

wegbegleiter

MAGAZIN DER
HAMBURGER
KREBSGESELLSCHAFT

AUSGABE 1



SCHWERPUNKTTHEMA:
PSYCHOONKOLOGIE



**Liebe Patienten, liebe Angehörige,
liebe Unterstützer der Hamburger
Krebsgesellschaft e.V.,**

Sie halten unser erstes Magazin „wegbegleiter“ in der Hand, in dem wir Ihnen ab jetzt zweimal jährlich unsere aktuellen Vorhaben, Mitarbeiter, spannenden Projekte und neuesten Angebote der Hamburger Krebsgesellschaft e.V. vorstellen werden.

Nicht ohne Grund trägt das Magazin

den Namen „wegbegleiter“ – wir sehen uns als Begleiter für Patienten und Angehörige während und nach einer Krebserkrankung. Unser Beratungsteam - bestehend aus zwei Sozialpädagoginnen, zwei Psychologinnen und einer Ärztin - gibt in telefonischen oder persönlichen Gesprächen schnelle und unkomplizierte Hilfestellung bei medizinischen oder psychosozialen Anliegen in allen Stadien einer Krebserkrankung. Durch unsere zahlreichen Informationsveranstaltungen wollen wir Betroffene über neue Therapien, Diagnostik oder den Umgang mit akuten und Langzeitnebenwirkungen, aber auch über Unterstützungsmöglichkeiten im psychosozialen und komplementärmedizinischen Bereich aufklären. Daneben bieten wir in unseren beiden Beratungsstellen in Eppendorf und Harburg eine Reihe von künstlerischen und psychoedukativen Kursen an.

Gemäß unserem Motto „Durch Wissen zum Leben“ führen wir in Kitas, Grundschulen und ab Herbst 2016 in Hamburger Betrieben Projekte zum Thema Vorsorge von Krebs durch.

Und nicht zuletzt unterstützen wir durch Fördergelder Forschungsprojekte von Hamburger Wissenschaftlern.

Ich freue mich, Ihnen mit dem „wegbegleiter“ jetzt regelmäßig unter einem Schwerpunktthema einen Einblick in unsere aktuelle Arbeit geben zu können.

Im Namen unseres Teams
herzlichst,

Priv.-Doz. Dr. med. Georgia Schilling
Geschäftsführerin der Hamburger Krebsgesellschaft e.V.

PSYCHO- ONKOLOGIE

Psychoonkologie begleitet Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen auf dem gesamten Weg durch die Erkrankung.

Schwerpunkt ist dabei die seelische Unterstützung bei allen auftretenden Belastungen: dies sind vor allem Ängste und Sorgen, aber auch Trauer oder der Umgang mit körperlichen Veränderungen. Ob im Einzelgespräch (sowohl mit den Patienten als auch den Angehörigen), im Paar- oder Familiengespräch oder in Gruppen, können wir die Situation gemeinsam klären, die Belastungen gezielt besprechen und passende Lösungsansätze finden.

Durch psychoonkologische Begleitung kann sich die Lebensqualität der Patienten deutlich verbessern, Nebenwirkungen der Therapie gemildert und ein besserer Umgang damit gefunden werden und damit der Genesungsprozess unterstützt werden.

Psychoonkologie ist ein integrativer Bestandteil der Behandlung von Krebs und daher sowohl in den Krankenhäusern der Diagnostik und Erstbehandlung, in den Einrichtungen der Rehabilitation sowie im ambulanten Bereich durch Krebsberatungsstellen oder auch Praxen vertreten.

Die Krebsberatungsstellen der Hamburger Krebsgesellschaft e.V. bieten Patienten und Angehörigen kurzfristig und kostenlos Termine zur psychoonkologischen Begleitung an, um sie in der aktuellen Situation gezielt unterstützen zu können. Rufen Sie uns gerne für eine Terminvereinbarung an.

Unser psychoonkologisches Beratungsteam

EPENDORF



Monika Bohrmann
Diplom-Psychologin
Psychoonkologin (WPO)

Monika Bohrmann ist seit mehr als 10 Jahren in der Hamburger Krebsgesellschaft tätig. Sie hat maßgeblich zum Aufbau unserer Beratungsstelle in Harburg beigetragen und dort lange Zeit die psychoonkologischen Beratungen durchgeführt. Aus ihrer langjährigen Tätigkeit im Katholischen Marienkrankenhaus und dem Aufbau der Psychoonkologie dort, bringt sie viele Kenntnisse aus der stationären Behandlung mit. Ihre Erfahrung und ihr Engagement im Bereich Palliativmedizin und -versorgung möchte sie gerne als weiteres Schwerpunktthema in der Hamburger Krebsgesellschaft etablieren.

