

SELBSTHILFE

WANDERN MIT KREBS

Im eigenen Tempo – und niemals allein

MEDIZIN

CORONA & KREBS

Vorgehen mit Bedacht

PSYCHE

KUNSTTHERAPIE

Mit Pinsel oder Ton

Javita

BEGLEITUNG BEI KREBS

Mutig und fröhlich durch die Therapie

Das Mädchen Lucia
meistert seine
Krebserkrankung
mit viel Kraft – und gibt
damit seiner Familie
Hoffnung

AOK
Die Gesundheitskasse.

EIN SERVICE DER AOK RHEINLAND/HAMBURG

Ausgabe 1

Juni 2021

javita.de

Inhalt

Leben & Selbsthilfe

Porträt

Die fünfjährige Lucia aus Bochum kämpft mit Unterstützung ihrer Familie gegen einen Hirntumor.

4

Interview

Hirntumore – wie lassen sich diese bekämpfen?

7

Männer krebskranker Frauen

Schwäche zu zeigen, macht stark

8

Wandern mit Krebs

Im eigenen Tempo – und niemals allein

10

Medizin & Wissen

Krebs und Corona

Vorgehen mit Bedacht

12

Onkologische Reha

Kraft tanken und Chancen nutzen

14

Körper & Seele

Kunsttherapie

Gegen den seelischen Schmerz

16

Gesunde Ballaststoffe

Von wegen Ballast

18

Freizeit & Kultur

Rheinland und Hamburg erleben

Das wird ein schöner Sommer!

19

Impressum

19



Christian Wehner, Bereichsleiter
Gesundheitsmanagement
bei der AOK Rheinland/Hamburg

„GESUNDHEIT IST NICHT ALLES, ABER OHNE GESUNDHEIT IST ALLES NICHTS.“

Dieses bekannte Zitat drückt sehr treffend aus, worauf es im Leben ankommt. Jeder, der schon mal von einer ernsthaften Krankheit betroffen oder bedroht war, würde dieser Aussage sicherlich sofort beipflichten. Viele unserer Versicherten sind schwerstkrank und können sich auf das Angebot und die Beratung durch die AOK Rheinland/Hamburg verlassen. Dort, wo es um individuelle Beratung aufgrund der verschiedensten Ansprüche unserer Versicherten geht, helfen wir mit regionalen, verschiedenartigen und passgenau zugeschnittenen Lösungen.

Wir haben seit Anfang April alle unsere Aktivitäten in einem neuen organisatorischen Bereich „Gesundheitsmanagement“ zusammengeführt. Hier sind die innovativen und besonderen Versorgungsangebote sowie die regional tätigen Patientenbegleiterinnen und -begleiter, die von dem seit langem etablierten JaVita- und LICHTBLICK-Team inhaltlich in der Beratung unterstützt werden, gebündelt. Damit kann sich unsere Patientenbegleitung im Rheinland und in Hamburg vor Ort noch besser für unsere Versicherten einsetzen. Diese neue Einbindung in den Bereich Gesundheitsmanagement gewährleistet eine Beratung auf höchstem Niveau.

Unser Leitbild: Als Versorger- und Gesundheitskasse kümmern wir uns solidarisch um jeden mit seinen gesundheitlichen Bedürfnissen.

Dafür bieten wir regionale Angebote, die für uns ein Spiegelbild der regionalen Identität der AOK Rheinland/Hamburg sind. Unser Ziel ist eine ganzheitliche professionelle Hilfestellung. Daher passt der Begriff „Gesundheitsmanagement“ auch so gut. „Management“ setzt sich zusammen aus den lateinischen Begriffen „manus“: die Hand und „agere“: führen. Wir nehmen also die Gesundheit unserer Versicherten in die Hand, indem wir unsere Versicherten an die Hand nehmen und durch das komplexe Gesundheitssystem führen und lotsen.



Kontakt: Rufen Sie uns auch gern an!

JaVita/LICHTBLICK-Patienten-Hotline 0800 0 512512
(kostenfrei aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz)
montags bis donnerstags von 8 bis 18 Uhr und freitags von 8 bis 16 Uhr
oder per E-Mail an javita@rh.aok.de

Tolles Ergebnis

Schön, dass Sie bei unserer JaVita-Umfrage mitgemacht haben!

Der vergangenen Ausgabe lag eine Umfragekarte bei, die viele von Ihnen ausgefüllt haben. Wir wollten wissen, wie zufrieden Sie mit der JaVita sind, wie Sie unsere Themen finden, über welche Sie künftig gern lesen würden. Und ob Sie die JaVita lieber im Papierformat oder als PDF lesen – oder beides, waren weitere Fragen.

Für uns ist es ein großes Kompliment, dass die meisten von Ihnen mit unserem Magazin „sehr zufrieden“ sind. Was die Themen angeht, hat sich die Mehrzahl ebenfalls mit „sehr zufrieden“ geäußert. Einige, wenige Leser sind „eher zufrieden“. Daher haben uns Ihre Angaben zu Wunschthemen enorm geholfen. Wir wollen schauen, dass wir diese Anregungen in den kommenden Ausgaben berücksichtigen.



Dass Sie das Papierformat lieben, freut uns. Unser Papier und die Druckqualität hat Sie ebenfalls überzeugt. Gut zu wissen, denn wir haben uns bewusst für Recyclingpapier und den umweltfreundlichen Druck mit dem Blauen Engel entschieden.

Viel Freude beim Lesen,
Ihre Redaktion

NEU IM JAVITA-TEAM

GABI BURGMEIR

Einen schönen guten Tag!
Seit nunmehr 33 Jahren bin ich für die AOK Rheinland/Hamburg tätig. Im Januar dieses Jahres habe ich eine neue verantwortungsvolle Aufgabe übernommen, die ich voller Freude ausübe: Ich unterstütze das Kompetenzteam JaVita/LICHTBLICK im Bereich Gesundheitsmanagement der AOK Rheinland/Hamburg.



Nach der Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten war ich in verschiedenen Bereichen bei der AOK Rheinland/Hamburg eingesetzt, zuletzt als Krankengeldfallmanagerin in der Servicestelle in Mettmann. Diese Tätigkeit, die ich 20 Jahre lang ausübte, machte mir sehr viel Spaß. Während dieser Zeit wurde ich Mutter eines Sohnes, der mittlerweile erwachsen ist. Genau aus diesem Grund wollte ich noch mal neu durchstarten. Den Kunden, die über die Kundenhotline anrufen, zuzuhören, ihre Bedürfnisse zu erfassen und deren Anliegen zu lösen, indem ich zum Beispiel die Bearbeitung der Leistungsanliegen koordiniere oder bei Bedarf auch die längerfristige Begleitung durch unsere Patientenbegleiter vor Ort anbiete, ist eine bereichernde Aufgabe. Auch Letzteren bei Recherchearbeiten unter die Arme zu greifen, macht Freude.

Es ist schön, Kunden in der schweren Zeit zu helfen und ein Teil der Patientenbegleitung zu sein. Mir ist es eine Herzensangelegenheit, jeden Kunden ganz individuell und vor allem verständlich zu beraten, sodass er die Leistungen erhält, die er gerade braucht. Zu meinen Aufgaben gehört auch, an unsere medizinischen Expertinnen und Experten sowie an unseren Zweitmeinungsservice zu vermitteln. Zögern Sie also nicht, mich anzusprechen. Es gibt immer einen Weg. Ich freue mich auf Ihren Anruf!

DER AOK FAMILIENCOACH KREBS

Hilfe für Angehörige

Eine Krebserkrankung belastet Betroffenen, aber auch die Familie und Freunde – psychisch, körperlich und sozial. Daher hat die AOK mit der Universität Leipzig und dem Krebsinformationsdienst den AOK Familiencoach Krebs entwickelt. Das kostenlose und anonym nutzbare Online-Programm informiert über Krebserkrankungen und deren Behandlung sowie sozialrechtliche Fragen. Interaktive Trainingsbereiche zeigen, wie sich mit schwierigen Emotionen umgehen lässt. Problem-

und Lösungsfilm, Entspannungs- und Meditationsmethoden sowie rund 40 Video-Interviews zu Fragen für Angehörige von Krebserkrankten runden das unterstützende Angebot ab.



Prinzessinnenkleid, Glitzerpunkte & eine grüne Maske

TEXT: OYINDAMOLA ALASHE



Im Bestrahlungsraum:
Hier erklärt Nicole Stember
Lucia im Beisein ihrer
Mutter, wofür die
Bestrahlungsmaske
da ist.

Erkrankt ein Kind an Krebs, ist dies für die ganze Familie erst mal ein Schock. **Der fünfjährigen Lucia aus Bochum**, die im Westdeutschen Protonentherapiezentrum Essen an einem Hirntumor behandelt wird, steht eine Diplom-Sozialpädagogin bei, die sie spielerisch und mit viel Einfühlungsvermögen an die Therapie heranführt.

Ein Freitagvormittag, Lucia trägt ihr liebstes Prinzessinnenkleid. Es ist leuchtend pink mit Glitzerpunkten. Die Fünfjährige lächelt. In der Hand hält sie eine hellgrüne Maske mit Lochstruktur – ähnlich einer Fechtmaske – die perfekt an ihren Kopf angepasst ist. Nur die Nasenpartie ist ausgespart und wer ganz genau hinsieht, erkennt an der Oberfläche der Maske die feinen Gesichtszüge des Mädchens. Lucia weiß, was heute auf dem Programm steht. Seit Wochen sind es die stets gleichen Abläufe. Täglich pendelt ihre Mutter Arianna L.* mit ihr von Bochum zum Westdeutschen Protonentherapiezentrum Essen (WPE). Lucia hat einen Gehirntumor, der im WPE mit der Protonentherapie (s. Seite 7) behandelt wird. Für die Bestrahlung wird sie sediert, also in einen Dämmer Schlaf versetzt. Das ist wichtig, damit die quirlige Lucia ruhig daliegt. Die grüne Maske sorgt für eine zusätzliche Fixierung, damit die Bestrahlung so exakt wie möglich ist.

