



Schlagzeile

Zeitschrift der Selbsthilfe in Leipzig

01/2015



Foto: Klass

In dieser Ausgabe:

Schwerpunktthema Krebs

Gesundheitsamt

Impressum

Herausgeber: Stadt Leipzig

Der Oberbürgermeister

Dezernat für Jugend, Soziales, Gesundheit und Schule

Gesundheitsamt

Verantwortlich: Dr. Regine Krause-Döring

Redaktion: Ina Klass

Mitarbeit: Ines Oehme, Brigitte Schubert, Julia Böhm, Johannes Trautmann

Redaktionsschluss: 15. Dezember 2014
Druck: Stadt Leipzig, Hauptamt
Zentrale Vervielfältigung

Die Inhalte der Beiträge aus den Selbsthilfegruppen repräsentieren nicht immer die Meinung des Gesundheitsamtes. Die Herstellung der Zeitschrift wurde mit Fördermitteln der Gesetzlichen Krankenkassen Sachsens unterstützt.

Liebe Leserinnen und Leser.

dieses Heft widmet sich einem wichtigen Thema, der Krankheit Krebs. Nach der Diagnose schwebte sie zunächst über uns wie ein Damoklesschwert. Meine Freundin Brigitte und ich sind zwei Betroffene, die den Krebs vorerst besiegen konnten. Kennen gelernt haben wir uns in einer Selbsthilfegruppe. Wir haben einige Beiträge in diesem Heft geschrieben, um anderen Mut zu machen, positiv zu denken und die Hoffnung nicht aufzugeben. Und spezielle Informationen zu finden ist, nach unserer Erfahrung, noch immer schwer. In diesem Heft sind Tipps zusammengetragen worden, auch für Hilfe und Unterstützung vor Ort.

Schon in der Antike wusste man von Krebserkrankungen und versuchte Heilmittel zu finden. Doch erst gegen Ende des 19. Jahrhunderts begann eine intensive Suche nach den Ursachen. Im Jahr 2000 fand im Deutschen Krebsforschungszentrum (dkfz) in Heidelberg ein Symposium statt. Es war dem 100jährigen Jubiläum der Krebsforschung gewidmet. Seither sind große Fortschritte zu verzeichnen. Jedes Jahr werden z. B. neue Medikamente nach langen Testreihen zugelassen.

In Deutschland sind derzeit etwa 1,6 Millionen Menschen betroffen. Sie tragen den Krebs in sich und nehmen die damit verbundenen anstrengenden Behandlungen auf sich. Angehörige und Freunde begleiten die Patienten und tragen ein Stück dieser Last mit. So manche Nahestehende scheinen mehr betroffen als der Kranke selbst und benötigen professionelle Hilfe. Auch Ärzte und Krankenkassen leisten ihren Beitrag und tragen Verantwortung für die Lebensqualität der Patienten.



Ines Oehme (I.) und Brigitte Schubert. Foto: Klass

Was hat es eigentlich mit dem Schwert des Damokles auf sich? Das sprachliche Bild des "Damokles-Schwertes" geht auf eine Sage zurück. Der griechische König Dionysos I. saß in Syrakus auf seinem prächtigen Thron. Er wurde herrschaftlich bedient, schwelgte in Reichtum und Luxus. So demonstrierte er seine uneingeschränkte Macht.

Ein Günstling des Königs namens Damokles beneidete diesen um seine ausschweifende Lebensweise. Er schmeichelte Dionysos, er würde gerne auch auf einem solchen Platz sitzen. Der Herrscher beschloss deshalb, dem Neider eine Lehre zu erteilen. Er lud ihn zu einem Festmahl ein und bot ihm seinen Thron an. Vorher aber hatte er ein Schwert über dem Platz anbringen lassen, dass nur an einem Rosshaar hing. Nach einer Weile bemerkte Damokles das Schwert. Ängstlich aß er weiter. Es fiel ihm immer schwerer, das Festmahl zu genießen. Schließlich bat er darum, wieder seinen ursprünglichen Platz einnehmen zu dürfen.

Dionysos wollte Damokles verdeutlichen, dass auch das Luxusleben eines Tyrannen vergänglich sein kann.

Jeder kann eines Tages von Krankheiten, Schäden oder Verlusten bedroht werden. Meist kommen diese völlig unerwartet, manchmal gibt es Zeichen. Brigitte und ich haben für uns mitgenommen, mehr auf uns, unseren Körper und unsere Seele zu achten. Jeder kann etwas für das Gleichgewicht in sich selbst tun und seinen eigenen Weg dahin finden.

Herzlichst Ines Oehme

Inhaltsverzeichnis

Die Idee	4
Tumorerkrankungen	4
Tumor oder Krebs, gut- oder bösartig?	4
Warum heißt die Krankheit wie ein Tier?	4
Interessantes aus der Forschung	4
Einen Weg für sich finden	5
Rien ne va plus: Nichts geht mehr	5
Das Leben geht weiter UND verändert	7
Diagnose erhalten	8
Umgang mit sich selbst	8
Nachgefragt: Wie haben Sie damals von Ihrer Krebserkrankung erfahren? Was waren Ihre e Reaktionen?	
Die ersten Begegnungen zwischen Betroffenen, Angehörigen und Freunden	9
Nachgefragt: Was wünschten Sie sich von Ihrem Umfeld?	10
Behandlung	11
Behandlungsspektrum	12
Eine belastende Begleiterscheinung: Immer erschöpft durch Fatigue	12
Ärzte und Kliniken	13
Nachgefragt: Welche Erfahrungen haben Sie mit Schul- und alternativer Medizin?	14
Information, Beratung, Orientierung	15
Tumorberatungsstelle Universität Leipzig	16
Tumorberatungsstelle am St. Georg Klinikum Leipzig	16
Beratungs- und Begegnungsstätte "Haus Leben Leipzig" bei Haus Leben e. V	16
Betroffene Kinder – Elternhilfe für krebs-	47
kranke Kinder Leipzig e. V	
Nachgefragt: Wie wurden Sie durch die Tumorberatungsstelle unterstützt?	
Rechtliche, medizinische und andere Fragen – Unabhängige Patientenberatung Deutschland	
(UPD)	
Selbsthilfegruppen	20
Leipziger Selbsthilfegruppen für Tumor-/Krebsbetroffene und Angehörige	20
Nachgefragt: Frau Schmidt, ehemalige Brustkrebspatientin, über Erfahrungen in einer Selbsthilfegruppe – im Gespräch mit Ines Oehme	23
Nachgefragt: bei MammAmore, Selbsthilfegruppe für Frauen mit Brustkrebs, warum die Betroffenen diese Selbsthilfegruppe besuchen?	24
Nachgefragt: Wie haben Sie den Weg in die Selbsthilfegruppe gefunden? Wie kann sie unterstützen?	24
Weitere nützliche Adressen	26
Deutsches Krebsforschungszentrum mit Krebsinformationsdienst	26
Deutsche Krebshilfe e. V	26
Sächsische Krebsgesellschaft e. V	26
Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.	26
Internet-Forum von zum Austausch von Erfahrungen, für Betroffene und Angehörige	26

	Eine Übersicht über alle Bundesselbsthilfeverbände mit Krebsschwerpunkten	27	
	NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen	27	
	SELBSTHILFEinteraktiv – Die Kommunikationsplattform für gemeinschaftliche Selbsthilfe	27	
	achse e. V. – Allianz chronischer seltener Erkrankungen	27	
	Zertifizierte Spezialkliniken für Krebserkrankungen	27	
	Kassenärtliche Vereinigung Leipzig	27	
	BehandeInde Kliniken in Leipzig	27	
	Befunde verstehen	28	
	Gesellschaft der epidemiologischen Krebsregister in Deutschland e.V. (GEKID)	28	
Was I	kann ich sonst noch tun		28
	Vorsorge(mit Tabellen Vorsorgeuntersuchungen)	28	
	Nachsorge	30	
	Bewegung	30	
	Ernährung	30	
	Entlastung	31	
	Seelisches Gleichgewicht	31	
	Nachgefragt: Was möchten Sie anderen Betroffenen noch mit auf den Weg geben?	31	
SKIS	- Salhethilfakantakt- und Informationestalla		32

Die Idee

Im Frühjahr 2014 kam Ines Oehme, Tumorbetroffene, auf uns zu mit Auszügen ihres Stichworttagebuches, welches auf ihrer Internetseite www.nichts-ging-mehr.de bereits veröffentlicht ist. Dies war die Anregung für die Inhalte dieser "Schlagzeile".

Tumorerkrankungen

Tumor oder Krebs, gut- oder bösartig?

In unserem Körper sorgen Zellen dafür, dass wir richtig funktionieren, also z. B. richtig sehen, riechen, hören. Wofür sie zuständig sind, erfahren Zellen über die Erbinformation in der DNA. Die Lebensdauer ist sehr unterschiedlich. Damit wir nie zu wenig Zellen haben, vermehren sie sich kontinuierlich. Es kommt vor, dass sich einige Zellen viel schneller und unkontrolliert teilen. Sie bilden Klumpen (Tumoren), haben falsche Informationen und erfüllen nicht mehr ihre eigentlichen Aufgaben. Sie nehmen gesunden Zellen Platz weg, stören deren Arbeit oder zerstören sie. Zerstörende und wandernde Zellen nennt man Krebszellen.

Erb-, Umweltfaktoren, Lebensführung oder Zufall? Was genau zur Entwicklung von Krebszellen führt, wird intensiv erforscht. Wissenschaftler aus der ganzen Welt arbeiten zusammen, um Mittel gegen den Krebs zu finden. Das ist leider nicht einfach.

Man unterscheidet gutartige (benigne) von bösartigen (malignen) Tumoren. Gutartige Tumoren bilden keine Metastasen (Tochtergeschwulste des Ursprungstumors). Bösartige Tumoren sind Krebserkrankungen. Deren Zellen stehen nicht nur im Weg, sondern fressen die normalen Zellen auf. Sie dringen in fremde Gewebe ein, wandern auch in andere Körperregionen und bilden Metastasen.

Tumorerkrankungen sind allerdings nie "gutartig". Der Begriff ist irreführend, denn auch gutartige Tumore können durch ihr Wachstum lebensbedrohlich sein.

Es gibt nicht die eine Krebserkrankung, sondern verschiedenste Arten. Es gibt auch viele Begriffe, wie Sarkom, Adenom, Papillom, Karzinom, Myelom usw.

Der Verlauf einer Krebserkrankung ist immer individuell.

Warum heißt die Krankheit wie ein Tier?

Man nimmt an, dass der griechische Arzt Hippokrates (460-370 v.u.Z.) den Begriff carcinos (lat. Krebs) geprägt hat. Die äußerlichen Merkmale einer Brusterkrankung verglich er mit dem Tier Krebs. Der Knoten stellte für ihn den Körper dar, die geschwollenen Adern symbolisierten die Beine.

Interessantes aus der Forschung

• Es gibt Hunde, die darauf trainiert wurden, Krebserkrankungen zu riechen. Bei Studien in den USA, Italien und Japan erkannten sie mit hoher Genauigkeit Darmkrebs an Stuhlproben, Lungenkrebs an Atemproben und Prostatakrebs an Urinproben. Hunde haben ein besonders gut entwickeltes Riechorgan. Auch die ISUS-Stiftung in München unterstützt eine derartige Studie. Ziel ist, die Duftsignaturen der Erkrankungen zu identifizieren und für die Früherkennung zu nutzen.

(siehe z. B. www.isus-stiftung.de/projekte/diagnoseschnueffelstudie)

• Prof. Harald zur Hausen erhielt 2008 den Nobelpreis Medizin. Er fand heraus, dass Gebärmutterhalskrebs durch Viren übertragen wird. Mit dieser Entdeckung konnte bis 2006 ein Impfstoff gegen die häufigsten Formen des Gebärmutterhalskrebses entwickelt werden.

