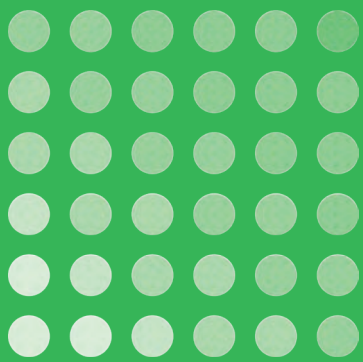




leben

Das Mitteilungsblatt der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V.

Jahrgang 21, Ausgabe 01/2021, ISSN 1864-7804

Krebsberatung und Corona

Wie hat die Pandemie den
Beratungsalltag verändert?

Gesicht zeigen

Berater vor der Kamera

Angst lass nach! Was der Krebs mit unserer Seele macht

Mit sieben Schritten gegen die Angst ankämpfen.



**Wir sind
Ihre Familie auf Zeit**

Fachklinik für medizinische Rehabilitation und Anschlussrehabilitation (AHB)

Behandlungsschwerpunkte

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

Kostenträger

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

Weitere Angebote

- Ambulante Vorsorgeleistungen
- Ambulante Physiotherapie
- Präventionsangebote
- Rehasport



Paracelsus-Harz Klinik

Paracelsusstraße 1 · 06485 Quedlinburg (OT Bad Suderode) · T 039485 99-0 (Zentrale)

Patientenaufnahme: T 039485 99-804 /-805 · Servicetelefon: T 0800 1001783

bad_suderode@paracelsus-kliniken.de · www.paracelsus-kliniken.de/harz-klinik

Editorial

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

niemand hat die Absicht, Ihnen den Sommer zu verderben. Im Gegenteil: In diesem Heft zeigen wir, wie Sie ihn genießen können – ohne sich dem Risiko eines Sonnenbrandes und seinen möglichen Spätfolgen, dem Hautkrebs, auszusetzen. Zwar haben wir das auch in vergangenen Ausgaben unseres Mitteilungsblattes getan; solange aber die Zahl der Betroffenen steigt, müssen wir aufklären. Es gibt sogar einen „Tag des Sonnenschutzes“ – das ist der 21. Juni eines jeden Jahres.

Und am 31. Mai ist „Weltnichtrauchertag“. Ein Beitrag widmet sich verschiedenen Möglichkeiten, dauerhaft vom Rauchen loszukommen. Obwohl wir uns damit eigentlich ins eigene Fleisch schneiden: Würden alle Krebsfälle vermieden, die auf das Rauchen zurückzuführen sind, wären die Mitarbeiter der Krebsgesellschaft bald arbeitslos... Nein, im Ernst: Wir haben auch in Zukunft genug zu tun. Und suchen stets nach Wegen, wie wir Krebserkrankten und ihren Angehörigen immer besser helfen können. Das war gerade in jüngster Zeit gar nicht so einfach: Corona – und alle damit verbundenen Kontakt-, Veranstaltungs- und sonstigen Verbote. Doch die werden hoffentlich bald der Vergangenheit angehören, und wir freuen uns, Sie wieder persönlich in unseren Geschäftsräumen und den Au-

ßenberatungsstellen begrüßen zu dürfen. Zum Reden, Singen, Malen oder einem unserer Entspannungskurse. Je länger die Aufzählung, umso deutlicher wird, was uns in den letzten 15 Monaten alles gefehlt hat. Wir hoffen, Ihnen dennoch per E-Mail, Telefon oder Videokonferenz ein zuverlässiger und kompetenter Ansprechpartner gewesen zu sein. Außerdem haben wir kurze Videos gedreht, in denen wir Ihnen unsere Arbeit und Themen aus dem gesamten Beratungsspektrum vorstellen. All die technischen Möglichkeiten, die wir während der Corona-Zwangspause zu schätzen gelernt haben, werden wir natürlich auch weiterhin nutzen. Ab Seite 22 stellen wir Ihnen zudem ein weiteres Novum vor, das für Krebspatienten ein nützlicher Begleiter im Alltag sein kann: Die sogenannte Mika-App. Übrigens: Wenn wir „Patienten“, „Ärzte“ oder „Mitarbeiter“ schreiben, können Sie sich denken, dass damit nicht nur von Männern die Rede ist. Denn so nett Gendersternchen und dergleichen gemeint sein mögen – sie würden uns bei einem unserer wichtigsten Anliegen nur stören: Ihnen, verehrte Leserinnen und Leser, schwierige Dinge klar und verständlich nahezubringen.

Ihr Team der Sachsen-Anhaltischen
Krebsgesellschaft



Prof. Dr. med. Hans-Joachim Schmoll
Vorstandsvorsitzender



Sven Weise
Geschäftsführer

Inhalt

Psychoonkologie

Angst lass nach! – Was der Krebs mit unserer Seele macht	4
Jonas will's wissen – Bildungsprojekt für Kinder	24

SAKG Aktiv

Lesecafé „ONKO-logisch“	8
Hör-Tipp	9
Beratung in einer Minute – Neues Videoprojekt der SAKG	20

Forum Onkologie

Hautkrebs in Deutschland – Anzahl der Betroffenen steigt massiv	10
---	----

Aktuelles

COVID-19-Impfung bei Krebsbetroffenen	13
Krebsberatung und Corona: Wie ändert die Pandemie den Beratungsalltag?	14
Aufhören! – Sag ja zum Rauchverzicht	17
Impfung gegen das Humane Papillomavirus (HPV) – Screening-Empfehlung für Frauen über 35 Jahre	19
Studienzentrale Klinikum Magdeburg	21
Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA): Erste „App auf Rezept“ für alle Krebspatienten	22
Infografik Deutsche Krebsgesellschaft: Onkologische Pflegekraft	23
+++ Kurz gemeldet +++	26

Prävention

Sonnenschutz statt Sonnenbrand	18
--------------------------------	----

Selbsthilfe

Nachrichten aus der Selbsthilfe	25
---------------------------------	----

Sonstiges

Fördermitglieds- und Mitgliedsantrag	16
Impressum	19
Krebsberatungsstellen der SAKG	27



Wie eine Krebspatientin in sieben Schritten gegen ein Gefühl kämpft, das jeder kennt...

Angst lass nach! – Was der Krebs mit unserer Seele macht

Wie werde ich sie wieder los, die Ängste, die bei einer Krebsdiagnose hochkommen? Wie bekomme ich meine Lebensfreude und Lebensqualität zurück? Was kann ich selbst tun? „Du musst aber keine Angst haben!“ So beruhigt man Kinder, wenn sie etwas aus dem Keller holen oder alleine zu Hause bleiben müssen oder wenn sich ein großer Hund bedrohlich vor ihnen aufbaut. Angst kann man schwer vertreiben, weder mit rationalen noch mit gut gemeinten emotionalen Ratschlägen. Krebspatienten wissen das, denn mit dem Moment der Diagnose sind sie da: Ängste. Sie kommen wie aus dem Nichts, ohne Vorwarnung und nehmen uns die Luft zum Atmen. Sie krabbeln den Rücken hoch, kriechen in unseren Kopf und machen es sich dort bequem. Sind sie erst einmal da, wird man sie schwer wieder los. Ängste haben die unangenehme Eigenschaft, sich auch noch in der hintersten Ecke einzunisten.

Sie kommen manchmal zeitverzögert

Ängste blockieren alles, verstellen und vernebeln den Blick auf wichtige Ent-

scheidungen und nagen an einer positiven Grundstimmung, Motivation, Lebensfreude. Angstbelastet zu sein, vermindert die Lebensqualität. Das gilt selbstverständlich auch für Angehörige oder andere Lieblingsemenschen, die Patienten auf ihrem Weg begleiten. Auch sie werden von Ängsten geschüttelt. Manchmal lassen sich die Ängste ein wenig Zeit und kommen dann hoch, wenn du denkst, du hast es geschafft, du hast die Therapie gut und vielleicht sogar erfolgreich hinter dich gebracht. Alles scheint in Ordnung oder auf einem guten Weg zu sein. Und zack, da sind sie, die „dunklen Gedanken“. Du wirst von ihnen geradezu überrollt, hast Schlafprobleme, bist unruhig, niedergeschlagen und depressiv.

Kann man etwas gegen seine Ängste tun?

Bevor wir darauf kommen und ich dir zeige, was du tun kannst, möchte ich der Angst einmal auf den Grund gehen. Warum gibt es eigentlich Ängste? Wenn es dir nicht gut geht und du unter Ängsten leidest, wird es dich nicht trösten,

dass Angst eine ganz wichtige Funktion in unserem Leben hat. „Gesunde Angst“ soll die Sinne dafür schärfen, sich nicht unvorsichtig oder übermütig einer gefährlichen Situation auszusetzen. Kein Mensch käme auf die Idee, sich in einen Tigerkäfig zu begeben. Warum? Angst! Die Angst schützt uns. Aber Angst darf weder Gefahren und Risiken ausblenden noch ein Handeln blockieren. Und schon sind wir drin im Thema „Krebs und Angst“, denn das kennt fast jeder Betroffene: Die Angst blockiert in den unterschiedlichen Phasen der Erkrankung.

Wie äußern sich Ängste?

„Angst ist ein ungerichteter Gefühlszustand, der eine unbestimmte Bedrohung signalisiert. Charakteristisch für die Angst ist, dass sie sich auf eine unbestimmte Situation bezieht. Im medizinischen Sinn sind Gefühle psychophysiologische Prozesse, die auf der Basis von Körperwahrnehmungen entstehen, die im Zentralen Nervensystem (ZNS) interpretiert werden und in das Bewusstsein einfließen.“ So beschreibt es die Inter-

netseite www.DocCheck.com, eine seriöse Quelle für medizinische Informationen. Symptome können unter anderem sein: Unruhe, Herzrasen, gesteigerte Atemsequenz, Schwitzen, Angespanntheit, Muskelverspannungen, Übelkeit, Zittern, aber auch Denk- und Wahrnehmungsstörungen, erhöhte Blasen- und Darmtätigkeit, Unsicherheit und Panik. Wenn die Symptome der Angst ohne Grund oder durch einen unpassenden Reiz auftreten, spricht man von einer Angststörung, die unbedingt behandelt werden sollte. Habt keine Scheu davor, das bei den Onkologen anzusprechen, sie wissen sofort, um was es geht und werden helfen. Auch im Erwachsenenalter sind wir noch geprägt von Äußerungen wie „Angst muss man nicht haben“ oder „Jungs weinen nicht“: Lass dich davon nicht abhalten, Rat zu suchen! Du musst es nicht aushalten!

Eng „verwandt“ mit Ängsten ist die Panik bzw. Panikattacke

„Keine Panik bitte“ ist einer der dümmsten Sätze der Menschheitsgeschichte, denn einer Panik innewohnend ist ja, dass man sie nicht beeinflussen kann. Panikattacken sind Ausdruck der Angst und eine „plötzliche und zeitlich begrenzt auftretende Alarmreaktion des Körpers mit Angst und unbewusster, unwillkürlicher Symptomatik, die jedoch ohne objektiv fassbaren Anlass auftreten.“ (www.DocCheck.com)

Symptome können u. a. sein: Atemnot, Gefühl einer aufkommenden Ohnmacht, Hitzewallungen/Kälteschauer, Angst zu sterben, Gefühl eines Kontrollverlusts, Entfremdungserlebnisse. Patienten beschreiben es so, als hat man das Gefühl, während einer Panikattacke die eigene Umwelt „wie durch Milchglas“ wahrzunehmen. „Im Rahmen einer Panikstörung vermehrt auftretende Panikattacken können zum sozialen Rückzug mit Tendenz zum Bleiben in der Wohnung als sicherer Umgebung führen. Eine ständige Angst, es könne etwas Schlimmes passieren, wird zum Leitmotiv des Handelns.“ (www.DocCheck.com) Hier ist es dringend angeraten, das Thema mit dem behandelnden Arzt zu besprechen und professionelle Hilfe zu suchen, zum Beispiel im Rahmen einer Verhaltenstherapie.

Du bist nicht allein!

Die vielleicht beruhigende Nachricht daran ist, dass du nicht allein bist und das alles völlig normal ist. Fast alle Krebspatienten machen das Gleiche durch. Bei mir traten die Ängste beispielsweise nach der Therapie verstärkt auf. Auch das, erklärte mir meine Psychologin, sei völlig normal, denn nachdem du dich körperlich sozusagen halbwegs repariert hast, kommt die Seele dran und wird zur nächsten großen Baustelle. Denn die „Reparaturprozesse“ des Körpers ziehen so viel Energie, dass für die Ängste, die Seele gar kein Platz ist. Das kann ich nachvollziehen. Ich hatte alles darangesetzt, körperlich wieder gesund zu werden, jeden Gedanken und jede Aktivität hatte ich darauf ausgerichtet. Nun waren meine Gedanken „Freiwill“, hatten kein Ziel und machten mir Angst.

Sieben Schritte gegen die Angst

Was jetzt folgt, ist keine Checkliste nach dem Motto „Man nehme und hake ab“. Schön wäre es. Aber es ist ein Versuch, den Stier bei den Hörnern zu packen und zumindest ein bisschen Autonomie zu gewinnen. Denn: Für alle Situationen im Verlauf deiner Krebserkrankung, also nach der Diagnose, im Verlauf der Therapie, bei Rückschlägen und niederschmetternden Nachrichten – und eben auch nach der überstandenen Behandlung – gibt es Strategien, die jeder anwenden kann, um seine Ängste besser in den Griff zu bekommen.

Das gilt aber ebenso für jeden, der eine schwerwiegende, lebensverändernde, chronische Erkrankung hat oder sich davor fürchtet, aber auch für Angehörige und Unterstützer.

Erster Schritt: Die Angst benennen

Es beginnt damit, dass du dir überlegst oder besser noch notierst, wie deine Angst aussieht. In dieser Aufstellung habe ich versucht, mögliche Ängste von Ärzten und Pflegepersonal aufzunehmen, die bitte beispielhaft zu verstehen sind. Beschreibe und ordne ein:

Ist es...

- die Angst vor Schmerzen, Luftnot, den Folgen der Therapie, den Nebenwirkungen?

- die Angst vor der Intensivstation?
- die Angst, dem allen nicht gewachsen zu sein?
- die Angst vor Trennung, Verlust und Isolation (Partnerschaft, Freunde, Beruf)?
- die Angst vor dem nächsten Untersuchungsergebnis, dem nächsten Arztgespräch, der Visite?
- die Angst vor einem Rückfall, Metastasen oder einer Verschlechterung des Krankheitsverlaufes?
- die Angst vor der Abhängigkeit von anderen Menschen, dem Verlust der Selbstständigkeit und der Lebensqualität?
- die Angst davor, dass es schiefgehen könnte, die Angst vor dem Tod?

Was ist es bei dir? Wie „heißt“ deine Angst? Meine Bitte an dich: Nimm dir einen Zettel, ein Notizbuch oder dein Tagebuch und notiere dir, mit welchen Ängsten du zu kämpfen hast.

Zweiter Schritt: Krebs macht Angst

Atme erst mal tief durch und mache dir klar, dass diese Ängste in dieser Situation kein absonderliches Phänomen sind. Alles was vorher verlässlich erschien, gut funktionierte, ist ins Wanken geraten. Deine Welt ist aus den Angeln gehoben. Zeig mir irgendjemanden, der da keine Angst hat. Du wirst ihn nicht finden.

In dieses erste „Gespräch mit dir selbst“ gehört auch das Verständnis, dass Ängste ihre Berechtigung haben. Andere, „gesunde“ Menschen haben ebenfalls Ängste. Du bist nicht „Out Of Order“, im Gegenteil.

Denn in diesen Situationen meldet sich ein wichtiger Teil deines Gehirns, die Amygdala. Vor meiner Krebserkrankung wusste ich auch nicht, was „das“ ist, jetzt, da ich mich damit befasst habe, umso mehr. Sie ist ein Teilbereich des limbischen Systems und ist unter anderem dafür da, in Gefahrensituationen die Ausschüttung von Botenstoffen wie Dopamin, Serotonin und Adrenalin auszulösen und uns auf Gefahren angemessen reagieren zu lassen. Das kann Flucht bedeuten oder aber Wehrhaftigkeit. Ängste sind Urinstinkte und überlebensnotwendig.



