leben

Das Mitteilungsblatt der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V.

Jahrgang 22, Ausgabe 02/2022, ISSN 1864-7804

Immuntherapien in der Onkologie

Checkpoints, Bites und Cars: Wie das körpereigene Immunsystem den Krebs bekämpfen kann.

Arbeit mit Familien bei Krebserkrankung

Ein psychoonkologisches Angebot

Brustkrebs: Die Challenge meines Lebens

Interview mit der MDR-Moderatorin Daniela Schmidt

PARACELSUS
KLINIKEN
Harz-Klinik
Bad Suderode

Wir sind Ihre Familie auf Zeit

Fachklinik für medizinische Rehabilitation und Anschlussrehabilitation (AHB)

Behandlungsschwerpunkte

- Herz-/Kreislauferkrankungen
- Erkrankungen der Atemwege
- Krebserkrankungen
- Diabetes mellitus

Kostenträger

- Deutsche Rentenversicherungen
- Gesetzliche und private Krankenkassen
- Berufsgenossenschaften
- Beihilfestellen

Weitere Angebote

- Ambulante Vorsorgeleistungen
- Ambulante Physiotherapie
- Präventionsangebote
- Rehasport

Paracelsus-Harz Klinik
Paracelsusstraße 1 · 06485 Quedlinburg (OT Bad Suderode) · T 039485 99-0 (Zentrale)
Patientenaufnahme: T 039485 99-804 /-805 · Servicetelefon: T 0800 1001783
bad_suderode@paracelsus-kliniken.de · www.paracelsus-kliniken.de/harz-klinik

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Mitglieder der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft,

Corona selbst verursacht zwar keinen Krebs, aber das Virus hat die Gesundheitssysteme deutlich überstrapaziert. Viele Labore konnten in der Pandemie nicht mehr so arbeiten wie zuvor. Dadurch haben sich klinische Studien verzögert, was sich wiederum negativ auf die Krebsforschung auswirkt. Viele Betroffene sind nicht rechtzeitig operiert worden bzw. ist bei ihnen die medikamentöse Behandlung zu spät erfolgt. Die Teilnahmezahlen für Krebs-Früherkennungsuntersuchungen sind, verglichen mit dem Vor-Pandemie-Zeitraum, deutlich zurückgegangen. So ist es nur konsequent, jetzt auch einen jährlichen „Tag der Krebsvorsorge“ auszurufen *(siehe Seite 23)*.
Dabei bleibt sicher: Die Heilungschancen von Krebs sind umso besser, je früher er erkannt wird. Mit Anzeichen für eine Krebserkrankung sollte lieber einmal mehr als einmal zu wenig eine Arztpraxis aufgesucht werden. Doch gerade in den ersten zwei Jahren der Corona-Pandemie sind viele Menschen aus Angst vor einer Ansteckung lieber nicht gegangen, gerade auch die älteren. Doch ausgerechnet sie haben ein erhöhtes Krebsrisiko, da ein höheres Alter das Entstehen bösartiger Tumore wie Darmkrebs oder Lungenkrebs begünstigt.

Und nun? Normalfall Corona – zurück in die Freiheit? Die ersten Bundesländer schaffen gerade die Isolationspflicht für Covid-Infizierte ab, andere Lockerungen könnten folgen. Ob das vertretbar oder leichtsinnig ist, darüber diskutierten auch wir am 28. November 2022 in der MDR-Sendung „Fakt ist!“. Was denken Sie: Brauchen wir noch die Isolations- und die Maskenpflicht? Soll sich künftig nur noch schützen, wer Bedarf hat? Und hat die Politik den Menschen zu lange zu viel zugemutet?
Kommen Sie mit uns ins Gespräch, denn wir denken, die Pandemie ist noch nicht vorbei. Gegenüber 20.000 Neuerkrankten jedes Jahr in Sachsen-Anhalt, über 80.000 Menschen, die sich aktuell in Therapien und Begleitung ihrer Spätfolgen befinden, sollten wir weiterhin achtsam sein, denn jeder von uns ist kostbar – gesund oder an Krebs erkrankt.

Ihr Team der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft

Prof. Dr. med. Hans-Joachim Schmoll
Vorstandsvorsitzender

Sven Weise
Geschäftsführer

Inhalt

Forum Onkologie

Immuntherapien in der Onkologie – Checkpoints, Bites und Cars: Wie das körpereigene Immunsystem den Krebs bekämpfen kann. 4

SAKG Aktiv

Lesecafé „ONKO-logisch“ + Hör-Tipp 8

Neue Psychosoziale Krebsberatung der SAKG in Genthin 13

Arbeit mit Familien bei Krebs – Ein psychoonkologisches Angebot 18

Psychoonkologie

Resilienz: Die Stehauf-Menschen – Wie Menschen Krisen meistern 10

Brustkrebs: Die Challenge meines Lebens – Interview mit der MDR-Moderatorin Daniela Schmidt 20

Aktuelles

Neue S3-Leitlinie erschienen – Prävention, Diagnostik, Therapie und Nachsorge des Lungenkarzinoms 13

Lungen- und Bronchialkrebs – Frauen immer häufiger betroffen 17

Neuerungen im Insolvenzverfahren – Restschuldbefreiung verkürzt 19

Starke Rückgänge bei Krebs-Früherkennungsuntersuchungen – AOK und DKG starten „Tag der Krebsvorsorge“ 23

Infografik Deutsche Krebsgesellschaft: Wie kommt eine Leitlinie in die Welt? 25

+++ Kurz gemeldet +++ 26

Pflege

Der Wünschewagen Sachsen-Anhalt – Wunscherfüller lassen letzte Herzenswünsche Wirklichkeit werden 14

Selbsthilfe

Warum ist Selbsthilfe so wichtig? – 30 Jahre Frauenselbsthilfe Krebs 24

Ein Geschenk für die Ewigkeit – „PUZZLESTÜCK Fürsorgevollmacht“ online gratis downloadbar 25

Sonstiges

Impressum 7

Krebsberatungsstellen der SAKG 27

Checkpoints, Bites und Cars: Wie das körpereigene Immunsystem den Krebs bekämpfen kann.

Immuntherapien in der Onkologie

Das Immunsystem – unser natürliches Instrument der Tumortherapie

Ausgangspunkt bösartiger Erkrankungen sind genetische Veränderungen, die dazu führen, dass Zellen sich unkontrolliert vermehren und ihren Platz in Geweben und Organen verlassen und damit maligne entarten. Dies führt zu Tumoren oder Ansammlungen von malignen Zellen, die sich im Körper ausbreiten, die Funktion der Organe stören und letztlich das Leben des Patienten bedrohen.

Im Rahmen dieser Veränderungen ändert sich allerdings auch die Art der Eiweiße – sogenannte Proteine – die diese Zellen herstellen, auf ihrer Zelloberfläche präsentieren oder freisetzen. Dadurch können diese malignen Zellen durch das Immunsystem als fremd erkannt und vernichtet werden. Vermutlich tragen wir alle jederzeit maligne entartete Zellen in unseren Körpern, die aber durch unser Immunsystem eliminiert werden.

Gesunde Zellen werden vom Immunsystem in der Regel nicht erkannt. Finden sich jedoch auf der Zelloberfläche von Körperzellen neue oder in ihrem Aufbau veränderte Proteine oder aber in ihrer Zahl veränderte Proteine oder aber werden derartige Proteine freigesetzt, werden diese durch Immunzellen aufgenommen und als Antigene gebunden an sogenannte MHC-Moleküle präsentiert. Ein T-Lymphozyt mit passendem T-Zellrezeptor erkennt ein solches MHC-gebundenes Antigen und wird hierdurch aktiviert. Für diese Aktivierung sind aber zwingend kostimulatorische Signale *(Ein Kostimulator – Synonym kostimulatorisches Molekül – ist ein Protein, das als zweiter Rezeptor aktiviert werden muss, um eine adaptive Immunantwort auszulösen.)* notwendig, die z. B. durch das auf T-Zellen exprimierte Molekül CD28 vermittelt werden. Aktivierte T-Zellen sind dann in der Lage, die das Antigen exprimierenden Zellen – d. h. die maligne entarteten Zellen – zu zerstören.

Seit langem hat die medizinische Grundlagenforschung nach Wegen gesucht, diese natürliche Wächterfunktion des Immunsystems gegenüber malignen Zellen zu stärken und therapeutisch zu nutzen. Doch sind die Mechanismen des Immunsystems komplex und gleichzeitig können sich maligne Zellen auf vielfältige Weise dieser Kontrolle entziehen. So verringern Tumorzellen die Expression kostimulatorischer Moleküle oder von MHC Molekülen und können so der Erkennung durch die T-Zellen entkommen.

Checkpoint-Inhibitoren

Immun-Checkpoint-Blocker sind neue Krebsmedikamente, die das Immunsystem des Patienten gegen den Tumor scharf schalten. Es handelt sich um Antikörpermoleküle, die an der Schnittstelle zwischen Tumorzelle und Immunzelle angreifen, um den Tumor daran zu hindern, das Immunsystem lahmzulegen. Die Gabe dieser Antikörper führt vor allem zu einer starken Aktivierung von T-Zellen als wichtige Komponente der Tumor-gerichteten Immunität. Sie haben die Behandlungsergebnisse von Patienten mit verschiedenen Krebsarten – Hautkrebs, Lungenkrebs, Tumoren des Urogenitalsystems und bestimmte Formen von Magen-Darm Tumoren, Brustkrebs und viele weitere – erheblich verbessert, aber nur ein Teil der Patienten hat einen dauerhaften Nutzen von dieser neuen Form der Behandlung. Je nach Erkrankung reicht dies von zwei bis sechs von zehn Patienten, die mit diesen neuen Medikamenten behandelt werden und dadurch eine langfristige Krankheitskontrolle erreichen.

Bei manchen bösartigen Tumorerkrankungen, die sehr zugänglich für das Immunsystem sind, können durch diese Medikamente sogar Heilungen erzielt werden, selbst wenn der Tumor bereits Absiedlungen im Körper gebildet hat. Ein Beispiel hierfür ist der schwarze Hautkrebs.
Zukünftig wird es darum gehen, die besten Kombinationspartner für diese Medikamente zu finden und den richtigen Zeitpunkt im Verlauf der Therapie. Nachdem Immun-Checkpoint-Blocker sich bei Patienten mit vielen fortgeschrittenen Tumoren bereits sehr stark etabliert haben, sind das neue vielversprechende Einsatzmöglichkeiten bei früheren Tumorstadien nach oder vor Tumoroperationen, um die Heilungsrate zu erhöhen.

Bispezifische Antikörper – BITE

Eine andere Form der Therapie, die auf natürliche im Körper zirkulierende T-Zellen abhebt, sind sogenannte bispezifische Antikörper oder auch bispezifische T-Zell Engager (BITE). Es handelt sich hierbei ebenfalls um Antikörper, die sowohl eine Bindungsstelle für die Tumorzelle als auch eine für die T-Zelle aufweisen. Diese Medikamente bringen T-Zellen in räumliche Nähe zur Tumorzelle und ermöglichen damit die Abtötung von Tumorzellen durch das Immunsystem. Diese Therapieform ist im Augenblick hauptsächlich bei Patienten mit verschiedenen Arten von Blutkrebs etabliert. Diese Indikationen überlappen zum Teil mit denen von T-Zellen mit chimären Antigenrezeptoren (CAR-T-Zellen), die im Folgenden genauer beschrieben und eingeordnet werden sollen. In welchen Situationen die relativ einfach anwendbaren BITE Medikamente angewendet werden können und in welchen Fällen CAR-T-Zellen bessere Ergebnisse erzielen, ist im Augenblick noch weitgehend offen.

T-Zellen mit chimärem Antigenrezeptor – CAR-T-Zellen

CAR-T – das Prinzip

Die CAR-T-Zell-Therapie stellt eine neue Möglichkeit zur Behandlung maligner Erkrankungen dar. Diese spezifische Zelltherapie nutzt gentechnisch veränderte autologe CD8+-T-Zellen zur gezielten Zerstörung von Tumorzellen.
Hierfür werden dem Patienten zunächst eigene, autologe T-Zellen entnommen. Diese werden anschließend in Speziallabore von pharmazeutischen Unternehmen transportiert und dort genetisch modifiziert. Diese Modifikation bewirkt, dass diese T-Zellen einen Chimären Antigenrezeptor (CAR), d. h., ein künstlich modifiziertes Protein auf ihrer Oberfläche exprimieren. Der CAR besteht aus einer extrazellulären Struktur die direkt an typische Antigene von bestimmten Tumorzellen bindet und einer intrazellulären stimulatorischen Domäne (z. B. CD28). Dadurch werden die Antigenerkennung und die Zellaktivierung kurzgeschlossen. Es reicht dann die einfache, MHC-unabhängige Erkennung des speziellen Zielantigens auf der Tumorzelle aus, um diese CAR-T-Zellen zu aktivieren. Das heißt, diese Zellen können direkt eine spezifische Immunantwort auszulösen und die Tumorzelle abtöten.
Entscheidend ist damit die Auswahl des Antigens, um die malignen Zellen sehr effektiv anzugreifen, aber gleichzeitig keine gesunden Zellen des Körpers zu schädigen. In Tabelle 1 sind die malignen Erkrankungen und die jeweils hierbei verwendeten Zielantigene aufgeführt für die derzeit CAR-T-Zellen für die klinische Behandlung zur Verfügung stehen. ▶

Indikationen	Ziel-antigen	Produkt
Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit refraktärer oder rezidivierter akuter lymphatischer B-Zell-Leukämie (ALL)	CD19	Tisagenlecleucel (Kymriah®)
Erwachsene ab einem Alter von 26 Jahren mit rezidivierter oder refraktärer B-Zell-Vorläufer akuter lymphatischer Leukämie (ALL)	CD19	Brexucabtagen-Autoleucel (Tecartus®)
Erwachsene mit diffus großzelligem B-Zell-Lymphom (DLBCL) und hochmalignem B-Zell-Lymphom (HGBL) mit Refraktarität oder Rezidiv innerhalb von 12 Monaten nach Abschluss einer Erstlinien-Chemoimmuntherapie	CD19	Axicabtagen-Ciloleucel (Yescarta®)
Erwachsene mit rezidiviertem oder refraktärem diffus großzelligen B-Zell-Lymphom (DLBCL) nach mindestens zwei Therapien	CD19	Axicabtagen-Ciloleucel (Yescarta®) Tisagenlecleucel (Kymriah®)
Erwachsene mit rezidiviertem oder refraktärem follikulären Lymphom (FL) nach zwei bzw. drei oder mehr Therapien	CD19	Axicabtagen-Ciloleucel (Yescarta®) Lisocabtagen-Maraleucel (Breyanzi®) Tisagenlecleucel (Kymriah®)
Erwachsene mit rezidiviertem oder refraktärem Mantelzelllymphom (MCL) nach zwei oder mehr Therapien	CD19	Brexucabtagen-Autoleucel (Tecartus®)
Erwachsene mit rezidiviertem oder refraktärem Multiplem Myelom nach zwei oder mehr Therapien	BCMA	Idecabtagene-Vicleucel (Abecma®)

Tabelle 1:
Aktuell für die Behandlung von Patienten in Deutschland verfügbare CAR-T-Zelltherapien und deren Zielantigene.

Abbildung 1

Vorbereitung CAR-T-Zellen-Gabe.

Herstellung und Gabe – Ein komplexer Ablauf

Die in Abbildung 1 *(siehe oben)* dargestellte Gewinnung, Herstellung und Behandlung mit diesen Zellen ist sehr aufwändig und nur an speziell hierfür zertifizierten Zentren möglich.

