Die Harnblase

Ausgabe Juni 2021

Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e.V.

Inhalt/Impressum

Editorial

Inhalt / Impressum / Editorial 2-3

Aktuell

Delegiertenwahl 2020 4-5
Delegiertenversammlung 2021 – Virtuelle Veranstaltung gelungen 6-8
Absichtserklärung zu einer möglichen Kooperationsvereinbarung 9
Vorstandswahlen – Neuer HKSH-BV Vorstand gewählt 10
Neue ShB-Arbeitsgruppe – Änderung der Vereinssatzung und Wahlordnung 10

Lebensqualität

Selbsthilfe und Psychoonkologie – Gemeinsamkeiten und Unterschiede 11-13
Die Pandemie - Und was sie mit uns gemacht hat 14

Gesundheits- und Sozialpolitik

Neuausrichtung der Unabhängigen Patientenberatung 15

Medizin

Neues zum Urothelkarzinom 16
Gesa-K-Studie – Erhebungszeitraum bis Ende August verlängert 17
Tipps für Krebspatienten 18

ShB intern

Online-Gruppentreffen in Dortmund 19
Termine 20
Beleg für das Finanzamt 20

Verschiedenes

Anne-Sophie Mutter tritt Nachfolge von Fritz Pleitgen an 21
Beeren gegen Krebs? 22
Buchvorstellung: „Vom Krebs zum Beuteltier" 23

Ein Wort zum Schluss

Es ist immer was zu tun! 24

Selbsthilfegruppen Blasenkrebs 24-28

Impressum

„Die Harnblase" ist Ihre Zeitschrift. Sie lebt davon, dass auch Sie diese mit Inhalt füllen. Haben Sie einen Hinweis für unsere Leser? Was verbindet Sie besonders mit dem *Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e. V.*? Oder möchten Sie Lob oder Kritik äußern? Es gibt vieles, das uns und die Leser interessiert. Also teilen Sie es uns gerne mit!

„Die Harnblase"
Juni 2021 – ISSN 2190-474X

Herausgeber:
Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e.V.
Thomas-Mann-Straße 40
53111 Bonn
0228 338 891 50
info@blasenkrebs-shb.de
www.blasenkrebs-shb.de

Ansprechpartner für „Die Harnblase":
Artur Krzyznanowski

Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e.V.
0228 33889 152
krzyzanowski@blasenkrebs-shb.de

Redaktion:
Brigitte Papayannakis
(Gesamtkoordination und Lektorat)
0228 33889 151
papayannakis@blasenkrebs-shb.de

Dr. Edmond Schiek-Kunz (*Stellv. ShB-Vorsitzender*)
Artur Krzyzanowski *(ShB-Vorsitzender)*

Redaktionsmitarbeit:
Inge Pothast *(ShB-Selbsthilfegruppe Duisburg)*
Dr. med. Edmond Schiek-Kunz *(Stv. ShB-Vorsitzender)*
Artur Krzyzanowski *(ShB-Vorsitzender)*
Corinna Busch *(ShB-Geschäftsstelle)*
Brigitte Papayannakis *(ShB-Geschäftsstelle, freie Medizinjournalistin)*
Wolfgang Wagner (*ShB-Vorstandsmitglied)*

Fotos:
Pixabay Rabe (Titelseite, S. 3)
© fotolia, Klaus Eppele (S. 4)
Pixabay mohamed Hassan, Brigitte Papayannakis (S. 6)
privat/ShB (S. 7)
privat/ShB (S. 8)
Shb (S. 10)
Pixabay: GDJ, Tumisu, geralt (S. 11 - 13)
Pixabay: darksouls1, cromaconceptovisual (S. 14)
UPD, Ausserhofer (S. 15)
iStock (S. 16)
Pixabay Kaffee (S. 17)
Pixabay Antranias (S. 18)
Pixabay: Alexandra Koch, Couleur (S. 19)
Stiftung Deutsche Krebshilfe (S. 21)
Pixabay Couleur (S. 22)
Pixabay Arivleone (S. 24)

Genderhinweis:
Allein aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in der Zeitschrift auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen verzichtet und das generische Maskulinum verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beide Geschlechter.

Spendenkonto:
Sparkasse KölnBonn
IBAN DE98 3705 0198 1931 2159 80
BIC COLSDE33XXX

Gestaltung:
Kolton Design, Dortmund

Druck:
Wolanski GmbH, Bonn

Erscheinungsweise:
„Die Harnblase" erscheint im Juni und Dezember eines Jahres.

Bezugsbedingungen:
Die Zeitschrift wird an alle Mitglieder bundesweit kostenlos verschickt. Sie kann außerdem angefordert werden und steht auch im Internet unter www.blasenkrebs-shb.de zum Download bereit. Die Beiträge stimmen nicht zwangsläufig mit der Meinung des Herausgebers überein. Die Autoren erklären sich mit der redaktionellen Bearbeitung ihrer Beiträge einverstanden.

Der ShB wird gefördert von
Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Liebe Leser der „Harnblase“!

Sie halten nun die dritte Harnblase in der Hand, die unter Pandemie-Bedingungen erscheint.

Die ShB-Arbeit sowie die Aktivitäten in den Selbsthilfegruppen wurden auch im ersten Halbjahr 2021 sehr stark vom Coronavirus beeinflusst und ausgebremst. Das Virus hat uns weiterhin fest im Griff. Alle Treffen und Veranstaltungen rund um die Selbsthilfe haben im Wesentlichen online stattgefunden. Das war nicht immer angenehm. Sondern auch oft anstrengend, mehrere Stunden am Bildschirm zu verbringen und konzentriert der Veranstaltung zu folgen. Aber auch Missverständnisse unter den Akteuren konnten dabei gelegentlich nicht vermieden werden.

Natürlich ist in dieser Zeit auch deutlich geworden, dass der Einzug der Digitalisierung in die Selbsthilfe vorangeschritten ist. Der ShB wird sich dieser Tatsache nicht verschließen und die gewonnenen Erfahrungen in der Zukunft nutzen.

Darüber hinaus ist die psychische Belastung bei vielen Menschen deutlich zu spüren. Alle sehnen sich nach einem „normalen“ Leben, sich wieder zu Gesprächen mit anderen Menschen im Biergarten zu treffen, den Einkaufsbummel in der Stadt entspannt zu genießen, Kulturveranstaltungen zu besuchen und natürlich wieder einmal in den Urlaub zu verreisen. Alles sollte doch bald wieder möglich sein, denn ein Licht am Ende des dunklen Tunnels deutet sich an.

Begründete Hoffnung besteht auch darin, dass unsere so wichtigen Gruppentreffen der ShG’s wieder möglich werden, um die lebendigen Kontakte wiederholt herzustellen und die wichtigen Gespräche der Betroffenen untereinander zu ermöglichen. Dass auch unsere Veranstaltungen, wie z.B. die Gruppensprechertagung, die medizinische Fachtagung, das ShB-Seminar wieder in Präsenz stattfinden dürfen ist doch so wichtig für unser Engagement gegen den Krebs. Allerdings sollten wir nicht leichtsinnig und unachtsam werden, denn das Virus wird uns sicher noch lange begleiten.

Ein spannendes Experiment hat am 22. Mai 2021 als Online-Veranstaltung stattgefunden. Sie erfahren in dieser Ausgabe der Harnblase, welche wichtigen Entscheidungen im höchsten Gremium des ShB e. V., in der Delegiertenversammlung, getroffen und beschlossen wurden.

Am 29. Mai 2021 hat eine ähnlich wichtige Veranstaltung stattgefunden, die Mitgliederversammlung des HKSH-BV. Hier wurde u.a. ein neuer Vorstand gewählt. Der ShB wird sich aktiv an der Neuausrichtung des Bundesverbandes einbringen. Denn es ist wichtig, die Zusammenarbeit der zehn Krebsselbsthilfeverbände zu stärken, um in der Öffentlichkeit und der Politik gemäß unserem Motto, „Gemeinsam stärker“ besser wahrgenommen zu werden.

Zu den psychischen Belastungen, die natürlich unserer Krebserkrankung in großem Maße geschuldet sind, lesen Sie in unserer Zeitschrift ein interessantes Interview zu der begleitenden Therapie einer Krebserkrankung, der Psychoonkologie. Es wird hierbei der Frage nachgegangen, ob die Arbeit in den Selbsthilfegruppen möglicherweise als Ergänzung zur Psychotherapie zu sehen ist.

Weitere Themen: Aktuelles zum Urothelkarzinom, Sport nach Blasenkrebs sowie therapiebegleitende Möglichkeiten. Wie gewohnt finden Sie zu Ihrer Information in dieser Ausgabe auch wieder Buchbesprechungen.

Wir wünschen Ihnen beim Lesen dieser neuen Harnblase viel Spaß.

Bleiben Sie weiterhin gesund. Eine Impfung gegen das Corona Virus kann wirkungsvoll dazu beitragen.

Ihr ShB-Vorstand

Delegiertenwahl 2020

503 Briefumschläge gingen bei der Wahlkommission ein

2020 war ein wichtiges Jahr für den ***Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e. V. (ShB)***: Nach vier Jahren wurden die Delegierten satzungsgemäß neu gewählt.

Die Delegierten vertreten die Mitglieder eines Bundeslandes in der Delegiertenversammlung. Diese ist ist das oberste Entscheidungsgremium des ShB.

Jedes ordentliche Mitglied ist wahlberechtigt.
Die Wahl wurde als geheime Briefwahl von der Wahlkommission durchgeführt. Diese setzte sich wie folgt zusammen:

Antonia Wessels	SHG Duisburg	Wahlleiterin
Wolfgang Wagner	SHG Bodensee	
Artur Krzyzanowski	SHG Wuppertal	

Vier Monate vor dem Wahltermin wurde die Anzahl der ordentlichen und außerordentlichen Mitglieder sowie die Anzahl der wahlberechtigten Mitglieder pro Bundesland festgestellt:
784 Mitglieder waren wahlberechtigt.

In zehn Bundesländern konnte eine Wahl stattfinden. In sechs Bundesländern bestand keine Wahlmöglichkeit, da es zu wenige Mitglieder gab oder kein Kandidat nominiert wurde.

Am Wahltermin, den 07. Januar 2021 wurden die Stimmzettel unter Einhalt der Corona-Regeln ausgezählt:
503 Mitglieder haben ihr Wahlrecht ausgeübt.
Dies entspricht einer Wahlbeteiligung von 64 %.

Die gewählten Mitglieder wurden schriftlich befragt, ob sie die Wahl annehmen. Das endgültige Ergebnis der Delegiertenwahl 2020 wurde am 15. Februar 2021 von der Wahlkommission wie folgt festgestellt:
Es wurden 27 Delegierte gewählt.

Viele der gewählten Delegierten übten dieses Amt bereits in der vorigen Periode aus. Es waren auch neue Namen und Gesichter hinzugekommen.

Wir bedanken uns bei allen Gewählten für ihre Bereitschaft, als Delegierter im ShB mitzuarbeiten und freuen uns auf die Zusammenarbeit.

Auszählung der Stimmzettel unter Einhalt der Corona-Regeln

Bundesland	D	Name der Delegierten	Selbsthilfegruppe
Baden-Württemberg	D	Gaby Stünzi	Südbaden
	D	Andrea Frömming	Südbaden
	D	Josef Dietz	Karlsruhe
	D*	Wolfgang Wagner	Bodensee-Singen
Bayern	D	Irene Reichelt	Nürnberg
	D	Wolfgang König	Nürnberg
Hessen	D	Dr. med. Edmond Schiek-Kunz	Frankfurt
	D	Prof. Günter Leithold	Gießen
	D	Werner Schmachtenberg	Darmstadt
	D	Werner Becke	Frankfurt
Meckl.-Vorpom.	D	Mario Wiemers	Wismar
Niedersachsen	D	Karl-Heinz Bsufka	Göttingen
	D	Günter Burmeister	Lüneburg
NRW	D	Alfred Marenbach	Bonn, Dortmund, Köln Nord, Neuss
	D	Inge Döring	Dortmund
	D	Christel Battling	Bochum
	D	Eliane Denucé	Dortmund
	D	Wilfried Betzinger	Dortmund
	D	Klaus Schuhmacher	Westfalica (Bad Oeynhausen)
	D	Inge Pothast	Duisburg
	D	Jürgen Kampmann	Dortmund
	D	Peter Schröder	Bocholt, Velbert, Oberhausen
	D*	Artur Krzyzanowski	Wuppertal
Rheinland-Pfalz	D	Thomas Müller	
Sachsen	D	Prof. Dr. Gerd-Axel Ahrens	
Schleswig-Holstein	D	Jörg Bleuß	Lübeck
	D	Michael Hollerith	Westküste (Itzehoe)
Thüringen	D	Monika Piehler	Jena
	D	Helmut Hahn	Gera

*Delegierte Kraft Amtes

Delegierte sortiert nach Bundesland und Anzahl der abgegebenen Stimmen

Die konstituierende Sitzung der Delegierten fand auf der virtuellen Delegiertenversammlung am Samstag, 22. Mai 2021 statt.

Unser Dank gilt auch den Mitgliedern des ShB für die Wahlbeteiligung, der Wahlkommission für ihre geleistete Arbeit und den Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle für die engagierte Unterstützung.

Delegiertenversammlung 2021

Virtuelle Veranstaltung gelungen

Ursprünglich war die Delegiertenversammlung 2021, bei der sich die neu gewählten Delegierten zum ersten Mal treffen sollten, in Bochum geplant. Wegen der Corona-Pandemie wurde die Versammlung jedoch als virtuelle Veranstaltung durchgeführt.

Obwohl sich der ShB-Vorstand schon seit mehr als einem Jahr nur noch online treffen konnte und auch einige Gruppen und ShB-Mitglieder bereits Erfahrung mit Online-Veranstaltungen hatten, war diese Art der Veranstaltung eine Neuheit für alle Beteiligten. Schließlich mussten die neuen Delegierten nicht nur informiert, sondern es sollten auch Vorstandswahlen, die Wahl der Schlichtungskommission, die Wahl der Revisoren sowie weitere Abstimmungen durchgeführt und substanzielle Themen besprochen werden.

