Forum 2019 · 34:389

<https://doi.org/10.1007/s12312-019-0658-6>

Online publiziert: 23. Juli 2019

© Springer Medizin Verlag GmbH, ein Teil von Springer Nature 2019

Hamburger Krebsgesellschaft e.V.

Hamburg, Deutschland

Ein voller Erfolg – der Hamburger Cancer Survivors Day

Auch in diesem Jahr haben die Hamburger Krebsgesellschaft e.V. (HKG) und das Universitäre Cancer Center Hamburg (UCCCH) wieder zum Cancer Survivors Day geladen. Am 13. Juni, pünktlich um 15 Uhr, begrüßte die HKG-Geschäftsführerin Franziska Holz im Erikahaus des Universitätsklinikums Eppendorf über 80 Teilnehmer*innen. „Sie haben den Krebs überlebt und wir möchten das mit Ihnen feiern“, ermunterte sie die Anwesenden und stellte danach den diesjährigen Themenschwerpunkt „Motivation“ vor. Dann lud sie die Anwesenden ein, den Tag zu nutzen, um sich zu informieren, sich auszuprobieren und miteinander ins Gespräch zu kommen – nicht zuletzt um zu erfahren, was andere Survivors bewegt und antreibt.

» Motivation als Themenschwerpunkt

Auch Prof. Dr. med. Carsten Bokemeyer, Klinikdirektor des UCCCH, wies in seinen Begrüßungsworten darauf hin, wie wichtig Motivationssuche und – aufrechterhaltung seien, um den eingeschlagenen Weg während und nach einer Krebsbehandlung weiter zu gehen. Die Themengebiete Bewegung und Ernährung sollten dabei eine zentrale Rolle spielen und die lebhafteste Diskussion mit den Besucher*innen zeigte, welche Bedeutung gerade die Selbstwirksamkeit für Menschen mit chronischen Erkrankungen haben kann. Hier setzten auch die beiden Hauptredner*innen an. Psychologin Sarah Dwinger vom Universitätsklinikum Eppendorf gab in ihrem Vortrag Impulse zur langfristigen Verhaltensveränderung und betonte, wie wichtig zielgerichtetes Planen der eigenen nächsten Schritte sei.

Privatdozent Dr. Freerk Baumann, Leiter der Arbeitsgruppe Onkologische Bewegungsmedizin an der Uniklinik Köln, hielt eine mitreißende Rede unter dem Motto „Wie mir Bewegung hilft“. Eines der größten Risiken für Krebserkrankte sei der Bewegungsmangel, so Baumann. Er bezeichnete Bewegung sogar als Medikament, mit dem man viele der Nebenwirkungen von Krebstherapien wieder in den Griff bekommen könne. Der Sport- und Bewegungswissenschaftler forderte die Anwesenden auf, es mit Joachim Ringelnatz zu halten: „Von der Wiege bis zur Urne: Turne, turne, turne.“

Interaktive Workshops

In den interaktiven Workshops am späteren Nachmittag bekamen die Teilnehmer*innen dann weitere Hilfestellungen und ganz praktische Tipps für den Umgang mit ihren Beschwerden und Therapieafterwirkungen wie z. B. Fatigue, Polyneuropathie oder Geschmacksverlust. Die Besucher*innen nutzten ihrerseits die Möglichkeit, vertiefend mit den Experten ins Gespräch zu kommen und persönliche Fragen zu stellen.

» Bewegung als Medikament

Gegen Abend fanden sich die Besucher*innen in den Räumen der Hamburger Krebsgesellschaft ein. Im kulturellen Teil des Tages berichteten zwei Betroffene sehr eindrücklich und mit wunderschönen Fotobeiträgen davon, wie sie mit der Krankheit Krebs umgehen und was sie dabei besonders motiviert und anspornt: für den Fotografen Klaus Bolz war es der Wunsch, seine schwere Profi-Kamera wieder halten zu können, um weiterhin seiner größten Leidenschaft, der

Fotografie, nachgehen zu können. Brigitte Ehrke vom Verein „Über den Berg“ e.V. ließ die Anwesenden sehr lebendig daran teilhaben, wie sie mit Gleichgesinnten alljährlich auf dem Jakobsweg „dem Krebs davonläuft“. Allen wurde deutlich, Begeisterung für eine Sache ist heilend und sinnstiftend – und kann ziemlich ansteckend sein.

Beim abschließenden „Get together“ im Garten der Hamburger Krebsgesellschaft waren sich Veranstalter*innen, Referent*innen und Teilnehmer*innen einig: Dieser Tag war ein voller Erfolg! Es war informativ, bewegend in mehrfacher Hinsicht und vor allem sehr motivierend.

Korrespondenzadresse

Kirsten Hoffmeister

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Hamburger Krebsgesellschaft e.V.
Butenfeld 18, 22529 Hamburg, Deutschland
presse@krebshamburg.de