

Jahresbericht 2021

Schleswig-Holsteinische
Krebsgesellschaft e.V. 

WIR WERDEN DA SEIN!



Beratung und Unterstützung
für die ganze Familie

www.krebsgesellschaft-sh.de

Impressum

Herausgegeben von der
Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft e.V.
Alter Markt 1-2 · 24103 Kiel

Telefon 0431-800 10 80
Telefax 0431-800 10 89

info@krebsgesellschaft-sh.de
www.krebsgesellschaft-sh.de

Spendenkonto:

Förde Sparkasse

IBAN DE07 2105 0170 0094 1849 00
BIC NOLADE21KIE

Text: Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V.
Redaktion: Sonja Kulschewski,
Ina Michael,
Katharina Papke

Grafik+Layout: Axel Prange · Dipl. Grafik-Designer
werbung@xl-grafikdesign.com

Bilder: stock.adobe.com,
Axel Prange,
Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V.

Auflage: 1.000 Stück

Für eine leichtere Lesbarkeit wurde die Verwendung männlicher und weiblicher Wortformen im Jahresbericht nicht konsequent eingehalten. Gleichwohl sind stets männliche und weibliche Personen gemeint.



Jahresbericht 2021



Inhalt

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Impressum | Seite 2 |
| 1. Vorstand | Seite 5 |
| 2. Grußwort des geschäftsführenden Vorstandes | Seite 7 |
| 3. Verabschiedung von Prof. Dr. em. Peter Dohrmann | Seite 8 |
| 4. Ihre Ansprechpartner*innen in Schleswig-Holstein | Seite 10 |
| 5. Mitglieder | Seite 11 |
| 6. Forschung. | Seite 12 |
| 7. Wie Sie langfristig helfen können: Die Stiftung der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft | Seite 14 |
| 8. Unsere Angebote 2021 | Seite 15 |
| 9. Projektförderung | Seite 15 |
| 10. Beratung und Unterstützung | Seite 16 |
| 11. Information und Aufklärung. | Seite 32 |
| 12. Benefizevents und Fundraising. | Seite 39 |
| 13. Bundesverdienstkreuz für Engagement bei der Krebsgesellschaft | Seite 45 |
| 14. Presse- und Öffentlichkeitsarbeit | Seite 46 |
| 15. Mitgliedschaften | Seite 49 |
| 16. Ausblick 2021 | Seite 49 |
| 17. Danksagungen | Seite 50 |

1. Vorstand

Der ehrenamtliche Vorstand der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft versammelte sich 2021 zwei Mal. Die Arbeitsgemeinschaft „Stiftungen“ tagte ein Mal. Alle Treffen fanden online statt.

Im Rahmen der Online-Mitgliederversammlung waren im Jahr 2021 der/die stellvertretende Vorsitzende der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft zu wählen sowie bis zu sieben

Beisitzer. Die Wahlunterlagen wurden den Mitgliedern im Vorwege per Post zugesandt.

Nach dem Ausscheiden des langjährigen stellvertretenden Vorsitzenden Prof. Dr. em. Peter Dohrmann aus dem Vorstand, sprach sich eine deutliche Mehrheit der Mitglieder für die Wahl von PD Dr. med. Katharina C. Kähler zur stellvertretenden Vorsitzenden aus. Im Amt des Beisitzers bestätigt wurden:











Prof. Dr. med. Thomas Becker, Prof. Dr. med. Jürgen Dunst, Dr. med. Carsten Leffmann, Prof. Dr. med. Achim Rody sowie Prof. Dr. med. Nikolas von Bubnoff. Neu in den Vorstand gewählt wurden PD Dr. med. Tobias Bartscht und Dr. med. Merwe Carstens.

Ausgeschieden aus dem Vorstand ist PD Dr. med. Sebastian Fetscher. PD Dr. med. Tobias Bartscht übernahm das Amt des Schriftführers.

Vorstandsmitglieder

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vorsitzender: Prof. Dr. med. Frank Gieseler Klinik für Hämatologie und Onkologie Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck  | Stellv. Vorsitzende: PD Dr. med. Katharina C. Kähler Leiterin des Hautkrebszentrums Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Kiel  | Schatzmeister: Jörg Arndt Geschäftsführender Gesellschafter Arndt & Cie GmbH  | Schriftführer PD Dr. med. Tobias Bartscht Oberarzt der Klinik für Hämatologie und Onkologie Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Beisitzer

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Prof. Dr. med. Claudia Baldus Direktorin der Klinik für Innere Medizin II Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Kiel  | Prof. Dr. med. Thomas Becker Direktor der Klinik für Allgemeine Chirurgie und Thoraxchirurgie Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Kiel  | Dr. med. Merwe Carstens Chefarztin der Klinik für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin Sana Kliniken Lübeck GmbH  | Barbara Dalmer Niedergelassene Gynäkologin in Husum  |
| Prof. Dr. med. Jürgen Dunst Direktor der Klinik für Strahlentherapie Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Kiel und Lübeck  | Dr. med. Carsten Leffmann Hauptgeschäftsführer Ärztekammer Schleswig-Holstein  | Prof. Dr. med. Nicolai Maass Direktor der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Kiel  | Prof. Dr. med. Axel Merseburger Direktor der Klinik für Urologie Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck  |
| Prof. Dr. med. Achim Rody Direktor der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck  | Prof. Dr. med. Nikolas von Bubnoff Direktor der Klinik für Hämatologie und Onkologie Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck  | | |



2. Grußwort des geschäftsführenden Vorstandes

Sehr geehrte Mitglieder, Freunde und Förderer der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft e.V., sehr geehrte Leserinnen und Leser,

in den Händen halten Sie unseren aktuellen Jahresbericht, mit dem wir gemeinsam mit Ihnen auf das Jahr 2021 zurückblicken möchten. Es war ein ereignisreiches Jahr mit vielen Neuerungen. Trotz der andauernden Corona-Pandemie war es uns zu jedem Zeitpunkt möglich, zahlreiche Angebote und Projekte für Krebspatient*innen umzusetzen. Mit vereinzelt Veranstaltungen in Präsenz und vor allem zahlreichen Unterstützungs- und Beratungsangeboten auf digitalen Wegen, haben wir dazu beigetragen, dass Krebsbetroffene in ihrer schwierigen und enorm belastenden Situation nicht allein sind. Eins dieser digitalen Angebote war das Pilotprojekt **Selbsthilfe 2.0**, bei dem neben Information zu Themen wie Ernährung, Bewegung und Entspannung vor allem die Möglichkeit zum freien Austausch in einer festen Gruppe von Betroffenen im Mittelpunkt stand. Das neue Konzept richtete sich an Krebspatient*innen, die sich noch aktiv in der Phase der Krankheitsbewältigung befinden und wurde im Anschluss der ersten Testphase angepasst. Der nächste Seminarstart ist bereits in Planung.

Durchstarten konnte im Berichtsjahr unser Projekt **Mittendrin**, welches krebskranken Kindern und Jugendlichen durch den Einsatz eines Telepräsenzroboters die Teilnahme am Schulunterricht ermöglicht. Seit September darf der Avatar auch in der Grundschule und somit jetzt in allen Klassenstufen eingesetzt werden. Unsere mittlerweile 10 Avatare waren fast pausenlos an Schulen in ganz Schleswig-Holstein im Einsatz und haben den betroffenen Kindern und ihren Familien ein Stück Normalität und Teilhabe ermöglicht.

Anfang November haben wir erstmals zu einer **Online-Krebsinformationswoche** eingeladen. Über 300 Teilnehmer*innen informierten sich bei dieser Premiere zu Themen wie Neue Nebenwirkungen, Fatigue, Sport und Ernährung und diskutierten anschließend miteinander im Chat. Wir möchten an diesem Online-Format festhalten und hoffen, dass wir es in Zukunft im Wechsel mit einem Krebsinformationstag in Präsenz veranstalten können.

Transparentes Handeln und ein verantwortungsvoller Umgang mit Spenden liegen uns sehr am Herzen. Um dies zu unterstreichen, ist die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft im Berichtsjahr Unterzeichnerin der Initiative **Transparente Zivilgesellschaft** geworden. Wir legen Ihnen offen, welche Ziele wir anstreben, woher die Mittel stammen, wie sie verwendet werden und wer die Entscheidungsträger*innen sind. Informieren Sie sich gerne auf unserer Internetseite www.krebsgesellschaft-sh.de.

Unser großer Dank gilt all unseren Spendern und Unterstützern, die es ermöglichen, unsere Arbeit für krebskranke Menschen und deren Angehörige kontinuierlich fortzusetzen, weiter auszubauen und an neue Bedingungen, wie die einer Coronavirus-Pandemie, anzupassen. Dies wäre ohne den haupt- und ehrenamtlichen Einsatz von vielen Menschen in ganz Schleswig-Holstein nicht möglich gewesen. Gleichzeitig hoffen wir auch in Zukunft auf Ihre Hilfe, wenn es darum geht, die kostenfreien Unterstützungsangebote für Krebspatient*innen und ihre Familien in ganz Schleswig-Holstein weiter anbieten zu können. Denn nur gemeinsam können wir der wachsenden Zahl von Menschen, die mit Krebs leben, eine tatsächliche Stütze sein. **Lesen Sie auf den folgenden Seiten über unsere vielfältigen Aktivitäten in Schleswig-Holstein.**

Herzlichst Ihr

Prof. Dr. Frank Gieseler,
Vorsitzender der Schleswig-
Holsteinischen Krebsgesellschaft e.V.

PD Dr. Katharina C. Kähler,
stellv. Vorsitzende der Schleswig-
Holsteinischen Krebsgesellschaft e.V.

Jörg Arndt,
Schatzmeister der Schleswig-
Holsteinischen Krebsgesellschaft e.V.





3. Verabschiedung von Prof. Dr. em. Peter Dohrmann

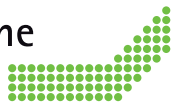
Nach zwölf erfolgreichen Jahren als stellvertretender Vorsitzender der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft e.V. hat Herr Prof. Dr. em. Peter Dohrmann auf der diesjährigen Mitgliederversammlung sein Amt als Vorstandsmitglied abgegeben.

Prof. Dohrmann war bis 2017 als Leiter der Sektion Thoraxchirurgie an der Klinik für Allgemeine Chirurgie und Thoraxchirurgie am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein am Campus Kiel tätig. Zusammen mit Prof. Dr. med. Frank Gieseler gründete er 2004 die interdisziplinäre onkologische Ambulanz, um eine fachübergreifende Behandlung von onkologischen Patient*innen sicher zu stellen. Auf der Mitgliederversammlung der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft im Mai 2009 wurde Prof. Dohrmann zum stellvertretenden Vorsitzenden gewählt.

In der Zeit bis 2021 hat Prof. Dohrmann die Arbeit der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft entscheidend geprägt. Als einen Schwerpunkt seiner Arbeit sah er den weiteren Ausbau der qualifizierten psychoonkologischen und sozialrechtlichen Beratung von Krebspatient*innen und ihren Angehörigen. Zudem war es ihm ein Anliegen, mehr ehrenamtliche Mitarbeiter*innen in die Projekte der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft einzubinden.

In Erinnerung bleiben wird vor allem auch sein unermüdlicher Einsatz bei der NDR-Spendenaktion Hand in Hand für Norddeutschland, die 2019 zugunsten der vier Landeskrebsgesellschaften im Norden stattfand. Seine freundliche und zugewandte Art machten Prof. Dohrmann zum idealen Botschafter für die vielfältige Arbeit der Krebsgesellschaften zur Unterstützung von Menschen mit Krebs und ihren Angehörigen.





Prof. Dohrmann brachte sich auf vielfältige Weise in die Projekte der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft mit ein – von der Benefizveranstaltung Lauf ins Leben bis hin zur Zertifizierung von Sonnenschutz-Kindergärten. Und auch in der Geschäftsstelle war Prof. Dohrmann regelmäßig anzutreffen und sorgte so für einen guten Austausch zwischen Vorstand, Mitarbeitenden und ehrenamtlichen Helfer*innen.

Insgesamt zwölf Jahre setzte sich Prof. Dohrmann im Vorstand der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft für Krebspatient*innen und ihre Familien in Schleswig-Holstein ein.

Wir danken Prof. Dohrmann ganz herzlich für seinen großartigen und langjährigen Einsatz für die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft und wünschen ihm persönlich alles Gute und beste Gesundheit!

















4. Ihre Ansprechpartner*innen in Schleswig-Holstein

Die Geschäftsstellen in Kiel und Lübeck sowie das Krebsberatungszentrum Westküste in Brunsbüttel verstehen sich als zentrale Anlaufstellen für Betroffene, Angehörige und Interessierte und werden als solche auch rege in Anspruch genommen.

In Zeiten von Corona erfolgte die Kontaktaufnahme weiterhin vermehrt per Telefon oder Mail. Viele der Selbsthilfegruppen, die sich hier sonst regelmäßig treffen, tauschten sich nun die meiste Zeit des Jahres bei virtuellen Treffen aus oder kamen in den Sommermonaten im Freien zusammen. Die

monatlichen Informationsabende und die verschiedenen Kurse fanden im Berichtsjahr aufgrund der Coronavirus-Pandemie in fast schon bewährter Form online statt. Auch die soziale und psychoonkologische Beratung erfolgte im Berichtsjahr zumeist per Telefon oder Videochat.

