

Zwei starke Frauen – ein guter Zweck

Wer sich selbst vor Weihnachten mit etwas Hübschem bei Dessous von Bous belohnen oder ein Geschenk machen möchte, kann sicher sein, Gutes zu tun. Denn von jedem Einkauf geht ein Euro an die Annette Rexrodt von Fircks Stiftung für krebserkrankte Mütter und deren Kinder, für die sich die Geschäftsführerin Andrea Bous schon seit einiger Zeit engagiert. Denn nicht nur das gleiche Schicksal verbindet beide Frauen.

Annette Rexrodt von Fircks und Andrea Bous handeln da, wo es am nötigsten ist. Die Stiftung hilft seit 2005 an Brustkrebs erkrankten jungen Müttern mit ihren Kindern nach der Behandlung gemeinsam die Zeit zur Erholung. Bundesweit arbeitet die Stiftung mit Ärzten, Krankenkassen, Verbänden und öffentlichen Einrichtungen zusammen.

Zugunsten der Stiftung hatte Andrea Bous unter anderem im Frühjahr des vergangenen Jahres an Annette Rexrodt von Fircks den

Erlös ihrer Modenschau im Schloss in Höhe von 1500 Euro überreicht. Nun hofft sie erneut einen respektablen Betrag, der von ihr noch großzügig aufgerundet wird, für die gute Sache übergeben zu können.





Kinder brauchen Wahrheit

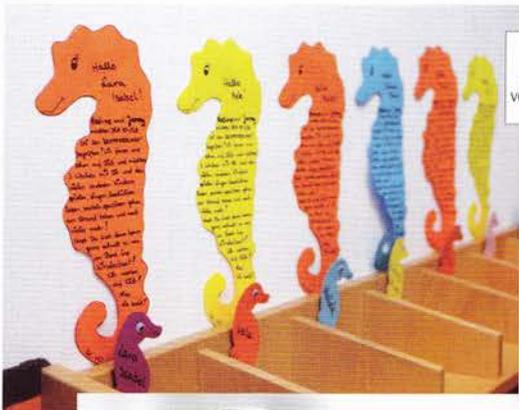
Die Rexrodt von Fircks Stiftung für krebskranke Mütter und ihre Kinder hilft mit innovativen Projekten

„Ist Krebs ein Tier und ist das böse?“, fragte meine dreijährige Tochter Charlotte zuallererst. „Wie-so bekommst du Medikamente, wenn der Arzt dir den Knoten herausgeschnitten hat?“ wollte Sebastian, fünf, wissen. Lionel, sieben, beschäftigte, ob ich an Krebs sterben und er selbst die Krankheit auch bekommen könnte. Eine der schwierigsten Aufgaben, die ich im Zusammenhang mit meiner Brustkrebserkrankung zu bewältigen hatte, war es, einen guten Mittelweg zu finden, meinen Kindern nichts zu verheimlichen, ohne sie jedoch ihrer Kindheit zu berauben.

Trifft Krebs Mutter oder Vater von jungen Kindern stehen diese meist alleine mitten im Chaos, denn die Erwachsenen sind viel zu sehr

mit sich selbst und dem Erkrankten beschäftigt. Für die seelischen Belastungen, denen die Kinder im Verlauf der Krebserkrankung eines Elternteils ausgesetzt sind, haben Eltern - verständlicherweise - häufig nur eine eingeschränkte Wahrnehmung. Angst und Unsicherheit, das Kind durch aufklärende Gespräche möglicherweise zu belasten, erschweren die Situation. Heute weiß man, dass für Kinder das Unausgesprochene, das nicht authentische „Vorleben“ der Eltern und fehlende Ansprechpartner zu schweren Entwicklungskrisen führen können.