Seit März 2016 ist sie ausschließlich in unserer Geschäftsstelle in Eppendorf tätig und steht dort für Beratungen zur Verfügung. Neben Einzel- oder Paargesprächen leitet Frau Bohrmann psychoedukative Gruppen, wie unser Angehörigenseminar und die Gesprächsgruppe für junge Menschen nach Krebs. In ihrer neuen Funktion als Leiterin des Beratungsdienstes liegen ihr die Qualität und Weiterentwicklung beider Beratungsstellen am Herzen. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf fachlichem Input, neuen Kursideen und einem bundesweiten Austausch der Länderkrebsgesellschaften.

Tel. 040 41 34 75 68 – 12

m.bohrmann@krebshamburg.de

HARBURG



Iris Röntgen
Diplom-Psychologin
in Weiterbildung zur
Psychoonkologin (WPO)

Seit März 2016 verstärkt Iris Röntgen unser psychoonkologisches Beratungsteam. Sie steht immer von Montag bis Mittwoch in unserer Beratungsstelle in Harburg für persönliche oder telefonische Gespräche zur Verfügung und führt auch den FIBS-Kurs in Harburg durch (Fatigue individuell bewältigen). Ihr besonderes Interesse gilt Achtsamkeitsprinzipien, die sie in ihre Beratungen gewinnbringend einfließen lässt. Frau Röntgens frühere Tätigkeiten reichen vom Coachen von Führungskräften über ein Fortbildungsprojekt für Allgemeinmediziner zur „Entstigmatisierung von Demenzkranken“ bis hin zur Mitarbeit in einem Projekt der „Crazy Artists“, bei dem Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen das Potenzial des Schreibens erkunden konnten.

Aus letzterer Erfahrung und ihrer Ausbildung in Poesietherapie ist auch die Idee entstanden, in unseren beiden Beratungsstellen eine „Schreibgruppe“ für Krebskranke und ihre Angehörigen ab Januar 2017 anzubieten.

Tel. 040 30 09 22 27

i.roentgen@krebshamburg.de

Psychoedukative Gruppenangebote

Weitere Infos und Termine unter
www.krebshamburg.de

Angehörigenseminar

Krebs ist eine Erkrankung, die nie nur den Patienten alleine betrifft – meist sind Partner, Eltern, Geschwister, Kinder und Freunde ebenso betroffen und wollen ihren Liebsten dennoch die größtmögliche Unterstützung bieten. In unserem Seminar beleuchten wir gemeinsam mit verschiedenen Experten Themen wie Kommunikation, Entspannung, soziale Belange und Entscheidungen am Lebensende. Neben Informationen und Hilfen gibt es reichlich Zeit für den Austausch untereinander. Für die Überleitung in eine Selbsthilfegruppe steht fachliche Unterstützung durch KISS, der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen in Hamburg zur Verfügung.

FIBS – Fatigue individuell bewältigen, ein Selbstmanagement Programm

Bis zu 80% aller Patienten leiden während der aktiven Anti-Tumortherapie und 40% noch Jahre danach unter dem körperlichen und geistigen Erschöpfungssyndrom genannt „Fatigue“. In 6 Terminen bekommen Betroffene Informationen über die Erscheinungsformen und deren Entstehung und lernen diesen Symptomenkomplex besser zu verstehen. Gezielte Übungen und Anleitungen zum Selbstmanagement bieten Bewältigungsstrategien für den Alltag, um Lebensqualität zurück zu gewinnen.

Jung und Krebs

Für die Altersgruppe der sehr jungen Krebspatienten von 18 bis 25 Jahren gibt es nur sehr wenige Unterstützungsangebote, wohl aber einen großen Bedarf. Mit dieser Gesprächsgruppe wollen wir den jungen Menschen helfen, wieder in den Alltag zurück zu kehren und wichtige Themen wie körperliche Veränderungen, Partnerschaft, Familienplanung, Ausbildung und Beruf unter psychologischer und medizinischer Anleitung diskutieren. „Jung und Krebs“ ist unser Pilotprojekt für diese Altersgruppe, künstlerische Gruppen und eine Fatigue-Gruppe sollen dieses Angebot ab Januar 2017 ergänzen.