Ihre Ansprechpartner*innen in den Kontaktstellen

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Katharina Papke Standort Kiel</p> <p>Geschäftsführung Psychoonkologin (WPO)</p>  | <p>Claudia Ahlwe Standort Kiel</p> <p>Unterstützung Onlineredaktion</p>  | <p>Veronika Dörre Standort Lübeck</p> <p>Leitung</p> <p>Geschäftsstelle Lübeck</p>  | <p>Petra Köster Standort Brunsbüttel</p> <p>Leitung</p> <p>Krebsberatungszentrum Westküste, Psychoonkologin (WPO)</p>  |
| <p>Ilona Möller Standort Kiel</p> <p>Büroorganisation, Finanzbuchhaltung, Mitgliederverwaltung, Spenderbetreuung</p>  | <p>Carlotta Rudolph Standort Kiel</p> <p>Unterstützung Büro- und Veranstaltungs- organisation (seit Okt. 2021)</p>  | <p>Silke Behrsing Standort Flensburg</p> <p>Sekretariat</p> <p>Krebsberatungsstelle Flensburg</p>  | <p>Andrea Kählau Standort Brunsbüttel</p> <p>Unterstützung Büro- und Veranstal- tungsorganisation</p> <p>Krebsberatungszentrum Westküste</p>  |
| <p>Sonja Kulschewski Standort Kiel</p> <p>Dipl.-Gesundheits- wirtin (FH), Psycho- onkologin (WPO) PR-Arbeit, Veranstal- tungen, Kurse und Selbsthilfegruppen</p>  | <p>Malina Rudolph Standort Kiel</p> <p>Unterstützung Büro- und Veranstaltungs- organisation (bis Okt. 2021)</p>  | <p>Christel Brumm Standort Kiel</p> <p>Unterstützung Finanzbuchhaltung</p>  | <p>Ralf Schmidt Standort Brunsbüttel</p> <p>ehrenamtliche Unterstützung</p> <p>Krebsberatungszentrum Westküste</p>  |
| <p>Ina Michael Standort Kiel</p> <p>Internationale Fach- kommunikation M.A. Projektleitung Lauf ins Leben, Mittendrin, Onlineredaktion</p>  | <p>Frauke Schlünzen Standort Kiel</p> <p>ehrenamtliche Büroassistenz</p>  | | |

Geschäftsstelle Kiel
Alter Markt 1-2
24103 Kiel
Telefon 0431/800 10 80
info@krebsgesellschaft-sh.de

Geschäftsstelle Lübeck
Ziegelstraße 3
23556 Lübeck
Telefon 0451/489 181 69
luebeck@krebsgesellschaft-sh.de

Krebsberatungszentrum Westküste
Koogstr. 41-43
25541 Brunsbüttel
Telefon 04852/837 80 70
beratung.brunsbuettel@krebsgesellschaft-sh.de



5. Mitglieder

Nach der Premiere 2020 fand die Mitgliederversammlung im Berichtsjahr aufgrund der anhaltenden Coronavirus-Pandemie am 22. Juni um 17 Uhr ein weiteres Mal als Online-Veranstaltung statt.

Im Berichtsjahr erhielten unsere Mitglieder den Jahresbericht 2020 und eine Einladung zur Mitgliederversammlung inkl. Wahlunterlagen für die anstehenden Vorstandswahlen. Im Dezember übersandten wir eine Weihnachtskarte an unsere Mitglieder.

Am Ende des Jahres 2021 waren 343 Personen Mitglied in der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft.

Wir freuen
uns über 10
neue Mitglieder
2021

Unterstützen Sie unsere Arbeit
mit Ihrer Mitgliedschaft!

Digitalisierung bei der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft e.V.

Um zeitnah, umweltfreundlich und kostengünstig mit unseren Mitgliedern kommunizieren zu können, nutzen wir wann immer möglich den E-Mailverkehr. Dafür sind wir auf aktuelle E-Mailadressen angewiesen. Bitte informieren Sie uns, sofern sich bei Ihnen Änderungen ergeben. Vielen Dank!

6. Forschung

68 Jahre Engagement in der Krebsforschung

Deutschlandweit erkranken jährlich 510.000 Menschen neu an Krebs, mehr als vier Millionen Menschen leben mit einer Krebserkrankung. Für Schleswig-Holstein bedeutet dies jährlich 19.400 Krebsneuerkrankungen während über 100.000 Schleswig-Holsteiner*innen ein Leben mit der Krankheit führen.

Durch die onkologische Forschung konnten in den letzten Jahren die Überlebenschance und die Lebensqualität von Krebspatient*innen deutlich verbessert werden. Die Forschung schafft immer wieder neue Ansätze in der Behandlung von Krebs, z.B. durch Krebsmedikamente mit neuartigen Wirkprinzipien. Aber auch bessere Diagnostik und neue Operations- und Bestrahlungstechniken erhöhen die Chancen, den Krebs zu überleben. Aus diesem Grund engagieren wir uns seit 68 Jahren im Bereich der Forschung und unterstützen vielversprechende Projekte, die Menschen mit Krebs neue Perspektiven ermöglichen. Zum Beispiel haben wir im Berichtsjahr zur Etablierung von interprofessionellen Ausbildungsstationen das Forschungsprojekt LIPSTA am UKSH in Lübeck unterstützt.



Forschungsprojekt LIPSTA

Eine interprofessionelle Ausbildungsstation (LIPSTA) ist eine Station, auf der die Patient*innen von einem festen interprofessionellen Lernenden-Team unterschiedlicher Gesundheitsprofessionen wie z.B. Medizin, Pflege und Physiotherapie betreut werden.

Patient*innen können sich freiwillig für die Versorgung auf einer LIPSTA entscheiden. Sie profitieren von einer sehr engen und kontinuierlichen Begleitung eines festen interdisziplinären Teams. Mit Hilfe erfahrener, speziell qualifizierter Lernbegleiter*innen arbeitet sich dieses Team vertieft in die individuellen Patientenfälle ein und hat mehr Zeit für die Patientenversorgung als sonst im üblichen klinischen Versorgungsalltag zur Verfügung steht.



Impfen gegen Krebs

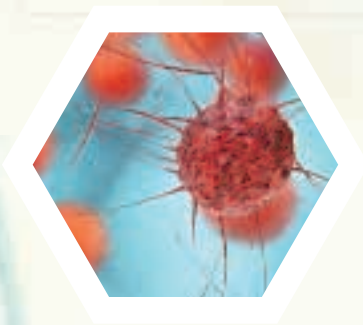
Forschung setzt aber schon viel früher an: Um die Ursachen von Krebs besser zu verstehen und damit auch dessen Entstehung zu verhindern, wird auch im Bereich Prävention geforscht. Ein Erfolgsbeispiel ist die Impfung gegen humane Papillomviren (HPV). Eine Infektion mit diesen Viren kann schlimmstenfalls dazu führen, dass infizierte Frauen an Gebärmutterhalskrebs erkranken.

Diese Erkenntnis, dass bestimmte Viren Krebs auslösen können, hat die Krebsforschung revolutioniert, denn in solchen Fällen können Impfungen das Erkrankungsrisiko stark reduzieren. Deshalb wird weiter intensiv daran gearbeitet, weitere Impfmöglichkeiten gegen Krebserkrankungen zu entwickeln.

Über Risiken und Früherkennung informieren

Zu einer erfolgreichen Krebsprävention trägt auch bei, dass immer mehr grundlegende Risikofaktoren bekannt sind. Es ist deshalb notwendig, die Bevölkerung ausreichend zu informieren.

Hier engagiert sich die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft neben Informationsmaterialien wie dem Flyer zur HPV-Impfung z.B. mit einer Kampagne zur Früherkennung von Hodenkrebs sowie Sonnenschutzprojekten in Kindergärten zur Prävention von Hautkrebs.



7. Wie Sie langfristig helfen können: Die Stiftung der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft

Unsere Stiftung wurde 2007 gegründet und soll auf lange Sicht die Arbeit der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft sichern und Projekte des Vereins fördern. Um das Fundament der Stiftung weiter ausbauen zu können, sind wir weiterhin auf der Suche nach Menschen und Unternehmen, die unsere Stiftung mit einer Zustiftung unterstützen.

Wenn Sie Fragen haben, helfen wir Ihnen sehr gerne weiter. Selbstverständlich stehen wir Ihnen auch für ein persönliches Gespräch zur Verfügung. Sprechen Sie uns gerne an!

Ihre Ansprechpartner zum Thema Stiftung



Jörg Arndt, Schatzmeister



Katharina Papke, Geschäftsführerin

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'JA'.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'K. Papke'.



Vererben und Gutes bewirken

Viele Menschen möchten bewusst etwas Gutes tun und machen sich auch Gedanken darüber, was sie über ihren Tod hinaus bewirken können. Ein Testament ermöglicht es Ihnen, die eigenen Werte weiterzugeben, Danke zu sagen und Gutes zu tun. Vielleicht überlegen Sie, die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V. in Ihrem Nachlass zu bedenken. Erbschaften und Vermächtnisse tragen viel zur finanziellen Sicherung unserer Arbeit bei. Seit fast siebzig Jahren geben wir krebserkrankten Menschen und ihren Angehörigen Hoffnung und Halt. Es berührt uns sehr, wenn Menschen anderen Menschen auf vielfältige Art und Weise helfen.

Mit unserem Ratgeber für Testament und Vorsorge möchten wir Ihnen einen Überblick über rechtliche Grundlagen geben und erklären, worauf Sie achten sollten. Es ist uns ein Anliegen über die vielfältigen Möglichkeiten einer Nachlassregelung zu informieren. Durch Erstellung einer Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht stellen Sie sicher, dass Sie medizinisch wie gewünscht behandelt werden und eine Person Ihres Vertrauens Sie in persönlichen, finanziellen sowie rechtlichen Angelegenheiten vertritt, wenn dies nötig sein sollte.

Der Ratgeber ist auf unserer Homepage jederzeit abrufbar unter www.krebsgesellschaft-sh.de oder Sie fordern ihn kostenfrei in unserer Geschäftsstelle an unter: **Tel. 0431- 800 10 80.**



8. Unsere Angebote 2021

Soziale, psychoonkologische und medizinische Beratung für die ganze Familie

- Krebsberatungsstelle Brunsbüttel
- Krebsberatungsstelle Eckernförde
- Krebsberatungsstelle Flensburg
- Krebsberatungsstelle Husum
- Krebsberatungsstelle Itzehoe
- Krebsberatungsstelle Kiel

Information

- Ausstellung „Komm wie du bist“ in Brunsbüttel
- Krebsinformationswoche (online)
- Krebswegweiser Schleswig-Holstein
- Patientenratgeber rund um das Thema Krebs
- Regelmäßige Informationsabende

Prävention

- Checkdichselbst.de - Hodenkrebs-Präventionskampagne
- SunPass - Hautkrebsprävention im Kindergarten
- HPV-Impfung - Prävention von Gebärmutterhalskrebs

Benefizveranstaltungen

- virtueller Lauf ins Leben
- Spendenaktion „Dietrichsdorf sammelt für krebserkrankte Kinder“

9. Projektförderung

Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft fördert Projekte, die der Bekämpfung der Krebskrankheiten dienen oder zu einer Verbesserung der Versorgung Betroffener in Schleswig-Holstein beitragen. In der Vergangenheit haben wir bereits zahlreiche Forschungsprojekte und auch Selbsthilfegruppen gefördert.

Um sich für eine Förderung zu bewerben, reicht es, einen formlosen Antrag und das ausgefüllte Formblatt in der Geschäftsstelle der Krebsgesellschaft einzureichen.

Welche Projekte gefördert werden, entscheidet der Vorstand der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft in seinen Sitzungen. Antragsformulare finden Sie hier:

<http://www.krebsgesellschaft-sh.de/de/foerderantrag.html>

Unterstützung

- Angehörigentreff in Brunsbüttel
- Angehörigenwohnung in Brunsbüttel, Kiel und Lübeck
- BreathWalk in Brunsbüttel
- Café für Krebspatient*innen in Lübeck
- Café Zeitenwende für Hinterbliebene in Brunsbüttel
- Einzelberatung Systemische Aufstellung in Brunsbüttel
- Kosmetikseminar „look good, feel better“ der DKMS LIFE (online)
- „Lebensmut“ - Kunsttherapie für Kinder krebserkrankter Eltern in Kiel
- Mittendrin! Augen, Ohren und Stimme für Kinder mit einer Krebserkrankung
- Selbsthilfe 2.0 (online)
- Selbsthilfegruppen in Brunsbüttel, Eckernförde, Kiel und Lübeck
- Seminar „Auszeit für mich“ im Kloster Nütschau
- Seminar „Auszeit für Paare“ im Kloster Nütschau
- Seminarreihe für Angehörige (online)
- Time Out – Auszeit für Jugendliche mit krebserkrankten Eltern
- Workshop Achtsamkeit (online)
- Workshop Atemyoga (online)
- Workshop Fatigue (online)
- Workshop Gedächtnistraining (online)
- Workshop Gestaltung in Brunsbüttel
- Workshop Tanz dich fit (online)
- Workshop Therapeutisches Schreiben (online)
- Workshop Yogatherapie (online)



10. Beratung und Unterstützung

Vielfältige Themen

Beratung bei psychischen Problemen

Ängste, Probleme im Umgang mit der Familie, bei der Suche nach Hilfen zur Entspannung und zum Umgang mit Stress, bei der Neuorientierung etc.

Beratung in sozialrechtlichen Fragen

Fragen zum Schwerbehindertenausweis, zur medizinischen Rehabilitation, zur beruflichen Wiedereingliederung, zu finanziellen Hilfsmöglichkeiten, zu sonstigen Leistungen der Sozialversicherungsträger

Beratungen in sonstigen Fragen

Allgemeine medizinische Informationen anhand der aktuellen Standards und Leitlinien

Allgemeine Informationen

Ausführliches Informationsmaterial zu vielen Themen „rund um Krebs“, Adressen zu Selbsthilfegruppen, Tumorzentren, Spezialisten und weiteren nützlichen Institutionen



Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft bietet Krebserkrankten und ihren Angehörigen niedrigschwellige Hilfen.

Wir sind für Sie da! Wir stehen Menschen zur Seite, die mit Krebs konfrontiert sind. Wir beraten und begleiten sie, wir haben Zeit für Gespräche, unterstützen Betroffene und suchen nach Wegen, sie im Alltag zu entlasten. **Denn Menschen mit Krebs und ihre Familien brauchen mehr als medizinische Hilfe.** In unserer täglichen Arbeit erleben wir, wie unabhängige Informationen, einfühlsame Beratung und konkrete Schritte helfen, mit der Diagnose zurechtzukommen, mit dem Krebs zu leben und neue Hoffnung zu schöpfen.

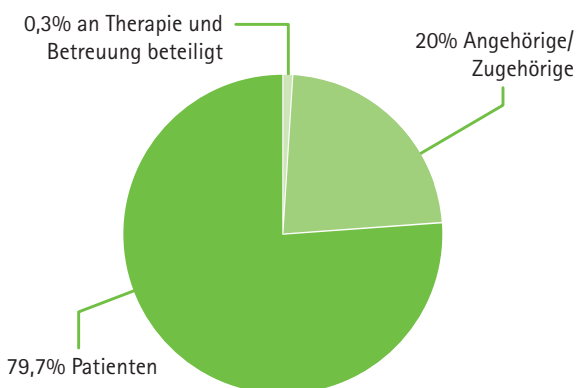
In unseren sechs Beratungsstellen helfen wir Krebspatient*innen und ihren Familien dabei, einen Weg im Umgang mit den Folgen der Krebserkrankung zu finden.

Im Berichtsjahr konnten wir in 1119 Beratungsgesprächen Hilfestellung geben. Die Beratung wird von qualifizierten Mitarbeiter*innen durchgeführt und ist für die Ratsuchenden stets kostenfrei.