In diese Not - jährlich sind 200.000 Kinder neu betroffen mit einem Elternteil, das an Krebs erkrankt ist - wollte ich eingreifen und gründete im August 2005 die Rexrodt von Fircks Stiftung für krebskranke Mütter und ihre Kinder. Die gemeinnützige Stiftung entwickelt und fördert Projekte, um die Mutter in ihrer Mutterrolle zu stärken und dem Kind dabei zu helfen, Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Unser erstes Projekt „gemeinsam gesund werden“ läuft seit sechs Jahren sehr erfolgreich in der Klinik Ostsee-Deich in Grömitz. Hierher können an Brustkrebs erkrankte Mütter mit ihren Kindern im Anschluss an die Ersttherapie zur Rehabilitation kommen. Das Besondere an diesem Projekt ist, dass



„gemeinsam gesund werden“ und „Zusammen stark werden“ sind zwei Projekte der Stiftung für krebserkrankte Mütter und ihre Kinder.

die Kinder ebenso Patienten sind und von Psychologen betreut werden. Das einzigartige Behandlungsprogramm ist so konzipiert, dass es

Unausgesprochenes und fehlende Ansprechpartner können bei Kindern zu Entwicklungskrisen führen.

Therapiebausteine sowohl für die an Brustkrebs erkrankte Mutter als auch für ihre Kinder und ihren Partner enthält. Die von den Krankenkassen und der Stiftung unterstützte Maßnahme kommt jährlich mehr als 450 Müttern und ihren Kindern zugute. Bislang haben 2.430 Frauen und 3.730 Kinder daran teilgenommen. Im September 2012 wurde die Stiftung für dieses Projekt durch die Bundesregierung und die Wirtschaft als „Ausgewählter Ort 2012“ im „Land der Ideen“ ausgezeichnet.

Seit Anfang 2011 unterstützt die Rexrodt von Fircks Stiftung außerdem die Mutter-Kind-Kur „Zusammen stark werden“. Dabei handelt es sich um eine

Schwerpunktkur für ehemals an Krebs erkrankte Mütter, deren Erkrankung auch

schon länger zurückliegen kann. Ziel der Kur ist es, die psychosomatischen Folgen der Erkrankung zu erkennen und Strategien zur Verbesserung der Lebensqualität zu vermitteln. Für die 7-12jährigen Kinder ist eine ressourcenorientierte Begleitung vorgesehen. Die Kur wird in der Klinik Nordsee-Deich in Friedrichskoog und der Klinik Maximilian in Scheidegg (Allgäu) angeboten. ✽

Info

Die Beantragung beider Maßnahmen läuft über die jeweilige Krankenkasse. Informationen sowie Hilfe bei der Beantragung erhalten Interessierte:

Bei der Rexrodt von Fircks

Stiftung: www.rvfs.de

In in der jeweiligen Klinik:

www.mutter-kind.de

Beim Mutter-Kind-Hilfswerk:

www.mutter-kind-hilfswerk.de

Um helfen zu können ist die Stiftung auf Spenden angewiesen.

Helfen Sie zu helfen!

Spendenkonto:

Deutsche Bank Düsseldorf

Kto.-Nr. 3253333

BLZ 300 700 10

...tschüss, Erkältung!*
Der Tag braucht
mich mobil.



Kein Wasser,
kein Glas,
nur Wirkung.



GeloProsed® -
Trotz Erkältung mobil.

www.geloproosed.de

*Zur Linderung von Erkältungssymptomen wie Schmerzen, Kopfschmerzen, Halsschmerzen und Fieber, die in Verbindung mit angeschwollener Nasenschleimhaut auftreten.

GeloProsed® Pulver zum Einnehmen. Z. Linderung d. Symptome v. Erkältungskrankheiten u. grippten Infekten, w. Schmerzen, Kopfschmerzen, Halsschmerzen u. Fieber, wenn diese m. einer Anschwellung d. Nasenschleimhaut einhergehen. F. Erw., ält. Menschen u. Jugendl. ab 12 Jahren. Zusammensetzung: 1 Beutel enth. 1.000 mg Paracetamol, 12,2 mg Phenylephrylhydrochlorid, Enth. Aspartam u. Natriumcarbonat. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
G. Poli-BoSkamp GmbH & Co. KG, 25561 Hohenlockstedt (3)

MEDIZIN

Bild der Frau **Gesund & fit**

Seit 10 Jahren! **GOLDENE BILD** der FRAU-Preisträgerin **Annette Rexrodt von Fircks (54)** über ihr Engagement