Dritter Schritt: Sprich über deine Ängste

Das Verbalisieren ist ein wichtiger, wenn nicht sogar der wichtigste Teil der Verarbeitung von Ängsten, aber auch für das Verarbeiten von belastenden Dingen, die bereits etwas zurückliegen. Wer dein Gesprächspartner sein soll, legst natürlich du fest. Das können Freunde, Partner, Angehörige, deine Lieblingsmenschen sein, ein guter (Vertrauens)Arzt oder ein Psychologe/Psychoonkologe. Egal bei wem gilt: Nimm dir Zeit und versuche, so offen wie möglich zu sein.

Wenn du mit einem Arzt deine dich beängstigenden Fragen zur Diagnose oder Behandlung besprechen und ihm deine Gedanken mitteilen möchtest, dann mache dir unbedingt vorher Notizen. Denn ist etwas diffus oder unklar, wird unser schlechtes Gefühl genährt. Manchmal haben wir Vorstellungen von bestimmten Diagnosen, Verläufen, Therapien, die überhaupt nicht zu treffen. Detailfragen erklärt zu bekommen, kann dir schon einen großen Teil deiner Angst nehmen. Man nennt das übrigens auch „Subjektive Krankheitskonzepte“.

Schreiben befreit

Du kannst aber auch über deine Gefühle schreiben. Die Wahl fiel bei mir auf ein großes Notiztagebuch, in das ich auch schöne Bilder einklebe. Ganz im Vertrauen: Als ich begann meinen Blog zu schreiben, war meine ursprüngliche Motivation, die Wut in mir herauszuschreiben. Die Wut über den Einbrecher „Krebs“, die Wut darüber, mein altes Leben verloren zu haben und schließlich die Wut über diese fürchterliche Boutique-Verkäuferin, die kurz gefasst meinte, Krebspatienten sollten ihre Umwelt nicht mit ihren Problemen belasten. Die ganze Geschichte dazu findest Du auf meiner Internetseite www.zellenkarussell.de unter „Warum dieser Blog?“.

Erst viel später habe ich festgestellt, dass ich mir meine Gedanken von der Seele schreibe, all die Geschichten und Begegnungen, die sich angestaut hatten. Außerdem konnte und durfte ich mich mit anderen austauschen und kann jetzt sogar seit einiger Zeit wieder relativ angstfrei durchs Leben gehen.

Das Schreiben war meine Therapie, sie hat mir geholfen, meine Ängste zu kanalisieren.

Welchen Weg du wählst, entscheidest du. Logisch. Denn natürlich gibt es kein Richtig, kein Falsch, keine Matrix. Ganz getreu dem Klassiker von Frank Sinatra: „I did it my way“!

Deine Aufgabe hier: Wenn du Fragen hast, notiere sie. In der Aufregung vergisst man schnell, was man fragen wollte. Und noch viel wichtiger: Stelle deine Fragen und berichte über deine Beobachtungen!

Vierter Schritt: Negative Gedanken umleiten

Seit einiger Zeit habe ich auch einen Podcast. Nun, warum erzähle ich das gerade hier in diesem Zusammenhang? Klar, hatte ich auch Angst, dass mich ein Shitstorm trifft, meine Stimme nicht gut klingt, ich die Technik nicht beherrsche und meine Interviewgäste die Augenbrauen hochziehen, weil sie die Fragen banal finden.

Aber das ist nicht der Punkt, darum geht es mir nicht, sondern um einen Satz, den ein cooler Typ aus einem der unzähligen Video-Tutorials sagte: „Shit in, shit out!“ Du musst schon für das richtige Equipment sorgen, um einen guten Ton zu erzeugen. Später im Schnitt kriegst du das nicht mehr gut raus.

Mit deinen Gedanken ist es genauso: „Shit in, shit out“. Wir sehen leider oft nur die negativen Dinge und setzen keine Filter ein, die die schädliche Geräuschkulisse eindämmen könnten.

Es beginnt mit der Wahrnehmung, geht dann über das Denken (Urteilen) zum Fühlen und schließlich zum Handeln. Diese Kette wird in schneller Folge unbewusst ausgelöst. Jeder deiner Gedanken initiiert Prozesse im Körper. Das solltest du dir bewusst machen. Gute Gedanken schütten zum Beispiel Glückshormone wie Oxytocin und DHEA aus, negative Gedanken dagegen Cortisol, das nach und nach deine Organe angreift. Ich übertreibe jetzt wahrscheinlich, aber manchmal „vergiften“ wir uns tatsächlich selbst.

Der Tipp: Versuche gedanklich nicht weiter die „innere Kellertreppe“ herunter zu gehen, sondern veranlasse einen Gedankenstopp. Lenke die negativen in

positive Gedanken um und durchbrich alte Verhaltensmuster. Tue etwas ganz Neues, überrasche dich selbst oder lenke dich schlicht einfach mal ab: Höre Musik, gehe spazieren, triff dich mit Freunden (Zoomen oder Skypen geht natürlich). Überlege dir Dinge, die dir gut tun.

Meine Bitte an dich: Beobachte deine Gedankengänge und leite sie bewusst um, wenn du merkst, du läufst die „innere Kellertreppe“ runter. Nimm lieber den Aufzug zur Dachterrasse und genieße die Aussicht.

Fünfter Schritt: Erstelle eine Ressourcenliste

Wir alle haben früh begriffen, dass die Krebserkrankung für uns Neuland ist. Alte Kriseninterventionen oder das berühmte „Trouble Shooting“ helfen nicht, da wir uns auf unbekanntem Terrain bewegen. Jeder, der bisher gewohnt war, von seinem Erfahrungsschatz zu profitieren oder immer Pläne in der Hinterhand hatte, sollten bestimmte Dinge nicht so laufen, wie gedacht, der kommt schnell an seine Grenzen und muss sie neu justieren.

Da kann es hilfreich sein, sich auf seine eigenen Ressourcen, seine Stärken zu besinnen oder auch Kraftquellen zu benennen und diese natürlich zu nutzen. Überlege, was das sein kann und notiere sie dir so, dass du sie schnell parat hast, wenn du sie brauchst. Wenn du zu den kreativen Menschen gehörst, gestalte deine Auflistungen grafisch oder male ein Bild. Ziel ist es, sich diese Liste gerne anzusehen, sie sich vor Augen zu halten. Sie soll ein wohliges Gefühl in dir auslösen, dir Kraft geben. Es reicht natürlich auch, wenn du dir deine Ressourcen, deine Stärken einfach immer mal wieder innerlich vorliest. Was sind deine Stärken, deine Ressourcen?

- Vielleicht ist es die Fähigkeit, Menschen miteinander ins Gespräch zu bringen, deine Art zu kommunizieren, Menschen zu motivieren.
- Oder deine schnelle Auffassungsgabe, deine körperlichen Reserven durch deine Sportlichkeit, deine Flexibilität, dich schnell auf neue Situationen einzustellen, Dingen eine Struktur zu geben.

- Oder bist du ein guter Analyst, ein guter Zuhörer und Berater für deine Freunde, deinen Partner?
- Dann könnte es dein wunderbarer Humor sein, deine Energie, deine Lebenslust und deine Neugierde.
- Schließlich deine Fähigkeit, Liebe zu geben, deine Kreativität, dein Glaube (an was auch immer) und, und, und.

Dir fällt garantiert etwas ein. Kraftquellen können sein: die Natur, die Musik, Spaziergänge, Yoga, Achtsamkeitstraining, Meditation, Qigong, Sport, Mode, „Sich-schön-machen“, Kochen, dein Garten, dein Balkon, deine Tiere, Kuscheln mit deinem Partner, Massagen, ein Ausflug, ein Tapetenwechsel etc.

Deine Aufgabe hier: Notiere dir deine Ressourcen, deine Stärken und deine Kraftquellen und nimm dir diese Liste immer wieder zur Hand und lies sie dir selbst vor, wie ein kleines Mantra. Aber vor allem: Setze deine Ressourcen und deine Kraftquellen ein!

Sechster Schritt: Der Krisen- oder Notfallplan

Das Prinzip, das hinter dem Aufstellen eines Krisen- oder Notfallplanes steckt, ist, das innere Gedankenkarussell zu verlassen und die Konzentration nach außen zu lenken.

Das Denken und Fühlen sind durcheinander, alles dreht sich und konzentriert sich auf die fatalistische „Alles-oder-Nichts“-Einstellung. Gefühle sind entweder gar nicht mehr wahrnehmbar oder sehr intensiv. Angst, Wut, Leere, Enttäuschung, Hoffnungslosigkeit, Trauer, Einsamkeit sind übermächtig. Wir sind gefangen in der Innensicht. Daher helfen in diesen Situationen Entspannungsübungen nicht, sie sind sogar kontraproduktiv, da sie die Beschäftigung mit der eigenen inneren Welt und letztlich die Anspannung verstärken.

Um die Balance zwischen Innen und Außen wiederherzustellen, hilft es, den Fokus mehr nach außen zu richten, die Welt um dich herum ins Bewusstsein zu holen. Gerade in der Nacht geben wir uns der Kraft der eigenen, quälenden Gedanken hin. Einsetzen kannst du deinen Notfallplan immer dann, wenn du merkst, dass deine „Innenwelt“ die Regie übernimmt.

Es gibt aber Ereignisse, die förmlich nach einem solchen Plan rufen. Das sind weichenstellende Untersuchungen wie CTs, PET-CTs, Sonografien, Mammografien, Zwischenscreenings, Nachsorgeuntersuchungen, Biopsien oder Arztgespräche, die Aufnahme/der Aufenthalt in der Klinik, das Gespräch mit dem Arbeitgeber, erste Gespräche mit den Angehörigen, den Kindern und, und, und. Am besten ist, du teilst deine „Maßnahmen“ oder „Aktionen“ in nachts, abends und tagsüber auf: Wichtig ist das Tun, nicht das Denken.

Beispiele für einen Notfallplan:

Nachts: Ich mache mir meinen Lieblingstee, eine heiße Milch.

Abends: Ich schaue mir eine Folge meiner Lieblingsserie an, höre ein Hörbuch, das mich inhaltlich etwas fordert und meine Gedanken in eine andere Richtung bringt, ich löse ein Rätsel, räume die Küche auf, ich nehme eine Dusche, mache mir eine Wärmflasche.

Tagsüber: Ablenken, ablenken, ablenken.

- Wenn dir Düfte helfen, setze Kaffeeduft, Gewürze oder Duftöle ein. Manche empfehlen auch den Einsatz von sogenannten „Rescue“-Tropfen, die du einnehmen oder auf deine Schläfen und deine Handgelenke geben kannst. Chinesisches Pflanzenöl gehört auch dazu. Probiere es aus, wenn du magst.
- Sich mit Freunden treffen, zum Spaziergang verabreden.
- Packe mal wieder dein Musikinstrument aus, wenn du eins hast oder lerne eins zu spielen.
- Malen, schreiben, singen.
- Ideen entwickeln, die dir den Alltag erleichtern (Kinderbetreuung, Hausaufgabenunterstützung, Verstärkung suchen, die dir deine Einkäufe erleichtert).

Meine Empfehlung für dich: Erstelle deinen Plan und nutze ihn, wenn du ihn brauchst.

Siebter Schritt: Raus aus der Panikfalle

Eine gute Technik ist die „5-4-3-2-1-Übung“ nach Yvonne Dolan. Sie ist so angelegt, dass du dich voll auf das „Hier und Jetzt“, auf die Gegenwart konzentrierst.

Sie kann übrigens auch eine gute Einschlafhilfe sein: „Schäfchen zählen“ mal anders.

Du kannst diese Übung mit geöffneten oder später mit geschlossenen Augen machen. Schön ist, wenn du dir ein kuscheliges Plätzchen suchst und eine für dich angenehme Position einnimmst. Das hilft, den Effekt zu verstärken, ist aber nicht zwingend notwendig. So läuft die Übung ab: Du beginnst mit geöffneten Augen.

- Richte den Blick auf einen Punkt im Raum (kann auch ein Platz draußen sein) und zähle nacheinander, laut oder in Gedanken, fünf Dinge auf, die du siehst (z. B.: Ich sehe die Gardine, die Zimmerpflanze usw.).
- Dann fünf Dinge, die du hörst (z. B.: Ich höre, einen Vogel zwitschern, den Bach plätschern usw.).
- Schließlich fünf Dinge, die du spürst (z. B.: Ich spüre das kuschelige Kissen in meinem Rücken usw.).

Diese drei Aufzählungen gehst du ein erneutes Mal, mit anderen Sichtpunkten/Gegenständen, Geräuschen, spürbaren Dingen, durch und reduzierst die Anzahl immer um eine Sache. Bis du schließlich bei Eins angelangt bist. Wenn du magst, beginne von vorn.

Wichtig: Bei der Umsetzung dieser Übung gibt es kein Richtig oder Falsch. Wenn du zum Beispiel immer wieder dieselben Dinge benennst, so ist das genau deine derzeitige Wahrnehmung. Erzählen oder Abschweifen mit den Gedanken ist auch kein Problem. Mache einfach da weiter, wo du gerade stehen geblieben bist. Mein Tipp: Du kannst diese Übung schon vor der Panik trainieren, so fällt es dir leichter sie anzuwenden, wenn eine Paniksituation tatsächlich heranrollt. Denn wie oben erwähnt, eignet sie sich auch, um zur Ruhe zu kommen oder einzuschlafen.

Ich wünsche viel Erfolg bei der Umsetzung meiner sieben Schritte und hoffe sehr, dass ich helfen konnte.

Kontakt:

Nella Rausch
Westendallee 71 · 14052 Berlin
E-Mail: schreibnella@zellenkarussell.de
Internet, Blog, Podcast: www.zellenkarussell.de

unterhaltsam
informativ
ermuntern

Lesecafé

ONKO-logisch

Unsere Angebote

- Onkologische Fachliteratur
- Erfahrungsberichte
- Bücher zur Krankheitsbewältigung
- Themenordner

Bücher, Zeitschriften, DVD, Video-kassetten, CD-ROM sind zur kosten-freien Ausleihe · Internetzugang ist möglich

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

Lesecafé „ONKO-logisch“ · Geschäfts-stelle Sachsen-Anhaltische Krebsge-sellschaft e. V., Paracelsusstraße 23 06114 Halle (Saale)

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

und nach Vereinbarung

SACHSEN-ANHALTISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



Ängste, Panik, Sorgen

Störungen systemisch behandeln

Dipl.-Psych. Daniel Voigt

Carl-Auer Verlag (2021)

ISBN 978-3-8497-0373-8

Angst ist die Begleiterin von Wachstum und Entwicklung. Sie gehört zum Leben und lässt sich nicht besiegen – im Gegenteil: Versuche, sie zu bekämpfen, zu kontrollieren oder zu vermeiden, können dazu führen, dass die Angst immer mehr die Führung übernimmt. Systemische Therapie rückt diese störungserhaltenden Lösungsversuche in den Fokus und sucht nach Wegen, die Beziehung zur Angst neu zu gestalten: Akzeptanz und Selbstregulation statt Kampf und Kontrolle.

