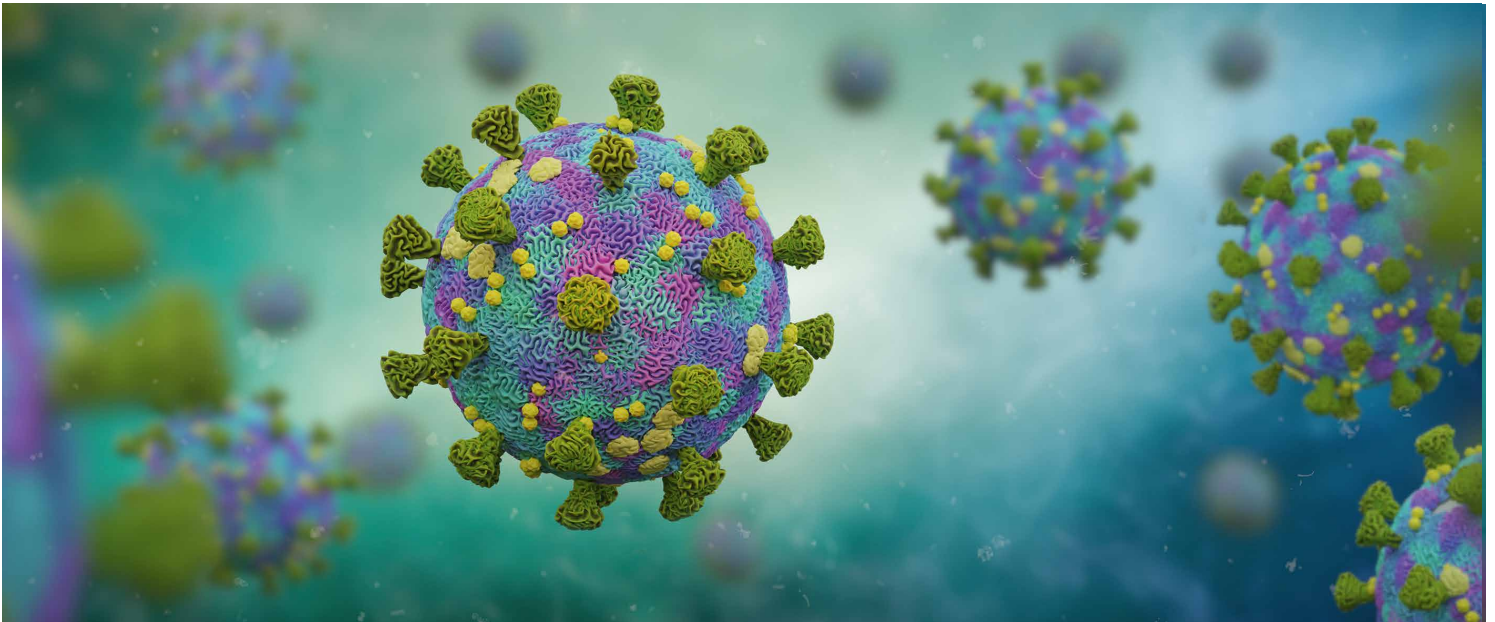


wegbegleiter

MAGAZIN DER
HAMBURGER
KREBSGESELLSCHAFT

AUSGABE 8 / JUNI 2020



SCHWERPUNKTTHEMA:

KREBSBERATUNG IN ZEITEN VON CORONA

HAMBURGER
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



Liebe Patienten, liebe Angehörige, liebe Freunde und Förderer der Hamburger Krebsgesellschaft e.V. ,

alle reden von Corona und auch wir kommen leider nicht darum herum, auch wenn wir nun langsam wieder zu unserer gewohnten Arbeitsweise zurückkehren dürfen. Seit dem Erscheinen des letzten Wegbegleiters hat sich die Welt drastisch verändert, das SARS-CoV-2-Virus betrifft uns alle und in der gesamten Gesellschaft nehmen psychosoziale Probleme dramatisch zu. Krebspatienten und ihre Angehörigen sind neben den hohen Belastungen, die im Zusammenhang mit der Erkrankung entstehen, durch die virusbedingten Einschränkungen zusätzlich stark betroffen.