So helfe ich Müttern mit Brustkrebs

Als sie mit 35 an Brustkrebs erkrankt, geben die Ärzte ihr noch ein halbes Jahr zu leben. Die dreifache Mutter kämpft – und wird gesund. Heute unterstützt ihre Stiftung andere Betroffene und deren Kinder



Strahl vor Glück: **Annette Rexrodt von Fircks** hat durch ihre Erkrankung viel gelernt

Sie hat gerade im Speisesaal Platz genommen, da wird es unruhig im Raum. Frauen steuern mit ihren Kaffeetassen auf Annette Rexrodt von Fircks zu. Jede will einen Platz neben ihr ergattern – um Fragen zu stellen, um Bücher signieren zu lassen, um sich Zuversicht zu holen.

Ihr Therapieprojekt ist weltweit einzigartig

Die 54-Jährige ist heute Nachmittag in die Klinik Ostsee- deich in Grömitz (Schleswig-Holstein) gekommen, um krebserkrankten Müttern Mut zu machen, die sich hier nach OP, Chemotherapie und Bestrahlung drei Wochen lang mit ihren Kindern erholen. Bei der Kur, die mit der Universitätsklinik Lübeck erfolgt, arbeiten Ärzte, Psychologin, Physiotherapeuten und Kindertherapeuten Hand in Hand. „Gemeinsam stark“ heißt das weltweit ein-

zigartige Therapiekonzept. Gegründet hat es die Rateringerin Rexrodt von Fircks 2006, ein Jahr nachdem sie ihre „Rexrodt von Fircks Stiftung“ ins Leben rief. Sie sammelt Spenden für Angebote, die Krankenkassen nicht bezahlen – wie Trommeln mit einem „Scorpions“-Musiker – oder hält selbst Vorträge, die Mut machen. Sie weiß, wovon sie spricht.

75.000 Frauen erkranken jedes Jahr an Brustkrebs. Annette war eine davon. Als sie vor 19 Jahren die Diagnose bekommt, sind ihre Kinder

3, 5 und 7 Jahre alt. Tapfer erträgt sie Amputation, Chemo, Bestrahlung. „Die Ärzte gaben mir nur noch ein halbes Jahr“, erzählt sie BILD der FRAU und streicht sich fröstelnd über die Arme. Annette Rexrodt von Fircks beginnt zu kämpfen. Sie liest Bücher über die Heilkraft der Gedanken, über Liebe, die in uns beginnt, stellt ihre Ernährung um. „Damals gab es noch keine Brustkrebszentren, ich habe mir alles selbst zusammengesucht.“ Das Wunder geschieht: Annette Rexrodt von Fircks wird gesund.

Alle Frauen am Tisch kennen ihre Geschichte – aus den fünf Büchern, die diese Frau inzwischen geschrieben hat. Erzieherin Nicole (35) ist etwas enger an sie herangerutscht. Als sie zur Frage ansetzt, füllen sich ihre Augen mit Tränen. „Wie haben Sie

es geschafft, keine Angst mehr zu haben?“ Annette lächelt sie an. „Auch ich habe Angst, bis heute“, gesteht sie. „Aber ich habe die Hoffnung und Lebensfreude in den Mittelpunkt gestellt. Findet raus, was euch gut tut, wer ihr seid, wie ihr mit der Krankheit umgeht. Wer sich selbst gewinnt, fühlt sich nicht alleine.“

Unterstützung für über 6000 Mütter

Für ihr Engagement wurde Annette Rexrodt von Fircks 2006 mit der GOLDENEN BILD DER FRAU ausgezeichnet. Bis heute hat sie mit ihren Reha-Projekten „Gemeinsam gesund“ und „Zusammen stark“ (hilft Müttern mit anderen Krebsarten) über 6000 Frauen und 8000 Kinder unterstützt, jetzt plant sie regionale Beratungsstellen. „Die Stiftung ist mein Lebenswerk, mein viertes Kind.“

Erzieherin Nicole findet es toll, was die Klinik für die Familien leistet. So toll, dass sie sich wünscht: „Wenn ich gesund bin, möchte ich hier mit den Kindern arbeiten.“

JANA HENSCHEL



Spendenkonto

„Rexrodt von Fircks Stiftung“
Deutsche Bank Düsseldorf,
Konto: 3253333,
BLZ: 30070010, IBAN: DE 22
3007 0010 0325 3333 00



Wir tanken Kraft – für unsere Kinder!