Bei einem Testlauf wurde der Ernstfall durchgespielt und erste Hindernisse überwunden. Dies erfolgte insbesondere durch den Einsatz von Herrn Michael Weitbrecht, der für die technische Durchführung verantwortlich war. Am Samstag, 22. Mai 2021, 14 Uhr, war es soweit. 32 Teilnehmer saßen vor Ihren Bildschirmen und waren gespannt.

Nach der Begrüßung durch den Vorsitzenden Joachim Weier wurde Werner Schmachtenberg zum Versammlungsleiter gewählt. Er stellte die satzungsgemäße Einberufung, die Beschlussfähigkeit und somit die ordnungsgemäße Durchführung der Versammlung fest.

Joachim Weier (Vorsitzender) und Artur Kryzyzanowski (Stellv. Vorsitzender) stellten den Geschäftsbericht für das Jahr 2020, den Haushaltsplan und die Vorhaben für das Jahr 2021 vor, Antonia Wessels und Manfred Kleimeyer den Revisionbericht 2020. Nachdem noch einige Rückfragen beantwortet wurden, erfolgte die einstimmige Entlastung des Vorstands, bei Stimmenthaltung durch den Vorstand.

Dann sollte es spannend werden:

Die Wahl des Vorstands stand auf dem Programm!

Es wurde ein Wahlausschuss gebildet, dem die Durchführung der Wahl und die Feststellung des Wahlergebnisses oblag. Vielen Dank an **Karl-Heinz Bsufka**, der als Wahlleiter fungierte, sowie an **Christel Battling und Helmut Hahn** für Ihre Mitarbeit im Wahlausschuss.

Im Vorfeld hatten sich vier Kandidaten für die Wahl des Vorstands beworben: Artur Krzyzanowski (SHG Wuppertal) als Vorsitzender, Dr. Edmond Schiek-Kunz (SHG Frankfurt), Wolfgang Wagner (SHG Bodensee) und Wolfgang König (SHG Nürnberg) als Mitglieder des Vorstands.

Jeder Kandidat hatte die Gelegenheit sich kurz vorzustellen:

Artur Krzyzanowski

erhielt 2014 die Diagnose Blasenkrebs und gründete 2017 die SHG Bergisch-Land. Er ist seit 2017 für den ShB aktiv, seit 2018 als Schatzmeister und seit 2020 als stellvertretender Vorsitzender. Für ihn bedeutet der ShB-Slogan „Gemeinsam Stärker!" nicht nur das Voranbringen des ShB gemäß seines Leitbildes und seiner Ziele, sondern auch den Kampf gegen den Krebs, gemeinsam mit dem Haus der Krebs-Selbsthilfe-Bundesverband e.V. weiter voran zu bringen. Er möchte die Basisarbeit und den Kontakt zu den ShB-Funktionsträgern stärken und intensivieren.

Artur Krzyzanowski wurde zum **Vorsitzenden** gewählt

Dr. Edmond Schiek-Kunz wurde als **Mitglied des Vorstands** gewählt

Dr. Edmond Schiek-Kunz

war 29 Jahre lang als Hausarzt in Frankfurt tätig, als er 2017 die Diagnose Blasenkrebs erhielt. Seit 2018 leitet er die SHG Frankfurt. Er ist davon überzeugt, dass die Selbsthilfe einen wichtigen Platz - vor allem in der Nachbehandlung dieser schicksalshaften Erkrankung - einnimmt und darüber hinaus in der Beratung vor der Behandlung. Er freut sich darauf, weiterhin aktiv - nicht nur für seine Gruppe, sondern jetzt auch für den ShB engagieren zu können.

Wolfgang Wagner

erhielt 2011 die Diagnose Blasenkrebs und gründete 2019 die SHG Bodensee. Die Gruppe hat ihm zur Bewältigung seiner Krankheit sehr geholfen und dazu bewogen, sich auch im ShB zu engagieren. Durch seine Mitarbeit in verschiedenen Fachgruppen des ShB oder als Mitglied der Wahlkommission, hatte er die Möglichkeit, Einblick in die Arbeit des ShB gewinnen zu können. Er möchte, dass der ShB auch in Zukunft für die Betroffenen attraktiv bleibt, aber auch neue Ziele und Herausforderungen angegangen werden: Werbung neuer Mitglieder, Ausbau der Basisarbeit und des Netzwerks, Aufbau der Patientenvertretungen, Verstärkung der Öffentlichkeitsarbeit, Aufnahme neuer Themen wie z.B. „Sport nach Krebs" oder „gesunde Ernährung".

Wolfgang Wagner wurde als **Mitglied des Vorstands** gewählt

Wolfgang König wurde als **Mitglied des Vorstands** gewählt

Wolfgang König

erhielt 2015 die Diagnose Blasenkrebs und gehört seit 2016 der SHG Nürnberg an. Obwohl er noch voll berufstätig ist, hat auch ihn die Erfahrung in der Gruppe dazu bewogen, sich im ShB zu engagieren.

Er möchte allen Betroffenen die helfende Hand reichen und nach außen das Auftreten des ShB gegenüber der Öffentlichkeit und der Gesundheitspolitik stärken.

Nachdem sich die Kandidaten vorgestellt hatten, war es soweit. Es konnte gewählt werden:
Artur Krzyzanowski wurde zum Vorsitzenden gewählt.
Dr. Edmond Schiek-Kunz, Wolfgang Wagner, Wolgang König als Mitglieder des Vorstands.
Herzlichen Glückwunsch zur Wahl und alles Gute für die zukünftige Arbeit im ShB.
Was für die einen der Neu-Anfang bedeutet, ist für die anderen leider der Abschied.

Verabschiedung von Joachim Weier und Alfred Marenbach aus dem Vorstand

Joachim Weier und Alfred Marenbach kandidierten nicht mehr für den Vorstand

Joachim Weier

Joachim Weier war von 2013 bis 2021 ShB-Vorstandsvorsitzender

Joachim Weier war seit 2011 im Vorstand des ShB aktiv. 2012 wurde er zum Schatzmeister gewählt, seit 2013 lenkte er die Geschicke des ShB als Vorstandsvorsitzender. Er hat den ShB wesentlich vorangetrieben, viel bewegt und auf den Weg gebracht und kann auf eine erfolgreiche Zeit zurückblicken. Er setzte sich auf allen Ebenen für die von Blasenkrebs Betroffenen und deren Angehörige ein: So beispielsweise als Mitglied im Patientenbeirat der Stiftung Deutsche Krebshilfe, als Mitarbeitender bei den S3-Leitlinien, im Beirat des NRW-Krebsregisters, als Mitarbeitender am Nationalen Krebsplan, um nur einige wenige zu nennen. Für die Mitarbeiterinnen in der Geschäftsstelle sowie die Funktionsträger des ShB hatte er stets ein offenes Ohr und war immer ein kompetenter Ansprechpartner, den man mit allen Belangen ansprechen konnte und der in jeder Situationen weiterhalf oder zu handeln wusste.

Wir bedanken uns an dieser Stelle bei Joachim Weier ganz herzlich für alles, was er für den ShB und die Betroffenen von Blasenkrebs und deren Angehörige sowie die Selbsthilfe geleistet hat.

Alfred Marenbach war von 2007 bis 2021 Mitglied des ShB-Vorstands

Alfred Marenbach

Alfred Marenbach wurde bereits auf der Mitgliederversammlung 2007 in den Vorstand gewählt und ist seit damals – sozusagen als Mann der ersten Stunde - eine tragende Säule des ShB. Sein unermüdlicher Einsatz in der Selbsthilfe galt nicht nur dem ShB und den ratsuchenden Betroffenen, sondern auch seinen drei Selbsthilfegruppen in Bonn, Köln und in Neuss, für die er als Gruppensprecher ebenfalls aktiv ist. Er hat nicht nur unzählige Beratungen für Betroffene durchgeführt und sich akribisch um die medizinischen Themen im ShB gekümmert, sondern ist als Patientenvertreter z.B. in den G-BA, in verschiedene Fachgruppen und Qualitätszirkeln oder in die Landeskrebsgesellschaft NRW berufen worden.

Wir bedanken uns auch bei Alfred Marenbach ganz herzlich für seinen langjährigen und unermüdlichen Einsatz für den ShB, die Selbsthilfe und die Betroffenen von Blasenkrebs und deren Angehörige.

Nicht nur der Vorstand, der alle vier Jahre gewählt wird, auch die Wahl der Revisoren, die alle zwei Jahre gewählt werden und die Wahl der Schlichtungskommission, die ebenfalls alle vier Jahre gewählt wird, stand an:

Wahl der Revisoren

Inge Pothast (SHG Duisburg) und Manfred Kleimeyer (SHG Dormtund) wurden als Revisoren gewählt. Vielen Dank, dass Sie beide dieses Amt angenommen haben und die kommenden zwei Jahre den ShB in dieser Funktion unterstützen. Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle auch an Antonia Wessels, die das Amt der Revisorin 2017 bis 2020 begleitete und auch für die Wahlkommission des ShB seit 2016 tätig war. Unser Dank gilt auch Manfred Kleimeyer, der bereits seit 2017 dieses Amt inne hat und uns nun auch in der nächsten Wahlperiode wieder als Revisor unterstützt.

Wahl der Schlichtungskommission

Inge Döhring (SHG Dormtund), Monika Piehler (SHG Jena) und Jürgen Kampmann (SHG Dormund) wurden in die Schlichtungskommission gewählt. Auch an sie vielen Dank, dass Sie dieses Amt angenommen haben. Ein herzliches Dankeschön auch an die Schlichtungskommission der vergangenen Wahlperiode, die 2017 bis 2021 im Amt war: Karl-Heinz Bockelbrink, Wolfgang Ullmann und Jürgen Löffler.

Nachdem die Vorhaben und der Haushaltplan 2021 vorgetragen und genehmigt wurden, konnte Tagesordnungspunkt „Anträge" folgen. Die Delegierten entschieden, dass eine Arbeitsgruppe „Überarbeitung der ShB-Statuten" gegründet werden soll. Satzung, Wahlordnung der Delegiertenwahl usw. sollen überarbeitet werden. Hintergrund dieses Antrages sind u.a. Erfahrungen bei der vergangenen Delegiertenwahl.

Weiter wurde eine **Absichtserklärung zu einer Kooperationsvereinbarung zwischen der Deutschen ILCO e. V. und dem Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e. V.,** für eine 12-monatige Erprobung beschlossen.

Nach vier Stunden am Bildschirm, war es soweit – der letzte Tagesordnungspunkt stand an: Die Delegierten konnten Anregungen für die Arbeit des ShB vorschlagen. Ebenso wurden die Termine der geplanten kommenden ShB-Veranstaltungen bekannt gegeben.

Am Ende noch ein herzliches Dankeschön an Werner Schmachtenberg, der die Versammlung wieder einmal hervorragend geleitet hat sowie an Herrn Michael Weitbrecht, der die technische Durchführung inne hatte. Ein großes Dankeschön auch an die Delegierten und Mitglieder, die an der Versammlung teilgenommen und sich eingebracht haben.

Absichtserklärung zu einer möglichen Kooperationsvereinbarung

Gemeinsam stärker

Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e.V.
Gemeinsam stärker

DEUTSCHE ilco
Die Selbsthilfevereinigung für Stomaträger* und Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörige

Unter dem Dach, im Haus der Krebsselbsthilfe e. V., in der Thomas-Mann-Strasse 40 in Bonn, arbeiten zehn Krebsselbsthilfeverbände mit Unterstützung der Stiftung Deutsche Krebshilfe, **Gemeinsam gegen den Krebs.**

Auch die Deutsche Ilco e.V. und der ShB e.V. sind Mitgliedsverbände in diesem Dachverband.

Zur Stärkung der Krebsselbsthilfe-Arbeit wollen beide Bundesverbände enger zusammenarbeiten. Unter Beibehalt der rechtlichen Selbstständigkeit sollen Rahmenbedingungen den regionalen und örtlichen Selbsthilfegruppen beider Verbände als Handlungsempfehlungen zu Kooperationsmöglichkeiten vorgeschlagen werden.

Jedoch ist es uns wichtig darauf hinzuweisen, dass die Gruppen weiterhin in ihrem Handeln autonom bleiben. Die Identitäten beider Bundesverbände, sowie die der regionalen Gruppen bleiben vollumfänglich erhalten – eine gute Zusammenarbeit wird auf allen Ebenen unterstützt.

Die Zusammenarbeit wird als zukunftweisendes Projekt innerhalb des HKSH BV gesehen, um zum Wohle der betroffenen Erkrankten und ihrer Angehörigen durch gemeinsames Nutzen örtlicher Gegebenheiten Verbesserungen zu erreichen, nach dem ShB-Motto, „Gemeinsam stärker". Die Vorstände beider Verbände haben eine Absichtserklärung zu einer Kooperationsvereinbarung erarbeitet.

Darin eingeflossen sind auch die Erkenntnisse aus einer bundesweiten Befragung der ShB-Gruppensprecher. Nach Auswertung dieser Befragung ist bestätigt worden, dass es bereits Kooperationen der Gruppen beider Verbände gibt, die mehr oder weniger intensiv gelebt werden.

Der Vorstand des ShB hat zur Delegiertenversammlung den Antrag gestellt, dieser Absichtserklärung zur Kooperationsvereinbarung zuzustimmen. Die Delegierten haben mehrheitlich zugestimmt.

