Bertha Klingberg“, Max-Planck-Str. 9A in Schwerin statt.

33. Deutscher Krebskongress (DKK) 21. bis 24. Februar 2018 | Berlin

Der Deutsche Krebskongress ist der größte und älteste Fachkongress zur Krebsdiagnostik und Krebstherapie in Deutschland. Der DKK 2018 steht unter dem Motto „Perspektiven verändern Krebs - Krebs verändert Perspektiven. Diagnose, Therapie, (Über-)Leben.“

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,
BIC: GENODEF1SN1
IBAN: DE35 1409 1454 0000 0273 32



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

Gruppen

Stabilisierung der Persönlichkeit

Gründung einer Selbsthilfegruppe zur Stabilisierung der Persönlichkeit - Kommen Sie mit Ihren psychischen Erkrankungen auch nur schwierig durch den Alltag? Dann kommen Sie zu uns – wir tauschen unsere Erfahrungen aus und machen gemeinsam neue.

Die Treffen finden immer am 2. und 4. Mittwoch im Monat um 17.00 Uhr in der KISS statt.

Interessierte melden sich bitte in der KISS unter

Tel.: 0385 39 24 333

oder

E-Mail: info@kiss-sn.de

Stammtisch „Junge Selbsthilfe“

Mit diesem Angebot möchte die KISS (Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V) vor allem jüngere Leute von der Idee der Selbsthilfe begeistern. Jeden letzten Dienstag im Monat treffen wir uns im Angler II (Bornhövedstr. 65c). Der Stammtisch ist ein offener Abend für junge Menschen, die sich gern in geselliger Atmosphäre mit anderen über ihre Erfahrungen austauschen und neue Kontakte knüpfen wollen. Ob mit oder ohne Selbsthilfeeinfahrung – jeder, der Lust hat, sein Leben in die Hand zu nehmen ist willkommen!

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, bei unserem nächsten Treffen ab 19 Uhr dabei zu sein. Die kommenden Termine sind:

26. September

31. Oktober

28. November

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, der Tisch ist auf Junge Selbsthilfe reserviert.

Darmkrebs-Vorsorge

Am 7. September beginnt um 11 Uhr auf dem Altstädtischen Markt in Schwerin der Aktionstag Darmkrebsvorsorge, eine Gemeinsame Veranstaltung der Universität Rostock, der Ärztekammer MV und der AOK Nordost.

Höhepunkt ist ein 20 Meter langes, begehbare Darmmodell, an dem der Krankheitsverlauf von gesund über befallen bis erkrankt zu sehen ist. Auch werden hier Führungen durch Experten angeboten.

Gruppengründungen

Patchwork-Familie - Ja! ...und wie soll das jetzt funktionieren?!

Eine Patchworkfamilie hat es nicht immer leicht. Bei den täglichen Anforderungen können die Familienmitglieder an die Grenzen zwischen altem und neuem Leben stoßen. Und der Alltag macht es nicht leichter. In einer SHG kann man sich kennenlernen, vertrauen, um neue Sichtweisen zu finden! Gründungstreffen am Montag, 11. September 2017 um 16.00 Uhr in der KISS.

Konfettimaschine an!