33 ambulante Bestrahlungstermine hat Lucia. In manchen Wochen parallel dazu ihre Chemotherapie. Ein anstrengender Alltag. Damit der Therapieverlauf so reibungslos und vor allem angstfrei wie möglich ist, bekommen junge Patienten und Angehörige Hilfe. Die Psychosoziale Begleitung ist in der Kinderonkologie seit etwa 30 Jahren eine feste Säule im Therapiekonzept. Im WPE gehört Diplom-Sozialpädagogin Nicole Stember zum Psychoonkologischen Team. „Wir möchten, dass die kleinen Patienten und ihre Familien trotz der Schreckensdiagnose Krebs und den oftmals anstrengenden Therapien eine lebensqualitativ hochwertige Zeit haben“, erklärt sie. Mit ihren Kollegen versucht sie, insbesondere den Kindern Ängste zu nehmen. „Dafür ist es wichtig, auf Augenhöhe mit ihnen zu sein und ihnen ihre Krankheit altersgerecht zu erklären“, sagt sie und setzt dabei auf Ehrlichkeit. „Die Kinder spüren, wie ernst die Lage ist. Dieses Bauchgefühl sollte immer mit dem zusammenpassen, was Erwachsene ihnen sagen“, betont sie. Das sehen auch Lucias Eltern so.

Als die Kleine das erste Mal die Diplom-Sozialpädagogin traf, wusste sie bereits von dem Tumor im Kopf.

Es fing mit Müdigkeit an

Seit vergangenem Sommer hat die Fünfjährige wegen ihrer Krankheit viel erlebt. Es fing damit an, dass Lucia viel weinte, über Ohrschmerzen klagte, ständig müde war und im Kindergarten plötzlich wieder einen Mittagsschlaf machte. „Das kam uns merkwürdig vor – immerhin war sie schon fünf“, sagt ihre Mutter. Mehrfach gingen die Eltern mit Lucia zur Kinderärztin, doch die vermutete zunächst, dass Lucia einfach die Sommerhitze zu schaffen machte. Doch als die Mutter ihr Kind eines Tages von der Kita abholte, schielte Lucias linkes Auge. Sofort fuhren sie zur Augenärztin, und dann ging alles schnell. Lucia kam als Notfall in die Uniklinik. Nach mehreren Tagen stellten die Ärzte dort einen sogenannten Rhabdoidtumor fest. Einen bösartigen Tumor, der bei Lucia



NICOLE STEMBER

Die Sozialpädagogin, Psychoonkologin und Systemische Familientherapeutin i. A. arbeitet im Psychosozialen Team des WPE.

zwischen Auge und Trommelfell auf den Trigeminusnerv drückte. Dieser Nerv leitet Sinnesinformationen vom Gesicht zum Gehirn und steuert die Kaufunktion. Durch die Diagnose ist für die Familie alles anders. Die Eltern arbeiten seitdem immer im Homeoffice. Der Vater als Ingenieur, die Mutter als studentische Aushilfskraft. Arianna begleitet Lucia täglich zur Therapie, ihr Mann übernimmt die Hausarbeiten. Lucias Schwester, die 14-jährige Luna, nimmt seit vergangenem Jahr nicht mehr am



Die fünfjährige Lucia mit ihrer Mutter beim Blutdruckmessen: Zur Belohnung hat das Mädchen ein Buch bekommen.

Präsenzunterricht der Schule teil und lernt ausschließlich digital von zu Hause aus. Zu groß ist allen das Risiko, sich mit Corona anzustecken und Lucia in Gefahr zu bringen. Luna meistert das Pensum, ist eine tolle Spielgefährtin für ihre kleine Schwester und inzwischen auch eine Expertin für deren Krebserkrankung. „Die Krankheit trifft immer die ganze Familie“, erklärt Nicole Stember. Eltern sind oft überfordert. Die Gespräche mit Ärzten, Formulare ausfüllen, Pflegegeld oder finanzielle Hilfen beantragen – all das ist eine Belastungsprobe.

Bevor Lucia mit der Bestrahlung in Essen beginnen konnte, hatte sie bereits zwei Operationen am Gehirn hinter sich. „Wir wussten, dass die Risiken hoch sind“, erinnert sich Arianna. Die Stunden des Wartens und Bangens hat sie noch nicht vergessen. Als Lucia nach der ersten Operation auf der Intensivstation lag und noch schlief, fragte sich die Mutter, die wegen der Corona-Vorschriften nicht mit ihrem Mann am Krankenbett sitzen konnte: „Wird mein Kind mich wiedererkennen? Wird sie sprechen können? Wird sie wieder wie früher sein?“ Dann wachte Lucia auf, lächelte ihre Mutter an und fragte: „Mama, wo ist mein Tablet?“ Arianna seufzt heute erleichtert. „Wer hätte gedacht, dass ich wegen so einer Frage mal vor Freude weinen würde?“ >>

Auszeiten mit Spielen & Basteln

Über ihre Ängste und Emotionen kann die Familie mit Nicole Stember und ihren Kollegen glücklicherweise stets sprechen. Die Mitarbeitenden der Psychosozialen Begleitung sind Mutmacher. „Ohne deren Unterstützung wäre es oft schwierig“, sagt Arianna. Im durchgeplanten Therapiealltag sorgt die Psychosoziale Betreuung für wichtige Auszeiten. Lucia und die anderen Kinder genießen die Bastelzeit, Sport- und Kunsttherapie oder verschiedene spieltherapeutische Angebote. Es kann auch mal sein, dass auf der Station laut gesungen wird oder ein Vater mit einer mobilen Infusionsstange seines Kindes hinter diesem herrennt, während es auf einem Tretauto über den Flur rast. „Die Kinder sind so viel mehr als ihre Krankheit. Lachen und Spielen trägt zur Gesundheit bei“,

Vorteile für die AOK-Kunden

AOK-Versicherte können durch die vertragliche Vereinbarung mit dem WPE unbürokratisch Zugang zur Protonentherapie als neue Untersuchungs- und Behandlungsmethode (NUB) bekommen. Bei den Arten von Krebserkrankungen, die durch die Studie zur Protonentherapie erfasst sind, werden die Kosten von der AOK Rheinland/Hamburg übernommen. Falls Sie Fragen haben, helfen Ihnen sowohl Ihre AOK als auch das WPE gern weiter.

sagt Nicole Stember.

Vor, während und nach der Therapie gibt es die Möglichkeit, dem Unterstützerteam aus Ärzten, Schwestern, Pflegern und eben Nicole Stember Fragen zu stellen. „Die Bestrahlung tut zwar nicht weh, aber fehlende oder falsche Informationen können gerade bei Kindern verschiedene Fantasien und Ängste auslösen“, erklärt die Diplom-Sozialpädagogin. Um speziell die Kinder zu beruhigen, nutzt das Team der Psychosozialen Begleitung viele kindgerechte Materialien. Lucia erzählt begeistert von

den Figuren „Radio Robby“, „Chemo Casper“ und den „Chemo-Rittern“ und den dazu passenden Büchern. Mit kindgerechten Demo-Materialien, etwa eine Bestrahlungsmaske für Kuscheltiere, vermitteln Nicole Stember und die anderen WPE-Mitarbeitenden spielerisch, wie die Krebstherapie und Behandlungen funktionieren und was dabei im Körper passiert.

Die Kinder miteinbeziehen

So werde die Therapie greifbar, erläutert Nicole Stember. „Außerdem können die Kinder mitgestalten und fühlen sich nicht machtlos ausgeliefert.“ Kontrolle zu haben, das ist auch für junge Patienten wichtig. Deshalb entwickelt Nicole Stember mit ihnen gemeinsam Strategien, um mitzubestimmen. Dabei wird abgesprochen und genau vereinbart, wie eine Behandlung gemacht wird. Lucia kann Spritzen und Blutabnehmen nicht leiden, also hat sie mit dem Krankenhauspersonal und ihren Eltern ausgehandelt: „Wenn ich wieder einen Piks in den Finger bekomme, krieg ich ein kleines Spielzeug.“ Die Eltern lassen sie gewähren. „Wir spielen stundenlang mit ihr und bespaßen sie aktiv. Im Moment gehen wir nur danach, wie wir ihr am besten helfen können“, sagt Vater Markus. Er und seine Frau erleben das WPE und die Psychosoziale Begleitung als äußerst hilfsbereit. Sie erfahren, wie sie trotz der enormen Belastung ihr Familienleben aufrechterhalten können. Ebenfalls wichtig sind Ernährungstipps oder Infos zu Cremes, die Lucias strahlenbelastete Haut richtig pflegen.