(Quelle: www.dkfz.de/de/zurhausen/nobelpreis-uebersicht.html)

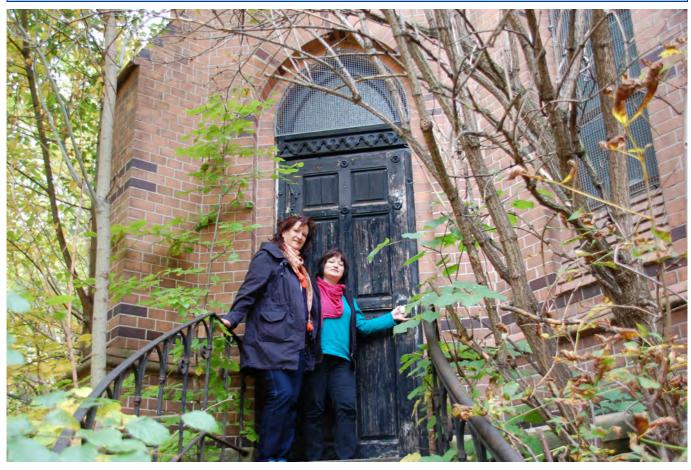
• Prof. Stefan Hell wurde 2014 der Nobelpreis für Chemie verliehen für seine "Entwicklung hochauflösender Fluoreszenz-Mikroskopie". Er steigerte das bisherige Auflösungsvermögen von Lichtmikroskopen um das Zehnfache. Damit sind sehr kleine Zellstrukturen erkennbar (2000mal feiner als ein Haar). Das Verfahren nutzt auch der Krebs-Grundlagenforschung. (Quelle: www.dkfz.de/de/presse/hell/index.html)

• Ein amerikanischer Arzt namens William Coley bemerkte vor über hundert Jahren, dass Tumoren schrumpften, wenn der Krebspatient zusätzlich an einer bakteriellen Infektion erkrankte. Bei seinen Studien stellte sich heraus, dass verschiedene Arten von Bakterien in Tumoren eindringen und Krebszellen eliminierten. Diese Erkenntnis nutzen jetzt amerikanische Forscher. Sie injizierten Sporen von Clostridien (Bakterien) direkt in das Krebsgewebe von Ratten, Hunden und auch bei Menschen. Die ausgekeimten Mikroben ernährten sich von den Krebszellen, die sie durch Enzyme

zerstörten. Da Clostridien nur in sauerstoffarmer Umgebung – wie im Inneren von Tumoren – leben können, konnten sie gesundes Gewebe nicht schädigen. Eng benachbarte gesunde Zellen blieben verschont. Die mittlere Lebensdauer wurde verbessert. Inzwischen haben Studien mit weiteren Patienten begonnen. Bei weiteren Untersuchungen will man testen, wie die neue Art der Tumorbehandlung die stärkste Wirkung zu erzielen.

(Quelle: www.wissenschaft-aktuell.de/artikel/Krebstherapie _durch_Biochirurgie__Bakterien_zerstoeren_inoperable_ Tumoren1771015589625.html)

Einen Weg für sich finden



Brigitte Schubert (I.), Ines Oehme. Foto: Klass

Rien ne va plus: Nichts geht mehr

"An einem Frühlingstag im Jahr 1996 saß ich mit meiner Zwillingsschwester in der Sauna. Dort entdeckte sie auf meinem Rücken einen kleinen schwarzen Fleck. Er sah aus wie eine Mini-Spinne, welche mein linkes Schulterblatt zierte.

Nach einer ärztlicher Untersuchung wurde ein bösartiger Hauttumor festgestellt. Die Ursache sei vermutlich zu viel Sonneneinstrahlung. Schnellstens musste eine Operation durchgeführt werden. Das schwarze Mal verschwand durch einen großen Schnitt. Da war ich 29.

Nach zwölf fast gesunden Jahren hatte ich die schreckensreiche Spinne vergessen.



Bild: Ines Oehme "Tanz im Feuer". 2009

Im Jahr 2007 bin ich das erste Mal aus heiterem Himmel zu Hause ohnmächtig geworden. Ich wurde von einem Arzt zum anderen geschickt. Außer Überarbeitung gab es keine Erklärung. Ein Jahr später, im Juni 2008, wurde mir auf dem Arbeitsweg im Auto schlecht. Ich hielt an und brach am Straßenrand zusammen. Als ich im Krankenhaus unter Schmerzen aufwachte, erhielt ich eine Nachricht, die mein ganzes Leben veränderte. Der Hauttumor von damals hatte sich in Kopf und Oberkörper verteilt. Der ärztliche Fachausdruck dafür heißt malignes Melanom. Das Wort hatte ich noch nie gehört. Die verantwortliche Ärztin sagte mir, ich hätte ungefähr noch ein halbes Jahr zu leben. Ich solle meine Papiere ordnen.

Vier Monate vorher hatte ich mich von meinem zweiten Ehemann getrennt und war mit unserem kleinen Sohn (5) gerade in eine neue Wohnung eingezogen. Mein großer Sohn (19) wohnte seit Kurzem nicht mehr zu Hause. Der Vater dieses Erstgeborenen ist heute mein bester Freund. Auch mit meiner

Schwester, ihren zwei Kindern und ihrer Familie bin ich sehr, sehr eng verbunden."

"Als ich im September 2013 zum Kontrolltermin bestellt war, überraschte mich mein Radiologe ... [Auslassung d. R.] Es waren im Moment keine Hirntumoren und Metastasen mehr festzustellen. Darüber freute ich mich unendlich. ... [Auslassung d. R.] All die Fahrten, das lange Sitzen in unzähligen Wartezimmern, der Glaube daran, dass es weitere Möglichkeiten geben muss, hatten sich für mich ausgezahlt. Wenn ein Arzt mir sagte, er hätte nichts mehr für mich, bin ich zum nächsten gegangen. Ich wollte während der ganzen Zeit nicht annehmen, dass mein Leben jetzt schon einfach so zu Ende geht. Kampflos wollte ich nicht verschwinden.



Bild: Ines Oehme "It will be better", 2011

Wichtig waren für mich meine Familie, die verlässlichen Freunde, ehrliche Ärzte. Meine Seele besänftigt haben meine guten Geister, das gemeinsame Lachen mit allen Menschen, das Malen, Lesen, Spielen, Lernen, Kochen, Helfen, Schreiben u.s.w. Ich habe versucht, so normal wie möglich zu leben.



Bild: Ines Oehme "just kick it", 2011

Ich weiß, der Krebs kann immer wieder kommen, dessen bin ich mir bewusst. Aber ich denke, man kann ihn lange aufhalten."

Ines Oehme Auszug aus dem Stichwortagebuch www.nichts-ging-mehr.de

Das Leben geht weiter UND verändert

2005. Mitten im schönsten Tirol-Urlaub ereilte mich die Diagnose: ein seltenes Ependymom (spezieller Tumor, d. R.) im Spinalkanal der Lendenwirbelsäule. Ein langer Weg von Arzt zu Arzt begann. Eigentlich sollte ich sofort im Innsbrucker Krankenhaus operiert werden. Aber man meinte zu mir: "Auch in Leipzig gibt es gute Ärzte." Das war mir egal. Ich stand neben mir und wollte endlich die Schmerzen loswerden. Mein Geist lies keine anderen Gedanken mehr zu, weder an Komplikationen, noch an Querschnitt, noch an die Zukunft. Nur eines: alles wird wieder gut. Tatsächlich wurde ich im Klinikum "Bergmannstrost" in Halle/Saale zwölf Stunden operiert und von da an war nichts mehr wie es war. Unzählige Ärzte, Schwestern und Therapeuten bemühten sich um mich und brachten mich sprichwörtlich wieder auf die Beine.

Irgendwann las ich in einer Fachzeitschrift für Querschnittpatienten in etwa Folgendes: Medizinisches Personal, Familie oder Freunde tun alles menschlich Mögliche, damit es einem Patienten gut geht. Doch ein Patient trägt auch für sich selber Verantwortung. Verpasst er den richtigen Zeitpunkt, wird er eine Geisel für sich selber und die Anderen.

Ich wollte wieder in mein Leben zurück, in das alte, von mir gewohnte. Das ging nicht mehr und ich brauchte viel Zeit, um das zu verstehen und zu verinnerlichen. Ich kämpfte, suchte nach neuen Wegen, veränderte mich, wurde verletzlicher. Meine Seele begann zu hüpfen vor Angst, Mut, Trauer, Wut und auch Glück.

Mein Berufsleben wurde beendet. Ich suchte neue Kontakte, Freunde, Zeitvertreib und Hobby. Ich war auf einem guten Weg. Bis zum Januar 2008.

Eine neue Diagnose warf mich wieder hin. Da war ein 15 cm großes Chondrosarkom (maligner Knochentumor, d.R.) im rechten Oberschenkel. Mit den Worten: "Entweder wir können alles entfernen oder Sie verlieren ihr Bein.", schaute mich der Arzt sehr ernst an. Gerade wieder fest auf beiden Beinen, wollte ich im Winter 2008 zum ersten mal wieder Ski fahren. Das war mein größter Wunsch. Davon musste ich mich nun verabschieden. Das sagte ich dem Arzt aber nicht. Statt dessen: "Schauen Sie mich bitte an. Ich habe meine Eulen-Ohrstecker extra angelegt. Ich stehe schon unter Naturschutz - bitte geben Sie sich viel Mühe." Wir lachten und er gab sich sehr viel Mühe. Alles wurde gut.

Ein Patient trägt Verantwortung, sonst wird er zur Geisel für sich und Andere.

Ines Oehme

Mit geht es gut. Mir geht es gut, wenn ich das Schlechte weglasse. Mir geht es gut, wenn ich nicht an meine Schmerzattacken denke, die Missempfindungen, die Arthrose, die Blasenund Darmstörungen und die anderen Überbleibsel der Operationen.

Ich habe mir meine Schmerzen und meinen Kummer von der Seele geschrieben und Gleichgesinnte gefunden. Schreiben ist ein wichtiger Teil meines Lebens geworden. Wohl auch darum, weil mich mein Mann nach einer langen Ehezeit wegen einer jüngeren, gesunden Frau verlassen hat. Ich wünsche ihm Glück – auch wenn es mir noch sehr weh tut.

Eine neue Liebe kam in mein Leben und ich hoffe, sie bleibt. Ich lebe sie bewusst, genieße alle Facetten meines Glücks und halte es fest. Das Leben geht weiter UND verändert. Ich habe gehört, dass irgendjemand mal irgendwann sagte: "Als ich geboren wurde, versprach mir niemand, dass mein Leben leicht wird."

Brigitte Schubert

Diagnose erhalten



Foto: Klass

Umgang mit sich selbst

Bei den meisten Betroffenen löst die Nachricht über eine Krebs- oder Tumorerkrankung einen Schock, Verzweiflung und viele Ängste aus. Man sieht sich mit der Endlichkeit des Lebens konfrontiert. Auch für Angehörige und Freunde ist dies eine schwierige Situation. Eine solche Krise auszuhalten, ist nicht einfach.

Verschiedene Theorien beschreiben den Verlauf von Krisen. Viele Menschen entwickeln sich weiter, werden seelisch stärker, leben bewusster. Ein wichtiger Schritt dahin ist, auch nach Aussagen vieler Krebs-Betroffener, das Annehmen der Erkrankung und die Neuorien-

tierung. Das sagt sich leicht und tut sich schwer.

- Doch da ist zuerst der Schock. Man ist völlig überfordert. Mit den eigenen, bekannten Strategien im Umgang mit Krisen kann die neue Nachricht vorerst nicht einsortiert und bewältigt werden. Man ist von der Krankheit überrumpelt, kennt Sie nicht. Vielleicht versucht man zu verdrängen, zu ignorieren, hofft auf eine Fehldiagnose.
- Langsam kehrt Gewissheit ein: "Ja, aber das kann doch nicht sein?". Doch emotional ist es noch nicht angekommen. "Warum gerade ich?", fragt man sich.

- Man reagiert mit Wut auf sich selbst oder auf andere, mit Trauer, mit Depression, Schuldgefühlen, fühlt sich unverstanden, ausgeliefert. Macht das Leben überhaupt noch einen Sinn? Hier sind nahestehende Menschen, Selbsthilfegruppen und professionelle Helfer mit ihrem Beistand gefragt. Aufmerksamkeit und Respekt können den Kranken unterstützen, wieder handlungsfähig zu werden und nicht emotional zu scheitern.
- Der Betroffene beginnt, mit der Krankheit zu leben und nicht mehr gegen sie zu arbeiten. Er ist offen für Neues und wird aktiv. Neue Kräfte werden durch die Annahme gewonnen. Es wird gelernt mit der Situation umzugehen und das beste daraus zu machen. Unterstützend sind hier Informationen zur Krankheit. Welche Perspektive gibt es? Wie sehen Behandlungsoptionen aus? Wie gehen andere Betroffene damit um? Wie gestalten sie ihren Alltag? Auch vertrauensvolle Gespräche für die seelischen Nöte sollten gesucht werden.

Ein Blitz, Kein Donner, Schweigen.

Dein Blick ist leer.

Nur ein paar Sekunden.

Das Gewitter in Deinem Kopf ist vorbei.

Alles ist wieder NORMAL

Brigitte Schubert

 Mit der Zeit kehrt wieder ein Alltag ein. Wahrscheinlich anders als vorher. Für viele Menschen ist die neue körperliche und seelische Erfahrung existentiell. Sie verändert oft Perspektiven und eröffnet neue Verhaltensund Handlungsoptionen.

Nachgefragt: Wie haben Sie damals von Ihrer Krebserkrankung erfahren? Was waren Ihre ersten Reaktionen?

