

TIPP 44

Selbsthilfe-Magazin

III/2016 ISSN 1611-2180
Zeitschrift der Selbsthilfebüros
Darmstadt, Offenbach, Odenwald und Osthessen
PARITÄTISCHE PROJEKTE gemeinnützige GmbH

Selbsthilfe und Krebs



**Kirsten Bikowski, Referentin für Medizinische Onkologie,
Nationales Zentrum für Tumorerkrankungen (NCT), Universitätsklinikum Heidelberg:**

In den letzten fünf Jahren sind die Zahlen für behandelte Krebspatienten am NCT leicht angestiegen. Eine gesonderte Auswertung zu weiblichen und männlichen Patienten liegt uns nicht vor.

Das NCT ist zertifiziert als Selbsthilfefreundliches Krankenhaus, daher haben wir eine sehr enge Kooperation mit den regionalen Selbsthilfegruppen und dem Selbsthilfebüro in Heidelberg. Zu den Kriterien gehört auch, dass Patienten regelhaft und in einem gesicherten Prozess über die Selbsthilfe und ihre entsprechenden Angebote informiert werden.

Bei uns erfolgt dies über ein Screening-Verfahren, Hinweise im Arztgespräch, gesonderte Informationsstände/Screens, Flyer in den Patientenmappen, Beteiligung der Selbsthilfegruppen bei Veranstaltungen und vieles mehr.



NATIONALES ZENTRUM
FÜR TUMORERKRANKUNGEN
HEIDELBERG

getragen von:
Deutsches Krebsforschungszentrum
Universitätsklinikum Heidelberg
Thoraxklinik Heidelberg
Oncostar Krebshilfe



Zehn Jahr nach der Diagnose „Schwarzer Hautkrebs“

*Werner Niebel, Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression Reichelsheim/
Odenwald*

Wer am Tode vorübergegangen ist, lebt anders, als er früher gelebt hat.
Sprichwort aus Wallonien

Aus dem Alltag gerissen – Diagnose: Schwarzer Hautkrebs

Anfang des Jahres 2006 war alles wie schon Jahre davor. Ich arbeitete sehr viel, nachts im Versand einer Bäckerei, tags auf dem eigenen Hof. Das ging schon viele Jahre so. Hinzu kamen ungesunde Ernährung und Rauchen. Über meine Gesundheit hatte ich mir nie Gedanken gemacht. Im Februar war ich stark erkältet. Den Gang zum Arzt zog ich hinaus, bis ich Fieber hatte. Ärzte hatte ich bis zu diesem Tag so weit als möglich umgangen. Mein Hausarzt untersuchte mich, hörte die Lungen ab und klopfte auf

dem Rücken herum, um eine Lungenentzündung auszuschließen. „Ich sehe da was auf einem Leberfleck“, sagte er mit ruhiger, aber ernster Stimme. Hier sei bemerkt, dass mein Körper übersät mit Leberflecken ist. Ich schenkte dem keine große Beachtung, folgte aber dennoch dem eindringlichen Rat meines Hausarztes und suchte einen Hautarzt auf. Dieser untersuchte meinen Körper lange mit der Lupe. „Herr Niebel auf Ihrem Leberfleck ist etwas gewachsen. Ich werde es entfernen und ins Labor schicken“, verkündete er mir nach der Untersuchung. Mir ging das alles zu schnell, doch bevor ich mich versah, war der Leberfleck auf dem Rücken betäubt und entfernt. Mein Leberfleck war nun mit ein wenig Haut und Fettgewebe zur Gewebeprobe geworden. Die mikroskopische Untersuchung sollte Klarheit zum Krebsverdacht bringen. Acht Tage später rief mich mein Hausarzt an: Der Befund war positiv, ich hatte einen Hauttumor, ein malignes Melanom. Ich sollte sofort in eine Klinik!