Bei Patienten mit gestellter Indikation zur CAR-T-Zell-Therapie werden im CAR-T-Zentrum ohne Vorbehandlung in einer Apherese – diese kann ambulant erfolgen – Leukozyten des peripheren Blutes gewonnen. Diese Zellen werden direkt an den Hersteller versandt oder aber für eine spätere Herstellung kryokonserviert. Bei den herstellenden Firmen erfolgt dann die genetische Modifikation von T-Lymphozyten mit dem CAR-Konstrukt, ggf. die Expansion der Zellen unter Reinraumbedingungen und die Qualitätstestung des Produktes. Fällt diese positiv aus, kann das Produkt auf Anforderung des Zentrums an dieses geliefert werden.

Entscheidend bei diesem Schritt ist die Gewinnung einer ausreichenden Menge von vitalen T-Lymphozyten. Dies kann z. B. durch eine vorangegangene Chemotherapie beeinträchtigt werden. Daher sollte eine frühzeitige Absprache des behandelnden Onkologen mit dem CAR-T-Zentrum erfolgen.

Parallel zur Herstellung erfolgt die Vorbereitung des Patienten. Angesichts des Nebenwirkungspotentials zählen hierzu Voruntersuchung und ggf. Behandlungen zur Sicherstellung einer Freiheit von Infektionen und ausreichender Funktion von Herz, Niere und Lunge. Entscheidend ist jedoch vor allem die Behandlung der Grunderkrankung. Je nach deren Zustand erfolgt lediglich eine Beobachtung oder aber eine überbrückende Therapie um eine möglichst gute Remission zu erhalten. Die Effektivität der CAR-T-Zelltherapie ist umso höher, je geringer die Erkrankungslast bei Gabe des Produktes ist. Zur optimalen Planung einer CAR-T-Zell-Therapie ist daher die frühe Vorstellung im CAR-T-Zentrum wichtig, da der Prozess bis zur Therapie einige Wochen benötigen kann. Bestimmte Kriterien helfen, an Lymphomen erkrankte Patienten frühzeitig für eine perspektivisch in Frage kommende CAR-T-Zell-Therapie zu identifizieren. Um die CAR-T-Zell-Gabe optimal auf den Therapieplan des Patienten abzustimmen, muss im weiteren Verlauf eine enge Abstimmung zwischen primärem Behandler und dem CAR-T-Zell-Therapiezentrum erfolgen.

Vor Gabe der CAR-T-Zellen erfolgt eine Chemotherapie, um das Immunsystem des Patienten etwas zu unterdrücken und damit den nachfolgend gegebenen CAR-T-Zellen „mehr Raum zu geben“. Zwei Tage nach der Chemotherapie erfolgt dann die Infusion der CAR-T-Zellen unter stationären Bedingungen. Die ist unspektakulär, aber ab dem Zeitpunkt können Komplikationen auftreten. Zu denen zählen vor allem ein Zytokin-Release-Syndrom (CRS) und das sogenannte Immuneffektorzell-assoziierte Neurotoxizitätssyndrom (ICANS). Beide erfordern eine unverzügliche spezifische Diagnostik und engmaschige Betreuung im CAR-T-Zentrum ggf. mit Gabe von spezifischen Medikamenten (z. B. der Interleukin-6-Rezeptor-Antagonisten Tocilizumab). An den CAR-T-Zentren sind jedoch Abläufe etabliert und alle Strukturen vorhanden, um diese Komplikationen gut zu beherrschen, so dass die CAR-T-Zelltherapie mittlerweile als sichere und gut verträgliche Therapie einzuschätzen ist. Beide Komplikationen treten vor allem bis 10 Tage nach Gabe der Zellen auf, so dass die Patienten damit zumeist für 15 bis 20 Tage in stationärer Betreuung sind.

Während die Gewinnung der autologen Zellen und die Gabe der CAR-T-Zellen an den hierfür qualifizierten Kliniken durchgeführt wird, erfolgt die eigentliche Herstellung durch Pharmafirmen *(oben links, Abbildung 1)*. Die Produktion ist aufwändig und das CAR-T-Zellprodukt entsprechend kostenintensiv (aktuelle Kosten für die Gesamtbehandlung Stand 09/2022: 250.000 bis 300.000 Euro). Angesichts dieses logistisch und auch arzneimittelrechtlichen komplexen Ablaufs, werden die Zentren durch die herstellenden Firmen qualifiziert. Zugleich müssen die Zentren die Vorgaben des Gemein-

samen Bundesausschusses (G-BA) erfüllen. Als CAR-T-Zentren sind derzeit in Sachsen-Anhalt die Universitätskliniken in Halle (Saale) und Magdeburg zertifiziert.

Wichtig ist, dass auch Patienten, die nicht für eine allogene Blutstammzelltransplantation geeignet sind, von einer CAR-T-Zell-Therapie profitieren können, da diese in der Regel mit deutlich geringen akuten und Langzeitnebenwirkungen behaftet ist.

Nachsorge in enger Kooperation von Hämatologen und CAR-T-Zentrum

Ziel der Nachsorge ist die frühzeitige Erkennung und Therapie von Komplikationen der CAR-T-Zell-Therapie wie Infektionen und Toxizitäten sowie eines eventuellen Rezidivs der malignen Erkrankung.

Häufige spät auftretende Komplikationen nach CAR-T-Zelltherapie sind eine anhaltende schlechte Knochenmarkfunktion mit eingeschränkter Blutbildung mit damit erhöhtem Infektionsrisiko. Gleichzeitig besteht bei CAR-T-Zelltherapien, die gegen das Zielantigen CD19 gerichtet sind, ein zusätzliches Risiko eines Antikörpermangels. Denn CD19 wird nicht nur von Zellen malinger Lymphome und Leukämien auch auf den Immunzellen exprimiert, welche für die Produktion und Freisetzung von Antiköpern verantwortlich sind. Daher kann nach gegen CD19-gerichteter CAR-T-Zelltherapie ein Antikörpermangel auftreten. Dieser kann aber frühzeitig erkannt und mit Infusionen sehr effektiv behandelt werden. Die weiteren möglichen Langzeitkomplikationen entsprechen den Komplikationen nach Chemotherapien.

Daher ist nach der CAR-T-Zell-Gabe in den ersten 100 Tagen eine engmaschige Nachsorge über die Ambulanz des CAR-T-Zentrums notwendig und vorgeschrieben. Dabei ist im ersten Monat eine Vorstellung mindestens einmal pro Woche, bis Tag +100 mindestens einmal alle zwei Wochen notwendig. Die Erreichbarkeit des CAR-T-Zell-Therapiezentrums innerhalb von zwei Stunden muss im ersten Monat nach Therapie gewährleistet sein. Jedem Patienten wird bei Entlassung ein produktspezifischer Patientenpass ausgehändigt, in dem die wichtigsten Therapieinformationen, das Verhalten beim Auftreten von Komplikationen und Notfallnummern vermerkt sind.

Chemo- und Zelltherapie wie Zweitmalignome, Autoimmunerkrankungen und kardiovaskuläre Störungen, ambulante (Krebs-)Vorsorgeuntersuchungen sowie hausärztliche Kontrollen sollten daher leitliniengerecht durchgeführt werden.

Die Kontrolle auf ein mögliches Rezidiv der Erkrankung erfolgt nach den erkrankungsspezifischen Empfehlungen. In der Regel sollten alle Patienten 1, 3, 6 und 12 Monate nach ihrer CAR-T-Zelltherapie mittels Bildgebung (CT, MRT oder PET-CT) oder/und Knochenmarkpunktion kontrolliert werden.

Die weitere Betreuung erfolgt je nach Bedarf und individuellem Verlauf in Zusammenarbeit mit dem zuweisenden ambulanten Hämatoonkologen. So ist z. B. am Universitätsklinikum in Halle (Saale) eine Vorstellung mindestens alle 3 Monate im 1. Jahr und danach einmal pro Jahr für mindestens 15 Jahre vorgesehen.

Impfungen können in Rücksprache mit dem CAR-T-Zentrum in individueller Abwägung bereits ab Tag 60 nach CAR-T-Zelltherapie erfolgen, sollten aber zwingend mit dem CAR-T-Zentrum abgestimmt werden.

Zusammenfassend besteht die Herausforderung bei der CAR-T-Zell-Therapie, neben der Logistik der Herstellung und dem Management der Nebenwirkungen, vor allem in der frühzeitigen Erkennung der Patienten mit absehbarer Indikation zur CAR-T-Zelltherapie und entsprechenden Abstimmung zwischen behandelndem Hämatologen und CAR-T-Zentrum.

Autor*innen | Kontakt:
apl. Prof. Dr. med. Lutz P. Müller, Dr. med. Thomas Weber, Prof. Dr. med. Mascha Binder
Universitätsklinik und Poliklinik für Innere Medizin IV
Universitätsklinikum Halle (Saale)
Ernst-Grube-Straße 40 · 06120 Halle (Saale)
Telefon: 0345 5572054
E-Mail: innere4@uk-halle.de

IMPRESSUM

leben, Ausgabe 02/2022
22. Jahrgang · ISSN 1864-7804

Herausgeber und Verleger
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. (SAKG)
Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)
Telefon: 0345 4788110 · Fax: 0345 4788112
E-Mail: info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de
www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de
www.sakg.de
www.facebook.com/sakg.ev
www.twitter.com/sakg_eV

Spendenkonto
Saalesparkasse
IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17
BIC: NOLADE21HAL

Vereinsregistereintrag
Amtsgericht Stendal
Registernummer: VR 21788

Redaktionsleitung
Sven Weise (V.i.S.d.P.), Jana Krupik-Anacker

Redaktion, Satz und Grafik
Jana Krupik-Anacker
E-Mail: redaktion-leben@sakg.de

Auflage gedruckt: 6.000 Exemplare
Erscheinungsweise: zweimal pro Jahr
Redaktionsschluss 02/2022: 31. Oktober 2022

Bildquellen
© davegerber / pixabay.com (S. 1); © SAKG (S. 3, 13, 18, 24); © Tobias Jeschke/www.fotoist.de (S. 3); © Universitätsklinikum Halle (Saale) (S. 4, 6); © JPC-PROD / fotolia.com (S. 10); © Privatarchiv Wallert (S. 11); © Econ Verlag (S. 11); © chiplanay / pixabay.com (S. 12); © Wunscherfüller Sachsen-Anhalt (S. 14, 15, 16); © ASB Magdeburg (S. 14); © Ambulanz Mobile (S. 15); © Ri_Ya / pixabay.com (S. 17); © alisadyson / pixabay.com (S. 18); © csamhaber / pixabay.com (S. 19); © MDR, Karsten Möbius (S. 20); © privat, Daniela Schmidt (S. 21, 22); © geralt / pixabay.com (S. 26); © Bundesvereinigung Lebenshilfe e. V. (S. 26)

Der gesamte Inhalt der Ausgabe ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr! Für namentlich gekennzeichnete Artikel sind die jeweiligen Autorinnen und Autoren verantwortlich. Der Inhalt dieser Beiträge entspricht nicht unbedingt der Meinung der Redaktion. Wir begrüßen ausdrücklich die Einreichung von Manuskripten, Artikeln sowie Erfahrungsberichten von Patienten. Jedoch kann für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Speichermedien usw. leider keine Gewähr übernommen werden; es erfolgt kein Rückversand. Die Haftung für zugesandte Texte oder Bilder wird ausgeschlossen. Die Redaktion behält sich bei der Veröffentlichung von Artikeln und Leserbriefen das Recht zur Bearbeitung und zum Kürzen vor.

Die SAKG in der digitalen Welt:

www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de

foto: © Gina Sanders – www.fotolia.com

unterhaltsam
informativ
ermunternd

Lesecafé

ONKO-logisch

Unsere Angebote

- Onkologische Fachliteratur
- Erfahrungsberichte
- Bücher zur Krankheitsbewältigung
- Themenordner

Bücher, Zeitschriften, DVD, Videokassetten, CD-ROM sind zur kostenfreien Ausleihe · Internetzugang ist möglich

Alle hier vorgestellten Titel können Sie ausleihen oder vor Ort lesen. Die Bücher wurden uns von verschiedenen Verlagen, Firmen oder Privatpersonen kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Lesecafé „ONKO-logisch“ · Geschäftsstelle Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V., Paracelsusstraße 23
06114 Halle (Saale)

Mo bis Do: 10 bis 15 Uhr
Fr: 10 bis 14 Uhr

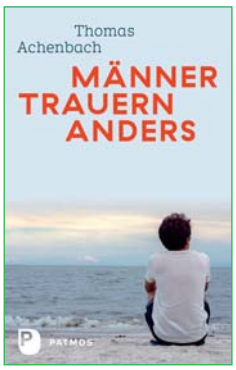
und nach Vereinbarung

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

Warum sagt mir das denn niemand?
Was Du nach einer Krebsdiagnose alles wissen musst.
Nella Rausch
BoD – Books on Demand (2022)
ISBN 9-783756-844340

Warum nicht die eigenen Erfahrungen in Tipps umwandeln und anderen Betroffenen zur Verfügung stellen? Das war die spontane Idee der Bloggerin und Autorin Nella Rausch, die sie kurzerhand in die Tat umsetzte und diesen rundum informativen Ratgeber entstehen ließ. Antworten auf die ersten drängenden Fragen nach einer Krebsdiagnose, praxisnahe Schilderungen aus dem neuen Alltag eines Patienten – einfach ein kleines Handbuch mit den wichtigsten nächsten Schritten, kurz und kompakt. Ein guter Überblick über das, was einen so alles erwartet. Er passt in eine nicht zu kleine (Hand-)Tasche und lässt in der gedruckten Form auch Platz für Notizen. »Der Ablauf im Krankenhaus ist für mich total belastend. Was muss ich wissen und beachten?«; »Gibt es einen guten Leitfaden für Arztgespräche? Was sollte ich als Begleitung beachten?«; »Wie ist das mit der Erwerbsminderungsrente?« oder »Kann ich verreisen, obwohl ich gerade eine Therapie mache?«
Auf diese und viele andere Fragen gibt Nella in diesem Leitfaden Antworten und lässt dabei ihre persönlichen Erfahrungen einfließen. Ein Ratgeber, der Patienten und Angehörige besser durch eine herausfordernde Zeit bringen und Entscheidungen leichter machen kann. Er erklärt Hintergründe und hinterlässt beim Leser das Gefühl: »Endlich Jemand, der mich versteht.«

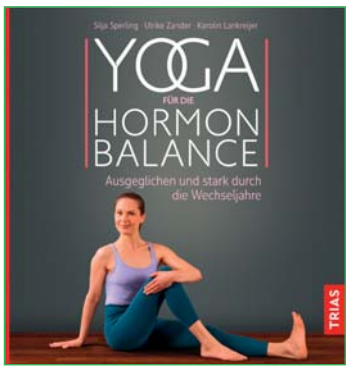
/Jana Krupik-Anacker · SAKG



Männer trauern anders
Was ihnen hilft und gut tut
Thomas Achenbach
Patmos Verlag (2019)
ISBN 978-3-8436-1131-2

»Frauen weinen und Männer fressen alles in sich rein.« Ist das wirklich so? Die Feststellung, dass Männer und Frauen unterschiedlich trauern, ist auch ohne Klischeedenken über jeden Zweifel erhaben. Doch insbesondere das männliche Geschlecht bleibt mit seinen Emotionen häufig alleine, statt sich Unterstützung zu suchen.
In seinem Buch „Männer trauern anders“ geht der Redakteur und zertifizierte Trauerbegleiter Thomas Achenbach der Frage nach, was Männern in einer Trauerphase wirklich hilft. Sei es die Unterstützung in einer gleichgesinnten Gruppe, gemeinsame Aktivitäten oder symbolische Akte zur Trauerbewältigung. Er thematisiert jedoch auch Fluchtstrategien, die bei Männern häufig im Exzess münden: Rausch, Arbeit, Sport, Nachtleben. Das größte Problem hieran stellt Achenbach zufolge die gesellschaftliche Anerkennung dar, die solchen Mechanismen immer noch anhaftet. Erst wenn auch Schwäche, Schutzbedürftigkeit und der Bedarf an Unterstützung für den Mann normalisiert werden, ließe sich ein nachhaltiger Trauervorgang erreichen.
„Männer trauern anders“ lehrt nicht nur den Mann, weniger dysfunktional mit einem Schicksalsschlag umzugehen. Es richtet sich auch an sein Umfeld, durch Unterstützung und Empathie einen gesunden Trauerprozess zu ermöglichen.