Schreibwerkstatt

Schreiben hilft dabei, Belastendes und Unausgesprochenes in eine annehmbare Form zu bringen oder neu zu sortieren. Gleichzeitig bringt es den Schreibenden in seine gestaltende Kraft zurück, mit der Probleme kreativer und ggf. auch leichter angegangen werden können. Ganz ohne Erfolgsdruck werden daher in der Gruppe kreative Schreibimpulse angeboten, um sich den eigenen Gedanken aus einer neuen Perspektive zu nähern. Zunächst sind Schnupperworkshops und im Anschluss eine längerfristige Schreibgruppe geplant.

Bei Interesse oder Fragen zu unserem Kurs- und Gruppenangebot sprechen Sie uns gerne an.

Patientenbericht

Als ich die Diagnose Krebs bekam,...



...rieten mir mehrere Ärzte einen Psychologen zu konsultieren. Als ich den Rat in die Tat umsetzen wollte, begann schon der zweite Leidensweg. Ausgerüstet mit einer Liste von Psychologen, begann ich zu telefonieren: „Meine telefonischen Sprechzeiten sind...montags von 7 Uhr 30 - 8 ... Meine sind mittwochs von 13 - 13 Uhr 30... Meine donnerstags von 18 - 18 Uhr 30. Neue Patienten werden im Moment auf Grund der hohen Nachfrage leider nicht angenommen.“ So gingen erfolglos vier Monate ins Land und mehrere Operationen und mein Bedarf nach psychologischer Betreuung wuchs. Durch einen unglaublich glücklichen Zufall fand ich das Infoblatt INKA (InformationsNetz für Krebspatienten und Angehörige). In einer Zeit in der Geld eine große Rolle spielt, sind die Termine bei der Hamburger Krebsgesellschaft für mich wie ein 6er im Lotto.

Von der ersten Stunde an fühlte ich mich gut aufgehoben. Die Psychologin verstand es meine Ängste, Sorgen und Ungewissheiten genau zu erklären und aufzuarbeiten. Für mich - für mein Gefühl, für meine Seele war es, als zeige die Psychologin mir das Fenster, welches hinter großen, schweren Gardinen versteckt war - und ich sah wieder die Welt.

Einmal war ich so gefangen in meiner Trauer, dass ich 48 Stunden nur weinte - im Bus, beim Arzt, einfach überall, ich konnte nicht aufhören. Dann hatte ich meinen Termin, wir sprachen über meine Trauer und meine Ängste. Ich verstand wie und warum ich alles so fühlte. Nach der Stunde ging ich mit starkem Rückgrat und erhobenem Kopf nach Hause. Keine Medizin, keine Tabletten hätten mir so helfen können wie dieses Gespräch.

Ich bin der Hamburger Krebsgesellschaft für immer dankbar.

Iris Rohleder

Vorstellung aktuell geförderter Forschungs- projekte



Ein Schwerpunkt der Hamburger Krebsgesellschaft e.V. ist die Förderung von Projekten im Fachbereich der Tumor- oder onkologischen Versorgungsforschung. Auch hier verstehen wir uns als „wegbegleiter“, indem wir junge Hamburger Wissenschaftler aus den Bereichen der Medizin, Psychoonkologie oder Biologie finanziell unterstützen:

Diese stellen einen Antrag auf Fördergelder, in dem sie ihr Forschungsprojekt und das Ziel ihrer Arbeit detailliert vorstellen.

Um die Qualität und die Erfolgsaussichten eines Projekts im Vorwege zu klären, findet eine umfangreiche Prüfung und ggf. eine gutach-

terliche Beurteilung statt. Über die Ergebnisse geförderter Projekte müssen Zwischen- und Abschlussberichte vorgelegt werden. Sehr erfolgreiche und interessante Projekte werden von den Wissenschaftlern unseren Mitgliedern auf der jährlichen Mitgliedsversammlung vorgestellt. Die Hamburger Krebsgesellschaft e.V. unterstützt Hamburger Wissenschaftler konkret bei Sach- und Personalkosten. Sachkosten können z. B. Kosten für ein bestimmtes Gerät oder für das Verbrauchsmaterial im Labor sein. Personalkosten dienen der Unterstützung beim Einsatz von wissenschaftlichem Personal oder Freistellung von Ärzten für den Zeitraum des Forschungsprojekts. Auch Doktorandenstellen werden gefördert.

Durch die Forschung sollen gänzlich neue oder erweiterte Erkenntnisse zur Entstehung von Tumorerkrankungen sowie zu den Zusammenhängen im Krankheitsverlauf, aber auch zur Versorgungssituation onkologischer Patienten oder psychoonkologischen Fragestellungen gewonnen werden - die letztendlich Patientinnen und Patienten in der medizinischen und psychosozialen Therapie zu Gute kommen.