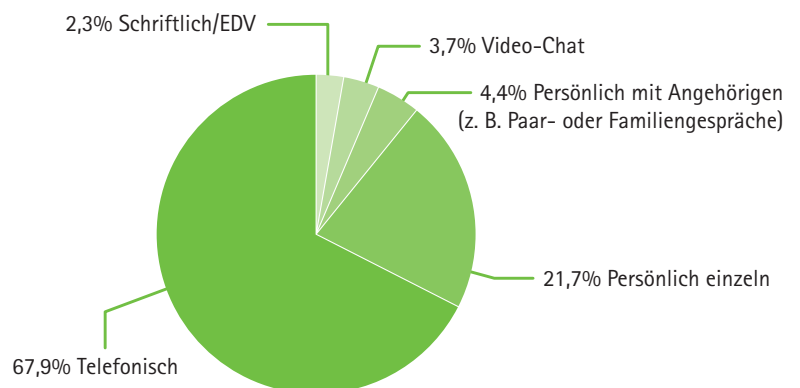
Zusätzlich unterstützen wir Krebserkrankte und Angehörige mit Kursen, Workshops und Informationsabenden bei der Bewältigung ihrer Situation.

Gesamtanzahl Krebsberatungen: 1119

Art der Betroffenheit:



Art der Beratung (pro Kontakt nur eine Nennung)



Unsere Beratungsstellen: (Termine nach telefonischer Vereinbarung)

Krebsberatungszentrum Westküste Brunsbüttel

Psychoonkologische Beratung,
bei Bedarf Sozialberatung vermittelbar
Koogstr. 41-43 · 25541 Brunsbüttel
Tel. 04852-837 80 70
beratung.brunsbuettel@krebsgesellschaft-sh.de

Krebsberatungsstelle Husum

Psychoonkologische Beratung
Klinikum Nordfriesland · Klinik Husum · MVZ 1. OG
Erichsenweg 16 · 25813 Husum
Tel. 04852-837 80 70
beratung.husum@krebsgesellschaft-sh.de

Krebsberatungsstelle Eckernförde

Psychoonkologische Beratung und Sozialberatung
imland Klinik Eckernförde
Verwaltungsgebäude im 2. OG
Schleswiger Str. 114-116 · 24340 Eckernförde
Tel. 0174-322 77 16
beratung.eckernfoerde@krebsgesellschaft-sh.de

Krebsberatungsstelle Itzehoe

Bei Bedarf psychologische Beratung vermittelbar
Klinikum Itzehoe · Robert-Koch-Str. 2 · 25524 Itzehoe
Tel. 04821-772 12 44
beratung.itzehoe@krebsgesellschaft-sh.de

Krebsberatungsstelle Flensburg

Medizinische Beratung, psychoonkologische Beratung in
Kooperation mit dem Krebskompass FL e.V. vermittelbar
Ev.-Luth. Diakonissenanstalt zu Flensburg
Haus Pniel
Duburger Straße 81a · 24939 Flensburg
Tel. 0461-500 89 89
beratung.flensburg@krebsgesellschaft-sh.de

Krebsberatungsstelle Kiel

Psychoonkologische Beratung und Sozialberatung
Geschäftsstelle der Schleswig-Holsteinischen
Krebsgesellschaft e.V.
Alter Markt 1-2 · 24103 Kiel
Tel. 0431-800 10 80
beratung.kiel@krebsgesellschaft-sh.de

Ihre Ansprechpartner*innen in den Krebsberatungsstellen

Katja Bock

Krebsberatungsstelle Eckernförde



Petra Hoffmann

Dipl. Psychologin,
Psychoonkologin
Krebsberatungsstelle Eckernförde



Katharina Papke

Psychoonkologin
Krebsberatungsstelle Kiel



Heide Böse

Krebsberatungsstelle Eckernförde



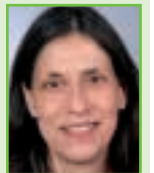
Petra Köster

Psychoonkologin
Krebsberatungsstelle Brunsbüttel



Ariane Schubert

Zert. Case Managerin Sozial- und
Gesundheitswesen
Krebsberatungsstelle Kiel



Manfred Gaspar

M.A., Psychoonkologe
Krebsberatungsstelle Brunsbüttel
und Husum



Karin Lausmann

Dipl. Psychologin, Psychotherapeutin
und Psychoonkologin
Krebsberatungsstelle Kiel



Katrin Heinrich

Dipl.-Theologin, Psychoonkologin
Krebsberatungsstelle Flensburg



**Prof. Dr. med. em.
Werner Neugebauer**

Krebsberatungsstelle Flensburg



10. Beratung und Unterstützung

Krebs in der Mitte des Lebens – Auszeitseminare im Kloster Nütschau

Nach der Diagnose einer Krebserkrankung haben die Betroffenen mit ganz unterschiedlichen Problemen zu kämpfen. Umso wichtiger ist in der Zeit der Behandlung und der nachfolgenden Phase der Nachsorge, die Unterstützung auf verschiedenen Ebenen. Viele Patient*innen erleben eine psychoonkologische Beratung als hilfreich. Auch Sportangebote und Entspannungstechniken können Beschwerden lindern und die Situation verbessern.

Auf Initiative und unter der Leitung von PD Dr. Katharina C. Kähler, stellvertretende Vorsitzende der Schleswig-Holsteinischen Krebs-

gesellschaft und Leiterin des Hautkrebszentrums am UKSH in Kiel, haben wir im Mai und Dezember wieder ein mehrtägiges Seminar im Kloster Nütschau in Travenbrück angeboten. Das Seminar hat auf all diesen Ebenen angesetzt und den Betroffenen eine Auszeit vom Alltag erlaubt, verbunden mit der Möglichkeit eigene Ressourcen (wieder) zu entdecken und etwas ganz Neues für sich auszuprobieren.

Auf dem Programm standen Themen wie Kunst- und Tanztherapie, Bewegung, Ernährung, Psychosoziale Aspekte und Nebenwirkungen einer Krebserkrankung sowie Waldbaden.

Abgerundet wurde das Seminar durch eine Nachtwanderung um das Kloster und das Gespräch mit einem Benediktinermönch des Klosters.



PD Dr. med. Katharina C. Kähler

Premiere: Auszeitseminar für Paare im Kloster Nütschau

Nach vielen positiven Rückmeldungen von Teilnehmenden unserer Auszeitseminare entstand die Idee auch die Partner der Betroffenen in das Konzept mit einzubeziehen. Gerade für die Partnerschaft können sich durch eine Krebsdiagnose Momente der Belastung, Sorge und auch Unklarheit ergeben.

Nicht selten erfordert eine solche Situation ein ganz neues Herangehen und Zugehen aufeinander.

So fand im Oktober erstmals ein mehrtägiges Auszeitseminar für Krebspatientinnen und ihre Partner statt.

„Ein großes Dankeschön, dass ich dabei sein durfte. Die Tage in diesem Umfeld und mit den lieben Menschen haben mir einfach nur gut getan.“

„Ich möchte mich ganz herzlich bedanken für das tolle, gewinnbringende, mutmachende und wohltuende Seminar.“

„Die Zeit im Kloster Nütschau hat mir sehr gut getan. Die Gruppe ist toll zusammengewachsen und ich bin beseelt und gestärkt zurückgekommen.“

Als Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft arbeiten wir zielgruppenorientiert und bieten eine Vielzahl an Unterstützungsangeboten für Menschen mit Krebs und ihre Familien an. Jüngere Krebspatient*innen sind bei unseren Angeboten bislang häufig unterrepräsentiert.

Mit unseren Auszeit-Seminaren möchten wir deshalb gezielt diese Gruppe ansprechen. Die Seminare richteten sich deshalb speziell an Krebspatient*innen im Alter von 25–54 Jahren, die sich aktuell in der Therapie befinden oder diese kürzlich abgeschlossen haben.





10. Beratung und Unterstützung

Lebensmut – Kunsttherapie für Kinder und Jugendliche krebskranker Eltern

Krebs ist eine Familiendiagnose. Wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt, nehmen Kinder schnell wahr, dass etwas nicht stimmt. Sie haben feine Antennen und nehmen Veränderungen im Alltag unverzüglich wahr.

Die Situation bedeutet für die Kinder und Jugendlichen eine enorme seelische Belastung. Die Nachricht, dass ein Elternteil lebensbedrohlich erkrankt ist, kann bei ihnen Gefühle wie Angst und

Hilflosigkeit auslösen. Darum stellt die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft in Kooperation mit dem Projekt KLEE (Kinder lebensbedrohlich erkrankter Eltern) ein kunsttherapeutisches Gruppenangebot für Kinder krebskranker Eltern bereit.

Unter der Leitung von Kunsttherapeutin Kristine Strelow erhalten sie in dem Kurs die Möglichkeit ihren Emotionen Raum zu geben und sich unter Anlei-

tung künstlerisch mit ihnen auseinanderzusetzen. Die Kinder und Jugendlichen lernen Erfahrungen und Gefühle darzustellen und tauschen sich bei den Treffen mit Anderen in ähnlichen Situationen aus.

Nach coronabedingter Pause konnte dieses monatliche Angebot im Oktober wieder starten.

Seminarreihe für Angehörige von Krebspatient*innen

Im Mittelpunkt bei einer Krebserkrankung steht der erkrankte Mensch. Dennoch bewegt die veränderte Situation nicht allein die betroffene Person, sondern belastet immer auch das Leben der Angehörigen. Viele von ihnen glauben, dass sie jetzt doppelt so stark sein müssten. Um den Erkrankten zu schonen, halten sie ihre Gefühle zurück oder verlieren eigene Bedürfnisse aus dem Blick. Das kann schnell überfordern.

Im Berichtsjahr fand deshalb unter der Leitung von Katharina Papke wieder unsere Seminarreihe für Angehörige von Krebspatient*innen statt. Themen des Gruppenangebotes waren u.a.: Was belastet Angehörige? Kommunikation in der Familie sowie ambulante palliative Versorgungsstrukturen. Darüber hinaus gab es immer wieder Zeit für den Austausch untereinander. Am Ende des Kurses standen viele neue Erkenntnisse und positive Rückmeldungen.

Insgesamt drei Angehörigenseminare konnten im Januar, August und November als Online-Angebot stattfinden.



10. Beratung und Unterstützung

Neues Online-Angebot: Gedächtnistraining

Gedächtnisstörungen, Lernprobleme, Wortfindungsschwierigkeiten oder eine verkürzte Aufmerksamkeitsspanne – zahlreiche Krebspatient*innen kennen diese Probleme. Auch Jahre nach der Erkrankung gehören sie für Viele zum Alltag.

Ein spezielles Gedächtnistraining kann Betroffenen helfen im Alltag besser zurechtzukommen und dadurch wieder mehr Lebensqualität zu erhalten. Mit gezielten Übungen können Gehirnzellen aktiviert, neue Informationswege und Nervenleitungen verknüpft und die Durchblutung gefördert werden.

Im Berichtsjahr haben wir deshalb unser Online-Angebot erweitert und erstmals einen Workshop Gedächtnistraining als Angebot zum gemeinsamen Training und Austausch angeboten. Insgesamt drei Kurse mit jeweils sechs Terminen fanden unter der Leitung von Ergotherapeutin Stella von Ramm aus der Preetzer Praxis Kuntze & Bamberger statt.

1010 011100 0 10100 01

Die begeisterten Teilnehmer*innen erfuhren wie ein abwechslungsreiches Training aus Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit, Konzentration sowie Bewegung und Entspannung die Gehirnleistung und gleichzeitig das allgemeine körperliche und geistige Wohlbefinden steigert.

1 10 0 1010 011100 0 10100

0001 11 0111 110 01111101

1110 00 100

0001 11 0

1 10 0 101

10. Beratung und Unterstützung

Kursangebot Fatigue – Wege aus der Erschöpfung

Fatigue, die große Müdigkeit und Erschöpfung, zählt zu den häufigsten Symptomen, die im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung auftreten.

Wir bieten deshalb für Betroffene regelmäßig Workshops zu diesem Thema an und helfen den Teilnehmenden so dabei, einen angemessenen Umgang mit der Erschöpfung zu entwickeln. Ziel ist es, durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Unter- und Überforderung das Aktivitätsniveau der Teilnehmer*innen schrittweise zu erhöhen.

Wesentliche Inhalte sind: Ursachen und Behandlung der Fatigue, Zeit- und Energiemanagement sowie individuelle Alltagsübungen. Das Gruppenprogramm ist konzipiert für Krebspatient*innen mit tumorbedingter Fatigue und abgeschlossener onkologischer Behandlung. 2021 fanden vier Online-Workshops statt.



Mittendrin! – Augen, Ohren und Stimme für Kinder mit Krebserkrankungen

Ein Stück Normalität in einer Lebensphase, in der auf einmal alles anders ist, erhalten krebsbetroffene Kinder und Jugendliche durch das Projekt Mittendrin zurück. Durch den Teddybär-großen Telepräsenzroboter namens AV1 können die jungen Menschen Kontakt zu ihrem gewohnten sozialen Umfeld halten und am Schulunterricht teilnehmen. Denn der sogenannte Avatar steht als Stellvertreter im Klassenraum und überträgt per Live-Stream das Unterrichts- und Pausengeschehen direkt auf das Endgerät des Kindes, das per App die Bewegungen des Avatars steuern kann. So kann es aus der Ferne aktiv dabei sein und sich weiterhin zugehörig fühlen. Dabei kommuniziert das Kind aus einer geschützten Umgebung heraus, denn es kann selbst nicht gesehen werden.



Der Avatar hilft dabei mit Freunden in Kontakt zu bleiben.

Zusätzlich zum zweiwege Audio- und einwege Videostream, kann der Avatar sich um 360 Grad drehen, den Kopf nach oben und unten neigen, durch ein Blinksignal anzeigen, dass sich das Kind meldet und bietet ihm die Möglichkeit aus unterschiedlichen Gesichtsausdrücken zu wählen, die der Klasse die Stimmung des Kindes anzeigen. Die dadurch ermöglichte Teilhabe am sozialen Leben ist eine Rückkehr zur gewohnten Routine. Dies kann Halt geben und Normalität schaffen, wo sonst oft das Thema Krankheit viel Raum einnimmt.

Im Juli 2018 startete das innovative Projekt in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse und der norwegischen Firma No Isolation, die den Avatar herstellt. Wenn ein Schulbesuch aufgrund der hohen Ansteckungsgefahr und der körperlichen Verfassung der Patient*innen nicht möglich ist und auch die Freizeitaktivitäten für einige Monate ausgesetzt werden, droht den Kindern und Jugendlichen soziale Isolation, wodurch sich langfristig auch das Risiko für Depressionen erhöht, wie Studien zeigen. Dem soll der Telepräsenzroboter AV1 entgegenwirken.