Hier ein Auszug aus den Handlungsempfehlungen:

- Sh-Gruppentreffen können gemeinsam organisiert und durchgeführt werden.
- Beide Verbände tauschen bei Bedarf ihre Informationsmaterialien, (Ilco: Urostoma; ShB: Blasenkrebs) aus. Ggf. verrechnen die Geschäftsstellen die Kosten dafür miteinander.
- Beide Verbände stellen den jeweils anderen als Partner und mit schriftlichen Beiträgen regelmäßig in ihren Veröffentlichungen vor.
- Ebenso weist der jeweils andere Verband bei seinen Internetauftritten auf den jeweils anderen hin. Das schließt wichtige aktuelle Neuigkeiten ein.
- Die Teilnahme an Schulungen des jeweils anderen Vereins wird ermöglicht. Die Kosten werden ggf. miteinander verrechnet.
- Gemeinsame themenbezogene Veranstaltungen, wie z.B. Blasenkrebs und Stoma sind erwünscht und werden unterstützt - sowohl auf Bundesebene als auch bei den regionalen Gruppen (z.B. Krebs-Infotagen, Gesundheitsmessen, bei Selbsthilfekontaktstellen, Krebsarbeitsgemeinschaften, öffentliche Veranstaltungen).
- Gemeinsame Aktivitäten zu entitätsübergreifenden Themen (z.B. psychoonkologische Betroffenheit, sozialrechtliche Fragen, Öffentlichkeitsarbeit) können vereinbart werden.
- Ein Besuchsdienst nach dem Vorbild der Ilco kann regional in den Gruppen eingerichtet werden.

Die Kooperationsvereinbarung soll zunächst für eine zwölfmonatige Erprobungsphase in Kraft treten. Die Vorstände der ILCO und des ShB werden die SH-Gruppen zu den positiven Wirkungen der Kooperationsmöglichkeiten informieren und zu kooperativem örtlichen Handeln motivieren. Über eine grundsätzliche Einführung wird dann nach Auswertung der gemachten Erfahrungen entschieden.

Für den Vorstand

Dr. Edmond Schiek-Kunz und Artur Krzyzanowski

Vorstandswahlen

Neuer HKSH-BV Vorstand gewählt

Auf der Online-Mitgliederversammlung des Haus der Krebs-Selbsthilfe - Bundesverband e. V. (HKSH-BV) wurde am 29. Mai 2021 ein neuer Vorstand gewählt.

Vorsitzende:	Hedy Kerek-Bodden (FSH)
Stellv. Vorsitzende:	Karin Dick (BVK)
Schatzmeisterin:	Sonja Graeser (ILCO)
Schriftführerin:	Doris Lenz (DLH)

Der neue Vorstand ist ab sofort im Amt.

HAUS DER KREBS-SELBSTHILFE
Bundesverband e.V.

Neue ShB-Arbeitsgruppe

Überarbeitung der Vereinssatzung und Wahlordnung

Delegiertenversammlung in Kassel 2019

Zur Delegiertenversammlung hat der Vorstand den Antrag an die Delegierten gestellt, einen Arbeitskreis ins Leben zu rufen, der die ShB-Statuten (Vereinssatzung und Wahlordnung) überarbeitet.

Warum?

Bei vergangenen Delegiertenwahl 2020 konnten in sieben Bundesländern keine Delegierten gewählt werden, in vier Bundesländern war die Anzahl der Mitglieder zu gering, in drei Bundesländern standen keine Kandidaten zur Verfügung, die sich zur Wahl stellten. Diesem Missstand soll durch Überarbeitung der Wahlordnung bzw. der Vereinssatzung entgegengewirkt werden. Ein neues Delegierten-Wahlsystem mit regionaler Wahlgerechtigkeit wäre wünschenswert.

Eine Änderung der Statuten (Vereinssatzung und Wahlordnung) soll darüber hinaus die Zukunftssicherung des ShB unterstützen.

Bereits im Herbst 2020 hatte sich eine kleine Gruppe von Mitgliedern virtuell getroffen und erste Ideen ausgetauscht.

Die Delegierten haben dem Vorschlag des Vorstands zugestimmt und beschlossen einen Arbeitskreis zu gründen, der einen ersten Entwurf zur Änderung der Statuten ausarbeitet. Dieser Entwurf soll auf der Delegiertenversammlung 2022 vorgestellt und dann ein Beschluss zur Änderung der Statuten herbeigeführt werden.

Wir möchten hiermit alle Mitglieder aufrufen, sich an diesem Arbeitskreis zu beteiligen und gute Ideen einzubringen. Die Geschäftsstelle nimmt Ihre formlose Bewerbung gerne entgegen. Der Arbeitskreis sollte zehn Personen nicht überschreiten, um sinnvoll arbeitsfähig zu bleiben. Es wäre schön, wenn sich ein Personenkreis zusammenfinden würde, der sich aus allen Regionen Deutschlands zusammensetzt.

Die ersten Gespräche werden natürlich pandemiebedingt zunächst als Videokonferenz stattfinden.

Der Vorstand

Selbsthilfe und Psychoonkologie
– Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Vielleicht erinnert sich der ein oder andere Leser der Harnblase an ein einführendes Interview zum Thema „Psychoonkologie" vor knapp drei Jahren (2/2018). Alfred Marenbach und Bettina Lange interviewten seinerzeit eine Psychoonkologin über ihr Tätigkeitsfeld in einem Bonner Krankenhaus. In dieser Ausgabe greifen wir dieses Thema noch einmal auf, aber aus einer völlig anderen Perspektive und mit neuer Fragestellung. Ein sehr interessanter Ansatz von unserem neuen Vorsitzenden, Artur Krzyzanowski, war Grundlage für das jetzige Interview.

Er stellte sich die Frage: Gibt es Gemeinsamkeiten zwischen der Arbeit der Selbsthilfe und der Psychoonkologie bzw. hinterfragt dies schon nahezu provokant: Ist die Selbsthilfe möglicherweise ein Teil dieser wissenschaftlichen Fachrichtung?

Brigitte Papayannakis hat dazu mit Dr. Tim Reuter, Leiter Klinische Psychologie/Psychoonkologie am Helios Universitätsklinikum Wuppertal, und Artur Krzyzanowski im Rahmen eines Online-Interviews gesprochen.

Brigitte Papayannakis (BP): *Herzlichen Dank zunächst an Sie beide, dass wir heute gemeinsam diese interessante Fragestellung besprechen. Ich möchte mit einer allgemeinen Frage an beide Experten in die Thematik einsteigen: Wo setzt die Arbeit der Selbsthilfe bzw. der Psychoonkologie an?*

Artur Krzyzanowski (AK): Die Selbsthilfe ist eine Unterstützung der Therapie, die nach dem Krankenhausaufenthalt oder nach der Reha in der Regel stattfindet. Sie ist meines Erachtens auch ein Stück der Erweiterung der Psychoonkologie. Denn die Ärzte in der Akuttherapie haben nicht ausreichend Zeit, sich mit dem Patienten zu beschäftigen. Sie gehen auf die Krankheit des Patienten ein, aber die mögliche psychische Belastung durch die Erkrankung bleibt meines Erachtens ein bisschen auf der Strecke. Hier kann die Psychoonkologie Unterstützung leisten, aber natürlich auch die Selbsthilfe. Die Ärzte wissen, wie sie die Krankheit therapieren, wir (die Selbsthilfe) wissen, wie man mit der Krankheit lebt. Ich wünsche mir dahingehend eine engere Zusammenarbeit mit den Ärzten und dies zur Entlastung.

Dr. Tim Reuter (TR): So wäre es wünschenswert. Die Realität ist, dass die Patienten an unterschiedlichen Punkten unsere Hilfe erhalten. Die Erstdiagnose erfolgt in vielen Fällen bereits beim niedergelassenen Arzt oder Urologen wo in der Regel noch kein psychoonkologisches Angebot oder ein Angebot der Selbsthilfe vorgehalten wird.

BP ergänzend an Reuter: *Bevor die Selbsthilfe dem Patienten hilft, ist der Psychoonkologe in der Klinik vielleicht der erste Ansprechpartner?*

TR: Es ist tatsächlich so, dass wir für Patienten in der ersten Phase – die oft noch vom Schock der Diagnosemitteilung geprägt ist – unterstützend zur Seite stehen. Wir begleiten hierbei insbesondere Patienten mit Assistenzbedarf, die uns besonders auffällig erscheinen. Diese herauszufiltern gelingt in einer großen Klinik allerdings nur bedingt. Die Ärzte sowie die Pflege erfragen den Bedarf der Patienten, die Psychoonkologen gehen proaktiv über die Station und zusätzlich findet ein Belastungsscreening statt. Wir versuchen so die besonders belasteten Patienten gezielt anzusprechen um ihnen ein Gesprächsangebot machen zu können.

BP: *Wie bauen Sie beide Nähe zum Patienten auf?*

TR: Zu allererst ist es wichtig, dass wir überhaupt Kontakt aufbauen können. Hierbei müssen wir berücksichtigen, dass wir uns in einem „besonderen Raum" begegnen und behutsam versuchen, eine Beziehung aufzubauen. Der Patient geht in die Klinik, weil er sich eine somatische Behandlung seiner Erkrankung wünscht. Somit sind die Patienten zunächst überrascht, wenn sie uns dort als Psychoonkologen bzw. Psychotherapeuten begegnen.

Im Kontakt versuchen wir zu Beginn zunächst die meisten der erlebten Gefühle zu normalisieren. Wir ermutigen dabei Ängste zuzulassen (diese sind in den ersten Tagen und Wochen nach Diagnosestellung neben Gefühlen der Verunsicherung, Anspannung und Sorge zunächst einmal völlig normal, werden aber natürlich trotzdem als belastend wahrgenommen und sollten besprochen und bearbeitet werden).

Wir sind also zunächst einmal „Begleiter im Wandel" in einer besonders belastenden Zeit und nicht sofort Behandler die einen weiteren (psychologischen) Behandlungspfad einschlagen, um zwingend einen Psychotherapiebedarf zu attestieren. In Wahrheit benötigt der Großteil unserer Patienten keine explizit psychotherapeutische Hilfe, profitiert aber durchaus von einer psychoonkologischen Beratung und Begleitung. Man muss somit klar zwischen Therapie und Beratung und Begleitung differenzieren.

AK: Unsere Gruppe trifft sich am Bildungszentrum auf dem Gelände des Helios-Klinikums in Wuppertal. Das Angebot ist gut. Wir können die Nähe zum Patienten – nur – über den Zugang über die Ärzteschaft zurzeit aufbauen. Das ist der springende Punkt: Die Fachärzte der urologischen Kliniken und niedergelassenen Urologen der Region sind oft sehr reserviert gegenüber der Selbsthilfe eingestellt. Wir haben hier nicht die Möglichkeit, beispielsweise einen Besucherdienst, anzubieten. Das fehlt leider.

Ich betreibe auch deswegen intensiv Öffentlichkeitswerbung. Derzeit habe ich dahingehend eine neue Kampagne vor. Ich hoffe, wir können somit einen besseren Zugang gewinnen.

BP: *Was ist das Ziel einer Gesprächsführung? Wo gibt es Unterschiede bzw. Gemeinsamkeiten beider Bereiche?*

TR: Das gemeinsame Ziel ist es sicherlich, dass es dem Patienten mit oder trotz seiner Erkrankung am Ende besser geht. Dass er eine Stabilisierung erfährt, wenn er es benötigt und seine Lebensqualität sich (wieder) verbessert.

Aufgabe der Psychoonkologen ist es natürlich dabei auch besonders schwierige Themen, wie die Bearbeitung von krankheitsbezogenen Ängsten, familiären oder partnerschaftlichen Konflikten, sonstigen Lebenskrisen usw. gerecht zu werden und damit (in Unterscheidung zur Selbsthilfe) sicherlich noch tiefer in Belastungsbereiche vorzudringen. Diese Arbeit und Begleitung kann als mitunter sehr belastend wahrgenommen werden. Wir als Psychoonkologen sind in diesen Bereichen natürlich anders geschult und haben im Rahmen unserer (therapeutischen) Ausbildung oft jahrelange Selbsterfahrung durchlaufen, daher sollten diese Aspekte der Begleitung eher uns Psychoonkologen vorbehalten bleiben.

AK: Der Unterschied zu den Therapeuten ist, dass wir in einer Gruppe zusammensitzen. Es hören andere Betroffene zu, das ist schon möglicherweise eine Hürde für den Patienten. Dann gehe ich manchmal so vor, dass ich im Vorfeld ein Einzelgespräch führe. Möchte sich derjenige überhaupt in der Gruppe vorstellen und über das Problem sprechen? Wir finden heraus, welche Bedürfnisse der neue Patient überhaupt hat. Medizinische Fragen, seine sozialen Probleme, sein tägliches Leben usw. Das ist wichtig für mich: Soziale Kontakte zu pflegen, das schweißt in der Selbsthilfegruppe zusammen.

BP: *Gibt es zum jetzigen Zeitpunkt bereits eine Kooperation zwischen der Selbsthilfe und der Psychoonkologie?*

TR: Wir kooperieren grundsätzlich viel und gerne mit der Selbsthilfe, aber es wird immer schwieriger, aufgrund der immer kürzer werdenden Liegezeiten unseren Patienten hier eine ausreichende Vernetzung zu ermöglichen. Manche unserer Patienten liegen nur drei Tage im Krankenhaus und selbst wir als Psychoonkologen in der Klinik haben in solchen Fällen große Mühe, die Patienten für ein einzelnes Gespräch persönlich zu erreichen. Das ist leider eine nicht so schöne Seite des DRG-basierten Medizinbetriebes.

BP: *Man möchte, kann aber nicht helfen...?*

TR: Wir selbst sind auch, wie Herr Krzyzanowski, von den klinikinternen Zuweisern abhängig, es hängt somit auch manchmal vom jeweiligen Stationsarzt ab. Wir müssen daher die Ärzte weiter für diese wichtigen Themen sensibilisieren. Trotz oder vielleicht auch gerade wegen der nur kurzen Zeit in der Klinik, müssen wir frühzeitig auf Vernetzung setzen und bereits dort für wichtige (nachstationäre) Themen werben.

AK: Das kann doch nur den Arzt bei seiner Arbeit unterstützen, in der sehr kurzen Zeit, die ihm zur Behandlung des Patienten zur Verfügung steht.

TR: Ja, ich glaube, dass dies noch mehr ins Bewusstsein der Behandler implementiert werden muss. Wenn wir den Patienten entlassen, muss der Patient ja weiter mit der Diagnose (gut) leben. Wir wären gut beraten, dies schon in der Klinik vorzubereiten. Zumindest Patienten zu sensibilisieren, dass Selbsthilfe ein wichtiger Baustein sein kann. Ich würde die Selbsthilfe aber nicht als einen Teil der Psychoonkologie sehen. Aber auf jeden Fall als einen weiteren sehr wichtigen Baustein, der eine Bereicherung für Patienten sein kann.