Einmal pro Jahr verleihen wir einen mit 10.000 Euro dotierten Preis an einen jungen Hamburger Wissenschaftler für eine hervorragende Arbeit über ein Forschungsprojekt.

In diesem Jahr wurden von der Hamburger Krebsgesellschaft e.V. bereits 7 Projekte finanziell gänzlich oder in Teilumfang gefördert: zur Erforschung des Einflusses von Ebstein-Barr-Viren auf die Entstehung von Kopf-Hals-Tumoren, einer sensitiveren Tumordiagnostik, der Auswirkungen von genetischen Veränderungen in bestimmten Brustkrebsgenen, der Wirksamkeit von Lebensstilveränderungen beim Prostatakarzinom, eines Gens, das Metastasierung beim Lungenkrebs verhindert, bestimmter Immunzellen bei Leberkrebs und Charakte-

risierung des Immunmilieus bei verschiedenen hämatologischen Erkrankungen.

Weitere Projektanträge werden derzeit geprüft.

Falls Sie sich für eines dieser Forschungsprojekte näher interessieren, können Sie auf unserer Homepage www.krebs hamburg.de weitere Informationen in Form einer Kurzbeschreibung finden, oder sprechen Sie uns gerne persönlich an.

Impressum

Inhaltlich verantwortlich: HKG e.V.
Redaktion: PD Dr. Georgia Schilling,
Sandra Haaser, Monika Bohrmann,
Kathrin Armbruster
Fotos: A.K. Gieseke, photocase
Layout & Satz: Daniela Buchal

TERMINE 2. HALBJAHR 2016

01. September **Infocafé „Moderne Medikamente“ (Veranstaltung)**
02. September **Kosmetikseminar „Freude am Leben“**
07. September **Kunsttherapie „Zugang zu meinen schöpferischen Kräften finden“
(achtwöchiger Kurs)**
07. September **Fatigue individuell bewältigen (FIBS) „Wege aus der Erschöpfung“
(sechswöchiger Kurs)**
11. September **Benefizkonzert mit dem Hamburger Ärztetheater (Veranstaltung)**
12. September **Komplementäre Medizin für Krebspatienten (Veranstaltung)**
15. September **Angehörigenseminar „Begleitung von Krebskranken“
(sechswöchiger Kurs)**
16. September **Jetzt aktiv! „Ernährung und Bewegung in der Brustkrebsnachsorge“
(sechswöchiger Kurs)**
29. September **Patientenforum Osteopathie (Veranstaltung)**
06. Oktober **Infocafé „Tanztherapie zum Kennenlernen“ (Veranstaltung)**
08. Oktober **Tischlerworkshop in der Krebsnachsorge (zweitägiger Workshop)**
12. Oktober **Kosmetikseminar „Freude am Leben“**
13. Oktober **Patientenforum Sexualität und Krebs I. Teil (Veranstaltung)**
31. Oktober **Tanztherapie „So viel bewegt mich jetzt“ (achtwöchiger Kurs)**
31. Oktober **Fatigue individuell bewältigen (FIBS) „Wege aus der Erschöpfung“
(sechswöchiger Kurs)**
03. November **Infocafé „Strahlentherapie“ (Veranstaltung)**
03. November **Jung und krebskrank (sechswöchiger Kurs)**
04. November **Kosmetikseminar „Freude am Leben“**
05. November **Tanztherapie „Neue Kräfte schöpfen“ (eintägiger Workshop)**
16. November **Kosmetikseminar „Freude am Leben“**
19. November **Kunsttherapie „Zeit für mich – ein Maltag!“ (eintägiger Workshop)**
24. November **Verleihung des Forschungspreises der Hamburger Krebsgesellschaft
2016 (Veranstaltung)**
01. Dezember **Infocafé „Vorweihnachtliche Lesung“ (Veranstaltung)**
02. Dezember **Kosmetikseminar „Freude am Leben“**
15. Dezember **Patientenforum Sexualität und Krebs II. Teil (Veranstaltung)**

Hamburger Krebsgesellschaft e.V.
Geschäftsstelle und Krebsberatungsdienst
Butenfeld 18
22529 Hamburg
Telefon: 040/41 34 75 68 0
Telefax: 040/41 34 75 68 20
email: info@krebshamburg.de

Beratungsstelle Harburg
Schloßmühlendamm 3
21073 Hamburg
Telefon: 040/30 09 22 27
Telefax: 040/30 08 65 99
email: harburg@krebshamburg.de