

Krebs-Sterblichkeit sinkt

Medizinischer Fortschritt und gute Selbsthilfearbeit haben dafür gesorgt, dass die Überlebenschancen bei Krebs deutlich gestiegen sind.

Mehr als vier von zehn Frauen (43 Prozent) und etwa jeder zweite Mann (51 Prozent) in Deutschland erkranken im Laufe ihres Lebens an Krebs – so die aktuellen Schätzungen des [Zentrums für Krebsregisterdaten](#) (ZfKD), die auf den Erkrankungsdaten und der derzeitigen Lebenserwartung basieren. Etwa jeder fünfte Todesfall bei Frauen und jeder vierte bei Männern ist auf Krebs zurückzuführen. Damit sind Krebserkrankungen nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen die zweithäufigste Todesursache in Deutschland. Die häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland sind nach Angaben des [Berliner IGES-Instituts](#) bei Frauen Brustkrebs, Lungenkrebs und Bauchspeicheldrüsenkrebs. Bei Männern sind es Lungenkrebs, Prostatakrebs und Darmkrebs.

Auf der anderen Seite hat der medizinische Fortschritt für eine höhere Überlebenschance gesorgt. Die Sterblichkeit bei Krebs ist seit 1990 um 25 Prozent zurückgegangen. Fast die Hälfte der an



Foto: Stockphoto

einem Tumor erkrankten Menschen kann heute auf eine Heilung hoffen. Über alle Krebsarten hinweg liegt die absolute Überlebensrate nach zehn Jahren bei Männern bei 40 Prozent, bei Frauen bei 48 Prozent.

Dazu hat sicher auch die gute Arbeit der Krebs-Selbsthilfeorganisationen ihren Teil beigetragen. Selbsthilfegruppen sind für viele Patienten mit einem Tumor eine wichtige Anlaufstelle. Hier bekommen sie fundierte Infos über erfolversprechende

[Fortsetzung auf Seite 2 >](#)

ONLINE-WISSEN

Fakten statt Mythen

Schützt die tägliche Einnahme von Vitamin C vor einer Erkältung? Welche Vorteile bringen Vitamin-E-Präparate während der Schwangerschaft? Zwei neue Faktenboxen der AOK geben wissenschaftlich fundiert und leicht verständlich Auskunft über den Sinn und Unsinn der Einnahme dieser Vitamine als Nahrungsergänzungsmittel. Studien belegen, dass [zusätzliches Vitamin C](#) bei normaler körperlicher Belastung Erkältungen zwar nicht verhindert, diese aber weniger schwer verlaufen und schneller abheilen können. Nebenwirkungen sind durch die Einnahme von Vitamin C nicht zu befürchten. Anders sieht es bei der Einnahme von Vitamin E während der Schwangerschaft aus: Während hier keinerlei Vorteile nachgewiesen werden konnten, kann die zusätzliche [Einnahme von Vitamin E](#) als Nahrungsergänzungsmittel Bauchschmerzen begünstigen. ●



Mehr Infos:
www.aok.de

INHALT

SEITE 2

MIT KIND GESUND WERDEN
Mit einem einzigartigen Reha-Projekt in Grömitz an der Ostsee unterstützt die Rexrodt von Fircks Stiftung krebskranke Mütter und ihre kleinen Kinder.

SEITE 3

PATIENTEN ALS PARTNER
Frauenselbsthilfe nach Krebs berät seit 40 Jahren.

MEDIENTIPPS
Schulmappe und Film zum Thema Depression

SEITE 4

SORGEN WEGTANZEN
Tanztherapie-Seminar für Mütter und jugendliche Töchter

JUNGE SELBSTHILFE/ NEUE GESETZE

SEITE 5

HILFE FINDEN AM LEBENSENDE

WER, WAS, WANN, WO?

CARTOON

Fortsetzung von Seite 1

	2012		Prognose 2016	
	Männer	Frauen	Männer	Frauen
Neuerkrankungen	252.060	225.890	266.800	231.900
mittleres Erkrankungsalter¹	70	69		
Sterbefälle	119.717	101.206		
absolute Überlebensrate nach 10 Jahren²	40	48		

Quelle: rt/agekid

Zehn Jahre nach ihrer Krebserkrankung haben knapp die Hälfte der Frauen (48 Prozent) und 40 Prozent der Männer überlebt.

Therapieansätze, regionale Versorgungsangebote oder den richtigen Einsatz von Hilfsmitteln. Ebenso wichtig für den Heilungserfolg: Aus dem Erfahrungs- und Gedankenaustausch mit Gleichbetroffenen schöpfen die Patienten Mut und Zuversicht. Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen können aufgrund ihrer eigenen Erfahrungen auf die praktischen und

emotionalen Bedürfnisse von Krebskranken optimal eingehen und sie über krankheitsbedingte Schwierigkeiten informieren und beraten.