AK: Ich habe die Erfahrung gemacht, viele brauchen die Psychoonkologie nicht. Für mich war es damals, während meiner Erkrankung, sehr wichtig, den Zugang zu haben. Eigentlich seinerzeit eine wichtige Ergänzung, da ich damals schon in therapeutischer Behandlung war. Nach der Behandlung meiner Blasenkrebserkrankung im Krankenhaus war ich allein. Ich hatte keine Unterstützung: Das könnte ich mir vorstellen. Die Idee wäre, dass man nach dem Krankenhausaufenthalt möglicherweise eine ambulante Psycho-Therapie anhängen könnte, innerhalb der möglichen Nachsorge.

BP: *Warum ist dies derzeit noch nicht umsetzbar?*

TR: Wir überführen schon jetzt Patienten in poststationäre Angebote, wie etwa zu den Kollegen der Krebsberatungsstellen. Einen Bedarf für eine Vermittlung zur Psychotherapie nach einer Krebsdiagnose sehen wir allerdings nur bei 20-25 Prozent unserer Patienten. Wir versuchen uns in solchen Fällen mit den niedergelassenen psychotherapeutischen Kollegen frühzeitig zu vernetzen. Es gibt allerdings eine klare Sektorentrennung und wir aus der Klinik dürfen uns nicht in die ambulante Versorgung einmischen (was die weitere Anbindung erschweren kann).

BP: *Ist es möglich und auch wünschenswert, beides weiterhin wahrzunehmen? Die psychoonkologische Therapie (in der Klinik/ambulant) sowie die Unterstützung durch die Selbsthilfe?*

TR: Absolut. Beide Bereiche haben zwar thematische Schnittmengen, unterscheiden sich aber auch voneinander und bedienen unterschiedliche Bedarfe und auch Bedürfnisse unserer Patienten. Grundsätzlich sollte jeder Patient immer das nutzen dürfen was ihm gut tut und kein Angebot sollte sich gegenseitig ausschließen.

AK: Man muss ein gutes Maß finden, wie man Menschen an eine Selbsthilfe und Psychotherapie heranführt.

BP: *Wo sehen Sie die Möglichkeit einer Kooperation?*

TR: Vielleicht in einer neuen Form der Selbsthilfe, die sich eher in digitalen Formaten (wieder)findet, umso mehr Patienten zu erreichen und auch insbesondere Patienten, die nicht (mehr) mobil sind. Solche Formate oder Projekte könnten wir als Psychoonkologen in ausgewählten Fällen im Hintergrund begleiten. Das wäre eine von vielen Möglichkeiten. So kann eine Verzahnung beider Bereiche - Selbsthilfe und Psychoonkologie - möglich sein. In solchen webbasierten Projekten sehe ich das größte Potenzial.

BP: *Man ist viel unabhängiger und kann von überall dabei sein...?*

AK: Dazu muss ich sagen, Blasenkrebs stellt sich im höheren Alter ein. Das ist der Knackpunkt. Die Älteren tun sich mit dem Computer oftmals noch schwer. Ich persönlich habe mit meiner Gruppe online noch keine Erfahrung. In Süddeutschland gibt es allerdings Gruppen unsererseits, die sich damit beschäftigen. Der neue Vorstand möchte sich diesem Thema widmen. Ich kann mich mit der Idee von Dr. Reuter sehr anfreunden, dass wir über solche Online-Projekte kooperieren. Die digitale Selbsthilfe ist unausweichlich im Kommen, keine Frage.

BP: *Wer könnte solche Online-Projekte noch begleiten? Bleibt die klassische Selbsthilfe erhalten?*

TR: Zum Bespiel unsere Kollegen der Krebsberatungsstellen an den jeweiligen Standorten. Diese stehen als Psychoonkologen ja schon seit langem Patienten und Angehörigen zur Verfügung, sei es persönlich oder mittlerweile auch im Rahmen von Online Viedeoberatung. Sie sind es auch, die von Beginn an eng mit der Selbsthilfe kooperiert haben und vielleicht auch in Zukunft über mögliche Online Portale (aber auch in persönlichen Angeboten vor Ort) weitere Kooperationen zwischen Psychoonkologie und Selbsthilfe vorantreiben.

AK: Wir sollten im ShB die Gruppensprecher schulen, um diese neuen Online-Projekte zu nutzen. Natürlich bleibt das Treffen vor Ort weiterhin wichtig und wünschenswert, gerade auch wegen der sozialen Kontakte. Nach der Zeit der Pandemie ist dies sicherlich wieder die erste Option. Aber Online-Projekte sollten auch die Zukunft bilden.

BP: *Ich danke Ihnen beiden sehr für das heutige Gespräch.*

Brigitte Papayannakis **(BP)**
Artur Krzyzanowski **(AK)**
Dr. Tim Reuter **(TR)**

Die Pandemie – Und was sie mit uns gemacht hat

- ein Kommentar von Dr. Edmond Schiek-Kunz -

Der große französische Philosoph Michel Foucault (1924-1984) beschreibt in einem seiner Bücher, wie am Ende des 17.Jahrhunderts in französischen Gemeinden die Quarantäne aussah, wenn sich die Pest ankündigte:

Da wurde die Stadt geschlossen, samt dem dazugehörigen Territorium. Es bestand ein Verbot, sie zu verlassen unter Androhung des Todes.

Sogenannte „Intendanten" sorgten dafür, dass sämtliche umherlaufenden Tiere getötet wurden. An bestimmten Tagen musste jeder zuhause anzutreffen sein und sich auch im Hause einschließen lassen. Die Schlüssel wurden sogar eingesammelt. Alle Familien hatten dafür zu sorgen, genug Lebensmittel zuhause zu haben. Wein und Brot wurden über hölzerne Kanäle in die Häuser transportiert. Genau das habe ich ebenso in einem Supermarkt erlebt: An der Fleischtheke war ein hölzerner Kanal in schiefer Ebene aufgebaut, das bestellte Fleisch rutschte einem entgegen.

In Frankreich des 17.Jahrhunderts war es in Zeiten von Quarantäne auch nicht erlaubt sich draußen aufzuhalten, und dies ebenfalls immer unter Androhung des Todes. Nur die mit einer Maske in Form eines Rabengesichts verkleideten Personen (Menschen von geringem Wert) waren draußen anzutreffen. Sie holten die Verstorbenen aus den Häusern ab oder nahmen sie von der Straße mit.

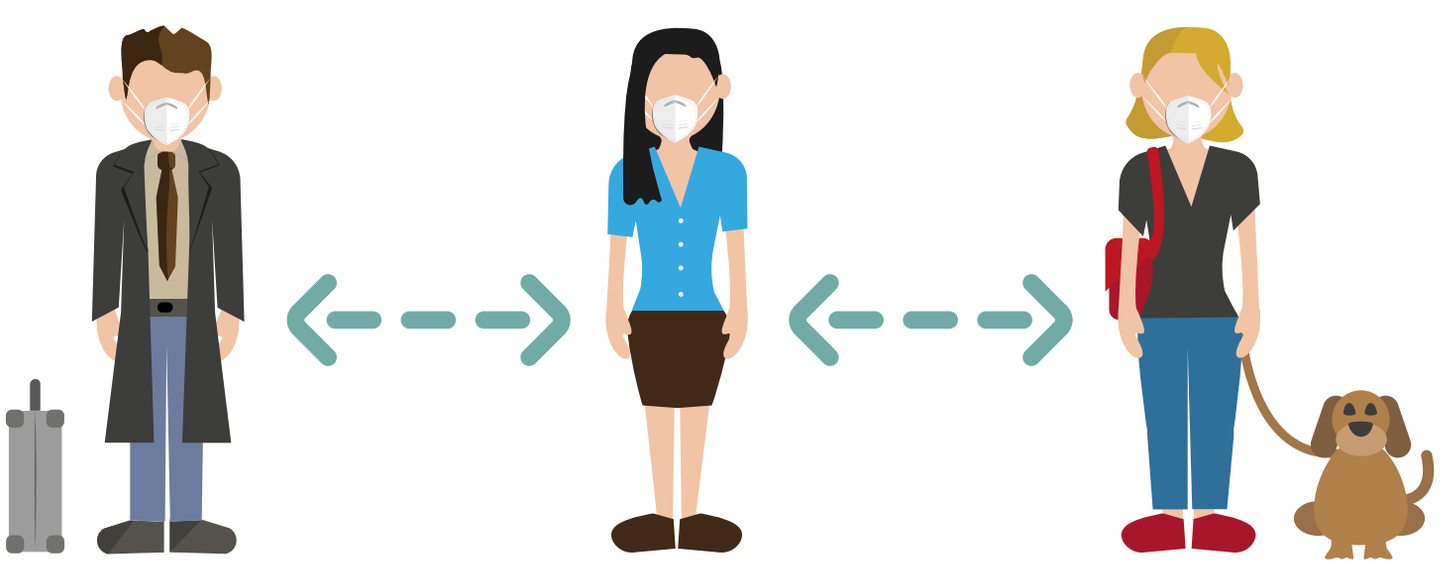
Wenn der Intendant vor dem Haus stand, musste jeder sich am Fenster zeigen. Sonst bestand der Verdacht, einen Toten oder Kranken im Haus zu haben. Es gab ein Verzeichnis, das jeden Bürger erfasste. Bei Hauskontrollen mussten die Möbel aufgehängt werden. Es wurden Riechstoffe, natürlich unwirksame aus heutiger Sicht, verbrannt, die Schlösser mit Wachs verschlossen.

Wir können aufatmen: Dagegen sind doch unsere aktuellen Lockdowns geradezu harmlos. So wurde aus der Todesstrafe eine Geldstrafe. Vernunftsappelle begleiten uns, statt lückenloser Überwachung. Aber so manches hat überlebt. Nicht gerade bei uns, aber es gab Bilder aus China, wo Bürgerkomitees manchen Familien deren Haustüren mit Brettern zugenagelt. Die Bürokratie war auch dort wieder zur Stelle.

Und was hat die Pandemie mit unseren Selbsthilfegruppen gemacht? Da standen keine Räume mehr zur Verfügung, was bis heute anhält. Eine Umfrage unter den Gruppenleitern ergab, dass nirgendwo in Deutschland Treffen stattfanden. Die Gruppenleiter sind besorgt, dass der Zusammenhalt verloren geht. Die meisten halten nur telefonischen Kontakt, auch untereinander. Indem erkennbar war, dass die Sehnsucht nach den gewohnten Treffen groß ist. Da von der Alterszusammensetzung zu erwarten ist, dass die meisten Mitglieder einer Gruppe im Sommer oder spätestens bis Herbst geimpft sind, haben die meisten Gruppenleiter die Hoffnung geäußert, wieder in die Räume zurückkehren zu dürfen und die gewohnten Treffen noch in diesem Jahr wieder aufnehmen zu können.

Also bleibt nur auf bessere Zeiten zu hoffen. Alle sind aufgefordert, den Zusammenhalt zu wahren und wieder herzustellen.

Dr. Edmond Schiek-Kunz



Neuausrichtung der Unabhängigen Patientenberatung

Nach langem Hin und Her stellt die große Koalition kurz vor Ende der Legislaturperiode die Weichen für eine Neuausrichtung der Unabhängigen Patientenberatung (UPD). Die Hauptarbeit wird jedoch der politische Nachfolger übernehmen müssen.

Das bisherige siebenjährliche Vergabeverfahren wird abgeschafft. Der Förderzeitraum des derzeitigen Trägers, der UPD Patientenberatung Deutschland gGmbH, wird um zwölf Monate bis Ende 2023 verlängert. In dieser Übergangsphase sollen die Rahmenbedingungen für eine Stiftungslösung ab dem Jahr 2024 geschaffen werden. Einen entsprechenden Änderungsantrag der Koalitionsfraktionen hat der Bundestag mit dem Krebsregisterdatengesetz verabschiedet.

„Da die gesundheitliche Beratung in besonderer Weise auf Vertrauen und Glaubwürdigkeit basiert, ist eine unabhängige und neutrale Stiftung als Trägerin der UPD sehr gut geeignet, um zukünftig eine hohe Akzeptanz bei Ratsuchenden zu gewährleisten" sagt die Patientenbeauftragte der Bundesregierung, Prof. Dr. Claudia Schmidtke. Zudem könne durch wissenschaftliche und zivilgesellschaftliche Beteiligungen die Beratungsqualität verbessert werden. „Ich appelliere jedoch mit Nachdruck, nun zügig mit der Erarbeitung der entsprechenden Rahmenbedingungen zu beginnen", fügt sie hinzu.

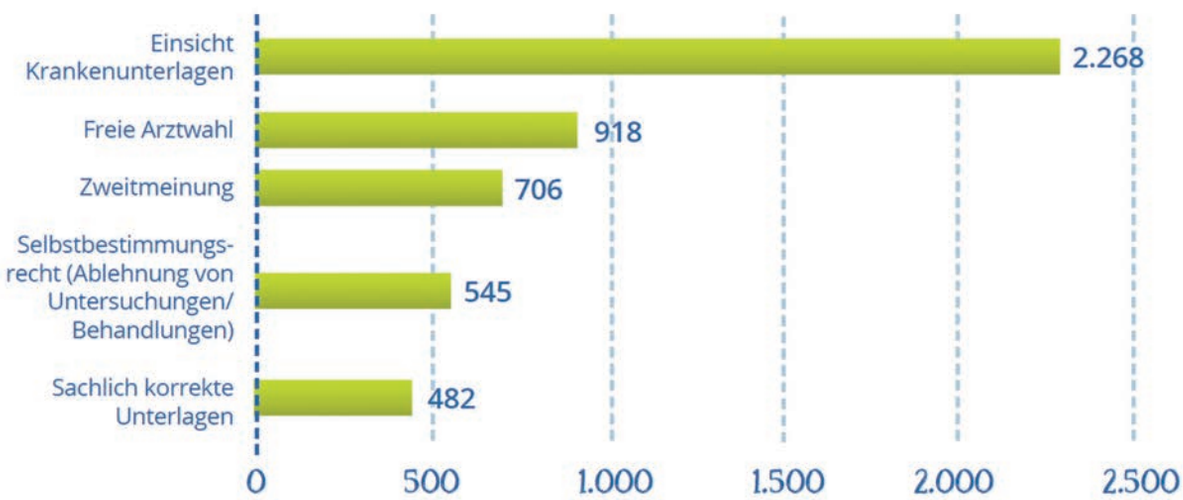
Maria Klein-Schmeink, gesundheitspolitische Sprecherin der Grünen im Bundestag, begrüßt die Übergangslösung, „denn alles andere hätte dazu geführt, dass es erneut zu einem Ausschreibungsverfahren für die UPD gekommen wäre". Allerdings wäre eine grundsätzliche Umstrukturierung der UPD in dieser Legislatur nötig und möglich gewesen.