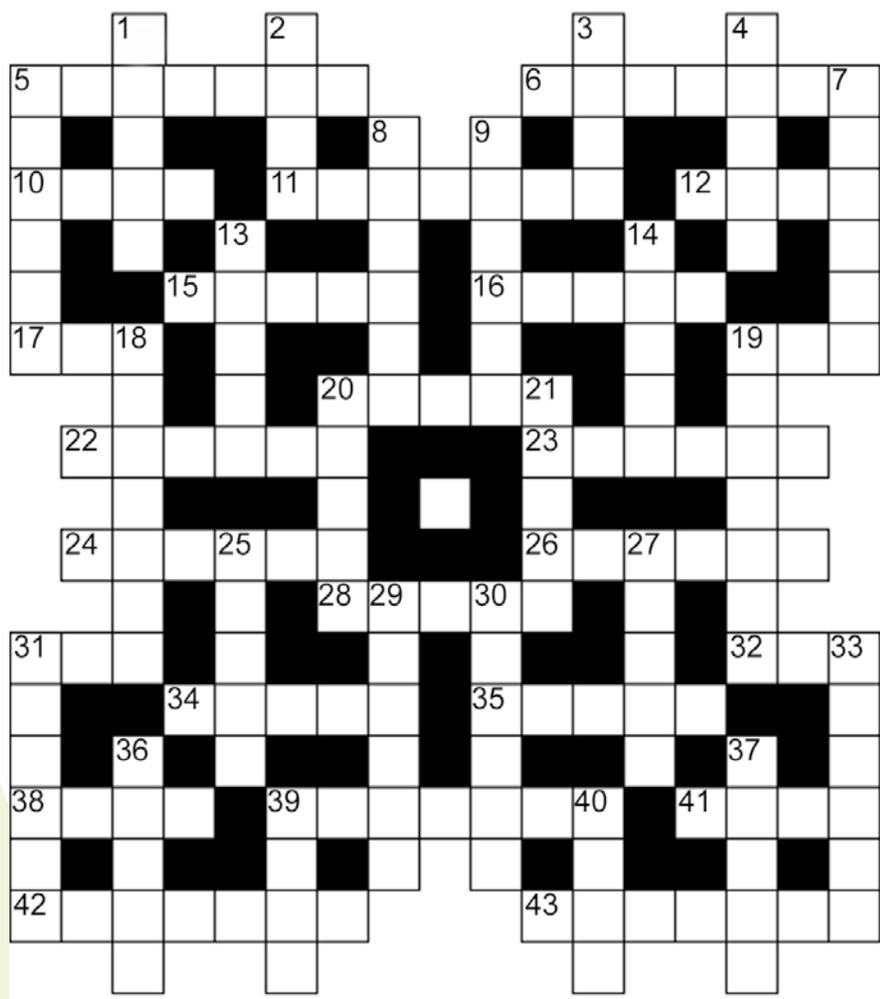
Anfang August konnte unsere Facebook-Seite der KISS den 100. Abonnenten begrüßen. Nach knapp acht Monaten unserer Aktivität auf dieser Plattform ist das ein stolzes Ergebnis. Nicht nur viele Interessierte und Mitglieder unserer Selbsthilfegruppen folgen uns, sondern via Facebook haben wir nun auch bundesweit mit vielen anderen Kontaktstellen und Selbsthilfevereinigungen einen direkten Draht. Es ist interessant zu lesen, welche tollen Aktionen und Ideen von diesen umgesetzt wurden. Manches ließe sich vielleicht auch in Schwerin realisieren, wir arbeiten daran und informieren zeitnah darüber! Natürlich gilt weiterhin: Schicken Sie uns Ihre Neuigkeiten, die wir veröffentlichen können. Schicken Sie uns Themenvorschläge, an denen wir ´dran bleiben sollen. Gerne berichten wir auch über Veranstaltungen, an denen Sie teilgenommen oder die Sie selbst durchgeführt haben, am liebsten mit Foto.

Spielgefährten gesucht

Gründung der Selbsthilfegruppe „Spaß“ am 5. Oktober 2017 um 19.00 Uhr in der KISS.

Wir treffen uns regelmäßig, um verschiedene Spiele zu spielen, z.B. Karten-, Brett-, Kreis- und Bewegungsspiele, Spiele aus unserer Kindheit und weitere, die uns Spaß machen.

Interessent*innen melden sich bis Ende September in der KISS oder der E-Mail an info@kiss-sn.de.



Waagerecht:

5) Gitterwand, 6) giftiges Mineral, 10) im Jahr, 11) Nobels Erfindung, 12) Flusslandschaften, 15) Lächeln (engl.), 16) Schlafereignis, 17) Fluss zur Nordsee, 19) Fragewort, 20) Verwandter, 22) USA Währung, 23) nur in der Vorstellung existierend, 24) Blume, 26) alberner Kerl, 28) Thema (engl.), 31) Lokal, 32) Oberteil, 34) Göttin des Ackerbaus, 35) großer Laufvogel, 38) Gedanke, 39) etwas auslösen, 41) Stadt in Thüringen, 42) etwas erdenken, 43) ehemals;