Für jüngere Krebserkrankte ist speziell die Junge Selbsthilfe ein guter Anlaufpunkt. Denn nach der Krebsdiagnose sehen sie sich mit besonderen Problemen und Entscheidungen auch außerhalb der

Krankheit konfrontiert: Kinderwunsch und Familienplanung, eine mögliche Unterbrechung des Ausbildungsweges oder wirtschaftliche und soziale Notlagen sind Themen, die neben der bestmöglichen medizinischen Krebstherapie ebenfalls berücksichtigt werden wollen.

Die AOK unterstützt zahlreiche bundesweit tätige Selbsthilfeorganisationen und ihre Projekte. Neben diesen Kooperationen bietet die Gesundheitskasse ihren Versicherten aber auch selber zahlreiche Infomaterialien zum Thema Krebs an, etwa das AOK-Brustbuch aus dem [Disease-Management-Programm Brustkrebs](#). ●

Mehr Infos:
www.hksh-bonn.de/
www.krebshilfe.de/

REHA-Projekt

Mutter und Kind gemeinsam therapieren

Mit einem einzigartigen Rehaprojekt in Grömitz an der Ostsee unterstützt die Rexrodt von Fircks Stiftung krebskranke Mütter und ihre Kinder.

Wenn junge Mütter an Brustkrebs erkranken, ist der Schock groß. Ängste und belastende Therapien verunsichern nicht nur die Betroffenen, sondern vor allem auch deren Kinder. Diese sind oft noch zu jung, um genau zu verstehen, was in der Familie passiert. Einige Kinder entwickeln im Verlauf der Erkrankung der Mutter selber klinisch relevante Symptome, etwa im Bereich der Angststörungen.

Deshalb hat die [Rexrodt von Fircks Stiftung](#) das deutschlandweit einzigartige Rehabilitationsprojekt „[gemeinsam gesund werden](#)“ entwickelt, das in der Klinik Ostseedeich in Grömitz umgesetzt wird. Hier finden erkrankte Mütter und deren Kinder einen geschützten Raum, um gemeinsam wieder gesund zu werden. Das Besondere daran ist, dass hier auch die Kinder eine Therapie angeboten bekommen. Ihre Ängste und Nöte werden ebenso behandelt wie die ihrer Mütter. Die familienorientierte Rehamaßnahme fördert unter anderem die heilsame Kommunikation innerhalb der Familie. Eine vertrau-



Foto: Rexrodt von Fircks Stiftung

ensvolle Mutter-Kind-Beziehung herzustellen und die körperlichen Folgen der Brustkrebserkrankung abzumildern, sind weitere Ziele des Behandlungskonzepts. Betroffene können bei ihrer Krankenkasse die Kostenübernahme beantragen. ●

Mehr Infos und Beratung: Klinik Ostseedeich
 Tel.: 04652 253-407

 **Mail:** ggw@klinik-ostseedeich.de
Web: www.klinik-ostseedeich.de

Patienten als mündige Partner

Ob in regionalen Gruppen, im Online-Forum oder im Männernetzwerk – die Frauenselbsthilfe nach Krebs berät seit 40 Jahren Betroffene und Angehörige.

Die [Frauenselbsthilfe nach Krebs](#) (FSH) ist eine der größten und ältesten deutschen Krebs-Selbsthilfeorganisationen. Sie verfügt bundesweit über ein dichtes Netz an regionalen Gruppen und bietet im Internet ein [moderiertes Forum](#) an. Ziel ist es, Patienten und Angehörige zu mündigen Partnern der professionellen Helfer zu machen und sie dabei vor Ort in der Region oder auch online zu begleiten.

Die Gruppentreffen der FSH stehen jedem Menschen offen, der an Krebs erkrankt ist – unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft und Art der Krebserkrankung. Es ist nicht erforderlich Mitglied in der FSH zu sein oder zu werden. Auch Angehörige können an den kostenlosen Treffen teilnehmen. Das Konzept



Ehrenamtliche der Frauenselbsthilfe beim Sternmarsch zur Magdeburger Jubiläumsveranstaltung im August 2016.