Dipl.-Psych. Daniel Voigt ist systemischer Therapeut mit eigener Praxis für Einzel-, Paar- und Familientherapie, Coaching und Supervision. Er zeigt in seinem Buch, wie Klienten eine konstruktive und weniger leidvolle Beziehung zu ihren Ängsten und Sorgen entwickeln können. Eine Fülle von praktischen Anregungen unterstützt dabei, ängstliche Seiten zu versorgen und innere Angstmacher in nützliche Ressourcen zu verwandeln: Reframings und Geschichten, Musterunterbrechungen, Verschreibungen, Schritt-für-Schritt-Anleitungen zur Externalisierung und Teilarbeit. Darüber hinaus werden hilfreiche Methoden zur Selbstregulation in Spannungszuständen sowie zur Aktivierung von inneren Helfern vorgestellt. Eine neue Beziehung zur eigenen Angst entwickeln: Hier verbinden sich systemische Konzepte mit konkreten Fallbeispielen. /Jana Krupik-Anacker · SAKG



Leos Papa hat Krebs

Sabine Brütting, Claudia Heinemann,

Anke Hennings-Huep

Psychiatrie Verlag (2018)

ISBN 978-3-86739-130-6

Für Kinder ist die Krebsdiagnose eines Familienmitgliedes beängstigend und bedarf einer kindgerechten Unterstützung durch ihre Eltern, z. B. mit einem aufklärenden Gespräch. Mit den Protagonisten in diesem Buch, dem Jungen Leo und dessen erkranktem Papa, schaffen die Autorinnen eine Möglichkeit, den Eltern eine Unterstützung zu diesen Gesprächen anzubieten. Gleichzeitig geben sie den Kindern eine Hilfe, mit den erhaltenen Informationen umzugehen. Es ist wichtig, den Kindern die Krankheit nahezubringen und ihnen zu erklären, dass sie mit dieser Situation nicht alleine und kein Einzelfall sind.

Verhaltensveränderungen beim Erkrankten oder bei den Kindern selbst werden in einfacher Sprache erklärt und mit schönen Abbildungen dargestellt. In kindgerechter Weise werden die Gedanken, Ängste und Sorgen dargelegt, egal wie abwegig diese für Erwachsene erscheinen mögen. Sei es die Angst vor einer Ansteckung mit dem Krebs oder die Frage, ob sie an der Krebserkrankung des Elternteils Schuld sind. Lösungsansätze, die den Kindern ihre Sorgen und Ängste nehmen und den Eltern helfen können, wenn sie sich selbst mit der Situation überfordert fühlen, werden behutsam geschildert. Es wird gezeigt: „Du wirst ernst genommen. Wir können gemeinsam versuchen, Dir die Ängste und Sorgen zu nehmen. Du bist nicht allein!“ /Jana Dickbertel · SAKG



Krebs – Vom Diagnoseschock zum besonnenen Handeln

Hilfe für Erkrankte und ihre Angehörigen

Dr. med. Lutz Wesel

Carl-Auer Verlag (2017)

ISBN 978-3-8497-0188-8

Aus seiner Perspektive als Arzt, Angehöriger und Erkrankter beschreibt Lutz Wesel sowohl für Betroffene als auch für Nahestehende alle möglichen Stationen einer Krebserkrankung und liefert auf empathische Weise praxisnahen und wissenschaftlich fundierten Input. Das Buch gibt einen übersichtlichen und verständlichen Rundumblick über das Thema Krebs und alle denkbaren Fragen. Es dient als Stütze, um in den jeweiligen Situationen die nächsten Schritte planen und sichere, individuell wertvolle Entscheidungen fällen zu können. Eine Besonderheit sind die Checklisten, Literaturempfehlungen, Klinikverzeichnisse etc. am Ende des Buches. Der Autor, selbst Arzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapeut und Psychoonkologe, informiert über die Schul- und Komplementärmedizin, gibt Tipps, warum man „Google“ nicht um Rat bitten sollte, wie man am besten mit Ärzten und Angehörigen kommuniziert und zeigt, was jeder Patient selbst zur Genesung beitragen kann. Der Leser erhält Einsicht in Wesels Art zu behandeln, wie er behandelt werden wollte, und eine ehrliche Auseinandersetzung mit der Frage, ob jeder Arzt ein „guter Arzt“ für jeden Erkrankten ist. Dieses Buch ist kein belehrendes Buch, sondern eine Hilfestellung. Es zeigt individuelle Ansätze, einen Überblick über Krebsarten und deren Behandlungen sowie allgemeine Denkanstöße. /Jana Dickbertel · SAKG



Diagnose Krebs – Zusammen stark bleiben

Ratgeber für Angehörige und Freunde

Isabell-Annett Beckmann

Stiftung Warentest Verlag (2020)

ISBN 978-3-7471-0195-7

Jährlich erkranken mehr als 500.000 Deutsche an Krebs. Viele Ratgeber richten ihren Fokus auf den Patienten oder das bestimmte Krankheitsbild. Mit der Diagnose beginnen jedoch auch das Leiden und die Hilflosigkeit von Freunden und Familie. „Diagnose Krebs“ gibt den Angehörigen eine Orientierung: Wie kann ich den Befund verstehen? Wie gewinne ich Sicherheit im Umgang mit der Krankheit? Wie gehe ich mit dem Betroffenen und mir selbst um? Wie kann ich helfen? Wo finde ich Unterstützung? Der Leser lernt die Behandlungsschritte sowie die Herausforderungen der verschiedenen Behandlungsphasen kennen. So können die Betroffenen während und nach der Krebstherapie z. B. bei den Themen Ernährung, Bewegung, Lebensstil aktiv unterstützt werden. Der Ratgeber zeigt anhand von mutigen Erfahrungsberichten, wie man gemeinsam stark bleibt. Er hilft, die Krebsdiagnose zu akzeptieren und darauf aufbauend in der schweren Zeit gemeinsam eine offene Gesprächskultur zu entwickeln. „Diagnose Krebs“ versteht sich als ein Begleiter, der bei körperlichen und seelischen Hindernissen auf besonders empathische Art Wege eröffnet. Dazu hat die Autorin gemeinsam mit den führenden deutschen Instituten der Krebsforschung und Krebsberatung wichtige Informationen zu Hilfen im Alltag, Finanzen, Recht und Pflege zusammengetragen. /Jana Krupik-Anacker · SAKG

HÖR-TIPP



„Auf ein K Wort“ – Podcast* der Initiative www.daskwort.de der Roche Pharma AG

Der Podcast zeigt viele unterschiedliche Gesichter von Krebs und lässt Betroffene, Angehörige sowie auch Ärzte zu Wort kommen. Man erfährt, wie andere Menschen mit ihrer Krebserkrankung umgegangen sind und wie Experten über Therapieoptionen und neue Erkenntnisse aus der Forschung sprechen.

Da ist zum einen der Polizist „Don“. Er spricht ganz offen über seine Diagnose Krebs, seine Angst und wie er die eigene Gefühlswelt vor dem Einstürzen bewahrt hat. Heute unterstützt er als Onkolotse selbst andere Menschen in dieser besonderen Situation.

Und wir haben Tatiana und Farid. Sie sind verheiratet und haben drei Kinder. Mit 31 Jahren bekommt Tatiana Brustkrebs. Im Podcast sprechen sie darüber, wie Brustkrebs ihre Beziehung verändert hat und warum eine Weltreise für sie der Weg in eine gemeinsame Zukunft ist. Eine Geschichte, die Mut macht.

Der Direktor der Frauenklinik am Universitätsklinikum Würzburg, Prof. Dr. med. Achim Wöckel, meint: »Ab und zu muss man seinen Arzt daran erinnern, dass man als Laie nicht alles verstehen kann.« Er erklärt auch, warum eine gemeinsame Therapieentscheidung zwischen Krebspatienten und dem Behandlungsteam so wichtig ist und welche Rolle die Kommunikation dabei spielt.

Der nächste Podcast ist natürlich schon in Arbeit. Da wird über das Thema Hirnmetastasen gesprochen. Hört rein – es lohnt sich! /Jana Krupik-Anacker · SAKG

www.daskwort.de/starke-stimmen/podcasts

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



Anzahl der Betroffenen steigt massiv

Hautkrebs in Deutschland

In den letzten Jahrzehnten ist in Deutschland die Zahl der Hautkrebs-erkrankungen stark angestiegen. Ein Grund dafür ist das geänderte Freizeitverhalten, z. B. durch mehr Strandurlaube, Solariumbesuche, das weit verbreitete Schönheitsideal der gebräunten Haut sowie die höhere Lebenserwartung, da vor allem der helle Hautkrebs eher in einem fortgeschrittenem Alter auftritt.

In Deutschland gibt es jährlich ungefähr 220.000 Neuerkrankungen an nicht-melanozytären, auch heller oder weißer Hautkrebs genannt, und ungefähr

23.000 Neuerkrankungen an schwarzem Hautkrebs, auch malignes Melanom genannt.

Mit ca. 3.000 Todesfällen jährlich sterben in Deutschland jedoch deutlich mehr Menschen am malignen Melanom als am hellen Hautkrebs, hier gibt es jährlich ca. 650 Todesfälle.

Heller Hautkrebs tritt meistens ab dem 35. bis 40. Lebensjahr auf und die Häufigkeit steigt im Alter. Das maligne Melanom kann schon in jüngerem Alter vorkommen. Das mittlere Erkrankungsalter in Deutschland liegt derzeit um das 60. Lebensjahr.

Was ist Hautkrebs?

Hautkrebs ist ein Sammelbegriff für alle bösartigen Erkrankungen der Haut. Es gibt unterschiedliche Arten von Hautkrebs, die grob in den nicht-melanozytären oder auch „hellen/weißen“ Hautkrebs und den melanozytären oder auch „schwarzen“ Hautkrebs (malignes Melanom) eingeteilt werden können. Beim nicht-melanozytären Hautkrebs entarten Epithelzellen, aus denen unsere äußerste Hautschicht, die Epidermis, besteht. Am häufigsten ist das Basalzellkarzinom (Basaliom) gefolgt vom Plattenepithelkarzinom (auch Spinali-

om oder Stachelzellkarzinom). Die Vorstufen des Plattenepithelkarzinoms der Haut werden aktinische Keratosen genannt. Das Plattenepithelkarzinom und das Basalzellkarzinom bilden nur sehr selten Tochtergeschwülste aus, können jedoch durch das unkontrollierte Wachstum am Ort des Entstehens zu großen Wunden führen und umliegende Organe (Auge, Ohr, Nase, Gehirn etc.) gefährden.

Beim malignen Melanom (schwarzer Hautkrebs) entarten die Pigment bildenden Zellen in der Haut, die Melanozyten. Das maligne Melanom kann sich sowohl aus bestehenden Pigmentmalen (Leberflecken) als auch neu, ohne ein vorheriges Pigmentmal, bilden. Der schwarze Hautkrebs zählt zu den aggressivsten Hauttumoren und metastasiert häufig.

Zusätzlich gibt es noch seltenere Sonderformen von Tumoren in der Haut: das Hautlymphom – hier entarten Zellen des Immunsystems in der Haut; das Merkelzellkarzinom – hier entarten Zellen, die sowohl der Haut als auch dem Nerven- und Hormonsystem zugeordnet werden; sowie Tumoren der Hautanhangsgebilde, wie der Talg- oder Schweißdrüse.

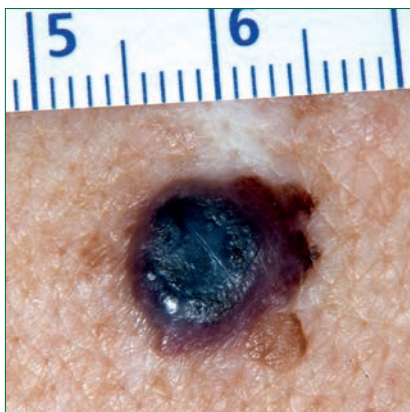


Abb. 1: Malignes Melanom (schwarzer Hautkrebs)

Warum entsteht Hautkrebs?

Hautkrebs entsteht durch Schäden der Erbinformation (DNA) und daraus folgendem unkontrollierten Wachstum dieser entarteten Zellen. Der wichtigste erworbene Risikofaktor bei fast allen Hautkrebsarten ist das UV-Licht durch Sonnenstrahlung oder künstlich durch Solarien (Sonnenbank). Dabei ist beim schwarzen Hautkrebs vor allem die intensive Sonnenbelastung, z. B. durch wiederholte Sonnenbrände insbesondere in der Kindheit, und beim hellen Hautkrebs die kumulative (gesammelte) UV-Belastung über die Lebenszeit entscheidend.

Risikofaktoren allgemein:

- heller Hauttyp (blaue Augen, blonde oder rote Haare, helle Haut: hier ist der Eigenschutz der Haut gegen UV-Strahlen besonders gering)

Risikofaktoren für hellen Hautkrebs:

- Immunschwäche, z. B. durch das Immunsystem hemmende Medikamente nach einer Organtransplantation, eine chronische Infektion wie HIV (Humaner Immundefizit Virus), eine andere Krebserkrankung oder eine chronische Nierenfunktionsstörung
- Strahlen-, Arsen- oder Teerbelastung

Risikofaktoren für schwarzen Hautkrebs:

- Verwandte ersten Grades (Eltern, Geschwister, Kinder) mit einem malignen Melanom in der Vorgeschichte
- große Pigmentmale bereits zur Geburt

Wie kann Hautkrebs vorgebeugt oder verhindert werden?

Eine der wichtigsten Maßnahmen ist der konsequente und effektive Schutz vor der UV-Strahlung der Sonne. Das gilt auch bei bewölktem Himmel, denn hier erreichen bis zu 80 Prozent der UV-Strahlen die Erde. Dabei sollte Folgendes beachtet werden:

- Aufenthalt in der Sonne so gering wie möglich halten, konsequenter Sonnenschutz bei einem Aufenthalt in der Sonne
- UV-Schutz mit langer, sonnendichter Kleidung (z. B. spezielle UV-Schutzkleidung); Sonnenhut mit breiter Krempe und Sonnenbrille, insbeson-

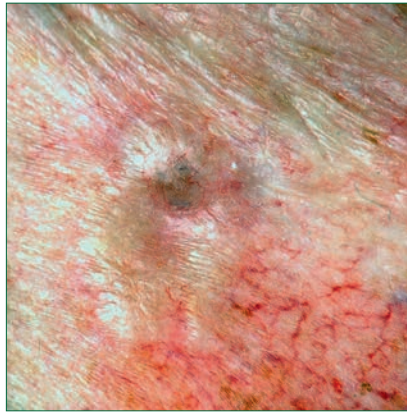


Abb. 2 und 3: Basalzellkarzinome

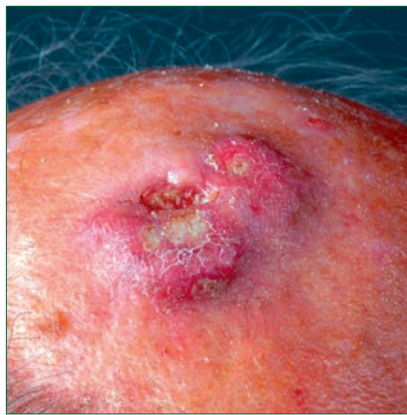


Abb. 4 und 5: Plattenepithelkarzinome

dere beim Aufenthalt in der Sonne, z. B. bei der Gartenarbeit, beim Sport im Freien oder im Urlaub

- Verwendung von Sonnenschutz-Creme mit Lichtschutzfaktor 50, wobei es am Wichtigsten ist, den Sonnenschutz in ausreichender Menge (siehe Herstellerangaben auf der Verpackung) 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne aufzutragen und alle zwei Stunden sowie nach jedem Baden zu erneuern
- beim Sonnenschutz besonders auf die „Sonnenterrassen“ wie Ohren, unbehaarte Kopfhaut, Stirn, Wangen, Nase, Nacken, Schultern sowie Hand und Fußrücken achten
- Meiden der Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr
- stärkere UV-Belastung bei Nähe zu Wasser, Sand oder Schnee sowie im Gebirge berücksichtigen

Eine weitere Maßnahme ist die regelmäßige Selbstuntersuchung und Nutzung der Vorsorgeuntersuchung für

Hautkrebs. Das Hautkrebs-Screening können seit 2008 alle Patienten ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre in Anspruch nehmen.

Was muss bei der Selbstuntersuchung beachtet werden?