Erstaunt hat beide, wie stark ihr Kind insbesondere in der Zeit nach den beiden Operationen war. „Sie hat beide Male gut überstanden – ohne Nebenwirkungen und schlimmere Folgen“, berichtet Arianna glücklich. Es sei normal, dass Eltern vor Operationen und Therapien ihrer Kinder Angst hätten. Aber die Bochumer Familie verlässt sich auf die Kombination aus moderner Medizin, Unterstützung, Fürsorge und Lucias unbändigem Lebens-



Lucia ist meistens erstaunlich fröhlich und nutzt positiv ihre Auszeiten zwischen den Behandlungen im Krankenhaus.

willen. Ein Symbol dafür sind auch die Mutperlen-Ketten, die Lucia mit ihrer Mutter bastelt. Zwei Stück sind in Arbeit: Nach jeder Bestrahlung und jeder Chemo fädelt die Fünfjährige wieder eine bunte Perle auf, und wenn die Behandlung abgeschlossen ist, darf sie die Schmuckstücke als Erinnerung mit nach Hause nehmen.

„Man darf einfach nicht verzweifeln“, sagt Vater Markus. Lucias Stärke, ihr Mut und ihre Fröhlichkeit geben der Familie Kraft und Hoffnung. Und Nicole Stember erzählt, dass man mit Lucia am liebsten den ganzen Tag durchs Klinikfoyer tanzen würde. Die Ballkleider dazu hat sie. ■

*Die Nachnamen der Familie sind der



LICHTBLICK-
Serviceestelle Essen

Die Servicestelle bietet Beratung und Begleitung für Familien mit chronisch kranken Kindern. Sie erreichen das Experten-Team unter der Servicenummer 0800 37 37 374 (kostenfrei) oder unter lichtblick@rh.aok.de

Interview

DAS INTERVIEW FÜHRTE
OYINDAMOLA ALASHE

Prof. Timmermann, wie viele Kinder bekommen Hirntumore?

In ganz Deutschland erkranken jährlich etwa 2.000 Kinder an Tumoren, davon sind ungefähr 500 Gehirntumore.

Welche Gehirntumore gibt es?

Die Vielfalt ist groß. Die Tumore können von verschiedenen Gewebetypen ausgehen, die im zentralen Nervensystem oder im Kopf vorkommen. Die häufigsten Tumore sind sogenannte Gliome, die es in gutartigen oder bösartigen Varianten gibt. Bei Kindern haben wir es auch oft mit bösartigen Tumoren im Kleinhirn oder langsam wachsenden Tumoren des zentralen Nervensystems zu tun. Außerdem gibt es Tumorerkrankungen der Hirnhäute, Hirnnerven oder der Hirnanhangdrüse.

Ist die Behandlung von seltenen Gehirntumoren schwierig?

Die Behandlung ist sehr anspruchsvoll, denn für eine Therapie ist viel Erfahrung nötig. Das betrifft die richtigen Chemo- und Strahlentherapien, aber auch Operationen. Bei seltenen Tumorerkrankungen kann die nötige Routine fehlen. Deshalb gibt es in Deutschland ein Expertenetz, an dem niedergelassene Ärzte, aber auch Kliniken und der Medizinische Dienst der Krankenkassen beteiligt sind. So ist es möglich, dass Ärzte, Patienten, Familien oder kideronkologische Fachzentren von den Erfahrungen und dem Know-how anderer profitieren.

Gibt es bestimmte Ursachen für die Entstehung von Gehirntumoren?

In der Regel ist die Entstehungsgeschichte unklar. Bei Kindern gibt es häufig genetische Veranlagungen, die einen Tumor begünstigen. Zweittumore hingegen können unter Umständen auch durch ionisierende Strahlung ent-



Prof. Beate Timmermann ist Direktorin der Klinik für Partikeltherapie und Ärztliche Leiterin des Westdeutschen Protonentherapie-zentrums Essen (WPE)

stehen, die bei einer Tumorthherapie, aber auch bei Röntgenuntersuchungen zum Einsatz kommt.

Was sind typische Symptome?

Abhängig davon, wie der Tumor liegt und auf welche Körperregion er drückt, treten Kopfschmerzen, Gleichgewichtsstörungen, Krampfanfälle oder Persönlichkeitsveränderungen auf. Kinder werden etwa stiller oder unzufriedener.

Was ist bei einer Strahlentherapie bei Kindern zu bedenken?

Da Kinder im Wachstumsprozess sind, die Strahlentherapie aber ins Zellwachstum eingreift, um den Tumor zu stoppen, sollte die Strahlentherapie so wenig wie möglich belasten. Eine andere Herausforderung ist das Risiko von Zweittumoren. Sie können bis 30 Jahre nach der Bestrahlung auftreten. Damit sie

rechtzeitig entdeckt werden, ist eine gute Aufklärung und Nachsorge wichtig.

Für wen eignet sich Protonentherapie besonders?

Mit der Protonentherapie möchten wir mögliche Spätfolgen bei Patienten mit guten Heilungschancen verhindern. Sie eignet sich für Kinder, aber auch für Erwachsene, die etwa an Sarkomen von Schädelbasis, Gesichtsschädel, Wirbelsäule und Becken oder an Prostatakrebs (nur im Rahmen des Selektivvertrags) und Nasopharynx-Karzinomen leiden (siehe Kasten unten).

Was ist, wenn ein Kind eine Strahlentherapie benötigt?

Mir ist wichtig, dass die Familie weiß: Eine Therapie muss keine schlimme Zeit sein. Sie bereitet ja keine Schmerzen. Die Angst vieler Familien entsteht durch Nichtwissen. Deshalb klären wir viel auf und sorgen für eine schöne, angenehme Umgebung, in der sich alle wohlfühlen.

PROTONENTHERAPIE – WAS IST DAS?

Mediziner nutzen die Protonentherapie (PT), um bösartige Tumore zu behandeln. Dafür werden im sogenannten Teilchenbeschleuniger zunächst Protonen erzeugt, auf nahezu Lichtgeschwindigkeit beschleunigt und dann gezielt auf die Krebsgeschwulste geschossen. Das Verfahren gilt als besonders präzise und eignet sich vor allem, wenn eine herkömmliche Bestrahlung zu gefährlich erscheint. Etwa, wenn ein Tumor tief im Körper sitzt oder von empfindlichem Gewebe und Organen umgeben ist. Ziel ist es, die Strahlendosis und -verteilung perfekt abzustimmen und optimal zu platzieren, um Nebenwirkungen weitgehend zu vermeiden. In Deutschland gibt es fünf Standorte, an denen die Therapie möglich ist. Durch den Selektivvertrag zwischen dem WPE und der AOK Rheinland/HH können für bestimmte Krebserkrankungen die Kosten der PT übernommen werden.

Mehr unter wpe-uk.de



TEXT: OYINDAMOLA ALASHE

SCHWÄCHE ZU ZEIGEN, MACHT STARK

In Köln und Düsseldorf gibt es die **Selbsthilfegruppen „WIR“** für Partner von krebskranken Frauen. Hier können Männer offen reden und neue Kraft tanken.

Als die Frau von Hans-Joachim Kaps vor zwölf Jahren an Eierstockkrebs erkrankte, begleitete er sie zu allen Arztgesprächen. Er stellte die Fragen, die sie vergaß. Er hörte mit, wenn sie vor Nervosität nichts mitbekam. Und er wollte stark sein für seine „Maus“ Susanne. Immer. „Die Diagnose schwebte aber wie ein Damoklesschwert über uns als Paar“, sagt der heute 64-Jährige. In seinem Kopf war stets die Frage: „Wie geht unser Leben weiter – wenn es überhaupt weitergeht?“ Über seine Sorgen hat er anfangs mit niemandem sprechen können.



HANS-JOACHIM KAPS

Hans-Joachim Kaps, Leiter der Düsseldorfer und Kölner Selbsthilfegruppen „WIR – Partner krebserkrankter Frauen“

Das Ankommen fühlte sich gut an

„Männern fällt es schwer, zuzugeben, dass sie verzweifelt sind“, sagt er. Regelmäßig in eine Selbsthilfegruppe gehen? Dafür war er nicht der Typ – dachte er. Doch seine Frau riet ihm, sich Unterstützung zu holen. Also fuhr er zu einem Treffen der Selbsthilfegruppe WIR in Köln, eine Gruppe für Partner von krebserkrankten Frauen. Er war überrascht, wie viele dort saßen. Allesamt Männer von an Krebs erkrankten Frauen in ganz unterschiedlichen Phasen. Einige begleiteten ihre Frauen durch die Chemotherapie oder erwarteten gemeinsam eine Operation, wieder andere erzählten von der Genesung. Bei manchen Männern waren die Partnerinnen verstorben. „Alle haben ganz offen über ihre Gefühle gesprochen“, erinnert sich Hans-Joachim Kaps. Auf dem Heimweg dachte er: „Das fühlt sich gut an, da gehe ich wieder hin.“

Deutschlandweit gibt es nur zwei Selbsthilfegruppen, die sich an die Partner von krebserkrankten Frauen richten. In Köln und in Düsseldorf. In der Kölner Gruppe ist der Rentner mittlerweile stellvertretender Leiter. Die Düsseldorfer Gruppe gründete er vor einigen Jahren und leitet sie seitdem. Zur Gründung ermunterte ihn die Leiterin der Düsseldorfer Frauenklinik, in der seine Liebste behandelt wurde. Seine Frau starb 2016 an den Folgen von Krebs. Sie hatte sich von ihm gewünscht:

„Lebe weiter!“ Dass das nicht immer leicht gewesen sei, gibt er ehrlich zu. „Aber ich komme klar – auch dank der Hilfe der anderen Männer.“ Hans-Joachim Kaps hat viele Hobbys und ohne seinen Computer geht nichts. Auch deswegen, weil die beiden WIR-Gruppen in den vergangenen Monaten ihre Treffen ins Internet verlagert haben. Und auch wenn nichts über persönlichen Kontakt gehe, sagt er, funktioniere das Prinzip „hinsetzen, reden, Hilfe bekommen“ auch online.