UPD - In der Kritik steht oftmals die geringe Anzahl an Beratungsgesprächen

Kostenträger der Unabhängigen Patientenberatung ist der GKV-Spitzenverband, der jährlich 9,6 Millionen Euro dafür zur Verfügung stellt. Die UPD gGmbH, eine Tochtergesellschaft des gewinnorientierten Gesundheitsdienstleisters Sanvartis, übernahm 2016 die Beratung. Der Anbieter stand von Anfang an in der Kritik: Seine Unabhängigkeit wird angezweifelt und die geringe Anzahl an Beratungsgesprächen bemängelt.

©Gerechte Gesundheit

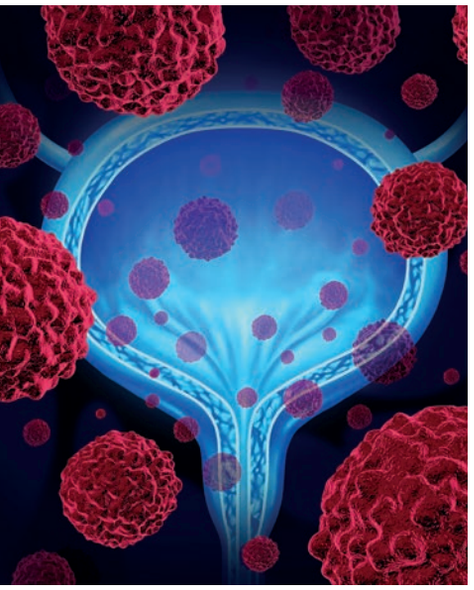
DIE FÜNF HÄUFIGSTEN THEMEN IN DER BERATUNG ZU PATIENTENRECHTEN



Fragen rund um die Einsicht in Krankenunterlagen sind mit Abstand das gefragteste Themengebiet im Bereich der Patientenrechte.

©UPD, Umfrage 2017

Neues zum Urothelkarzinom



Deutsche Wissenschaftler untersuchten 2019 im Rahmen einer Querschnittsstudie der Ludwig-Maximillian-Universität in München in einem Zeitraum von neun Jahren die Auswirkungen der Belastungsinkontinenz auf die Lebensqualität nach einer Zystektomie mit Neoblase. Die Ergebnisse sind ernüchternd: Lediglich 48% der Betroffenen waren tagsüber zufrieden, empfanden sich als kontinent, nachts waren es nur knapp 35% der Betroffenen. Die meisten benutzen eine Vorlage. Die Kontinenz war erwartungsgemäß umso besser, je mehr das Kontinenztraining beibehalten wurde. Nur so kann eine Stressinkontinenz vorgebeugt werden. Urinale sind nicht sehr geeignet.

Das Hochrisiko-nicht-muskelinvasive-Harnblasenkarzinom (HR-NMIBC), welche Optionen gibt es, wenn der BCG-Mangel anhält?

Offensichtlich kann es immer wieder zu einem Mangel kommen, zur Zeit scheint er aber nicht mehr zu bestehen. Kurz um, die Optionen sind nicht sehr groß. Der hyperthermen Chemotherapie fehlt die Datenlage, eine breite Anwendung ist daher nicht gerechtfertigt. Sie bleibt aber eine interessante Option. Sollte also eine gründliche transurethrale Resektion mit der Nachbehandlung mit BCG nicht möglich sein, kann nur eine radikale Zystektomie wegen der hohen Progressionsneigung des nicht-muskelinvasiven-Harnblasenkarzinoms empfohlen werden: tumorspezifisches Überleben liegt bei knapp 95%.

Die radikale Zystektomie ist der Goldstandard zur Behandlung des muskelinvasiven Urothelkarzinoms. Bei fortgeschrittenen Tumoren spielen multimodale, neoadjuvante oder adjuvante Therapiekonzepte eine zunehmende wichtige Rolle. Denn nicht alle Patienten, die zusätzlich erkrankt und alt sind, können eine Zystektomie erhalten.

Was heißt das? Patienten mit einem fortgeschrittenen Tumor können eine Resektion (TUR), flankiert von einer Radiochemotherapie erhalten. Diese Therapie wird trimodale Therapie (TMT), genannt oder auch multimodal. Die sogenannte adjuvante Chemotherapie ist unerlässlich bei einem fortgeschrittenen Karzinom. Über Jahrzehnte haben sich die Therapien bei einem fortgeschrittenen Karzinom nicht verbessert. Mit den sogenannten Checkpointinhibitoren, den Medikamenten mit den schwierigen Namen, die alle auf „umab" enden, z.B. „Atezolizumab", kommt erstmalig Bewegung in die Therapie. Diese Medikamente könnten irgendwann die bisherigen nebenwirkungsträchtigen Chemotherapiemedikamente ersetzen und/oder ergänzen. In Studien werden sie schon eingesetzt. Die neoadjuvante Chemotherapie, die Behandlung vor einem Eingriff ist bei anderen Tumoren schon Standard, wie beispielsweise bei dem Dickdarmkarzinom. In Deutschland ist diese bei einem Urothelkarzinom noch nicht so richtig implementiert. Es fehlt ein Mittel, die geeigneten Patienten dazu herauszufinden. Ich habe dazu in Frankfurt (am Main) in der Klinik, welche die meisten Urothelkarzinome behandelt, angefragt. Mir wurde dahingehend bestätigt, dass die neoadjuvante Chemotherapie noch nicht stattfindet.

Natürlich muss bei den erwähnten Therapieoptionen eine regelrechte Nachsorge inklusive einer Zystoskopie stattfinden.

Die radikale Zystektomie bleibt, flankiert von einer neoadjuvanten oder adjuvanten Chemotherapie, alternativlos zur Behandlung des muskelinvasiven Urothelkarzinoms. Aber wie auch in unserer letzten Harnblasenausgabe mit dem Interview mit Dr. Exner bereit erwähnt bleibt die Radiochemotherapie bei Tumoren eine zunehmende Option.

Beim Harnblasenkarzinom wird man bis 2030 erwarten müssen, dass es immer mehr 80jährige und noch ältere Betroffene geben wird. Hier kommt dann die Problematik der zusätzlichen Erkrankungen hinzu. Dennoch gibt es Hinweise, dass sich in der Gruppe der gebrechlichen, älteren Patienten mit muskelinvasivem Urothelkarzinom, die größte Sterblichkeitsreduktion durch eine radikale Zystektomie erreichen lässt.

Die Krebstherapie insgesamt wird in den nächsten Jahren immer individueller werden. Zur Einschätzung, welche Harnableitung für die postoperative Lebensqualität gewählt werden sollte, ist natürlich das Ausmaß der Miterkrankungen entscheidend. Dies aber nicht ausschließlich. Es kommt auch auf das Ausmaß der Gebrechlichkeit (Frailty) an. Die Auswahl der Harnableitung, sollte eine individuelle bleiben. Und durch eine ausreichende Beratung erleichtert werden, um eine gemeinsame Entscheidung (shared decision making) treffen zu können. Gut ist, dass die meisten Patienten irgendwann mit ihrer Harnableitung zufrieden sind.

Zur Tumorchirurgie gibt es nicht nur eine Rehabilitation, sondern auch eine Prähabilitation: Das bedeutet, dass man vor der Operation, um ein besseres Ergebnis zur erzielen, z.B. einen Eisenmangel behebt, Medikationsfehler beseitigt oder auch die Fitness erhöht. Die größte Problematik für zystektomierte Patienten ist die Inkontinenz und vor allem der Verlust der Sexualität bei Männern. Zu letzterem kann man nur auf bessere Operationstechniken hoffen.

Dr. Edmond Schiek-Kunz

Gesa-K-Studie

Erhebungszeitraum bis Ende August verlängert

Der Erhebungszeitraum der Studie „Gesundheitskompetenz, Selbsthilfeaktivitäten und Versorgungserfahrung von Menschen mit Krebs" (gesa-K) wurde erneut verlängert. Bis zum **31. August 2021** können interessierte Patienten teilnehmen.

Die Studie wird am Institut für Medizinische Soziologie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf durchgeführt und durch die Deutsche Krebshilfe gefördert. Sie untersucht u.a. die krebsspezifische Gesundheitskompetenz, die Versorgungswünsche der Patienten sowie die Integration und Wirkungen von Selbsthilfe bei Krebsbetroffenen. Das Vorhaben wird vom Haus der Krebs-Selbsthilfe Bundesverband e.V. aus Patienten- und Selbsthilfeperspektive begleitet. Detaillierte Informationen finden Sie auf der Projekt-Homepage www.uke.de/gesa-k.

Bisher haben sich 800 Patienten an der Studie beteiligt. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie uns weiterhin in der Rekrutierung unterstützen, um eine Fallzahl von 1.000 Patienten zu erreichen. Die Patienten können sich anonym über folgenden Link: https://ww3.unipark.de/uc/gesa beteiligen. Alternativ können diese auch einen Papierfragebogen ausfüllen oder ein ausfüllbares PDF-Formular von der Projekt-Homepage herunterladen.

Selbstverständlich werden bei Bedarf auch gern Papierfragebögen für die Teilnahme zugeschickt. Der Fragebogen wurde gemeinsam mit Krebspatienten auf der Basis von Interviews und einer Online-Erhebung mit Selbsthilfegruppen-Leitern entwickelt und wird ca. 30-40 Minuten beanspruchen. Die Studie ist datenschutzrechtlich geprüft, das Ethikvotum wurde von der Lokalen Psychologischen Ethikkommission (LPEK) am UKE erteilt.

Die Studie untersucht ua. die Versorgungswünsche von Krebspatienten

Gern nimmt das Klinikum die unterstützende Einrichtung auf der Projekt-Homepage auf. Interessierte senden bitte eine formlose E-Mail an Frau Ziegler: e.ziegler@uke.de. Auf diesem Wege können auch gern Projektflyer und Poster für die Rekrutierung angefordert werden. Das Klinikum bedankt sich schon jetzt für die Unterstützung.
Kontakt und weitere Informationen:

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Zentrum für Psychosoziale Medizin
Institut für Medizinische Soziologie
Elâ Ziegler, M.Phil
Wissenschaftliche Mitarbeiterin

Martinistraße 52
Gebäude West 37
20246 Hamburg

+49 (0)40 7410-54868
+49 (0)40 7410-54934
e.ziegler@uke.de
www.uke.de

Tipps für Krebspatienten

„Tun Sie nur das, was Ihnen wirklich gut tut" – Wolfgang Wagner

Mehr Lebensqualität durch Bewegung und Sport

Sport hilft, die Nebenwirkungen einer Krebstherapie messbar zu reduzieren und die Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Das zeigen aktuelle Studien. Außerdem hat körperliche Aktivität auch einen direkten Einfluss auf die Entstehung von Krebs sowie den Verlauf einer Krebserkrankung.

Bewegung bei Blasenkrebs

Laufen, schwimmen, Rad fahren – die positive Wirkung von Bewegung bei Krebs ist wissenschaftlich belegt. Das gilt auch für Blasenkrebs-Patienten. Sie profitieren besonders von gezieltem Beckenbodentraining. Unterstützend können Patienten selbstverständlich auch selbst aktiv werden: mit dem Rauchen aufhören, sich ausgewogen ernähren und aktiv bleiben. Körperlich aktiv sein: Wie wichtig das auch nach Krebs ist, konnte in den letzten Jahren in vielen Studien belegt werden. Dabei geht es nicht nur um die allgemeine Gesundheit, etwa das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wer sich im Alltag viel bewegt oder Sport treibt, verkraftet oft auch eine Krebsbehandlung und ihre Folgen besser. Auch auf die Lebensqualität wirkt sich Bewegung günstig aus, auf die Stimmung und zum Beispiel auch auf krankheitsbedingte Müdigkeit und Erschöpfung, die sogenannte Fatigue.

Beispiele für gemäßigte und intensive Aktivitäten

Zu den gemäßigten Aktivitäten zählen beispielsweise Walken, Radfahren in der Ebene, Yoga, Abfahrtski fahren, Volleyball auf Hobbyniveau, Standardtanz oder einfache Gartenarbeit. Zu den intensiveren Aktivitäten zählen u.a. Joggen, schnelles Radfahren, schnelles Schwimmen, Krafttraining, Skilanglauf, Fußball, Basketball oder auch den Garten umzugraben. Dass alleiniges Krafttraining die Gesundheitsprobleme nach der Krebstherapie verbessert, konnten die Forscher allerdings nicht bestätigen. Was Spaß macht und was man überhaupt nicht mag, darf ebenfalls eine Rolle spielen. Die Ärzte können gegebenenfalls auch eine sportmedizinische Untersuchung zur Belastbarkeit durchführen oder zu einem entsprechend qualifizierten Sportmediziner überweisen. Trainingsumfang und Belastungsgrenzen lassen sich so objektiv ermitteln. Wichtig ist, dass man sich anfangs nicht zu viel zumutet und überfordert, sondern es langsam angehen lässt. Dann sollte die Intensität allmählich gesteigert werden. Man sollte am nächsten Tag keinen extremen Muskelkater spüren. Auch Schmerzen deuten darauf hin, dass möglicherweise zu viel trainiert wurde. Man sollte dazu seinen Arzt kontaktieren.

„Hören Sie in sich hinein und tun Sie nur das, was Ihnen wirklich gut tut – Sie müssen keine Höchstleistungen vollführen oder gar Wettkämpfe gewinnen."