Erfolgreiche Spendenaktionen ermöglichten der Krebsgesellschaft die Anschaffung von fünf neuen Avataren im Jahr 2021, die die erhöhte Nachfrage nach Ausleihen bedienen konnten. Denn seit September 2021 darf der Avatar in allen Klassenstufen eingesetzt werden – nicht wie davor nur ab Klassenstufe 7. Somit hat sich die Anzahl der zur Verfügung stehenden Avatare verdoppelt. Für 2022 ist die Ausweitung des Projektes durch weitere Avatarkäufe geplant.

Um das Projekt darüber hinaus weiterzuentwickeln, leitet die Krebsgesellschaft den Qualitätszirkel, der bundesweit Initiativen, die mit dem Avatar arbeiten, vernetzt. In vierteljährlich stattfindenden Videokonferenzen können auf diese Weise Erfahrungswerte ausgetauscht werden, neue Ideen entstehen und der Austausch zu wichtigen Fragen wie beispielsweise dem Datenschutz oder auch der pädagogischen Einbindung des Avatars angeregt werden. Die gute Zusammenarbeit mit dem Bildungsministerium Schleswig-Holstein und der Landesdatenschutzbehörde stellt ein Modellprojekt seitens der Schulbehörden in Aussicht, bei dem auch Kinder mit anderen chronischen Erkrankungen einen Avatar ausleihen können. Dieses ist nach dem Vorbild der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft entworfen und startet in 2022.

Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft verleiht die Avatare kostenlos an krebsbetroffene Kinder und Jugendliche. Die Geräte waren 2021 neun Mal in Ausleihe und wurden von den Kindern und Jugendlichen bis zu 11 Monate lang genutzt – oder sind noch über den Berichtszeitraum hinaus in der Ausleihe.

Schüler*innen der Klassenstufen 2 bis 12 haben den Avatar geliehen, der ihnen während der monatelangen Abwesenheit von der Schule half, ihre Kontakte aufrecht zu erhalten und dem Unterricht besser zu folgen.





10. Beratung und Unterstützung

Angehörigenwohnungen – Unterstützung und Entlastung für Familienangehörige und Freunde von Krebspatienten

Angehörige möchten ihren Lieben während der Krebstherapie beistehen. Oft ist diese Unterstützung aber mit großen Anstrengungen verbunden – vor allem, wenn die Patient*innen außerhalb ihres Wohnortes behandelt werden. Tägliche Fahrten oder Kosten für ein Hotelzimmer kommen für die Angehörigen zu den seelischen Belastungen hinzu.

Mit unseren Angehörigenwohnungen stellen wir Familienangehörigen und Freunden von Krebspatient*innen kostenfreien Wohnraum für die Zeit der stationären Behandlung zur Verfügung. Die Zimmervergabe in den Wohnungen wird von geschulten Teams aus ehrenamtlichen Mitarbeitenden organisiert. Sie kümmern sich nicht nur um die Organisation der Wohnung und Schlüsselübergaben, sondern machen die Wohnungen erst zu dem Wohlfühl-Ort für Angehörige, der sie sind. Fernab der Klinikumgebung finden die Angehörigen, die selbst oft sehr unter der Krebsdiagnose mitleiden und durch die plötzlich veränderte Gesamtsituation belastet sind, einen Rückzugsort und können sich an die ehrenamtlichen Teams wenden. Die Teams haben ein offenes Ohr für Sorgen und Ängste, sind gut vernetzt und können bei Bedarf weitervermitteln.

Die Gäste unserer Angehörigenwohnungen kommen aus ganz Schleswig-Holstein, z.T. sogar aus ganz Deutschland. Durch die andauernde Coronavirus-Pandemie und die damit verbundenen Zugangsbeschränkungen für Angehörige in den Kliniken verzeichneten die drei Wohnungen 2021 lediglich 277 Übernachtungen. Auch galten im Berichtsjahr strenge Hygieneauflagen und die Wohnungen durften lediglich durch eine Person zur gleichen Zeit belegt werden.

Wir freuen uns dennoch, dass wir Angehörigen seit Bestehen der Wohnungen bereits über **5.000 Übernachtungen** durch Spenden möglich machen konnten.



Seinen Lieben nah sein...



...und selbst zur Ruhe kommen.

Sollten Sie an einer Übernachtung interessiert sein, erreichen Sie uns unter:

Brunsbüttel: Tel. 0162-3967405

(Mo-Fr 15.00-16.00 Uhr, außerhalb dieser Zeiten bitte auf die Mailbox sprechen)

wohnung.brunsbuettel@krebsgesellschaft-sh.de

Kiel: Tel. 0431-800 10 87

(Mo-Fr 15.00-16.00 Uhr, außerhalb dieser Zeit bitte auf den AB sprechen)

Lübeck: Tel. 0451-592 141 51

(Mo + Do 15.00-16.00 Uhr, außerhalb dieser Zeit bitte auf den AB sprechen)

wohnung-luebeck@krebsgesellschaft-sh.de



10. Beratung und Unterstützung

Selbsthilfe 2.0 – Selbsthilfe mal ganz anders

Andere Zeiten erfordern andere Maßnahmen – um Menschen mit Krebs in ihrer aktuellen Situation zu unterstützen, haben wir deshalb im Berichtsjahr erstmals die online Seminarreihe „Selbsthilfe 2.0“ als Pilotprojekt angeboten. Die insgesamt sechs Termine fanden online in 14-tägigem Abstand statt und boten Informationen zu Themen wie Ernährung, Bewegung, Entspannung und Sozialrecht.

Im Mittelpunkt der Seminarreihe stand neben Information vor allem die Möglichkeit zum Austausch in einer festen Gruppe von ähnlich Interessierten und Betroffenen. Das virtuelle Zusammensein mit anderen Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation ermöglichte interessante und positive Impulse zur Auseinandersetzung und Bewältigung der individuellen Situation.

Dank der technischen Möglichkeiten stand dieses Pilotprojekt Krebspatient*innen aus ganz Schleswig-Holstein offen. Die Idee zu diesem neuen Angebot hatte unsere stellvertre-

tende Vorsitzende, PD Dr. Katharina C. Kähler, Leiterin des Hautkrebszentrums am UKSH, Campus Kiel. Mit dem Pilotprojekt wurden Krebspatient*innen angesprochen, die sich noch aktiv in der Phase der Krankheitsbewältigung befinden. Da für dieses Angebot eine verbindliche Anmeldung zu allen Seminarteilen erforderlich war, konnte eine Gruppe, entstehen, die sich immer besser kennengelernt hat, so dass auch persönlicher Austausch möglich wurde. Ein Teil der Gruppe trifft sich weiterhin regelmäßig online, um sich auszutauschen.

Mithilfe der Erfahrungen aus dem Pilot und dem Feedback der Teilnehmenden konnte das Seminarkonzept angepasst und eine Fortsetzung für 2022 geplant werden.





10. Beratung und Unterstützung

Online-Workshop Therapeutisches Schreiben

Nach seiner Premiere 2020 erfreute sich der Online-Workshop Therapeutisches Schreiben für Krebspatient*innen und Angehörige auch im Berichtsjahr großer Beliebtheit. In zwei Kursen unter der Leitung von Autorin und Schreibtherapeutin Doris Hönig, erlebten die Teilnehmer*innen wie mittels Sprache ein Prozess angeregt wurde, der durch Selbsterforschung und Selbstreflexion eine nachhaltige Wirkung erzielen kann. Obwohl das Format Videokonferenz eigentlich für Distanz steht, konnte durch das Schreiben in der Gruppe, dem immer ein Gedankenaustausch folgte, ein Gefühl der Gemeinsamkeit und der Zugehörigkeit entstehen.

Ziel des Workshops war es unterschiedliche Schreibtechniken kennenzulernen, um so das intuitive Schreiben zu fördern, bei dem innere Bilder entstehen und schöpferisches Potential geweckt wird. Der Prozess des Schreibens ordnet Gedanken, klärt Gefühle und trägt zur Annahme und Akzeptanz der neuen Lebenssituation bei.



Online-Workshop Atemyoga



Yogaübungen können Krebspatient*innen helfen, sich zu entspannen und ihre Widerstandskräfte zu stärken. Unter der Leitung von Bärbel Brouwers, zertifizierte Yogalehrerin (AYA), fanden im Berichtsjahr insgesamt vier der beliebtesten Atemyoga-Workshops online statt.

Die Teilnehmenden lernten hier Atemübungen aus der Yoga-Atemtechnik kennen. Tiefe Atmung bringt Energie für den Tag. In der kleinen Atemsequenz ging es darum, den eigenen Fokus zum Ende des Tages ganz bewusst auf den eigenen Atem und Körper zu legen. Gleichzeitig wurde der Körper mit viel Sauerstoff versorgt.

Bewusstes Atmen kann viele gesundheitsfördernde Effekte haben, wie Abbau von körperlichem und emotionalem Stress und Steigerung der Konzentration.

10. Beratung und Unterstützung

Online- Workshop Achtsamkeit

Viele Menschen mit Krebs kennen Gefühle wie innere Unruhe, Nervosität und Angst nur zu gut. Dazu kommen neue Anforderungen im Alltag. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen können Krebspatient*innen helfen, mit ihren Sorgen besser umzugehen und das Vertrauen in sich selbst wiederzugewinnen.

In den Workshops mit praktischen Übungen lernen die Teilnehmenden wieder auf ihren Körper und seine Signale zu hören und mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen zu mehr Ausgeglichenheit zu finden. Persönliche

Grenzen werden wieder wahrgenommen und geachtet. Durch die so gewonnene Ruhe entsteht Raum für Kreativität und Konzentration.

Unter der Leitung von Norma Jensen, Trainerin für Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Yoga, fanden 2021 vier Online-Workshops statt. Darüber hinaus hatten ehemalige Teilnehmende des Achtsamkeitsworkshops die Möglichkeit, ihr Wissen in zwei Auffrischkursen zu festigen.

Aus Freude am Leben – Yoga für Menschen mit und nach Krebs

Yogatherapie kann helfen, den eigenen Körper als sicheren Ort zurückzuerobern. Die Wahrnehmung in der Gegenwart und die eigenen Ressourcen werden geschult. Das schafft wieder Vertrauen zum eigenen Körper und ins Leben.

Nach der positiven Resonanz 2020 fanden im Berichtsjahr vier weitere Online-Yogakurse statt. Unter der Leitung von Susanne Giebler, zertifizierte Yogalehrerin BDY, Yogatherapie, Trauma-Yogatherapie (TSY) und Inhaberin des Yogastudios simply yoga Itzehoe, erlernten die Teilnehmer*innen Körperwahrnehmungs-, Entspannungs- und Atemübungen sowie Meditation aus der Yogatherapie.

Diese Form des Yoga unterstützt den Körper, sich zu erholen, schafft sanfte Bewegungsräume und regt das Lymphsystem an. Das Immunsystem wird unterstützt und die Teilnehmenden lernen wieder auf und in ihren Körper zu hören.



Kursleiterin Susanne Giebler



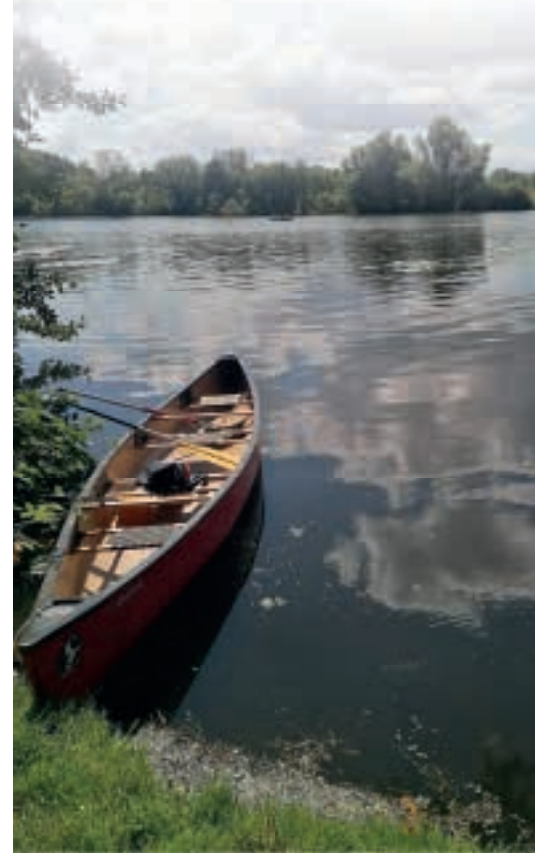
10. Beratung und Unterstützung

Time Out – Auszeit für Jugendliche mit krebserkrankten Eltern

Wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt, leiden die Kinder mit. Ihr Kummer äußert sich jedoch anders als bei Erwachsenen – Jugendlichen fällt es manchmal schwer, ihre Gefühle auszudrücken – auch für sie ist es eine psychische Krisensituation. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Kinder und Jugendlichen mit Sorge, Angst, aber auch mit Wut auf die Erkrankung reagieren. Wichtig ist, dass ihnen klar gemacht wird: Sie können und müssen nicht immer auf das erkrankte Elternteil Rücksicht nehmen. Sie dürfen auch ausgehen und Spaß haben.

Für Jugendliche krebserkrankter Eltern organisiert das ehrenamtliche Time Out Team in regelmäßigen Abständen Freizeitaktivitäten in Lübeck, die den jungen Menschen die Möglichkeit geben sich mit Gleichaltrigen in ähnlichen Situationen zu vernetzen und die Auszeit für sich zu genießen. Bei Spieleabenden, beim Indoor-Klettern, bei Paddel-Ausflügen oder beim gemeinsamen Backen können sie so der oft belastenden Situation zu Hause für einige Stunden entkommen. Für die Teilnehmenden sind die Aktionen immer kostenlos. Weitere Informationen auf: www.time-out.org.

Time Out ist ein studentisches Projekt, welches vom Vorsitzenden der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft e.V., Prof. Dr. med. Frank Gieseler, zusammen mit Medizinstudierenden der Uni Lübeck ins Leben gerufen wurde.



BreathWalk – neues Angebot in Brunsbüttel

Atmen und Gehen sind die zwei natürlichsten Dinge, die wir tun. BreathWalk kombiniert achtsames Gehen, dynamisches Atmen und bewusste Bewegungen im Freien. Die Technik dieser aus dem Yogabereich stammenden sanften Trainingsmethode ist einfach – dennoch ist die Wirkung tiefgehend: Die Konzentration steigert sich, der Kopf wird klar, das Geschnatter im Kopf hört auf, Energie kehrt in den Körper. Das Geheimnis der Effektivität liegt in der besonderen Kombination von Rhythmus, Übung, innerem Klang und Konzentration.