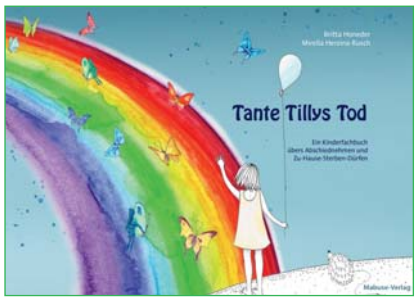
/Patrick Voß · SAKG



Yoga für die Hormon-Balance
Ausgeglichen und stark durch die Wechseljahre – Silja Sperling, Ulrike Zander, Karolin Lankreijer
TRIAS Verlag (2020)
ISBN 978-3432111421

Zwar ist das Buch vor allem für Frauen mit Wechseljahresbeschwerden gedacht, doch auch ohne solche kann man es benutzen. Die drei Verfasserinnen, die sich seit vielen Jahren sowohl mit Yoga als auch mit sogenannten „Frauenleiden“ befassen, erklären zunächst, was Hormone, weiblicher Zyklus und Wechseljahre eigentlich sind, und erläutern theoretische Begriffe des Yoga.
Man kann diese Einführung aber auch überspringen und sich gleich zum Übungsteil durchblättern und loslegen: mit Aufwärmübungen, Hauptübungen, langer oder kurzer Übungsreihe und Übungen bei speziellen Beschwerden wie Hitzewallungen oder Schlafstörungen. Jede einzelne Übung ist auf einem Foto dargestellt und mit einer genauen, gut verständlichen Anleitung versehen, so dass es fast schon ein Kunststück ist, dabei etwas verkehrt zu machen.
Außerdem geben die Autorinnen Tipps für weitere Möglichkeiten der Selbsthilfe gegen verschiedene Beschwerden, die nicht ausschließlich auf die Wechseljahre zurückzuführen sein müssen.
Alles in allem ermutigt das Buch dazu, sich als Frau einer spannenden Lebensphase zu stellen und sich ohne schlechtes Gewissen selbst etwas Gutes zu tun. Und den eigenen Körper zu er„leben“. In diesem Falle mit Yoga.

/Barbara Mann · SAKG



Tante Tillys Tod
Ein Kinderfachbuch übers Abschiednehmen und Zu-Hause-Sterben-Dürfen
Britta Honeder, Mirella Herzina-Rusch
Mabuse-Verlag (2021)
ISBN 978-3-86321-595-8

Mit „Tante Tillys Tod“ soll Kindern ein Thema vermittelt werden, welches selbst für Erwachsene häufig ein Tabu ist: Sterbebegleitung in den eigenen vier Wänden. Das gelingt den Autorinnen Honeder und Herzina-Rusch zweifellos für alle Altersgruppen.
Aus der Ich-Perspektive der kleinen Lisa leiten die Autorinnen das Kind durch das Erleben einer Krebserkrankung innerhalb der Familie. Die fiktive Tante Tilly muss dabei den gesamten Leidensweg eines metastasierten Brustkrebses mit Operation, Chemo- und Strahlentherapie sowie nachfolgenden Komplikationen durchleiden, welcher schließlich in der palliativen Therapie zuhause mündet. Dies wird dem Kind ehrlich, jedoch zugleich kindgerecht aufbereitet, während Gefühlen wie Angst und Unsicherheit genug Raum gegeben wird. Abgerundet durch eine Fülle an farbenfrohen Illustrationen werden aber auch positive Emotionen und Erinnerungen hervorgehoben, seien es kleine Aktivitäten mit der Erkrankten oder die Katze, die auf dem Schoß der Tante residiert.
Letztendlich wird auch der Sterbeprozess mit in die Geschichte eingeflochten. Lisa darf trauern, darf wütend sein, darf aber auch positiv an ihre verstorbene Tante zurückdenken. Dass in einer solchen Phase alle erdenkbaren Emotionen erlaubt sind, lernt man in „Tante Tillys Tod“ schnell.

/Patrick Voß · SAKG

HÖR-TIPP

MDR-Wissen-Podcast*
„Meine Challenge“

Im Podcast „Meine Challenge“ von „MDR Wissen“ stellt sich Moderatorin Daniela Schmidt alle zwei Wochen einer Herausforderung, die sie mit Hilfe der Wissenschaft meistern will: Kann ich nur mit Flüssignahrung überleben? Wie hält man Schmerzen besser aus? Was passiert, wenn ich nur noch drei Stunden pro Nacht schlafe? Sie probiert all das und noch viel mehr in Selbstversuchen aus und bekommt dabei Unterstützung von Expert:innen aus der Forschung, die ihr Zusammenhänge erläutern und reichlich Hintergrundwissen liefern.
Nun allerdings heißt Danielas größte Challenge: Brustkrebs. Und auch an dieser Herausforderung lässt sie das Publikum teilhaben: Unter der Überschrift „Die Challenge meines Lebens“ berichtet die Moderatorin darüber, wie sie die Krankheit erlebt, von der Diagnose bis zur finalen Operation. Jedoch nicht als Krebs-Tagebuch, sondern mit dem Ziel, sowohl für andere Erkrankte als auch für Nicht-Betroffene einen Mehrwert zu schaffen. Klar, Brustkrebs hat nicht jeder – aber haben wir uns nicht alle schon mal gefragt, wie wir jemanden trösten können, dem gerade etwas Schlimmes passiert? Hatten wir nicht alle schon Angst vor dem Tod? Haben wir nicht alle eine heimliche Liste mit Wünschen, was wir in diesem Leben noch erleben wollen? All diese und weitere große Fragen verhandelt Daniela in den Sonderfolgen von „Meine Challenge“ – persönlich, emotional und prall gefüllt mit wissenschaftlichen Erkenntnissen. /© Karsten Möbius · MDR Wissen

www.mdr.de/wissen/podcast/challenge/index.html

** Podcast: Serie von meist abonnierbaren Mediendateien – Audio oder Video – über das Internet*

Wie Menschen Krisen meistern

Resilienz: Die Stehauf-Menschen

Leben in schwierigen Zeiten – Über die psychische Verfasstheit, die es braucht, um Sorgen und Tiefschläge zu überwinden. Eine Reportage aus dem Magazin IKK Gesund.Machen. der Krankenkasse IKK classic.

Krankheit, Krieg, Inflation – die andauernden Krisen verlangen vielen von uns einiges ab. Doch manche Menschen kommen damit deutlich besser zurecht. Sie verfügen über Resilienz. Wir erklären, was es mit dem Trend-Wort aus der Psychologie auf sich hat, und stellen Leute vor, die sich nicht so schnell unterkriegen lassen und für sich Auswege aus der Krise finden.

Eigentlich lässt sich Eva-Katrin Hermann nicht so leicht aus der Bahn werfen. Die Münchnerin war zunächst als Schauspielerin in Film und Fernsehen aktiv, unter anderem mit Rollen in TV-Serien wie „Marienhof“ oder Kinofilmen wie „Snowman’s Land“. Vor zehn Jahren entschied sie sich jedoch, hinter die Kamera zu wechseln und als Fotografin ganz neu zu starten. »Ich wollte unabhängiger sein und meine eigenen kreativen Visionen verwirklichen«, erzählt sie. »Die Fotografie war dazu eine großartige Möglichkeit.«

Doch dann kam Corona. Mit dem Lockdown im März 2020 verlor „Mena Zoo“, wie sich Hermann als Fotografin nennt, praktisch von einem Tag auf den anderen sämtliche Aufträge. »Ich wusste zunächst nicht weiter, meine Lebensgrundlage war weg«, erinnert sie sich. Hinzu kam die Unsicherheit durch die Gefahr der Pandemie, die Sorge um die Mutter und die Einsamkeit im Lockdown. Neben der beruflichen Krise belastete sie auch der Tod eines guten Freundes, der während der Corona-Zeit verstorben war.

Die Zeit der Verzweiflung und Trauer währte jedoch nur kurz. Eva-Katrin Hermann beschloss, das Beste aus ihrer Situation zu machen, und suchte nach konstruktiven Lösungen, um die Krise zu meistern. »Ich habe gesehen, dass es vielen meiner Freunde und Bekannten aus dem Künstlerkreis so wie mir geht, und wollte nicht nur für mich, sondern auch für sie etwas tun«, erzählt Hermann.

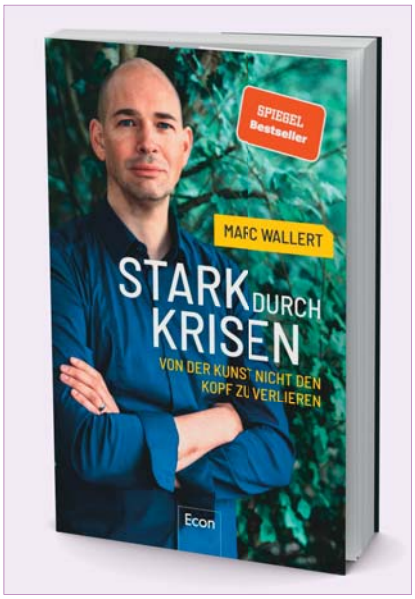
Daraus entstand die Idee eines Foto- und Interviewprojekts. „2021_21 Portraits“, so der Titel, soll den von der Corona-Krise hart getroffenen Künstlern ein Gesicht geben. Hermann plant, das Projekt Ende des Jahres in einer Ausstellung zu zeigen. Für die Fotografin selbst war es ein wichtiger Schritt, um die Krise zu überwinden.

Resilienz – Der Schutzschild der Seele

Die Initiative zu ergreifen, seelische Widerstandskraft zu entwickeln und schnell wieder auf den Füßen zu stehen – diese Fähigkeit wird in der Psychologie Resilienz genannt. »Resilienz ist praktisch der Schutzschild der Seele«, sagt Dr. Tatjana Reichhart, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie aus München. Sie betreibt das Coaching- und Seminarcafé Kitchen2Soul, wo sie mit ihrem Team Menschen zum Thema Resilienz berät und ihre Widerstandskraft und psychische Gesundheit stärkt. »Resilienz ist die Fähigkeit, trotz großer Belastungen und Herausforderungen psychisch gesund zu bleiben und gestärkt aus den Umständen hervorzugehen«, erklärt Reichhart. Dabei handelt es sich der Expertin zufolge um keine statische Eigenschaft, sondern um einen dynamischen Prozess. Resilienz entwickelt sich im Laufe des ganzen Lebens und wird durch diverse Faktoren beeinflusst, insbesondere durch persönliche Schicksale und Krisen, aber auch durch das soziale Umfeld oder die Erziehung.

»Die gute Nachricht ist: Jeder kann Resilienz aufbauen«, weiß Reichhart. Dazu sei es wichtig, zunächst eine Krise zu akzeptieren und im zweiten Schritt aus der Passivität herauszutreten und aktiv nach Lösungen zu suchen. „Selbstwirksamkeit“ heißt diese Eigenschaft in der Psychologie. Im Fall von Eva-Katrin Hermann war ihr Fotoprojekt der entscheidende Schritt zur Selbstwirksamkeit. »Die Arbeit und meine kreative Vision haben mir neuen Mut gegeben«, erinnert sie sich. Auch der Austausch mit den Künstlerinnen und Künstlern hat ihr dabei geholfen. Zusätzliche Kraft schöpfte sie aus dem Kontakt mit Freunden und Familie, ihrem Dackelmischling Lotte, Meditation und Tanzen.

Marc Wallert wurde im Jahr 2000 mit seinen Eltern und 18 weiteren Personen in den Dschungel entführt.



Marc Wallert: Stark durch Krisen. Von der Kunst, nicht den Kopf zu verlieren. (Econ Verlag, ISBN-13 9783548064741)

Überlebensstrategien im Dschungel

Wie man Resilienz in einer existenziellen Krise aufbaut, musste Marc Wallert auf die harte Tour lernen. Der heute 49-jährige Familienvater wurde im Jahr 2000 während eines Urlaubs gemeinsam mit seinen Eltern und 18 weiteren Personen von der Terrorgruppe Abu Sayyaf in den philippinischen Dschungel entführt. Erst nach 140 Tagen kam er als eine der letzten Geiseln frei.

»Damals habe ich gelernt, was dabei hilft, stark zu bleiben«, sagt Wallert heute. Schon nach kurzer Zeit hat der damals junge Mann die Situation als Geisel akzeptiert und sich darauf eingestellt, dass die Familie längere Zeit in der Gewalt der Terroristen sein würde. »Optimismus ist eine große Kraftquelle, aber auch gefährlich«, weiß Wallert. Die Geiseln waren auf tagelangen Fußmärschen der tropischen Hitze ausgesetzt. »Wir mussten unsere Kräfte sparen und Wasservorräte sammeln, das war wichtig.« Hoffnung auf schnelle Rettung konnte da zum Problem werden.

Einfach warten, bis man freikommt, war für Wallert keine Option, er wurde aktiv. Mit etwas Holz, einem Hammer und einer Säge bastelte er zum Beispiel einen Stuhl, auf dem die Geiseln etwas Erholung fanden. Zu seiner „Dschungelstrategie“ gehörten auch kleine Rituale wie etwa ein Dankgebet, bei dem die Gefangenen jeden Abend für die positiven Dinge des Tages dankten, selbst wenn es nur der Sonnenschein war. »Das hat mir sehr viel Kraft gegeben, weil ich die Todesangst, den Hunger und den Regen für einen Moment vergessen konnte«, erklärt er. Ebenso wichtig: Humor. Als die Terroristen drohten, die Geiseln zu enthaupten, war Wallerts erster Gedanke: »Jetzt nur nicht den Kopf verlieren.« Galgenhumor, Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Dankbarkeit für die kleinen Dinge – die Eigenschaften, die Marc Wallert die Zeit im Dschungel erleichtert haben, gehören nicht zufällig auch zu den wichtigsten Merkmalen resilienter Menschen. Seine Resilienz hat Wallert auch nach der Entführung im Leben sehr geholfen. Das Trauma der Geiselnahme konnte er nach kurzer Zeit überwinden und lebt heute glücklich mit seiner Familie in Göttingen. Seine Erfahrungen gibt er in seinem Buch „Stark durch Krisen“ sowie als Redner und Resilienz-Trainer an andere Menschen weiter.

Faktoren sind wissenschaftlich belegt

Die Faktoren, die Menschen resilient machen, sind längst auch wissenschaftlich belegt und erforscht. »Langzeitstudien zeigen, dass resiliente Menschen über starke geistige Flexibilität verfügen«, berichtet Dr. Donya Gilan, Leiterin des Bereichs Resilienz & Gesellschaft am Leibniz-Institut für Resilienzforschung in Mainz. Das außeruniversitäre Institut hat sich die Erforschung ▶

Wir unterstützen auch die Forschung!