Wichtige Auszeit – für beide

„Man darf sich als Mann nicht völlig vernachlässigen und muss die eigenen Akkus aufladen“, rät der Selbsthilfegruppen-Leiter. „Anfangs dachte ich immer, wenn ich mich um mich kümmere, habe ich weniger Zeit für meine Frau.“ Doch seine kleinen Auszeiten in der Gruppe waren nicht nur für ihn wichtig. Die Treffen gaben ihm Kraft, um wieder stark zu sein. „Dann konnte ich ihr wieder meine Schulter zum Anlehnen schenken“, sagt er liebevoll. Diese Erfahrung möchte er weitergeben. So tauschen sich die Männer über Erfahrungen mit Ärzten oder Therapien aus und bilden sich gemeinsam weiter. Außerdem wissen alle, wie es sich anfühlt, eine kranke Partnerin zu haben.

Zu sehen, wie es seiner „Maus“ ging, machte auch Hans-Joachim Kaps fertig. Manchmal habe er heimlich geheult, sagt er. Wenn er traurig über die Klinikflure lief, erkundigten sich die Menschen besorgt nach seiner Frau. „Nur niemand hat gefragt, wie es mir geht.“ In der Gruppe hingegen ging es nur um ihn und die anderen Männer, ihre Ängste, Sorgen, Gefühle, es ging ans Eingemachte.

Über alles sprechen

Tabus gibt es bei den Männergesprächen nicht. Deshalb ist es in Ordnung, auch zu erzählen, wie die Krankheit die Sexualität in der

Beziehung verändert. „Es geht in allen Lebensbereichen darum, neue Wege für die Partnerschaft zu finden“, sagt Hans-Joachim Kaps. Bei der Sexualität sei es vor allem wichtig, sich in die Partnerin hineinzuversetzen und Verständnis zu entwickeln, wenn es etwa um die Verarbeitung von gesundheitlichen Einschränkungen, den Verlust ihrer Weiblichkeit (Brustkrebs) und die daraus resultierenden traumatischen Erlebnisse geht. Das bedeutet, dass die Partnerschaft ganz neu gedacht und erfüllt werden muss.

„Als Partner möchte man seine Frau nicht allein lassen, man will sie unterstützen, ihr ein gutes Gefühl geben und ihr zeigen, dass sie noch immer begehrenswert ist“, erklärt der Gruppenleiter.

Geschützter Raum für Gefühle

Für die Beziehung sei es wichtig, sich möglichst viel Normalität zu bewahren. „Der Krebs soll nicht den ganzen Alltag bestimmen“, sagt er. Trotz der Krankheit sei vieles möglich: Neues erleben, kleine Reisen machen, Eis essen, kuscheln. Die Erfahrungen der anderen Männer sind dabei wichtige Denkanstöße, findet Kaps, und es seien schon echte Freundschaften entstanden. Die Selbsthilfegruppe ist ein geschlossener, geschützter Raum. „Was hier gesprochen wird, bleibt auch hier“, erklärt der Selbsthilfegruppen-Leiter. Er lacht, als er sich an seine Frau erinnert, die nach den Treffen fragte: „Und, wie war’s?“ Seine Antwort war immer gleich: „Gut und interessant.“ Denn Man(n) spricht eben nicht gern über Details. ■



Information

Mehr Infos zu den beiden Selbsthilfegruppen in Köln und Düsseldorf unter:

shg-wir.de

Paarberatung/Sexualberatung bietet profamilia.de ►Beratungsstellen



TEXT: OYINDAMOLA ALASHE

Im eigenen Tempo – und niemals allein

„gutdrauf“ heißt eine Essener Selbsthilfegruppe krebsbetroffener Frauen und Männer, die sich zum Walken und Wandern treffen. Gemeinsam tun sie etwas für Körper, Geist und Selbstbewusstsein.

Heiner und Rudi wandern meist ein Stück vorweg, die anderen hinterher. Die beiden Männer im Alter von 66 und 73 Jahren sind fit. Rudi fährt zum Beispiel locker mal 65 Kilometer Rad – „nur so zum Spaß“, wie er sagt. Wenn die beiden voranlaufen, wird Heiners knallgelber Rucksack zum Orientierungspunkt für den Rest der Essener Selbsthilfegruppe „gutdrauf – Krebs und Sport“. Dass Rudi und Heiner die Vorhut der Gruppe sind, macht der 53-jährigen Ingrid nichts aus. „Ich habe alles andere als eine Sportbiografie, dazu stehe ich“, erzählt sie lachend. Die unterschiedlichen Leistungsniveaus in der Gruppe sind kein Problem. Viel wichtiger ist,

was die Frauen und Männer, die sich regelmäßig zum Sport treffen, eint: Sie hatten oder haben Krebs. Manche haben ein Familienmitglied, das an Krebs erkrankt ist.

Vor elf Jahren fing alles an. Der Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen organisierte für Krebserkrankte eine Alpenüberquerung. Sportwissenschaftler, Psychoonkologen und Onkologen unterstützten bei der Planung und Durchführung. Nach sechs Monaten Vorbereitungszeit ging es fünf Tage rauf und runter – über 9.600 Höhenmeter von Innsbruck bis nach

Meran. Eine spektakuläre Erfahrung für die Krebsbetroffenen. „Das war etwas ganz anderes als nur Reha“, erinnert sich Ingrid. Damals hatte sie gerade ihre Brustkrebs-Operation überstanden und nur kurze Zeit verschnauft. „Die Idee, über die Alpen zu wandern, erschien mir völlig utopisch“, sagt sie. Trotzdem ließ sie sich überzeugen, mitzumachen. Rudi wurde damals von seiner Frau für die Tour angemeldet. Bei ihm war zum zweiten Mal Lymphknotenkrebs festgestellt worden. „Ich war völlig verunsichert, wusste nicht, was ich meinem Körper überhaupt noch zutrauen konnte“, sagt er. Doch seine Frau Christel unterstützte ihn



Mehr zur Selbsthilfegruppe unter gutdrauf-essen.de

Wandern und Walken tun Körper und Psyche gut. Es verringert Stress und verbessert die Lebensqualität. Da das Immunsystem gestärkt wird, eignen sich diese moderaten Sportarten auch besonders gut für Krebspatienten – während und nach der Therapie. Regelmäßige Bewegung und körperliches Training tragen nicht nur dazu bei, Komplikationen und Nebenwirkungen der Krebstherapie abzuschwächen oder zu vermeiden. Immer mehr Studien deuten darauf hin, dass der Sport die Heilungschancen bei Tumorerkrankungen erhöhen kann. Außerdem

immer“, sagt Astrid. Eine Erfahrung, von der sie im Alltag zehrt. Zum Wandern und Walken treffen sich etwa 12 bis 16 Krebsbetroffene und ihre Partner. Wer Lust hat, kann jederzeit dazustoßen. Der 63-jährige Burkhard ist seit fünf Jahren dabei. „Ich war nie ein Gruppentyp“, gesteht er. „Aber hier ist alles ohne Zwang und Druck.“ Inzwischen gehöre Wandern fest zu seinem Leben, wodurch er auch kein Problem mehr habe, sich neuen Hobbys und Gruppen zu öffnen.

Die Gruppe stärkt in der Krise

Doch so sehr es hilft, die Krebserkrankung durchs Walken und Wandern für Momente in den Hintergrund treten zu lassen: Es bleibt nicht aus, dass auch Abschied voneinander genommen werden muss. So seien einige aus der Gruppe verstorben, sagt Ingrid. „Andere leben mit dem Krebs oder haben ihn überstanden. Über all das können wir glücklicherweise miteinander reden.“ Und wie sieht es in der Corona-Zeit aus? Zwar sind Gruppenwanderungen derzeit nicht möglich, aber immerhin Touren zu zweit. „gutdrauf“ trifft sich regelmäßig online zu Spieleabenden und zum Plauschen. Die Gruppe gebe eben in allen Krisen Halt, sagt Rudi. Auch deshalb sei Selbsthilfe das Beste, was ihm jemals passieren konnte. ■

beim Vorbereitungstraining. „Für die Alpen hatte ich aber zu große Höhenangst“, erzählt sie. Diese hätte sie aber heute überwunden. Und Rudi? Nach der Alpenwanderung fühlte er sich regelrecht euphorisch.

Krafttanken für neue Hürden

Auch die heute 58-jährige Birgit hat rückblickend von der Alpenwanderung stark profitiert. Damals habe sie gewusst, dass ihr bald eine erneute Krebsoperation bevorstehen würde, erinnert sie sich. „Aber die tolle Gruppenerfahrung stärkte mich sehr, auch diese Hürde zu nehmen“, sagt sie. Nach der Tour im Jahr 2010 wollten alle weitermachen. Also gründeten sie die Selbsthilfegruppe „gutdrauf – Krebs und Sport“, deren Mitglieder zwischen Ende 30 und Mitte 70 Jahre alt sind. Sie treffen sich immer dienstags im Essener Grugapark zum Walken. Einmal im Monat wandern sie im Ruhrgebiet oder Umland. „Jeder kann mit, keiner muss“, sagt Birgit. Heiner, der den Leuchtturm-Rucksack trägt, organisiert sogar Wander-Urlaube für alle.

profitieren Patienten, die vor der Diagnose wenig aktiv waren, offenbar genauso von der Bewegung, wie jene, die bereits Sport betrieben haben.