Bei der Selbstuntersuchung von schlecht einsehbaren Hautarealen kann ein großer Spiegel oder eine Hilfsperson wie der Partner hilfreich sein. Es sollten auch die Hautfalten, Finger und Füße mit den Zwischenräumen sowie die Kopfhaut untersucht werden. Wenn sich ein Pigmentmal in Größe, Form oder Farbe ändert, juckt oder blutet, sollte dieses unbedingt durch einen Hautarzt untersucht werden. Für die Untersuchung der Pigmentmale (umgangssprachlich: Leberflecken) ist die ABCDE-Regel hilfreich:

A-Asymmetrie: Ist das Pigmentmal asymmetrisch (nicht spiegelbildlich)?

B-Begrenzung: Ist das Pigmentmal unscharf begrenzt oder „läuft“ aus?

C-Colour (Farbe): Hat das Pigment- ►

mal mehrere Farbtöne, z. B. hellbraun, dunkelbraun, blaugrün oder schwarz?

D-Durchmesser (> 5mm): Ist das Pigmentmal größer als 5 mm im Durchmesser oder wächst schnell?

E-Erhabenheit: Wächst das Pigmentmal in die Höhe oder bildet sich ein Knoten auf dem Pigmentmal?

Wie erkenne ich den hellen Hautkrebs?

Aktinische Keratosen finden sich meistens am unbehaarten Kopf, den Ohren, der Stirn, der Schläfe oder dem Oberkörper und zeigen sich durch gerötete leicht schuppige und raue Hautstellen. Patienten berichten oft, dass diese auch durch intensives Eincremen nicht besser werden.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Heller Hautkrebs

- Aktinische Keratosen (Vorstufen des Plattenepithelkarzinoms) können unterschiedlich behandelt werden, z. B. durch bestimmte Cremes oder Lösungen zum selbstständigen Auftragen,

durch Vereisen (Kryotherapie), eine bestimmte Lichttherapie (Photodynamische Therapie), eine Lasertherapie oder durch operatives Entfernen.

- Plattenepithelkarzinome können meistens restlos operativ entfernt werden. Falls eine Operation nicht möglich ist, kann eventuell eine Bestrahlung, eine Therapie mit bestimmten Antikörpern oder eine Chemotherapie erfolgen.
- Basalzellkarzinome können ebenfalls meistens restlos operativ entfernt werden. Falls eine Operation nicht möglich ist, kann eine Bestrahlung oder Antikörpertherapie erfolgen.

Schwarzer Hautkrebs

- Die Behandlung ist stark abhängig vom Tumorstadium.
- Das Tumorstadium ist abhängig von der Tumordicke und Ausbreitung (Metastasierung) des Tumors im Körper.
- In der Regel ist eine operative Entfernung mit oder ohne Wächterlymphknoten in einem niedrigen Tumorstadium möglich.

- Eine Behandlung mit Antikörpern und Immuntherapie, eine Chemotherapie oder Bestrahlung sind ebenfalls möglich.

Autor/Kontakt:

Ayşe Atan
Assistenzärztin
Klinik und Poliklinik für Dermatologie und Venerologie
Universitätsklinikum Halle (Saale)
Ernst-Grube-Straße 40 · 06120 Halle (Saale)
Telefon: 0345 5573925
E-Mail: hautklinik@uk-halle.de

Quellen:

- Krebs in Deutschland 2015/2016
- www.selbsthilfe-hautkrebs.de/xpress/wp-content/uploads/2014/11/032-024OLp_S3_Melanom_2014-07.pdf
- www.krebshilfe.de/infomaterial/Patientenleitlinien/Praevention-von-Hautkrebs_Gesundheitsleitlinie_Deutsche_Krebshilfe.pdf



Anhänger & Fahrzeugbau SCHUHKNECHT

Anhänger · Fahrzeugaufbauten · Fahrzeugeinrichtungen

*... innovative Transportlösungen
seit 1990 !*

An der Hebmärchte 10 · 04316 Leipzig

Telefon: 0341 6511336 · Kunden-Service: 0341 6522070

E-Mail: info@anhaenger-schuhknecht.de · www.anhaenger-schuhknecht.de

MEDIZINISCHE REHABILITATION & ANSCHLUSSREHABILITATION

Gynäkologische Fachkliniken zur Behandlung von

- bösartigen Geschulsterkrankungen der Brustdrüse und der weiblichen Genitalorgane
- gynäkologischen Krankheiten und Behandlungen nach Operationen

PRIVATKUREN FRAUENGESUNDHEIT

- Nachsorgerehabilitation bei Mammakarzinom
- Nachsorgerehabilitation bei gynäkologischen Malignomerkrankungen

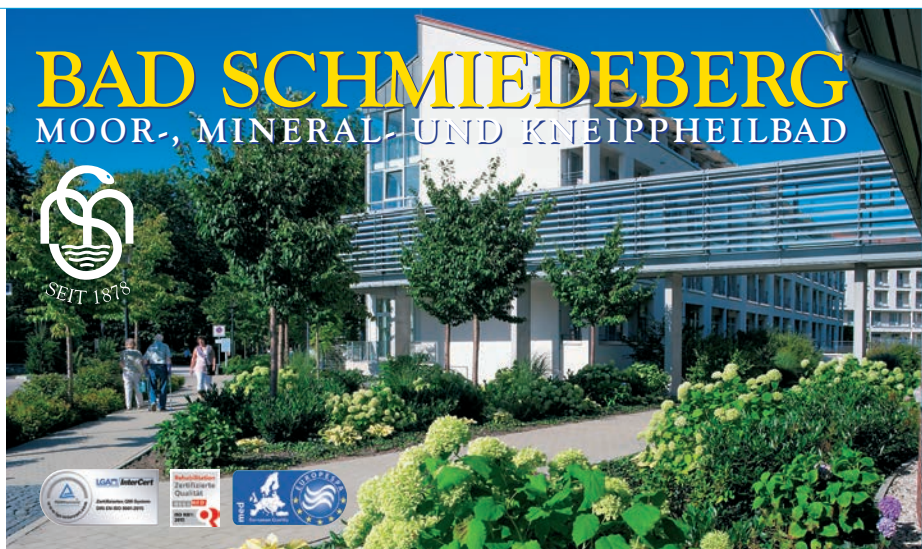
Information & Aufnahme

Telefon (03 49 25) 6 30 03 · aufnahme@embs.de

www.eisenmoorbad.de

BAD SCHMIEDERBERG

MOOR-, MINERAL- UND KNEIPPHEILBAD



COVID-19-Impfung bei Krebsbetroffenen

Aktuelle Daten aus Deutschland bestätigen, dass Patienten mit aktiver Krebserkrankung, sowohl bei soliden Tumoren als auch bei hämatologischen Neoplasien, ein besonders hohes Risiko für einen schweren Verlauf von COVID-19 haben^[1]. Daher wird ihnen eine Impfung vorrangig empfohlen. Es gibt keine krebspezifischen Kontraindikationen gegen eine COVID-19-Impfung. Allerdings ist der Schutz durch die Impfungen und eine durchgemachte SARS-CoV-2-Infektion bei Krebserkrankten individuell variabel, bei einigen möglicherweise schwächer als bei Gesunden. Eine besondere Gruppe sind Patienten unter B-Zell-depletierender Therapie. Weiterhin gilt für alle Krebspatienten die starke Empfehlung zum dualen Schutz vor COVID-19 durch die Schutzimpfung plus sowie durch das Einhalten der Hygienemaßnahmen.

Impfstoffe

Aktuell stehen in Deutschland vier Impfstoffe gegen COVID-19 zur Verfügung, die eine Schutzimpfung gegen COVID-19 mit hoher Effektivität ermöglichen^[2]. Die zugelassenen Impfstoffe bieten auch einen Schutz gegen Varianten mit höherer Infektiosität^[3, 4], die Datenbasis für die verschiedenen Varianten wächst rasch. Viele Ergebnisse werden weiterhin oft zuerst in den Massenmedien verbreitet, bevor sie in wissenschaftlicher Form und überprüfbar publiziert werden. Krebspatienten wird eine Impfung vorrangig empfohlen^[5]. Es gibt keine krebspezifischen Kontraindikationen gegen eine COVID-19-Impfung. Insbesondere stellen aktuelle oder stattgehabte Tumorthapien keine Kontraindikation dar, auch nicht die Therapie mit Immuncheckpoint-Inhibitoren^[6]. Allerdings ist generell von einer Reduktion der Effektivität der Impfung bei Krebspatienten auszugehen, die je nach zugrundeliegender Erkrankung und Therapie nur gering oder sehr stark ausgeprägt ist^[7, 8, 9].

Krebspatienten

Bei Patienten mit aktiver Krebserkrankung sind einige Punkte besonders zu beachten:

- Die Impfung der Angehörigen und Kontaktpersonen ist von höchster Bedeutung, um einen Nestschutz zu erreichen.
- Die Aufhebung der Kontaktbeschränkungen ist wahrscheinlich nur sicher für den Kontakt mit gesunden Geimpften, bei denen ein Impfschutz mit hoher Wahrscheinlichkeit vorliegt. Bei Kontakt mit anderen geimpften Krebserkrankten oder aus anderem Grund immunsupprimierten Patienten ist diese Sicherheit nicht gegeben.
- Der Nutzen einer Bestimmung des Serostatus ist bislang unklar. Es liegt nahe, dass die Bestimmung der SARS-CoV-2 Antikörper im Serum als Surrogat für eine Immunität geeignet ist, dies ist aber nicht klinisch geprüft und weder valide für die Annahme einer komplett fehlenden Immunität bei einem sehr niedrigen Antikörpertiter noch für die Annahme einer sicheren Immunität bei sehr hohem Titer. Insofern wird derzeit eine routinemäßige Bestimmung des Serostatus bei Krebspatienten zur Überprüfung der Immunität nicht empfohlen.

B-Zell-depletierende Therapie

Die B-Zell-vermittelte Immunität spielt eine zentrale Rolle für die Wirksamkeit der zugelassenen Impfstoffe. Deshalb sind bei Patienten vor, unter oder nach einer B-Zell-depletierenden Therapie folgende Punkte besonders zu beachten:

- Eine Impfung sollte, wenn möglich, vor Einleitung einer B-Zell-depletierenden Therapie durchgeführt werden. Dies betrifft insbesondere die Therapie mit Anti-CD20-Antikörpern, aber auch die Therapie mit BTK- oder BCL2-Inhibitoren.
- Auch unter B-Zell-depletierender Therapie ist eine Impfung nicht schädlich und kann im Einzelfall wegen potenzieller T-Zell-vermittelter Immunität einen leichten Benefit bringen.

rapie ist eine Impfung nicht schädlich und kann im Einzelfall wegen potenzieller T-Zell-vermittelter Immunität einen leichten Benefit bringen.

- Patienten sollten trotz einer erhaltenen Schutzimpfung besonders achtsam sein und sich weiterhin an die Regeln für Hygiene und Abstand halten.

Aktuelle Studien zur Charakterisierung von Gruppen von Krebspatienten mit einem voraussichtlich adäquaten Schutz (wahrscheinlich Patienten unter antihormoneller Therapie, unter Checkpoint-inhibition oder unter antiangiogenetischer Therapie) bzw. mit einem voraussichtlich extrem reduzierten Schutz (wahrscheinlich Patienten kurz nach CD20-Antikörpertherapie oder kurz nach allogener Stammzelltransplantation) werden hoffentlich ermöglichen, auf guter wissenschaftlicher Basis Lockerungen für bestimmte geimpfte Krebspatienten zu empfehlen und gleichzeitig die weiterhin besonders gefährdeten Patienten besser zu identifizieren.

/© Deutsche Gesellschaft für Hämatologie und Medizinische Onkologie e. V. (DGHO)

Dieses Positionspapier wurde von Prof. Dr. med. Marie von Lilienfeld-Toal (Universitätsklinikum Jena, Klinik für Innere Medizin II, Hämatologie und Intern. Onkologie, Jena), Dr. Nicola Giesen (Universitätsklinikum Heidelberg, Medizinische Klinik V, Heidelberg), Prof. Dr. Christina Rieger (Medizinische Gemeinschaftspraxis, Germering) und Prof. Dr. Bernhard Wörmann (DGHO, Charité Universitätsmedizin Berlin, Medizinische Klinik mit Schwerpunkt Hämatologie, Onkologie und Tumorummunologie, Campus Virchow) erstellt.

1. Hierarchisierung von Risikofaktoren für schwere COVID-19-Erkrankungsverläufe im Kontext der COVID-19-Schutzimpfungen: Eine gepoolte GKV-Routinedatenanalyse basierend auf 30 Mio. Versicherten. RKI Epidemiologisches Bulletin 19, 2021, 12. Mai 2021. https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2021/Ausgaben/19_21.pdf?__blob=publicationFile
2. Von Lilienfeld-Toal et al.: Coronavirus-Infektion (COVID-19) bei Patienten mit Blut- und Krebserkrankungen. Leitlinien von DGHO, ÖeGHO, SGMÖ und SGH+SSH, Status Januar 2021. <https://www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines/coronavirus-infektion-covid-19-bei-patienten-mit-blut-und-krebserkrankungen/@/guideline/html/index.html>
3. Abu-Raddad LJ, Chemaitelly H, Butt AA et al.: Effectiveness of the BNT162b2 Covid-19 Vaccine against the B.1.1.7 and B.1.351 Variants. N Engl J Med May 5, 2021. DOI: 10.1056/NEJMc2104974
4. Madhi SA, Baillie V, Cutland CL et al.: Efficacy of the ChAdOx1 nCoV-19 Covid-19 Vaccine against the B.1.351 Variant. N Engl J Med May 20, 2021. DOI: 10.1056/NEJMoA2102214
5. Giesen N, Sprute R, Maria Rührich M et al.: Evidence-based Management of COVID-19 in Cancer Patients – Guideline by the Infectious Diseases Working Party (AGIHO) of the German Society for Haematology and Medical Oncology (DGHO). Eur J Cancer 140:86-104, 2020. DOI: 10.1016/j.ejca.2020.09.009
6. Weissgrün B, Agbarya A, Safadi E et al.: Short-term safety of the BNT162b2 mRNA COVID-19 vaccine in patients with cancer treated with immune checkpoint inhibitors. Lancet Oncol 22:581-583, 2021. DOI: 10.1016/S1470-2045(21)00155-8
7. Agha M, Blake M, Chilico C et al.: Suboptimal response to COVID-19 mRNA vaccines in hematologic malignancies patients. MedRxiv April 7, 2021. DOI: 10.1101/2021.04.06.21254949
8. Herishanu Y, Avivi I, Aharo A et al.: Efficacy of the BNT162b2 mRNA COVID-19 Vaccine in Patients with Chronic lymphocytic leukemia. Blood Apr 16, 2021. DOI: 10.1182/blood.2021011568
9. Monin L, Laing AG, Munoz-Ruiz M et al.: Safety and immunogenicity of one versus two doses of the COVID-19 vaccine BNT162b2 for patients with cancer: interim analysis of a prospective observational study. Lancet Oncol April 27, 2021. DOI: 10.1016/S1470-2045(21)00213-8



Krebsberatung und Corona

Wie ändert die Pandemie den Beratungsalltag?

Sehr. So kurz ließe sich die Frage beantworten, wie sich die Beratungstätigkeit der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft (SAKG) unter „Corona“ verändert hat. Doch nach über einem Jahr voller Veränderungen, die COVID-19 mit sich brachte, darf es etwas ausführlicher sein.

Verändert haben sich zunächst die Bedingungen, unter denen die Beratungen stattfinden können. Alles per Telefon oder online. Die Psychologin Elisabeth Ritter zum Beispiel begleitet manche Klienten schon über ein Jahr, ohne sie je gesehen zu haben, und beide – Beraterin und Betroffene – kommen gut damit klar. Nichts lenkt ab, das Telefon fordert und ermöglicht die volle Konzentration auf das Gesprochene und bietet nicht zuletzt den Schutz des Nicht-gesehen-werdens.

Doch diese Anonymität ist nicht jedermanns Sache. Mancher braucht zum Fragen und Reden ein Gegenüber. Und die SAKG wäre nicht die SAKG, wenn sie diesem Wunsch nichts als ein „Geht nicht“ entgegenzusetzen hätte. Natürlich sind auch persönliche Beratungen möglich. Zwar entfällt der vertraute Händedruck, und maskenbedingt lassen die Gesichter nur die obere Hälfte

erkennen, aber wer eine Beratung in der Geschäftsstelle wünscht, der kann sie auch bekommen. In derselben Qualität, mit demselben Einfühlungsvermögen und derselben Verschwiegenheit wie immer.