Die ersten Anzeichen hatte ich 1989: so ein Schwindelgefühl. Ich war in der Zeit aktiv bei den Montagsdemos und brach dort einfach zusammen. Anfangs wurde ich nur auf Kreislaufprobleme untersucht. Plötzlich brach mein Gehör von einen auf den anderen Tag zusammen. In Leipzig gab es ein MRT-Gerät. Mit dem stellten die Ärzte meinen Tumor fest. Ich hatte bald ein Gespräch mit dem Oberarzt, der mich plump - geradezu fahrlässig - fragte, ob ich denn eine gute Lebensversicherung habe. Ich selbst hatte das Gefühl, es ist ein Hirntumor und der gehört da nicht rein. Was nicht rein gehört, das muss raus. Das einzig Schlimme war, als ich in meinem Zimmer saß und unten meine Frau heim gehen sah. Das geht mir heute noch nahe. Die Sorgen habe ich mir nie um mich gemacht, sondern um die, die ich dann allein lassen würde, sollte ich es nicht schaffen.

Herr Fuchs, Vereinigung Akustikusneurinom e. V.

Ich hatte damals den Krebs in der Brust selbst ertastet. Die Diagnose ist immer ein Schock. Und man stellt sich immer die gleichen Fragen: "Warum ich? Warum ich schon wieder?" Gerade bei Erstdiagnosen denkt man sofort ans Sterben.

Selbsthilfegruppe MammAmore

Die Diagnose stellte für mich ein großes Problem dar. Die Ärzte vermittelten sie mir wie einen Eimer kaltes Wasser. Das erste war der Gedanke an den Tod. Krebs bedeutete Tod. Es kam wie ein Tsunami über mich. Mit 50 Jahren bekam ich diese Zufallsdiagnose, nach häufigen Schmerzen in der Ferse. Ich ging zum Arzt. Der machte ein Blutbild und so wurde der Knochenmarkskrebs bei mir entdeckt. Ich bekam eine voraussichtliche Überlebensdauer von fünf Jahren. Ich war mit der Diagnose allein.

Herr Reißmann, Selbsthilfegruppe Multiples Myelom/Plasmozytom Leipzig

Die ersten Begegnungen zwischen Betroffenen, Angehörigen und Freunden

Wie unterschiedlich die Betroffenheit als Kranker, Angehöriger oder Befreundeter ist, können wir in den folgenden Beiträgen lesen. Mancher sucht den Rückzug, andere möchten reden, schreien, weinen, sind wütend, trauernd, hilflos. Vor allem sollte man signalisieren, was man braucht und was einem zu viel ist. Eine schwere Erkrankung ist für jede Art Beziehung eine Belastung, mit der man gemeinsam umgehen lernen muss. Wenden Sie sich an Selbsthilfegruppen oder Beratungsstellen, wenn Sie sich selbst, Ihre Familie oder der Freundeskreis überfordert fühlen.

Nachgefragt: Was wünschten Sie sich von Ihrem Umfeld?

Als ich 2008 plötzlich mit einem gestreuten Hautkrebs im Krankenhaus lag, bekam ich viel Besuch. Es erschienen sogar Leute, die ich sehr lange nicht gesehen hatte. Der Besuch eng vertrauter Personen tat mir gut. Entfernter stehende Personen wollte ich, so angeschlagen wie ich war, nicht sehen. Es hatte trotzdem zwei Effekte: Die Verwandtschaft rückte näher zusammen und auf Arbeit ging es auch ohne mich weiter. Ich empfing gern Anrufe. Sie verkürzten die Zeit des Grübelns und versteckten die fehlenden Kopfhaare und den von Tabletten aufgequollenen Körper. Mails und Briefe fand ich richtig gut, denn da hatte jemand an mich gedacht, sich Zeit genommen und ich konnte mir auch Zeit zum Antworten lassen.

Zu Hause, wünschte ich mir mehr Verständnis für mein ständiges Schlafbedürfnis. Meine Tage hatten sich komplett verändert. Vormittags Arztbesuche, ein kleiner Einkauf, dann Mittagsschlaf. Nachmittags Zeit und Nerven für meinen fünfjährigen Sohn haben, ein bisschen Haushalt. Ich hätte mir gewünscht, dass mehr Freunde oder Verwandte an den Wochenenden einen Nachmittag mit uns verbracht hätten. Ich hatte kein Auto mehr, weil ich durch die Tabletten und einen epileptischen Anfall fahruntauglich war. So konnte ich alle Wege nur eingeschränkt mit dem Fahrrad bewältigen.

Als ich weinte, jammerte und in einer tiefen Depression steckte, wurde mir gesagt, ich solle doch wenigstens in Würde sterben. Das war absolut daneben und zeigte mir, wie wenig einige Menschen über diese Art von Krankheit und ihren Phasen wissen. Ich bekam Durchhalteparolen und die Ansage: "Die Haare seien jetzt wirklich nicht wichtig." Dabei

brauchte ich Zuwendung und Trost, auch wegen der Haare.



Bild: "Mama hat Schwein gehabt", Sohn 7 Jahre, 2009

Ich erfuhr auch echte Hilfe, z. B. eine Fahrt mit dem Auto zu einer alternativen Ärztin nach Dresden. Ich bekam konkret beschriebene Schritte, was ich jetzt als nächstes tun kann. Mein großer Sohn, der nicht mehr zu Hause wohnte, putzte Fenster oder betreute ab und zu meinen jüngeren Sohn. Die Menschen in den Selbsthilfegruppen zeigten großes Verständnis. Vor dem Krank sein konnte ich an einem Tag mehrere Dinge gleichzeitig erledigen und nebenbei weitere Sachen organisieren. Das ging nicht mehr. Stattdessen Schneckengang und eins nach dem anderen. Ich hätte sicher öfter um konkrete Hilfe bitten müssen. Das war mir damals peinlich.

Kündigte sich Besuch an, freute ich mich. Aber: Dann kaufte ICH ein, deckte Tische, reinigte die Wohnung. Das dauerte einen ganzen Vormittag. Nach dem Mittagsschlaf kochte ICH Kaffee und holte Kuchen vom Bäcker. Das war Stress für mich: angespannter Bauch, Kurzatmigkeit. Dann kehrte der Besuch ein: "Du siehst echt gut aus für das, was du hast." Aha. Warum sagte der Besuch nicht: "Wir bringen Kuchen mit und helfen dir beim Tischdecken." Das wäre in dieser Situation angenehmer als Blumen gewesen.

Ich hatte während der sechs Jahre Krankheit Phasen, in denen es mir besser und welche, in denen es mir schlechter ging. Auf dem schlechtesten Punkt suchten mich Nebenwirkungen heim: schmerzende Gelenke, juckende Haut von Kopf bis Fuß, Kopfschmerzen, Hörsturz. Man empfahl mir, ich solle mich um eine Haushaltshilfe von der Krankenkasse kümmern. Ich hätte mir gewünscht, dass das jemand für mich oder mit mir zusammen tut.

Außerdem: Eine fremde Person in meiner Wohnung, die unter meinen Füßen sauber macht, während ich in bequemen Sachen ungeschminkt auf dem Sofa liege, war damals für mich schwer vorstellbar.

Auf die Frage nach meinem Befinden wünschten die meisten, dass ich sagen kann: "Schon besser." Auf die ehrliche Antwort: "heute nicht gut" folgte oft ein Ablenken und kein Zuhören. Es ist für Viele unangenehm zu hören, was den Kranken tatsächlich bedrückt. Das kann ich gut verstehen. Hätte ich mir trotzdem von mehr Leuten gewünscht. Seit 2008 ist viel Zeit vergangen. Zum Glück geht es mir heute tatsächlich besser. Mit den Restbeschwerden kann ich leben und meine kostbare Zeit mit dem verbringen, was mir am Herzen liegt.

Ines Oehme

So eine Frau muss man haben. Mein Sohn war damals acht Jahre. Meine Frau hat mich durch ihr ganz natürliches Verhalten enorm gestützt. Sie war nie hysterisch und wir waren der gleichen Meinung. Das Ding muss raus. Nach dem Krankenhausaufenthalt haben wir ein erstes Übungsprogramm zusammen auf die Beine gestellt. Meine Frau war eine riesige Hilfe für mich. Wir entdeckten bald auch wieder den Sport für uns.

Herr Fuchs, Vereinigung Akustikusneurinom e. V.

Die Angehörigen rutschen mit in die eigene Verzweiflung. Es ist schwer zu sagen, was Angehörige richtig oder falsch machen. Es ist jeden Tag unterschiedlich. Man braucht Ruhephasen, will aber auch gewisse Anteilnahme. Ich habe versucht, das auf verschiedene Schultern zu verteilen. Ich kann nicht alles nur an meinen Partner abgeben. Also habe ich mir "Bezugspartner" für verschiedene Bereiche gesucht. Manchmal reichen auch nur ein Hund oder eine Katze, um Nähe zu geben. Aber menschliche Kontakte sind natürlich immer wichtig, genau so wie es manchmal wichtig ist, nichts zu sagen.

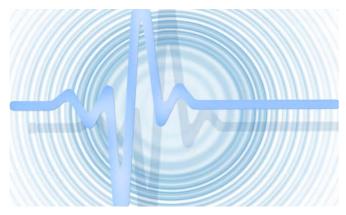
Selbsthilfegruppe MammAmore

Der Umgang war sehr unterschiedlich. Meine Schwiegermutter sagte: "Du siehst doch gut aus, du hast doch nichts." Das hörte ich nicht gern. Meine Frau hat sich weiter informiert und wir besuchten gemeinsam Veranstaltungen für Betroffene und Angehörige. Gleichzeitig wollte ich meine Frau nicht belasten. Mein Sohn hat mich bis heute noch nie nach meiner Krankheit gefragt. Was nicht heißt, dass es ihn nicht beschäftigt.

Als ich im Krankenhaus lag, hab ich meiner Frau nur gesagt, dass ich keinen Besuch möchte. Ich melde mich telefonisch, wenn ich kann. Oftmals höre ich, dass Angehörige gar nichts von den Erkrankungen der Betroffenen erfahren, weil es verschwiegen wird. Das hilft meiner Meinung nach nichts. Verschweigen macht zusätzlich krank.

Herr Reißmann, Selbsthilfegruppe Multiples Myelom/Plasmozytom Leipzig

Behandlung



Grafik: www.pixabay.de

Die Behandlung Ihrer Erkrankung wird in den meisten Fällen von Ihrer Krankenkasse finanziert. Bei speziellen Behandlungsformen und Kliniken sollten Sie vorab Kontakt aufnehmen und sich dessen vergewissern, um nicht in Schwierigkeiten zu geraten. Ihre Krankenkasse wird Sie auch über mögliche weitere Behandlungsoptionen und Nachsorgemöglichkeiten informieren. In Kliniken gibt es den Kliniksozialdienst. Dieser kann Sie beispielsweise zu Leistungsansprüchen, Maßnahmen und Kostenübernahmen beraten. Von der Kassenärztlichen Vereinigung Sachsen erfahren Sie kassenärztlich zugelassene Ärzte und Psychotherapeuten mit Fachgebieten Schwerpunkten. Auch das Internet bietet Informationen dazu (siehe unter "Informationen,

Beratung, Orientierung" und "Weitere nützliche Adressen").

Behandlungsspektrum



Foto: Tim Reckmann, www.pixelio.de

Die Behandlung von Tumorerkrankungen erfolgt ambulant und/oder stationär. Dies hängt von vielen Faktoren ab. Eine informative Übersicht über das derzeitige Spektrum finden Sie z. B. beim Krebsinformationsdienst www.krebsinformationsdienst.de/behandlung/index.php. Sollten Sie kein Internet haben, fragen Sie in den Tumorberatungsstellen nach.

Jede Behandlung kann Nebenwirkungen haben und Folgeprobleme verursachen.

Wichtige Behandlungsformen sind

 Operationen: Bei einer Operation werden die kranken Zellen entfernt. Manchmal kann man leider nur einzelne Teile entfernen. Nach einer Operation sind die Schmerzen oder andere Beschwerden meistens nicht mehr so schlimm.

- Bestrahlung: Erkrankte Zellen werden durch Röntgenstrahlen zerstört. Dabei werden auch gesunde Zellen mit zerstört. Die Haut kann Verbrennungen erleiden (ähnlich wie bei einem Sonnenbrand). Die Bestrahlung ist verhältnismäßig schmerzfrei, aber für den Körper sehr anstrengend.
- Chemotherapie: Mit speziellen Medikamenten werden Krebszellen zerstört. Die Medikamente erhält man als Tabletten, Spritzen oder Infusionen. Die Medikamente greifen schnell-wachsende Zellen an, dazu gehören auch die Haarzellen. Dadurch kommt es zum Haarausfall. Nach der Chemotherapie wachsen die Haare wieder nach.
- Weitere Behandlungsformen sind alternativmedizinische Konzepte, Verfahren und Methoden. Sie umfassen die Behandlung mit pflanzlichen Medikamenten, mit Naturheilverfahren. Homöopathie und anderen sanften Verfahren. Nach Einschätzung ihrer Anwender belasten diese weniger den Körper und haben keine oder kaum Nebenwirkungen. Über die Wirksamkeit alternativer Medizin gibt es allerdings wenig wissenschaftlich fundierte Nachweise. Alternativmedizin möchte ganzheitlich arbeiten. Psyche, Körper, Immunsystem und Stoffwechsel werden mit Hilfe von natürlichen Heilmitteln und Heilverfahren gestärkt. Alternativmedizin wird auch als Komplementärmedizin bezeichnet. Es gibt auch Schulmediziner, die sich auf alternative Medizin verstehen.