Weniger Stress – mehr Lebensqualität

„Durch Sport, gemeinsame Unternehmungen und viele gute Gespräche haben wir unser Selbstvertrauen zurückgewonnen“, erklärt Birgit. Das Motto „Jeder in seinem Tempo – und dennoch geht keiner allein“ verbinde und habe ihrem Leben eine neue Richtung gegeben. Die 62-jährige Astrid, ebenfalls Mitglied der Gruppe, pflichtet ihr bei. Sie hatte zweimal eine Brustkrebserkrankung und betont die Wirkung des moderaten Ausdauersports: Nach den kräftezehrenden Therapien seien viele körperlich ganz unten. Das gemeinschaftliche Wandern habe ihr geholfen, gesundheitlich und psychisch wieder ins Lot zu kommen, sagt sie.

Freundschaft und Zutrauen

Die Männer und Frauen schwärmen vom Zusammenhalt in der Gruppe, durch die Freundschaften entstanden seien. „Jemandem stützt einen



Information

Stark mit Selbsthilfe

In Hamburg gibt es noch keine Wandergruppe für Krebsbetroffene. Wer sich ehrenamtlich engagieren möchte, kann aber eine Selbsthilfegruppe gründen. Infos und Unterstützung zur Gruppengründung und finanziellen Förderung sowie eine Übersicht zu bestehenden Gruppen gibt es bei KISS Hamburg, der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen.

kiss-hh.de

Vorgehen mit Bedacht

Menschen mit einer Krebserkrankung haben ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf bei einer Infektion mit COVID-19.

Aber sie können selbst etwas tun: auf Hygiene und Abstand achten und – wenn möglich – sich impfen lassen.

TEXT: MIRIAM MIRZA
STAND: 25.5.2021

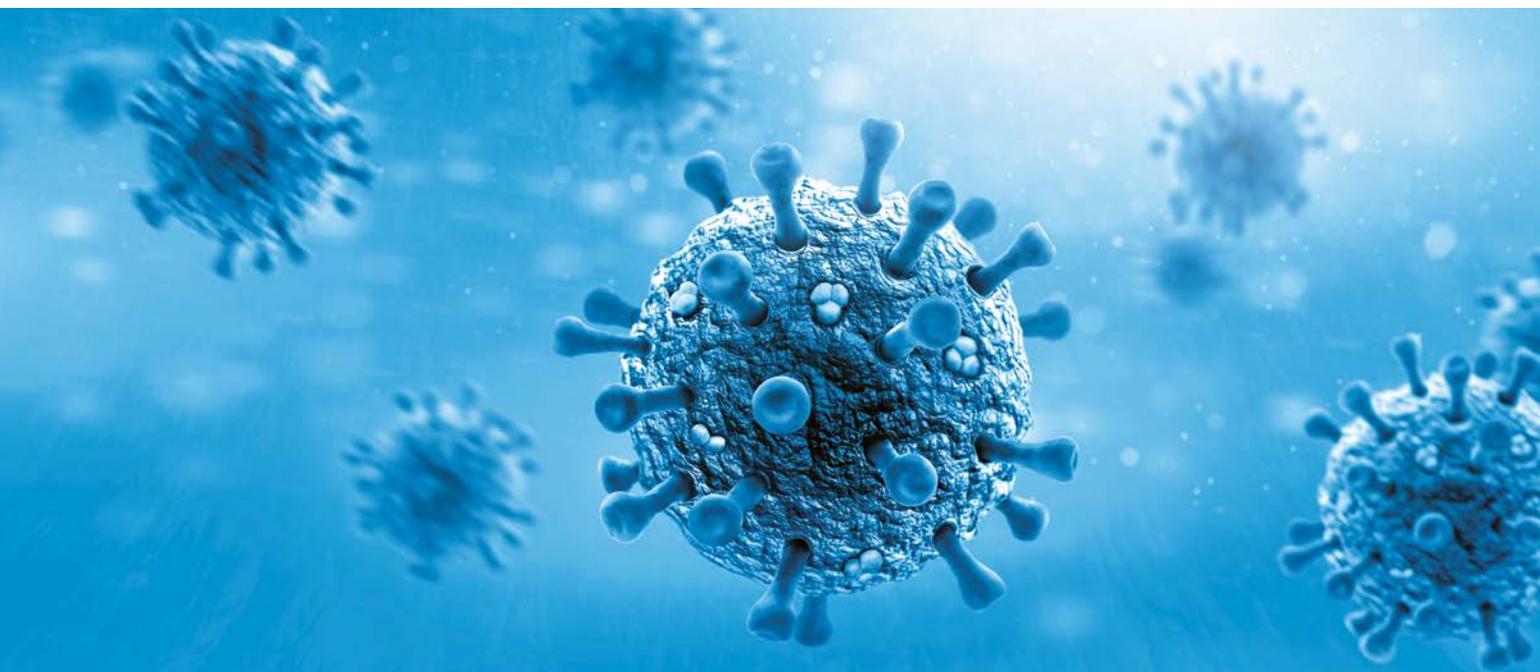
Die Sorge, an COVID-19 zu erkranken treibt derzeit alle Menschen um, Krebserkrankte aber noch viel stärker. Zu Recht, denn wer krebserkrankt ist, hat durch die entsprechende Therapie oft ein geschwächtes Immunsystem, was im Falle einer Ansteckung mit COVID-19 das Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf erhöht. Krebspatienten gehören zudem generell zu den Risikogruppen. „Sie sollten daher besonders vorsichtig sein“, sagt Dr. med. Sabine Forsch,

Internistin, Palliativmedizinerin und Onkologin bei JaVita. Neben den allgemeinen Risikofaktoren wie Übergewicht, Rauchen, Asthma oder andere chronische Erkrankungen können sich auch bösartige Erkrankungen negativ auf den Verlauf einer Covid-Erkrankung auswirken. Dabei ist es egal, um welche Art Krebs es sich handelt.

Sich aktiv schützen

Das alles verunsichert, ebenso die vielfältigen Informationen rund

um Covid, die sich mit der Angst vor einer Erkrankung nicht immer richtig einordnen lassen. „Wichtig ist es daher, offen über seine Ängste und auch die eigene Krebserkrankung zu sprechen“, gibt Dr. Forsch zu bedenken. Sie hört den Betroffenen zu und rät Krebserkrankten, besonders auf die Einhaltung der Abstands- und Hygienemaßnahmen (AHA-L-Regeln) zu achten. Vielen sind diese Hygieneregeln nach mehr als einem Jahr Corona-Pandemie in Fleisch und Blut übergegangen.



Die FFP2- oder medizinischen Masken gehören mittlerweile zum Straßenbild. All dies schützt auch Krebspatienten, deren Immunsystem geschwächt ist oder die sich in einer Therapie befinden. Generell gilt, die sozialen Kontakte auf ein Mindestmaß einzuschränken. Natürlich sollten auch das soziale Umfeld und die Angehörigen die besondere Schutzbedürftigkeit des Erkrankten immer vor Augen haben und selbst die AHA-L-Regeln beachten, um die Erkrankten nicht zusätzlich zu gefährden.

Immer mit dem Arzt sprechen

Ein Licht am Horizont bietet die Impfung gegen Corona. Mittlerweile impfen auch die Haus- und Fachärzte und nehmen Impfwünsche an. Sie kennen ihre Patienten gut und können so einschätzen, wer von der Impfung profitiert. Derzeit gibt es mehrere zugelassene Impfstoffe (siehe Kasten). „Welcher davon für die Patientin oder den Patienten infrage kommt oder wie viele Antikörper ein Geimpfter bildet, ist von mehreren Faktoren abhängig. Neben dem persönlichen Gesundheitszustand spielen auch die Krebsart und die durchgeführten Therapien eine Rolle“, erklärt Dr. Forsch. „Jeder

Krankheitsverlauf ist anders, darum sollten Betroffene immer Rücksprache mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt halten.“ Die Expertin empfiehlt grundsätzlich eine COVID-19-Impfung, rät Krebspatienten aber dazu, vorher mit den behandelnden Ärzten zu sprechen, insbesondere über den besten Zeitpunkt der Impfung.

Impfreihefolge

In Deutschland wurden verschiedene Personengruppen nach unterschiedlicher Priorität geimpft. Dies war notwendig, da nicht ausreichend Impfstoff zur Verfügung stand. Im Juni sollen die Priorisierungsgruppen bundesweit aufgehoben sein.

Über die Einteilung informieren das örtliche Gesundheitsamt oder:

[bundesregierung.de](https://www.bundesregierung.de)

- ▶ Corona-Schutzimpfung
- ▶ Die wichtigsten Fragen und Antworten zur Corona-Impfung
- ▶ Impfreihefolge und Terminvergabe

Aktuelle Informationen für NRW:
[mags.nrw](https://www.mags.nrw)

Für Hamburg hier:
[hamburg.de/corona-impfung/](https://www.hamburg.de/corona-impfung/)

Wichtig: Arztbesuche und Therapien

Aus Angst vor einer Ansteckung vermeiden es viele Krebsbetroffene, zum Arzt zu gehen. Dies birgt das Risiko in sich, unter Umständen Diagnosen auch anderer ernsthafter Erkrankungen zu übersehen. Therapien sollten unbedingt fortgeführt und keinesfalls unterbrochen werden, sagt die Expertin. „Die Behandlung der Tumorerkrankung darf auch in Zeiten der Pandemie nicht in den Hintergrund geraten“, betont Dr. Forsch. „Sonst könnte es passieren, dass der Krebs die Oberhand gewinnt.“ Natürlich sollte das immer in Abstimmung mit dem Arzt besprochen werden. Die Entscheidung, ob zum Beispiel eine Krebstherapie pausieren kann oder die Impfung hinten angestellt werden muss, wird immer gemeinsam mit den behandelnden Ärzten getroffen. ■

Corona-Impfhotline der AOK Rheinland/Hamburg

Unter der kostenfreien bundesweiten **Servicenummer 0800 0 326 300** beantworten wir rund um die Uhr Ihre Fragen zur Corona-Impfung, zum Beispiel zur Wirkungsweise oder Nebenwirkungen des Impfstoffes und zu Impfzentren.