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

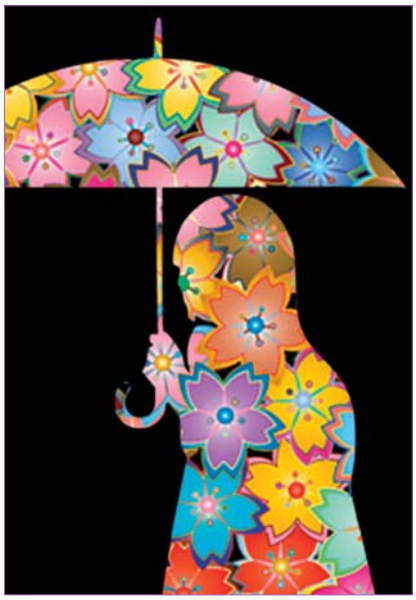
Helfen Sie uns, damit wir helfen können!
mit Ihrer Spende an die
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Verwendungszweck: FORSCHUNG · Saalesparkasse
IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17 · BIC: NOLADE21HAL

der Resilienz zum Ziel gesetzt und gibt seine Erkenntnisse in Form von Vorträgen und Workshops an die Bevölkerung weiter.
»Resilienz ist die Fähigkeit zur Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung psychischer Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensereignissen«, definiert die Gesundheitspsychologin. Neben den inneren Faktoren wie der geistigen Flexibilität, der aktiven Suche nach Lösungsmöglichkeiten, Optimismus und Selbstwirksamkeit benennt sie noch einen weiteren, externen Faktor für den Aufbau von Resilienz: »Soziale Unterstützung ist ein wichtiger Mechanismus, der sich auf die Bewältigung von Krisen auswirkt.« Allein das Wissen, dass man auf Hilfe von außen zurückgreifen könne, führe dazu, dass man sich von einer Krisensituation nicht überwältigen lasse, erklärt Dr. Gilan.

Handfeste Hilfe in der Krise

Wie wichtig Hilfe von anderen Menschen in einer schweren Krise ist, weiß Gisela Raabe nur zu gut. Die 56-Jährige aus Sinzig gehört zu den vielen Betroffenen der Flutkatastrophe, die am 14. Juli 2021 über das beschauliche Ahrtal hereinbrach. Die Wasser- und Schlammmassen hatten den gesamten Keller ihres Hauses überschwemmt. Die schwere hölzerne Kellertür war gebrochen, die Heizungsanlage zerstört, die Einrichtung verdreckt und im Raum verteilt und selbst ihr Eingemachtes war ein Raub der Fluten. »Ich wusste anfangs nicht, wie es weitergehen sollte«, erzählt Raabe.
Doch Hilfe ließ nicht lange auf sich warten. »Plötzlich standen völlig fremde Leute vor der Tür und boten mir ihre Hilfe beim Aufräumen an.« Wie viele Menschen im Ahrtal war auch Gisela Raabe von der enormen Hilfsbereitschaft durch freiwillige Helfer aus ganz Deutschland überwältigt. »Die Unterstützung war gewaltig. Die Helfer haben uns allen im Ahrtal viel Kraft und Mut gegeben«, meint Raabe.
Hilfe anderer Art erhielt Gisela Raabe von der Beratungsagentur Leadership Choices aus Wiesbaden. Neben dem Coaching für große Unternehmen engagiert sich die Unternehmensberatung, die Resilienz zu ihrem Markenkern gemacht hat, auch in zahlreichen sozialen Projekten. »Als ich im Radio von der Flutkatastrophe erfuhr, dachte ich spontan: Da müssen wir helfen!«, sagt Karsten Drath, Managing Partner von Leadership Choices.
Die Coaches von Leadership Choices packten nicht nur beim Wiederaufbau im Ahrtal mit an, vor allem boten sie den von der Katastrophe betroffenen Menschen wie Gisela Raabe auch ein kostenloses Coaching an. »Neben den äußeren gibt es bei vielen Geschädigten auch innere Baustellen. Die psychischen Spätfolgen können ohne Hilfe noch Jahre andauern«, sagt Karsten Drath. Seine Coaches helfen den Leuten im Ahrtal, sich nach dem Trauma der Flut neu zu sortieren und die richtigen Schritte in die Zukunft zu machen.
Handfeste Hilfe gibt nach einer solchen Katastrophe Mut, weiß Karsten Drath. »Für die betroffenen Menschen ist wichtig zu wissen: Ich bin nicht allein, es gibt Leute, die mir helfen, selbst wenn sie mich gar nicht kennen.« Genauso wichtig ist aber, dass die Leute erkennen, wenn sie Hilfe brauchen, und diese auch annehmen. »Resilienz hat auch viel damit zu tun, die Ressourcen zu nutzen, die mir zur Verfügung stehen«, sagt Karsten Drath. »Im folgenden Schritt geht es darum, wieder selbst die Verantwortung zu übernehmen und resilient in die Zukunft zu starten.«



»Resilienz ist die Fähigkeit, trotz großer Belastungen und Herausforderungen psychisch gesund zu bleiben und gestärkt aus den Umständen hervorzugehen.« 0
(Dr. Tatjana Reichhart – Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie aus München)

Für Gisela Raabe war die Hilfe durch Leadership Choices ein Glücksfall. Außer durch die Folgen der Flut war sie auch durch die Pflege ihrer 93-jährigen Mutter und ihre Scheidung sehr belastet. »Das Coaching hat mir geholfen, wieder Struktur in mein Leben zu bekommen und die richtigen Entscheidungen zu treffen«, erklärt sie. Doch das Wichtigste war für sie: »Ich habe wieder den Mut gewonnen weiterzumachen.« ■

Das Kundenmagazin der IKK classic finden Sie auch online:
ikk-classic.de/gesund-machen

MEDIZINISCHE REHABILITATION
& ANSCHLUSSREHABILITATION
Gynäkologische Fachkliniken zur Behandlung von
- bösartigen Geschwulsterkrankungen der Brustdrüse und der weiblichen Genitalorgane
- gynäkologischen Krankheiten und Behandlungen nach Operationen

PRIVATKUREN FRAUENGESUNDHEIT
- Nachsorgerehabilitation bei Mammakarzinom
- Nachsorgerehabilitation bei gynäkologischen Malignomerkrankungen

Information & Aufnahme
Telefon (03 49 25) 6 30 03 · aufnahme@embs.de
www.eisenmoorbad.de

Neue Außenberatungsstelle der SAKG im Jerichower Land

Psychosoziale Krebsberatung in Genthin

Beratungsstellen der SAKG in Sachsen-Anhalt, Stand 2022

Die Diagnose Krebs bedeutet für die meisten Menschen einen erheblichen Einschnitt in ihr Leben und konfrontiert sie mit vielen Fragen. Krankheitsbezogene Ängste spielen dabei häufig eine große Rolle. Aber auch Veränderungen in den sozialen Beziehungen, finanzielle Einbußen oder die Veränderung beruflicher Perspektiven können zusätzliche Belastungen sein.

In den Psychosozialen Krebsberatungsstellen der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft finden Menschen mit Krebs und deren Angehörige professionelle Beratung und Unterstützung. Die Psycholog*innen und Sozialarbeiter*innen wissen auf einfühlsame Weise mit den Belastungen umzugehen und stehen Krebsbetroffenen in allen Phasen der Erkrankung mit Beratung zur Seite.

Seit dem 28. September 2022 gibt es diese kostenfreie und für alle Ratsuchenden aus der Region offene Beratung auch in Genthin – AWO Medizinisches Versorgungszentrum Zerbst, Standort Genthin, Praxis für Neurologie und Psychiatrie, Elbe-Havel-Passage, Geschwister-Scholl-Straße 28, 39307 Genthin.

An jedem letzten Mittwoch im Monat in der Zeit von 9 Uhr bis 12 Uhr informieren Psychoonkolog*innen zu Krebserkrankungen, unterstützen bei der Krankheitsbewältigung und Entscheidungsfindung, begleiten in Krisensituationen, helfen bei der Entwicklung neuer Perspektiven, geben Informationen zu sozialrechtlichen Fragen und zu Rehabilitationsangeboten und vermitteln Kontakte zu Selbsthilfegruppen sowie sozialen und medizinischen Einrichtungen.

Eine Terminvereinbarung unter Telefon 0391 56938800 oder per E-Mail über info@sakg.de ist unbedingt erforderlich. /Jana Krupik-Anacker · SAKG

Prävention, Diagnostik, Therapie und Nachsorge des Lungenkarzinoms

Neue S3-Leitlinie Lungenkarzinom erschienen

Nach dreijähriger Arbeit ist im Rahmen des Leitlinienprogramms Onkologie eine aktualisierte S3-Leitlinie „Prävention, Diagnostik, Therapie und Nachsorge des Lungenkarzinoms“ erschienen.

»Mit den neuen Erkenntnissen wird es möglich sein, die Behandlungen zu verbessern und die Überlebenschancen von Patienten zu steigern. Ein wichtiger Meilenstein für die Krebstherapie«, sagte Torsten Bauer, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP). Die Fachgesellschaft hat die Leitlinie zusammen mit der Deutschen Krebsgesellschaft federführend betreut.

Rund 50.000 Menschen in Deutschland erkranken jedes Jahr an Lungenkrebs. Nur 10 bis 20 % der Betroffenen überleben die darauffolgenden fünf Jahre. Damit ist das Lungenkarzinom laut DGP die Krebserkrankung mit der höchsten Mortalitätsrate.

An der über 600 Seiten langen Leitlinie haben mehr als 50 Expert*innen mitgearbeitet. »Damit haben wir den aktuellsten Therapiestandard abgebildet, der in den vergangenen Jahren große Fortschritte gemacht hat«, sagte Wolfgang Schütte, Gesamtkoordinator der Leitlinie und ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Innere Medizin II am Krankenhaus Martha-Maria Halle-Dölau.

Die erste Ausgabe der Leitlinie war im Jahr 2010 erschienen. 2018 wurde sie aktualisiert. Die jetzt vorliegende zweite Aktualisierung der Leitlinie ist wesentlich umfassender als die vorherige. »Das liegt auch daran, dass es mittlerweile viel mehr Spezialaspekte bei den umfassenden Therapiemöglichkeiten zu beachten gibt. Die Lungenkrebsbehandlung ist heute wesentlich differenzierter und auch komplizierter als vor zehn Jahren«, so Schütte.

Neu hinzugekommen seien z. B. das CT-Screening für asymptomatische Risikopersonen, das Vorgehen beim inzidentellen Lungenrundherd, verschiedene Formen der molekularen Testung, eine Erweiterung des therapeutischen Spektrums, die Einführung der Immunchemotherapie in der Erstlinie und die Vorstellung aller neu diagnostizierten Patienten in einem interdisziplinären pneumoonkologischen Tumorboard.

Schon im kommenden Jahr soll es weitere Überarbeitungen geben. »Aufgrund der großen Dynamik in diesem Forschungsfeld werden wir diese Lungenkarzinom-Leitlinie als sogenannte Living Guideline weiterführen«, erklärte Schütte. Außerdem soll im kommenden Jahr eine entsprechende Patientenleitlinie publiziert werden. »Damit sind auch Betroffene umfassender als bisher informiert«, hieß es aus der Leitliniengruppe. /© rme · aerzteblatt.de

Wunscherfüller lassen letzte Herzenswünsche Wirklichkeit werden

Der Wünschewagen Sachsen-Anhalt

Wenn einem im Leben nicht mehr viel Zeit bleibt, gibt es oft noch unerfüllte Wünsche und Träume, die in dieser schweren Phase nicht mehr durch Angehörige oder Freunde allein erfüllt werden können. Hier kommen die Wunscherfüller ins Spiel, ein rein ehrenamtliches Angebot des Arbeiter-Samariter-Bundes (ASB). Wünschewagen gibt es inzwischen in ganz Deutschland. Einer davon erfüllt letzte Herzenswünsche in Sachsen-Anhalt. Wir haben Luisa Garthof, Koordinatorin des Wünschewagens beim ASB-Regionalverband Magdeburg e. V., gefragt, was dahinter steckt.

Luisa Garthof
Die Koordinatorin des Wünschewagens Sachsen-Anhalt erfüllt seit 2018 letzte Herzenswünsche.

Liebe Frau Garthof, können Sie uns kurz erklären, was der Wünschewagen ist?

»Menschen in ihrer letzten Lebensphase Glück und Freude zu schenken, ist die Mission der ASB-Wünschewagen. Das rein ehrenamtlich getragene und ausschließlich aus Spenden finanzierte Angebot erfüllt kostenlos Menschen, die eine verkürzte Lebenszeit haben, letzte Herzenswünsche. Hierzu fährt der Wünschewagen sie gemeinsam mit Familien und Freunden noch einmal an ihren Lieblingsort.

Der Wünschewagen ist ein besonderer Krankenwagen, welcher auf die individuellen Bedürfnisse der Fahrgäste abgestimmt wurde und hilft, die Belastungen für den Reisenden während der Fahrt so gering wie möglich zu halten. Die verspiegelte Rundumverglasung bietet Fahrgästen die Möglichkeit eines außergewöhnlichen Panoramablicks in die Umgebung. Aber auch im Inneren des Fahrzeuges erinnert das harmonische Konzept aus Licht und Farben nicht an einen Krankenwagen, sondern macht den Ausflug zu einem angenehmen Erlebnis. Der Wünschewagen verfügt zudem über eine notfallmedizinische Ausstattung, sodass die Wunscherfüller im Notfall Hilfe leisten können.«

Wie entstand dieses Angebot und wer hat es ins Leben gerufen?

»Der Vorstandsvorsitzende vom ASB-Regionalverband Ruhr e. V. war in Israel und hat dort einen Krankenwagen der „WishAmbulance“ gesehen und erfahren, dass die Idee hinter dem Fahrzeug aus den Niederlanden stammt. Er nahm mit der Ambulance Wish Foundation Kontakt auf und bereits 2014 ist der erste Wünschewagen des ASB in Deutschland an den Start gegangen. Inzwischen gibt es 23 Wünschewagen-Standorte in ganz Deutschland, in jedem Bundesland mindestens einen.

In Sachsen-Anhalt fährt der Wünschewagen seit 2018 und ist ein Gemeinschaftsangebot aller ASB-Gliederungen des Bundeslandes. Die Koordinierungsstelle hat ihren Sitz beim ASB in Magdeburg.«

Wie wird ein Wunsch Wirklichkeit?

»Zum Beispiel durch eine Wunschanfrage über die Internetseite www.wuenschewagen.de. Wir setzen uns dann telefonisch mit dem Wünschenden oder seinen Angehörigen in Verbindung, vereinbaren einen persönlichen Termin, damit wir alles in Ruhe besprechen und erfassen können.
Dies ist wichtig, damit wir die ehrenamtlichen Wunscherfüller und den Wünschewagen entsprechend der medizinischen Versorgung des Fahrgastes vorbereiten können.«

Wie viele Wünsche gab es bereits und wie viele Wunschfahrten sind realisiert worden?

»Insgesamt gab es seit 2018 ca. 500 Anfragen. Realisiert werden konnten bis jetzt 165 Wünsche. Das hängt unter anderem damit zusammen, dass Fahrgäste zurücktreten, aus gesundheitlichen Gründen absagen oder, und so ist es leider auch, vorher versterben.«

Wie leicht oder schwer ist es, eine Wunschfahrt zu organisieren?

»Das hängt ganz von dem Wunsch ab. Es gibt kleinere Wünsche, wie zum Beispiel vom Hospiz nach Hause zu fahren, um dort noch einmal mit Familie und Freunden Karten zu spielen, welche relativ zeitnah realisiert werden können. Wenn es aber der Ausflug in die Berge oder der Musicalbesuch mit Hotelübernachtung ist, dann sind viele Buchungen und Absprachen nötig. In der Regel sprechen wir von fünf bis sieben Tagen, die wir für die Planung benötigen. Schwer ist nichts, sondern mehr oder weniger aufwändig. Wichtig ist, dass der Wunsch für den Wünschenden auch realisierbar und angenehm ist.«

Welche Ehrenamtlichen können mitmachen und gibt es spezielle Anforderungen an sie? Wie viele engagieren sich bereits?

