

menzkrank und ihre pflegenden Angehörigen ist z. B. der Besuchsdienst mit der Therapie-Robbe „Fine“. Das kuschlige Robotertier beruht auf technischen Entwicklungen in Japan. Erfahrungen haben gezeigt, dass sich mithilfe der Robbe, die sich bewegen, die Augen aufschlagen und Laute von sich geben kann, leichter Brücken zwischen den Demenz-Erkrankten und Pflegekräften bauen lassen. Die Kommunikation wird erleichtert, auch für die Angehörigen.

An weiteren Ständen im Freien erteilten der Seniorenbeirat Lichtenhagen, das Büro für Behindertenfragen und der Beirat für behinderte und chronisch kranke Menschen, das lokale Bündnis für Familien, Charisma e. V., die St.-Thomas-Gemeinde und der Seniorenbeirat Rostock Auskünfte und berieten gern bei allen Anliegen rund um das Familienleben und die Gesundheit. Die Besucher des Gesundheitstages konnten wertvolle Anregungen für ein gesünderes, aktives Leben mitnehmen. Und wer sich hier überall umfassend informiert hatte, für den dürften die Fragen des großen Gesundheits-Wissensquiz weniger schwierig gewesen sein. Gegen Ende des Generationentages wurde das Quiz ausgewertet. Die Gewinner konnten sich über attraktive Preise, u. a. Freikarten zu Heimspielen des F. C. Hansa, freuen.

*Text und Fotos: R. Fuchs*

Der „Tag der Generationen – aktiv und gesund in Lichtenhagen“ fand bereits zum dritten Mal im Stadtteil statt.

Unterstützt wird der Familiengesundheitstag durch das Kolping Begegnungszentrum, den Seniorenbeirat Lichtenhagen in Kooperation mit dem Gesundheitsamt der Hansestadt Rostock und vielen weiteren Partnern.

## „DU mit UNS – WIR mit DIR“ – 2. dezentraler Ehrenamtsmarkt am 24.10.2015 im SBZ Südstadt/Biestow

Der 2. Ehrenamtsmarkt findet am 24. Oktober 2015 von 10 bis 13 Uhr im Heizhaus, Tychsenstr. 9b statt.

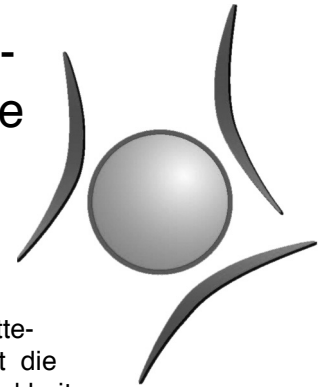
Das Besondere dieses Marktes ist, dass Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtler aus verschiedenen Einrichtungen der beiden Stadtteile Südstadt und Biestow an diesem Tag vor Ort sein werden. Sie können den Interessierten am besten vermitteln, was Ehrenamt attraktiv macht, aus eigener Erfahrung berichten und authentische Auskünfte geben. Natürlich ist es auch möglich, erstmalig fürs Ehrenamt zu werben. – Schauen Sie vorbei!

Weitere Informationen zur Veranstaltung erhalten Sie bei der Ehrenamtskoordinatorin des Stadtteil- und Begegnungszentrums Dorothea Marckwardt (Tel. 3835336 oder E-Mail: [d.marckwardt@sbz-rostock.de](mailto:d.marckwardt@sbz-rostock.de)).

*Hansestadt Rostock*

# Gemeinsam stärker!

## Zu Besuch bei der Blasenkrebs- Selbsthilfegruppe Rostock



Zu den schwersten Erschütterungen im Leben gehört die Diagnose einer ernsten Krankheit, insbesondere Krebs. Wie Betroffene und ihre Angehörigen damit umgehen, ist sehr unterschiedlich. In jedem Falle beginnt für sie eine neue Lebensphase mit vielen Umstellungen. Viel hängt natürlich vom Zeitpunkt der Erkennung und der Art des Tumors ab. Auf den Patienten strömt vieles ein, gänzlich neue Erfahrungen werden gemacht. All das will erst einmal gedanklich verarbeitet sein, ganz zu schweigen vom ersten Schock, der bewältigt werden muss. Ist die nötige Therapie abgeschlossen bzw. eine Operation überstanden, beginnt eine ebenso hoffnungsvolle wie bange Zeit: Ist der Krebs wirklich besiegt?