Die kurze Zeit vor dem Klinikaufenthalt

Mein Arzt wollte schnellstmöglich einen Termin in der Hautklinik vereinbaren, was ich aber ablehnte. Sein Anruf kam zwei Wochen vor einem Konzert, das ich veranstaltete und das mir eine Herzenssache war. Mit dem Verschieben des Termins endete unser Telefonat. Ich war alleine zuhause, aber ich musste reden. Ich brauchte jetzt einen Menschen, mit dem ich meine Angst teilen konnte. Ich wählte die Nummer von Marianne Iser, der Sängerin des Duos Schneewittchen, das auf dem Konzert auftreten würde. Wir sprachen fast drei Stunden über meine Diagnose. Meine Ängste konnte sie mir zwar nicht nehmen, jedoch beruhigte mich das Telefonat ein wenig. Nun ging es darum, meiner Frau und meinen Eltern die bedrohliche Botschaft zu überbringen. Hier, im engsten Kreis der Familie, löste das Wort „Krebs“ Schrecken und Hilflosigkeit aus. Die nächsten 14 Tage vergingen wie im Flug. Ich arbeitete weiter in der Bäckerei und veranstaltete das Konzert. Im Publikum waren auch viele Freundinnen und Freunde, denen ich von meiner Diagnose erzählte. Wieder sah ich erschrockene Gesichter und hörte gut gemeinte Genesungswünsche.

Vom Begreifen der Situation bis zur Operation

Mitte März checkte ich in einer Hautklinik in der näheren Umgebung ein. Das wuselige Treiben bei der Aufnahme, bei dem Zettel auszufüllen und Fragen zu beantworten waren, nervte mich sehr. Ich weiß auch nicht mehr, wie oft ich im MRT oder CT war. Es gibt verschiedene Arten von Hautkrebs; am aggressivsten ist die Art, die bei mir gefunden wurde. Prima! Der bei mir entfernte Tumor war 1 mm groß, und ab dieser Größe beginnen sie, Metastasen zu bilden. Langsam begriff ich, in welcher Lage ich mich befand und warum meine Untersuchungen so schnell und intensiv durchgeführt wurden. Schließlich kam der Tag der Operation. Unter örtlicher Betäubung wurden die Stelle am Rücken mit dem Tumor sowie sieben weitere Leberflecke, die als verdächtig eingestuft wurden, weiträumig rausgeschnitten. Zu guter Letzt wurde mir der sog. Wächterknoten entfernt, jener erste Lymphknoten in der Umgebung des Tumors, denn dort ist Metastasenbildung als erstes zu erwarten. Die nächsten Tage erwiesen sich als Nerven aufreibend, denn die Ergebnisse galt es noch abzuwarten.

Nach der Operation noch keine Entwarnung – der Absturz

Als endlich die Ergebnisse da waren, stellte sich heraus, dass ich wohl noch Glück gehabt hatte. Keine Metastasen und der Tumor war auch vollständig entfernt. Damit war die erste Hürde geschafft, um dem Tod noch nicht zu nahe zu kommen. In einem langen Gespräch erklärte man mir die weitere Vorgehensweise. Es sei auf keinen Fall von einer Entwarnung zu sprechen, denn Krebszellen könnten noch im Körper sein. Zu der Zeit war ich 44 Jahre alt. Meine Kinder waren 16 und 18 Jahre alt. Das intensive Gespräch mit dem Arzt gab meiner Angst immer mehr Nahrung. Bis dato lebte ich schnell, aktiv und meistens gut gelaunt. Wie aus dem Nichts unterbrach die Diagnose Krebs mein Tun und Wirken. Ich stürzte ab. Einer Bruchlandung gleich lag ich in Trümmern am Boden und wurde gezwungen, Halt zu machen. Für wie lange? Länger als ich es jemals erwartete, dauerte mein steiniger Weg zurück ins Leben.

Die medikamentöse Nachbehandlung – die Nerven lagen blank

Um Krebszellen zu eliminieren, die eventuell noch in meinem Körper rumgeisternten, empfahl man mir in der Klinik eine Therapie mit Interferon Alpha. Interferone sind Proteine, die eine immunstimulierende, vor allem antivirale und antitumorale Wirkung entfalten. Die Klinikärzte vermittel-

ten mir das Gefühl, dass dieses Medikament meine Chance erhöhe, den Krebs völlig aus meinem Leben zu verbannen. Ich willigte ein. Als ich im Krankenhaus auf das Medikament eingestellt wurde, fühlte ich mich, als ob ich ein Stück weit die Hölle betreten hätte. Ich fror, hatte Schüttelfrost und erbrach. Ungefähr drei bis vier Wochen war ich im Krankenhaus. Bis zu meiner Entlassung fand kein psychologisches Gespräch statt, was ich bis zum heutigen Tag scharf verurteile. Interferon Alpha spritzte ich mir zuhause dreimal die Woche selbst. Die starken Nebenwirkungen schwächten mich. Meine Nerven lagen blank und eine diagnostizierte Angststörung trieb mich in die Depression.