»Derzeit haben wir ca. 70 ehrenamtliche Wunscherfüller mit entsprechender Qualifikation, auf die wir zurückgreifen können. Das sind Rettungs- oder Notfallsanitäter, die sich mit der technischen Ausstattung und dem Fahrzeug sehr gut auskennen, und medizinisch-pflegerische Fachkräfte, welche sich an dem Tag ganz um das Wohl und die Bedürfnisse des Fahrgastes kümmern.
Vor der ersten Fahrt werden alle ehrenamtlichen Helfer sorgfältig geschult und auf ihre Aufgabe vorbereitet. Die Schulung beinhaltet eine Vorstellung des Angebotes und eine Einweisung in den Wünschewagen. Pflegerische Grundlagen, rechtliche Aspekte sowie die Kommunikation mit Sterbenden und deren Angehörigen werden zudem vermittelt.
Herzensmenschen, die uns ehrenamtlich unterstützen wollen, sind immer herzlich willkommen.«

Der Wünschewagen wurde speziell für die Wunscherfüllung konstruiert, damit sich seine Gäste an Bord wohl fühlen.

Ob in die Berge, zum Konzert oder mit Freunden zum Weihnachtsmarkt: Der Wunsch bleibt ganz dem Fahrgast überlassen.

Woher kommt das Geld für den Wünschewagen und die Erfüllung der Wünsche?

»Die Wunschfahrt ist für den Fahrgast, seine Begleitpersonen sowie die Wunscherfüller kostenlos. Hierfür sind wir auf Spenden angewiesen. Diese kommen meist von Kleinstspendern, wie Privatpersonen. Aber auch Unternehmen oder andere Vereine unterstützen den Wünschewagen mit einer größeren Spende. Manchmal sind es Sammlungen in der Bevölkerung oder von einer Schulklasse, mit der wir überrascht werden.« ▶

Ein Traum, ganz in Weiß

Carolas Herzenswunsch: noch einmal Braut sein

Vom Entschluss bis zur Hochzeit verging nicht mehr als eine Woche. Das war nichts Ungewöhnliches zu DDR-Zeiten. Wer eine Wohnung wollte, musste einen Trauschein haben. Genauso ging es unserer Wünschenden Carola: Sie war damals hochschwanger und suchte gemeinsam mit ihrem Mann Jürgen dringend eine Wohnung in Halle (Saale). Vor 32 Jahren wurde dann also Hals über Kopf in einem ausgeliehen Hochzeits-Umstandskleid „JA“ gesagt.

Bis heute ist viel in ihrem Leben passiert. Jetzt hat die 56-Jährige nur noch wenig Zeit. Als Carola auf der Palliativstation im Krankenhaus Martha-Maria Halle-Dölau gefragt wurde, was sie sich wünschen würde, musste sie nicht lange überlegen: »Einmal diesen magischen Moment als Braut erleben.« Zu gerne schaut sie „Zwischen Tüll und Tränen“ – und was liegt da nah? Über die Fernsehserie stieß sie auf das Magdeburger Brautatelier „Magic Moment“. Das Team des Brautmodengeschäfts sagte sofort zu, den Wünschewagen Sachsen-Anhalt zu unterstützen.

Schon bevor die Fahrt begann, hatte Carola Freudentränen in den Augen. Sie begrüßte, gemeinsam mit Ehemann Jürgen und Freundin Marietta, die ehrenamtlichen Wunscherfüllerinnen Michaela und Birgit. Mit einem Gläschen Sekt begann der Tag, der für alle Beteiligten unvergesslich werden sollte.

Vor dem Brautatelier warteten Tochter Nancy und Schwiegersohn Sven mit einem Blumenstrauß. Die beiden Beraterinnen des Geschäfts, Ellen und Yvonne, empfingen alle mit einer unglaublichen Herzlichkeit. Gemeinsam wurden vier wundervolle Kleider ausgewählt. Schon das erste Kleid war ein Volltreffer. Die Entscheidung stand fest. Perfekt angezogen, samt Diadem und Schleier, betrat Carola den Laufsteg. Unglaublich! Plötzlich war er da, der magische Moment. Da stand sie als wunderschöne Braut. Auf einmal flossen nicht nur bei Jürgen, Nancy, Sven und Marietta die Tränen. Auch das Wünschewagenteam und die beiden Beraterinnen waren gerührt. Das hatte niemand erwartet. Carola genoss diesen Moment gemeinsam mit ihrer Familie. Mit ihrem Jürgen als Bräutigam durchschritt sie den Laden und fühlte sich noch einmal wie bei einer richtigen Hochzeit.

Nach vielen Erinnerungsfotos verabschiedeten sich alle und als Erinnerung blieb der Wünschewagenteddy im Brautladen. Beim gemeinsamen, sehr leckeren Essen im Kartoffelhaus strahlte Carola und schaute sich die Bilder an. In Halle (Saale) angekommen, wurde noch der Wunsch nach einem Kaffee erfüllt und alle schwatzten, als ob sie sich schon ewig kennen. Ein rundum gelungener, glücklicher Tag neigte sich dem Ende.

Ist es einfach, Spenden zu bekommen bzw. Unterstützer zu finden?

»Man muss immer im Gespräch bleiben, präsent sein und öffentlichkeitswirksam agieren. Wir freuen uns über jeden Euro, gerade jetzt, bei den gestiegenen Benzinpreisen. Was für uns immer sehr hilfreich ist, ist das Entgegenkommen der Akteure vor Ort, z. B. Konzertveranstalter oder Fußballclubs. Ermäßigte Eintrittskarten oder Sonderparkgenehmigungen und manchmal auch kleine Überraschungen sorgen dafür, dass der letzte Herzenswunsch wirklich zum Erlebnis wird.«

Wie sehr hat Sie Ihre Tätigkeit persönlich beeinflusst?

»Dass das Leben jetzt stattfindet, dass man bestimmte Dinge nicht auf die lange Bank schieben sollte – das sind Einsichten, die ich gewonnen habe und verfolge. Wenn man Wünsche hat, sollte man sich diese schnellstmöglich erfüllen. Mein Rat an alle: Wer also mit seiner Oma nochmal in die Berge fahren will, sollte das bald machen und nicht erst in ein oder zwei Jahren. Zudem lernt man, die Dinge anders einzuordnen. Probleme, die bisher „weltbewegend“ waren, erscheinen dann schnell in einem anderen Licht. Es ist ein unwahrscheinlich dankbarer Job.
Das sagen auch unsere Wunscherfüller. Gerade im Rettungsdienst arbeiten die Menschen immer unter Strom, in der Pflege unter Zeitdruck. Auf einer Wunschfahrt ist einfach mal Zeit, sich intensiv zu kümmern und zu fragen: Wie geht es Dir wirklich? Was kann ich für Dich tun? Anfänglich fremde Menschen lassen sie in ihre ganz persönliche Welt hinein und nehmen Hilfe an. Das ist etwas ganz Besonderes. Die Dankbarkeit des Fahrgastes und deren Begleitung ist unbeschreiblich und beflügelt alle in ihrem Ehrenamt.«

Kontakt:
Team Wünschewagen Sachsen-Anhalt
Luisa Garthof, Koordinatorin für Sachsen-Anhalt
Arbeiter-Samariter-Bund, Regionalverband Magdeburg e. V.
Liebknechtstraße 75-77 · 39110 Magdeburg
Telefon: 0391 607443-23 / -60
E-Mail: wuenschewagen@asb-st.de
Internet: www.wuenschewagen-asb-st.de

Wünschewagen-Spendenkonto:
ASB Magdeburg;
IBAN: DE48 8102 0500 0007 4667 04

Frauen immer häufiger betroffen

Lungen- und Bronchialkrebs

In Deutschland sterben Frauen heute deutlich häufiger an Lungenkrebs als noch vor 20 Jahren. Das teilte das Statistische Bundesamt anlässlich des Weltnichtrauchertages mit. »Ein Grund dafür könnte der seit den 1950er-Jahren deutlich gestiegene Anteil von Raucherinnen an der weiblichen Bevölkerung sein«, hieß es.

Rund 75.500 Menschen sind demnach 2020 in Deutschland an den Folgen einer „raucherspezifischen Erkrankung" gestorben. Davon war bei 46.100 Menschen Lungen-, Bronchial-, Kehlkopf- oder Luftröhrenkrebs die Todesursache, bei 29.400 führte eine chronische Lungenerkrankung zum Tod.

Betraf die Todesursache Lungen- oder Bronchialkrebs im Jahr 2000 noch 23 Frauen je 100.000 Einwohner, so waren es 2020 etwa 40 Frauen – ein Anstieg um 73 Prozent. Eine ähnliche Entwicklung sei bei chronischen Lungenerkrankungen zu beobachten: Starben im Jahr 2000 noch rund 16 Frauen pro 100.000 Einwohner daran, waren es 20 Jahre später mit 32 doppelt so viele.

Bei Männern ist demnach das Risiko, an einer raucherspezifischen Erkrankung zu sterben, zwar insgesamt höher als bei Frauen, allerdings sei hier zumindest in puncto Lungen- und Bronchialkrebs ein Rückgang zu verzeichnen: Im Jahr 2000 waren noch rund 73 Männer je 100.000 Einwohner an dieser Krebserkrankung gestorben, 2020 waren es noch rund 68.

Insgesamt sei der Tabakverbrauch pro Kopf in Deutschland in den vergangenen zehn Jahren zurückgegangen. Konsumierte im Jahr 2011 noch jeder Erwachsene im Schnitt 1.305 Zigaretten, waren es 2021 nur 1.033. Noch deutlicher zeigten sich die veränderten Rauchgewohnheiten bei Zigarren und Zigarillos: Hier wurden 2021 im Schnitt jährlich 40 Stück pro Kopf verbraucht; zehn Jahre zuvor waren es noch 63.

Ein gegenläufiger Trend sei nur beim Pfeifentabak zu beobachten: Hier hat sich der Verbrauch seit 2011 mehr als verachtfacht – von 14 auf 121 Gramm pro Kopf im vergangenen Jahr. Ursache dafür sei die wachsende Nachfrage nach Wasserpfeifentabak und Tabakprodukten für sogenannte elektrische Erhitzer. Der Absatz von klassischem Pfeifentabak gehe dagegen – wie der von Zigaretten – seit Jahren zurück.

Die Bundesärztekammer (BÄK) wies angesichts des Weltnichtrauchertags darauf hin, dass Rauchen nicht nur der Gesundheit schadet. So würden viel zu selten auch die weniger offensichtlichen gesundheitlichen und ökologischen Probleme thematisiert, die der Anbau und der Konsum von Tabak verursache, hieß es.

Für Tabakplantagen würden Urwälder gerodet, Ressourcen und knappe Wasservorräte vergeudet, sagte BÄK-Präsident Klaus Reinhardt. Rund 4,5 Billionen giftige Zigarettenstummel landeten Jahr für Jahr nicht sachgerecht im Sondermüll, sondern in der Umwelt. »Dort verseuchen sie das Wasser mit Nikotin und Toxinen – und gefährden damit die Gesundheit von Rauchern und Nichtrauchern gleichermaßen.«

Noch schlechter falle die Umweltbilanz von E-Zigaretten und verwandten Produkten aufgrund des Einsatzes von Batterien und Plastik aus. Der BÄK-Präsident rief die Bundesregierung dazu auf, die deutsche Zigarettenindustrie mit Hilfe eines Lieferkettengesetzes bei Verstößen gegen Kinder- und Menschenrechte auf den Tabakplantagen in Haftung zu nehmen. »Wer gesund, fair und umweltbewusst leben möchte, der muss auf Zigaretten und andere Tabakprodukte verzichten«, forderte Reinhardt.

Er appellierte an die Bundesregierung, sich im Rahmen ihrer G7-Präsidentschaft bei den Regierungen der Tabakanbauländer für den Umstieg auf die nachhaltige Produktion von Nahrungsmitteln einzusetzen. »Während viele Menschen auf der Welt hungern, wird eine Fläche von der Größe Dänemarks für den Anbau von Tabakpflanzen verschwendet. Hier müssen die Prioritäten dringend neu gesetzt werden«, so Reinhardt. /© kna/may · aerzteblatt.de

Ein psychoonkologisches Angebot der SAKG

Arbeit mit Familien bei Krebserkrankungen

Wer bringt das Kind in die Schule, wenn die Mutter an Krebs erkrankt ist? Wer begleitet den Großvater zum Arzt, der meint, dass seine Krebsdiagnose nur ein Irrtum sein kann? Wer unterstützt die Betroffenen bei ständigem Unwohlsein und geht einkaufen? Und: Wer kann wem was sagen? Und wie?

Psychologin Franziska Jockel, Beraterin der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V. (SAKG), beschreibt die Situation so: »Erhält eine Person die Diagnose Krebs, beeinflusst das nicht nur den Patienten alleine. Auch das direkte Umfeld, insbesondere die Familie ist betroffen. Oftmals sind vor allem auch Familienmitglieder erheblich belastet und übernehmen zudem meist zusätzliche Verantwortung, um den Betroffenen zu entlasten, man will ja helfen. Das geht oft mit einer großen Heraus- oder Überforderung für Familiensysteme einher. An dieser Stelle wollen wir Entlastung schaffen.«

Dipl. Psych. Franziska Jockel
Psychoonkologische Beratung
(Schwerpunkt psychologische Begleitung)

Die SAKG berät und betreut nicht nur Menschen, die an Krebs erkrankt sind, sondern auch deren Angehörige. Das Angebot umfasst außer der Hilfe bei sozialrechtlichen Fragen auch die psychoonkologische Arbeit. In jüngster Zeit konnte der Verein mit mehreren Psychologinnen die Teams verstärken, die betroffene Familienmitglieder in Einzel-, Gruppen- oder Paargesprächen beraten. Gemeinsam versuchen sie herauszufinden, welche Probleme sich im Zusammenleben mit dem Krebskranken ergeben und wie sie sich lösen lassen. Dabei kann es um Fragen zur Bewältigung alltäglicher Pflichten, über Störungen der Sexualität bis zu Ängsten vor Leiden, Sterben und Verlieren gehen. Werden Schwächen benannt, können auch Stärken erkannt werden. Unser Ziel ist, dass Krebspatienten und ihre Familien es schaffen, mit der Krankheit umzugehen und sie trotz aller Schwere zu etwas machen, mit dem sie leben können.

Die psychosozialen Beratungsangebote für das ganze Familiensystem stärken die Betroffenen und deren Angehörige in ihren Fähigkeiten zum Umgang mit der Ausnahmesituation. Der systemische Ansatz bezieht je nach Bedarf Ehepartner, Angehörige und Kinder aktiv mit ein, um beispielsweise Ängste und Nöte oder unterschwellige Konflikte zu erfassen und Bewältigungsstrategien sowie Ressourcen im Familiensystem zu etablieren.

»Hier ist individuelle Entlastung und Neuorientierung in einem geschützten Rahmen sehr wichtig. So können alle Familienmitglieder ihren Umgang mit der Situation finden«, sagt Franziska Jockel. /Sven Weise · SAKG

Beratungen finden täglich in den psychosozialen Beratungsstellen in Dessau-Roßlau, Magdeburg, Halle (Saale) und Weißenfels und an den elf Außenberatungsstellen einmal im Monat statt. Terminvereinbarungen sind zwingend erforderlich, unter: 0345 4788110 oder info@sakg.de.