Und was den Abstand betrifft: Zu einem Gespräch lässt man sich – Corona hin, COVID her – sowieso im Abstand von anderthalb bis zwei Metern nieder. Egal, ob man einander beim Arzt, auf einem Amt oder in einem Wohnzimmer gegenüber sitzt. Es ist wie beim Autofahren: Selbstverständlich lässt man mindestens zwei Meter Abstand zu einem Laster, der vor einem steht; die Ladeluke könnte sich schließlich jederzeit öffnen. Genauso selbstverständlich läuft es bei den Hygieneregeln: Dass man andere Leute nicht anhustet oder -niest, lernt man – außer während des Lockdowns natürlich – im Kindergarten. Vor dem Essen, nach dem Essen oder anderen Verrichtungen wird kaum jemand das Händewaschen vergessen.

Und die Beratungen selbst? Wonach fragen die Leute, was treibt sie um? Zunächst natürlich die Krebserkrankung selbst. Viele Fragen aber drehen sich nach wie vor um soziale und finanzielle Probleme. Manches, weiß Beraterin Sa-

bine Schleh, läuft jetzt einfacher. Zum Beispiel nimmt der medizinische Dienst der Krankenkassen die Einstufungen der Pflegegrade momentan telefonisch vor. Und weil die Rehabilitationskliniken wegen ihrer Hygieneauflagen deutlich weniger Patienten aufnehmen dürfen, entfällt das Ärgernis, eine Reha-Maßnahme noch vor einer Strahlen- oder Chemotherapie antreten zu müssen statt hinterher. Die Patienten haben jetzt ein ganzes Jahr Zeit dafür, und dann ist die Behandlung meist abgeschlossen.

»Behandlung? Welche Behandlung? Ins Krankenhaus gehe ich nicht! Ich habe schon Krebs, da will ich nicht auch noch Corona kriegen!« Auch das hören die Berater. Was dann? »Wir sagen unseren Klienten immer: Die Krebsbehandlung geht vor«, so SAKG-Geschäftsführer Sven Weise. Kein Gespräch, in dem es nicht auch um das Virus geht. Zur eigentlichen Erkrankung kommt die Bedrohung durch diesen Gegner hinzu. Impfen war und ist ein großes Thema. Soll man sich als Krebspatient gegen COVID impfen lassen oder nicht? Eine Studie des weltweiten Forschungsnetzwerkes „COVIDSurg“ ergab, dass ältere Krebspatienten vor einer geplanten

Operation von einer Impfung profitieren; auch die halle'sche Universitätsklinik für Viszerale, Gefäß- und Endokrine Chirurgie ist an diesem Netzwerk beteiligt. In der Impfverordnung vom 29. April 2021 legte das Bundesministerium für Gesundheit fest, dass Personen mit behandlungsbedürftigen Krebserkrankungen zu der Gruppe mit hoher Impfpriorität gehören; dies entspricht der zweiten Gruppe nach der mit höchster Priorität. In die dritte Gruppe, jene mit erhöhter Priorität also, fallen Patienten, deren Krebserkrankung sich in Remission befindet und die derzeit keiner Behandlung bedürfen.

Gut. Dann ist der Patient endlich im Krankenhaus oder der Reha-Einrichtung und wird wegen seiner Krebserkrankung behandelt. Und dann? Besuchsverbot. Das ist nicht nur für den Erkrankten heftig, sondern auch für diejenigen, die ihn gern besuchen wollen und nicht dürfen. Keine Umarmung, kein Schulterklopfen, kein Kuss. Frische Sachen werden an der Rezeption abgegeben. Telefon, eventuell Kontakt per Bildschirm. Besser als nichts. Aber reicht das? Man möchte so viel mehr tun.

Gemeinsam mit den Angehörigen überlegen die Mitarbeiter der SAKG, was geht. Vor allem, wenn sich der Betroffene in einer Palliativsituation befindet. Manche schreiben Briefe und lassen sie, wenn nötig, vom Pflegepersonal vorlesen. Oder geben einen CD-Player mit der Lieblingsmusik mit. Die Trauerarbeit aber, die dauert viel länger. Weil es ein anderer Abschied ist. Und Frauen, so stellen alle Berater übereinstimmend fest, lassen sich eher dabei helfen als Männer; unter fünf oder sechs Rat-suchenden ist vielleicht ein Mann.

Ganz andere Sorgen dagegen haben vor allem jüngere Patienten. Sie müssen nicht nur ihre Krankheit und alle Wirkungen und Nebenwirkungen einer Therapie bewältigen, sondern unterrichten nebenbei ihre Kinder im Homeschooling, sorgen für die nötige Ruhe, die der Partner beim Homeoffice braucht, und organisieren diesen Alltag noch so, dass nur ja keine Kontakt- oder Quarantäneregeln verletzt werden. Wie die Antwort auf die Frage »Wann haben Sie eigentlich das letzte Mal etwas für sich getan?« ausfällt, lässt sich denken.



Sabine Schleh, Beraterin (links im Bild) und Elisabeth Ritter, Psychologin bei der SAKG

Entsprechend groß ist die Nachfrage beispielsweise nach Online-Kursen für Autogenes Training.

Doch so phantastisch die technischen Möglichkeiten auch sind, und so sehr sich die SAKG-Mitarbeiter mühen, für Krebserkrankte und ihre Angehörigen da zu sein – das Bedauern ist nicht zu überhören: Schade, dass alle Präsenzveranstaltungen ausfallen. Der persönliche Kontakt fehlt.

Dennoch ist mancher ganz froh darüber – aus Angst vor Ansteckung. »Aber Angst«, erklärt Elisabeth Ritter, »ist völlig normal und eigentlich etwas Gutes. Ohne sie würden wir Menschen Dinge tun, die wir lieber bleiben lassen sollten. Angst entsteht aus Erfahrung.« Wenn wir beispielsweise durch einen Wald gingen, und plötzlich stehe ein Bär vor uns, könnten wir danach nie mehr so unbeschwert durch den Wald gehen wie vorher. Mit Krebs sei es ähnlich. Diese Diagnose komme immer plötzlich und habe etwas Lebensbedrohliches. Es dauere, wieder Vertrauen in das Leben und den eigenen Körper zu gewinnen. Angst, so die Psychologin, beziehe sich immer auf etwas Konkretes – im Gegensatz zur Panik. Die überfalle einen, ohne dass man weiß, warum, und könne durch Blutdruckanstieg und Herzrasen ebenfalls lebensbedrohliche Züge annehmen.

Panik und Angst sind vor allem nachts aktiv und stehen mit Vorliebe plötzlich

am Bettrand. Was macht man dann? Ein paar Tipps hat Elisabeth Ritter parat. Entspannungstechniken sind auf jeden Fall hilfreich, aber die muss man beherrschen. Doch Ablenkung tut es auch – natürlich mit unterschiedlichem Erfolg: Was dem einen hilft, muss dem anderen noch lange nicht guttun. Ein Glas Wasser trinken kann helfen. Sich aufsetzen und die Füße fest auf den Boden stellen zum »Erden«. Bis vier zählen und einatmen, bis vier zählen und ausatmen. Oder bis fünf oder sechs. Wichtig ist, die Aufmerksamkeit umzulenken. Man kann in Siebenersritten rückwärts zählen: Hundert, 93, 86, 79... Oder mit der Angst reden: »Du wieder? Was willst du? Ich kann dich nicht gebrauchen. Geh!« Man kann das Licht anknipsen und im Zimmer mit den Augen nach etwas Gelbem suchen. Oder Blauem. Man kann einen Punkt in den Blick nehmen und in Gedanken versuchen, diesen zu beschreiben. Und wenn man wieder liegt, begibt man sich auf Imaginationsreise: An einen sicheren, guten Ort, und malt sich mit geschlossenen Augen aus, welche Farben es dort gibt, welche Gerüche. Hilft übrigens auch bei MRT-Untersuchungen.

Und der Ausblick? So insgesamt, nach über 15 Monaten aufreibenden Durcheinanders? Die Leute sind müde, sagen die Berater. Es reicht. Und doch... Halten Sie durch. Irgendwie. /© Barbara Mann · SAKG

Antrag auf Fördermitgliedschaft

Hiermit stelle ich den Antrag auf eine **Fördermitgliedschaft** in der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V. (SAKG) als:

Mindestbeitrag laut Satzung/Beitragsordnung der SAKG (Stand 2013):

- | | | | |
|---|---------------|---|-----------------|
| ☐ natürliche Person (Privatperson) | 60,00 €/Jahr | ☐ bis zu 50 Mitarbeiter | 540,00 €/Jahr |
| ☐ juristische Person (Unternehmen/Institution/Verein) | | ☐ bis zu 100 Mitarbeiter | 900,00 €/Jahr |
| ☐ bis zu 5 Mitarbeiter | 120,00 €/Jahr | ☐ bis zu 500 Mitarbeiter | 1.620,00 €/Jahr |
| ☐ bis zu 10 Mitarbeiter | 180,00 €/Jahr | ☐ über 500 Mitarbeiter | 2.400,00 €/Jahr |

☐ **Ich verpflichte mich zur Zahlung** eines Beitrages in Höhe von _____ €/Jahr (Hier dürfen Sie Ihren Beitrag selbst festlegen.)

Name, Vorname (Gesetzlicher Vertreter*)

PLZ/Ort

Geburtsdatum

Tätigkeit

Ansprechpartner*

Unternehmen/Institution/Verein*

Telefon

Fax

Straße/PF

E-Mail

Der Einzug der Mitgliedsbeiträge erfolgt ausschließlich per SEPA-Lastschriftverfahren. In den nächsten Tagen erhalten Sie Post mit der Vereinssatzung, der Beitragsordnung, den Unterlagen zum SEPA-Lastschriftverfahren und anderes. Mit der Unterzeichnung bin ich damit einverstanden, dass alle Daten unter Einhaltung des Datenschutzgesetzes ausschließlich im Sinne des Vereins mittels EDV verarbeitet und gespeichert werden.

* Angaben für Unternehmen, Institutionen und Vereine

Datum

rechtsverbindliche Unterschrift

Antrag auf Mitgliedschaft

Hiermit stelle ich den Antrag auf **Mitgliedschaft** in der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V. (SAKG) als:

- ☐ **natürliche Person** (Privatperson)
Mindestbeitrag: 20,00 €/Jahr
- ☐ **juristische Person** (Unternehmen/Institution/Verein)
Mindestbeitrag: 550,00 €/Jahr**
- ☐ **Ich verpflichte mich zur regelmäßigen Zahlung**
des Mitgliedsbeitrages in Höhe von _____ €/Jahr
(Hier dürfen Sie Ihren Beitrag selbst festlegen.)

Zahlungsarten für Ihren Jahresbeitrag

- ☐ Per SEPA-Lastschrift
- ☐ Ich überweise meinen Jahresbeitrag auf das Konto:
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.
Saalesparkasse
IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17
BIC: NOLADE21HAL

Name, Vorname (Gesetzlicher Vertreter*)

PLZ/Ort

Geburtsdatum

Tätigkeit

Ansprechpartner*

Unternehmen/Institution/Verein*

Telefon

Fax

Straße/PF

E-Mail

In den nächsten Tagen erhalten Sie Post mit der Vereinssatzung, der Beitragsordnung, den Unterlagen zum SEPA-Lastschriftverfahren und anderes. Mit der Unterzeichnung bin ich damit einverstanden, dass alle Daten unter Einhaltung des Datenschutzgesetzes ausschließlich im Sinne des Vereins mittels EDV verarbeitet und gespeichert werden.

* Angaben für Unternehmen, Institutionen und Vereine ** Selbsthilfegruppen sind von der Beitragspflicht befreit

Datum

rechtsverbindliche Unterschrift

! Den jeweilig ausgefüllten und unterschriebenen Antrag bitte **per Fax: 0345 4788112** oder **per Post** an:
● Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V., Paracelsusstraße 23, 06114 Halle (Saale)

Weltnichtrauchertag am 31. Mai

Aufhören! – Sag ja zum Rauchverzicht

Unter diesem Motto fand am 31. Mai der alljährlich von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) initiierte Weltnichtrauchertag statt. Deshalb startete die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft (SAKG) eine Informationskampagne, die Menschen im Bundesland dabei unterstützt, von der Zigarette loszukommen. Helfen sollen verschiedene Initiativen und digitale Lösungen. Im Portfolio enthalten sind individuelle Online-Kurse zur Raucherentwöhnung, aber auch die Hilfe einer Fachfrau für Hypnose.

Es ist ein trauriger Rekord: Jeder vierte Sachsen-Anhalter raucht. Damit liegen die Zahlen im Bundesland deutlich über dem Bundesdurchschnitt. Vor allem bei Frauen gab es seit der Wende einen deutlichen Anstieg. Und das, obwohl längst belegt ist, dass Rauchen die größte vermeidbare Ursache von Krebs ist. »Deshalb müssen wir alles daran setzen, die Zahl der Raucher zu senken«, sagt Sven Weise, Geschäftsführer der SAKG.

Ein Schritt in diese Richtung sind neue digitale Angebote wie Online-Kurse zur Raucherentwöhnung. Nichtrauchercoach Ralf Derra, selbst Fördermitglied der SAKG, bietet sie für Einzelpersonen und Gruppen gleichermaßen an. Unter dem Motto »Ausgeraucht! Mach mit! – Hör auf!« hat er mit seinem Fachteam eine onlinebasierte Einzelmethode zur Raucherentwöhnung entwickelt. Er weiß, wie schwer es ist, von der Zigarette loszukommen, er war selbst 13 Jahre lang Raucher.

Beim Online-Kurs handelt es sich um ein Rauchfrei-Programm. Bereits jetzt werden die Kosten von 99 Euro (ab Juli 2021 149 Euro) von der IKK gesund plus im Bonusprogramm übernommen. Derzeit läuft die Prüfung zur Anerkennung als Präventionsangebot bei der zentralen Prüfstelle.

»Teilnehmer haben mit uns die Chance, sich das Rauchen ohne größere Zugangshürden und innerhalb relativ kurzer Zeit abzugewöhnen«, sagt Ralf



Derra. Die Online-Kurse können von zu Hause aus absolviert werden und sind sehr kompakt. Außerdem gibt es eine individuelle Nachbetreuung per Zoom-Call.

Rund die Hälfte der Teilnehmer hält durch und schafft den dauerhaften Entzug. »Eine gute Quote«, findet der Nichtrauchercoach und verweist auf die positiven Effekte für die Gesundheit, die innerhalb kürzester Zeit spürbar seien. Ebenfalls ein Schritt in Richtung rauchfreies Leben sind Hypnosekurse, wie sie die Heilpraktikerin Karin Klingner für Raucher anbietet. Wichtigste Voraussetzung für den Ausstieg sei, dass die Klienten wirklich aufhören wollen. »Es reicht nicht, dass sie von ihrer Frau zu mir geschickt werden«, sagt Karin Klingner, die bei der SAKG auch Entspannungskurse für Krebsbetroffene anbietet. »Ein großer Schritt ist getan, wenn den Leuten bewusst wird, wie stark das Rauchen in ihr Leben eingreift.«

Die Hypnose sei eine schnelle, effiziente und nachhaltige Möglichkeit, den Rauchern beim Ausstieg zu helfen. Und sie ist durch den wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie als Therapie-

form anerkannt. Zwei Sitzungen seien oft schon ausreichend, um die Entwöhnung dauerhaft zu schaffen. Darüber hinaus bietet Karin Klingner eine Nachbetreuung zur Vermeidung von Rückfällen an. Sie weiß, dass sich der Ausstieg zu jeder Zeit lohnt. »Man lebt gesünder und wird innerlich und äußerlich freier.« Der Hypnosekurs zur Raucherentwöhnung kostet rund 350 Euro. Die Zahl relativiere sich, wenn man die Kosten für den Zigarettenkonsum entgegensetzt. Außerdem rät die Heilpraktikerin ihren Klienten, bei der Krankenkasse einen Zuschuss zu erfragen. Schließlich habe auch sie einen Mehrwert, wenn die Entwöhnung gelingt. /© Ines Godazgar · SAKG

Wer Interesse an den Rauchfrei-Angeboten hat, kann sich direkt bei den Anbietern oder bei der SAKG melden:

Hypnose-Coach Karin Klingner
www.hypnose-weil-ich-es-will.de
Telefon: 0174 9664243

Nichtrauchercoach Ralf Derra
www.nichtrauchercoach-online.de
Telefon: 0151 12674007

Sonnenschutz statt Sonnenbrand



Viele Menschen drängt es jetzt wieder ins Freie, viele Arbeitnehmer müssen sich aber auch berufsbedingt der Sonne aussetzen.