Wie die Impfstoffe gegen COVID-19 von Biontech/Pfizer (Comirnaty), Moderna (COVID-19 Vaccine Moderna), AstraZeneca (Vaxzevria) und Johnson & Johnson (COVID-19 Vaccine Janssen) wirken:

mRNA-Impfstoffe

Die Präparate von Biontech/Pfizer und Moderna gehören zu den sogenannten mRNA-Impfstoffen. Dieser Begriff steht für messenger-Ribonukleinsäure. Bei diesen Impfstoffen wird Genmaterial als eine Art Transportmittel verwendet, um in die Körperzellen zu gelangen. Der Impfstoff enthält die „Bauanleitung“ für einen Teil des Coronavirus, ein bestimmtes Protein. In der Zelle angekommen, nutzt das eingeschleuste Impfmateriale die zelleigenen Protein-„Fabriken“, um ein COVID-19-Protein herzustellen, gegen das nun der Körper eine Immunantwort entwickelt.

Vektorimpfstoffe

Die Präparate von AstraZeneca und Johnson & Johnson gehören zu den Vektorimpfstoffen. Sie wirken auf andere Weise: Als Transportmittel dient ihnen ein unschädlich gemachtes Schnupfenvirus. Dieses enthält das Genmaterial für ein Impfantigen. Das ist eine Wirkgruppe, die für die Erzeugung einer Immunität notwendig ist. Auch hier bauen die körpereigenen Zellen mithilfe der in die Zellen eingeschleusten Information einen Teil des Corona-Erregers nach, wodurch der Körper die Möglichkeit erhält, eine Immunität zu entwickeln.

Hinweis: Die mRNA-Impfstoffe können nicht in das menschliche Erbgut eingebaut werden und Schutzimpfungen machen nicht unfruchtbar.

Detaillierte Informationen Ihrer AOK rund um COVID-19 finden Sie hier: [aok.de/pk/uni/inhalt/covid-19-impfung/](https://www.aok.de/pk/uni/inhalt/covid-19-impfung/)

Kraft tanken – die onkologische Reha nutzen

TEXT: KATJA WINCKLER

Die Diagnose Krebs ist für viele Betroffene erst mal ein Schock. Es folgen je nach Diagnose eine Operation, Chemotherapie und/oder Bestrahlung. Manche möchten nach der oftmals recht langen Behandlung möglichst schnell wieder in ihr „altes“ Leben und in den Beruf zurückkehren. Andere benötigen Zeit, um gesundheitlich wieder auf die Beine zu kommen. Eine onkologische Rehabilitation kann dabei für viele sinnvoll sein. Physiotherapie, Angebote zu körperlicher Bewegung und Sport, das Erlernen von Entspannungstechniken wie etwa autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung sowie spezifische Angebote je nach Erkrankungsart wie Lymphdrainage, Atem- oder Schlucktherapie unterstützen dabei, körperliche Nachwirkungen und gesundheitliche Einschränkungen sowie Schmerzen zu bessern oder zu lindern. Allgemeine Vorträge zu Themen wie „Gesunde Ernährung“ oder „Stressreduktion“ vermitteln Wissen für den Wiedereinstieg in einen gesünderen Alltag. Um die Erkrankung und mögliche Krankheitsfolgen besser zu verarbeiten, wird ergänzend auch eine psychologische Beratung angeboten.

Kein Schema F

„Die Angebote einer onkologischen Rehabilitation sind immer individuell abgestimmt“, erläutert Gabriele Holy. Für jede Patientin und jeden Patienten wird am Anfang der Reha ein persönlicher Therapieplan erstellt. Seit über 30 Jahren ist die Diplom-Sozialarbeiterin bei der AOK Rheinland/Hamburg Ansprechpartnerin für an Krebs erkrankte Versicherte.

Reha bestmöglich nutzen

Gabriele Holy weiß, wie sehr eine onkologische Reha den Versicherten nützen kann. „In der Reha haben Betroffene Zeit, sich mal nur um sich selbst und die eigene Gesundheit zu kümmern und aus der Tretmühle des Alltags herauszukommen. Nicht wenige überdenken ihr bisheriges Leben sowie ihre Beziehungen. Dabei muss es ja nicht gleich der Sprung vom Manager zum Yogalehrer sein. Es sind oft die kleinen Stellschrauben, an denen sich drehen lässt: etwa beruflich etwas kürzer zu treten, ein neues Hobby für sich zu entdecken. Oder einfach mal öfter in sich hineinzuhorchen, was man wirklich möchte.“

Wie und wo den Antrag stellen

Die Kosten für eine Reha übernehmen die Rentenversicherungen und die Krankenkassen. Beantragen müssen das die Versicherten selbst, erste Ansprechpartner können der behandelnde Arzt oder der Soziale Dienst im Krankenhaus, aber zum Beispiel auch die Krebsberatungsstellen sein. In Nordrhein-Westfalen hat das



GABRIELE HOLY

ist Diplom-Sozialarbeiterin und Patientenbegleiterin. Seit mehr als 30 Jahren berät sie krebserkrankte AOK-Versicherte.

Onkologische Rehabilitation

Innerhalb eines Jahres nach Abschluss einer Akutbehandlung (OP, Chemotherapie, Bestrahlung) besteht Anspruch auf eine onkologische Rehabilitation. Diese kann, muss aber nicht als Anschlussrehabilitation (früher Anschlussheilbehandlung, kurz: AHB) durchgeführt werden.

Eine Anschlussrehabilitation muss in der Regel spätestens zwei Wochen nach der Krankenhausbehandlung, dem Ende der Chemotherapie oder vier Wochen nach Beendigung der Strahlentherapie angetreten werden. Ausnahmen bestehen etwa nach einer Bestrahlung im Kopf-Hals-Bereich (Zehn-Wochen-Frist).

Innerhalb des zweiten Jahres nach der Akutbehandlung kann eine zweite Reha-Maßnahme gewährt werden, wenn erhebliche Funktionseinschränkungen oder Therapiefolgestörungen vorliegen.

Ob Anschlussreha oder onkologische Reha – wer körperlich und seelisch **wieder auf die Beine kommen** möchte, kann sich von der Patientenbegleitung der AOK Rheinland/Hamburg oder der Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung dazu beraten lassen.

 **Unterstützung**

Die Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung (ARGE Krebs) hilft bei Fragen zur onkologischen Rehabilitation und Anträgen. Die Webseite bietet unter anderem Infos zu Voraussetzungen, Leistungen, Rehakliniken sowie kostenlose Broschüren.

Telefon: 0234 89020 (tgl. 8 bis 17 Uhr)
E-Mail: mail@argekrebsnw.de
argekrebsnw.de

 **JaVita/LICHTBLICK-Patienten-Hotline**

AOK-Versicherte können sich direkt an ihre AOK vor Ort wenden und nach der Patientenbegleitung fragen. Oder sich telefonisch an die JaVita/LICHTBLICK-Patienten-Hotline wenden, die an die örtlichen Ansprechpartner und -partnerinnen vermittelt: 0800 0 512512

Thema Krebs und Krebsnachsorge eine herausgehobene Bedeutung. Deshalb haben die Renten- und Krankenversicherungen in diesem Bundesland die Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung (ARGE Krebs) gegründet. „Wer übernimmt die Kosten für meine Reha? Welches Formular muss ich wo einreichen? Um diese Fragen müssen sich krebserkrankte Menschen, die in NRW wohnen und

zueinander. So können wir den Versicherten, in für sie ohnehin meist schwierigen Zeiten, unnötige Strapazen und überflüssigen Papierkram ersparen“, sagt Jan Gleitze.

Lotsen: Die Patientenbegleitung der AOK Rheinland/Hamburg

Hilfe und Unterstützung für ihre Versicherten bietet aber auch die AOK mit ihrem Angebot der Patientenbegleitung. „Wir beraten zu allen Fragen rund um die Rehabilitation, klären Zuständigkeiten und unterstützen die Versicherten bei der Antragstellung“, so Gabriele Holy. „Maßnahmen, bei denen wir Kostenträger sind, können wir zudem in eigener Zuständigkeit abwickeln.“ Informationen zu Inhalt, Ablauf und Ziel einer Reha sind für die Entscheidung, eine solche in Anspruch zu nehmen, wichtig. Auch zu praktischen Problemen beraten die Patientenbegleiter und -begleiterinnen: Wie kommen die Betroffenen in die Klinik? Gibt es finanzielle Probleme? Und ganz wichtig: welche Erwartungen bestehen? Gibt es Vorbehalte? „Die meisten denken, dass sie in der Reha den ganzen Tag nur über die Erkrankung reden müssen. Oder dass dort nur schwerkranke Patienten sind. Solche Ängste müssen besprochen werden, damit die Versicherten entspannt zur Reha fahren können“, betont Gabriele Holy. Auch sollten Betroffene für sich klären, ob sie lieber eine ambulante Reha machen möchten, also am Heimatort bleiben möchten, oder doch lieber stationär in einer Rehaklinik, um Abstand und Ruhe zu finden. Vor allem ältere Patientinnen sorgten sich oft, den Ehemann „unversorgt“ zu Hause zu lassen.



