

Folge 4 – Fragen und Antworten

Herzlich Willkommen zur letzten Folge dieses Podcasts. Heute ist Weltblutkrebstag, oder zumindest wenn ihr das ja am 28. Mai hört.

Achso, seid ihr eigentlich schon bei der DKMS als Spender:in registriert? Mit einem Blick in die Infobeschreibung findet ihr den Link zur Registrierung. Ein paar Klicks später kriegt ihr dann auch in wenigen Tagen schon das Registrierungskit nach Hause geliefert. Und schon kann einem erkrankten Menschen potenziell geholfen werden.

In den letzten Wochen hat uns Anita Böhm durch ihre Erfahrungen, die sie als Stammzellenspenderin gemacht hat, geführt und uns viele Einblicke in diesen Prozess, aber auch ihre persönliche, Reise- und Gefühlswelt als Spenderin gegeben. Heute durfte ich nochmal so ein paar Fragen, die häufig gestellt wurden, an sie formulieren, die das Ganze vielleicht auch so ein bisschen zusammenfassen oder abrunden. Aber ehrlich gesagt fand ich ihren Erfahrungsberichte in den letzten Wochen so spannend und lehrreich, dass ich euch nur ans Herz legen kann, da nochmal reinzuhören, falls ihr das noch nicht getan habt.

Vielen Dank an dich, Anita, dass du das alles mit uns geteilt hast und jetzt viel Spaß mit der letzten Folge.

Moderation:

So, zum Abschluss wollen wir nochmal so ein paar häufig gestellte Fragen beantworten. Als erstes mal direkt zum Einstieg, tut diese Entnahme eigentlich weh?

Anita Böhm:

Also ich würde eher sagen, dass es, wenn dann, manchmal ein kleines bisschen unangenehm ist, wenn die Kanülen reingepickt werden oder wenn man dann den Arm leicht bewegen muss.

Also es ist kein super angenehmes Gefühl, aber ich würde auch nicht sagen, dass es jetzt irgendwie krasse Schmerzen sind, die man nicht ertragen kann.

M:

Dann als zweites, hast du Nachwirkungen gespürt oder spürst du auch heute noch welche von dieser Entnahme?

AB:

Nee, absolut nicht. Also wie gesagt, irgendwie, wenn man sich da so ein, zwei Tage danach jetzt keine krassen Dinge vornimmt, ist es wahrscheinlich eine gute Idee.

Ich würd' jetzt vielleicht nicht ein Marathon danach laufen oder so, aber total gut überstanden alles.

M:

Ja, vielleicht jetzt auch mal ganz simpel gefragt oder vielleicht auch ein bisschen blöd gefragt, was kriegt man eigentlich im Gegenzug, wenn man sich registriert und auch Stammzellen spendet?

AB:

Also man bekommt jetzt irgendwie kein Geld oder so, aber ich würde mal sagen, das gute Gefühl, irgendwie zu wissen, man hat irgendwie jemandem potenziell die Chance gegeben, schwer erkrankt nochmal irgendwie die Kurve zu bekommen, ich finde, das ist schon extrem viel wert und kann man eigentlich mit nichts aufwiegen. Genau, man kriegt irgendwie so ein kleines Goodie Bag oder so von der DKMS, da sind ein paar Sachen dabei, aber ist jetzt für mich natürlich auch eigentlich nicht der Grund, warum ich sagen würde, deswegen muss man das jetzt machen.

Man bekommt irgendwie vielleicht auch eine Sache, die man bekommt in Anführungszeichen, ist eben diese verschiedenen Untersuchungen, wo man jetzt weiß „Hey, irgendwie ich bin gesundheitlich wirklich sehr gut aufgestellt, mein Körper ist total gut in Schuss sozusagen.“ Das ist vielleicht auch nochmal ein gutes Gefühl, das man mitnehmen kann, aber so jetzt an monetären oder sonstigen Sachen bekommt man da jetzt keine Vergütung. Genau, gleichzeitig entstehen einem aber auch außer dem zeitlichen Aufwand sozusagen auch keine Kosten, also alles, was an Kosten anfällt, wird von der DKMS übernommen, wenn man das möchte.

Also da gibt es dann auch direkt die verschiedenen Formulare, die man ausfüllen kann, um dann Anreise, also Reisekosten, Übernachtung und so eben sich bezahlen zu lassen, wenn man das möchte. Muss man aber nicht, kann man auch spenden.

M:

Wie viel Raum hat das Thema in deinem Leben eingenommen, als du dann quasi erfahren hast, dass du als Stammzentspenderin in Frage kommst und dann diesen Prozess durchlaufen hast?

AB:

Also tatsächlich muss ich sagen, hat mich das ja schon irgendwie eine ganze Weile begleitet und auch wenn es zwischenzeitlich dann immer mal wieder ein bisschen ruhiger war, wo dann nichts passiert ist, ist es trotzdem so ein Mental Load, der trotzdem die ganze Zeit da ist.