Die Sonne strahlt neben wohltuender Wärme und Helligkeit auch krebserregende UV-Strahlung aus. »Gerade bei ungeschützten Aufenthalten im Freien kann die Haut sehr schnell Schaden nehmen«, sagt Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe. »Viele Menschen unterschätzen nach wie vor die Intensität der UV-Strahlung, in der Freizeit oder im Beruf. Eine Sensibilisierung für die verschiedenen Möglichkeiten des Sonnenschutzes ist daher auch am Arbeitsplatz von hoher Relevanz.«

In diesem Jahr möchten wir, gemeinsam mit der Deutschen Krebshilfe, der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention und den Landeskrebsgesellschaften anlässlich des Sonnenschutz-tages auf die unterschätzte Gefahr hoher UV-Strahlungsbelastungen am Arbeitsplatz aufmerksam machen.

UV-Strahlung am Arbeitsplatz – Welche Berufsgruppen sind betroffen?

Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) geht von rund 2,4 Millionen Beschäftigten im

Freien aus. Gezählt werden dabei alle Personen, die über 60 Prozent ihrer Arbeitszeit unter freiem Himmel verbringen. Laut der Verordnung zur Arbeitsmedizinischen Vorsorge liegt eine intensive Belastung durch UV-Strahlung am Arbeitsplatz bereits dann vor, wenn sich Beschäftigte regelmäßig eine Stunde oder länger am Tag draußen aufhalten.

Auf dieser Basis hat das Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA) die UV-Exposition am Arbeitsplatz genauer untersucht: »Wir schätzen, dass insgesamt etwa 5,9 Millionen Beschäftigte während ihrer Arbeitszeit häufig der UV-Strahlung ausgesetzt sind. Auch viele Nebenjobs und geringfügig Beschäftigte zählen dort mit rein«, so Claudine Strehl vom IFA. »Eine intensive UV-Strahlungsbelastung am Arbeitsplatz betrifft neben den klassischen »Outdoorworkern« eine ganze Reihe von Berufsgruppen wie beispielsweise auch Zusteller, Sportlehrer und Erzieher.«

Hautkrebs-Prävention am Arbeitsplatz

Arbeitgeber sowie Arbeitnehmer selbst sind dazu aufgerufen, konsequent die Sonnenschutzmaßnahmen umzusetzen, um so das Hautkrebsrisiko zu senken

Generell wird zwischen technischen und organisatorischen Schutzmaßnahmen unterschieden: Zu den technischen Schutzmaßnahmen für Beschäftigte gehören beispielsweise Sonnensegel auf Baustellen oder das Angebot schattiger Pausenplätze.

Eine – an UV-Werte – angepasste Einsatzplanung, die Bereitstellung von geeigneter Arbeitsbekleidung, Schutzbrillen und Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor gehören ebenso zu den organisatorischen Maßnahmen wie Schulungen zum UV-Schutz. Beschäftigte, die viel im Freien arbeiten, haben zudem Anspruch auf eine individuelle Hautuntersuchung plus UV-Beratung durch einen Betriebsarzt.

Berufskrankheit Hautkrebs

Hautkrebs hat sich zur zweithäufigsten Berufskrankheit entwickelt. Allein bis 2019 wurden über 17.000 Fälle anerkannt. Bundesweit erkranken jährlich rund 276.000 Menschen neu an einem Tumor der Haut, fast 90.000 davon an einem Plattenepithelkarzinom. »Dank seiner Vorstufe, der aktinischen Keratose, kann das Plattenepithelkarzinom früh erkannt und gut behandelt werden. Unbehandelt besteht jedoch das Risiko, dass es Tochtergeschwülste bildet, also metastasiert«, betont Professor Dr. Eckhard Breitbart, Dermatologe und Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e. V. (ADP). Seit 2015 ist das Plattenepithelkarzinom als eine Form des »weißen« Hautkrebses als Berufskrankheit anerkannt. /© Sven Weise · SAKG

Weitere Informationen:

Die aktualisierte S3-Leitlinie »Prävention von Hautkrebs« widmet ein ganzes Kapitel dem berufsbedingten Hautkrebs: <https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/leitlinien/hautkrebs-praevention>

Zum Thema ist die Broschüre »Haut und Sonne« erschienen: https://www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de/fileadmin/pdf/RATGEBER_Haut_u_Sonne.pdf

Impfung gegen das Humane Papillomavirus

Noch Anfang der 80er Jahre wurde der Wissenschaftler Harald zur Hausen belächelt, als er kundtat, dass bestimmte Krebsarten, vor allem Gebärmutterhalskrebs, durch Viren ausgelöst würden. Inzwischen hat er für seine Erkenntnis den Nobelpreis bekommen, und die Impfung gegen das Humane Papillomavirus, kurz HPV, ist seit rund 15 Jahren eine Selbstverständlichkeit. Oder sollte es zumindest sein; im Vergleich zu anderen Ländern wird in Deutschland noch relativ wenig Gebrauch davon gemacht. Die Impfung steht Mädchen und inzwischen auch Jungen im Alter von 9 bis 14 Jahren zu. Indem man junge Menschen vor der Aufnahme sexueller Kontakte gegen die sexuell übertragbaren Papillomviren impft, hofft man, das Zervix- oder Collumkarzinom, wie der Gebärmutterhalskrebs in der Fachsprache heißt, weiter zurückzudrängen. In beeindruckendem Maße ist das bereits in den vergangenen Jahrzehnten durch die Krebsfrüherkennung gelungen. Jährlich können sich alle Frauen

vom 20. Lebensjahr an einer gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung unterziehen, bei der unter anderem auch ein Zellabstrich für den sogenannten Pap-Test vorgenommen wird. Der ist nach seinem Erfinder Papanicolaou benannt; die abgestrichenen Zellen werden mikroskopisch untersucht, und Abweichungen vom Normalbefund geben bereits Hinweise auf mögliche Krebsvorstufen, die behandelt werden können, ehe ein Krebs entsteht. Für Frauen vom 20. bis zum 34. Lebensjahr gilt dies unverändert weiterhin.

Für Frauen ab 35 Jahren hingegen gibt es seit 1. Januar 2020 eine Neuerung: Gleichzeitig mit dem Pap-Test erfolgt jetzt ein sogenanntes Screening auf Humane Papilloma-Viren. Allerdings übernehmen die Krankenkassen die Kosten dafür nur alle drei Jahre. Ein jährliches Screening kann aber auf eigene Kosten gemacht werden. Diese kombinierte Untersuchung kommt auch für Frauen in Frage, bei denen aus unterschiedlichen Gründen ein Teil der Gebärmutter

ter entfernt und nur der Gebärmutterhals im Unterbauch belassen wurde. Eine jährliche gynäkologische Untersuchung mittels Tast- und Inspektionsbefund ist für über 35-Jährige auch weiterhin möglich, dann allerdings ohne Zell- und Virenabstrich.

Geplant ist, die Frauen ähnlich wie beim Mammographie-Screening zu den anstehenden Untersuchungen einzuladen. Gynäkologen sehen die kombinierte Testung im Abstand von drei Jahren teilweise kritisch, da sie sogenannte Intervallkarzinome befürchten. Damit ist die Entstehung von Krebs oder Krebsvorstufen in der Zeit zwischen den Abstrichen gemeint. Den neuen Leitlinien entsprechend wird bislang davon ausgegangen, dass die kombinierte Untersuchung alle drei Jahre ausreicht. Zunächst ist jedoch eine Übergangsphase von sechs Jahren vorgesehen, während der überprüft wird, ob die geplante Screeningstrategie beibehalten werden kann oder verändert werden muss.

/© Barbara Mann · SAKG

Wir unterstützen auch die Forschung!

 **SACHSEN-ANHALTISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.**

Helfen Sie uns, damit wir helfen können!

mit Ihrer Spende an die
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

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

IMPRESSUM

leben, Ausgabe 01/2021
21. Jahrgang · ISSN 1864-7804

Herausgeber und Verleger

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

Spendenkonto

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

Vereinsregistereintrag

Amtsgericht Stendal
Registernummer: VR 21788

Redaktionsleitung

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

Redaktion, Satz und Grafik

Jana Krupik-Anacker
E-Mail: redaktion-leben@sakg.de

Auflage gedruckt: 6.000 Exemplare
Erscheinungsweise: zweimal pro Jahr
Redaktionsschluss 01/2021: 31. Mai 2021

Bildquellen

© Jill Wellington / pixabay.com (S. 1); © SAKG (S. 3, 15, 27); © Tobias Jeschke/www.fotoist.de (S. 3); © Alexandra Gorn / unsplash.com (S. 4); © chezbeate / pixabay.com (S. 10); © Universitätsklinikum Halle (Saale) (S. 10, 11); © Chris Montgomery / unsplash.com (S. 14); © PublicDomainPictures / pixabay.com (S. 17); © Heiko Olschewski / pixabay.com (S. 18); © Clemens T. Kral (S. 20); © Klinikum Magdeburg (S. 21); © Fosanis GmbH (S. 22, 23); © Krankenhaus Martha-Maria Halle-Dölau (S. 24); © gerald / pixabay.com (S. 26)

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

Die SAKG in der digitalen Welt:





Neues Videoprojekt der SAKG

Beratung in einer Minute

Kamera, Mikrophon, ausreichend Licht und ein großes, grünes Stück Stoff: diese Zutaten braucht es, um Betroffenen und Interessierten unsere Arbeit virtuell näherzubringen. Wir, das gesamte Team der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft (SAKG), haben technisch aufgerüstet und drehen ab sofort kurze Erklärvideos zu relevanten Themen aus dem gesamten Beratungsspektrum. Wie helfen wir Ihnen telefonisch? Was sollten Sie bei Arztbesuchen beachten? Wie gelingt die stufenweise Wiedereingliederung? Wo beantrage ich Pflegeleistungen? Wie gehe ich mit Angst um? Diese und viele weitere Fragen beantworten wir darin so verständlich wie möglich.

Mithilfe der vor allem aus dem Fernsehen bekannten „Greenscreen“-Technik ist es möglich, komplexe Zusammenhänge besonders einfach zu erklären und durch Einblendungen von Text und Bildern zu visualisieren. Unser Credo dabei: „Reduzieren statt trivialisieren“. Die Videos sollen allerdings nicht die persönliche Beratungsarbeit ersetzen, sondern einen einfachen Zugang dafür schaffen. Wir wollen einen ersten Überblick geben und Sie dazu ermutigen, unsere kostenfreien Angebote ge-

zielt zu nutzen. Besonders in der aktuellen Zeit, in der wir wegen fehlender Veranstaltungen nur begrenzt auf uns aufmerksam machen können, sind diese Videos eine sinnvolle Ergänzung unserer Öffentlichkeitsarbeit.

Gemeinsam Gesicht zeigen

Auch über die Beratungsthemen hinaus möchten wir Menschen aus unserem breit gefächerten Netzwerk zu Wort kommen lassen. So lernen Sie zeitgleich die „Leute hinter der Krebsgesellschaft“ besser kennen. Sven Weise, Geschäftsführer der SAKG, liegen vor allem die vielen Mitglieder am Herzen, die reich an Erfahrung sind, viel zu erzählen haben und ihrem Engagement ein Gesicht geben. »Alle können mitmachen: Experten, die ihr Fachgebiet anschaulich vorstellen, Fördermitglieder und Ehrenamtliche, die erzählen, warum sie uns unterstützen, oder Betroffene, die offen über ihre persönliche Geschichte sprechen und andere ermutigen wollen. Genauso können wir auch vermitteln, warum notwendige und sinnstiftende Veranstaltungen und Projekte, wie z. B. das Nähcafé, Ihrer Unterstützung bedürfen. Alles mit einem Ziel: Den Umgang mit Krebs zu erleichtern.«

Begleiten Sie uns doch auf diesem Weg. Mit Ihnen gemeinsam wollen wir das Videoprojekt aufbauen und in regen Austausch treten.

So finden Sie die Videos

Neben unserer Facebook-Seite laden wir die Erklärvideos auf unserem YouTube-Kanal hoch. Schauen Sie rein und folgen Sie uns. Wir freuen uns über Ihr Feedback. /Clemens T. Kral · SAKG

Facebook: facebook.com/sakg.ev

YouTube: t1p.de/767v

Spendenkonto

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.
Saalesparkasse
IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17
BIC: NOLADE21HAL

Hier laufen alle Fäden der klinischen Forschung zusammen

Studienzentrale am Klinikum Magdeburg

Fortschritte in der Medizin sind das Ergebnis von neuen Ideen. Dass eine neue Behandlung sicher und wirksam ist, muss in Therapiestudien an einer bestimmten Zahl von Patienten und Patientinnen gezeigt werden. Vorher darf sie nicht allgemein bei allen Menschen angewendet werden. Im Klinikum Magdeburg wird dieser klinischen Forschung ein hoher Stellenwert beigemessen. Deshalb ist es selbstverständlich, dass sich das Klinikum Magdeburg seit 1996 an einer Vielzahl von nationalen und internationalen klinischen Studien beteiligt. Die Akquise und Vorbereitung der Studien, die Betreuung und das Monitoring der studienteilnehmenden Patienten sowie die Datenweitergabe bedeuten einen hohen Aufwand.

»Nebenbei kann man das nicht leisten«, sagt Prof. Dr. med. Christoph Kahl, Chefarzt der Klinik für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin. Seinem Bereich ist die hausinterne Studienzentrale angegliedert. »Das ist historisch gewachsen, weil sich meine Vorgängerin mit dem Thema auseinandergesetzt hatte«, erklärt er. Ein weiterer wesentlicher Fakt: Vor allem für den onkologischen Bereich sind Studienteilnahmen essentiell, weil es hier immer wieder neue Entwicklungen gibt.

»Aktuell passiert viel im Bereich der Immuntherapie«, nennt dazu Manuela Dawid ein Beispiel. Als sogenannte Study Nurse (Studienassistentin) bildet sie mit ihrer Kollegin Stefanie Dussa das Team der Studienzentrale im Klinikum Magdeburg. Bei den beiden Frauen, die durch ihre Berufserfahrungen eine ausgewiesene Expertise vorweisen, laufen alle Fäden der klinischen Forschung zusammen. »Das Schöne an unserem Beruf ist, dass wir nicht nur am Schreibtisch arbeiten, sondern gleichzeitig viel Patientenkontakt haben und eng mit den Ärzten und Pflegekräften kooperieren«, sagt Manuela Dawid, die seit 2003 zur Studienzentrale gehört.



Bei Manuela Dawid (links im Bild) und Stefanie Dussa von der Studienzentrale des Klinikums Magdeburg laufen alle Fäden der klinischen Forschung zusammen.

Aktuell nehmen 630 Patienten des Klinikums Magdeburg an 42 Studien teil. Nahezu alle Fachrichtungen sind beteiligt. Ob Magen, Darm, Brust, Prostata oder Blut, für die Patienten gilt immer, dass ihre Teilnahme auf Freiwilligkeit basiert. »Die Studienteilnahme ist in keiner Weise Voraussetzung für die Behandlung in unserem Haus«, betont Manuela Dawid.