Foto: Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.

der Frauenselbsthilfe besteht aus einer Kombination von psychosozialer Betreuung, Information und Beratung. Ihre Mitglieder, alle selbst betroffen, schult die FSH regelmäßig, damit sie den vielfältigen Aufgaben bei der Betreuung von Menschen mit Krebs gewachsen sind. Wichtig ist es der FSH, mit ihren Angeboten am Puls der Zeit zu bleiben. Unter

anderem wurden daher in den vergangenen Jahren das Internetforum etabliert sowie ein [Netzwerk für Männer mit Brustkrebs](#) und eines für junge Frauen mit Krebs. ●



Mehr Infos:
www.frauenselbsthilfe.de

MEDIENTIPPS

Schulmappe zum Thema Depression



Ergänzend zum mehrfach preisgekrönten Bilderbuch „Papas Seele hat Schnupfen“ gibt es nun auch Unterrichtsmaterialien. Die Schulmappe bietet einen prallgefüllten Koffer, bestückt mit Malvorlagen, Liedtexten und Bastelanleitungen, und hilft dabei, das Thema in den Unterricht zu integrieren. Das Hörspiel zum Buch ergänzt die Schulmappe. ●

 **Kostenfrei bestellen:**
[DepressionsLiga](#)

Richtig vererben



Ein Behindertentestament ermöglicht es Eltern, Teile ihres Vermögens dem behinderten Kind zu vererben und dabei den Zugriff des Sozialhilfeträgers auf die Erbschaft zu verhindern. Die Broschüre

des Bundesverbandes für körper- und mehrfachbehinderte Menschen erklärt, was bei einem solchen Testament zu beachten ist. ●

 **Download:**
bvkm.de

Kampf gegen Depression



Depression ist eine Krankheit, die selbst für nahestehende Angehörige oft schwer nachvollziehbar ist. Für den [Dokumentarfilm](#) „Die

Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“ begleiteten die Filmemacher unterschiedliche Menschen auf ihrem Weg durch und aus der Depression. Ein ergänzender [Informationsfilm](#) beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema Depression. Beide Filme sind jetzt auf DVD erhältlich über die [Deutsche Depressionshilfe](#) und den [AOK-Verlag](#). ●

Angst und Sorgen wegtanzen

Eine Tanztherapie hilft Müttern und ihren Töchtern dabei, sich von belastenden Gefühlen zu befreien und offener über die Folgen einer Krebserkrankung zu sprechen.

Oft sind jugendliche Töchter mit der Krebserkrankung ihrer Mutter emotional überfordert. Sie wissen nicht, wie sie mit ihrer Mutter über das Thema sprechen sollen. Hier kann eine Tanztherapie beiden helfen. Tanzen und reflektierende Gespräche mit onkologisch qualifizierten Tanztherapeuten befreien von belastenden Gefühlen und helfen dabei, offener über die Krankheit zu sprechen.

Der Verein [Tanztherapie nach Krebs e.V.](http://www.tanztherapie-nach-krebs.de) bietet betroffenen Müttern und ihren



Foto: privat

Töchtern spezielle Wochenendseminare. Ziel der gemeinsamen Tanztherapie: eine Brücke zwischen Mutter und Tochter zu bauen. „Wir konnten endlich über das heikle Thema Krebs sprechen und in den Gesprächsrunden hören, wie es anderen Töchtern in meinem Alter mit der Situation geht“, so eine Teilnehmerin. ●

Mehr Infos:
www.tanztherapie-nach-krebs.de

JUNGE SELBSTHILFE

Praxisnahe Tipps von jungen Betroffenen



Foto: Dirk Bleicker

Jedes Jahr erhalten 15.000 junge Menschen die Diagnose Krebs.

Mitten in der Ausbildung, die erste Wohnung bezogen, gerade eine Familie gegründet – dann die Diagnose Krebs: Jährlich erkranken 15.000 Menschen zwischen 18 und 39 Jahren an dieser Krankheit. Die [Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs](http://www.junge-erwachsene-mit-krebs.de) setzt sich für eine verbesserte Therapie und Nachsorge ein und dient als Ansprechpartner für junge Patienten, Angehörige, Wissenschaftler und die Öffentlichkeit. Denn die

Diagnose Krebs bedeutet für junge Menschen auf mehrfache Weise eine existenzielle Bedrohung – gesundheitlich, finanziell und sozial.