Mit dem vom Hamburger Senat Mitte März verordneten „Shut-Down“ haben wir alle persönlichen Beratungskontakte zum Schutze unserer Ratsuchenden eingestellt, auch das beliebte Kursangebot ist dem Virus zum Opfer gefallen und musste für das Sommerhalbjahr zunächst eingestellt werden. Nach unserer vorerst letzten gemeinsamen Team-Krisensitzung am 16. März im Butenfeld, hieß es dann für uns alle ab sofort umzudenken: Beratungen nur noch telefonisch, Familienberatung per Videokonferenz, einzelne Mitarbeiterinnen arbeiten im Homeoffice, um auch im Arbeitskontext die persönlichen und öffentlichen Kontakte so weit wie möglich zu reduzieren. Unsere Kurse mussten vorzeitig beendet oder ganz abgesagt werden, was zu Frühlingsbeginn besonders bedauerlich war, da das Kurshalbjahr ja gerade erst begonnen hatte und eigentlich ein buntes Programm auf die Besucher*innen wartete. Ich möchte mich auch an dieser Stelle nochmals ganz, ganz herzlich bei allen Mitarbeiterinnen und bei unseren tollen Kursdozent*innen für ihre Flexibilität, ihr wunderbares, kreatives Organisationstalent, das viel, viel Mehr an Arbeit bedanken. Leider mussten und müssen wir viele traditionsreiche und sehr liebgewonnene Veranstaltungen in diesem Jahr absagen. Das ist sehr, sehr schade! Aber gerade jetzt ist unsere Arbeit für Menschen, die an Krebs erkrankt sind und für ihre Familien wichtiger denn je. Diese Erfahrungen haben wir in den letzten Monaten machen dürfen. Bleiben Sie uns gewogen, informieren Sie sich gerne über unsere Angebote und unterstützen Sie uns, wenn Sie mögen und können, weiterhin mit Ihrer Spende, damit wir unsere Arbeit auch in diesen schwierigen Zeiten fortsetzen können. Mit den besten Wünschen für einen schönen Sommer mit weiterhin nachlassender Virusaktivität.

Im Namen des gesamten Teams herzlichst, Ihre



Franziska Holz, Geschäftsführerin

KREBSBERATUNG IN ZEITEN VON CORONA

Ein kleines Virus hat dazu geführt, dass die Welt auf dem Kopf steht, nichts ist mehr so, wie es vorher war und alle Krebsberatungsstellen bundesweit haben ihre Beratungsangebote von heute auf morgen umstellen müssen. Hier kommt eine kurze Chronik der Ereignisse aus Sicht der Hamburger Krebsgesellschaft.

Die Covid-19-Pandemie stellt die gesamte Gesellschaft, aber insbesondere Menschen mit einer Krebserkrankung, vor besondere Herausforderungen. Krebspatient*innen gehören zu den Risikogruppen und müssen sich besonders gut vor einer Erkrankung mit dem Virus schützen. Das bedeutet für viele ein Leben in ‚freiwilliger‘ Quarantäne über mehrere Wochen und Monate. Der Austausch mit Familie, Freunden und Bekannten ist erschwert. Oft fehlt die körperliche Nähe zu anderen Menschen und auch manch angenehme Ablenkung fällt weg. Die daraus resultierende Isolation führt bei vielen Betroffenen zu einem erhöhten Gesprächs- und Beratungsbedarf.

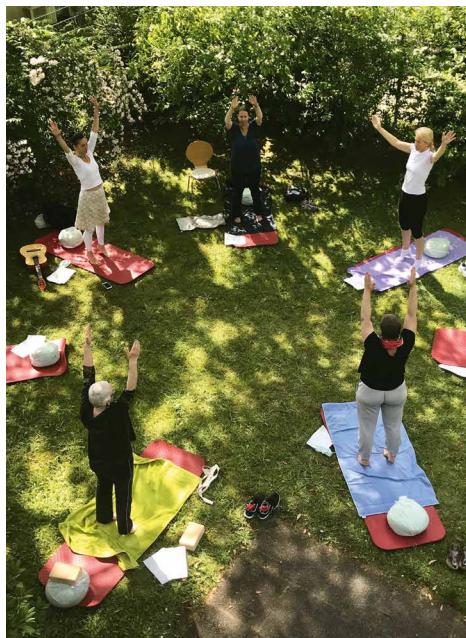
Nach dem ersten Erlass der Corona-Verordnung des Hamburger Senats am 16. März gab es auch für die Hamburger Krebsgesellschaft nur die Option, alle persönlichen Kontakte zu unseren Besuchern und Besucherinnen sofort einzustellen.

Die Mitarbeiterinnen der Hamburger Krebsgesellschaft haben hierauf schnell und flexibel reagiert. Zwar musste das Kursangebot vorläufig komplett gestrichen werden, die medizinischen, psycho-onkologischen und sozialrechtlichen Beratungen liefen dennoch weiter, zunächst ausschließlich telefonisch. „Das Signal, das wir unbedingt und schnell für unsere Patient*innen und ihre Angehörigen senden wollten, lautete ‚Wir sind für Sie da – jetzt mehr denn je!‘“, berichtet Geschäftsführerin Franziska Holz.