Also am Anfang war es natürlich auch erstmal super aufregend und aufwühlend, weil man irgendwie, man rechnet damit ja auch nicht, dass es irgendwie um die Ecke kommt und dann hat man auf einmal so eine Mail und gerade am Anfang hat das ja so einen dringlichen Charakter irgendwie drin und das war dann gerade so Ende des Jahres und ich wollte diese Blutentnahme machen und das war total schwierig irgendwie, weil Praxen sind geschlossen und also so ein bisschen aufregend ist es dann phasenweise, aber dann wird es auch wieder ruhiger und dann fragt man sich: „Okay, wann ist denn jetzt der nächste Schritt, wann geht es denn weiter?“ Wobei, wenn man ganz ungeduldig wird, kann man sich wahrscheinlich im Zweifel auch jederzeit dort melden und fragen, wie es gerade aussieht, aber man hat das eben die ganze Zeit im Hinterkopf so ein bisschen und hofft natürlich so, dass es irgendwie funktioniert und läuft. Also es war schon irgendwie in der Phase, wo das aktuell war, immer so dauerpräsent und auch etwas, was man dann natürlich auch in vielen Begegnungen mit Menschen in seinem Umfeld immer mal wieder aufgebracht hat, also hat einen schon

beschäftigt, so rein vom Mentalen her, aber so rein das, was ich jetzt wirklich an Zeit aufwenden musste, um diese Blutentnahme zu machen oder so, das war wirklich super überschaubar. Das Aufwendigste war dann tatsächlich dieser Voruntersuchungstag, wo man einmal in diese andere Stadt fahren musste und wieder zurück, aber das war auch innerhalb von einem Tag machbar und wobei ich aufgrund der Deutschen Bahn lieber vor Abend schon gefahren bin, weil ich so Angst hatte, dass irgendwas zeitlich schief geht. Und natürlich dann die Entnahme an sich ist auch nochmal ein großer zeitlicher Block, aber an sich ist es dann auch irgendwie dann damit erledigt und dann ist es eigentlich nur noch ein schönes Gefühl so hinterher, also der ganze Stress und so, die man so ein bisschen zwischendurch hatte, überträgt sich dann und man denkt: „Cool, ich habe es gemacht und geschafft und es ist erledigt und hoffentlich hat es geholfen.“

M:

Was kann man denn sonst noch eigentlich tun, also vielleicht auch, wenn man jetzt als Stammzellenspender:in gar nicht infrage kommt?

AB:

Ja, also es kann natürlich auch immer sein, dass man jetzt denkt: „Boah, das klingt total toll“, und dann guckt man sich das an und dann stellt man fest, aus irgendwelchen Gründen ist man nicht geeignet. Ich finde das Erste ist dann, sich deswegen nicht doof zu fühlen, finde ich wichtig, weil es gibt einfach Gründe und das ist in Ordnung. Man kann aber auch anderweitig unterstützen, wenn man sagt: „Hey, ich finde das Thema wichtig“, und eine Möglichkeit ist beispielsweise, indem man das Ganze mit Spenden unterstützt, also man kann da ja auch einmalig spenden oder regelmäßig spenden, weil dieser ganze Prozess, dieses ganze System ist natürlich auch kostenintensiv, also alleine dieses Typisierungskit, das zu verschicken, das zu analysieren, also da alleine entstehen schon Kosten und natürlich bei diesen ganzen anderen Schritten danach auch, also wenn man irgendwie finanziell die Mittel hat, ist Spenden, wie gesagt, eine gute Sache. Und natürlich ist es auch nicht für jeden immer die beste Option, aber in dem Fall ist es auch schon total ausreichend und eine gute Sache, wenn man das thematisch unterstützt, indem man darüber spricht, indem man Sachen teilt, indem man das in seinem Umfeld irgendwie rumfragt: „Hey, bist du eigentlich typisiert und so“, dass man es einfach in die Gespräche reinbringt und Reichweite schafft, alleine das ist, glaube ich, schon super hilfreich und eben mit diesen Vorurteilen ein bisschen aufräumt, dass es eben diese Knochenmarkspende ist, die so bedrohlich wirkt, dass es eben nicht der Fall ist und so, also ich glaube, damit kann man auch schon viel bewegen.

M:

Und nun zu allerletzt, was würdest du mir denn jetzt sagen, wenn ich irgendwie unsicher bin, ob ich mich eigentlich als Stammzellenspender registrieren lassen soll?

AB:

Ich würde sagen, dass die Typisierung an sich wirklich super schnell ist, super einfach ist, dass man da nichts falsch machen kann und dass du, wenn du Fragen hast, dich immer an die DKMS wenden kannst, dass die deine Unsicherheiten hoffentlich beseitigen können und dass es ja auch gar nicht gesagt ist, dass du überhaupt jemals aufgerufen wirst als Match und bis dahin sind vielleicht die ganzen Außenrum-Sachen noch einfacher, noch unkomplizierter und selbst wenn du dann irgendwann denkst: „Okay, die ganzen Informationen und so weiter sind doch nicht ausreichend und ich will doch nicht“, dann hast

du auch immer die Möglichkeit, immer noch zu sagen: „Nee, ist mir doch nicht irgendwie ganz wohl dabei“, und dann kannst du auch immer jederzeit noch dich zurückziehen und sagen und das nicht machen, also das ist keine Verpflichtung, nur weil du typisiert bist und das ist auch in Ordnung, also ich finde, es gibt bestimmt Menschen, die für sich das so entscheiden und da ist auch niemand böse oder es ist okay.

M:

Vielen Dank, Anita.

AB:

Gerne.