Im August haben wir erstmals einen aus sechs Terminen bestehenden BreathWalk-Kurs in Brunsbüttel angeboten. Unter der Leitung der ausgebildeten Yogalehrerin Imke Tamkus, haben die Teilnehmenden das Konzept des BreathWalk kennen gelernt und durften erleben, dass sie selbst wieder handeln können und nicht nur behandelt werden.

Erfreulicherweise konnte dieser Kurs trotz anhaltender Coronapandemie bedenkenlos in Präsenz erfolgen, da er im Freien stattfindet.

10. Beratung und Unterstützung

Premiere: Online-Workshop Tanz dich fit

Körperliche Betätigung und sportliche Bewegung sind wichtig – auch während einer onkologischen Behandlung, einer Strahlen- oder Chemotherapie. Häufig trauen sich Krebspatient*innen jedoch nicht zu, sich körperlich zu betätigen. Oft fehlt die Motivation oder die körperliche Verfassung lässt es nicht zu. Viele Betroffene finden zudem kein geeignetes Programm, da viele sportliche Angebote zu intensiv sind, zu schnell oder zu einseitig.

Wir haben deshalb im Berichtsjahr einen neuen Online-Workshop mit Tanz und Gymnastik für Krebspatient*innen angeboten. Unter der Leitung der Sportwissenschaftlerin M.A. Nadine Leuschner, durften die Teilnehmenden erfahren wie Bewegung zu fröhlicher, motivierender Musik, Freude bereitet und für ein besseres Körpergefühl und Vertrauen in den eigenen Körper sorgt.

Der Fokus liegt in diesem Kurs auf dem Erhalt der Muskulatur und der körperlichen Leistungsfähigkeit sowie der Motivation sich zu bewegen. Zu Beginn einer Kursstunde wird eine allgemeine Erwärmung durchgeführt. Anschließend folgen gymnastische Übungen zu verschiedenen Rhythmen. Die Übungen folgen dabei der Struktur des jeweiligen Liedes, d.h. die Strophe hat eine bestimmte Übungsfolge, der

Refrain ebenfalls. Unterschiedliche Musikrichtungen und -rhythmen ermöglichen vielfältige Bewegungen. Dadurch werden Kräftigungs- und Mobilisationsübungen auf motivierende Art und Weise eingebaut. Das Ende der Kursstunde bilden Entspannungs-, Dehn- und Atemübungen. Es ist jederzeit möglich, die Bewegungen zu modifizieren und an den Leistungsstand und die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen anzupassen. Dadurch ist das Angebot auch für Patient*innen nach einer Operation oder während einer Chemotherapie geeignet.

Die praktischen Übungen werden auf dem Stuhl oder Hocker im Sitzen durchgeführt, so dass die Teilnehmenden Zuhause nur wenig Platz benötigen. Zudem bietet ein Stuhl insbesondere bei körperlicher Schwäche oder bei Gleichgewichtsproblemen Sicherheit. Viele Tanzschritte können auch im Sitzen ausgeführt werden oder statt mit den Füßen mit den Armen/Händen. Dadurch wird eine vermehrte Aktivierung des Schultergürtels und der Armmuskulatur erreicht.

Insgesamt zwei Online-Kurse konnten im Berichtsjahr durchgeführt werden und sorgten für viel begeistertes Feedback:

*„Ich fand den Online-Kurs einfach toll!
Sport tänzerisch zu machen bringt viel
Spaß und dadurch bleibt man leichter
dabei.“*

*„Es hat mir sehr viel Spaß gemacht,
da dieser Kurs Bewegung mit Spaß
und viel positiver Energie vermittelt.
Ein herzliches Dankeschön.“*

*„Ich finde es toll, dass ich einfach von
zu Hause aus Sport machen kann! Es
ist eine super Gelegenheit.
Für mich ist es das erste Mal auf diese
Weise zu tanzen.“*



11. Information und Aufklärung

Hodenkrebs-Kampagne ruft zum Selbstcheck auf

In drei Minuten kann man eine Führung auf Christiano Ronaldos neuer Yacht auf dem Smartphone streamen – oder vielleicht das eigene Leben retten. Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft ruft Jungen und Männer zum monatlichen Selbstcheck auf – und dieser dauert nur wenige Minuten. Je eher Veränderungen an den Hoden ertastet und ärztlich abgeklärt werden, desto besser sind die Heilungschancen bei Hodenkrebs.

Bei Männern im Alter von 25 bis 45 ist Hodenkrebs die am häufigsten auftretende bösartige Tumorerkrankung. Jährlich erkranken in Deutschland rund 4.000 Männer daran. „Wir raten deshalb dringend zu regelmäßiger Selbstuntersuchung.“



So entwickelt sich die Kampagne weiter

Andere Landeskrebsgesellschaften nutzen die Kampagnenmotive, um in ihrem Bundesland öffentlichkeitswirksam für die wichtige Früherkennung zu werben. In Hamburg sind der Profi-Ligist FC St. Pauli sowie der Hamburger Fußball Verband und weitere große Sportvereine mit an Bord der Kampagne, um ihre Mitglieder und Fans ebenfalls auf die wichtige Vorsorgeuntersuchung aufmerksam zu machen.

Vereine, Fitnessstudios, Berufsschulen und andere Einrichtungen können sich die Kampagnenmotive für ihre eigenen facebook- und Instagram-Kanäle kostenlos herunterladen und Plakate und Flyer anfordern. Mit dem großflächigen Start des Vereinssport im Jahr 2022 – hoffentlich ohne Corona-Einschränkungen – beginnt auch für die Kampagne ein nächster Schritt: In den Sozialen Medien, aber auch in den Umkleieräumen, denn dort sollen die Plakate die Männer dauerhaft an den monatlichen Selbstcheck erinnern. Die Zusammenarbeit mit den Sportvereinen, dem Landessportverband und anderen Einrichtungen wird vorbereitet.

Die Konzeption der Kampagne wurde durch Projektgelder der NDR-Spendenaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“ ermöglicht und durch die Marketingagentur Kieler Botschaft geleistet. Die Kampagne ist so angelegt, dass sie auch durch weitere Landeskrebsgesellschaften ausgerollt werden kann, was auch für 2022 in Planung ist.

Aufklärung braucht Aufmerksamkeit

Vereine können ein Kampagnenpaket mit Plakaten und Flyern mit der Abtastanleitung kostenlos via Mail bestellen: kontakt@checkdichselbst.de

Auf www.checkdichselbst.de/kampagnenpaket gibt's kostenlos alle Kampagnenmotive für die Sozialen Medien zum Download.

Folgen Sie der Kampagne in den Sozialen Medien:
www.facebook.com/checkdichselbst
www.instagram.com/checkdichselbst

Gesundheit ist das wichtigste Gut. Wenn es nur ein paar Minuten braucht, die das eigene Leben retten können, sollte man sich diese Zeit unbedingt nehmen“, so Prof. Dr. Axel Merseburger, Leiter der Klinik für Urologie am UKSH Lübeck und Vorstandsmitglied der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft. Mit einer Plakatkampagne und einer Abtast-Anleitung sollen landesweit Jungen und Männer sensibilisiert werden. Das Motto: „Check dich selbst! Gib Hodenkrebs keine Chance!“

Aufklärung braucht Aufmerksamkeit!

Alle Informationen bündelt die Landingpage www.checkdichselbst.de. Dort gibt es neben der Abtast-Anleitung im Video-Format auch einen Urologenfinder in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Urologie. Je weniger Zeit zwischen dem Bemerkten von Verhärtungen, Knötchen oder Schmerzen und einem Arztbesuch vergeht, desto besser ist der Krebs zu behandeln und die Heilungschancen erhöhen sich um ein Vielfaches.

Die Plakatmotive können kostenfrei bestellt werden und so die wichtige Botschaft verbreiten: Check dich selbst! Ein Informations-Flyer und Kampagnen-Motive auf facebook und Instagram versorgen Interessierte mit Informationen zum Thema Krebsvorsorge und Hodenkrebs.

11. Information und Aufklärung

Online-Krebsinformationswoche

Nach einem Jahr Pause hätte eigentlich im November 2021 wieder der Schleswig-Holsteinische Krebsinformationstag in Kiel stattfinden sollen. Von einer Präsenzveranstaltung mit mehreren hundert Besuchern und einer Informationsmesse mit rund 50 Ausstellern aus dem Bereich der Selbsthilfe wurde aufgrund der fortwährenden Corona-Krise jedoch Abstand genommen. Stattdessen konnte dem Informationsbedürfnis der Betroffenen in diesem Jahr mit einem Online-Format entsprochen werden. Vom 1.-5. November hatte die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft erstmals zu einer Online-Krebsinformationswoche eingeladen. Von 17.00-18.30 Uhr fanden täglich Vorträge zu Themen wie Sport und Ernährung, Neue Nebenwirkungen, Fatigue, Frauengesundheit, Cancer Survivor und Rückkehr in die Arbeit statt.

Die Vorträge richteten sich in erster Linie an Krebspatient*innen und ihre Angehörigen, standen aber auch allen übrigen Interessierten offen. Jeder Tag der Krebsinformationswoche ging dabei einer bestimmten Frage nach. Wie finde ich zurück ins Leben? Was gibt es Neues in der Krebstherapie? Was kann ich als Krebspatient*in selbst für mich tun? Wie kann ich auf mein Umfeld achten? Kann ich Krebs vorbeugen? Diese und weitere Fragen wurden von Expert*innen diskutiert. Als Moderatorin führte Harriet Heise, Schirmherrin der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft, durch die Veranstaltung.

Insgesamt waren über 300 Teilnehmer*innen bei der online-Krebsinformationswoche dabei. Die meisten von ihnen waren Krebspatient*innen (73%), gefolgt von Medizinischem Fachpersonal (11%) sowie Angehörigen/ Freunden (10%) und allgemein Interessierten (6%). Am stärksten vertreten war die Altersgruppe der 50-60 Jährigen (39%). Knapp ein Drittel (29%) machte die Gruppe der 30-50 Jährigen aus, 23% der Teilnehmenden waren 60-70 Jahre alt.

Die Befürchtung, dass bei einem Online-Format zu wenig Diskussion stattfindet, erwies sich als unbegründet. Zahlreiche Teilnehmende nutzten die Möglichkeit im Chat ihre persönlichen Fragen zu stellen. Die Kosten und der organisatorische Aufwand für die Online-Veranstaltung waren im Vergleich zur bisherigen Präsenzveranstaltung deutlich geringer. Was jedoch nicht ersetzt werden konnte, war die sonst sehr beliebte Informationsmesse mit zahlreichen

Ständen aus dem Selbsthilfebereich. Vielen Betroffenen im Flächenland Schleswig-Holstein ermöglichte das neue Format dafür eine erstmalige Teilnahme, da für sie eine Anreise nach Kiel aufgrund der großen Entfernung gar nicht in Frage käme.



Schleswig-Holsteinische
Krebsgesellschaft e.V. 
WIR WERDEN DA SEIN!

Online-Krebsinformationswoche
01.-05.11.2021 jeweils 17.00-18.30 Uhr

Neues in der Krebstherapie
Cancer Survivor
Sport und Ernährung
Fatigue
Rückkehr in die Arbeit
Prävention

Moderation: Harriet Heise, NDR

Anmeldung unter 0431-800 10 80
oder info@krebsgesellschaft-sh.de

Alle Vorträge sind kostenlos!

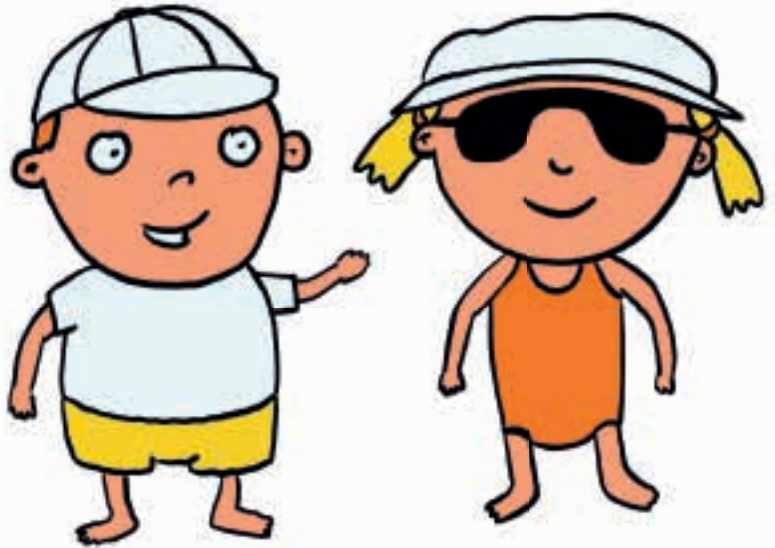
www.krebsgesellschaft-sh.de

Auch in Zukunft soll das neue Online-Format beibehalten werden, jedoch ohne dafür auf die bisherige Präsenzveranstaltung zu verzichten. Eine Möglichkeit wäre zukünftig den Krebsinformationstag in Präsenz und die Online-Krebsinformationswoche jährlich im Wechsel stattfinden zu lassen. Für 2022 ist erstmals ein Krebsinformationstag als Hybridveranstaltung geplant: am Samstag, den 08. Oktober 2022 in den Räumlichkeiten der Ärztekammer in Bad Segeberg.