Restschuldbefreiung auf drei Jahre verkürzt

Neuerungen im Insolvenzverfahren

Schulden sind in unserer Konsumgesellschaft leider fast zur Normalität geworden. Ob der Online-Einkauf auf Raten, der Kredit für eine größere Anschaffung – es entstehen langfristige Zahlungsverpflichtungen. Eine Herausforderung, wenn Arbeitslosigkeit oder ein dauerhaftes Niedrigeinkommen die finanziellen Möglichkeiten eingrenzen!

Zusätzliche und nicht planbare Veränderungen wie Krankheit, Trennung oder auch nur die Nachzahlung beim Stromversorger oder den Betriebskosten können die Finanzlage dann jedoch aus dem Gleichgewicht bringen, so dass die Raten nicht mehr zu bewältigen sind. Plötzlich ist man gefangen in einem Teufelskreis aus Forderungen, die nicht beglichen werden können.

Viele Menschen sind in dieser Situation ohne professionelle Hilfe nicht mehr in der Lage, eine Lösung für ihre Überschuldungsprobleme zu finden. Dann kann man sich von einer anerkannten Schuldner- und Insolvenzberatungsstelle kostenlos beraten lassen. Wenn die Voraussetzungen vorliegen, bietet unter anderem ein Verbraucherinsolvenzverfahren die Möglichkeit, von seinen Schulden befreit zu werden.

Seit der Reform des Insolvenzrechts im Dezember 2021 gibt es hier positive Neuerungen, die Schuldnern die Entscheidung für ein Insolvenzverfahren erleichtern können:

Das Verfahren zur Restschuldbefreiung wurde von ehemals sechs Jahren auf nun drei Jahre verkürzt. Deshalb lohnt es sich inzwischen, auch mit weniger Schulden ein Insolvenzverfahren anzustreben.

Allerdings gilt das verkürzte Verfahren nur für die erste Privatinsolvenz: Sollten danach erneut Schulden anfallen, dauert das nächste Insolvenzverfahren fünf Jahre. Dazwischen liegt nun aber auch noch als weitere Hürde eine Sperrfrist von elf Jahren. Erst nach Ablauf der Sperrfrist kann eine erneute Privatinsolvenz beantragt werden.

Anerkannte Schuldner- und Insolvenzberatungsstellen bieten bei Bedarf kostenlose Beratung und Begleitung zur Vorbereitung des Verbraucherinsolvenzverfahrens an, sensibilisieren für einen bewussten Umgang mit den eigenen Konsumwünschen und befähigen zur langfristigen Haushaltsplanung.

Neuerungen im Insolvenzrecht gibt es auch bei den Herausgabepflichten von Erbschaften und Schenkungen. Bisher galt bereits: Wer während der Wohlverhaltensperiode erbt, muss hiervon die Hälfte an den Insolvenzverwalter herausgeben. Jetzt gilt zusätzlich: Neben einer Erbschaft muss nun auch bei einer Schenkung eine hälftige Abgabe erfolgen. Hier sind allerdings nur Schenkungen von höherem Wert gemeint. Gewinne aus Lotterien oder Gewinnspielen allerdings sind in vollem Umfang an den Insolvenzverwalter herauszugeben.

Insgesamt ist die Verkürzung der Insolvenzverfahren auf drei Jahre längst überfällig gewesen. Zu viele Menschen haben in der Vergangenheit eine Bereinigung ihrer Schuldensituation hinausgezögert, weil eine 6-jährige Insolvenz eine nicht überschaubare Anforderung war. Jetzt ist nach nur drei Jahren viel schneller ein Neustart in eine schuldenfreie Zukunft möglich.

Autor | Kontakt:
Schuldner- und Insolvenzberatung
der AWO Halle-Merseburg
Hallorenstraße 31a · 06122 Halle (Saale)
Telefon: 0345 78287932 oder 0345 68276832
E-Mail: sib@awo-halle-merseburg.de

Arbeitsausfall, Berufsunfähigkeit, Minirente: Die Folgen einer Krebserkrankung können das soziale und finanzielle Gefüge von Betroffenen und ihren Familien bedenklich ins Wanken bringen. Wer gut informiert ist, hat es leichter, sich im Dschungel der Bürokratie zurechtzufinden. Die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft bietet im Rahmen der Psychosozialen Krebsberatung regelmäßig Raum, sich über die Sicherung des Arbeitsplatzes und über die Stabilität der finanziellen Situation auszutauschen und zu beraten. Bitte sprechen Sie uns an! Beratungstelefon:

0345 4788110

Interview mit der MDR-Moderatorin Daniela Schmidt

Brustkrebs: Die Challenge meines Lebens

MDR WISSEN Podcast-Host Daniela ist 35 Jahre jung und steht vor ihrer bislang härtesten Challenge: Im Frühjahr ist bei ihr Krebs diagnostiziert worden. Ein fieser, fetter Klumpen inmitten ihrer Brust. Unweigerlich ist sie nun plötzlich mit der Endlichkeit des eigenen Lebens konfrontiert. Und das macht ihr eine Scheißangst!
Inmitten ihrer Behandlung und Therapie sucht Daniela nach Tipps, Tricks und Strategien, wie wir lernen können, damit umzugehen, wenn die Angst vor dem eigenen Tod plötzlich ganz konkret wird. Wir haben bei ihr nachgefragt, was ihre Suche ergeben und wie sie die letzten Monate erlebt hat.

Hallo Daniela, vielen Dank, dass Du mit diesem Interview unsere Leser an Deinen ganz persönlichen Gedanken teilhaben lässt. Wie geht es Dir?
»Ziemlich gut! Meine letzte Chemo hatte ich im August, im September wurde ich brusterhaltend operiert und im Gewebe wurden keine Krebszellen mehr gefunden. Im Moment läuft die Bestrahlung, die mich manchmal ein wenig müde macht. Aber abgesehen davon merke ich, wie mein Körper nach und nach wieder zu Kräften kommt.«

Wann und wie hast Du erfahren, dass Du Krebs hast?
»Ich muss zugeben, dass ich den Knubbel in meiner Brust über Monate mit mir herumgetragen habe, ohne mich darum zu kümmern, obwohl er immer größer wurde. Zum einen, weil ich dachte: Ich bin grad mal 35, wird schon nix Schlimmes sein. Und zum anderen aus Angst, dass eben doch „was sein" könnte. Am liebsten würde ich mein Vergangenheits-Ich schütteln! Im Frühjahr 2022 bin ich dann endlich zu meiner Frauenärztin. Die hat die Hände überm Kopf zusammengeschlagen und mich mit höchster Dringlichkeit zur Mammografie und Stanz-Biopsie überwiesen. Tja, und dann, am 31. März, war die – Entschuldigung – Scheiße offiziell: invasives Mammakarzinom oben rechts, drei Zentimeter Durchmesser, außerdem zwei befallene Lymphknoten.«

Wie ging es Dir nach dieser Diagnose?
»Ab sofort war der Krebs nicht nur in meiner Brust, sondern auch in meinem Kopf. Ich habe mich gefühlt wie ein Roboter, der mein Leben nachspielt. Arbeiten, ausgehen, lesen – hab ich alles gemacht, aber in Gedanken war da die ganze Zeit nur: Krebs, Krebs, Krebs. Die Gefühle dazu verliefen in Wellen: Manchmal hatte ich so viel Angst, dass ich dachte, ich falle auseinander. Dann abgrundtiefe Traurigkeit, wenn ich gesehen habe, wie belastend die Situation für meine Eltern oder meine Freunde war. Und dann wieder: Momente der Hoffnung, fast schon greifbare Vorfreude darauf, wie geil es wird, wenn ich aus der Nummer lebend rauskomme. Und so ging es eben auf und ab, immer wieder, eigentlich bis heute. Anstrengend, klar – aber ich bin dankbar für die hellen Momente. Die geben Kraft, um die dunklen besser auszuhalten. Spannend, wie unsere Psyche also versucht, uns da irgendwie durchzubringen, und sei es durch Abwechslung.«

Wie hat sich da Dein Leben zwischen Alltag und Krankheit eingepegelt?
»Ich hatte und habe ein riesiges Glück im Unglück. Habe nur alle drei Wochen Chemo bekommen, lag anschließend eine Woche flach, konnte dann aber bis zur nächsten Infusion wenigstens teilweise „normal" weiterleben, arbeiten, ein bisschen Sommer mitnehmen. Ich habe auch weiterhin in meinem Job als Journalistin und Moderatorin gearbeitet, deutlich weniger als normal, aber

immer mal wieder. Und klar, es gab Tage, da war ich froh, wenn ich es geschafft hab, mir die Zähne zu putzen. Die waren zum Glück selten. Generell fiel es mir schwer, zu akzeptieren, dass ich jetzt über Monate krank sein soll und nicht mehr bei allem mitmachen kann. Denn gerade an meinen guten Tagen hatte ich dann natürlich ein riesiges Verlangen, jetzt ganz viel nachzuholen. Rausgehen! In der Sonne tanzen! Mit Freunden ne Flasche Wein köpfen! Oft ging das, zum Glück. Aber manchmal hat mein Körper auch gesagt: Nee, nee Frollein, vergessen wir mal nicht, dass wir Krebs haben! Das hat mich dann immer furchtbar wütend und traurig gemacht.«

Was waren für Dich die schlimmsten Momente – und gab es auch Dinge, die nicht so schlimm waren wie erwartet?

»Die Zahl an schlimmen Momenten ist schier unendlich. Aber ganz besonders eingebrannt hat sich mein erster Besuch im Brustzentrum, zur Therapieplanung. Da habe ich einen Blick in die Chemo-Ambulanz erhascht, wo sechs Frauen nebeneinander an ihren Infusionen hingen, blass, mit Glatze, wie Gespenster – so kam es mir in dem Moment vor. Danach stand ich auf der Straße und habe Rotz und Wasser geheult, weil ich dachte: Das ist meine Zukunft. Und vor allem: Warum sehe ich diese Frauen so gut wie nie auf der Straße, im Club, im Supermarkt? Mein Gehirn hat in dem Moment nur zwei Antworten ausgespuckt: Entweder, weil die alle wegsterben, oder weil es ihnen so mies geht, dass sie aus dem Leben verschwinden. Mit dieser Aussicht bin ich nicht klargekommen. Es war, als hätte ich erst in dem Moment verstanden, dass ich Krebs habe.

Tja, und dann ging die Chemotherapie los. Dann war ich eine dieser Frauen. Und es war nicht halb so schlimm wie gedacht! Der kurze Blick hatte mir ein total falsches Bild vermittelt. Klar fielen mir die Haare aus, klar habe ich körperlich abgebaut, klar ging es mir zwischendurch echt mies. Aber nicht so sehr, wie ich befürchtet hatte. Mir ist allerdings auch klar, dass ich da großes Glück hatte und andere viel schlimmer kämpfen und leiden müssen. Und: Ich hatte eine gute Prognose, dass der Tumor verschwindet. Das hat mir geholfen, durchzuhalten.

Ansonsten war und ist meine größte Angst, hinter dieser Krankheit zu verschwinden. Dass ich nur noch „die mit dem Krebs“ bin und nicht mehr Dani, die Freundin, Frau, Journalistin, Konzertgängerin, Sprücheklopferin. Dass alle nur noch die Krankheit sehen und mich mit spitzen Fingern anfassen.«

Was hat Dir sonst noch geholfen, wenn Angst, Überforderung oder Traurigkeit zu groß wurden?

»Ganz klar: die Menschen um mich herum. Ich lebe allein, und an Tagen, an denen die Therapie-Nebenwirkungen mich an die Wohnung gefesselt haben, hatten die dunklen Gedanken immer leichtes Spiel. Da war ich froh, wenn Freundinnen und Freunde angerufen haben, vorbeigekommen oder eine Runde mit mir um den Block gegangen sind.

Auch Humor hat mir immer geholfen. Wir haben von Anfang an mitunter sehr geschmacklose Witze über den Krebs gerissen. Das ist natürlich eine Typfrage und ich verstehe jede Person, die damit nichts anfangen kann. Für mich war und ist dieser Galgenhumor eine Art Spannungsabbau: Wenn wir über den Scheiß lachen können, dann ist es ja vielleicht alles nicht so schlimm.

»Ich hatte eine gute Prognose, dass der Tumor verschwindet. Das hat mir geholfen, durchzuhalten. «

Ansonsten, so blöd das vielleicht klingt: einfach aushalten. Bei der Arbeit für „meinen“ Wissenschaftspodcast habe ich gelernt: Angst hat immer ein Ende. Sie hört irgendwann auf, weil der Körper keine Angst-Ressourcen mehr hat. Ich vermute, dass es mit anderen Gefühlen wie Traurigkeit oder Wut ähnlich ist. Das zu wissen, hilft mir beim Durchstehen der Tiefpunkte.«

Im MDR-Wissen-Podcast „Meine Challenge“, den Du seit vier Jahren moderierst, thematisierst Du Deine Krebserkrankung *(siehe Hör-Tipp auf Seite 9)*. **Wie ist es dazu gekommen?**

»Meine Redaktion, also die Wissenschaftsredaktion des MDR, ist ganz vorsichtig auf mich zugekommen ▶

Helfen Sie uns, damit wir helfen können!

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

...mit Ihrer Spende auf unser Spendenkonto:
Saalesparkasse
IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17
BIC: NOLADE21HAL

»...bis zur nächsten Infusion wenigstens teilweise „normal“ weiterleben, arbeiten, ein bisschen Sommer mitnehmen. «

und hat gefragt, ob ich mir vorstellen könnte, den Krebs im Podcast zu verwursten. Denn wissenschaftsjournalistisch ist Krebs ja nun mal eines der Medizinthemen schlechthin. Und nun habe ich nicht nur den Blick als Journalistin, sondern auch den der Betroffenen – warum sollte man das nicht fruchtbar machen? Ich habe sofort „Ja“ gesagt und war richtig dankbar für diese Möglichkeit. Zum einen, weil ich, wenn möglich, gern weiterhin arbeiten und den Podcast moderieren wollte. Zum anderen, weil ich ohnehin nichts anderes im Kopf hatte als den Krebs – so konnte ich aus dem Gedankenwirbel wenigstens etwas machen, zusammen mit dem Team, das hinter dem Podcast steckt. Und ich merke, dass es mir auch guttut, mich mit meiner Erkrankung nochmal so intensiv auseinanderzusetzen.«

Wie gehst Du das Thema in dem Podcast an?

»Gemeinsam haben wir erarbeitet, welche Aspekte die Erkrankung für mich mit sich gebracht hat, die vielleicht auch für andere Menschen, ausdrücklich auch Nicht-Betroffene, spannend und hilfreich sein könnten. Etwa: Wie funktioniert guter Trost? Oder: Wie lebe ich mein Leben so, dass ich am Ende möglichst wenig bereue? Alles Dinge, über die ich mir durch die Erkrankung den Kopf zerbreche und die ich nun versuche, mit Hilfe von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern aufzulösen. Abgesehen davon lasse ich die Hörerinnen und Hörer, wie auch schon vor der Erkrankung, sehr nahe an mich ran. Sie hören meine Tränen-Ausbrüche, mein Gedanken-Karussell, aber auch Dinge, von denen ich mich lange gefragt hab, ob ich die überhaupt denken oder erzählen darf. Sowas wie: Ich stehe mit frisch rasierter Glatze vorm Spiegel und stelle traurig fest: „Na, Bumsen fällt dann wohl erstmal aus.“ Darf ich mit sowas hadern, hallo, ich hab doch Krebs! Aber ich finde, ich darf. Und wenn ich das im Podcast erzähle, entspannen sich vielleicht ein paar mehr Menschen, was das angeht.«

Welchen Mehrwert, welche Aha-Momente hast Du aus der Arbeit an diesen Podcast-Folgen gezogen?