Eine belastende Begleiterscheinung: Immer erschöpft durch Fatigue

Welcher Krebspatient kennt es nicht – ständig müde, antriebslos und erschöpft. Ausreichender Schlaf schafft die Müdigkeit nicht ab. Was also tun? Wie kann dem vorgebeugt werden und wo liegen die Ursachen?

Fatigue ist ein Zustand schwerer Erschöpfung, der auch durch Erholung und Schlaf nicht verschwindet. Diese zeitweise oder anhaltende Situation belastet den Alltag sehr. Worin die Ursachen für den Erschöpfungszustand liegen, ist bisher nicht genau geklärt. Die Krebserkrankung mit ihren gesundheitlichen Folgen spielt eine Rolle, aber auch

- · die medikamentöse Behandlung
- und einige Behandlungsformen, wie Chemo- oder Strahlentherapie, Immuntherapie und operative Eingriffe.

Typische krankheitsbedingte Störungen sind zum Beispiel Blutarmut, Fieber, Schmerzen, Übelkeit und Gewichtsverlust.

Fatigue ist ein vielschichtiges Krankheitsbild, bei dem sich nicht immer alle Symptome gleichzeitig zeigen. Sie macht sich auch bemerkbar mit

- Schlafstörungen und Schwächegefühl
- weniger k\u00f6rperliche Belastbarkeit
- Konzentrationsstörungen
- Lustlosigkeit und keine Motivation
- Frust, Reizbarkeit bis hin zu Depression und Angst.

Mit einer Behandlung sollen die Ursachen der krankhaften Erschöpfung und die Symptome gemindert werden. Der behandelnde Arzt muss gut über den körperlichen Zustand des Betroffenen informiert sein. Dazu stehen spezielle Fragebögen zur Verfügung.

Auch wenn die Behandlung abgeschlossen ist, kann die Fatigue noch monate- bis jahrelang bestehen bleiben. Betroffene sind sowohl körperlich als auch geistig weniger leistungsfähig.



Broschüren des Krebsinformationsdienstes. Foto: Klass

Die symptomatische Therapie bietet verschiedene Möglichkeiten an. Hierbei steht die körperliche Bewegung im Vordergrund. Ein leichtes Ausdauertraining kann die Symptome lindern. Das Herz-Kreislauf-System wird ge-

stärkt, Muskelmasse und Leistungsfähigkeit aufgebaut.

Radfahren, Joggen, Walken und Schwimmen sind hierfür besonders geeignet. Auch Entspannungstechniken zum Abbau von Stress wirken sich positiv auf die körperliche und seelische Verfassung aus. Hilfreich ist es auch, ein Fatigue-Tagebuch zu führen.

Mehr zum Thema Fatique kann man erfahren beim Krebsinformationsdienst, aber auch über Ärzte, Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen.

Brigitte Schubert

Ärzte und Kliniken

Mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen Sie üblicherweise die einzelnen Behandlungsschritte. Er koordiniert Ihre Behandlung, Rehabilitation und Nachsorge, überweist zu Fachärzten und in Kliniken. Onkologen sind Fachärzte für Tumor- und Krebserkrankungen. Einen Überblick der Onkologen in Leipzig hat die Kassenärztliche Vereinigung Sachsen (siehe auch unter "Informationen, Beratung, Orientierung" und "Weitere nützliche Adressen").

Sie können sich selbst kundig machen. Stellen Sie alle Sie bewegenden Fragen. Das gibt Ihnen möglicherweise mehr Sicherheit. Ein kleiner Stichwortzettel bewahrt Sie davor, etwas zu vergessen. Auch eine zweite Arztmeinung kann hilfreich sein. Hier erkundigen sie sich vorab über Leistungen Ihrer Krankenkasse und eventuell anfallende Kosten.

Bei der Suche nach Spezialkliniken helfen Ihnen Ihr Arzt, der Kliniksozialdienst, Ihre Krankenkasse oder die Internetseite www.oncomap.de. Eine Krankenhausbewertung finden Sie unter www.krankenhaus.weisse-liste.de, ein Projekt der Bertelsmann Stiftung und der Dachverbände der größten Patienten- und Verbraucherorganisationen.

Leipziger Kliniken sind im Kapitel "Informationen, Beratung, Orientierung" aufgelistet. Die Kliniken sind teilweise auch auf spezielle Tumorerkrankungen spezialisiert und in Forschungsaktivitäten eingebunden. An der Universität Leipzig und am Klinikum St. Georg sind zudem interdisziplinäre onkologische Zentren angesiedelt. Das bedeutet, dass

mehrere spezialisierte Ärzte verschiedener Fachrichtungen und andere medizinische Berufe vor Ort zum Wohle der Patienten zusammenarbeiten.

Nachgefragt: Welche Erfahrungen haben Sie mit Schul- und alternativer Medizin?

Einige Schulmediziner halten auch heute noch die Alternative Medizin für wenig wertvoll. Patienten erfahren nicht immer, was man als Betroffener zum Aktivieren der Selbstheilungskräfte tun kann. Von nur einer Ärztin bekam ich in dieser Richtung Unterstützung. Und eine gute Psychologin empfahl mir auch die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr (GfbK). Eine Ärztin aus Dresden, die mit der GfbK zusammenarbeitet, gab mir wichtige Informationsblätter für meine Art von Krebs mit. Weitere Hinweise bekam ich über das Telefon.

Meiner Meinung nach sollten sowohl schulmedizinische als auch alternative Ansätze der
Heilung miteinander verbunden werden. Ich
persönlich bin damit vorläufig geheilt worden.
Zur Behandlung meines gestreuten Hautkrebses bekam ich eine Tabletten-Chemotherapie.
Um die Wirkung zu erhöhen und die Nebenwirkungen abzuschwächen, fuhr ich zusätzlich
in die BioMedKlinik nach Bad Bergzabern.
Nach Absprache mit meiner Krankenkasse
bekam ich die Fahrtkosten ersetzt.



Foto: www.pixabay.de

Die wichtigste Methode für mich zur Krebszusatzbehandlung war dort die Hyperthermie. Eine Wärmetherapie, die Krebszellen auf ca. 40 bis 42 Grad erhitzt. Es gibt verschiedene Arten dieser Therapieform. Ich wurde zuerst mit regionaler Tiefenhyperthermie behandelt. Als es mir besser ging, konnte ich auch ins "Fieberbett". Außerdem bekam ich Zusatzstof-

fe: Beta-Blocker, Eisentabletten, Protein-Shakes, Weihrauchkapseln (die besonders gut bei Hirntumoren wirken) und andere biologische Mittel. Im Angebot waren auch Mistelspritzen und für jeden Patienten eine Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie.

Ich wurde auch physio- und psychotherapeutisch betreut. Völlig entspannt und "erneuert" kam ich immer zehn Tage später nach Hause zurück. Während meiner sechs Jahre dauernden Erkrankung besuchte ich die Klinik elfmal – anfangs aller drei Monate, später halbjährlich.

Für jede Art von Krebserkrankung steht die Klinik offen. Von einer Heilpraktikerin in Leipzig bekam ich zusätzlich Vitamin C (hochkonzentriert), Zink und Selen verschrieben. Ein anderer Heilpraktiker entstörte mit Akupunktur meine vielen Narben. Ich wurde sechsmal operiert.

Um die eigenen Selbstheilungskräfte zu unterstützen, kann man sehr viel tun. Anfangs natürlich möglichst viele Informationen sammeln, damit man seinen eigenen Weg finden kann. Ich probierte vieles aus, ehe ich das für mich Passende fand. Das "Anti-Krebs-Buch" von Dr. Servan-Schreiber war eines der ersten Bücher, welches ich las. Zum Glück. Der Autor beschrieb seine damalige Heilung, auch durch die Alternativmedizin. Das gab mir den Mut zum Kämpfen.

Meine Gesundheit war und ist es mir wert.

Ines Oehme

Ernährungsumstellung, Bewegung, viel Sauerstoff, Stressreduzierung, positives Denken, auf Chemotherapie und Bestrahlung vorbereitet sein. Immer, wenn mir ein Arzt oder Heilpraktiker nicht weiterhelfen konnte, bin ich zu einem anderen gegangen, der mir von Mitpatienten empfohlen worden war.

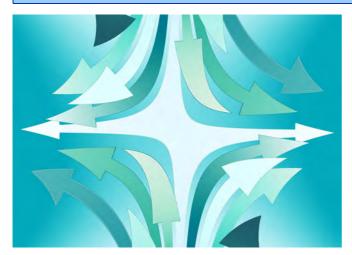
Ich habe mich getraut, an zwei Studien teilzunehmen, eine in Erlangen und eine in Heidelberg.

Mein Wohnort ist Leipzig. Viel Aufwand. Und manche Heilmittel und Reisen muss man

selbst bezahlen. Aber meine Gesundheit war und ist es mir wert. Am Ende bin ich belohnt worden, weil ich beide Methoden verbinden konnte.

Ines Oehme

Information, Beratung, Orientierung



Grafik: www.pixabay.de

Mehr Wissen über die eigene Krankheit kann Handlungen und Emotionen beeinflussen. Es bringt mehr Klarheit. Dem Arzt stellt man gezieltere Fragen. Es erleichtert vielleicht, sich eine eigene Meinung zu Therapieangeboten oder Folgebehandlungen bilden. Gleichzeitig hat jeder ein Recht auf das Nicht-Wissen.

Wenn Sie sich nach der Diagnose und der empfohlenen Weiterbehandlung unsicher sind und sich verschiedene Fragen stellen, wie: "Stimmt die Diagnose, die ich bekommen habe? Ist die Operation wirklich so, wie vorgeschlagen, notwendig? Gibt es andere Therapien?", oder Sie brauchen möglicherweise eine zweite Meinung, dann gibt es verschiedene Quellen, wo man sich erkundigen kann.

Sind die alltäglichen Verrichtungen unmöglich oder die Kinderbetreuung nicht mehr gewährleistet, benötigt man Hilfe von anderen. Diese kann von Angehörigen, Freunden oder professionellen Helfern übernommen werden. Auch hier in den nächsten Abschnitten Hinweise auf kompetente Stellen.

Um die emotionale Achterbahn zu beruhigen und sich mitzuteilen, nützt außerhalb der Familie die Kompetenz der Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen. Manchmal fällt es leichter, sich Fremden zu öffnen.

Für einige Menschen ist es schwierig, um Hilfe zu bitten oder diese anzunehmen. Den-

noch sollten Sie bedenken, dass Sie dann mehr Zeit und Freiheit haben, sich um sich selbst zu kümmern, sich auszuruhen, zu stabilisieren und die Beziehungen zu Familie und Freunden zu pflegen.

Informationen zur Erkrankung, zu Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten gibt es heute viele: Bücher, Ärzte, Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen, andere Fachstellen und die weite Welt des Internets. Jeder muss für sich entscheiden, wohin er sich wendet. Für den einen ist das Internet die beste Quelle, andere suchen eher das persönliche Gespräch. Wir haben versucht, einige wichtige Informationsquellen, Selbsthilfegruppen, Behandlungsund Beratungsstellen auch vor Ort zusammenzutragen, damit Sie das für Sie Optimale finden können.

In Leipzig gibt es eine große Anzahl von Beratungsstellen. Für Krebsbetroffene und deren Angehörige sind insbesondere die Beratungsstellen von Interesse, die sich auf Tumorerkrankungen spezialisiert haben.

Tumorberatungsstellen haben ein umfängliches und vielfältiges Angebot. Sie kennen sich mit den Erkrankungen und den damit zusammenhängenden Folgeproblemen aus. Individuell können Sie auswählen, was Ihnen im Moment nützlich und hilfreich ist. Die Einrichtungen haben Öffnungszeiten, zu denen Sie einfach vorbei schauen können. Auch telefonisch, per Fax, per E-Mail und im Internet sind die Beratungsstellen zu erreichen. Sie sind sowohl für Betroffene als auch für Angehörige und andere Interessierte ansprechbar.