»Bei einer Studienteilnahme besteht die Möglichkeit, mit neuen Medikamenten oder Therapieverfahren in Berührung zu kommen«, nennt sie einen Nutzen für die Patienten, denen zudem der Vorteil einer besonders engmaschigen Verlaufskontrolle zu Teil wird. Auf der Metaebene zeigt es sich so: Klinische Studien dienen dazu, neue Behandlungsmöglichkeiten zu erproben oder bereits vorhandene Behandlungsmethoden weiter zu verbessern. »Diese Ergebnisse können später vielen zugute kommen, die von der gleichen Krankheit betroffen sind«, schätzt die erfahrene Studienassistentin ein.

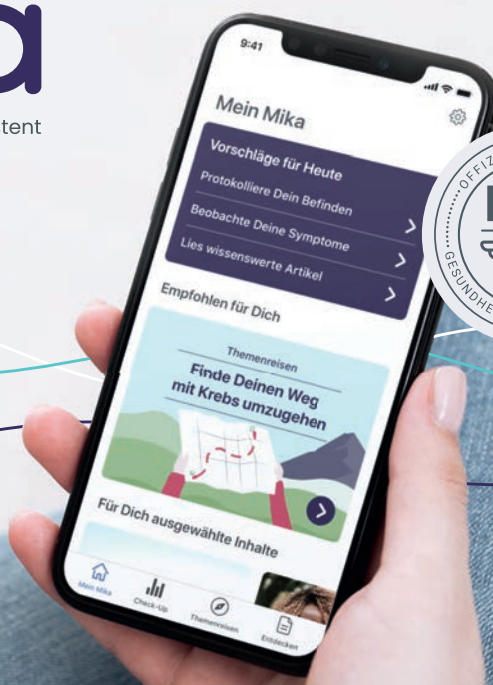
Über die Jahre hat sich das Klinikum Magdeburg in Studienkreisen einen gu-

ten Ruf erarbeitet. »Nur durch Qualität schafft man es, dass man für eine weitere Studienteilnahme angefragt wird«, sagt die 45-Jährige. Dabei ist der Aufwand nicht nur für die beiden Studienassistentinnen enorm. »Unsere Ärzte und auch wir müssen beispielsweise bestimmte Zertifikate vorweisen, die regelmäßig erneuert werden müssen«, berichtet sie.

Dieses Engagement garantiert eine Behandlung der Patienten und Patientinnen auf höchstem Niveau. Durch die Teilnahme an Studien unterliegt das Klinikum Magdeburg zusätzlich einer externen Qualitätskontrolle durch die Ethikkommission in Halle (Saale) und die Bundesbehörden. Denn klinische Studien stellen höchste klinische, methodische, ethische sowie organisatorische Anforderungen. Der Einsatz lohnt sich – immer im Sinne der Patienten!

/© Kathleen Radunsky-Neumann · Klinikum Magdeburg

Kontakt:
Studienzentrale Klinikum Magdeburg
Manuela Dawid
Telefon: 0391 7915640
E-Mail: studienzentrale@klinikum-magdeburg.de



Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA)

Erste „App auf Rezept“ für alle Krebspatienten

Seit Oktober 2020 übernehmen gesetzliche Krankenkassen die Kosten für sogenannte digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA), auch als „Apps auf Rezept“ bekannt. Grundlage dafür ist das Digitale-Versorgung-Gesetz (DVG). Dank dem Gesetz haben alle Kassenpatienten Anspruch auf zusätzliche, innovative Angebote wie Mika, die erste und bislang einzige DiGA für alle Krebspatienten. Eine Pilotstudie der gynäkologischen Onkologie an der Berliner Charité gibt deutliche Hinweise darauf, dass eine regelmäßige Nutzung der App die gesundheitsbezogene Lebensqualität von Patienten steigert und psychische Belastungen reduziert.

Ab sofort können sich Patienten mit einer Krebserkrankung die Mika-App von ihren Ärzten oder Psychotherapeuten verschreiben lassen. Mika ist die erste und bis jetzt einzige personalisierte Krebstherapiebegleitung für Patienten, die als zugelassene digitale Gesundheitsanwendung (DiGA oder „App auf Rezept“) von allen gesetzlichen Krankenkassen erstattet werden kann. Das Angebot konzentriert sich insbesondere auf die psychischen Auswirkungen von Krebserkrankungen und Krebsthe-

rapien sowie die Aufklärung und Motivation der Betroffenen.

Über eine App bietet die digitale Therapiebegleitung wissenschaftlich fundierte und geprüfte Informationen zu Krebserkrankungen. Zudem begleitet sie Betroffene mit wissenschaftlich erprobten Methoden und validierten Techniken des Therapiemanagements. Zum Programm gehören etwa Bewegungstrainings, Ernährungsempfehlungen und Achtsamkeitsübungen. Ziel ist es, Patienten eine bessere Lebensqualität zu ermöglichen und zu einem selbstbestimmten Leben mit der Diagnose Krebs zu befähigen. Die verschiedenen Bestandteile der Mika-App wurden unter anderem mit Onkologen und Psychoonkologen der Charité Berlin und des Universitätsklinikums Leipzig (UKL) entwickelt und werden kontinuierlich wissenschaftlich geprüft.

Dr. Jan Simon Raue, Mitgründer und Geschäftsführer von Fosanis, Entwickler der Mika-App, erklärt: »Unsere Vision ist es, dass kein Mensch, der mit einer Krebsdiagnose leben muss, zusätzlich mit Hilflosigkeit belastet ist. Bei Mika achten wir penibel auf die Qualität unserer Inhalte. Alle Informationen, die Mika bereitstellt, durchlaufen eine

strenge Qualitätssicherung. Medizinisch relevante Inhalte sind von Onkologen geprüft und mit den aktuellen Behandlungsleitlinien und dem Stand der Wissenschaft abgeglichen. So gewährleisten wir hochwertige Inhalte, die gleichzeitig eine leicht verständliche Sprache sprechen.«

„App auf Rezept“ hilft mit Künstlicher Intelligenz (KI)

Die Nutzer erhalten bei Ärzten oder Psychotherapeuten ein Rezept, das sie bei der jeweiligen Krankenversicherung einreichen. Die Krankenkasse versendet im Anschluss den Code zur Freischaltung der App. Direkt nach der Registrierung bei Mika geben die Patienten ihre spezielle Krebserkrankung sowie Symptome und Befinden ein. Die Künstliche Intelligenz hinter der App nutzt diese Informationen, um personalisierte Inhalte anzuzeigen und auf die individuellen Bedürfnisse von Krebspatienten anzupassen.

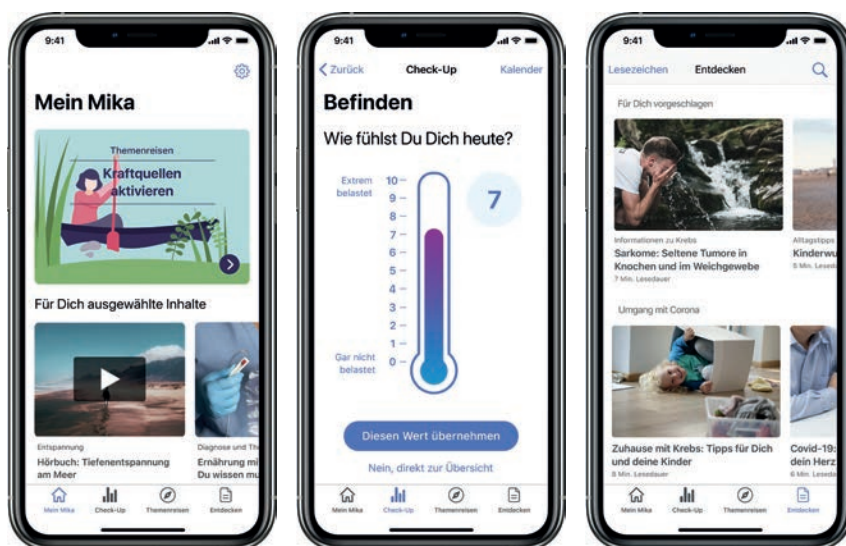
Prof. Dr. Anja Mehnert-Theuerkauf, Psychoonkologin und Leiterin der Abteilung für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie des Universitätsklinikums Leipzig, verweist auf ihre Erfahrungen mit der Nutzung von Mika

bei Krebspatienten: »Mika aktiviert und motiviert die Patienten durch das KI-gestützte personalisierte Angebot. Nutzer berichten davon, mental gestärkt zu werden und zielgerichtetere Fragen in der Arztkonsultation stellen zu können. Die App verschafft ihnen die Möglichkeit, selbstbestimmt zu handeln. Sie fühlen sich dadurch mündiger, motivierter und mutiger.«

DiGA und die hohen Anforderungen an den Datenschutz

Zuständig für die Aufnahme als DiGA ist das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM). Dafür durchlaufen die Hersteller der Apps einen anspruchsvollen Prozess, der nicht nur eine Medizinproduktzertifizierung voraussetzt, sondern beispielsweise auch Anforderungen an den Datenschutz und den medizinischen Nutzen der Anwendung stellt.

Das DVG ermöglicht Patienten einen gesetzlich verankerten Anspruch auf eine zusätzliche digitale medizinische Leistung, die jederzeit und überall zugänglich ist, wie eine digitale Therapiebegleitung. Dem Schutz sensibler Ge-



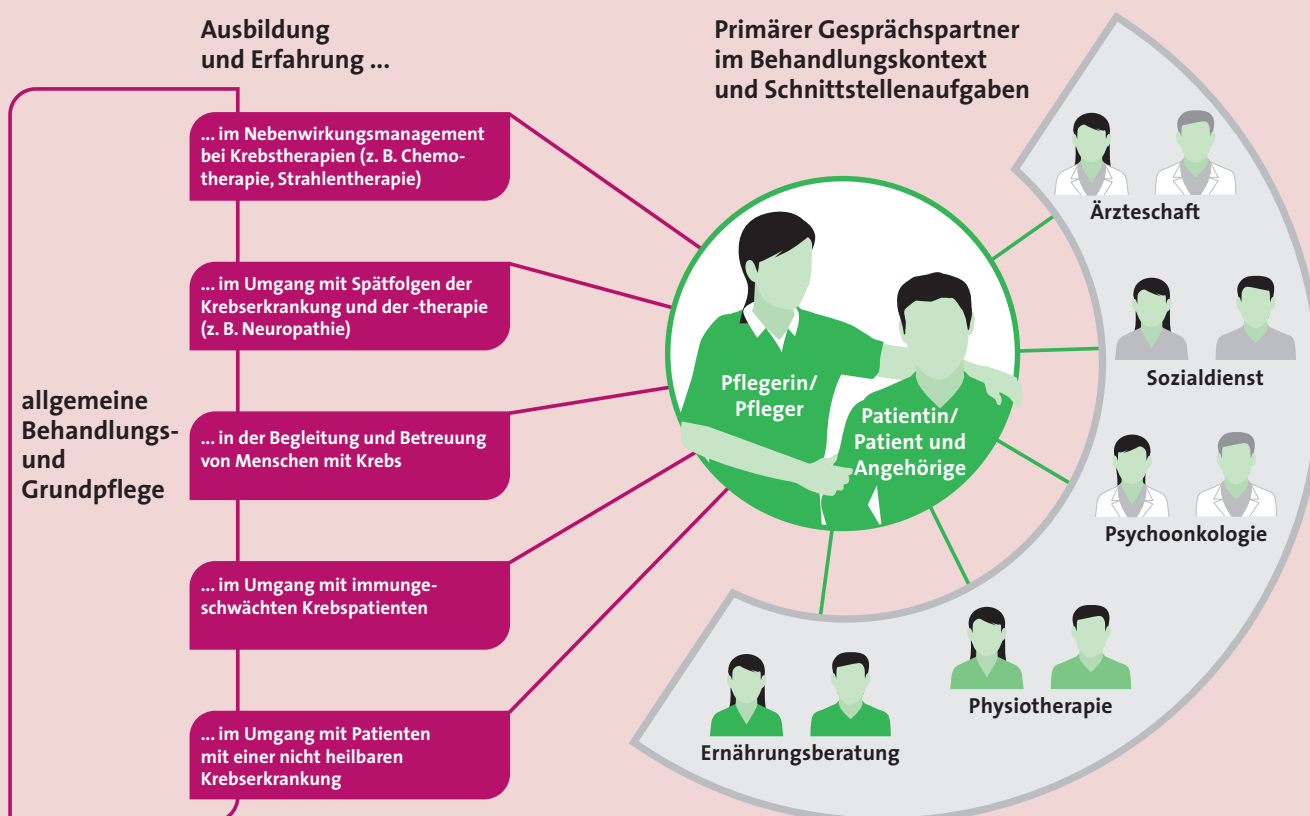
sundheitsdaten in der Mika-App räumt das Digital Health Unternehmen Fosanis höchste Priorität ein: Alle Datensätze liegen auf deutschen Servern, für die höchste Sicherheitsstandards gelten. Sämtliche personenbezogene Daten der Mika-App werden nur in Rechenzentren gespeichert, die nach ISO 27001 zertifiziert sind. Die Datenhoheit bleibt bei den Nutzern. /© Fosanis GmbH

Weitere aktuelle und relevante Informationen für Patienten und Fachkreise:

www.mitmika.de

Medienkontakt MIKA / Fosanis GmbH:
The Medical Network
E-Mail: mika@themedicalnetwork.de
Telefon: 040 3290473899

Was leistet eine onkologische Pflegekraft?



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

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.
V.i.S.d.P.: Dr. Johannes Bruns
Tel.: 030 3229329-0, Fax: -66
www.krebsgesellschaft.de

DKG
KREBSGESELLSCHAFT

Ein interdisziplinäres Bildungsprojekt für Kinder im Grundschulalter

Jonas will's wissen



Jonas, die Projekt-Puppe aus dem Puppentheater Halle



Jonas mit seinen „Projekt-Eltern“, den Puppenspielern Lena Wimmer und Nico Parisius

Das Bildungsprojekt „Jonas will's wissen“ ist für Kinder im Grundschulalter entwickelt worden und soll helfen, Kinder rechtzeitig und kindgerecht in die Begleitung ihrer schwerstkranken Angehörigen oder Freunde mit einzubeziehen. Es wurde von Mitarbeitenden des Krankenhauses Martha-Maria Halle-Dölau in Kooperation mit dem Puppentheater Halle (Saale) und der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft konzipiert und in einer Pilotphase seit 2017 mit Kindern der vierten Klassen der Lessing-Grundschule Halle (Saale) erfolgreich getestet.

Die Leitfigur für dieses Projekt ist eine Puppe aus dem Puppentheater: Jonas. Er steht für all die Fragen der Kinder und deren Eltern, die im Zusammenhang mit unheilbaren Krankheiten auftreten. Und er – Jonas – will's wissen. Er will nicht ausgeschlossen sein aus dem, was die Erwachsenen traurig macht und was sie freut.

Dem Projekt vorausgegangen waren vielfältige Beobachtungen im Krankenhausalltag, die darauf schließen ließen, dass Eltern häufig vermeiden möchten, ihre Kinder mit der Krankheit oder gar dem Sterben von Verwandten und Freunden zu konfrontieren. Mit diesem

Projekt wird ein Thema aufgegriffen, das gesellschaftlich nahezu zum Tabu geworden ist: Wie gehen wir mit Fragen und Ängsten um, die in uns angesichts unheilbaren Krankseins, des Sterbens und der Trauer entstehen? Und: Wie lassen sich diese Fragen und dazugehörige Inhalte mit Kindern angemessen kommunizieren?

Im Lehrplan für Grundschulen des Landes Sachsen-Anhalt ist das Heranführen der Kinder an den „Umgang mit Krankheit, Sterben und Tod“ für den Unterricht vorgesehen. Das Lehrerteam steht hierbei oft vor der Frage, wie es diese Themen Kindern altersgerecht nahebringen kann. Das Projekt „Jonas will's wissen“ unterstützt Schulen bei dieser Aufgabe mit diesem kreativen, kindgerechten und erlebnispädagogisch ausgerichteten Konzept „Jonas“.