»Puh, das ist so viel, dass ich das gar nicht alles erzählen kann. Zum Beispiel: Wie gutes Trösten funktioniert und dass wir dabei alle öfter mal die Klappe halten und einfach da sein sollten. Oder, was mich gerade sehr beschäftigt: dass es wahrscheinlich gar nicht die Glatze ist, mit der ich und viele andere Krebspatientinnen hadern, sondern eher, dass das Bild, das man von sich hat, plötzlich nicht mehr übereinstimmt mit dem, was ich im Spiegel sehe. Das ganze „Wer bin ich?“-Ding gerät durch diese Krankheit ins Wanken, und ich bin jetzt dabei, es nach und nach wiederzufinden. Es ist ein großes Geschenk, dass ich darüber mit Expertinnen und Experten sprechen darf. Quasi, wie ein bisschen Therapie für mich!« ■

Anhänger & Fahrzeugbau
SCHUHKNECHT
Anhänger · Fahrzeugaufbauten · Fahrzeugeinrichtungen
... innovative Transportlösungen seit 1990 !
An der Hebemärchte 10 · 04316 Leipzig
Telefon: 0341 6511336 · Kunden-Service: 0341 6522070
E-Mail: info@anhaenger-schuhknecht.de · www.anhaenger-schuhknecht.de

AOK und Deutsche Krebsgesellschaft starten „Tag der Krebsvorsorge“

Starke Rückgänge bei der Krebsfrüherkennung

Krebs-Früherkennungsuntersuchungen sind auch im zweiten Pandemiejahr 2021 sowie im 1. Quartal 2022 stark zurückgegangen. Das zeigt eine aktuelle Analyse des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO). In Sachsen-Anhalt sind die Rückgänge besonders stark. Um die Menschen mehr für die Krebsvorsorge zu sensibilisieren, erklärt die AOK gemeinsam mit der Deutschen Krebsgesellschaft den 28. November zum jährlichen „Tag der Krebsvorsorge“. An diesem Tag startete die Gesundheitskasse einen „Vorsorg-O-Maten“ und eine Hotline für Fragen rund um das Thema Früherkennung.

»Der neue jährliche Gesundheitstag soll die Aufmerksamkeit für das Thema steigern und motivieren, sich mit dem Thema Krebs-Früherkennung auseinanderzusetzen«, sagt Sven Weise, Geschäftsführer der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V. »In der Pandemie versäumte Untersuchungen sollten nachgeholt werden. Dazu wollen wir mit dem Tag der Krebsvorsorge gemeinsam einen Anstoß geben«, so Kay Nitschke, Leiter ärztliche Versorgung bei der AOK Sachsen-Anhalt.

In der Analyse des WIdO wurden die Teilnahmezahlen für Krebs-Früherkennungsuntersuchungen mit dem Vor-Pandemie-Zeitraum verglichen. Deutlich wird dabei, dass die Zahlen in Sachsen-Anhalt stärker zurückgegangen sind als im bundesweiten Durchschnitt.

Die stärksten Rückgänge gab es in Sachsen-Anhalt im vergangenen Jahr erneut bei der Inanspruchnahme der Hautkrebs-Früherkennung (-12,4 % gegenüber 2019, bundesweit -11,8 %). Im 1. Quartal 2022, das durch die Omikron-Welle geprägt war, war der Einbruch in Sachsen-Anhalt mit -24 % (Bund: -19,7 %) gegenüber dem Vergleichs-Zeitraum 2019 sogar noch größer. Die Zahl der Untersuchungen zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs lag im vergangenen Jahr 9,8 % (Bund: -7,4 %) unter dem Wert von 2019. Im 1. Quartal 2022 gab es hier ein noch größeres Minus von knapp 13,8 % (Bund: -11,9 %).

Stark ist in Sachsen-Anhalt auch der Rückgang beim Mammographie-Screening: Nach einem leichten Zuwachs von 1,2 % (Bund: 4,8 %) in 2021 sind die Zahlen im 1. Quartal 2022 um 11,6 % deutlich eingebrochen (Bund: -0,7 %).

Weniger ausgeprägt waren die Rückgänge bei der Prostatakrebs-Früherkennung (-2,3 % im Gesamtjahr 2021 (Bund: -3,4 %) und -5,6 % im 1. Quartal 2022 (Bund: -4 %). Bei den Koloskopien zur Früherkennung von Darmkrebs gab es im ersten Quartal 2022 sogar ein Plus von 6 %. »Hier wirken sich die Ausweitung des Kreises der anspruchsberechtigten Versicherten und das Einladungswesen positiv aus«, so Nitschke. Betrachtet man allerdings alle Koloskopien, also auch die diagnostischen Darmspiegelungen, sind sie 2021 um 6 % zurückgegangen (Bund: 4 %).

Eine Forsa-Befragung im Auftrag des AOK-Bundesverbandes vom Oktober 2022 zeigt grundsätzlich eine hohe Akzeptanz für die Krebsvorsorge: 94 % der rund 1.500 Befragten gaben an, dass sie die Untersuchungen zur Krebs-Früherkennung sinnvoll finden. Allerdings erklärte die Hälfte der Befragten, dass sie das Ausmachen von Terminen zur Gesundheitsvorsorge zumindest ab und zu aufschieben würden. Ein Viertel der Menschen (26 %) gaben an, dass sie wegen anderer Aufgaben keine Zeit und Energie für die Krebsfrüherkennung hätten. 19 % erklärten, schon einmal eine Untersuchung zur Früherkennung über den empfohlenen Kontrolltermin hinausgezögert zu haben, obwohl rückblickend genug Zeit dafür zur Verfügung gestanden hätte.

»Das wichtige Thema Krebsvorsorge sollte man nicht vor sich herschieben«, kommentiert Sven Weise von der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft die Ergebnisse. »Wir möchten die Menschen mit unseren Informationen und gemeinsamen Aktionen zum Tag der Krebsvorsorge dazu anregen, sich mit diesem, oftmals unangenehmen und mitunter auch schambesetzten, Thema zu beschäftigen.«

Die AOK startete deshalb zum „Tag der Krebsvorsorge“ eine Reihe von Informationsangeboten: Ein neuer „Vorsorg-O-Mat“ beantwortet nach Kriterien wie Alter und Geschlecht die Frage, welche Krebs-Früherkennungsuntersuchungen anstehen und was die jeweilige Vorsorge genau beinhaltet. Das neue Online-Angebot ist für alle Interessierten unabhängig von der Krankenversicherung kostenfrei nutzbar. Die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft informiert parallel über alle Angebote auf www.sakg.de und telefonisch unter 0345 4788110.

Die langfristigen Folgen der Rückgänge bei den Früherkennungsuntersuchungen sind noch unklar. Anlass zur Besorgnis geben insbesondere die Einbrüche bei der Diagnostik von Darmkrebs. Sie könnten perspektivisch zu mehr fortgeschrittenen Krebsfällen führen, weil Tumore später als bisher erkannt werden.

Eine Auswertung von AOK-Abrechnungsdaten aus den Kliniken zeigt in Sachsen-Anhalt bei den Darmkrebs-Operationen von Januar bis August 2022 ein Minus von 16 % gegenüber dem Vergleichszeitraum 2019. Damit gab es zuletzt wieder ähnlich starke Rückgänge wie in den ersten beiden Pandemiejahren. Die Einbrüche in der Pandemie betreffen überwiegend Operationen von Darmkrebs in frühen Stadien, bei denen keine anschließende Chemotherapie notwendig war. Dies könnte mit den Rückgängen bei den durchgeführten Darmspiegelungen in Zusammenhang stehen. »Ob diese Einbrüche bei den Operationszahlen perspektivisch mehr schwerere Fälle mit höherer Sterblichkeit bedeuten, können allerdings erst längerfristige Analysen von Krebsregister-Daten zeigen«, betont Kay Nitschke von der AOK.

/© AOK Sachsen-Anhalt0

30 Jahre Frauenselbsthilfe Krebs in Sachsen-Anhalt

Warum ist Selbsthilfe so wichtig?

Der Frauenselbsthilfe Krebs – Landesverband Sachsen-Anhalt e. V. mit seinen Gästen zur Landestagung zu den Feierlichkeiten zum 30-jährigen Bestehen in Magdeburg.

Im Oktober feierte der Frauenselbsthilfe Krebs – Landesverband Sachsen-Anhalt e. V. (FSH) im Rahmen einer Landestagung sein 30-jähriges Bestehen: eine Zeit des Auf- und Tabubruchs; eine Zeit der Herausforderungen und eine emotionale Zeit, voller bewegender Momente.

Zu wissen, dass man mit seinem Schicksal nicht alleine ist, tut vielen Menschen gut, Krebspatienten und Angehörigen besonders. Selbsthilfegruppen sind darum so beliebt. Der Austausch mit anderen eröffnet eine neue Sicht auf die eigene Lebenssituation, was von vielen Betroffenen als sehr entlastend empfunden wird. Man kann von anderen lernen und umgekehrt. Mit ihrem Ansatz des Gebens und Nehmens stellen die elf regionalen Gruppen der Frauenselbsthilfe Krebs in Sachsen-Anhalt eine wichtige Ergänzung zu anderen Angeboten der Nachsorge bei Krebs dar.

Die FSH, um die Landesvorsitzende Elke Naujokat, begrüßte im Tagungshotel TRYP by Wyndham Halle (Saale) ca. 50 Wegbegleiter, Kooperationspartner und Freunde zu einer Festveranstaltung.

In sichtlich bewegenden Worten machte Elke Naujokat deutlich: »Es war nicht leicht, gerade am Anfang. Aber die Zusammenarbeit mit den vielen ehrenamtlichen Mitstreitern in der Selbsthilfe und Selbsthilfeförderung hat uns bestärkt, mutig, aktiv und vielfältig zu sein. Das zeigt auch das aktuelle Bodypainting-Projekt eindrucksvoll. Dafür möchte ich mich ausdrücklich bedanken.«

In den Grußworten der Gäste wurde einmal mehr deutlich, welchen Stellenwert die Frauenselbsthilfe Krebs, aber auch die Selbsthilfe im Allgemeinen in Sachsen-Anhalt hat. Petra Grimm-Benne, Gesundheits- und Sozialministerin in Sachsen-Anhalt, betonte in ihrem Grußwort: »Gerade in den aktuellen Krisen ist die Selbsthilfe eine wichtige Säule. Die ehrenamtliche Tätigkeit der Gruppenleiter und des Landesverbands im Miteinander der Gemeinsamkeiten nach einer Krebserkrankung verdient höchste Anerkennung.«

In einem waren sich alle einig: Ob in Politik, in der Medizin und auch bei den Vertretern der AOK Sachsen-Anhalt – alle unterstützen die Selbsthilfe, ist sie doch eine wesentliche Ergänzung nach der Diagnose, während den Therapien und in der Nachsorge. Dies unterstrichen auch mit ihren Grußworten der Leiter des Brustzentrums am Harzklinikum, Dr. med. Sven-Thomas Graßhoff, und der Leiter der Prävention der AOK Sachsen-Anhalt, Gerriet Schröder.

Ein besonderer Höhepunkt war die Vorstellung des aktuellen Bodypainting-Projekts „KREBS – na und“, deren Fotoausstellung nun in die Brustzentren und Rehakliniken des Landes auf Wanderschaft geht. Zeigt sie doch den Mut und Lebenswillen, ja, die Kraft, die bei der Selbsthilfearbeit entstehen kann.

Im Rahmen dieser Tagung wurde auch ein neuer Vorstand gewählt. Neue Landesvorsitzende ist Katrin Maasch, Stellvertreterin Nadja Karbaum.

Frauenselbsthilfe Krebs in Sachsen-Anhalt

Die Diagnose Krebs trifft Betroffene und Angehörige wie ein Blitz aus heiterem Himmel. Von heute auf morgen geraten sie in einen Strudel aus Klinik-Routinen und rechtlichen wie sozialen Notwendigkeiten. Überschwemmt von einer wahren Flut an Informationen, haben die Patienten oft erst nach der Rückkehr nach Hause Zeit zum Luftholen und Nachdenken.

Allein mit der Angst und den Sorgen um sich selbst und um seine Angehörigen, muss nun jeder Patient selbst seinen Weg finden, mit der Situation umzugehen. Die meisten aber würden sich gern aussprechen, suchen Rat und Unterstützung, Aufmunterung und Trost. Aber wer ist der richtige Gesprächspartner?

Der Austausch mit Menschen, die ebenfalls an Krebs erkrankt sind, kann befreiend wirken. Zu sehen, dass andere Betroffene ähnliche Erfahrungen machen und die eigenen Ängste und Sorgen teilen, zeigt: Ich bin nicht allein, meine Gedanken und Gefühle sind ganz normal.

Eine klassische Möglichkeit zum Gespräch bieten seit 30 Jahren die zehn Selbsthilfegruppen der Frauenselbsthilfe Krebs in Sachsen-Anhalt.

/Sven Weise · SAKG

Kontakt zu den Frauenselbsthilfegruppen in Sachsen-Anhalt:
www.frauenselbsthilfe.de

Und natürlich über die SAKG!

„PUZZLESTÜCK Fürsorgevollmacht“ online gratis downloadbar

Ein Geschenk für die Ewigkeit

Der Tod ist uns in diesen Zeiten näher denn je. Menschen zu inspirieren, sich diesem Thema frühzeitig zu nähern und sich mit Offenheit und Mut auf diese Reise zu begeben, war die Inspiration für die Puzzlestück Fürsorgevollmacht. Mit der steigenden Nachfrage nach einem Planungstool wie dem Puzzlestück, wächst das Bedürfnis, mitten im Leben im „was wäre wenn“-Modus den eigenen Abschied zu planen. Wenn nicht jetzt, wann dann wäre die beste Zeit, um wirklich mal alles gut zu regeln, festzulegen und zu dokumentieren? Vielleicht macht uns das Bewusstsein für die eigene Endlichkeit mutiger, die Einzigartigkeit und Kostbarkeit der kleinen Momente wieder mehr zu wertschätzen. Das Puzzlestück ist eine Lösung, um mit einem Gefühl von Kontrolle und Zufriedenheit in die Zukunft zu schauen; egal wie viel Zeit einem noch bleibt. Jeder, der sich gern inspirieren lassen möchte, ist herzlich eingeladen,

- sich die Puzzlestück Fürsorgevollmacht gratis herunterzuladen und auszudrucken,
- endlich Praktisches zu regeln,
- selbst etwas daraus zu basteln – (D)ein personifiziertes Puzzlestück,
- Kopien für Seminare, Kurse und Begleitungen zu verwenden,
- das PDF auf der eigenen Website einzubinden,
- Screenshots mit Freunden und Followern zu teilen,
- Lieblingsmenschen den Link zu senden,
- eine eigene Fürsorgevollmacht zusammenzustellen, z. B. für eine individuelle Zielgruppe,
- den Inhalt in eine andere Sprache zu übersetzen.