Tumorberatungsstelle Universität Leipzig

Angebot:

Informationen zu sozialrechtlichen Fragen

- Ambulante Betreuung und Versorgung (z. B. häusliche Pflege, Hilfsmittelberatung und -vermittlung)
- Medizinische und berufliche Rehabilitation (z. B. Leistungen zur onkologischen Rehabilitation)
- Soziale und wirtschaftliche Sicherung (z. B. Härtefonds der Deutschen Krebshilfe e. V.)
- Schwerbehindertenrecht (z. B. Schwerbehindertenausweis)

Psychologische Beratung und Psychotherapie

- Unterstützung bei der persönlichen Krankheitsverarbeitung
- Unterstützung bei Konflikten innerhalb der Partnerschaft und/oder in der Familie
- Unterstützung bei Schwierigkeiten aufgrund der sozialen und beruflichen Situation
- Sterbebegleitung
- Unterstützung im Trauerfall

Psychoonkologische Gruppenangebote

- Angeleiteter Gesprächskreis und Patientenseminar
- Entspannungsgruppe PMR

Spezialsprechstunden

- Beratung f
 ür krebskranke Eltern
- Beratung bei Fatigue
- Beratung zu Sexualität und Krebs,
- Beratung zu Sport und Bewegung

Unterstützung bei der Gründung von Selbsthilfegruppen

Vermittlung zu Selbsthilfegruppen und -verbänden

Vermittlung an wohnortnahe psychoonkologische Einrichtungen

(Quelle: http://medpsy.uniklinikum-leipzig.de/medpsych.site,postext,krebsberatungsstelle.html)

Kontakt

Psychosoziale Beratungsstelle für Tumorpatienten und Angehörige der Universität Leipzig

Philipp-Rosenthal-Str. 55, 04103 Leipzig

Tel.: 0341 9715407

E-Mail:

krebsberatung@medizin.uni-leipzig.de

www.medpsy.uniklinikum-leipzig.de

Tumorberatungsstelle am St. Georg Klinikum Leipzig

Angebot:

- Begleitung vor, während und nach einer Tumorbehandlung
- Beratung zu sozialen, versicherungsund arbeitsrechtlichen Fragen (z. B. Schwerbehindertenrecht, Kuren, finanzielle Hilfen, Rente)
- Pflege und Betreuung
- Information zu ambulanten und stationären Behandlungsmöglichkeiten
- Vermittlung an Experten bei Fragen zu Diagnostik und Therapie
- Begleitung von angehörigen Kindern

Kontakt

Klinikum St. Georg, Tumorberatungsstelle-Delitzscher Straße 141, 04129 Leipzig

Tel.: 0341 909-2850

E-Mail: tumorberatung@sanktgeorg.de

www.sanktgeorg.de/fileadmin/epaper/ Zentren/Onkologisches_Zentrum/

Tumorberatungsstelle/

Beratungs- und Begegnungsstätte "Haus Leben Leipzig" von Haus Leben e. V.

Aus einem ehemaligen Stadtkrankenhaus entwickelte sich im Laufe der Jahre das Begegnungs- und Informationszentrum "Haus Leben Leipzig". Nachdem man die erste Tür hinter sich gelassen hat, wird man von hellen Farben und freundlichen Mitarbeitern sehr herzlich empfangen. Eine gute Orientierung wird durch Kurspläne und Bodenwegweiser

geboten. Neben den verschiedenen Selbsthilfegruppen, welche sich mit Krebs- und Tumorerkrankungen beschäftigen, finden sich im Haus auch andere Angebote, wie z. B. Qi Gong, Reha-Sport, ein offenes Frühstück, Atemtherapien, Kosmetikseminare und ein offenes Atelier. Das "Haus Leben Leipzig" bietet außerdem präventive Angebote, bspw. Ernährung zur Krebsprävention in der hauseigenen Küche oder "MammaCare". MammaCare ist eine Methode zur Brustselbstuntersuchung. Sie dient der Brustkrebsfrüherkennung. Hierbei begibt man sich in erfahrene Hände nämlich seiner eigenen. Dabei lernen die Finger zu fühlen, wie und wonach man tastet. Der Kurs wird unter Anleitung speziell ausgebildeten Personals durchgeführt. In ruhiger, ausgeglichener Atmosphäre wird mit Spiegeln und Liegemöglichkeiten das Tasten geübt. Dabei helfen auch Silikonbrustmodelle. Diese sind mit echtem Brustgewebe nachgebildet. Sie helfen, normale von krankhaften Strukturen des Gewebes zu unterscheiden. Zur Kostenerstattung des Kurses kontaktieren Sie Ihre Krankenkasse oder die Fachkräfte im Haus.

Bekannt ist "Haus Leben e. V." auch durch seine vielfältigen öffentlichen Veranstaltungen, beispielsweise dem "Pink Shoe Day", mit dem man auf Brustkrebs aufmerksam macht.

Angebot im Überblick:

- persönliche Begleitung, Informationen, Beistand und Unterstützung
- Psychoonkologische Begleitung
- Sozialrechtliche Beratung
- Gesprächsgruppen
- Ernährungsberatung und Kochkurse
- MammaCare
- Akademie: Vorträge und Patientenforen
- Reha-Sport
- Tai Chi Chuan
- Qi Gong
- Atemtherapie
- Chor

- Friesennest (kreativer, spielerisch gestalteter Zufluchts- und Bewältigungsort für Kinder krebskranker Eltern. Psychologische und therapeutische Betreuung.)
- · Offenes Atelier
- Kosmetikseminare
- Selbsthilfegruppen

(Quelle: http://hausleben.org/angebot/)

Kontakt

Haus Leben e. V. Friesenstraße 8, 04177 Leipzig

Tel.: 0341 91852462

E-Mail: info@hausleben.org

http://hausleben.org/haus-leben-leipzig/



Betroffene Kinder – Elternhilfe für krebskranke Kinder Leipzig e. V.

Foto: www.pixabay.de

Der Verein ist Kooperationspartner der kinderonkologischen Station des Universitätsklinikums Leipzig. Es werden vorrangig Familien beraten und begleitet, die hier in Behandlung sind. Im Bedarfsfall werden auch Anliegen von anderen Familien mit krebskranken Kindern und Jugendlichen berücksichtigt.

Angebot u. a.:

- Stationäre und ambulante psychosoziale Beratung und Begleitung von Familien mit krebskranken Kindern und Jugendlichen
- Sozialrechtliche Beratung

- Hausbesuche auf Wunsch und nach Vereinbarung
- Bereitstellung von Übernachtungsmöglichkeiten in Kliniknähe
- Psychosoziale Begleitung von Familien mit Patienten in palliativ-medizinischer Versorgung in häuslicher Pflege auf Wunsch und nach Vereinbarung
- Angebote f
 ür verwaiste Familien
- Informationsveranstaltungen an Schulen und Kindergärten zum Thema Krebs im Kindesalter
- Betreuung von Geschwistern krebskranker Kinder im Rahmen von erlebnispädagogischen Geschwisterfreizeiten.

Kontakt

Elternhilfe für krebskranke Kinder Leipzig Philipp-Rosenthal-Str. 21,04103 Leipzig

Tel.: 0341 2252419 Fax: 0341 2251598

Email: info@elternhilfe-leipzig.de

www.elternhilfe-leipzig.de

Mitbetroffene Kinder



Foto: www.pixabay.de

Die Tumorberatungsstellen, das "Haus Leben Leipzig" und die Elternhilfe für krebskranke Kinder Leipzig e. V. (s. o.) haben Angebote für Familien und mitbetroffene Kinder/Geschwister. Eine Krebserkrankung hat auch Auswirkungen auf sie.

Fragen von betroffenen Eltern, z. B.:

 Wie spreche ich mit meinem Kind über die Erkrankung und deren Folgen?

- Braucht mein Kind Hilfe? Wie kann mein Kind unterstützt werden?
- Wie kann ich meinem Kind ein relativ normales Leben ermöglichen?
- Was tun, wenn der Abschied n\u00e4her r\u00fcckt?
- Gibt es Literaturempfehlungen?

und Fragen, die sich für mitbetroffene Kinder/Geschwister stellen:

- Ich habe Angst um meine Mutter/ meinen Vater/ meinen Bruder/ meine Schwester. Darf ich die zeigen?
- Bin ich schuld?
- Wie wird es für mich als Kind weitergehen?

können besprochen werden. Bei Bedarf wird psychologische und psychotherapeutische Hilfe zur Verfügung gestellt.

Nachgefragt: Wie wurden Sie durch die Tumorberatungsstelle unterstützt?

Seit 1999 werden in der psychosozialen Beratungsstelle Krebspatienten aufgeklärt, informiert und betreut.

"Eine Krebserkrankung konfrontiert Betroffene und Angehörige mit Ängsten, Belastungen und vielfältigen Fragen:

Wie kann ich mit dieser Diagnose weiterleben? Welchen Einfluss hat die Diagnose auf meine berufliche Situation?

Wer unterstützt mich bei der Inanspruchnahme der mir zustehenden Leistungen?

Wie geht meine Familie mit dieser neuen Lebenssituation um?"

Diese Informationen gehen aus dem Flyer der Tumorberatungsstelle hervor. Es gibt ein Team aus Sozialarbeitern, Psychologen, Psychotherapeuten, Kreativ- und Sporttherapeuten. Und ich habe vor fünf Jahren fast alle Hilfen in Anspruch genommen.

Ärzte geben selten Auskunft über Leistungen, die von den Krankenkassen oder anderen Einrichtungen angeboten werden. Aber hier wurde ich gut, schnell, kostenlos informiert. Man half mir beim Ausfüllen von Formularen.

Ich beantragte das erste Mal in meinem Leben eine Kur, einen Behindertenausweis u.v.m. Außerdem begab ich mich in die Betreuung einer Psychologin. Das waren die sachlichen und praktischen Hilfen. Eine besonders angenehme Erfahrung bescherte mir der Malkurs für Patienten. Die Künstlerin und Kunsttherapeutin Marianne Buttstädt ließ die Teilnehmer durch das Malen zu sich selbst finden.

Anfangs dachte ich, das sei nur Spaß und Beschäftigung. Dann merkte ich, dass die Zeichnungen etwas mit mir zu tun haben, mit meinen Stimmungen und Schwankungen. Ich gestaltete am Ende eine ganze Schatztruhe mit Bildern und Texten. Im Moment findet kein spezieller Kurs statt, wie mir Frau Buttstädt erzählte, aber die Malwerkstatt sei offen für jeden Patienten. Donnerstags von 14:15 bis 15:45 Uhr öffnet sie für jeden Interessierten ihre Räumlichkeiten. Man bekommt für 5 € fachkundige Anleitung, dazu Zeichenutensilien und kann seine Bilder in der jährlich stattfindenden Vernissage wiederfinden und/oder mit nach Hause nehmen.



Bild: Ines Oehme "Stranger in my head", 2009

Im Eingangsbereich der Einrichtung kann man die unterschiedlichsten Ergebnisse der Maltherapie bewundern. Die Werkstatt freut sich über Spenden. Die Deutsche Krebshilfe unterstützt die Beratungsstelle. Ich kann sie sehr empfehlen.

Ines Oehme

Rechtliche, medizinische und andere Fragen – Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD)



Grafik: www.pixabay,de

Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) informiert, berät und unterstützt, um in unserem unübersichtlichen Gesundheitssystem einen Überblick zu gewinnen. Sie gibt Auskunft über rechtliche, medizinische und psychosozialen Fragen, sowie zu den Themen Arztbesuch, Diagnosen und Behandlung. Die Mitarbeiter geben neutrale Informationen u. a. zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Die Beratung ist kostenfrei.

Die Beratungsstelle Leipzig der UPD befindet sich im Zentrum der Stadt, zwischen dem Museum der bildenden Künste und dem Kabarett Pfeffermühle, im Kretschmanns Hof. Sie ist weitgehend barrierefrei durch automatische Türöffner, einen Aufzug und auch mehrsprachige Beratung (deutsch, russisch, türkisch). Die Verbraucherzentrale im gleichen Gebäude muss man zuvor durchqueren.

Kontakt

UPD-Beratungsstelle Leipzig Katharinenstr. 17, 04109 Leipzig

Tel.: 0341 3373710 Fax.:0341 33737110

www.upd-online.de

Selbsthilfegruppen



Grafik: www.pixabay.de

Selbsthilfegruppen können bei der Krankheitsbewältigung, bei der Suche nach passenden Informationen, Versorgungsmög-

lichkeiten, bei der Alltagsbewältigung und -gestaltung mit einer Krebserkrankung eine große Hilfe sein. Dort trifft man Menschen, die Ähnliches erlebt haben. Von deren Wissen und reicher Erfahrung kann man profitieren. Größere Selbsthilfeorganisationen bieten zudem oft ein breitgefächertes Angebot, wie z. B. telefonische Beratung, sehr gute Informationsmaterialien oder Patientensymposien.