Bereits vom Moment der Erkennung der Krankheit an ist es wichtig, sich allseitig über Behandlungsmethoden, Therapieverlauf und Leistungen der Krankenkassen zu informieren und eine Zweitmeinung einzuholen. Mit fortschreitender Behandlung stellen sich immer wieder neue Fragen. Ärzte und medizinisches Personal haben oft nicht genügend Zeit dafür.

Wer möchte, findet Hilfe, Aufklärung, Beratung und Austausch in Selbsthilfegruppen.

Harnblasenkrebs ist die vierthäufigste Krebserkrankung bei Männern und die siebthäufigste bei Frauen. Jedes Jahr wird in Deutschland bei fast 30.000 Menschen Blasenkrebs diagnostiziert. 2011 gab es in Mecklenburg-Vorpommern 161 an Harnblasenkarzinom erkrankte Frauen und 420 betroffene Männer.

Die inzwischen vier Blasenkrebs-Selbsthilfegruppen in MV sind Mitglieder im Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e.V. Die Rostocker Selbsthilfegruppe besteht am längsten: seit November 2012. Gruppen in Klink/Müritz (seit Sept. 2013), Pasewalk (seit Juni 2015) und jüngst Wismar (gerade erst im Vormonat gegründet) sind dazugekommen. Insgesamt haben sie 46 Mitglieder.

Alle Mitglieder einer Selbsthilfegruppe kennen die Krankheit aus eigener Erfahrung. Sie wissen, wie sich jemand fühlt, der mit der Nachricht „Sie haben Blasen-

krebs“ leben muss. Sie sammelten bereits Erfahrungen und Kenntnisse und möchten den anderen Erkrankten helfen. Umfassende Information – sehr hilfreich sind zum Beispiel die Broschüren „Kleines Wörterbuch Blasenkrebs“ und „Blasenkrebs – was nun?“, die vom Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e. V. herausgegeben wurden – ist sehr wichtig. Darüber hinaus zeigen die Selbsthilfe-Gruppenmitglieder, dass ein zufriedenes, erfülltes Leben auch mit Blasenkrebs möglich ist. Das schenkt Neuerkrankten Hoffnung. Neben den Informationen über das Krankheitsbild und die Therapien, sind es vor allem die praktischen Ratschläge für den alltäglichen Umgang mit der Krankheit, die das Gespräch in der Selbsthilfegruppe so wertvoll machen. Ganz konkrete Tipps können hier gegeben werden. Niemand muss sich genieren, von seinen Problemen zu sprechen. Gibt es vielleicht einen hautverträglicheren Sammelbeutel für mich? Wie handhabe ich auf Reisen den Katheter? Solche und ähnliche Fragen können ohne Tabus erörtert werden.

In der Rehabilitation muss vieles erlernt werden und es gilt, eine Menge zu beachten. So müssen die Blasenkrebs-Patienten täglich zweieinhalb bis drei Liter trinken. Eine gesunde Ernährung ist wichtiger denn je, bestimmte Sportarten sind förderlich. Außerhalb der Wohnung, auf Urlaubsreisen ist an vieles zusätzlich zu denken, sind diverse Hilfsmittel mitzunehmen.

Natürlich sprechen die Teilnehmer an den regelmäßigen Treffen der Selbsthilfegruppe nicht nur über Sorgen und Nöte. Auch allgemein bewegende Themen werden diskutiert, Urlaubserlebnisse ausgetauscht und es wird geklönt und zusammen gelacht. Geplant ist auch sportliche Freizeitbetätigung in Kooperation mit dem „Rostocker Sportfreunde e. V.“

Mitunter werden Gäste zu Vorträgen und zum Gespräch zu Gruppentreffen geladen, häufig Fachleute, z. B. Stoma-Schwestern oder Ärzte. Im November wird in der Rostocker Gruppe der Urologe PD Dr. med. Füllhase zu Gast sein.