Das veränderte Leben danach

Zunächst musste ich noch alle sechs Wochen zu Kontrolluntersuchungen der Haut und der Lymphknoten. Die Untersuchungsintervalle erhöhten sich bis zum heutigen Stand auf einmal jährlich. Insgesamt wurden seither 21 Hautstellen entfernt, die als verdächtig eingestuft wurden. Interferon Alpha injizierte ich mir noch zehn Monate, dann wurde es aufgrund der Nebenwirkungen abgesetzt. Ich bin der Meinung, dass Interferon Alpha meine Angststörung verstärkte, welche in einer heftigen Depression endete. Auch bin ich mir sicher, dass mir durch eine frühzeitige psychologische Betreuung viel Leid erspart geblieben wäre, denn die Zeit in der Depression (2007-2013) war die schlimmste Erfahrung meines Lebens! Seither lebe ich kreisfrei und bin der Überzeugung, dass ich es auch bleiben werde. Heute kann ich dem Schicksal sogar ein Stück weit danken, dass es mir den Tumor „bescherte“. Ohne die Veränderungen meiner selbst, die meine Genesung begleitete, wäre ich nicht der Mensch, der ich heute bin. Krankheitsbedingte Umwege brachten mir eine berufliche Tätigkeit, die mich erfüllt, indem ich Menschen mit Handicaps betreue und anleite. Außerdem befinde ich mich gerade in einer Ausbildung zum Genesungsbegleiter bei Ex-In Rhein Neckar.

Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression

Als ich im Sommer 2008 wieder unter einer depressiven Episode litt und nachdem ich mit einer speziellen Krebs-Selbsthilfegruppe schlechte Erfahrungen gemacht hatte, lud mich ein langjähriges Mitglied der Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression zu einem Gruppentreffen ein. Nach anfänglicher Skepsis entschied ich mich, die Gruppe zu be-

suchen und ich kann heute sagen, dass es einer der wichtigsten Schritte war, die ich getan habe, um meine seelische Gesundheit zurück zu erlangen. Dort traf ich auf rund zwölf Personen, von denen ich bis dahin nur eine kannte. Und dennoch konnte ich mich überwinden und ließ im Gesprächskreis all meinen Schmerz aus mir heraus, was mir sehr gut getan hat. Ein Sprichwort sagt: „Fremde können Freunde sein, die man nur noch nicht kennen gelernt hat“. Seitdem habe ich die Gruppe, deren Begleiter ich heute sein darf, nicht mehr verlassen.

Neue Achtsamkeit

Insgesamt gehe ich heute achtsamer durchs Leben und weiß, dass es sich gelohnt hat, nicht aufzugeben. Vor der Erkrankung ging ich stur meinen Weg, ohne nach links oder rechts zu blicken. Heute vergesse ich v. a. die Liebe zu den Menschen nicht und höre auf mein Herz.

i *Treffen der Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression Reichelsheim/Odenwald*

Es finden monatliche Gruppentreffen statt. Um einen Erstkontakt per Telefon oder E-Mail vor Besuch der Gruppentreffen wird gebeten.

i *Weitere Aktivitäten der Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression Über die weiteren Aktivitäten wie den Stammtisch, die Angehörigen- gruppe, Wanderungen, den Lauftreff, Vorträge etc. informiert die Selbsthilfegruppe auf ihrer Homepage: www.shg-apd.de*

Kontakt zur Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression Reichelsheim/Odenwald

Werner Niebel • Tel.: 06151 / 15 70

Mobil: 0152 / 0177 3983

E-Mail: kontakt@shg-apd.de