11. Information und Aufklärung

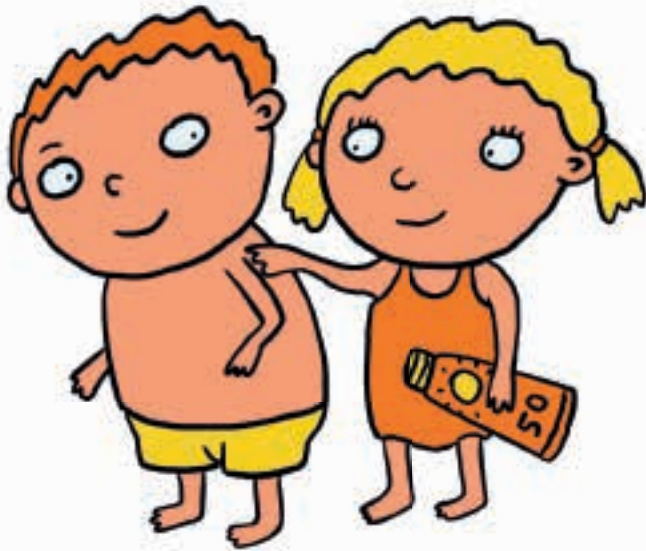
SunPass – Sonnenschutz in Kindergärten

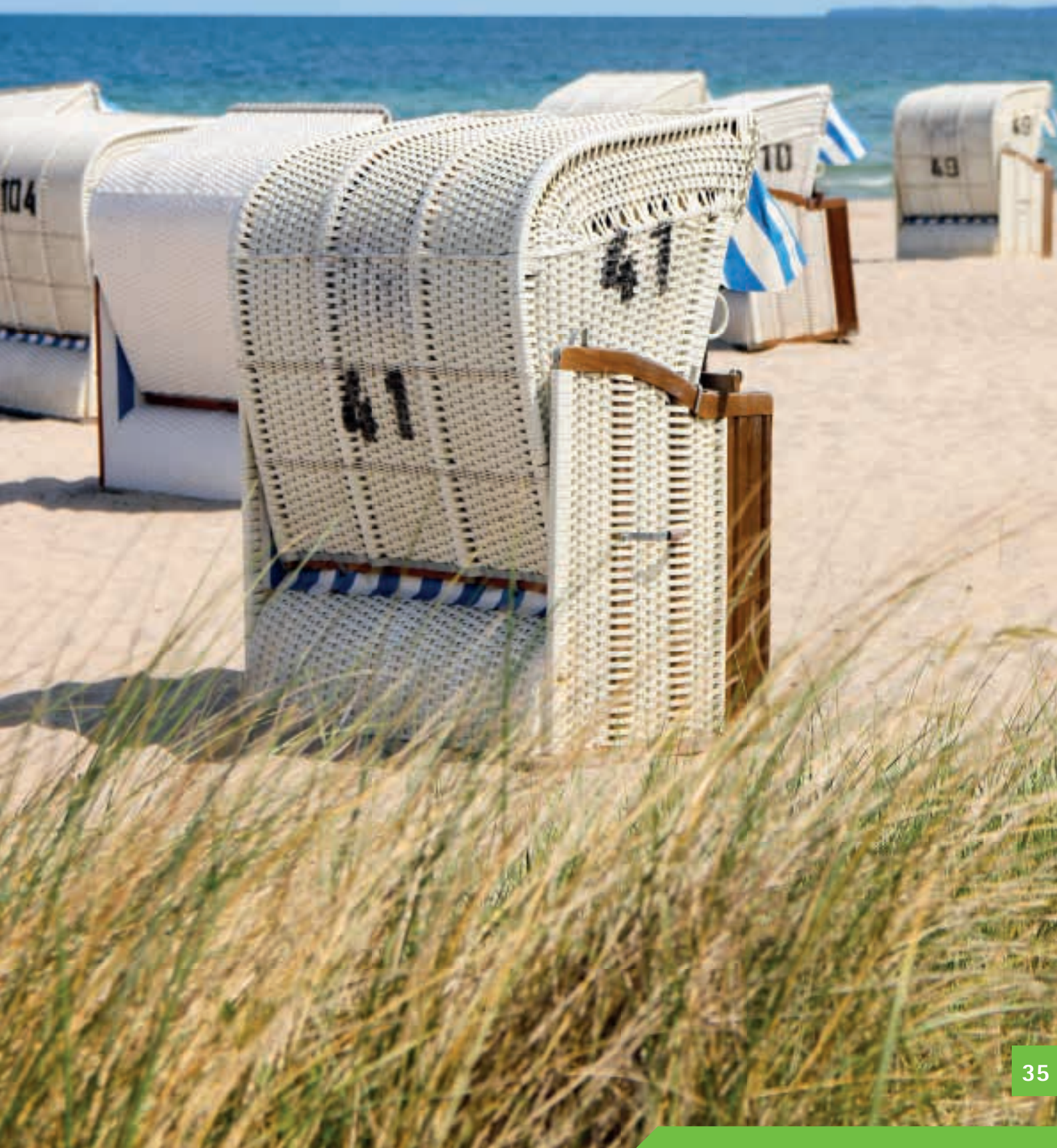
Die Begehung der Außen-Spielbereiche in den Kindergärten, Schulungen des pädagogischen Personals vor Ort über die Wirkungen von UV-Strahlung und geeignete Präventionsmaßnahmen sowie Eltern-Informationsabende, bei denen viele Fragen beantwortet werden – all diese Kern-Punkte der SunPass-Zertifizierung für Kindergärten hat die Corona-Pandemie im Jahr 2021 erneut unmöglich gemacht.



Um das wichtige Präventionsthema Sonnenschutz trotzdem an Kitas in Schleswig-Holstein zu platzieren, wurden die kreativsten Projekte unter freiem Himmel mit insgesamt 500 Sonnenschutz-Paketen belohnt. Diese bestanden aus Sonnenhüten mit textilem Nackenschutz und Kindersonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50, die die Kinder vor der UV-Strahlung beim Spielen an der frischen Luft und bei Ausflügen schützen. Bewerben konnten sich die 76 bereits mit dem SunPass zertifizierten Kitas.

Unter den Projekten, die mit Sonnenschutz-Paketen belohnt wurden, waren beispielsweise Strand-Besuche, Forschungs-Spaziergänge zum Insekten Erkunden, Gartenprojekte oder regelmäßige Wald- und Wiesentage, bei denen die Kinder sich nicht immer komplett im Schatten aufhalten können. Ziel des von der Europäischen Hautkrebsstiftung (ESCF) entwickelten Projektes SunPass ist es, den Sonnenschutz in Kitas zu verbessern, um langfristig Hautkrebskrankungen vorzubeugen.







11. Information und Aufklärung

Online-Informationsabende

Regelmäßig laden wir Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen sowie Interessierte zu einem Informationsabend ein. Hier werden wechselnde Themen von einer Krebsexpertin/ einem Krebsexperten in einem kurzen Vortrag vorgestellt und anschließend in der Gruppe diskutiert. Oft geht es hierbei um Themen, die im Rahmen des regelmäßigen Arztbesuches keinen Platz finden.

Im Berichtsjahr fanden alle Informationsabende weiterhin im digitalen Format statt. Die Teilnehmenden konnten sich nun über einen Link zum live-Online-Vortrag

anmelden und den Ausführungen der Expert*innen folgen. Fragen konnten schon während des Vortrages im Chat gestellt werden und wurden im Anschluss an den Vortrag beantwortet. Im Berichtsjahr konnten so Online-Informationsabende zu den Themen Polyneuropathie durch Chemotherapie, Fatigue bei Krebs – mehr als Müdigkeit, Männergesundheit, Krebs und Angst – Wege mit Ängsten zu leben, Ayurveda, Tanzen und Gymnastik für onkologische Patient*innen sowie Gedächtnistraining stattfinden.





11. Information und Aufklärung

Fotoausstellung „Komm wie du bist!“ zu Gast in Brunsbüttel

Acht Frauen und ihr Leben mit Brustkrebs. Davon erzählt die Fotoausstellung „Komm wie du bist!“ Das Krebsberatungszentrum Westküste und die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Brunsbüttel haben diese besondere Ausstellung im September nach Brunsbüttel ins Elbeforum geholt.

Die Idee hatte Zweithaarexpertin Franziska Pusch. In Kooperation mit Make up Artist Zhanna Zin und Fotografin Ulrike Schacht sind Portraits von acht Frauen aus der Region mit Brustkrebs im Alter von 31 bis 72 Jahren entstanden. Mit dabei sind Frauen, die ihre Behandlung schon hinter sich haben, denen eine oder beide Brüste abgenommen wurden. Andere befinden sich noch mittendrin in Chemotherapie und Bestrahlung. Wieder andere konnten ihre Brust erhalten und haben nur eine kleine Narbe. So unterschiedlich wie das Leben ist, sind auch die acht Frauen, die sich bereit erklärt haben bei diesem Projekt mitzumachen. Sie gehen offen und schonungslos ehrlich mit Ihrem Leben mit Brustkrebs um, ohne dabei den Lebensmut zu verlieren.

Ulrike Schacht zeigt jede der acht Frauen auf drei ganz unterschiedliche Arten. Auf der ersten Aufnahme sieht man ein schwarz-weiß Portrait der Frauen, ohne Perücke, mit aktueller Frisur, Jeans und schlichtem Oberteil, vor grauem Hintergrund. Die zweite Aufnahme zeigt die Frauen mit freiem Oberkörper, ohne Gesicht, mit Narben, in schwarz-weiß, mit

hellgrauem Hintergrund. Auf dem dritten Bild sieht man die Frauen in Farbe in einer Location (z.B. Nordsee, Stadt). Die Frauen strahlen hier Lebensfreude aus und machen deutlich, dass sie nicht nur die Frauen mit dem Schicksal Krebs sind, sondern viel, viel mehr. Sie sind ganz normale Frauen mit Wünschen, Hoffnungen, Ängsten und Träumen.



Die Ausstellung, die als Wanderausstellung konzipiert ist und in Brunsbüttel von Vorträgen, Gesprächsrunden und Infoständen ergänzt wurde, soll zur Inanspruchnahme der Krebsfrüherkennungsuntersuchung und zum Selbstabtasten der Brust motivieren. Gleichzeitig soll sie aber auch Mut machen und zeigen: Mit der Diagnose ist nicht alles vorbei. Es gibt ein Leben mit dem Krebs.

© Fotos Ulrike Schacht

Komm', wie du bist!

8 Frauen aus Dithmarschen
Leben mit Krebs
Herzen voller Lebensfreude

11. Information und Aufklärung

Publikationen

Das gemeinsame Magazin der Landeskrebsgesellschaften „Periskop“ erschien im Berichtsjahr viermal. Die Hauptthemen waren: „Krebs und Kinderwunsch“, „Spätfolgen und Langzeitnebenwirkungen bei Krebsüberlebenden“, „Wenn der Krebs wiederkommt“ und „Bewusst leben und genießen“. Das Magazin wird hauptsächlich an den großen Kreis regelmäßiger Förderer unseres Vereins versandt, kann aber auf Nachfrage auch in der Geschäftsstelle angefordert werden. In zwei weiteren Aussendungen erhielten die Unterstützer außerdem den alljährlichen Taschenkalender und eine Musik-CD als Dank für ihr Engagement. Darüber hinaus gibt die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft Patientenbroschüren heraus, die Auskunft rund um das Thema Krebs geben.

Auf Wunsch verschickt die Geschäftsstelle ihre Faltblätter und Broschüren gern gegen eine Spende an Interessenten in Schleswig-Holstein. Zurzeit sind folgende Titel erhältlich:

Broschüren

- Darmkrebs verhindern
- Jahresbericht 2021
- Jubiläumsbroschüre 10 Jahre Brunsbütteler Krebsinformationstage
- Patientenratgeber Brustkrebs
- Patientenratgeber Chemotherapie
- Patientenratgeber Darmkrebs
- Patientenratgeber Dem Krebs keine Chance
- Patientenratgeber Fatigue
- Patientenratgeber Gynäkologische Tumoren
- Patientenratgeber Hautkrebs
- Patientenratgeber Lungenkrebs
- Patientenratgeber Polyneuropathie durch Chemotherapie
- Patientenratgeber Prostatakrebs
- Patientenratgeber Schmerzen bei Krebs
- Ratgeber Testament und Vorsorge
- Sport- und Bewegungstherapie in der Onkologie

Faltblätter

- Angebote der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft
- Angehörigenwohnungen Brunsbüttel, Kiel und Lübeck
- Café für Krebspatient*innen Kiel und Lübeck
- Check dich selbst - Gib Hodenkrebs keine Chance!
- Gemeinschaftsstiftung
- Gesetzliche Früherkennungsuntersuchungen
- Ihre Spende zählt
- Krebsberatungsstelle Brunsbüttel
- Krebsberatungsstelle Eckernförde
- Krebsberatungsstelle Flensburg
- Krebsberatungsstelle Husum
- Krebsberatungsstelle Itzehoe
- Krebsberatungsstelle Kiel
- Lebensmut- Kunsttherapie für Kinder und Jugendliche krebserkrankter Eltern
- Mitglied werden
- Mittendrin! - Augen, Ohren und Stimme für Kinder mit Krebserkrankungen
- Selbsthilfegruppe Brustkrebs Kiel
- Selbsthilfegruppe Lungenkrebs Lübeck
- Selbsthilfegruppe schwarzer Hautkrebs Kiel und Lübeck
- Selbsthilfegruppe für Krebspatienten Eckernförde
- Sport in der Krebsnachsorge Kiel
- SunPass, Gesunder Sonnenspaß für Kinder
- Testamentsspende
- Unsere Krebsberatungsstellen in Schleswig-Holstein



Alles in Bewegung: Drei Mal virtueller Lauf ins Leben

Mit landesweit mehr als 3000 Teilnehmenden haben sich 2021 so viele Menschen wie noch nie für den Lauf ins Leben engagiert. Die coronabedingten Kontaktbeschränkungen erforderten erneut ein digitales Konzept, das alle zum Mitmachen aufrief an den drei Standorten Flensburg, Lübeck und Eckernförde.

Teams und Einzelstarter*innen aus der lokalen Wirtschaft, Vereinen oder Schulen verbanden die Bewegung an der frischen Luft mit dem guten Zweck und spendeten, um greifbare Hilfe für Menschen mit Krebs und deren Angehörige zu ermöglichen. Mit an die Standorte angepassten Starterpaketen wurden alle Starter*innen in die richtige Lauf ins Leben Stimmung gebracht.



12. Benefizevents und Fundraising

Flensburg erstrahlt in Hoffnungsgrün

An der Förde, am Strand, durch den Wald – überall trugen die rund 1200 Läufer*innen des Lauf ins Leben Flensburg am Veranstaltungswochenende 19./20. Juni die wichtige Botschaft des Spendenlaufs gut sichtbar mit sich. Das hoffnungsfrohe Grün der Lauf-Leibchen, die alle Aktiven mit ihrem Starterpaket erhalten hatten, unterstrich die Botschaft für Menschen mit Krebs und deren Familien: „Ihr seid nicht allein in der schweren Zeit nach der Diagnose!“

Insgesamt haben mehr als 43 Lauf-Teams und 46 Einzelstarter*innen mitgemacht. Einige von ihnen kamen zu einer gemeinsamen Start- und Abschlussrunde mit Abstand auf den Sportplatz, bei dem auch Oberbürgermeisterin Simone

Lange zu den Teilnehmenden sprach. Ein Erfrischungsstopp, eine Fotostation und die Möglichkeit zum Abgeben gefüllter Spendendosen wurden vom ehrenamtlichen Organisationsteam des TSB Flensburg rund um Petra Obermark und Imke Blossie auf die Beine gestellt.

Die Abendstunden nach Sonnenuntergang nutzten zahlreiche Teams für eine Lichtzeremonie im kleinen Kreis, um inne zu halten und mit selbst gestalteten Kerzentüten den Weg durch die Dunkelheit zu erleuchten. Viele Eindrücke vom Lauf ins Leben Flensburg, bei dem ein Spendenerfolg von 42.000 Euro erlaufen wurde, sind im Lauf ins Leben Film zu sehen, der von einem professionellen Filmteam erstellt wurde.