Bei der Vorbereitung und Durchführung des Projekts sind ganz unterschiedliche Fachleute beteiligt: Sie arbeiten in der Pflege, Seelsorge, Theater- und Musikpädagogik, in der Kunst- oder Psychotherapie. Von ihnen werden die Kinder mit ihren Sorgen, Ängsten und ihren Fragen ernst genommen und durch das Projekt begleitet. Berührungsängste werden abgebaut und Möglichkeiten

zur Verarbeitung der vielen Fragen an die Hand gegeben.

In einer „Multiplikatorenfortbildung“ im Juni 2021 an der Christlichen Akademie für Gesundheits- und Pflegeberufe (CAGP) in Halle (Saale) wurden Interessierte aus Schule, Krankenhaus, Therapie, Sozialarbeit, Kultur, Theater und Kunst geschult. Das Fortbildungszertifikat berechtigt die Teilnehmenden, mit Hilfe eines Werkbuches das Jonasprojekt eigenständig durchzuführen. Davon erhoffen sich die Initiatoren eine weitere Verbreitung dieses bundesweit einmaligen Projektes.

Ausführliche Informationen finden Sie unter www.martha-maria.de (*Krankenhaus Halle-Dölau → Das Krankenhaus → Jonas will's wissen*).

Kontakt:

Anja Flier und Sabine Schober
Projektleitung „Jonas will's wissen“
Krankenhaus Martha-Maria Halle-Dölau
Röntgenstraße 1 · 06120 Halle (Saale)
Telefon: 0345 5591190
E-Mail: jonas@martha-maria.de

Nachrichten aus der Selbsthilfe

Nutzen Sie schon die Experten in eigener Sache – Selbsthilfegruppen? Unterstützung durch die SAKG für Selbsthilfegruppen und Initiativen

Die Selbsthilfearbeit wurde direkt nach der Gründung der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft (SAKG) in die Satzung aufgenommen und ist bis heute fester Bestandteil ihrer Aufgaben. Als Landesverband der Krebs-Selbsthilfegruppen in Sachsen-Anhalt und damit als landesweit tätige Selbsthilfeorganisation arbeitet sie eng mit über 100 Krebs-Selbsthilfegruppen und einigen assoziierten Gruppen (z. B. Neurofibromatose) zusammen und unterstützt deren Arbeit. Sie fördert die regionale Selbsthilfe, Betreuung und den Informationsaustausch Betroffener sowie die Gründung neuer Selbsthilfegruppen.

Es gibt keine Regeln dafür, wie das Treffen einer Selbsthilfegruppe ablaufen soll oder welche Themen besprochen werden sollen. Jede Gruppe gestaltet ihre Treffen individuell und in eigener Verantwortung. Es werden Fach- sowie private Themen besprochen. Man gibt sich Tipps im Umgang mit der Bürokratie, unternimmt gemeinsam Ausflüge oder auch Reisen. Darüber hinaus kennen gerade die alteingesessenen Gruppenmitglieder meist alle Therapeuten und Kliniken in der jeweiligen Umgebung und können hier wertvolle Informationen weitergeben. Viele Selbsthilfegruppen laden Fachexperten zu Vorträgen ein. Dabei findet keine ärztliche oder therapeutische Versorgung in der Gruppe statt.

Teilweise ist die bekannte Arbeit mit regelmäßigen Treffen in den Selbsthilfegruppen 2020 und 2021 zum Erliegen gekommen. Dort, wo es möglich war, gab es natürlich eine Umstellung hin zum Austausch in Videokonferenzen. Beratungsangebote vor Ort wurden durch andere Kommunikationsformen wie Telefonberatungen ersetzt. Außerdem hatten viele Gruppen Schwierigkeiten, weil sie aufgrund der Krise Ver-

anstaltungen stornieren mussten und Projekte nicht so durchführen konnten, wie es geplant war.

Der Vorstand der SAKG hat in seiner letzten (virtuellen) Vorstandssitzung die Förderung der Krebs-Selbsthilfegruppen 2021 in Höhe von 9.180 Euro beschlossen. Für das Haushaltsjahr 2021 waren 28 Anträge von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeverbänden eingegangen. /Sven Weise · SAKG

Sie suchen eine Selbsthilfegruppe vor Ort oder möchten eine Selbsthilfegruppe gründen? Sprechen Sie uns an!

Telefon: 0345 4788110

E-Mail: info@sakg.de

+++



Sachsen-Anhaltinische Selbsthilfetag der ILCO: „Davor-Dabei-Danach“

Am 20. und 21. August 2021 veranstaltet die Deutsche ILCO – Landesverband Sachsen-Anhalt in Zusammenarbeit mit der Asklepios Klinik Weißenfels die Sachsen-Anhaltinischen Selbsthilfetag. Unter dem Motto „Davor-Dabei-Danach“ wird es am Freitag wissenschaftliche Vorträge für Ärzte und am Samstag ein Patientenforum ebenfalls mit Vorträgen und unterschiedlichen Workshops geben. „Neoadjuvante Therapiekonzepte bei lokal fortgeschrittenem Kolon- und Rektumkarzinom“, „Wann und wie sollten Parastomalhernien versorgt werden?“ und „Schmerztherapien richtig eingestellt“ sind nur einige Themen, die an diesem Wochenende auf dem Programm stehen. Die

wissenschaftliche Leitung dieser Veranstaltung hat Dr. med. Ralf Michael Wilke, Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeralchirurgie und Proktologie an der Asklepios Klinik Weißenfels übernommen. Weitere Informationen sowie das vollständige Programm erhalten Sie auf der Internetseite www.ilco-gesundheitstage.de. /Jana Krupik-Anacker · SAKG

Veranstaltungsort:

Asklepios Bildungszentrum für Gesundheitsfachberufe Weißenfels
Max-Planck-Straße 1
06667 Weißenfels

+++

Virtuelles Austauschtreffen: „Zukunft der Krebs-Selbsthilfe – Selbsthilfearbeit unter Pandemiebedingungen“

Am Mittwoch, den 15. September 2021, um 15:30 Uhr lädt die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft alle Selbsthilfegruppenleiter und interessierte Selbsthilfegruppenmitglieder der Krebs-Selbsthilfegruppen im Bundesland zu einem virtuellen Austauschtreffen ein. Gemeinsam sollen die Erfahrungen aus der zurückliegenden Pandemiezeit besprochen werden. Welche Herausforderungen gab es? Wie konnte diesen mit kreativen Lösungsansätzen begegnet werden? Was bedeutet dies für die zukünftige Arbeit der Krebs-Selbsthilfegruppen?

Da es leider zum wiederholten Male nicht möglich ist, im Rahmen der traditionellen Zukunftswerkstatt für die Krebs-Selbsthilfegruppen persönlich in den Austausch zu treten, freuen wir uns, auf virtuellem Wege mit Ihnen in Kontakt und vor allem ins Gespräch kommen zu können. Der Schutz aller ist von großer Wichtigkeit und hierbei spielt es keine Rolle, an welchem Ort sich der Einzelne gerade befindet.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie unter Telefon 0345 4788110 und www.sakg.de. /Bianca Hoffmann · SAKG



+++ Kurz gemeldet +++

Forschen gegen Krebs – Prof. Hans-Joachim Schmoll mit ESMO-Preis 2020 ausgezeichnet

Immer mehr Menschen in Deutschland erkranken an Krebs. Während im Jahr 2020 rund 510.000 Krebsneuerkrankungen diagnostiziert wurden, werden es im Jahr 2030 bis zu 600.000 sein. Auch deshalb ist eine starke Krebsforschung selbst unter den erschwerten Rahmenbedingungen der Corona-Pandemie enorm wichtig.

Im vergangenen August wurde Prof. Hans-Joachim Schmoll, Leiter der AG „Klinische Forschung in der Onkologie“ der Universitätsmedizin Halle (Saale), von der Europäischen Gesellschaft für Medizinische Onkologie (ESMO) für seinen herausragenden Beitrag zur Entwicklung der medizinischen Onkologie als Spezialität in Deutschland und international mit dem ESMO Award 2020 ausgezeichnet. Als Herausgeber des deutschen Standard-Nachschlagewerks für medizinische und multidisziplinäre Onkologie, Architekt vieler praxisverändernder klinischer Studien auf dem Gebiet des Kolorektalkarzinoms und von Keimzelltumoren sowie Gründer und Vorsitzender mehrerer internationaler Konsensuskonferenzen und Leitlinienausschüsse war Prof. Schmoll über mehrere Jahrzehnte maßgeblich an der Definition von Behandlungsstandards und der Ausbildung in medizinischer Onkologie beteiligt.

Die Europäische Gesellschaft für Medizinische Onkologie (ESMO) ist neben der Amerikanischen Gesellschaft für klinische Onkologie (ASCO) eine der führen-

den weltweiten Fachgesellschaften zum Thema Krebs. /© Universitätsmedizin Halle (Saale)

+++

Klinik für Neurochirurgie der Universitätsmedizin Halle veranstaltete ersten virtuellen Patientenstammtisch

Das Neuroonkologische Zentrum der Universitätsmedizin Halle veranstaltete im Mai 2021 den ersten virtuellen Patientenstammtisch für Halle und die Region.

Ziel ist es, dass Betroffene und ihre Angehörigen trotz der aktuellen Corona-Pandemie medizinische Beratung sowie Unterstützung bei der Bewältigung der veränderten Lebensumstände und -perspektiven erhalten und über Erfahrungen oder Sorgen sprechen können. »Wir wissen aus langjähriger Erfahrung, dass der Bedarf an Informationen nach der Diagnose Hirntumor bei den Betroffenen sehr hoch ist. Wir nehmen uns daher viel Zeit, um alle Aspekte der Erkrankung zu erklären, Therapieoptionen aufzuzeigen und offene Fragen zu beantworten«, erläutert Jörg Illert, Facharzt für Neurochirurgie und Koordinator des Neuroonkologischen Zentrums. »Da dies zurzeit nicht als Präsenzveranstaltung funktionieren kann, weichen wir auf den virtuellen Patientenstammtisch aus.«

Um die Patienten auch im Umgang mit der Erkrankung zu stärken, sind in der Universitätsmedizin Halle psychoonkologische Angebote fester Bestandteil des Therapiespektrums. Neben dem ärztlichen Team sind auch Neuropsycho-

login Mareike Thomas vom Institut für Psychologie der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg und Psychoonkologin Friederike Eckardt Teil des Teams für den virtuellen Patientenstammtisch. Interessierte können sich per E-Mail an patientenstammtisch@uk-halle.de oder hirntumor@uk-halle.de registrieren und erhalten im Anschluss einen Link zur Teilnahme am virtuellen Patientenstammtisch. Weitere Termine sind immer am letzten Donnerstag des Monats geplant. /© Universitätsklinikum Halle (Saale)

+++

Virtueller Krebs-Aktionsmonat 2021

Die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft, Experten aus der Onkologie und der Selbsthilfe aus Sachsen-Anhalt laden zu virtuellen „Onko-Experten-Sprechstunden“ ein.

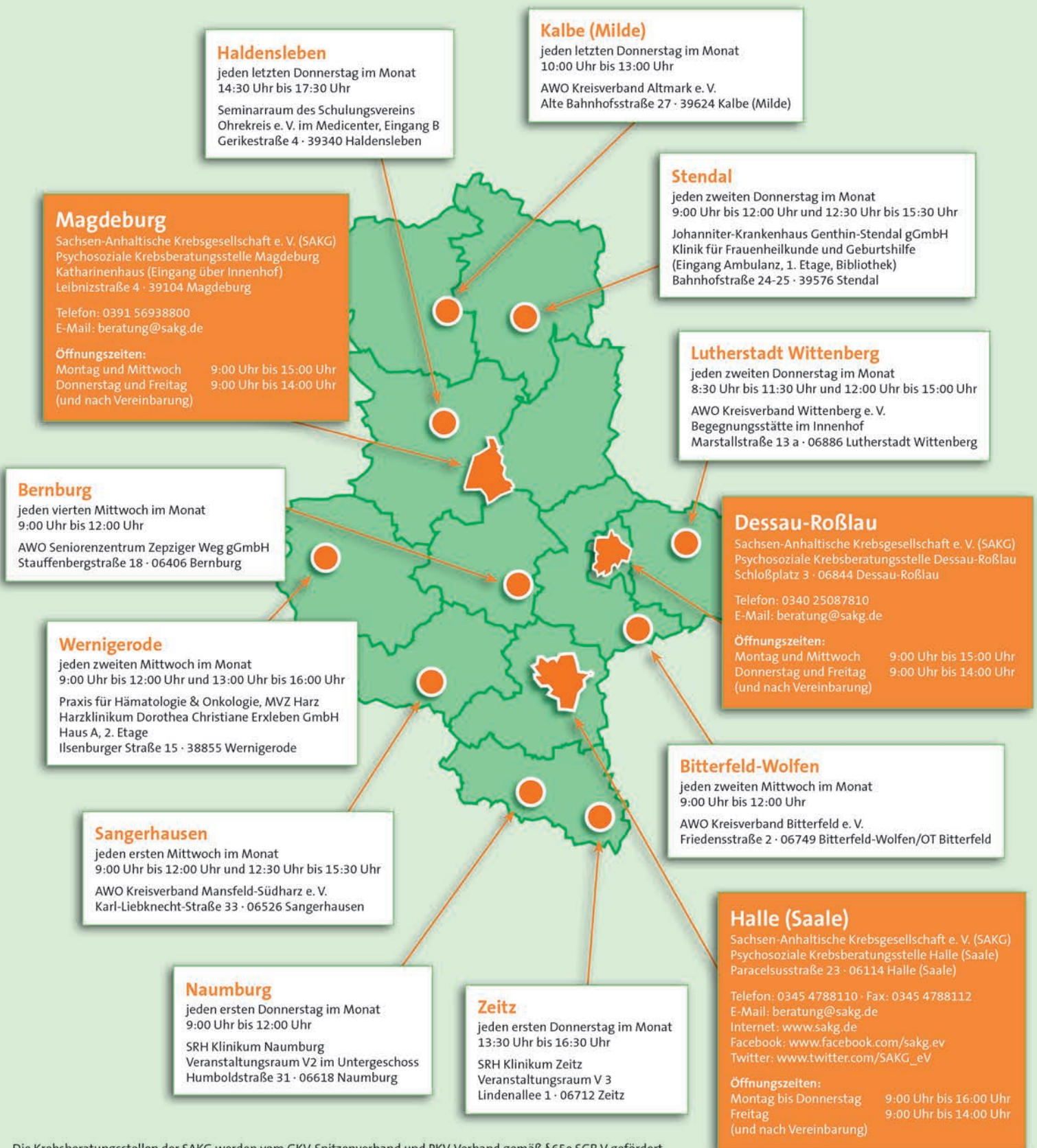
Nicht nur an einem Tag, sondern in einem ganzen Aktionsmonat werden Krebsbetroffenen und Angehörigen die Möglichkeiten geboten, ihre Fragen an Expertinnen und Experten zu stellen. Es erwartet die Teilnehmenden in zehn Onko-Experten-Sprechstunden ein vielseitiges Programm mit einem Einstiegs-vortrag, Diskussion und Raum für alle Fragen zum Tagesthema.

Die erste virtuelle Onko-Experten-Sprechstunde startet am Montag, den 20. September 2021, 15:00 Uhr, mit einem Thema zur Ernährung in der Onkologie.

Weitere Themen werden im Newsletter oder auf den Internetseiten der SAKG veröffentlicht. /© Sven Weise · SAKG

Beratungsstellen der SAKG

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





WALDBURG-ZEIL
KLINIKEN



**Dank Reha wieder
zusammen aktiv.**

Rehabilitationsklinik Bad Salzellen
Fachklinik für Orthopädie, Onkologie und Pneumologie
39218 Schönebeck/Elbe
Telefon: +49 (0) 3928 718-0
www.rehaklinik-bad-salzellen.de

Ein Stück Leben.
www.wz-kliniken.de