Wolfgang Wagner

Der ShB plant auf seinen Internetseiten einen Kurs für Beckenbodengymnastik mit einer ausgebildeten Physiotherapeutin anzubieten.

Ansprechpartner:
Wolfgang Wagner
0152-317 022 01
wagner@blasenkrebs-shb.de

Online-Gruppentreffen in Dortmund

„Unser wichtigstes Ziel ist es, in Kontakt zu bleiben – Inge Döring"

„Ich höre dich nicht! Könnt ihr mich sehen? Bin ich jetzt der Host? Seht Ihr nur ein Standbild? War der Link bei Euch blau? Hallo? Sind alle da, oder sind noch welche im Warteraum? Das Mikro ist stumm!"

Diese Aussagen und Fragen könnten auf eine Technik-Selbsthilfegruppe hindeuten. Aber nein: Sie füllten die ersten 10 bis 15 Minuten des Treffens der Dortmunder Selbsthilfegruppe Blasenkrebs! Dann ging es wirklich los mit entsprechender Begrüßung: „Schön, dass Ihr die technische Hürde zur heutigen Veranstaltung genommen habt."

Immerhin waren es 12 Teilnehmer, darunter auch solche aus Bonn, Essen und Greven. Online ohne Anfahrt ist das ja kein Problem! Das Interesse an einer neuen Form des Zusammenkommens – ein Highlight laut Aussage eines Teilnehmers - war deutlich erkennbar.

Große Wiedersehensfreude, trotz manchmal etwas ruckeligen Bildkacheln, erfüllte die Endgeräte. Unser letztes Treffen mit Präsenz lag immerhin schon länger zurück: Im Dezember waren wir noch mit Maske, zwei Metern Abstand, desinfizierten Händen und mit auf 15 Personen begrenzter Teilnehmerzahl vorerst zum letzten Mal zusammen gekommen.

Unser wichtigstes Ziel dieser Zoom-Konferenz war es, in Kontakt zu bleiben. Es fand ein reger und sehr harmonischer Erfahrungsaustausch statt zu dem sehr allgemeinen Thema: Wie geht es uns in Coronazeiten? Zur Gesprächsdisziplin trägt u.a. die Technik bei. Gleichzeitig reden geht nicht, denn dann entstehen starke Störgeräusche. Themen, wie mögliches Anstecken mit der Viruserkrankung im Gedränge in Fluren und Wartezimmern von Arztpraxen, Probleme bei der Anerkennung von Blasenkrebs als Berufskrankheit, Artikel aus der Harnblase über Radiotherapie versus Zystektomie, Kontaktmöglichkeiten, wie Spaziergänge zu zweit und Telefonate innerhalb der Gruppe etc. kamen zur Sprache.

Nach zwei Stunden gebannten Blickes auf den Bildschirm waren die Augen erschöpft und mit der Aussicht auf ein weiteres Online-Meeting im April loggten sich alle Teilnehmer aus. Einer wegen technischer Probleme unfreiwillig schon vorher. Leider stand die eingeplante Referentin zum Thema „Selbstheilungskräfte" für ein Online-Meeting nicht zur Verfügung.

Natürlich freuen wir uns auf zukünftige Begegnungen in Präsenz, aber ein Online-Treffen ist viel besser als nichts. Wir sind zufrieden und stolz, dass uns dieses Highlight gelungen ist, obwohl wir schon alle über 40 sind!

Inge Döring
Leitungsteam, Gruppe Dortmund

Termine

2021	2022
Fachtagung für Gruppensprecher 2021 Do. 07. – Sa. 09.10.2021 in Königswinter	**Delegiertenversammlung 2022** Fr. 29. – Sa. 30.04 2022 in Bonn
ShB – Seminar 2021 Fr. 29. – Sa. 30.10 2021 in Köln	**Fachtagung für Gruppensprecher*innen 2022** Fr. 14. – So. 16.10.2022 in Schwerte
Online-Patientenkongress 2021, Stiftung Deutsche Krebshilfe Sa. 04.09.2021	
Bundesweiter Urostomie-Tag Sa. 14.08.2021 Online-Veranstaltung der ILCO	

Diese und weitere Termine finden Sie auf unserer Internetseite www.blasenkrebs-shb.de/termine

Beleg für das Finanzamt

Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e.V.
Gemeinsam stärker

ausgestellt vom

Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e.V.
Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn

Einzureichen mit der Buchungsbestätigung der Bank (Kontoauszug) über die Zahlung des Mitgliedsbeitrags/ einer Spende bis zu einer maximalen Höhe von 200 EUR.

Der Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e.V. ist wegen Förderung des **Wohlfahrtswesens** nach dem letzten ihm zugegangenen **Freistellungsbescheid des Finanzamts Bonn, StNr. 205/5768/1757,** vom 19.08.2020 für die Jahre 2016, 2017, 2018 nach § 5 Abs. 1. Nr. 9 des Körperschaftsteuergesetzes und nach § 3 Nr. 6 des Gewerbesteuergesetzes von der Gewerbesteuer befreit.

Es wir bestätigt, dass Zuwendungen nur zu Förderung des Wohlfahrtswesens verwendet werden.

Die Satzungszwecke entsprechen § 52 Abs. 2 Satz 1 Nr. 9 AO.

Die Spendenbestätigung wird nicht als Nachweis für die steuerliche Berücksichtigung der Zuwendung anerkannt, wenn das Datum des Freistellungsbescheides länger als 5 Jahre seit dem Tag der Ausstellung der Zuwendungsbestätigung zurückliegt.

Anne-Sophie Mutter

Anne-Sophie Mutter tritt Nachfolge von Fritz Pleitgen an

Stiftungsrat und Vorstand der Deutschen Krebshilfe haben Anne-Sophie Mutter zur neuen Präsidentin der gemeinnützigen Organisation gewählt. Die weltweit bekannte Geigerin wird die Deutsche Krebshilfe für die kommenden fünf Jahre repräsentieren. Sie tritt damit die Nachfolge von Fritz Pleitgen an, der das Amt zehn Jahre innehatte. „Nur mit einer zutiefst empathischen Anteilnahme und tatkräftigen Unterstützung können wir krebskranken Menschen und ihren Angehörigen helfen. Das führt uns die Deutsche Krebshilfe seit ihrer Gründung 1974 durch Mildred Scheel eindrucksvoll vor Augen", sagt Mutter. „Ich freue mich sehr darauf, an dieser unentbehrlichen Aufgabe mitzuarbeiten, denn Krebs ist ein Thema mitten in unserer Gesellschaft."

Anne-Sophie Mutter empfindet es als große Ehre, zum beispielgebenden und wegweisenden Wirken der Deutschen Krebshilfe beitragen zu können. „Täglich erhalten allein in Deutschland rund 1.400 Menschen die Diagnose Krebs. Diesen Menschen, aber auch ihren Angehörigen zu helfen, ist mir ein tiefes Bedürfnis", so Mutter. Im Fokus ihres Engagements sieht sie auch die Palliativmedizin: Dort, wo eine Heilung nicht mehr möglich ist, gilt es, die Lebensqualität des Sterbenden bis zuletzt zu erhalten. Zudem liege es ihr sehr am Herzen, sich für die Krebsprävention stark zu machen: „Niemand ist „schuld" daran, an Krebs zu erkranken, denn die Ursachen dafür sind vielfältig. Jeder kann jedoch dazu beitragen, das eigene Risiko zu senken. Experten sind sich einig, dass sich 40 Prozent aller Krebserkrankungen durch eine gesunde Lebensweise vermeiden lassen", erklärt Mutter. Dazu zähle der Verzicht auf Alkohol und Nikotin, eine ausgewogene Ernährung sowie ausreichend Bewegung.

„Anne-Sophie Mutter ist eine national und international bekannte Ausnahmeerscheinung, eine Frau, die Menschen nicht nur über ihre Musik, sondern vor allem auch durch ihr Einfühlungsvermögen und authentische, unkonventionelle Art begeistert", erklärt Dr. Joachim Faber, Vorsitzender des Stiftungsrats der Deutschen Krebshilfe. „Ich bin davon überzeugt, dass Anne-Sophie Mutter die Anliegen und Ziele der Deutschen Krebshilfe im Sinne der Betroffenen und unserer Unterstützer überzeugend nach außen tragen wird."

Die Künstlerin nutzt ihre Prominenz und ihr künstlerisches Wirken bereits seit vielen Jahren, um wohltätige Projekte in aller Welt zu fördern – unter anderem die SOS Kinderdörfer in Syrien, die Schweizerische Multiple Sklerose-Gesellschaft oder „Artists against AIDS" in den USA. Mit dem Thema Krebs verbindet die Starmusikerin ganz persönliche Erfahrungen, die ihr Leben tiefgreifend verändert haben. Ihr erster Mann starb 1995 an Lungenkrebs, damals waren die gemeinsamen Kinder erst ein und drei Jahre alt.

„Nicht nur krebskranke Menschen, auch ihre Familien und Angehörigen brauchen unsere volle Unterstützung", sagt Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe. „Durch ihre Erfahrungen mit der Krankheit Krebs hat Anne-Sophie Mutter hautnah erlebt, dass bei einer Krebserkrankung immer die ganze Familie betroffen ist und was das für alle Beteiligten bedeutet. Familien und Angehörigen von Krebspatienten wurde bisher zu wenig Beachtung geschenkt. Ein ganz wichtiges Thema, das wir mit unserer neuen Präsidentin angehen möchten."

Anne-Sophie Mutter empfand damals vor allem auch die gesellschaftliche Tabuisierung von Krebs als sehr belastend. „Viele Krebspatienten erleben heute noch ihre Krankheit als soziale Ausgrenzung. Auch wenn sich das öffentliche Bewusstsein – nicht zuletzt dank der Arbeit der Deutschen Krebshilfe – in den vergangenen Jahrzehnten zum Besseren gewandelt hat", sagt Mutter. Gelänge ein offener Umgang mit Krebs, könnte die Lebensqualität vieler Betroffener deutlich verbessert werden.

„Über Krebs muss man offen reden, das war das Credo von Mildred Scheel, als sie vor 47 Jahren die Deutsche Krebshilfe gegründet hat – das sage ich nicht nur als ehemaliger Präsident der Deutschen Krebshilfe, sondern auch als Betroffener", sagt Fritz Pleitgen, der vergangenes Jahr an Bauchspeicheldrüsenkrebs erkrankt war. „Ich bin mir sicher, dass Anne-Sophie Mutter an ihrer Aufgabe als Präsidentin der Deutschen Krebshilfe sehr viel Freude haben wird. Das sage ich aus eigener Erfahrung."

Die Deutsche Krebshilfe wurde am 25. September 1974 von Dr. Mildred Scheel gegründet. Die damalige First Lady der Bundesrepublik hatte das Präsidentenamt der gemeinnützigen Organisation bis zu ihrem Tod im Jahre 1985 inne. Von 1985 bis 1999 war Dr. Helmut Geiger Präsident der Deutschen Krebshilfe. Im Jahr 2000 übernahm Professor Dr. Dagmar Schipanski das Präsidentenamt. Ihr folgte Professor Dr. Harald zur Hausen. Sein Nachfolger war der Journalist und ehemalige WDR-Intendant Dr. Fritz Pleitgen. Das Präsidentenamt der Deutschen Krebshilfe ist ein Ehrenamt.

In Deutschland erkranken jedes Jahr rund 510.000 Menschen an Krebs. Etwa die Hälfte aller erwachsenen Krebspatienten können heute geheilt werden sowie vier von fünf betroffenen Kindern. Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten auf allen Gebieten der Krebsbekämpfung ausschließlich über Spenden und freiwillige Zuwendungen aus der Bevölkerung. Sie leistet krebskranken Menschen und ihren Angehörigen schnelle und unbürokratische Hilfe, fördert Projekte zur Verbesserung von Prävention, Früherkennung, Diagnose, Therapie, medizinischen Nachsorge und psychosozialer Versorgung, einschließlich der Krebs-Selbsthilfe.

© Stiftung Deutsche Krebshilfe

Beeren gegen Krebs?

Beeren sind ausgesprochen reich an Antioxidantien

Krebserkrankungen zählen mittlerweile nach Herz-Kreislauferkrankungen zu den häufigsten Todesursachen. Es ist also dringend an der Zeit, aktiv gegen diese Entwicklung anzugehen. Die richtige Ernährung gilt dabei als eine der wichtigsten Maßnahmen in der Prävention, aber auch in der Therapie von Krebs.

Als saisonales Obst und Gemüse kann bezeichnet werden, was natürlicherweise zu einer bestimmten Zeit im Jahr reif ist und geerntet werden kann. Dazu zählt nichts, was aufwendig weltweit importiert wurde, sondern eben aus „regionalem" Anbau stammt. Als saisonal gilt nur, was eben aus der Region kommt und keine langen Transportwege zurücklegen musste. Ein Saisonkalender gibt einen Überblick, wann welches Obst oder Gemüse Erntezeit hat.

Rezept:

Fruchtiger Beeren-Smoothie mit Pfirsich und Joghurt

Zutaten für ca. 500 ml:

- *1 ½ Handvoll Himbeeren*
- *1 ½ Handvoll Brombeeren*
- *1 Handvoll Erdbeeren*
- *1 Pfirsich*
- *5 EL Natur-Joghurt*
- *nach Bedarf etwas Wasser*

Zubereitung: Beeren verlesen, waschen. Pfirsich waschen, halbieren, Kern entfernen und gemeinsam mit den Himbeeren, Brombeeren und Erdbeeren in den Mixer geben. 5 EL Natur-Joghurt hinzugeben und alles fein pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben. Nach Belieben kann der leckere Smoothie noch mit etwas Honig oder Ahornsirup gesüßt werden. Frisch genießen!

Tipp: in einer verschließbaren Weckflasche lässt sich der Smoothie auch wunderbar mitnehmen

Beeren sind generell großartige Früchte, die nicht nur ihres einzigartig verlockenden Aussehens und ihres himmlischen Geschmacks wegen äußerst beliebt sind. Über diese Vorzüge hinaus zeigen die Beeren vor allem eine besonders gesundheitsfördernde Wirkung, denn sie verfügen über einen sehr hohen Anteil schützender Bioflavonoide (sekundäre Pflanzenstoffe). In unserem Körper sind diese Schutzsubstanzen auf unterschiedlicher Weise unserer Gesundheit dienlich.