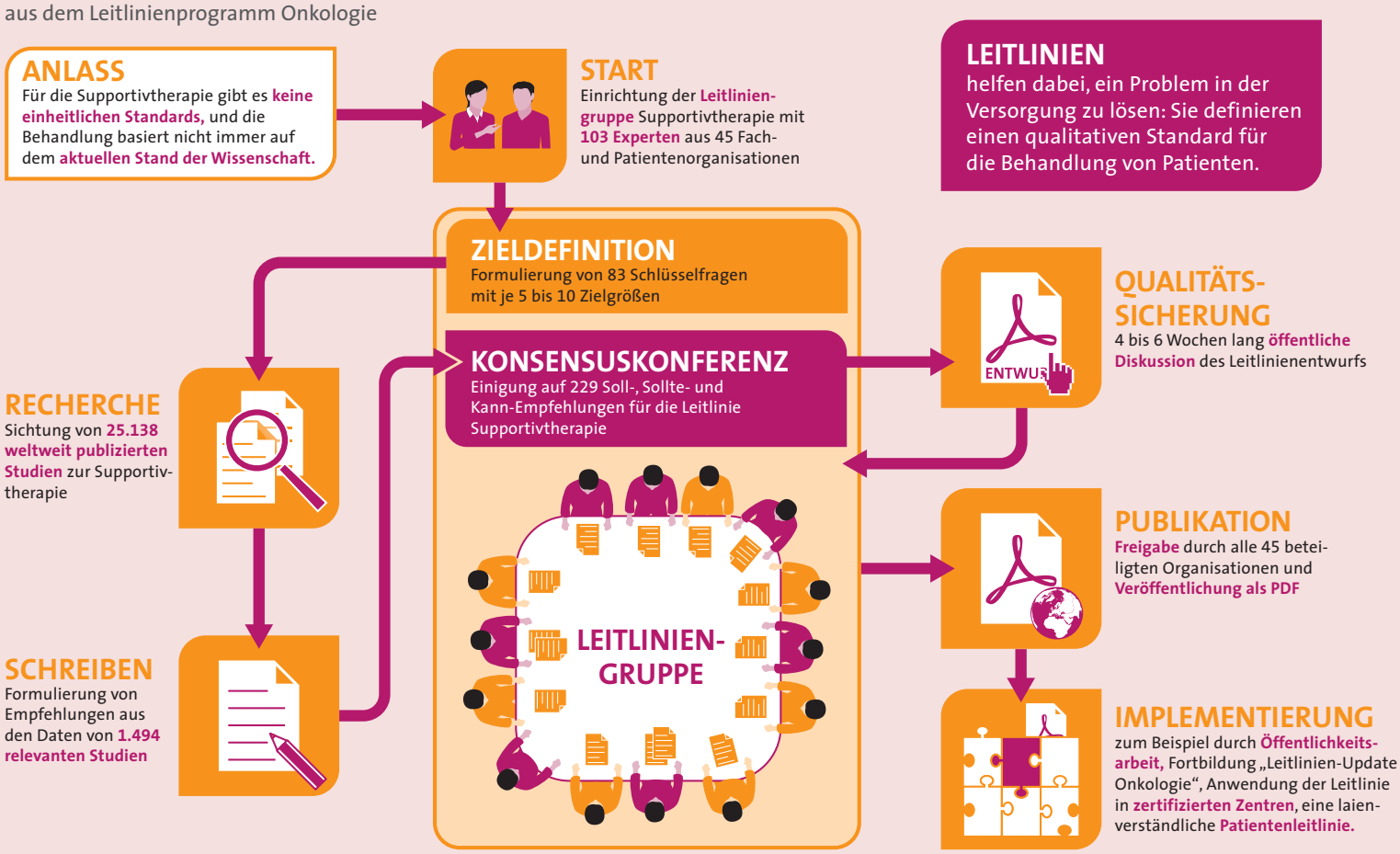
Das Puzzlestück steht zur nicht kommerziellen Nutzung Jedem für alles offen, was dazu beitragen kann, die Vision einer Fürsorgevollmacht in unserer Gesellschaft zu verwurzeln. Der Tod vergisst uns nicht, vergessen wir den Tod nicht. /Jana Krupik-Anacker · SAKG

www.hoch-leben.eu/puzzlestueck

Wie kommt eine Leitlinie in die Welt?

Leitlinienprogramm Onkologie

verdeutlicht am Beispiel der S3-Leitlinie „Supportive Therapie bei onkologischen PatientInnen“ aus dem Leitlinienprogramm Onkologie



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung - Nicht-kommerziell - Keine Bearbeitung 3.0 Deutschland Lizenz.
Es darf unter Namensnennung in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreitet werden, allerdings nur nicht-kommerziell und ohne Bearbeitung/Änderung.

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.
ViSdP: Dr. Johannes Bruns
Tel.: 030 3229329–0, Fax: -66
www.krebsgesellschaft.de

DKG KREBSGESELLSCHAFT

+++ Kurz gemeldet +++

Onkologie: Finanzierung molekularer Testung sicherstellen

Der Gesetzgeber sollte weitere Maßnahmen umsetzen, um im stationären Setting die Finanzierung molekularer Testung für den Einsatz zugelassener zielgerichteter onkologischer Medikamente außerhalb der diagnosebezogenen Fallpauschalen (DRG) zu ermöglichen. Dies forderte Thomas Seufferlein, Präsident der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG), im Rahmen der Eröffnung des 35. Deutschen Krebskongresses.

Viele der innovativen, personalisierten Therapeutika zur Behandlung onkologischer Erkrankungen würden eine molekulare Testung voraussetzen, welche aktuell vor allem mittels großer Genpanels oder durch gezielte Gensequenzierung erreicht werde, so Seufferlein.

Die Finanzierung dieser Sequenzierung sei in Deutschland vielfach noch nicht umgesetzt, was eine deutliche Barriere für die frühe Testung von Tumorerkrankten und damit den frühen Einsatz von personalisierter Therapie darstelle. Diese Problematik müsse angegangen werden. Seufferlein verwies auf das nNGM-Projekt der Deutschen Krebshilfe und des Deutschen Netzwerks Personalisierte Medizin (DNPM), welches durch den Innovationsfond gefördert wird. Hier habe man erste Anstrengungen unternommen, eine qualitätsgesicherte molekulare Testung bei Patienten mit Tumorerkrankungen – bei nNGM für nicht heilbare Lungenerkrankungen, beim DNPM für alle onkologischen Erkrankungen ohne etablierte Therapieoption – sicherzustellen.

Solche „wegweisenden Initiativen“ müssten in die Versorgung gebracht werden, so wie es in Baden-Württemberg mit den Zentren für Personalisierte Medizin erfolgreich realisiert wurde.

Als eine „große Herausforderung“ bezeichnete der DKG-Präsident die Aufgabe, molekular erhobene Daten aus der Sequenzierung in die Tumorregistrierung zu bringen. Dazu seien im Augenblick viele, zum Teil parallele Anstrengungen, auf dem Weg. Diese sollten dringend zusammengeführt werden, um eine schnelle Verbindung zwischen der „molekularen Welt“ und der Welt der Krebsregistrierung herzustellen.

/© aha · aerzteblatt.de

+++

Krebsinformationen in Leichter Sprache

Gut über Krebs und die Vorsorgemöglichkeiten Bescheid zu wissen, ist wichtig. Denn wird Krebs frühzeitig erkannt, steigen die Chancen auf Heilung. Zwei neue, kostenfrei erhältliche Bücher in Leichter Sprache klären als Bildergeschichten darüber auf.

Aktuelle Untersuchungen aus Deutschland deuten darauf hin, dass unter Menschen mit geistiger Behinderung die Inanspruchnahme von Früherkennungsmaßnahmen allgemein und im Speziellen geringer ist. Erschwerend kommen häufig Kommunikationsschwierigkeiten und fehlende Beteiligungsmöglichkeiten der Betroffenen im deutschen Versorgungssystem dazu, das auf Menschen ohne Beeinträchtigungen ausgelegt ist.

Die Deutsche Krebsgesellschaft und die Bundesvereinigung Lebenshilfe haben sich daher zum Ziel gesetzt, eine verständliche Aufklärung über Früherkennungs- und Therapiemöglichkeiten von Krebs zu leisten und damit die Beteiligungsmöglichkeit von Menschen mit geistiger Beeinträchtigung zu verbessern.

Die beiden Bücher sind als Bildergeschichten angelegt. Lebensnah und ansprechend vermitteln sie den Leser*innen beispielhaft, welche Arten es von Krebsvorsorgen gibt und wie eine Krebsbehandlung ablaufen kann. Sie sind sowohl für den privaten Gebrauch als auch für den Einsatz im professionellen Kontext gedacht. Die Bücher werden kostenfrei im Set (Vorsorge und Akutbehandlung) abgegeben und können auf der Webseite *www.krebsinformationen-leichte-sprache.de* bestellt werden. /© Bundesvereinigung Lebenshilfe e. V.

+++

SACHSEN-ANHALTISCHE KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Beratungsstellen der SAKG

Unter folgenden Telefonnummern können Sie einen Beratungstermin vereinbaren:
Halle (Saale): 0345 4788110 | Magdeburg: 0391 56938800 | Dessau-Roßlau: 0340 25087810 | Weißenfels: 03443 3381767

Haldensleben
jeden letzten Donnerstag im Monat
14:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Seminarraum des Schulungsvereins Ohrekreis e. V. im Medicenter, Eingang B
Gerikestraße 4 · 39340 Haldensleben

Kalbe (Milde)
jeden letzten Donnerstag im Monat
10:00 Uhr bis 13:00 Uhr

AWO Kreisverband Altmark e. V.
Alte Bahnhofsstraße 27 · 39624 Kalbe (Milde)

Stendal
jeden zweiten Donnerstag im Monat
9:00 Uhr bis 12:00 Uhr und 12:30 Uhr bis 15:30 Uhr

Johanniter-Krankenhaus Genthin-Stendal gGmbH
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
(Eingang Ambulanz, 1. Etage, Bibliothek)
Bahnhofstraße 24-25 · 39576 Stendal

Magdeburg
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. (SAKG)
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Magdeburg
Katharinenhaus (Eingang über Innenhof)
Leibnizstraße 4 · 39104 Magdeburg

Telefon: 0391 56938800
E-Mail: beratung@sakg.de

Öffnungszeiten:
Montag und Mittwoch 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Donnerstag und Freitag 9:00 Uhr bis 14:00 Uhr
(und nach Vereinbarung)

Genthin
jeden letzten Mittwoch im Monat
9:00 Uhr bis 12:00 Uhr

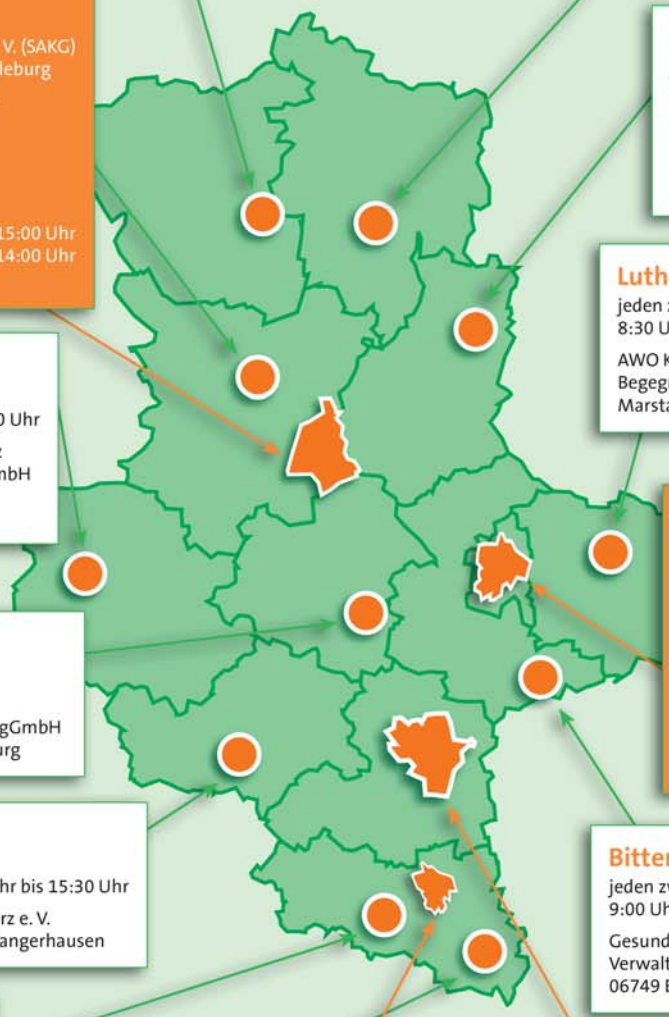
AWO Medizinisches Versorgungszentrum Zerbst, Standort Genthin, Praxis für Neurologie und Psychiatrie, Elbe-Havel-Passage
Geschwister-Scholl-Straße 28 · 39307 Genthin

Lutherstadt Wittenberg
jeden zweiten Donnerstag im Monat
8:30 Uhr bis 11:30 Uhr und 12:00 Uhr bis 15:00 Uhr

AWO Kreisverband Wittenberg e. V.
Begegnungsstätte im Innenhof
Marstallstraße 13 a · 06886 Lutherstadt Wittenberg

Wernigerode
jeden zweiten Mittwoch im Monat
9:00 Uhr bis 12:00 Uhr und 13:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Praxis für Hämatologie & Onkologie, MVZ Harz
Harzklinikum Dorothea Christiane Erxleben GmbH
Haus A, 2. Etage
Ilsenburger Straße 15 · 38855 Wernigerode



Dessau-Roßlau
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. (SAKG)
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Dessau-Roßlau
Schloßplatz 3 · 06844 Dessau-Roßlau

Telefon: 0340 25087810
E-Mail: beratung@sakg.de

Öffnungszeiten:
Montag und Mittwoch 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Donnerstag und Freitag 9:00 Uhr bis 14:00 Uhr
(und nach Vereinbarung)

Bernburg
jeden vierten Mittwoch im Monat
9:00 Uhr bis 12:00 Uhr

AWO Seniorenzentrum Zepziger Weg gGmbH
Stauffenbergstraße 18 · 06406 Bernburg

Sangerhausen
jeden ersten Mittwoch im Monat
9:00 Uhr bis 12:00 Uhr und 12:30 Uhr bis 15:30 Uhr

AWO Kreisverband Mansfeld-Südharz e. V.
Karl-Liebknecht-Straße 33 · 06526 Sangerhausen

Bitterfeld-Wolfen
jeden zweiten Mittwoch im Monat
9:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Gesundheitszentrum Bitterfeld/Wolfen gGmbH,
Verwaltungsgebäude, Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 2 ·
06749 Bitterfeld-Wolfen/OT Bitterfeld

Naumburg
jeden ersten Donnerstag im Monat
9:00 Uhr bis 12:00 Uhr

SRH Klinikum Naumburg
Veranstaltungsraum V2 im Untergeschoss
Humboldstraße 31 · 06618 Naumburg

Weißenfels
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. (SAKG)
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Weißenfels
Markt 27 · 06667 Weißenfels

Telefon: : 03443 3381767
E-Mail: beratung@sakg.de

Öffnungszeiten:
Montag und Mittwoch 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Donnerstag und Freitag 9:00 Uhr bis 14:00 Uhr
(und nach Vereinbarung)

Halle (Saale)
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. (SAKG)
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Halle (Saale)
Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)

Telefon: 0345 4788110 · Fax: 0345 4788112
E-Mail: beratung@sakg.de
Internet: www.sakg.de
Facebook: www.facebook.com/sakg.ev
Twitter: www.twitter.com/SAKG_eV

Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Freitag 9:00 Uhr bis 14:00 Uhr
(und nach Vereinbarung)

Zeitz
jeden ersten Donnerstag im Monat
13:30 Uhr bis 16:30 Uhr

SRH Klinikum Zeitz
Veranstaltungsraum V 3
Lindenallee 1 · 06712 Zeitz

Die Krebsberatungsstellen der SAKG werden vom GKV-Spitzenverband und PKV-Verband gemäß §65e SGB V gefördert.

WALDBURG-ZEIL
KLINIKEN

Dank Reha wieder Gas geben.

Rehabilitationsklinik Bad Salzelmen
Fachklinik für Orthopädie, Onkologie und Pneumologie

39218 Schönebeck / Elbe
Telefon: +49 (0) 3928 718-0
www.rehaklinik-bad-salzelmen.de

Ein Stück Leben.
www.wz-kliniken.de

WZ_22/01-003