Im [Jungen Krebsportal](http://www.jungenkrebsportal.de) der Stiftung beantworten deshalb Sozialmediziner, Onkologen und Internisten ehrenamtlich die Fragen junger Betroffener, die mit den Folgen der Erkrankung kämpfen. Die Beratung findet online, telefonisch oder auch im persönlichen Gespräch statt und ist kostenlos. Im Projekt „[Jung & Krebs – Erste Hilfe](http://www.junge-erwachsene-mit-krebs.de)“ haben junge Männer und Frauen, die selbst an Krebs erkrankt sind, wertvolle Informationen zusammengestellt. Interessierte finden hier Tipps aus der Praxis zum Umgang mit Angehörigen, Arbeitgebern oder behandelnden Ärzten unmittelbar nach der Diagnosestellung. ●

Mehr Infos:
www.junge-erwachsene-mit-krebs.de

NEUE GESETZE

Schutz vor Psychodrogen

Der Bundestag hat im September das [Neue-psychoaktive-Stoffe-Gesetz](http://www.bundestag.de) (NpSG) beschlossen. Es soll insbesondere Jugendliche und junge Erwachsene vor unkalkulierbaren Gefahren durch den Konsum von Psychodrogen schützen. Ende November hat der Bundestag zudem das [Gesetz zur Weiterentwicklung der Versorgung und der Vergütung für psychiatrische und psychosomatische Leistungen](http://www.bundestag.de) (PsychVVG) beschlossen. Es soll ab 2017 in der Psychiatrie und Psychosomatik ein neues Vergütungssystem einführen. Ziel des Gesetzes ist es, die sektorenübergreifende Behandlung in der psychiatrischen Versorgung zu fördern sowie die Vergütung transparenter und leistungsorientierter zu gestalten. ●

Wegweiser für bessere Hilfe am Lebensende

Zum Deutschen Hospiztag am 14. Oktober hat die AOK auf ihrer Internetseite einen bundesweiten Palliativwegweiser gestartet. Mit diesem Onlineangebot können sich schwerstkranke und sterbende Menschen und deren Angehörige über Versorgungs- und Beratungsangebote in ihrer Nähe informieren. Die Nutzer können über Postleitzahlen oder Orte gezielt nach besonders qualifizierten Einrichtungen oder Hilfsangeboten zur Hospiz- und Palliativversorgung in ihrer Region suchen. Der AOK-Palliativwegweiser umfasst mehr als 8.000 Einträge. Neben 238 stationären Hospizen



Schwerpunkt Palliativversorgung und 300 Teams der Spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV). Darüber hinaus enthält die Datenbank Einträge von mehr als 4.500 Ärzten mit der Zusatzbezeichnung Palliativmedizin. Angaben zu Selbsthilfegruppen, zur Telefonseelsorge und zu fast 700 AOK-Pflegeberatern, die im Bereich Palliativversorgung besonders qualifiziert sind, ergänzen das Angebot. ●

und mehr als 600 Palliativstationen in Kliniken verzeichnet er etwa 1.000 Hospizdienste, knapp 400 Pflegedienste mit



Mehr Infos:
www.aok.de/palliativwegweiser

WER • WAS • WANN • WO

• **Neue Chronikerbescheinigung**

Seit dem 1. Oktober gibt es eine neue, deutlich übersichtlichere Chronikerbescheinigung. Das Formular haben die Ärzte in ihrer Praxis vorrätig. Patienten benötigen es, wenn sie bei ihrer Kasse eine Zuzahlungsbefreiung beantragen.

[Weitere Infos](#)

• **Gesetzlicher Anspruch auf Medikationsplan seit dem 1. Oktober**

Patienten haben seit dem 1. Oktober einen gesetzlichen Anspruch auf einen Medikationsplan, wenn sie drei oder mehr verordnete Medikamente gleichzeitig über einen Zeitraum von mindestens 28 Tagen einnehmen. Der neue Medikationsplan soll Patienten bei der korrekten Einnahme von Arzneimitteln unterstützen.

[Film-Tipp: neues Video erläutert Medikationsplan](#)

• **Medizinische Fachbegriffe – Wörterbuch auf Patienten-Information.de**

Das Patientenportal des Ärztlichen Zentrums für Qualität in der Medizin ist erweitert worden: Ein Wörterbuch erklärt jetzt auf Patienten-Information.de medizinische Fachbegriffe und Abkürzungen zu häufigen Krankheiten in allgemeinverständlicher Form. Derzeit enthält es rund 700 Fachbegriffe und wird laufend ergänzt.

[Zum Wörterbuch](#)

CARTOON



FEEDBACK

Lob oder Kritik? Wir freuen uns über Feedback an: AOK-Bundesverband, Stichwort: Selbsthilfe, Postfach 110246, 10832 Berlin oder per Mail an inkontakt@bv.aok.de

ABONNIEREN

Sie können den Selbsthilfe-Newsletter inKONTAKT kostenlos abonnieren. Einfach unter www.aok-inkontakt.de registrieren – und Sie erhalten ab sofort vier Ausgaben im Jahr per Mail zugeschickt.