Durch das Engagement von Selbsthilfegruppen und -vereinen hat sich in der Patientenversorgung viel verändert und in den letzten Jahrzehnten ein Wandel vollzogen. Die Selbsthilfe wird mittlerweile beteiligt bei der Entwicklung von Behandlungsleitlinien oder in Zertifizierungskommissionen. Betroffenenkompetenz ist gefragt bei der Beratung am Krankenbett und auf Ärztekongressen. Früher stand im Mittelpunkt der Behandlung die Entfernung der kranken Zellen. Heute beachtet man auch die Erhaltung der Lebensqualität Betroffener. Und dabei hat die Selbsthilfe viel beizusteuern.

In Leipzig gibt es einige Tumor-/Krebsselbsthilfegruppen und -vereine, die nachfolgend aufgelistet sind. Weitere Tumor-/Krebsselbsthilfegruppen, auch zu seltenen Tumor-/Krebsarten, kann man über die Selbsthilfekontaktund Informationsstelle (SKIS – siehe Ende des Heftes) recherchieren lassen oder erfragen über die NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen), Datenbanken/Grüne und Blaue Adressen:

Kontakt NAKOS

Tel.: 030 31018960 Fax: 030 31018970

E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

www.nakos.de/adressen/datenbanksuche/

oder über die Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen (ACHSE) e. V.:

Kontakt ACHSE e. V.

Tel.: 030 3300708-0 Fax: 0180 5898904

E-Mail: info@achse-online.de

www.achse-online.de

Leipziger Selbsthilfegruppen für Tumor-/Krebsbetroffene und Angehörige

Frauenselbsthilfe nach Krebs, Landesverband Sachsen e. V., Gruppe Leipzig (Frauen und Männer, alle Tumorarten)

Kontakt

Ingrid Hager

Tel.: 0341 9404521

E-Mail: ingridhager@web.de www.frauenselbsthilfe.de

Selbsthilfegruppe "MammAmore" (Frauen mit Brustkrebs)

Kontakt

Andrea Slawidis

Tel.: 0341 39595230

E-Mail: bibliothek@ek-leipzig.de

www.ek-leipzig.de/medeinr/brustzentrum_

selbsthilfe.html

Selbsthilfegruppe "Sport nach Krebs 1985" (Frauen mit Brustkrebs)

Kontakt

Tel.: 0341 8621733



Foto: Rainer Sturm, www.pixelio.de

Allianz gegen Brustkrebs e. V., Regionalgruppe Sachsen (Frauen mit Brustkrebs)

Kontakt

Maritta Adam

Tel.: 0160 6528773 oder 0341 46652379

Angelika Behrens

E-Mail: sachsen@allianz-gegen-brust-

krebs.de

www.allianz-gegen-brustkrebs.de/

Selbsthilfegruppe "Fang mich auf, gestalte dein Leben neu" (alle Tumorarten)

Kontakt c/o Haus Leben Leipzig

Tel.: 0341 4442249

E-Mail: tumorberatung@sanktgeorg.de

www.hauslebenleipzig.de/selbsthilfegrup-

pen

Selbsthilfegruppe "Jetzt erst recht – Leben, Kämpfen, Bewegen" (alle Tumorarten)

Kontakt c/o Haus Leben Leipzig

Tel.: 0341 4442249

E-Mail: tumorberatung@sanktgeorg.de

www.hauslebenleipzig.de/selbsthilfegruppen-Selbsthilfegruppe Krebs e. V.

(alle Tumorarten)

Kontakt

Tel.: 0341 6509361 oder 0341 4442331

E-Mail: SHGKeV@web.de

Selbsthilfegruppe Multiples Myelom/Plasmozytom

Kontakt

Albrecht Reißmann

Tel.: 0341 9403742

E-Mail: shg-leipzig@web.de

Bundesverband der Kehlkopfoperierten e. V., Selbsthilfegruppe Leipzig

Kontakt

Gerhard Schade

Tel.: 0341 4111868

E-Mail: ge.schade@gmx.de http://kehlkopfoperiert-bv.de/

Deutsche ILCO e. V., Selbsthilfevereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs, ILCO-Gruppe Leipzig

Kontakt

Heidrun Franke

Tel.: 0341 4793317

E-Mail: heidrun.franke@gmx.de

www.ilco.de

Interessengemeinschaft Akustikusneurinom IGAN und Vereinigung Akustikusneurinom (VAN) e. V.

Kontakt

E-Mail: ANFux@arcor.de

Interessengemeinschaft Akustikusneuri-

nom IGAN

www.akustikusneurinom.info oder

Vereinigung Akustikusneurinom VAN www.akustikus.de

Merzich Maconner

Foto: Richard von Lenzano, www.pixelio.de

Vereinigung Akustikusneurinom (VAN) e. V., Selbsthilfegruppe Sachsen und Sachsen-Anhalt

Kontakt

E-Mail: ingeborg.wachsmuth@akustikus.de

www.akustikus.de

Prostatakrebs Selbsthilfegruppe (PSHG) Leipzig und Umgebung e. V.

Kontakt

E-Mail: lothar.eberhardt@web.de

Tel.: c/o Haus Leben Leipzig 0341 4442316

TEB e. V., Regionalgruppe "Leipziger Land" (Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse)

Kontakt

Joachim Horcher

Tel.: 0176 42595426

E-Mail: joachim.horcher@yahoo.de

www.teb-selbsthilfe.de/

Selbsthilfegruppe Pankreatektomierte

Kontakt

Edda Friedrich

Tel.: 0345 5502670

E-Mail: E17439@aol.com

www.bauchspeicheldruese-pankreas-

selbsthilfe.de/

Selbsthilfegruppe "Krebs im Bauch – was nun?"

Kontakt

Tel: 0341 3069391 (nur montags Abend)

Für weitere Kontakte und Informationen steht Ihnen die Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS) Leipzig zur Verfügung (mehr am Ende dieses Heftes).

Kontakt

SKIS, Ina Klass

Tel.: 0341 123-6755 Fax: 0341 123-6758

E-Mail: ina.klass@leipzig.de

Nachgefragt: Frau Schmidt, ehemalige Brustkrebspatientin, über Erfahrungen in einer Selbsthilfegruppe – im Gespräch mit Ines Oehme

Irgendwie wird mir Gott schon helfen.

Frau Schmidt

I.O.: Liebe Frau Schmidt, wie geht es Ihnen zur Zeit?

Frau Schmidt: Im Moment geht es mir, was den Brustkrebs betrifft, sehr gut. Ich bin vor ein paar Tagen 84 Jahre alt geworden. Nur die Augen machen mir Probleme.

I.O.: Wann sind Sie erkrankt? Was haben Sie in diesem Augenblick gefühlt?

Frau Schmidt: Das erste Mal 2001. Ich habe den Knoten in der Brust selbst ertastet. Natürlich ging es mir durch und durch. In meinem Inneren machte sich Angst breit. Der Gedanke an Krebs erschreckt doch jeden. Meine Hausärztin überwies mich sofort zu einer Ärztin für diese Fälle, Frau Dr. Peuser. In dieser Praxis bin ich sehr, sehr gut betreut worden und wurde schon nach einer Woche operiert. Leider waren die Lymphknoten schon befallen. Ich habe Chemotherapie und Bestrahlungen bekommen.

Und ich war eher zuversichtlich. Ich dachte: "Irgendwie wird Gott mir schon helfen." Im Diakonissenhaus habe ich mit der Seelsorgerin gesprochen. Auch das hat mich innerlich beruhigt. Außerdem waren mein Mann, die Familie und Freunde für mich da.

I.O.: Frau Schmidt, noch heute besuchen Sie regelmäßig eine Selbsthilfegruppe für Brust-krebspatienten im "Haus Leben Leipzig". Wie kam es dazu?

Frau Schmidt: Ich fragte in der Praxis von Frau Dr. Peuser nach. Dort erhielt ich den Hinweis, dass es in der Nähe meines Wohnortes eine aktive Gruppe (damals in Grünau) gibt. Ich rief an und wurde mit offenen Armen empfangen. Warme Worte, Anteil nehmende Mitpatienten, einfach ein gutes Miteinander. Die Leiterin der Gruppe, Frau Schultz, konnte

mir sehr viel Unterstützung bieten. Sie sagte mir, welche Anträge ich stellen kann, was nacheinander erledigt werden muss. Sie gab mir Sicherheit zurück. Vor allem erfuhr ich in der Gruppe einen Erfahrungsaustausch und angenehme Beschäftigungen.

I.O.: Wurde also oft über die Krankheit gesprochen?

Frau Schmidt: Nein, eigentlich nicht so oft. Nur anfangs hatte ich Fragen, die teilweise von Frau Schultz beantwortet worden sind. Wir haben gemeinsam viel unternommen, ab und zu gebastelt und die Nachmittage miteinander verbracht. Man sitzt unter Menschen, die das Gleiche durchmachen und die sich gut in einen hineinversetzen können. Familienmitglieder wollen oft helfen, können aber das Körperliche nicht so nachvollziehen.

I.O.: Und wie sind Sie ins "Haus Leben Leipzig" gekommen?

Frau Schmidt: 2003 musste ich mir eine neue Selbsthilfegruppe suchen, da Frau Schultz die Gruppe nicht länger leiten konnte. So gelangte ich in die Heinrichstraße. Diese Gruppe musste aus bautechnischen Gründen dann in die Friesenstraße umziehen, also ins "Haus Leben Leipzig". Auch diese Leute nahmen mich sofort sehr herzlich auf. Seitdem gehe ich jeden Donnerstag hin.

I.O.: Sie hatten 2007 ein Rezidiv – einen neuen Tumor in der anderen Brust. Hat Ihnen das genauso viel Angst gemacht, wie beim ersten Mal?

Frau Schmidt: Nein. Durch die Selbsthilfegruppe wusste ich, dass einige Patienten Rückfälle erleiden. Manche waren nach dem zweiten Eingriff lange Zeit nicht mehr betroffen. Das gab mir Mut. Als ich den Rückfall bemerkte, war ich also gelassener und informierter. Mein Mann hatte zur gleichen Zeit einen Unfall und musste erst gesund werden. So entschied ich, in Absprache mit einer verständnisvollen Ärztin, mich nicht sofort operieren zu lassen. Ich sagte auch niemandem in der Familie etwas. Wollte erst mal das Wachstum beobachten lassen. Ich war also besser auf eine erneute Behandlung vorbereitet, habe keine Panik mehr gekriegt. Als mein Mann aus der Reha kam und es ihm besser

ging, habe ich mich sehr ruhig vor das OP-Zimmer gesetzt und selbst mitentscheiden können, wann das passiert.

I.O.: Welchen Rat können Sie anderen Betroffenen geben?

Frau Schmidt: Das positive Denken sollte man behalten. Ich finde es in meinem Glauben und in der Hilfe durch andere Menschen.

Nachgefragt: ... bei MammAmore, Selbsthilfegruppe für Frauen mit Brustkrebs, warum die Betroffenen diese Selbsthilfegruppe besuchen?

- Ich bin mit meiner Krankheit nicht allein, treffe Frauen, die mich und meine Ängste und Probleme verstehen. Nichtbetroffene können dies nicht.
- Es ist nicht immer einfach, nach der Krankheit den Alltag mit all seinen Pflichten zu meistern. In der Gruppe kann ich mich austauschen, Rat suchen, Anregungen holen. Ich bekomme auch die notwendigen Streicheleinheiten für die Seele, wenn ich sie brauche.
- Ich schätze die warme, geborgene Atmosphäre, die sowohl die Frauen ausstrahlen, als auch die heimelige gemütliche Bibliothek, wo unsere Treffen stattfinden.
- Ich bin dankbar, Menschen mit gleichen Erfahrungen zu treffen und hierfür Raum zu haben. Durch die Gruppe kann man das Thema Brustkrebs gut ins eigene Leben integrieren. Auch nach der Zeit, wo die Ärzte sich nicht mehr akut kümmern.

Nachgefragt: Wie haben Sie den Weg in die Selbsthilfegruppe gefunden? Wie kann sie unterstützen?

Im Krankenhaus las ich an einer Informationstafel zu einer Selbsthilfegruppe für Leukämiebetroffene. Dort war ich einmal im Monat zu Besuch. Das war anfänglich sehr schwer, weil alle mit Medikamenten und Fachbegriffen um sich warfen. Ich wusste zuerst nicht, was alle erzählten. Am Ende war das egal. Das Emo-

tionale, was ich in dem Moment durchlebte, haben die Anderen auch alle durch. Und der Film im Kopf ist bei allen gleich. Die Selbsthilfegruppe hat mir wirklich sehr geholfen. Man muss nur seinen eigenen Weg finden. Und es soll sich jeder wohlfühlen.

Herr Reißmann, Selbsthilfegruppe Multiples Myelom/Plasmozytom

Der Geschäftsführer und die Chefärztin meiner Klinik haben mich dazu überreden können, die Selbsthilfegruppe zu gründen. Jetzt mache ich das sehr gern, weil ich immer daran erinnert werden will. Es gibt hier tolle Geschichten. Zwei Betroffene haben zum Beispiel Kinder bekommen. Das ist auch Antrieb und Kraftgeber für die gesamte Gruppe. Wir basteln, malen und kochen gemeinsam, tauschen Rezepte aus und gehen regelmäßig mit der Gruppe auf Kräuterwanderungen, diese sind sehr beliebt.