Leerer Sportplatz, volles Engagement in Eckernförde

Die anhaltende Corona-Pandemie bedeutete glücklicherweise auch 2021 keinen Stillstand für den Lauf ins Leben, der zum 17. Mal in Eckernförde stattfand.

Das riesige Lauf ins Leben Foto-Mosaik macht das bunte Engagement der 1400 Aktiven hinter der Spendensumme sichtbar und speist sich aus den mehr als 450 Fotogrüßen, die die Läufer*innen von ihren ganz eigenen Lauf- und Spenden-Aktionen geschickt haben. Ein toller Blick hinter die Kulissen: Selfies im Sport-Outfit, Gruppenbilder mit Startnummern,

Strecken-Eindrücke der frischen Natur in und um Eckernförde oder die eigene Kerzenzeremonie im kleinen Kreis.

Auch Ministerpräsident Daniel Günther startete für den Lauf ins Leben und joggte gemeinsam mit einer Brustkrebs-Selbsthilfegruppe in Kiel an der Kiellinie entlang. Bekannt war das virtuelle Konzept bereits aus 2020. Die Startspenden, sowie zusätzliche Spenden aus den Teams haben die unglaubliche Spendensumme von 40.000 Euro ergeben





12. Benefizevents und Fundraising

Erfolgreiche Premiere für den Lauf ins Leben Lübeck

2016 und 2018 hatte der Lauf ins Leben bereits als bunte Großveranstaltung auf einem Sportplatz in Bad Schwartau tolle Spendenerfolge gefeiert, die den Beratungs-, Begegnungs-, und Informationsangeboten sowie der Angehörigenwohnung der Krebsgesellschaft in Lübeck und Umgebung zu Gute kamen. Pandemiebedingt startete der erste Lauf ins Leben in Lübeck 2021 virtuell und motivierte 500 Menschen im Juli und August für Menschen mit Krebs in ihrer Region aktiv zu werden. Die 30 Teams und knapp 50 Einzelstarter*innen haben gemeinsam eine Spendensumme von mehr als 28.500 Euro erreicht.

Der Erfolg der Premiere und das vielfältige Engagement wird auch im knapp zweiminütigen Zusammenschnitt der Foto- und Videogrüße aller Teilnehmenden sichtbar.



2021 | Wir sagen DANKE für:

- 3100 Läuferinnen und Läufer
- 126 Teams
- 114 Einzelstarter*innen
- Mehr als 110.000 Euro an Spenden

Lauf ins Leben 2022:

- Virtueller Lauf ins Leben im Juni in Lübeck
- Lauf ins Leben in Präsenz in Eckernförde am 27./28. August

Ehrenfrühstück für Krebsbetroffene

Ein wichtiges Element des Lauf ins Leben war immer das Ehrenfrühstück, bei dem Krebsbetroffene zu einem gemütlichen Beisammensein vor dem Laufstart eingeladen wurden.

Diese schöne Geste wurde bei allen drei virtuellen Läufen im Spätsommer nachgeholt, als die Pandemiebedingung es mit den entsprechenden Schutzmaßnahmen zuließen. So konnten mehr als 100 Krebspatient*innen zu einem lockeren Austausch bei einem Verwöhn-Frühstück in Flensburg, Lübeck und Eckernförde eingeladen werden.

12. Benefizevents und Fundraising

Dietrichsdorf sammelt für krebskranke Kinder – Spendenerfolg von über 10.000 Euro

Im November hatten Uwe Göllner von der Country & Line Dance Gruppe Kiel und Marita Kähler, Leiterin der Dietrichsdorfer Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Krebserkrankung, die Aktion „Dietrichsdorf sammelt für krebskranke Kinder“ ins Leben gerufen. Gemeinsam mit weiteren Fürsprechern wie Rüdiger Lohmann, 1. Vorsitzender von NDTSV Holsatia von 1887 e.V., und Bernd Seeger, 1. Vorsitzender des Sozialverbands Deutschland, Ortsverband Kiel Schwentine, haben die beiden in ihrem Stadtteil zu Spenden für die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft aufgerufen, die krebskranken Kindern durch den Einsatz eines Telepräsenzroboters die Teilnahme am Schulunterricht ermöglicht.



Das engagierte Team wandte sich persönlich an z. B. Praxen, Apotheken und Firmen im Stadtteil und machte mit Aushängen, persönlichen Anschreiben und Spendendosen

auf die Aktion aufmerksam. Zahlreiche Dietrichsdorfer sind diesem Spendenaufruf gefolgt, Privatpersonen ebenso wie ortsansässige Unternehmen. Zusammengekommen ist eine Spendensumme von 10.453,73 Euro.

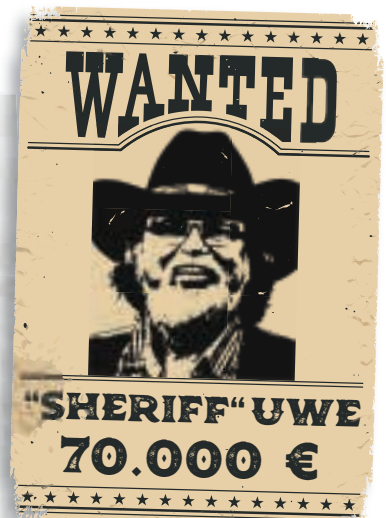
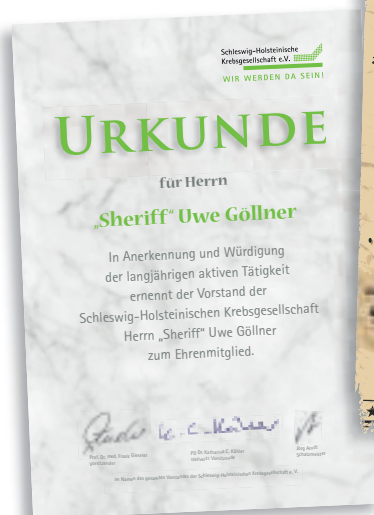
Durch die anhaltende Corona-Pandemie kommen für krebskranke Kinder und ihre Familien zu den Sorgen und Ängsten, die mit einer Krebserkrankung und deren Behandlung einhergehen, weitere Hürden hinzu. Wenn ein Schulbesuch aufgrund der hohen Ansteckungsgefahr und der körperlichen Verfassung nicht möglich ist und auch die Freizeitaktivitäten ausgesetzt werden, droht den Kindern und Jugendlichen soziale Isolation.

Das Projekt Mittendrin der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft macht es möglich, ein Kind in der Schule oder im Freizeitbereich durch den Einsatz eines Avatars zu vertreten, wenn es nicht selbst anwesend sein kann. Fünf Avatare stehen hierfür zur Verfügung und werden kostenfrei an krebskranke Kinder verliehen. Die Spendengelder aus der Aktion „Dietrichsdorf sammelt“ machen es nun möglich weitere Avatare anzuschaffen und so der steigenden Nachfrage zu begegnen.

Wir bedanken uns im Namen der betroffenen Kinder und ihrer Familien ganz herzlich beim Team und allen Spender*innen!

Bereits seit 14 Jahren unterstützt Uwe Göllner mit verschiedenen Aktionen die Arbeit der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft und konnte insgesamt bereits 70.000 Euro an Spendengeldern übergeben.

Als Dank für dieses langjährige Engagement ernannte Prof. Dr. Frank Gieseler, Vorsitzender der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft, ihn 2021 zum Ehrenmitglied und überreichte eine Urkunde.





12. Benefizevents und Fundraising

9.000 Euro von Wacken Opa Günter



Am 25. November übergab Wacken Opa Günter, Günter Jacobs, im Landgasthof Wacken eine Spende von 9.000 Euro an Katharina Papke, Geschäftsführerin der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft.

Das Geld hatte der 73-Jährige auf seiner Tour zu zahlreichen Festivals gesammelt und dabei die 550 km lange Strecke nur im Rollstuhl zurückgelegt.

Spendenaktion Gutes tun im Advent

„Gutes tun im Advent“ – mit dieser Aktion riefen die Kieler Nachrichten in der Vorweihnachtszeit ihre Leser*innen zu einer Spende zugunsten der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft auf. Und gleichzeitig erhielten wir die Möglichkeit unsere Arbeit und die vielfältigen Unterstützungsangebote für Menschen mit Krebs und ihre Familien vorzustellen.

Zusammengekommen ist eine Spendensumme von **75.876 Euro**. Vielen Dank an alle Spender*innen!



Benefizkonzert in Husum – Lions Club spendet 4.100 Euro

Am 30. Oktober fand auf Einladung des Lions Club Husum ein Benefizkonzert mit der nordfriesischen Folkband Dragseth statt. Das Trio sorgte bei den 160 Gästen im Rittersaal des Husumer Schlosses für viel Freude, Genuss und Dankbarkeit nach der langen Zeit ohne richtige Konzerterlebnisse.

Der Erlös aus Karten- und Getränkeverkauf in Höhe von 4.100 Euro kommt dem kostenfreien psychoonkologischen Beratungsangebot der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft in Husum zugute.



12. Benefizevents und Fundraising

Wattolümpiade Brunsbüttel

Nach dem coronabedingten Ausfall der Wattolümpiade 2020, fiel leider auch der Nachholtermin im Sommer 2021 in Brunsbüttel der Pandemie zum Opfer. Trotzdem unterstützten die Organisatoren auch im Berichtsjahr die Arbeit der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft für Menschen mit Krebs und ihre Familien an der Westküste mit einer Spende von **30.000 Euro**.



Nach vier Jahren Pause soll die nächste Wattolümpiade nun am 23. Juli 2022 stattfinden. Im knietiefen Elbschlick messen sich die Teilnehmenden dann wieder in traditionellen Küstensportarten wie Wattfußball, Watthandball, Wolliball oder Schlickschlittenrennen und engagieren sich gleichzeitig für Krebsbetroffene.

Die Einnahmen der Veranstaltung kommen dem Ausbau des Beratungs- und Unterstützungsangebotes für Krebspatient*innen an der Westküste zugute.



13. Bundesverdienstkreuz für Engagement bei der Krebsgesellschaft

Engagement braucht Anerkennung, daher freuen wir uns riesig und sind wahnsinnig stolz, dass gleich zwei unserer Unterstützer, die sich seit Jahren ehrenamtlich für die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft engagieren, mit dieser hohen Auszeichnung geehrt wurden: das Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland für den Erfinder der Wattolümpiade Brunsbüttel, Jens Rusch und den Gründer der Krebs-

beratungsstelle Flensburg, Professor Dr. Werner Neugebauer.

Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier hat neun engagierte Menschen aus Schleswig-Holstein ausgezeichnet. Ministerpräsident Daniel Günther überreichte die Auszeichnungen am Dienstag, 11. Mai 2021 in Kiel. Wir blicken sehr dankbar zurück auf das vielfältige Engagement von Jens Rusch (li) und Professor Dr. Werner Neugebauer!



In Laufschuhen gegen den Krebs

LAUF INS LEBEN Die Benefiz-Aktion findet auch in diesem Jahr wieder virtuell statt



Kiel
Eine unendliche Portion „Lauf ins Leben“-Stimmung, Energie, Motivation und Herausforderungen für die Gastecken in den Startlöchern. Die Teilnehmer virtuellen „Lauf ins Leben“-Eckernföhrde erhaltend Spendenlauf zu der Krebsheiler Eckernföhrde startend am 1. Juli und endet am 31. Juli. Mehr als 300 Teams und 40 Teams sind gemeldet. Das große Ziel ist es, Spenden zu sammeln und Spenden zu sammeln.



Warum Helga Ballert weiter für Spendenläufe wirkt

Krebshilfe profitiert – Lokale Starts statt der großen Benefizaktion in Eckernföhrde

Helga Ballert hat sich an einem kleinen Lauf teilgenommen. Sie hat eine kleine Lauf teilgenommen. Sie hat eine kleine Lauf teilgenommen. Sie hat eine kleine Lauf teilgenommen.



Per Avatar im Klassenzimmer

Telepräsenzroboter helfen kranken Kindern gegen Vereinsamung

Im Unterricht steht der Roboter auf dem Tisch und überträgt dem Kind zu Hause, was in der Klasse passiert.

KON hilft e.V.
6 05 2005 0818 1400-3129 90

Die Krebsheiler Eckernföhrde erhaltend Spendenlauf zu der Krebsheiler Eckernföhrde startend am 1. Juli und endet am 31. Juli. Mehr als 300 Teams und 40 Teams sind gemeldet. Das große Ziel ist es, Spenden zu sammeln und Spenden zu sammeln.



Die Kraft der positiven Gedanken

Eine Krebsdiagnose verändert im Leben der Erkrankten vieles. Auf Seminaren der Krebsgesellschaft im Kieler Nidderhof finden sie einen neuen Blick auf die Krankheit und auf sich selbst. Unter dem Motto „Gutes tun im Akt der Hoffnung“ zu Spenden auf, um die Arbeit der Krebsgesellschaft Schleswig-Holstein zu unterstützen.

SCHLESWIG-HOLSTEINISCHE KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Online-Krebsinformationswoche startet am 1. November

Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft lädt erstmalig zu einer Online-Krebsinformationswoche ein. Vom 1. bis 5. November finden dazu täglich von 17 bis 18.30 Uhr Vorträge zu Themen wie Sport und Ernährung, neue Nebenwirkungen, Fatigue, Cancer-Syndrom, Gesundheit und Rückkehr ins Berufsleben. Die Vorträge richten sich an Krebspatient*innen und Angehörige, stehen allen Interessierten offen.

Krebspatienten lernen Achtsamkeit

KIEL. Viele Krebspatienten kennen Gefühle wie innere Unruhe, Nervosität und Angst nur zu gut. Schmerzen, Abgeschlagenheit und Anspannung während und nach einer Krebsbehandlung sind belastend. Gerade in Zeiten der Coronavirus-Pandemie erfahren Menschen mit Krebs in aller Härte, welche Herausforderungen die Erkrankung mit sich bringt. Ab dem 1. November startet die Krebsgesellschaft Schleswig-Holstein eine kostenlose Achtsamkeitsworkshop mit praktischen Übungen als Online-Kursus an. Unter Anleitung erfahren die maximal zwölf Teilnehmer, wie sie mithilfe von Achtsamkeitsübungen zu mehr Ausgeglichenheit finden. Geschult wird jeweils von 15 bis 16 Uhr über das datenschutzkonforme Programm „Mindfulness Go-To-Meeting“. Benötigt wird ein Smartphone.