Buchtipp:

Krebszellen mögen keine Himbeeren – Nahrungsmittel gegen Krebs, Prof. Dr. Richard Béliveau, Dr. Denis Gingras, Hösel-Verlag, 2017
Taschenbuch 15,- EUR
Gebundene Ausgabe 22,99,- EUR

Beeren sind ausgesprochen reich an Antioxidantien, die den Körper bei der Vernichtung schädlicher freier Radikale effektiv unterstützen. Dies trägt natürlich wieder zur positiven Veränderung des „Körpermilieus" sowie zur Stärkung des Immunsystems bei. Welche Auswirkungen ein starkes Immunsystem in der Prävention und bei bereits entarteten Zellen hat, ist unlängst bekannt. Die sogenannten Anthocyane (Pflanzenfarbstoffe), die sich in hohen Mengen in blauen und violetten Beeren befinden, zeigen eine besonders starke antioxidative Wirkung.

Himbeeren, Brombeeren und Erdbeeren enthalten große Mengen eines weiteren starken Antioxidans - der Ellagsäure. Diese ist in der Lage, krebserregende Stoffe im Körper unschädlich zu machen, die Entstehung neuer Krebszellen zu hemmen und sogar den Zelltod von Krebszellen zu beschleunigen. Zudem dient sie während einer Chemo-Therapie dem Schutz gesunder Zellen. Die deutschen Forscher Prof. Leitzmann und Dr. Watzl fanden in ihren Untersuchungen zudem heraus, dass Ellagsäure antimikrobiell und antibakteriell wirkt und darüber hinaus Zellgifte wie Aflatoxin oder Acrylamid unschädlich macht.

Studien am Hollings-Cancer-Center der Universität von Süd Carolina haben sich ebenfalls mit der Ellagsäure befasst. Die Forscher bestätigten die präventive Wirkung gegen Darmkrebs, sowie gegen das Papilloma Virus, Auslöser des Gebärmutterhalskrebses.

Wolfgang Wagner

„Vom Krebs zum Beuteltier“

„Die Diagnose Krebs war der schlimmste Augenblick in meinem Leben“, bekennt Max Fridolin (Pseudonym), Jahrgang 1935, der in seinem Büchlein „Vom Krebs zum Beuteltier“ über seine Erfahrungen im Kampf gegen Blasenkrebs berichtet. Ein Kampf, der 13 Jahre andauert.

Nachdem er im Alter von 69 Jahren Blut im Urin festgestellt hatte, suchte er umgehend einen Arzt auf. Befund: Oberflächlicher Blasenkrebs. „Warum habe ich einen Tumor? Warum gerade ich, wo kommt der her?“ - Fragen, die nicht nur Fridolin, sondern die meisten an Krebs erkrankten Menschen umtreiben.

In chronologischer Reihenfolge berichtet Fridolin über seinen beginnenden Behandlungsmarathon: Operationen zur Ausschabung der Harnblase, auch TUR's genannt, Blasenspülungen, Infusionen und etliche Nachsorgetermine – und vor jedem Behandlungstermin die zunehmende Anspannung und die bange Frage: “Wird alles gut gehen?“ - Zunächst ja!

Doch nach vier Jahren wird bei einer Nachsorgeuntersuchung ein Rezidiv festgestellt und die Angst ist wieder da! Es folgen weitere Nachresektionen und Blasen-Instillationen zur Bekämpfung der Krebszellen. Ein erneutes Wechselbad an Gefühlen und schließlich der freudige Befund: Tumorfrei - insgesamt über sieben Jahre lang! Die Welt ist wieder in Ordnung, der Krebs kein Thema mehr und... „die Enkel und Urenkel der Sonnenschein im Alter.“

Da Fridolin Diabetes hat, geht er regelmäßig zu einer Fachärztin für Innere Medizin. Wegen einer gestauten Niere kommt es schließlich zur Blasenspiegelung. Es werden neue Krebszellen festgestellt. Dazu Fridolin: „Wie konnte das sein? Nach so langer Zeit?“ Das übliche Behandlungsprozedere beginnt von vorn und wieder kommen die Angstgefühle auf: „Muss ich sterben oder gibt es Rettung?“

Bei seiner Schilderung lässt Fridolin immer wieder Erklärungen für Fachbegriffe einfließen, beispielsweise zur sogenannten Zystektomie: ... „die radikale Entfernung der Harnblase, der Prostata und der Samenblasen sowie Lymphknoten.“ Nach deren Entfernung wird ihm als neue Harnableitung ein Ileum-Conduit, auch Urostoma genannt, angelegt. Der Urin fließt in einen Beutel aus Weichplastik, der entleert wird.

Dies war im Rückblick für ihn und sein Alter die richtige Entscheidung. Die Beratung durch die behandelnden Ärzte und Urologen waren für ihn perfekt, ebenso wie die Operation. Fridolin ist seinem Professor unendlich dankbar, ...“ denn er hat enorm viel für mich geleistet und mir mein Leben gerettet ... . Ich lebe mit der künstlichen Harnableitung ohne Probleme, sie ist ein Teil von mir.“

Seinen langen Kampf gegen den Krebs kämpft Fridolin jedoch nicht allein. Aufgefangen und getragen wird Fridolin von seiner Familie, hier in erster Linie von seiner Frau, sowie von seinen Freunden: „Was hätte ich ohne meine Familie getan?“ Die Familie ist für ihn die wesentliche Stütze in dieser Zeit, dies wird immer wieder hervorgehoben. Zudem hat ihm das Schreiben über seine Erkrankung Lebensmut und Lebensfreude geschenkt.

Trotz der Ernsthaftigkeit der Thematik hat Fridolin seinen Humor nicht verloren. Seine Botschaft: Die notwendigen Krebsnachsorgetermine einhalten, die positive Einstellung nicht aufgeben, viel Bewegung und trotz allem neuen Lebensmut fassen.

Sehr schade ist es allerdings, dass in diesem Buch leider nicht die Krebsselbsthilfe oder hilfreiche Selbsthilfegruppen erwähnt werden. Vielleicht gab es diese nicht da, wo er wohnte.

Nicole Bohm/Alfred Marenbach

Buchvorstellung

Herausgeber:
Max Fridolin (Pseudonym), Vom Krebs zum Beuteltier, Verlag novum pro,
ISBN-10: 3991070901, ISBN-13 : 978-3991070900, 10/2020, 15,50,- Euro

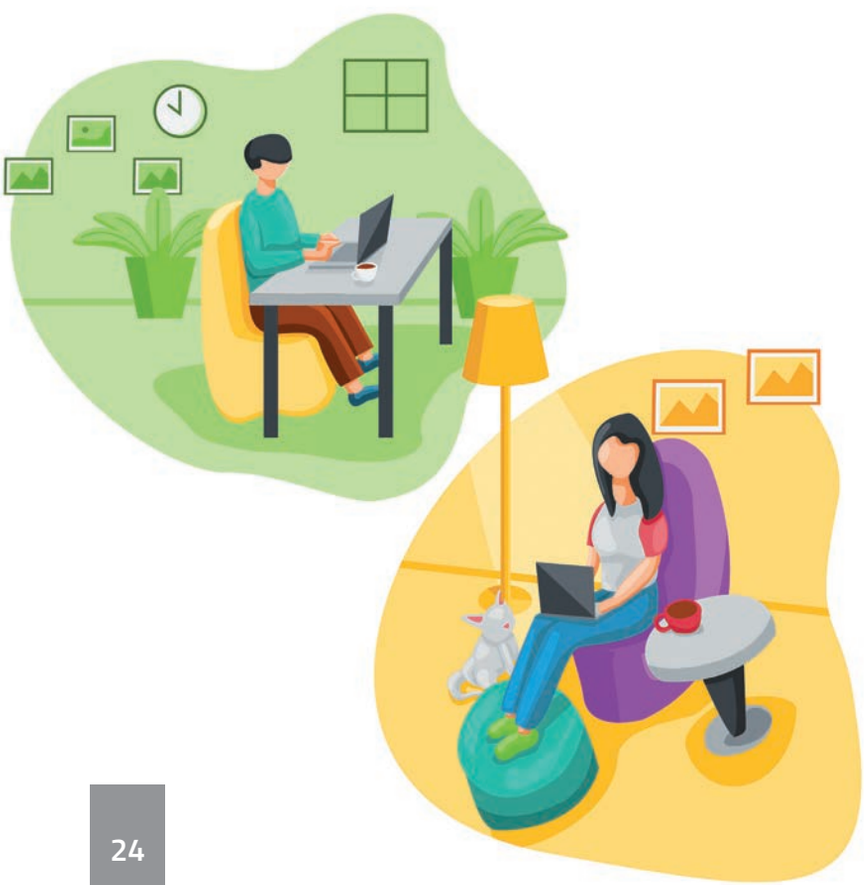
Es ist immer was zu tun!

Mein Garten war ein Ort der Freude und Erholung. Die damit verbundene Arbeit habe ich (meist) gerne gemacht. Bei größeren Umgestaltungsaktionen half mir mein Freund Quintus Riebesehl.

Im Winter 2020 - quasi zeitgleich mit Beginn der Pandemie - verunstalteten zwei Maulwurfhügel meinen Rasen. Obwohl mein Rasen keinerlei Ähnlichkeit mit jahrelang gepflegten Grünflächen englischer Landhäuser hatte, ärgerte mich der Besuch eines Maulwurfs doch ungemein. Nach einer Woche musste ich feststellen, dass von "Besuch" keine Rede sein konnte. Mit nunmehr neun Hügeln hatte sich, wie Quintus sagte, eine Felix-Familie in meinem Garten eingerichtet. Da Maulwürfe unter Artenschutz stehen, war an eine Vertreibung mit drastischen Mitteln nicht zu denken.

Nach Beratungen im Familien- und Freundeskreis gefiel mir ein Rat, dies durchaus als humanitäres Mittel als geeignet: „...lautes Betreten und Bespielen der Rasenfläche, um die Maulwurf-Familie zum Rückzug zu bewegen".

Im Sommer veranstaltete ich darum, während niedriger Inzidenzzahlen, in meinem Garten ein einwöchiges Sommerfest für meine Großneffen mit Freunden. Für das Fußball-Turnier mussten die Maulwurfhügel abgetragen werden, mittlerweile waren es 14 (!). Ein neu angeschaffter Basketball-Korb sorgte für Abwechslung, ebenso das Kricketspiel aus meiner Jugend.



Kartoffelsalat mit Würstchen, selbst gemachte Pizza, der Grilltag und jeden Tag ein Blechkuchen hielten die Jungs bei Laune.

Am zweiten Tag zeigten sich zwar zwei neue Hügel, dann aber war Schluss. Eine Woche nach dem Sommercamp war ich mir sicher, dass die Maulwurf-Familie ausgewandert war. Nach einem Blick in die Nachbarsgärten verkündete Quintus: „Sie sind zwei Gärten weiter gezogen, dort sind drei Hügel zu sehen."

Durch die Maulwürfe, aber auch durch das Sommercamp hatte meine Rasenfläche aber arg gelitten. Rasenpflege war angesagt oder auch möglicherweise eine kleine Umgestaltung? Wir erinnerten uns an ein Band blühender Wildkrokusse im Rasen. Ich meine, es war an der Promenade in Eckernförde.

Quintus stach die Grassoden zwischen den ehemaligen Maulwurfhügeln ab, es ergab sich ein etwas eckiger Pflanzstreifen. Im September/Oktober kauften wir in allen erreichbaren Gartenmärkten den Vorrat an Wildkrokussen auf. Es waren 2.780 Blumenzwiebeln, welche in die Erde mussten.

Mit Knieschonern aus dem Baumarkt verbrachte ich knapp eine Woche kniend im Garten.

Quintus hatte die Erde gelockert und verteilte nach meiner Pflanzaktion feinen Rindenmulch auf dem Pflanzband.

Nachmittags saßen wir bei Tee und Gebäck, hatten unsere Kniee und Rücken mit Pferdesalbe eingerieben und freuten uns auf das Frühjahr 2021 und das dann blühende Band der Wildkrokusse in meinem Garten.

Jetzt im Frühjahr sprießen nur vereinzelt Wildkrokusse aus dem Boden, um genau zu sein es sind 143 (in Worten: einhundertdreiundvierzig). Was ist geschehen? Schlechte Qualität der gesetzten Blumenzwiebeln? Nein, nach gründlicher Untersuchung haben wir festgestellt, dass die Blumenzwiebeln das Überleben einer Wühlmaussippe gesichert hat.

In diesem Sinne: Es ist immer was zu tun im Garten.