Selbsthilfegruppe MammAmore

Ein Jahr nach der Operation bot mir mein damals operierender Arzt die Selbsthilfegruppe Akustikusneurinom an. Für die Selbsthilfe ist es immer wichtig, dass man eine Rückblende hält. Nachfragen, wann die Symptome angefangen haben, wie das Gefühl dabei war, sich selbst ganz emotionslos zu betrachten. In der Selbsthilfegruppe soll Empathie lebendig gelebt werden. Man kann sich nur lebendig hineinversetzen, wenn man das Gleiche durchgemacht hat. Es geht nicht nur darum, die Gefühle nachvollziehen zu können, sondern auch die Einstellungen. Das ist ein entscheidender Punkt. Die Einstellungen in zwei Punkten: Das sind die persönlichen Erfahrungen, die man mit reinbringt, oder auch die Erfahrungen der Ärzte und das Wissen, was man sich zum Beispiel über lesen oder Kongresse angeeignet hat. Das ist für mich das Wichtigste in der Selbsthilfe.

Herr Fuchs, Vereinigung Akustikusneurinom e. V.

Mir wurde 2008 dringend geraten, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Geteiltes Leid ist halbes Leid. Nach meiner Erkrankung an einem Hautkrebs, der in Kopf und Oberkörper gestreut hatte, sagte eine Ärztin zu mir, ich hätte nur noch ein halbes Jahr zu leben. Peng. War da eine Selbsthilfegruppe noch wichtig? Ich wurde schnell mit einer Tabletten-Chemotherapie und mit Bestrahlung behandelt. Erst einmal besserte sich die Lage, wur-

de dann aber wieder schlechter. Als ich den Schock nur halbwegs verdaut hatte und mit meinen Nerven am Ende war, versuchte ich endlich, Telefonnummern von Selbsthilfegruppen herauszufinden.

Mir wurde 2008 dringend geraten, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Geteiltes Leid ist halbes Leid.

Ines Oehme

Meine Schwiegermutter hatte mich darin bestärkt. Vielleicht sollte ich mich doch darauf einlassen? Ich konnte mir nicht vorstellen, was das bringen sollte. Entgegen aller negativen Erwartungen fand ich im "Haus Leben Leipzig" in Leipzig-Lindenau genau das Richtige.

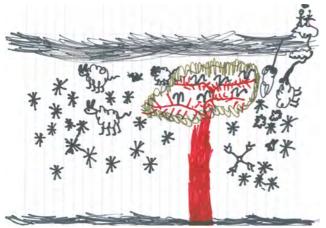


Bild: "Telefonleitung in den Himmel" 2010 Sohn 8 Jahre

Ich setzte mich zu einer Gruppe von vielen Menschen, die miteinander frühstückten und über alles Mögliche lachten. Anschließend gab es Qi Gong-Übungen. Dort stellte ich mich nicht so geschickt an, aber ich war vier Stunden weg von meinen kreisenden Krankheits- und Sterbegedanken. Eine Frau sagte zu mir: "Das wird schon. Nur nicht den Mut verlieren." Damit ging ich nach Hause und wunderte mich. Niemand hatte mich ausgequetscht, was ich habe oder warum ich da war. Fand ich total angenehm. Beim zweiten Besuch wusste ich schon, dass das Haus offen für alle ist, die an Krebs erkrankt sind. Man bietet ein ganzes Wochenprogramm an. Diesmal befragte ich einige Leute. Sie antworteten freundlich, aber nicht ausführlich - einfach so, nebenbei. Ich erzählte später vorsichtig von mir und hatte viele Fragen. Man verwies mich an eine Psychologin im gleichen Haus. Ihr habe ich unheimlich viel zu verdanken, zum Beispiel Hinweise auf alternative Behandlungsweisen, Lebensweisheiten, praktische Ratschläge für den Alltag, Tipps und wie ich mit meinem fünfjährigen Sohn umgehen sollte. Sie hieß Frau Seiffert.

Leider war ihre Stelle befristet und wir mussten uns nach zwei Jahren von ihr verabschieden. Nach einigen Monaten kam eine andere Psychologin, die auch gute Arbeit leistet, wurde mir versichert.

Ich wandte mich unterdessen an die Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle der Stadt Leipzig, um weitere, passende Selbsthilfegruppen zu finden. Ich wurde an die Tumorberatungsstelle der Uni Leipzig verwiesen und bekam Kontakt zu Brigitte Schubert, die eine Selbsthilfegruppe für Hirntumore leitete. Frau Schubert und ich verabredeten uns in einem Café. Vom ersten Augenblick an: Sympathie und Empathie. Wir haben die Sorgen mit Lachen, ihrer Erfahrung und einem längeren Brunch weggespült. "Zieh mal was Buntes an. Du siehst sonst so krank aus.", bekam ich als Rat. Wir waren schon beim "Du" angekommen. Und tatsächlich fühlte ich mich mit farbigeren Sachen gesünder. Dann war mein vorausgesagtes "Haltbarkeitsdatum" abgelaufen und - ich lebte noch! Wir feierten zu Hause Selbsthilfegruppen. und beiden brauchte ich Beratung in finanzieller Hinsicht. Ich hatte große Angst, mit der Krankheit in Armut zu versinken und bekam beruhigende Antworten. Meine Söhne und ich würden nicht "unter der Brücke" landen. Wo beantrage ich was nach Ablauf der 18-monatigen Krankschreibung und auf andere Fragen bekam ich eine Antwort.

Zieh mal was Buntes an, du siehst so krank aus.

Ich wusste jetzt, dass das Leben weitergehen konnte. In der Tumorberatungsstelle der Uni Leipzig, dem zweiten Hinweis von Frau Klass, fand ich eine neue Psychologin. Des weiteren half man mir, Papiere für eine Kur auszufüllen. Auch an einem Malkurs für Krebspatienten nahm ich hier begeistert teil. Viele Begeg-

nungen mit anderen Betroffenen Patienten brachten mich weiter. Ein Austausch darüber, was familiär schwierig ist, gemeinsame Unternehmungen oder kleine Kniffe für den neuen Tagesablauf. Das hätte ich anfangs nicht erwartet. Nach sechs Jahren und den verschiedensten Arten von Behandlungen in mehreren Städten geht es mir wirklich besser. Meine Familie, Freunde, die Menschen in den Selbsthilfegruppen und einige gute Ärzte halfen mir dabei sehr. Jetzt, 2014, sind alle Metastasen weg. Soviel zum Mut-nicht-verlieren, zum Lachen und zu den Selbsthilfegruppen.

Ines Oehme

Weitere nützliche Adressen



Foto: www.pixabay.de

Deutsches Krebsforschungszentrum mit Krebsinformationsdienst

Informationen über Krebsarten, Vorbeugung, Untersuchung, Behandlung und das Leben mit Krebs. Als Service viele Informationsmaterialien, die auch versendet werden.

Kontakt

Tel.: 0800 4203040

E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de

www.krebsinformationsdienst.de

Deutsche Krebshilfe e. V.

Helfen, Forschen, Informieren. Verschiedene Informationsmaterialien, Filme sind abrufbar, ein Beratungsdienst kontaktierbar.

Kontakt

Tel.: 0228 72990-0 Fax: 0228 72990-11

E-Mail: deutsche@krebshilfe.de

www.krebshilfe.de

Sächsische Krebsgesellschaft e. V.

Informationen, Hilfe und Beratung, Selbsthilfe, Mediathek und Veranstaltungstipps

Kontakt

Tel.: 0375 281403 Fax: 0375 281404 E-Mail: info@skg-ev.de

www.skg-ev.de

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.

Alternative Therapieangebote, Beratung und Information, Arztsuche

Kontakt

Tel: 06221 138020 Fax: 06221 1380220

E-Mail: information@biokrebs.de

www.biokrebs.de

Internet-Forum von zum Austausch von Erfahrungen, für Betroffene und Angehörige

Kontakt

www.krebs-kompass.de

Eine Übersicht über alle Bundesselbsthilfeverbände mit Krebsschwerpunkten

Kontakt

www.krebshilfe.de/wir-helfen/linkliste/ linkliste-krebs-selbsthilfe

NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Alles rund um die Selbsthilfe. Datenbanken zur Suche von Selbsthilfegruppen, -vereinen und -kontaktstellen bundesweit.

Kontakt

Tel.: 030 31018960 Fax: 030 31018970

E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

www.nakos.de

SELBSTHILFEinteraktiv – Die Kommunikationsplattform für gemeinschaftliche Selbsthilfe

Selbsthilfeforum. Im Netz orientieren. Virtuelle Gesprächsräume u. a.. Träger Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. (DAG SHG) und betrieben von der NAKOS.

Kontakt

https://www.selbsthilfe-interaktiv.de/

achse e. V. – Allianz chronischer seltener Erkrankungen

Unter anderem Betroffenen- und Angehörigenberatung bei Seltenen Erkrankungen und Kontakte zu anderen Betroffenen.

Kontakt

Tel.: 030 3300708-21/-22

E-Mail: beratung@achse-online.de

www.achse-online.de

Zertifizierte Spezialkliniken für Krebserkrankungen

Kontakt

Tel.: 0731 705116-0 Fax: 0731 705116-16 E-Mail: info@onkozert.de

www.oncomap.de

Kassenärztliche Vereinigung Leipzig

Arzt- und Psychotherapeutensuche im ambulanten Bereich, auch mit besonderen Qualifikationen und Behandlungsschwerpunkten. Information über deren Sprechzeiten bzw. Anschriften. Beratung bei Fragen zur Leistungspflicht der Gesetzlichen Krankenversicherung. Servicetelefon für Bürger.

Kontakt

Tel.: 0341 23493711 Fax: 0341 23493755

E-Mail: service@kvsachsen.de www.kvs-sachsen.de/buerger/

Behandelnde Kliniken in Leipzig

Universitätsklinikum Leipzig Johannisallee 32 A, 04103 Leipzig

Tel.: 0341 9713050

www.uniklinikum-leipzig.de

St. Elisabeth-Krankenhaus Leipzig Biedermannstr. 84, 04277 Leipzig

Tel.: 0341 39590

www.ek-leipzig.de

Evangelisches Diakonissenkrankenhaus

Leipzig

Georg-Schwarz-Straße 49, 04177 Leipzig

Tel.: 0341 444-4

www.diako-leipzig.de

Klinikum St. Georg
Delitzscher Str. 141, 04129 Leipzig

Tel.: 0341 909-0

www.sanktgeorg.de

HELIOS Park-Klinikum Leipzig Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig

Tel.: 0341 864-0

www.helios-kliniken.de/klinik/leip-zig-park-klinikum

Befunde verstehen

Einen Befund von Medizinern zu verstehen, ist nicht allen Patienten möglich. Am besten also, direkt nachfragen. Zusätzlich kann man über das Internet Befunde in eine leicht verständliche Sprache übersetzen lassen. Telefonische oder Fax-Anfragen sind nicht möglich.

Kontakt "Was hab ich?" gGmbH

E-Mail: kontakt@washabich.de

https://www.washabich.de/

Kontakt Weisse Liste gGmbH/Befunddolmetscher

https://www.weisse-liste.de/diagnosen-dol-metscher

Gesellschaft der epidemiologischen Krebsregister in Deutschland e.V. (GEKID)

Krebsregister, Publikationen und Studien.

Kontakt

www.gekid.de

Was kann ich sonst noch tun

Vieles kann zu Ihrer Gesunderhaltung und bei bereits bestehender Krebserkrankung zu Ihrer Stabilisierung beitragen. Dazu finden Sie neben den nachfolgenden Hinweisen auch Informationen auf o. g. Internetseiten, in Broschüren, die in Beratungsstellen ausliegen oder die von gemeinnützigen Organisationen, wie der Deutschen Krebshilfe versandt werden. Vieles wissen Sie sicher schon.

Vorsorge

Vorsorgemaßnahmen sind wichtig, auch mit einer Tumorerkrankung. Schützen Sie sich und vor allem Ihre Kinder vor zu starker Sonneneinstrahlung. Gehen Sie regelmäßig zu empfohlenen Untersuchungen. Lassen Sie sich gegen Hepatitis B impfen. Ernähren Sie sich ausgewogen. (Quelle: DKG) Erlernen Sie bei "MammaCare", z. B. im Haus Leben Leipzig", Ihre Brust selbst zu untersuchen.

Privat Versicherte erfragen bei Ihrer Krankenkasse, inwieweit Vorsorgeuntersuchungen in Ihrem Vertrag enthalten sind oder aufgenommen werden sollten.