Lars Harns (57),
Führungsdirektor
GSF in Kiel



Ganz und gar im Dienst der Krebskranken

Vor 68 Jahren nahm die Krebsgesellschaft ihre Arbeit auf. In den Anfangsjahren lag der Fokus auf Medizin und Forschung, heute geht es vor allem um die Hilfe für Erkrankte und ihre Angehörigen



Was „Stolle“ an der B76 zu suchen hatte

„Lauf ins Leben“ für Menschen mit Krebs

BRUNSBÜTTEL
Die Brunsbütteler Krebsinformationszentren 2020 sind der Pandemie zum Opfer gefallen. Auch in diesem Jahr durchkreuzt Corona die Veranstaltungspläne. Aber Jens Rusch und Petra Köster haben rechtzeitig einen klaren Ersatz einfallen lassen.
Von Michaela Reh

Ursprünglich kam von Jens Rusch ein Video mit Ärzten der Westküstenfinken Heide. „Diesen Einfall haben wir zum Aufgegriffen“, sagt die Koordinatorin des Krebszentrums (KZ) Petra Köster.

Dithmarschen

Film soll zur Krebsvorsorge animieren

BRUNSBÜTTEL

Die Brunsbütteler Krebsinformationszentren 2020 sind der Pandemie zum Opfer gefallen. Auch in diesem Jahr durchkreuzt Corona die Veranstaltungspläne. Aber Jens Rusch und Petra Köster haben rechtzeitig einen klaren Ersatz einfallen lassen.

Von Michaela Reh

Ursprünglich kam von Jens Rusch ein Video mit Ärzten der Westküstenfinken Heide. „Diesen Einfall haben wir zum Aufgegriffen“, sagt die Koordinatorin des Krebszentrums (KZ) Petra Köster.

Dithmarschen

Donnerstag, 18. M



Sie geben Krebskranken Hilfe

Wer an Krebs erkrankt, braucht gute medizinische Betreuung. Aber nicht nur das: Tatkräftige Unterstützung im Alltag und Angebote, die der Seele guttun, sind ebenso wichtig. Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft gibt genau das. Der Verein KN hilft bietet deshalb in diesem Advent um Spenden für die Arbeit.



Verbandsvorsitzender Prof. Dr. med. Frank Glawatz und Geraldine Schwan-Kalbarz-Papke von der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft vor dem Weihnachtsbaum. Die beiden sind die Organisatoren der Spendenaktion.

nswoche

Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V.

Survivor, Frauenge-
in die Arbeit statt.
ich in erster Linie
und ihre Ange-

der Krebsgesellschaft finden die
menden ein neutrales Forum, wo
aktuell informieren können“,
der Vorsitzende der Schleswig-
schen Krebsgesellschaft, Prof. D

ne-Seminar gegen Krebs-Angst

Bei der Diagnose Krebs
ist ein normales Gefühl.
enn Krebs heute oft gut
elbar ist, so bleibt es
ne gefährliche Krank-
sonders in Zeiten von
erfahren Menschen mit
aller Härte, welche Fol-
Erkrankung hat. Die
g-Holsteinische
gesellschaft lädt Betrof-
gehörige und Interes-

Angst eigentlich? Wie äuße-
sie sich? Wie kann ich darn
umgehen? Wann ist professi-
nelle Unterstützung sinnvol-
Diese und weitere Fragen be-
antwortet der Psychoonkolog
Manfred Gaspar. Das Semina
findet über das datenschutz-
konforme Programm „GoTo
Meeting“ statt. Die Teilnahme
ist kostenfrei. Eine Anmeldung
mit Angabe einer Wunsch-



Psychologin Petra Lautman (links) und Patrick Tobias Blöke (rechts) bei der Präsentation eines Plakats zum Thema „Wenn Schlaf nicht gegen Müdigkeit hilft“.

Wenn Schlaf nicht gegen Müdigkeit hilft

In einem Kurs der Krebsgesellschaft hat Tobias Blöke erfahren, was er gegen chronische Erschöpfung tun kann.

„Ich bin sehr müde“, sagt Tobias Blöke (37) bei der Präsentation eines Plakats zum Thema „Wenn Schlaf nicht gegen Müdigkeit hilft“. Der 37-jährige Mann hat sich bei einem Kurs der Krebsgesellschaft über chronische Erschöpfung informiert. Er hat erfahren, dass es sich um eine häufige Erkrankung handelt, die oft mit Depressionen einhergeht. Blöke hat gelernt, dass er sich Unterstützung suchen sollte und dass es wichtig ist, seine Grenzen zu erkennen und sich zu erholen.



KN hilft e.V.
04 30 20 91 91 91 91 91 91 91

Der Verein KN hilft e.V. ist ein gemeinnütziger Verein für die Krebskranken in Schleswig-Holstein. Er bietet Unterstützung und Hilfe für Betroffene und ihre Angehörigen. Der Verein hat eine Hotline, eine Website und eine App. Er organisiert auch Seminare und Kurse. Die Mitgliedschaft ist kostenlos.

14. Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Bilanz der Medienberichterstattung

Besonders der virtuelle Lauf ins Leben an den Standorten Eckernförde, Flensburg und Lübeck stieß in den Medien auf große Resonanz. Den ganzen Sommer über berichteten die Printmedien über die kreativen Lauf- und Spendenaktionen der teilnehmenden Teams. Auch der NDR stellte die Benefiz- und Solidaritätsaktion in einem TV-Beitrag vor.

Die Angebote der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft wie Kurse, Workshops oder Informationsabende, die aufgrund der anhaltenden Corona-Pandemie weiterhin online stattfanden, wurden im Berichtsjahr in ganz Schleswig-Holstein in den Printmedien berücksichtigt. Ebenso die Auszeit-Seminare im Kloster Nütschau und das Projekt Mit-tendrin, welches krebskranken Kindern dank eines Avatars die Teilnahme am Schulunterricht ermöglicht. So sicherte sich die Krebsgesellschaft im gesamten Jahr 2021 mediale Aufmerksamkeit.



Homepage, soziale Medien und Newsletter

Auf unserer Internetseite www.krebsgesellschaft-sh.de finden Besucher*innen Informationen zu unseren Krebsberatungsstellen, Selbsthilfegruppen, Kursen, Veranstaltungen und weiteren Unterstützungsangeboten. Ergänzend dazu findet man die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft auch auf den Social-Media Plattformen Facebook und Instagram.

Im Berichtsjahr konnten wir auf Facebook die Zahl unserer Seitenabonnements/Fans um ca. 20 Prozent steigern - von 622 im Januar auf 734 im Dezember. Im gleichen Zeitraum stieg die Zahl der Newsletter-Abonnenten von 339 auf 521 und hat sich damit um mehr als 50 Prozent gesteigert. Insgesamt sechs digitale Newsletter wurden 2021 versandt und informierten über kommende Veranstaltungen und Termine sowie Neuigkeiten rund um das Thema Krebs.



**Melden Sie sich hier für unseren Newsletter an:
www.krebsgesellschaft-sh.de/newsletter**

15. Mitgliedschaften

In diesen Institutionen ist die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft Mitglied:

- Bundesverband deutscher Stiftungen, Berlin
- Deutsche Krebsgesellschaft e.V., Berlin
- Deutsches Netzwerk Versorgungsforschung e.V.
- DKMS LIFE
- Hospiz- und Palliativverband Schleswig-Holstein e.V.
- Institut für Krebsepidemiologie e.V., Lübeck
- Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V., Kiel
- Patientenombudsmann/-frau Schleswig-Holstein e.V.
- Tumorzentrum Flensburg

16. Ausblick 2022

- | | | | |
|----------------|---------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 14. Juli: | Workshop Kunst- und Gestaltungstherapie startet in Kiel | 19. September: | Online-Workshop Fatigue startet |
| 18. Juli: | Workshop Fatigue startet in Kiel | 29. September: | Online Workshop Yogatherapie startet |
| 18. August: | Workshop RuhePunkt startet in Flensburg | 06. Oktober: | Online-Workshop Therapeutisches Schreiben startet |
| 20. August: | Tanzworkshop in Lübeck | 08. Oktober: | Schleswig-Holsteinischer Krebsinformationstag in Bad Segeberg (auch online) |
| 21. August: | Tanzworkshop in Lübeck | 25. Oktober: | Online-Workshop Gedächtnistraining startet |
| 24. August: | Online-Seminarreihe Selbsthilfe 2.0 startet | 10. November: | Online-Workshop Pilates startet |
| 30. August: | Entspannungsworkshop startet in Eckernförde | 19. Dezember: | Auszeit-Seminar im Kloster Nütschau startet |
| 31. August: | Online-Workshop Atemyoga startet | | |
| 01. September: | Online-Workshop Tanz dich fit startet | | |

Regelmäßige Gruppentreffen

BrustkrebsSprossen und SprossenPlus –
Selbsthilfegruppe für Brustkrebspatientinnen in Kiel
Café für Krebspatienten in Bad Segeberg
Café für Krebspatienten in Kiel
Café für Krebspatienten in Lübeck
Café Zeitenwende für trauernde Angehörige in Brunsbüttel
Kunsttherapie für Kinder und Jugendliche krebskranker Eltern
Nähworkshop „Die heißen Nadeln“ in Brunsbüttel
Selbsthilfegruppe Brustkrebs in Kiel
Selbsthilfegruppe Brustkrebs in Rendsburg
Selbsthilfegruppe für Angehörige in Kiel
Selbsthilfegruppe für an Krebs erkrankte Menschen in Kiel
Selbsthilfegruppe für Brustkrebspatientinnen in Brunsbüttel
Selbsthilfegruppe für Krebspatient*innen in Eckernförde
Selbsthilfegruppe Leben mit Krebs in Brunsbüttel
Selbsthilfegruppe Leukämie & Lymphom in Kiel
Selbsthilfegruppe Lungenkrebs in Lübeck
Selbsthilfegruppe Prostatakrebs in Kiel
Selbsthilfegruppe schwarzer Hautkrebs in Kiel
Selbsthilfegruppe schwarzer Hautkrebs in Lübeck

jeden 3. Mittwoch im Monat

jeden 1. Dienstag im Monat

jeden 4. Montag im Monat

jeden 2. Dienstag im Monat

jeden 2. Mittwoch im Monat

jeden 3. Mittwoch im Monat

jeden 2. Donnerstag im Monat

jeden 3. Dienstag im Monat

jeden letzten Dienstag im Monat

jeden 1. Montag im Monat

jeden 4. Dienstag im Monat

jeden 1. Montag im Monat

jeden letzten Montag im Monat

jeden 2. Montag im Monat

jeden 2. Montag im Monat

jeden 3. Montag im Monat

jeden 1. Dienstag im Monat

jeden 2. Mittwoch im Monat

jeden 1. Donnerstag im Monat

Jahresbericht 2021

17. Danksagungen

Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft bedankt sich ganz herzlich bei allen Spender*innen, Förder*innen und ehrenamtlichen Helfer*innen, die unsere Arbeit im Jahr 2021 auf vielfältige Weise unterstützt haben.

Auch bei unserer Schirmherrin, Harriet Heise, möchten wir uns ganz herzlich für ihre tatkräftige Unterstützung und ihren Einsatz bedanken.

Wir sind sehr glücklich, Menschen gefunden zu haben, die soziale Verantwortung übernehmen und sich gemeinsam mit uns für Krebspatient*innen und ihre Familien in Schleswig-Holstein einsetzen.

Vielen Dank!



Wir danken unseren Förderern 2021:

Adelby 1
Kinder- und Jugenddienste

AOK | NORDWEST
Die Gesundheitskasse

BARMER

BKK
Landesverband
NORDWEST

Bristol Myers Squibb

CB

DAK
Gesundheit

DLAKO

Eckernförder Bank eG
Volksbank-Raiffeisenbank

FRISCHEMARKT
NAUCK

Eucerin

SH
Schleswig-Holstein
Finanzamt Flensburg

**FLENSBURGER
BRAUEREI**

FÖRDE SOLAR
SOLARANLAGEN | INFRAROTHEIZUNGEN

**Förde
Sparkasse**

HÖFT
BAUUNTERNEHMEN
ERFAHRUNG UND FORTSCHRITT. SEIT 1892.

IKK Die Innovationskasse

**LIONS
INTERNATIONAL**

115 über
Jahre
LW
Lübecker Wachunternehmen
Dr. Kurt Kleinfeldt GmbH

Malteser
...weil Nähe zählt.
Malteser Krankenhaus St. Franziskus-Hospital

Mercedes-Benz
Niederlassung Lübeck

SH
Schleswig-Holstein
Ministerium für Bildung,
Wissenschaft und Kultur

**MITSUBISHI
HITEC PAPER
EUROPE**

MSD

**Nord-Ostsee
Sparkasse**

NOVARTIS
ONCOLOGY
Wissen schafft Leben

Pierre Fabre

PORSCHE
Porsche Zentrum Lübeck

SENGER

**Queisser
PHARMA**
RICHTER
BAUSTOFFE

Rotaract

Rotary
Club Eckernförde

**RSH
HILFT
Helfen**
Die Stiftung für Schleswig-Holstein

**Sana Kliniken
Lübeck**

sanofi

Im Norden
SAW ganz oben...
SAW Schleswiger Asphaltplatt-Werke GmbH & Co. KG
www.saw-kg.de

SBV
WOHNEN UND LEBEN.

SCHWARTAU

**Sparkasse
zu Lübeck**

**stadtwerke
flensburg**

Stadtwerke SH

STARK GEGEN KREBS e.V.

**SUN
PHARMA**

**Die
Techniker**

**TUMOR
ZENTRUM
FLENSBURG**
Schleswig · Nordfriesland

Volksbank Lübeck
natürlich modern

**VR Bank
Nord eG**

Helpen Sie uns zu helfen

In Schleswig-Holstein leben rund 100.000 Krebspatient*innen und jedes Jahr erkranken 19.400 Menschen in unserem Bundesland neu an Krebs. Wir stehen diesen Menschen und ihren Familien zur Seite. Wir beraten und begleiten sie, wir haben Zeit für Gespräche, unterstützen Betroffene und suchen nach Wegen sie im Alltag zu entlasten. In unserer täglichen Arbeit erleben wir wie unabhängige Informationen, einfühlsame Beratung und konkrete Schritte helfen, mit der Diagnose zurechtzukommen, mit dem Krebs zu leben und neue Hoffnung zu schöpfen.

Wir möchten Menschen, die mit Krebs konfrontiert sind, weiterhin kostenfreie Beratung und Unterstützung anbieten. Unterstützen Sie uns hierin durch:

- Ihre einmalige oder regelmäßige Spende
- Ihre Spendenaktion zu Jubiläen oder anderen Anlässen
- Ihre Mitgliedschaft
- ein Vermächtnis oder eine Erbschaft zur nachhaltigen Hilfe
- Ihre ehrenamtliche Mitarbeit

Ihre Spende ist steuerlich ansetzbar

Spendenkonto:

Förde Sparkasse

IBAN DE07 2105 0170 0094 1849 00

BIC NOLADE21KIE