Senkrecht:

1) Gefäß, 2) Missgunst, 3) Hitze, 4) europ. Vulkan, 5) Konfektionsware kaufen, 7) altes Zündmittel, 8) nur die eigenen Dinge angehen, 9) Schiffskoch, 13) Verkehrsschild, 14) zweifache Nobelpreisträgerin (Ph, Ch), 18) umgangssprachlich ein Vielleser, 19) Ostseestadt, 20) Raumfahrt (engl.), 29) unsympathischer Mensch, 30) Gott des Handelns, Planet, 31) Ahnung, 36) Fluss in Argentinien, 37) Krach, 39) träge, 40) Waldgeist

Angret Möller

Die Ziffern 29, 17, 37, 31, 5, 28, 19, 23, 36, 22

ergeben einen Begriff zur Jahreszeit.

Herbstwind

www.kiss-sn.de
Selbsthilfe im Internet

Förderer der Zeitung

Anker Sozialarbeit, Dr. Sabine Bank, Dipl. Med. Kerstin Behrens, Dipl. Med. Thomas Bleuler, FA Raul Böckmann, Dipl. Med. Birger Böse, Dipl. Psychologin, Andrea Bülau, Dipl. Med. Gisela Franke, Heilpraktikerin und Psychotherapie, Martina Fuhrmann, Goethe Apotheke, Dipl. Med. Volkart Güntsch, Helios-Kliniken, Dr. Philipp Herzog, Dipl. Med. Cornelia Jahnke, Dr. Wolfgang Jähme, Kinderzentrum Mecklenburg, Dipl.-Psychologin Uwe König, Sanitätshaus Kowsky, Dr. Renate Lunk, Dr. Petra Müller, Ergopraxis Antje Neuenfeld, Rehasentrum Wuppertaler Str., Dr. Ute Rentz, Dr. Heike Richter, Ragna Richter, Salon Kontur, Steffi Fischer, Elisabeth Schmidt, SHG Gemeinsam gegen Angst und Depression, SHG Neues Leben ohne Alkohol, SHG Q-Vadis, Dr. Undine Stoldt, Dr. Sven-Ole Tiedt, Dipl. Med. Holger Thun, Dr. Matthias Voß, Zentrum Demenz

Auch Sie können unsere KISS-Zeitung „Hilf Dir Selbst“ durch ein einfaches

Förderabonnement

unterstützen. Ab 50 Euro im Jahr erhalten Sie mehrere Exemplare der jeweils aktuellen Ausgabe unserer vierteljährlich erscheinenden Zeitung zu Ihnen nach Hause, 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



Worauf es ankommt...

Aktuell erkranken in Mecklenburg-Vorpommern jährlich etwa 11.000 Menschen an Krebs. Tendenz steigend. Die Diagnose wirft bei Betroffenen/Angehörigen viele Fragen auf und löst Ängste aus. Offen über die Erkrankung mit Angehörigen und engen Freunden zu reden, kann zur Entspannung der schwierigen Gesamtsituation beitragen.

Ein japanisches Sprichwort sagt: „Selbst ein Weg von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.“ In diesem Sinne braucht sich niemand zu scheuen, um Hilfe nachzufragen und diese auch anzunehmen! Seriöse Organisationen und Beratungsstellen bieten eine Fülle von Informationen und konkreten Hilfen an.

Bei Internetrecherchen sollte auf die Einhaltung bestimmter Qualitätskriterien der dort angebotenen Informationen geachtet werden! Selbsthilfegruppen können eine Anlaufstelle sein, um sich auszutauschen, neue Kraft zu tanken oder die Isolation aufzubrechen. Skepsis ist angebracht, wenn „Wunderheiler*innen und Scharlatane“ für teures Geld einfache Lösungen zur Heilung einer komplexen Krebserkrankung anbieten und vorgaukeln.

Im Zuge der verschärften Ökonomisierung von Medizin ist das Thema Krebs leider für Manche ein „lukratives Geschäft“ geworden (z.B. steigende Medikamentenpreise, fragwürdige Operationen etc.). Geringverdiener*innen und von Armut/Erwerbslosigkeit betroffene Menschen befürchten, sich Medikamente und Krebstherapien finanziell immer weniger leisten

zu können. Auch gut gemeinte Härtefonds stoßen schnell an Grenzen.