Gesetzlich Krankenversicherte haben Anspruch auf bestimmte Krebsvorsorgeuntersuchungen. Dazu geben die nachfolgende Tabellen einen Überblick (Quelle:

http://www.bmg.bund.de/fileadmin/dateien/Downloads/F/Frueherkennung_und_Vorsorgeleistungen_der_GKV/Krebs_Vorsorge_und_Frueherkennungsleistungen.pdf).

Untersuchung	Alter	Geschlecht	Häufigkeit	Erläuterungen
Genitaluntersuchung (zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs; Krebsfrüherkennungs- Richtlinie www.g-ba.de	ab dem Alter von 20 Jahren	Frauen	jährlich	Die Untersuchung umfasst: – gezielte Anamnese (z. B. Fragen nach Veränderungen/ Beschwerden) – Inspektion des Muttermundes – Krebsabstrich und zytologische Untersuchung (Pap-Test) – gynäkologische Tastuntersuchung – Befundmitteilung mit anschließender Beratung

Untersuchung	Alter	Geschlecht	Häufigkeit	Erläuterungen
Brustuntersuchung (zur Früherkennung von Brustkrebs); Krebsfrüher- kennungs- Richtlinie www.g-ba.de	ab dem Alter von 30 Jahren	Frauen	jährlich	Die Untersuchung umfasst: – gezielte Anamnese (z. B. Fragen nach Veränderungen/ Beschwerden) – Inspektion und Abtasten der Brust und der regionären Lymphknoten einschließlich der ärztlichen Anleitung zur Selbstuntersuchung – Beratung über das Ergebnis
Hautkrebsscreening (zur Früherkennung von Hautkrebs: Malignes Melanom ("schwarzer Hautkrebs"), Basallzellkar- zinom und Spinozelluläres Karzinom (beide "weißer Hautkrebs"); Krebsfrüher- kennungs- Richtlinie www.g-ba.de	ab dem Alter von 35 Jahren	Frauen und Männer	alle zwei Jah- re	Das Screening soll, wenn möglich, in Verbindung mit der zweijährlichen Gesundheitsuntersuchung ("Check-up") durchgeführt werden und umfasst: — gezielte Anamnese (z. B. Fragen nach Veränderungen/ Beschwerden) — visuelle (mit bloßem Auge), standardisierte Ganzkörper-inspektion der gesamten Haut einschließlich des behaarten Kopfes und aller Körperhautfalten — Befundmitteilung mit anschließender Beratung — Im Falle eines verdächtigen Befundes erfolgt die weitere Abklärung durch einen/eine Facharzt/Fachärztin für Hautund Geschlechtskrankheiten (Dermatologe/Dermatologin).
Prostatauntersuchung, Genitaluntersuchung (zur Früherkennung von Prostatakrebs); Krebsfrüher- kennungs- Richtlinie www.g-ba.de	ab dem Alter von 45 Jahren	Männer	jährlich	Die Untersuchung umfasst: – gezielte Anamnese (z.B. Fragen nach Veränderungen/ Beschwerden) – Inspektion und Abtasten des äußeren Genitales – Tastuntersuchung der Prostata (von Enddarm aus) – Tastuntersuchung der regionären Lymphknoten – Befundmitteilung mit anschließender Beratung
Dickdarm- und Rektumuntersuchung (zur Früherkennung von Darmkrebs); Krebsfrüher- kennungs-	im Alter von 50 bis 54 Jahren	Frauen und Männer	jährlich	Die Untersuchung umfasst: – gezielte Beratung – Guajak-Test (gFOBT) auf verborgenes Blut im Stuhl
Richtlinie www.q-ba.de Darmspiegelung (zur Früherkennung von Darmkrebs); Krebsfrüher- kennungs- Richtlinie; www.g-ba.de	ab dem Alter von 55 Jahren	Frauen und Männer	zwei Untersu- chungen im Abstand von 10 Jahren	Die Untersuchung umfasst: – gezielte Beratung – 2 Darmspiegelungen im Abstand von 10 Jahren oder – Guajak-Test (gFOBT) auf verborgenes Blut im Stuhl (alle zwei Jahre)
Mammographie-Screening (zur Früherkennung von Brustkrebs); Krebsfrüher- kennungs- Richtlinie www.g-ba.de und www.mammo-programm.de	im Alter von 50 bis 69 Jahren	Frauen	alle zwei Jah- re	Das Screening umfasst: - schriftliche Einladung in eine zertifizierte Screening-Einheit - Information (Merkblatt) mit der Einladung - schriftliche Anamnese - Röntgen beider Brüste (Mammographie) - Doppelbefundung der Röntgenaufnahmen durch zwei unabhängige Untersucher - Befundmitteilung innerhalb von sieben Werktagen - Im Falle eines verdächtigen Befundes erfolgt eine Einladung zur weiteren diagnostischen Abklärung. Dies veranlasst die jeweilige Screening-Einheit.

Nachsorge

Die Krebsnachsorge wird üblicherweise direkt nach der ersten Behandlung mit einem behandelnden Arzt individuell abgestimmt. Dazu können gehören:

- eine physiotherapeutische Behandlung
- der Besuch einer Tumorberatungsstelle
- die Überweisung zu einem Psychoonkologen
- die Überweisung an einen Ernährungsberater
- die Empfehlung von Sport/Bewegung
- der Besuch einer Selbsthilfegruppen
- der Verweis an Ansprechpartner, die zu sozialrechtlichen Ansprüchen beraten.

Dies sollten Sie unbedingt wahrnehmen. Nachsorgetermine bei dem behandelnden Arzt werden zunächst häufiger vereinbart, können im Laufe der Jahre aber abnehmen. Bei einer Nachsorge erwartet Sie in der Regel ein ausführliches Gespräch. Fragen, die bei Ihnen anstehen, können Sie bei diesem Gespräch klären. Eine körperliche Untersuchung folgt oft auf dieses Gespräch.

Bewegung

Regelmäßige Aktivitäten helfen, das Risiko für Tumorerkrankungen zu mindern. Schon eine Stunde mit körperlicher Bewegung verringert das Krebsrisiko (bspw. für Darmkrebs um 40 bis 50 Prozent, für Brustkrebs um 30 bis 40 Prozent). Doch auch wenn man bereits an Krebs erkrankt ist, ist die Bedeutung verschiedenster Bewegungsarten nicht zu unterschätzen. Es gibt – je nach Erkrankung – günstige und weniger günstige Sportarten und Bewegungsformen. Eine Absprache mit dem behandelnden Arzt ist sinnvoll. Empfehlungen findet man auch im Blauen Ratgeber Nummer 48 der Deutschen Krebshilfe. Diesen können Sie über www.krebshilfe.de bestellen.

Im "Haus Leben Leipzig" werden speziell auf Krebskranke optimierte Bewegungsangebote vorgehalten.

A B AB Null

Blut Saft des Lebens

Offene Wunden Tod

Opfergabe Magie

Nabelschnurblut Hoffnung

> Aderlass Heilung

Dieses ROT

Keine Chemie kann es ersetzen

Blut
Der besondere Saft
unseres Lebens

Danke Dir, unbekannter Spender

Brigitte Schubert

Ernährung

Eine ausgewogene oder auch spezielle Ernährung spielt eine große Rolle für die Stabilisierung Ihrer Kräfte. Nutzen Sie für Ihre Information die Tumorberatungsstellen oder die Kurse im "Haus Leben Leipzig". Auch in der Literatur, in Prospekten der Beratungsstellen,

der Deutschen Krebshilfe oder bei Ihren Ärzten werden Sie sicher fündig.

Entlastung

Für Ihre Entlastung sind Sie selbst mitverantwortlich. Sprechen Sie offen und ehrlich mit Vertrauten. Beziehen Sie Angehörige mit in den Haushalt ein. Auch jüngere Mitglieder der Familie können schon Aufgaben wie Staubsaugen oder Geschirrspülen übernehmen. Gönnen Sie sich Ruhepausen. Und letztlich, sollten Sie natürlich auch angebotene Hilfe nicht ausschlagen, auch wenn Ihnen das ungewohnt erscheint.

Weitere Entlastungsmöglichkeiten, z. B. zur Kinderbetreuung oder für die Haushaltshilfe erfahren Sie über Selbsthilfegruppen, bei Ihrer Krankenkasse und in Beratungsstellen

Seelisches Gleichgewicht

Es geht auch um die kleinen Dinge im Leben. Gehen Sie den Aktivitäten nach, die Ihnen gut tun. Vielen Betroffenen hilft lesen, musizieren oder malen – auch um sich ausdrücken zu können. Klären Sie ihre eigene Gefühlslage, um bei Bedarf auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Kontakte selbst in der eigenen Familie zu pflegen, ist mitunter anstrengend, dennoch sind Familie, Freunde und Verwandte längerfristig wichtig. Nicht immer können sie Ihnen wirklich die Antworten geben oder Gefühle entgegen bringen, die Sie sich erhoffen. Gleichgesinnte und -betroffene in Selbsthilfegruppen schaffen dabei einen guten Ausgleich und ermöglichen Ihnen den Erfahrungsaustausch.

Oder einfach mal rote, grüne, gelbe Sachen anziehen, auch wenn einem gar nicht nach so viel Farbenpracht ist.

(vgl. http://www.biokrebs.de/therapien/seele-und-koerper/was-kann-ich-selbst-tun)

Nachgefragt: Was möchten Sie anderen Betroffenen noch mit auf den Weg geben?

Mein persönlicher Rat ist, dass sich jeder Patient informieren sollte. Den Krebspatient kann man sich vorstellen wie einen Vermieter. Er hat Untermieter, die er nicht los wird. Da muss man mit klarkommen, sonst wird man verrückt.

Herr Reißmann, Selbsthilfegruppe Multiples Myelom/Plasmozytom

Es ist immer wichtig, dass man auf seinen Körper hört. Wenn der Körper mal Schokolade und Chips will – auch während der Therapie – dann kann man es sich mal gönnen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Zudem ist Humor wichtig. Den sollte man nie verlieren. Ich würde auch jedem eine psychosoziale Begleitung bzw. ein Achtsamkeitstraining empfehlen.

Selbsthilfegruppe MammAmore



Brigitte Schubert (I.) und Ines Oehme. Foto: Klass

SKIS Selbsthilfekontakt-

SKIS - Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle

Egal, wie die Frage lautet – Selbsthilfe ist auf jeden Fall eine Antwort

Informationen bekommen, neue Ideen und andere Lösungen finden, Unterstützung und Hilfe erhalten, sich gegenseitig beistehen, sich engagieren, neue Menschen kennen lernen. All das macht Selbsthilfe aus.

In Leipzig gibt es etwa 300 Selbsthilfegruppen und -vereine zu vielen gesundheitsbezogenen und sozialen Themen. Betroffene, Angehörige, Ärzte, Psycho- und andere Therapeuten, Mitarbeiter aus medizinischen und sozialen Einrichtungen sowie Interessierte – jeder kann sich über die Leipziger Selbsthilfe in der SKIS kundig machen.

Selbsthilfegruppen und -vereine sind für viele Menschen eine wertvolle Unterstützung, um Krankheit, Behinderung oder psychosoziale Probleme besser verstehen und bewältigen zu können.

Menschen mit gleicher oder ähnlicher Betroffenheit begegnen sich freiwillig und sind gleichberechtigt. Sie bestimmen Themen und Inhalte ihrer Treffen eigenständig und unabhängig. Selbsthilfe trägt dazu bei, Lebensqualität zu verbessern und neuen Mut zu schöpfen. Manchmal werden die Probleme nicht kleiner. Aber in einer Gemeinschaft können sie leichter ausgehalten werden.

In Selbsthilfegruppen und -vereinen besteht ein hoher Informationsgrad und ein großes Erfahrungswissen über das jeweilige gemeinsame Thema. Jeder kann sich in der Selbsthilfe beteiligen oder engagieren.

Leipzig verfügt über ein großes Netz an Selbsthilfegruppen und -vereinen

In der SKIS am Leipziger Gesundheitsamt erhalten Sie umfassende Informationen zur Selbsthilfe und zu Selbsthilfegruppen (SHG) und -vereinen in Leipzig. Sie können sich beraten lassen, in eine SHG vermittelt oder bei deren Gründung unterstützt werden. Auch bestehende Gruppen erhalten bei bedarf notwendige Hilfen.

Kontakt

Stadt Leipzig, Gesundheitsamt, SKIS Friedrich-Ebert-Str. 19 a, 04109 Leipzig Ansprechpartnerin: Ina Klass

Tel.: 0341 123-6755
Fax: 0341 123-6758
E-Mail: ina.klass@leipzig.de
Internet: www.leipzig.de/selbsthilfe

Sprechzeit: dienstags 9:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 18:00 Uhr, sowie nach Vereinbarung

Erreichbarkeit: Straßenbahnlinien 1, 2, 8, 14 bis zur Haltestelle "Westplatz" oder Straßenbahnlinie 9 und Buslinie 89 bis zur Haltestelle "Neues Rathaus" Fahrstuhl ebenerdig.

