

HOLSTEINISCHER COURIER

Leben mit Krebs – Das DRK bietet Hilfe und Selbsthilfe

Wer die erschütternde Diagnose einer Krebserkrankung erhält, sieht sich schlagartig vielen Problemen und Ängsten ausgesetzt. Im Vordergrund steht zunächst die medizinische Behandlung, aber ein krebskranker Mensch benötigt häufig auch seelische Begleitung und soziale Unterstützung.

Die psychosoziale Krebsberatung des Deutschen Roten Kreuzes in Neumünster begleitet Betroffene und ihre Angehörigen professionell und mit Herz. Andrea Osbahr ist diplomierte Sozialpädagogin und bietet als Onkolotins Orientierung in der Krise. „Zunächst steht häufig die medizinische Behandlung wie Chemotherapie und Operation im Fokus der Betroffenen. Sobald Ruhe eingekehrt ist, kommen



Sie bieten psychosoziale Krebsberatung im DRK: Die Genesungsbegleiterin Nadine Siercks (links) und Onkolotins Andrea Osbahr.

Foto: Alexandra Bury

dann oft zahlreiche Fragen auf, die den Alltag und die Zukunft betreffen“, erklärte sie. In der psychosozialen Krebsberatung informiert Andrea Osbahr im persönlichen Gespräch über verschiedene Bereiche. Dazu gehört zum einen die recht-

liche Aufklärung über den Anspruch von Leistungen der Krankenkasse. „Wir klären auch den Anspruch auf Rehabilitations-Sport, denn der hat sich als sehr wichtig erwiesen, weil die Bewegung wieder Vertrauen in den Körper gibt“, beschrieb die

Onkolotins. Sie informiert weiterhin über die richtige Ernährung bei einer Krebserkrankung und berät zur Möglichkeit einer psychonkologischen Therapie. Weil die Diagnose einer Krebserkrankung das Gefühl mit sich bringen kann, unvorbereitet aus dem Leben gerissen zu werden, ist auch eine psychische Begleitung wichtig. „Über die eigenen Gefühle zu sprechen, auf Verständnis zu stoßen bei Menschen, die sehr ähnliche Erfahrungen machen, hat sich als sehr hilfreich erwiesen. Deswegen kann die Teilnahme an unserer Gesprächsgruppe ermutigen und zur Steigerung der Lebensqualität beitragen“, schilderte Andrea Osbahr. Die Gesprächsgruppe ist eine reine Selbsthilfegruppe. Sowohl für Betroffene als

auch für Angehörige können die Gespräche sehr entlastend wirken.

„Ein weiterer großer Vorteil der Gesprächsgruppe ist, dass die Betroffenen aus dem Gefühl der Hilflosigkeit heraus und wieder zurück auf die Handlungsebene kommen. Das ist besonders wichtig, um der Depression und Fatigue vorzubeugen“, erklärte Andrea Osbahr weiter. Oft entwickeln sich in der Gruppe Freundschaften, die Teilnehmer helfen sich und geben sich Tipps. Ganz wichtig: Zwar gilt man nach fünf Jahren als geheilt, aber die Angst vor einem Rezidiv begleitet Betroffene und Angehörige meist ein Leben lang. Deswegen steht die Gesprächsgruppe zu jeder Zeit für jeden Menschen mit einer Krebsdiagnose offen.

Als erste Ansprechpartne-

rin für Betroffene fungiert die DRK-Mitarbeiterin Nadine Siercks. Als Betroffene ist sie als Genesungsbegleiterin tätig und hilft bei der Vermittlung. Die Beratungsstelle kooperiert mit zertifizierten Zentren, wie dem Darmkrebs- und Brustzentrum des Friedrich-Ebert-Krankenhauses.

Das DRK ist die hauptamtliche zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe der Stadt Neumünster mit rund 100 Gruppen.

Termine für die persönliche psychosoziale Krebsberatung können telefonisch vereinbart werden unter: 04321-419119.

Die Gesprächsgruppe trifft sich jeden 1. und 3. Montag im Monat um 15 Uhr in der DRK-Kreisverbandsstelle in der Schützenstraße 14 bis 16. *bry*