Der Gesprächsbedarf war immens – unsere Drähte liefen heiß! Waren es zu Beginn der Krise noch viele medizinische Fragen, die sich auf das neuartige Virus und die damit verbundenen Infektionsrisiken und Schutzmaßnahmen bezogen, bereitete im weiteren Verlauf etlichen Betroffenen eher die verschobene oder veränderte medizinische Behandlung große Sorgen, ebenso wie die größere Ansteckungsgefahr durch ein geschwächtes Immunsystem. Aber auch die Furcht, sich in der Klinik mit dem Corona-Virus anzustecken, beschäftigt viele unserer Anrufenden.

Ebenso auf die sozialen und psychologischen Dimensionen hat der Pandemieverlauf einen Einfluss. Die Notwendigkeit, flexible tragfähige Absicherungs- und Versorgungslösungen zu finden und umzusetzen, stellt eine große Herausforderung an unsere Sozialberatung.

„Unsere Klient*innen beschäftigen jetzt vor allem Fragen wie Kinder- und Haushaltsbetreuung in Corona-Zeiten, aber auch Küнди-



Outdoor-Yoga im Garten

gungsdrohungen und Kurzarbeit“, so Marile Woitschikowki, die als Sozialarbeiterin bei der Hamburger Krebsgesellschaft arbeitet.

Kollegin Monika Bohrmann, die als Diplom-Psychologin und Leiterin des Beratungsdienstes die psycho-onkologische Arbeit verantwortet, sieht ihre Aufgabe jetzt vor allem darin „unsere Ratsuchenden nicht alleine zu lassen und dabei zu unterstützen, Spielräume zu entdecken, um gerade in dieser zusätzlich schwierigen Situation Kraft, Trost und Freude bringenden Aktivitäten nachgehen zu können.“ Auch hierfür haben wir einige kreative Ideen entwickelt: ein kleines, aber feines Online-Kurs- und Ideen-Angebot, das auf unserer Website zu finden ist und in den sozialen Kanälen beworben wurde, hat unsere Klienten und Klientinnen hoffentlich gut durch die „kursfreie Zeit“ gebracht.

BERATUNGSSTELLEN DER HAMBURGER KREBSGESELLSCHAFT

EPPENDORF

Butenfeld 18
22529 Hamburg
Telefon: 040/41 34 75 68 - 0
Telefax: 040/41 34 75 68 - 20
email: info@krebshamburg.de

HARBURG

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

TELEFONISCHE SPRECHZEITEN

Mo bis Fr 9-12 Uhr
Persönliche Beratungen nach Vereinbarung

SPENDENKONTEN

Dt. Apotheker- und Ärztebank

Kt.-Nr. 3 95 93 92
BLZ 300 606 01
IBAN DE17 3006 0601 0003 9593 92
BIC DAAEDEDXXX

Hamburger Sparkasse

Kt.-Nr. 1234 13 13 55
BLZ 200 505 50
IBAN DE09 2005 0550 1234 1313 55
BIC HASPDEHXXX

Unsere Beratungsstellen sind wieder geöffnet



Das Team der Hamburger Krebsgesellschaft in Zeiten von Corona



Seit Pfingsten bieten wir sowohl persönliche Beratungen als auch Outdoor-Kurse an.

Ab sofort dürfen unter bestimmten Voraussetzungen wieder persönliche Beratungsgespräche stattfinden. Wir freuen uns sehr, unsere Ratsuchenden jetzt auch wieder persönlich in den Räumen unserer beiden Beratungsstellen begrüßen zu können. Hierfür haben wir ein Hygienekonzept entwickelt, das wir auch auf unserer Website veröffentlicht haben.

Beratungen können nur einzeln oder für Paare / Familien, die in häuslicher Gemeinschaft leben, stattfinden. Schon beim Hereinkommen in die Beratungsstellen sollten unsere Besucher*innen einen Mund-Nasen-Schutz anlegen und sich sofort die Hände waschen. Zudem halten unsere Beraterinnen und die Ratsuchenden natürlich einen Mindestabstand von 1,5 Meter ein. Für alle Interessierten, die nach wie vor lieber zuhause bleiben möchten, bieten wir weiterhin telefonische Beratungen an.

Auch unser Kurs-Programm setzen wir ab Juni fort und starten mit zwei Outdoor Kursen (Qi Gong und Yoga).

Paddeln gegen den Krebs

Trotz Corona ist unser neuer Kurs „Drachenboot fahren“ im Mai mit einem veränderten Trainingsprogramm gestartet.