JAN GLEITZE

ist Geschäftsführer der Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung (ARGE Krebs), der zentralen Anlaufstelle rund um Reha für Krebserkrankte aus NRW.

gesetzlich versichert sind, nicht auch noch kümmern. Sie stellen einfach einen Antrag bei der ARGE Krebs – alles Weitere organisieren wir“, erklärt ARGE-Geschäftsführer Jan Gleitze. Das Modell wird seit 65 Jahren gelebt – und ist einmalig in der Bundesrepublik. „Unsere Zusammenarbeit mit den Kostenträgern und Reha-Einrichtungen ist eingespielt. Wir haben einen kurzen Draht

„In solchen Fällen bestärken wir die Frauen, ihre eigene Gesundheit in den Fokus zu stellen und auch mal loszulassen. Gibt es pflegebedürftige Angehörige, die versorgt werden müssen, suchen wir eine Reha-Klinik mit angeschlossener Pflegeeinrichtung, in der die Partnerin oder der Partner untergebracht werden kann, während die Betroffenen entspannt ihre Behandlung durchführen können. Bei erkrankten Müttern, die ihre Kinder mit in die Reha nehmen möchten, kennen wir ebenfalls geeignete Kliniken mit Kinderbetreuung und gegebenenfalls Beschulung.“ Nicht zuletzt gehe es bei der Klinikauswahl um die Berücksichtigung besonderer Behandlungsschwerpunkte, wie etwa Lymphdrainage oder um die Mitbehandlung von beispielsweise orthopädischen Erkrankungen.

Und auch für die Zeit nach der Reha sind die Patientenbegleiter und -begleiterinnen gute Ansprechpartner, so Gabriele Holy. „Wir beraten zu Themen wie berufliche Wiedereingliederung (Hamburger Modell), unterstützen bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe, nach Reha-Sportgruppen, Präventionskursen oder vermitteln bei Bedarf in psychoonkologische Beratung.“ ■

MIT PINSEL ODER TON GEGEN DEN SEELISCHEN SCHMERZ

TEXT: OYINDAMOLA ALASHE

Eine Krebserkrankung wirft Betroffene oft auf sich selbst zurück. **Mithilfe einer Kunsttherapie** können sie lernen, ihre Emotionen auszudrücken und Ohnmachtsgefühle, Wut und Trauer zu verarbeiten.

Kreativ sein, zum Stift greifen und einfach nur ein Bild malen – manche Menschen finden das einschüchternd. „Diese Angst möchte ich nehmen“, erklärt die Kölner Kunsttherapeutin Eva Jaskolski, die auch mit Krebspatienten arbeitet. Schließlich gehe es in der Kunsttherapie nicht um Techniken und Talent. „Wichtig ist vielmehr, dass Patientinnen und Patienten mit sich selbst in Kontakt kommen und ihre Gefühle aufs Papier bringen oder in Ton formen, ohne jegliche Bewertung“, sagt sie.

Helene* geht regelmäßig zur Kunsttherapie; den ersten Kontakt dazu hatte sie während eines Reha-Aufenthaltes. Für sie war es schlimm, durch den Krebs ihre Brust verloren zu haben. „Ich habe mich für meine Erkrankung und meinen veränderten

Körper geschämt, fühlte mich allein und unverstanden“, erinnert sich die 69-jährige Kölnerin. Oft war sie überwältigt von ihren Gefühlen. Scham, Angst oder Trauma – das sind einige der Themen in den Sitzungen mit Krebskranken. Die wichtigste Aufgabe der Kunsttherapeutin sei es, Vertrauen zu den Erkrankten aufzubauen und eine tragfähige Beziehung zu schaffen, um mit ihnen therapeutisch arbeiten zu können, erklärt Eva Jaskolski.

Hilflosigkeit, Machtlosigkeit und ein völliger Vertrauensverlust in den eigenen Körper – so beschreibt Helene ihre Gefühlswelt. Zwischen Mammografie, Diagnose, Operation und Reha blieb keine Zeit, in Ruhe über sich nachzudenken. Durch die Kunsttherapie fand sie wieder zu



EVA JASKOLSKI

Leiterin des Kölner Instituts für Kunsttherapie sowie der Praxis für Therapie, Coaching und Kreativität



Künstlerische Therapien

Sie dienen dazu, wieder Kraft zu schöpfen sowie die Erkrankung mit ihren Folgen zu verarbeiten: Kunst- und Gestaltungstherapie, Tanz- und Bewegungstherapie oder Musik- und Theatertherapie finden häufig im Rahmen der meist dreiwöchigen medizinischen Rehabilitation statt.

Allerdings bietet nicht jede Klinik alle Therapieformen an. Wer die Therapie nach der Reha bei selbstständigen Therapeuten fortführen möchte, tut dies als Selbstzahler. Pro Einzelsitzung kann dies ab 60 Euro aufwärts kosten, Gruppensitzungen ab 40 Euro aufwärts. Manche Therapeuten bieten Ermäßigungen an.

Sie sind an einer Kunsttherapie interessiert? Dann erkundigen Sie sich hier:

dfkgt.de ▶ Therapeutinnen ▶ Therapeutensuche

Die Hamburger Krebsgesellschaft e. V. bietet halbjährlich kostenfreie Kunsttherapie-Kurse, je acht Termine, unter Leitung einer erfahrenen Kunsttherapeutin an (Spende erbeten).

Anmeldung erforderlich unter krebshamburg.de/kunsttherapie

Fragen Sie in den Krebsberatungsstellen nach, ob es auch in NRW ein ähnliches kostenfreies Angebot für Kunsttherapie gibt: krebsgesellschaftnrw.de/krebsberatungNRW

sich selbst. Sie konnte dort das zum Ausdruck bringen, wofür ihr die Worte fehlten.

Die Sprache der Farben

Krebserkrankten falle es oft schwer, Worte für ihre Emotionen zu finden, sagt Eva Jaskolski. Die Kunst werde dann zu einer neuen Ausdrucksmöglichkeit neben der Sprache. Pinsel, Wasser- oder Acrylfarbe, Ölkreide, Ton sowie eine Vielzahl von Figuren und Naturmaterialien in einem Sandkasten kommen bei ihr zum Einsatz. Auch die Arbeitsweise variiert von Sitzung zu Sitzung: Mal zart, mal mit viel Wucht und Energie können die Patientinnen und Patienten mit den Materialien arbeiten. Daher verwundert es auch nicht, dass Eva Jaskolskis Praxis eher wie ein Atelier aussieht: Überall sind die Wände mit Farblecksen übersät.

Die Therapiesitzungen gibt es einzeln oder in Gruppen. Auch klassische Therapieelemente wie Gesprächsführung oder Methoden aus der Trauma-Arbeit gehören zur Kunsttherapie. „Wie geht es Ihnen?“ „Was beschäftigt Sie?“ und „Gibt es etwas aus der letzten Sitzung, das Sie besprechen möchten?“ Das sind typische Fragen, mit denen Eva Jaskolski ihre Stunden beginnt. Danach bietet sie Materialien und Übungen, die den

Klienten helfen, sich zu entspannen oder zu stabilisieren. Manchmal geht es aber auch darum, zu aktivieren oder die angestaute Wut zu entladen und andere Gefühle auszudrücken. „Am Ende sprechen wir über den Prozess und die Gestaltung. Das bringt oft wichtige Erkenntnisse für alle“, sagt sie. Voller Wertschätzung und Mitgefühl seien die Gespräche unter den Teilnehmenden, die im geschützten Raum stattfinden.

Perspektiven entwickeln

Das Malen bringt oft Unbewusstes zutage. „In den Bildern tauchen verdrängte Gefühle auf, genauso wie alte oder ungeahnte Kraftquellen“, erläutert Eva Jaskolski. Durch das kreative Arbeiten laden die Teilnehmenden wieder ihren Akku auf und finden zu neuer Kraft. Zudem bietet die Kunsttherapie die Möglichkeit, sich mit einem veränderten Selbstbild auseinanderzusetzen und neue Perspektiven zu entwickeln. „Ich habe gelernt, mich wahrzunehmen“, sagt Helene. „Endlich fühle ich mich nicht mehr gelähmt und kann etwas tun.“ Für die Patienten sei es sehr wichtig, wieder das Gefühl zu haben, Dinge selbst in die Hand zu nehmen, so Jaskolski. „Die Kunsttherapie hilft, Ordnung ins Gefühlschaos zu bringen und stärkt das Vertrauen, die schwierigen Gefühle bewältigen zu können.“

Wut zulassen – und verarbeiten

Trauer, Verlust, Wut – all dies sieht Helene in ihren Bildern. Andere Betroffene erkennen ähnliche Gefühle und Themen, bestätigt die Kunsttherapeutin. Es sei wichtig, sich dem zu stellen. Wut sei ja ein eher negativ besetztes Gefühl, das oft unterdrückt wird, erklärt die Kunsttherapeutin. Deshalb hilft sie ihren Klientinnen und Klienten, die Wut zuzulassen, über sie zu sprechen oder sie gestalterisch aufs Papier zu bringen und schließlich zu verarbeiten.