Ihre Irmelin von Brömse

Baden-Württemberg

SHG Heilbronn
Karl Dagenbach
(07133) 901 164 1
k.dagenbach@t-online.de

Dietmar Gerli
(06264) 140 0
dietmar-gerli@t-online.de

Mainz Pouch Gruppe Karlsruhe
Information über die Geschäftsstelle des ShB
(0228) 33 88 9 150
info@blasenkrebs-shb.de

SHG Blasenkrebserkrankungen Schwäbisch Gmünd
Theo Heidenreich
(07161) 525 63
heidenreichgmbh@t-online.de

SHG Blasenkrebs Bodensee Singen
Wolfgang Wagner
(0152) 317 022 01
blasenkrebs.bodensee@gmail.com

SHG Blasenkrebs Sindelfingen
Monika Burkhardt
(07033) 32186
monika.burkhardt1@web.de

SHG Blasenkrebs Südbaden / Freiburg
Gaby Stünzi
(07631) 731 50
(0173) 840 727 5
gamave@web.de

Andrea Frömming
(0157) 752 867 27
andrea.froemming@googlemail.com

SHG Reutlingen - Tübingen
Alexandra Plew
(07127) 570 715
(01525) 40 248 721
selbsthilfegruppe.blasenkrebs@gmail.com

SHG Blasenkrebs Stuttgart
Klaus Blarr
(0711) 514532
blarris@online.de

Hannelore Deinhardt
(0711) 508 737 35
hanne@deinhardt-feldenkrais.com

Selbsthilfegruppe für Menschen mit urologischen Krebserkrankungen und deren Angehörigen Schwarzwald-Baar-Heuberg
Dieter Brammertz
(07720) 449 7
info@shg-Uro-SBh.de

Bayern

SHG Allgäu für Blasenkrebserkrankte
Margot Sammet
(08370) 922 620
(0151) 122 75 649
margot_lothar_sammet@web.de

SHG Blasenkrebs Coburg
Norbert Scholz
(09571) 708 11
mail@norbert-scholz.de

SHG Blasenkrebs München
Kurt Wagenlehner
(089) 141 514 5
(0151) 552 337 87
kh.wagenlehner@t-online.de

SHG Blasenkrebs / Ersatzblase Nürnberg
Helga Rottkamp
(09122) 889 770 6
helga.rottkamp@web.de

Berlin

Selbsthilfe Harnblasenkrebs
Detlef Höwing
(030) 744 007 3
(0178) 2777 132

Hamburg

SHG Blasenkrebs Hamburg
Elisabeth Natschke
(040) 648 618 94
eh.natschke@gmx.net

Günter Burmeister
(040) 76115400
guenter.burmeister@t-online.de

Hessen

SHG Blasenkrebs Hessen
Franz Hagenmaier
(06039) 931 094
Hagenmaier@SHGBH.de

Blasenkrebs-SHG Bad Soden-Salmünster
Detlef Wacker
(0170) 180 809 1
Wacker@SHGBH.de

Blasenkrebs SHG Darmstadt
Werner Schmachtenberg
(06155) 665 786
Schmachtenberg@SHGBH.de

Blasenkrebs SHG Frankfurt
Dr. med. Edmond Schiek-Kunz
(0151) 175 746 18
Schiek-Kunz@SHGBH.de

Jürgen Martin
(0177) 792 1980
Martin@SHGBH.de

Blasenkrebs SHG Fulda
Detlef Wacker
Mobil: (0170) 180 809 1
Wacker@SHGBH.de

Blasenkrebs SHG Gießen
Uwe Helm
(0151) 237 513 84
Helm@SHGBH.de

Prof. Dr. Günter Leithold
(06403) 968 649 6
Leithold@SHGBH.de

Blasenkrebs + Prostatakrebs - Selbsthilfegruppe Heppenheim
Klaus Rickl
(0176) 802 238 35
Rickl@SHGBH.de

Dieter Hochstätter
(06251) 780 511 3
(0157) 732 971 94
Hochstaetter@SHGBH.de

Blasenkrebs SHG + Harnableitungen Kassel
Françoise Löffelmann
(05661) 908 624 1
Loeffelmann@SHGBH.de

Hermann Josef Diegmüller
(0561) 827 063
Diegmueller@SHGBH.de

Blasenkrebs SHG Wetterau
Franz Hagenmaier
(06039) 931 094
Hagenmaier@SHGBH.de

Blasenkrebs SHG Wiesbaden
Bärbel Springer
(0151) 271 900 25
Springer@SHGBH.de

Mecklenburg-Vorpommern

Blasenkrebs SHG Mecklenburgische Seenplatte
Udo Walter
(038203) 649 983
(0177) 479 812 0
blasenkrebs-rostock-shg@t-online.de

Dietmar Schudek
(0172) 971 259 2

Blasenkrebs - SHG Rostock
Udo Walter
(038203) 649 983
(0177) 479 812 0
blasenkrebs-rostock-shg@t-online.de

Blasenkrebs - SHG Wismar
Mario Wiemers
(03841) 661 275 7
0157 580 802 20
mario.wiemers@web.de

Niedersachsen

SHG Blasenkrebs Hannover (in der MHH)
Christa Kley
(05191) 931 950
WolfPeterKley@web.de

Erika Benneckenstein
(0176) 430 624 16
erika.benneckenstein@t-online.de

SHG Blasenkrebs Göttingen
Karl-Heinz Bsufka
(0551) 703 634
(0151) 172 408 95
bsufka.karl-heinz@t-online.de

SHG Blasenkrebs Lüneburg
Günter Burmeister
(040) 761 154 00
burmeister@blasenkrebs-shb.de

SHG Blasenkrebs Oldenburg
Klaus Starker
(0441) 405 791 69
(0159) 052 503 95
klaus.starker@freenetmail.de

Alle Selbsthilfegruppen online unter: www.blasenkrebs-shb.de/selbsthilfe

Selbsthilfegruppen Blasenkrebs

Nordrhein-Westfalen

SHG Blasenkrebserkrankungen Aachen
Horst Beer
(0241) 524 343
(0173) 403 112 4
horst.beer@gmail.com

SHG Blasenkrebs Bielefeld
Dorothea Kohlrausch
(0521) 556 189 06
dorothea.kohlrausch@web.de

SHG Blasenkrebs Westfalica
(Bad Oeynhausen)
Klaus Schuhmacher
(05734) 444 8
schuhmacher@blasenkrebs-shb.de

Hartmut Schäfer
(0571) 398 488 58
blasenkrebs-westfalica@t-online.de

SHG Blasenkrebs Bocholt
Peter Schröder
(0172) 265 210 9
schroeder@blasenkrebs-shb.de

SHG Blasenkrebs Bochum
Christel Battling
(0234) 496 720
ch-battling@t-online.de

Torsten Karbaum
(0234) 958 762 1
torsten.karbaum@nw.aok.de

SHG Blasenkrebs Bonn
Alfred Marenbach
(02133) 453 65
(0175) 475 898 6
marenbach@blasenkrebs-shb.de

SHG Blasenkrebserkrankungen Dortmund
Eliane Denucé
(0231) 7212254
(0157) 757 440 80
e.denuce@gmx.net

Inge Döring
(0231) 446 106 3
(0157) 778 449 38
dingedo@dokom.net

Wilfried Betzinger
(0231) 281 960
(0151) 526 529
w.betzinger@web.de

Jürgen Kampmann
(02306) 493 37
(0176) 363 850 12
juergen.kampmann@aol.de

SHG Blasenkrebs Duisburg
Antonia Wessels
(02065) 768 45
antonia.wessels@gmx.de

Inge Pothast
(0203) 594 303
ingept@t-online.de

SHG Blasenkrebs Düsseldorf
Carlo Coosmann
(0211) 598 252 82
shg@coosmann.name

SHG Blasenkrebs Essen
Elke Anuebunwa
(0201) 340 164
(0173) 430 7 862
elkeanuebunwa@yahoo.de

SHG Blasenkrebs Gladbeck
Rolf Kickum
(02041) 340 18
(0173) 607 303 9
rolf.kickum@t-online.de

SHG Blasenkrebs Köln Nord
am Heilig-Geist-Krankenhaus Köln Longerich
Alfred Marenbach
(02133) 453 65
(0175) 475 898 6
marenbach@blasenkrebs-shb.de

SHG Blasenkrebs Köln Süd
St. Hildegardis
Franz-Xaver Corneth
(0178) 839 019 2
corneth@mieterverein-koeln.de

SHG Blasenkrebs Neuss
Alfred Marenbach
(02133) 453 65
marenbach@blasenkrebs-shb.de

SHG Blasenkrebs Niederrhein (Oberhausen)
Peter Schröder
(0172) 265 210 9
schroeder@blasenkrebs-shb.de

SHG Blasenkrebs Velbert
Peter Schröder
(0172) 265 210 9
schroeder@blasenkrebs-shb.de

SHG Blasenkrebs Wuppertal - Bergisches Land
Artur Krzyzanowski
(02195) 7978
(0160) 578 374 5
artur.krzyzanowski@t-online.de

SHG Blasenkrebs Koblenz
Irmgard Häckmanns
(02607) 974 32 73
(0172) 78 68 238
irmgard.haeckmanns@web.de

Saarland

SHG Blasenkrebs Saarbrücken
Info über KISS Kontakt - und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland

(0681)960 21 30
kontakt@selbsthilfe-saar.de

Sachsen

SHG Blasenkrebs Zwickau
Jürgen Löffler
(0375) 296 455
juergen.loeffler@blasenkrebs-shg-zwickau.de

SHG Blase Magdeburg
Ulrich Lehmann
(0391) 531 247 7
Selbsthilfe-Blase-Magdeburg@t-online.de

Schleswig Holstein

SHG Blasenkrebs Flensburg
Rolf Hagen
(0461) 311 254
r-hagen@online.de

Michael Becker
(0461) 303 19
becker.flensburg@t-onlin.de

SHG Blasenkrebs Westküste (Itzehoe)
Michael Hollerith
(04821) 892 052
blasenkrebs_shg@m-hollerith.de

SHG Blasenkrebs Kiel
Gerhard Webers
(04642) 655 6
gerhardwebers@yahoo.de

SHG Blasenkrebs Lübeck
Jörg Bleuß
(0451) 132 349
joerg.bleuss@web.de

Thüringen

SHG Harnblasenkrebs Erfurt - Thüringen
Wolfgang Ullmann
(036201) 850 57
wsullmann@freenet.de

Elke Neuschulz
(0361) 733 362

SHG Harnblasentumor Gera - Thüringen
Helmut Hahn
(0365) 420 107 0
selbsthilfe-blasenkrebs-gera@t-online.de

SHG Harnblasentumor Jena - Thüringen
Monika Piehler
(036601) 555 640
blasenkrebs.jena@gmail.com

Ute Sadowski
(036424) 23389

Dieter Neubert
(03641) 829 029
SHG-Blasenkrebs-Jena-DN@t-online.de

Selbsthilfegruppe Blasen- und Prostatakrebs Suhl
Dieter Werner
(03681) 700 586
die.werner@gmx.net

Jürgen Weisheit
(03681) 761628
juergen.weisheit@gmx.de

Alle Selbsthilfegruppen online unter: www.blasenkrebs-shb.de/selbsthilfe

Senden Sie bitte dies an:

Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e.V.

Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e.V.
Thomas-Mann-Straße 40
53111 Bonn

Liebe Betroffene, liebe Angehörige,

unsere Informationsmaterialien sind kostenlos zu bestellen.
Über eine Spende würden wir uns aber freuen.

Bestellung

per Post oder online: blasenkrebs-shb.de/bestellformular/

Bestellung von

☐ **Informationen** ☐ **Aufnahmeantrag**

Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und nur zum Zweck der Versendung genutzt. Die Daten werden danach gelöscht. Ihre Angaben werden vor dem Zugriff Dritter nach Maßgabe des Bundesdatenschutzgesetzes angemessen geschützt.

Anzahl	Titel
_____	ShB Flyer „Leben mit Blasenkrebs“ Flyer DIN lang - 6 Seiten
_____	ShB Flyer „Wie viele Blasenkrebs-operationen gab es in welcher Klinik?“ Flyer DIN lang - 6 Seiten
_____	ShB Flyer „Ehrenamtliches Engagement . Bei uns gibt es viele Betätigungsfelder!“ Flyer DIN lang - 6 Seiten
_____	Blasenkrebs und Selbsthilfe. Wir über uns Broschüre - 19 Seiten
_____	Blasenkrebs - was nun? Broschüre - 51 Seiten
_____	Kleines Wörterbuch Blasenkrebs Broschüre - 49 Seiten

Anzahl	Titel
_____	Harnableitungen - Entscheidungshilfen für Betroffene - Broschüre - 44 Seiten
_____	Leben mit Blasenkrebs. Erfahrungen von Betroffenen und Angehörigen Broschüre - 98 Seiten
_____	Zeitschrift „Die Harnblase“ Aktuelle Ausgabe
_____	Patientenleitlinie Blasenkrebs Broschüre - 170 Seiten Bestellung oder Download bei: Stiftung Deutsche Krebshilfe Buschstr. 32, 53113 Bonn Telefon: 0228 7 29 90-0 E-Mail: deutsche@krebshilfe.de Internet: www.krebshilfe.de

Bestellung Infomaterial

Vorname:

Name:

Straße Hausnr.:

PLZ Ort:

Ort, Datum **Unterschrift**

Gemeinsam sind wir stärker – darum:

Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e.V.

Mitglied werden im ShB
und Mitglieder werben
für den ShB!

Jetzt handeln!

Liebe Leserin, lieber Leser, sehr geehrte Damen und Herren!

Viele von Ihnen wissen es:
Der ***Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e.V.*** **(ShB)** ist eine bundesweit tätige Vereinigung von an Blasenkrebs erkrankten Menschen und deren Angehörige sowie von Selbsthilfegruppen Blasenkrebs.

Aktuell hat dieser ***Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e.V.*** ca. 850 Mitglieder, und es müssen noch mehr werden, damit der ShB die Interessen der Blasenkrebserkrankten und deren Angehörige noch stärker vertreten kann. Nur gemeinsam können wir die Entscheidungen in der Gesundheitspolitik und bei den Gesundheitsbehörden zugunsten von uns Patienten und unseren Angehörigen beeinflussen. Ferner ist das Harnblasenkarzinom ein bisschen das vernachlässigte Kind der Forschung. Dies bedeutet, dass in der Grundlagenforschung sowie in der klinischen Anwendungsforschung beim Harnblasenkarzinom nur wenig geforscht wird. Mit einer großen Mitgliederzahl können wir unseren Wunsch nach intensiverer Forschung nachdrücklicher aussprechen.

Werden Sie Mitglied im *Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e.V.* und werben Sie bitte weitere Mitglieder.

Die nächste Ausgabe „Die Harnblase" erscheint im Dezember 2021.

Unsere Ziele

Wir wollen

- über die Krankheit Blasenkrebs, die Risikofaktoren und die Therapiemöglichkeiten informieren
- medizinische, psychosoziale und versorgungsrechtliche Informationen zum Thema Blasenkrebs verständlich aufbereiten und bereitstellen
- erreichen, dass die Früherkennung von Blasenkrebs insbesondere für Risikogruppen erheblich verbessert wird
- bestehende Selbsthilfegruppen fördern und die Gründung neuer Gruppen unterstützen
- die Interessen der Betroffenen bündeln und vertreten