Anfang September wurde ein Redakteur unserer Straßenzeitung eingeladen. Es zeigte sich schnell, dass der Strohhalm hier bereits gut bekannt ist sowie gern gekauft und gelesen wird. Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe hatten nur lobende Worte für die Verkäufer, bei denen sie seit Jahren Stammkunden sind. Dennoch ergaben sich natürlich Fragen zu den Hintergründen: Wer ist eigentlich berechtigt, eine Straßenzeitung zu verkaufen? Warum finden manche Wohnungslose so schwer eine Wohnung, auch wenn es Leerstand in der Hansestadt gibt? Wie sieht die tägliche Arbeit in der Redaktion aus?

Nach Beantwortung der Fragen, war ich es, der den Mitgliedern der Selbsthilfegruppe zuhörte. Sie bestätigten meinen Eindruck, dass ihnen die Gemeinschaft in der Gruppe gefällt und sie gern hierherkommen.

„Ich bin nicht allein – dieses Gefühl hat mir unwahrscheinlich stark geholfen“, sagt eine Frau. „Alles kann angesprochen werden, das ist sehr befreiend.“ Alle in der Runde nicken. Ihnen allen hat es gutgetan, sich mit anderen Blasenkrebspatienten, die wissen, wovon sie reden, zu beratschlagen.

Aber wie kommt es, dass ein Teil der Betroffenen, das Angebot der Selbsthilfegruppe nicht in Anspruch nimmt? Es sei zuallererst die Scheu, zum Teil regelrechte Angst, über das Thema, mit wem auch immer, zu reden.

„Die Diagnose Krebs wird zu schnell und viel zu häufig mit dem Sterben und dem Tod gleichgesetzt“, sagt Udo Walter, der ehrenamtliche Leiter der Rostocker Selbsthilfegruppe. „Manche Menschen ziehen sich dann lieber zurück. Wer die Furcht einmal überwunden hat und den ersten Schritt zu einem Anruf oder einem Treffen gemacht hat, kommt auch wieder.“

Wichtig ist, dass so viel wie möglich Erkrankte von der Arbeit der Selbsthilfegruppen erfahren. In den Kliniken wird darauf hingewiesen, auch bei den niedergelassenen Ärzten bekommen sie Unterstützung und ihr Informationsmaterial ist präsent. Von den urologischen Praxen könnte vielleicht hie und da schon früher, gleich nach Erkennen der Krankheit, für die positive Wirkung des Austausches in einer Selbsthilfegruppe geworben werden.

Dass die Patientenkompetenz weiter anerkannt wird, kann nur im Interesse aller Beteiligten sein.

„Informierte und aufgeklärte Patientinnen und Patienten, die verstehen, was mit ihnen geschieht, können zu Partnern des Arztes oder der Ärztin werden und aktiv an ihrer Genesung mitarbeiten.“ heißt es auf dem Faltblatt der Blasenkrebs-Selbsthilfegruppen. Und danach folgt: „Gemeinsam stärker! Sprechen Sie uns an! Wir versuchen zu helfen!“

rf

### **Blasenkrebs-Selbsthilfegruppe in Rostock** (Mitglied im Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e. V.)

Treff ist immer am ersten Mittwoch im Monat um 17.00 Uhr in der Hundertmännerstraße 1, Rostock, im Haus der Gemeinschaft.

Betroffene Frauen, Männer und Angehörige sind, wann immer Sie wollen, herzlich eingeladen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Information unter: 038203-64 99 83  
oder: [www.blasenkrebs-shb.de](http://www.blasenkrebs-shb.de)

## **8. WELT-STOMA-TAG**

**Samstag, 10. Oktober 2015**

**14.00 bis ca. 17.00 Uhr**

**in der Müritz Klinik, Am Seeblick 2, 17192 Klink**

**Eintritt frei**

**für Betroffene, Angehörige u. Interessierte!**

*Wir freuen uns über spontane Gäste.*

*Eine Anmeldung unter 0173-1894464 wäre für die Organisation sehr hilfreich.*