Freitagnachmittag im Hamburger Stadtpark: Eine Gruppe von etwa zehn Frauen macht sich am Fitnesspfad mit unterschiedlichen Gymnastikübungen warm. Die Stimmung ist fröhlich.

Jede Frau – alle Klientinnen der Hamburger Krebsgesellschaft – turnt in ihrem eigenen Tempo und vor allem mit Abstand zu den anderen. Kursleiterin und langjährige Drachenbootfahrerin Susann Ebbeke schlendert von Teilnehmerin zu Teilnehmerin und gibt hier und da Verbesserungstipps. Normalerweise wäre sie mit den Frauen jetzt schon in einem Drachenboot auf der Alster unterwegs, doch Corona hat ihnen einen Strich durch die Rechnung gemacht. In diesen Zeiten ist Kreativität gefragt. Später werden die Frauen auf einem Rollbrett sitzend die Paddelbewegungen einüben und statt über das Wasser über einen Waldpfad gleiten. Doch bald, so hoffen alle, werden sie gemeinsam in einem Drachenboot fahren.



Bewegung, vor allem draußen auf dem Wasser – das bringt Spaß, stärkt das Teamgefühl und ist eine unterstützende Maßnahme in der Krebstherapie. Die Heilungschancen steigen und Rezidiven wird vorgebeugt. Der Kurs der Hamburger Krebsgesellschaft ist deshalb in eine begleitende Studie der Universität Hamburg und der Medical School Hamburg eingebunden. Speziell das Paddeln im Drachenboot verbessert nachgewiesenermaßen den Lymphabfluss, dies gilt vor allem bei Brustkrebs Erkrankungen.

Bundesweit finden sich deshalb immer mehr Krebspatientinnen für diesen Sport zusammen. In rosafarbenen T-Shirts paddeln sie als „Pink Ladys“ über deutsche Gewässer. Auch in Hamburg gibt es dank der Hamburger Krebsgesellschaft nun eine Gruppe. In der Zukunft sind sogar Regatten und Wanderfahrten mit anderen Pink Ladys geplant. Oberstes Ziel: Nicht nur Corona, sondern auch dem Krebs trotzen.



Impressum

Inhaltlich verantwortlich: HKG e.V.

Redaktion: Kirsten Hoffmeister

Fotos: adobestock.com/dottedyeti, Hamburger Krebsgesellschaft e. V.

Layout & Satz: Daniela Buchal

TERMINE 2. HALBJAHR 2020

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Ihnen unsere Kurs- und Veranstaltungstermine zur Zeit nur unter Vorbehalt mitteilen können. **Auf unser Sommerfest und das Benefizkonzert mit dem Hamburger Ärzteorchester müssen wir alle in diesem Jahr schweren Herzens verzichten!**

06. August	Infocafé: „Stress lass nach - Entspannungsübungen für den Alltag“	22. Oktober	Angehörigen-Seminar (7 Termine)
10. August	Tanztherapie (6 Termine)	24./25. Oktober	Tischler-Workshop
11. August	Kosmetikseminar	26. Oktober	Fatigue individuell bewältigen - FIBS (6 Termine)
12. August	Kinästhetik-Workshop	02. November	QiGong (6 Termine)
21. August	QiGong (6 Termine)	04. November	Yoga (6 Termine)
25. August	Jetzt Aktiv! (6 Termine)	05. November	Infocafé: „Polyneuropathie“
02. September	Kunsttherapie (8 Termine)	07. November	Workshop Tanztherapie
02. September	Jetzt Aktiv! (6 Termine)	08. November	Maltag für Ehemalige
03. September	Infocafé: „Krebs und Ernährung“	10. November	Kosmetikseminar
08. September	Kosmetikseminar	12. November	Clown Workshop
11. September	Kosmetikseminar	13. November	Patientenforum
21. September	Komplementärmedizin (Vortrag)	13. November	Kosmetikseminar
01. Oktober	Infocafé: „Lachyoga“	14. November	Workshop Kunsttherapie
17. Oktober	Tanztherapie und Qigong Workshop	01. Dezember	Kosmetikseminar
17. Oktober	Schreibworkshop	03. Dezember	Infocafé: „Musiktherapie“
20. Oktober	Kosmetikseminar		
20. Oktober	Achtsamkeitskurs (7 Termine)		
21. Oktober	Fatigue individuell bewältigen - FIBS (6 Termine)		

SAVE THE DATE

Die diesjährige Mitgliederversammlung der Hamburger Krebsgesellschaft e. V. findet am Freitag, den 27.11.2020 von 15:00 – 17:00 Uhr statt.