Menschen, die früher jahrelang mit Asbest und anderen krebserzeugenden Stoffen arbeiten mussten und heute erkrankt sind, haben oftmals immer noch massive Schwierigkeiten beim Kampf um die Anerkennung als Berufskrankheit. Die Studie „Umwelt und Gesundheit“ der europäischen Umweltagentur von Anfang 2006 hat auf den Zusammenhang zwischen der Auswirkung von Umweltchemikalien und dem Auftritt bestimmter Krankheiten (z.B. Krebs) hingewiesen.

Im November 2011 erfolgte in Schwerin der Kinostart des Spielfilmes „Halt auf freier Strecke“ des 1963 in Gera geborenen Regisseurs Andreas Dresen. Erzählt wird die Geschichte eines 44-jährigen Familienvaters, der unheilbar an Krebs erkrankt ist und nur noch wenige Monate zu leben hat. Dabei geht es auch um grundsätzliche Fragen wie die Selbstbestimmung von Patienten, Umgang mit Trauer usw.

Hoffnung bleibt – unabhängig vom Ausgang – eine der wichtigsten Säulen im Umgang mit Krebs. Eine Säule, die es zu stärken gilt. Ernst Bloch schrieb im Band 1 seines Werkes „Prinzip Hoffnung“, wenn auch in einem anderen Zusammenhang:

Es kommt darauf an, das Hoffen zu lernen...“

Holger Wegner

Das Redaktions-Team von „Hilf Dir Selbst“ freut sich über Verstärkung

„Hilf Dir Selbst“ sucht ehrenamtliche Mitstreiterinnen und Mitstreiter für die Redaktion und/oder zum Verteilen der Zeitungen innerhalb Schwerins.

Lust am Schreiben, Gespür für Menschen, Interesse an gesundheitlichen Themen oder einfach nur der Wunsch, etwas für sich und andere tun zu wollen? Dann sind Sie bei uns in der Redaktion oder als Unterstützerin oder Unterstützer unserer Selbsthilfe-Zeitung „Hilf Dir Selbst“ genau richtig.

Zurzeit planen und schreiben, gestalten und layouten oder korrigieren und verteilen rund zehn Engagierte die vierteljährlich erscheinende Zeitung der KISS. Regelmäßig trifft sich ein sechsköpfiges Redaktions-Team aus dem Kreis der Engagierten und erarbeitet die verschiedenen Themen wie „Mut“, „Pflege“, „Zeit“ oder „Herz“.

Nähere Informationen bei der KISS unter
Tel.: 03 85 - 39 24 333 oder per E-Mail: info@kiss-sn.de.



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



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
- Informationen auf www.kiss-sn.de
- Datenbank aller Selbsthilfegruppen auf www.selbsthilfe-mv.de

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.

Öffnungszeiten der kiss

Montag und Mittwoch
9.00 – 12.00 Uhr
Montag und Dienstag
14.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag
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, niedergelassene Ärzte, Stadtteilbüros, Stadtbibliothek, regionale Krankenkassen, Kliniken, Sponsoren und Förderer

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

Grafik: Stefanie Pelster, Konstanze Gall, Designschule 2.0 GmbH

Layout und Satz: Steffen Mammitzsch

Ehrenamtliches Redaktionsteam: Jenny Falk, Kerstin Fischer, Karin Horn, Michaela Ludmann, Evelyn Mammitzsch, Angret Möller, Kirsten Sievert (verantw.), Susanne Ulrich

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. Vorsitzende Regina Winkler, 2. Vorsitzender Dr. Jürgen Friedmann, Beisitzer/innen: Kerstin Fischer, Dr. Wolfgang Jähme, Marion Mayer, Antje Neuenfeld

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. November 2017 zum Thema: „Unterstützen“

„Hilf Dir Selbst“ wird gefördert durch: Deutsche Rentenversicherung, Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Gesundheit MV, LH Schwerin, ARGE GKV Gesetzliche Krankenkassen.