Eva Jaskolski ist selbst immer wieder beeindruckt von den Arbeiten, die in ihrer Praxis entstehen. Manche Werke sind dreidimensional oder äußerst groß. Darin zeige sich, wie übermächtig die Krankheit oft für die Betroffenen sei. Helene sieht in ihren Bildern, dass sie mit sich weitergekommen ist: „Für mich war es so wichtig, wieder aktiv zu werden. Früher war da so viel Schmerz, aber durch die Therapie ist er kleiner geworden.“ Heute ist die Kunsttherapie zu einem festen Bestandteil ihres Lebens geworden. Das Malen mit Acryl und Kreide oder Formen mit Ton helfe ihr, die Krankheit zu bewältigen. ■

*Name von der Redaktion geändert

Von wegen Ballast

TEXT: KATJA WINCKLER

Wer Pflanzenfaserstoffe zu sich nimmt, wird schneller satt und kann das Risiko für viele Erkrankungen senken. Auch Krebspatienten können davon profitieren.

Ballaststoffe – noch vor einigen Jahren hieß es, dass sie unnützlich seien. Mittlerweile spielen sie eine große Rolle bei einer gesunden, ausgewogenen Ernährung. Ärzte und Ernährungsberater verweisen auf viele positive Eigenschaften. Die Pflanzenfaserstoffe finden sich in den äußeren Schichten von Getreidekörnern sowie in anderen pflanzlichen Lebensmitteln: in Vollkornprodukten, aber auch in Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst, Nüssen und Samen. Ballaststoffe zählen zu den Kohlenhydraten, haben aber wenig oder gar keine Kalorien. Wer ausreichend Ballaststoffe zu sich nimmt, wird schneller satt und stimuliert seine Darmtätigkeit. Sie mindern Beschwerden wie Verstopfung oder verhindern Hämorrhoiden.

Krebspatienten können profitieren
Laut einer Studie deutet vieles darauf hin, dass Ballaststoffe helfen können, das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, zu verringern. Weiter gehen Wissenschaftler davon aus, dass Ballaststoffe helfen, einen hohen Östrogenspiegel im Blut zu minimieren und das Östrogen zu binden. Das ist bedeutsam etwa für Frauen mit einem hormonempfindlichen Brustkrebs, denn Östrogene sind unter bestimmten Bedingungen an der Entstehung und Vermehrung von Krebszellen beteiligt. Wer eine Chemotherapie erhält, kann

Probleme mit dem Stuhlgang haben. Ballaststoffe können helfen, den Stuhl weich zu halten und die Ausscheidung zu erleichtern.

Zwei Arten von Ballaststoffen

Die Pflanzenfaserstoffe lassen sich in wasserlösliche und wasserunlösliche unterteilen. Lösliche sind vor allem in Gemüse sowie Obst enthalten und „Futter“ für die Darmflora, da sie diese mit lebenswichtigen Bakterien versorgen. Sie wirken sich positiv auf den Zucker- und Fettstoffwechsel aus und regeln unter anderem die Immunabwehr.

Unlösliche Ballaststoffe hingegen stecken in Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und Pilzen. In Verbindung mit Flüssigkeit quellen sie im Magen auf, sättigen dadurch, lockern den Stuhlgang und „putzen“ den Darm wie mit einem Schwamm. Wer bisher wenig Ballaststoffe zu sich genommen hat, muss sich möglicherweise erst daran gewöhnen. Eine langsame Steigerung der Menge etwa an Hülsenfrüchten und Vollkornbrot ist ratsam und ein feinvermahlene Dinkelbrot für den Einstieg eventuell besser als ein grobkörniges Vollkornbrot. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät dazu, mindestens rund 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag zu sich zu nehmen.

Ein Beispiel für einen gelungenen Tagesbedarf

Diese Nahrungsmittel enthalten:

- 3 Scheiben Vollkornbrot (150 g): 12,2 g Ballaststoffe
- 200 g gegarter Brokkoli: 6 g
- 200 g Paprika: 6 g
- 1 Apfel (125 g): 2,5 g
- 2–3 Kartoffeln (250 g): 3 g
- eine Portion Beerenobst (125 g): 2,5 g

Tipp:

Trinken Sie ausreichend Wasser oder Tee. Nur so können die Ballaststoffe aufquellen und ihre positive Wirkung entfalten.



Lesetipp

Mehr Informationen zum Thema Ballaststoffe finden Sie hier:

dge-medienservice.de

► Suche: Broschüre „Ballaststoffe – wertvoll für Ihre Gesundheit“ (Gratis-Download)

Ausgewogene Rezepte finden Sie hier:

inform-rezepte.de ► Gesunde Rezepte

BALLASTSTOFFREICHER ESSEN – DAS KÖNNEN SIE ÄNDERN

VORHER

Weißbrot, Brötchen, Toast
Nudeln aus Hartweizengrieß, Weizenmehl 405, polierter Reis
Cornflakes
Melone, Weintrauben, Ananas, Fruchtsaft
Gurke, Tomate, Radieschen, Kopfsalat, Zucchini

NACHHER

Weizen-/Roggen-Dinkelvollkornbrot, Pumpernickel
Vollkornnudeln, Weizenmehl 1050, Naturreis, Grünkern
Müsli mit frischem Obst, Vollkornflocken, Hafer- und Weizenkleie, Trockenfrüchte
Apfel, Beerenobst (z. B. Brombeere, Johannisbeere, Himbeere, Heidelbeere), Birne, Pflaume
Kohlgemüse (etwa Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl), Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Bohnen, Linsen), Karotten, Paprika, Pfifferlinge, Schwarzwurzel

AN LAND

Barock flanieren

Spaziergehen wurde pandemiebedingt für viele zur Lieblingsbeschäftigung. Wer sein Terrain erweitern möchte: Entdecken Sie die schönsten Schlossgärten Nordrhein-Westfalens. Etwa den Park des frühbarocken Schlosses Dyck im englischen Stil mitsamt Mammutbaum und Zen-Garten oder die weitläufigen Anlagen von Schloss Morsbroich. Die 100-Schlösser-Tour hält weitere bereit.

Anregungen unter: nrw-tourismus.de/a-100-schloesser-route

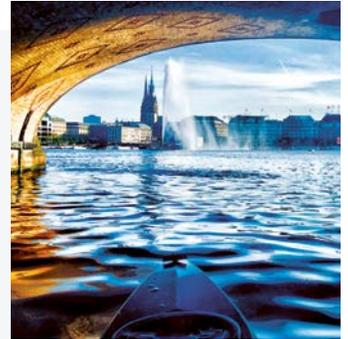


AUF DEM WASSER

Hamburg erpaddeln

2.500: Auf diese stolze Zahl an Brücken kommt Hamburg – und übertrifft damit die Lagunenstadt Venedig mit ihren rund 400 Exemplaren. Entsprechend stark verzweigt ist das Netz an Wasserstraßen, die durch die Hansestadt und weit darüber hinausführen. Bei einer Paddeltour lassen sie sich alle erkunden – egal ob Alster, Fleete in der Innenstadt oder Gose Elbe.

Mehr dazu unter: hamburg.de/bootsverleih-kanuverleih-hamburg



IN DER LUFT

Fast über den Wolken

Wer auf Baumwipfelpfaden unterwegs ist, kommt den grünen Riesen ganz nah. Zwischen Baumkronen zu gehen und die frisch-würzige Luft einzusatmen, entspannt und berauscht. Rund 700 Meter windet sich der hölzerne Pfad „Heidehimmel“ durch das Blätterwerk, die 45 Meter hohe Aussichtsplattform gibt den Blick auf den Hamburger Hafen und die weite Landschaft der Lüneburger Heide frei.

Bei Nindorf-Hanstedt: heide-himmel.de



FÜR DEN GEIST

Inspiration tanken

Zum achten Mal lädt der Rheinische Kultursommer zu Theater, Film, Literatur, Kunst und Musik ein. Bis 23. September zeigen regionale Kulturschaffende ihr Können. Das Angebot ist inspirierend: Jazz und Weltmusik im Düsseldorfer Hofgarten, Theater auf der Naturbühne am Blauen See in Ratingen oder das Event Leselust auf dem Lousberg in Aachen.

Programm unter: rheinischer-kultursommer.de/termine



IMPRESSUM

JaVita wird herausgegeben von der AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse, Kasernenstraße 61, 40213 Düsseldorf. Koordination AOK Rheinland/Hamburg: Heike Rubbert, Svetlana Dornhof, Dr. med. Sabine Forsch, Katrin Lorenz, Helene Berger. Verlag und Redaktion: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Str. 31, 10178 Berlin; 21-0128; Katja Winckler (verantwortlich), Philipp Hauner. Autorinnen: Oyindamola Alashe, Miriam Mirza, Katja Winckler. Creative Director: Sybilla Weidinger. Grafik: Silvia Pipa. Titelfoto: privat. Druck: Albersdruck GmbH & Co. KG. Vertrieb: AOK Rheinland/Hamburg. Erscheinungsweise: zweimal jährlich. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages. Gemäß § 13 SGB 1 sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. In JaVita genannte geschützte Produktnamen sind, unabhängig davon, ob sie als solche gekennzeichnet sind, Marken und/oder Warenzeichen der jeweiligen Rechteinhaber und somit nicht frei verwendbar. Auf Kennzeichnung der Produktnamen mit einem Warenzeichen wird daher verzichtet. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/rh/datenschutzrechte



ZP7

www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet

Gesundheit in besten Händen.



Wir schauen gemeinsam, was für Ihre Versorgung als Familie mit einem schwerkranken Kind vonnöten ist. Ich setze mich gezielt für Stärkung und Entlastung aller Familienmitglieder ein und stehe Ihnen damit über alle Phasen der Erkrankung hinweg zur Seite.

Roswitha Zörnig
Referentin LICHTBLICK



Bei LICHTBLICK steht für mich

Ihre gesamte Familie

im Mittelpunkt!