Nicole (35) mit Tim (4): Frau Rexrodt von Fircks macht mir Mut, dass ich die Krankheit besiegen kann

Meine Oma, meine Mutter, meine Cousine – alle hatten Krebs. Dennoch war ich nicht vorbereitet, als ich im September 2014 den tennistennisballgroßen Knoten in meiner Brust tastete. Ich dachte nur: Mein Sohn ist doch erst drei, der braucht mich noch. Die Chemo dauerte neun Monate, danach waren alle Blutwerte im Keller. Meine Beziehung ging kaputt, ich verlor die langen Haare, fand mich nur noch hässlich, war kraftlos. Die Kur tut gut, denn hier traf ich Freundinnen fürs Leben, wir lachen in der Sauna Tränen, schütteln zusammen die Anspannung ab. Die Schwestern haben immer ein offenes Ohr und viel Herz. Ich kann hier entschleunigen, regenerieren. Und Frau Rexrodt von Fircks macht mir Mut, dass ich den Kampf gewinnen kann.

Nicole (33) mit July (2): Hier entdeckte ich, was mir guttut

Als ich im September 2014 den Knoten in meiner Brust tastete, war ich am Boden zerstört. Bis Ende Mai bekam ich vier Chemotherapien, Bestrahlung, wurde operiert. Danach war ich so schlapp ... In den drei Wochen hier konnte ich Kraft tanken, fand wieder Halt in mir und entdeckte, was mir guttut – und dass ich eine Arbeit brauche, die mich nicht zerreißt. Es tat so gut zu sehen, wie die Kinder hier einbezogen werden. Ein toller Ort.



Kristin (36) mit Maximilian (4): Ich habe gelernt, über meine Ängste zu reden

Ich bekam die Diagnose im Juli 2014 – und wollte unbedingt stark bleiben. Doch nach Chemotherapie, OP und Bestrahlung war ich fertig – körperlich und nervlich. Die Stiftung half mir, aus dem Loch rauszukommen. In den drei Wochen Kur habe ich mein Herz für Yoga und Entspannungsübungen entdeckt, hab gelernt, über die Krankheit und meine Ängste zu reden. Es tut gut, dass Kinder nicht nur Begleitpersonen sind, sondern im Mittelpunkt stehen. Ich weiß jetzt wieder: Das Leben geht weiter.

Fotos: Karin Costanzo



Die Klinik Ostsee-Deich ist ein Wohlfühlort für Frauen nach der Therapie



54 BILD der FRAU 52/2015

BUCH
„Im Mittelpunkt
Leben“ von
Annette Rexrodt
von Fircks
(Mosaik, 24,99 €)



FÜR ALLE DURCHFÄLLE*

Perenterol®. Wirkt zuverlässig und natürlich.

- Bei akutem Durchfall und zur Vorbeugung (bei Reisen)
- Entgiftet und regeneriert den Darm
- Stabilisiert die Darmflora
- Für Erwachsene und Kinder schon ab 2 Jahren



Perenterol® forte 250 mg Kapseln. Wirkstoff: Trockenhefe aus *Saccharomyces cerevisiae* HANSEN CBS 5926 (Synonym: *Saccharomyces boulardii*). Anwendungsgebiete: Beschwerden bei akuten Durchfallerkrankungen, Reisedurchfällen (Vorbeugung u. Behandlung) sowie Durchfällen unter Sondernahrung. Begleitende Behandlung bei Akne. Für Kinder ab 2 Jahren und Erwachsene in der Selbstmedikation. Für Kinder unter 2 Jahren nur nach Rücksprache mit dem Arzt. Warnhinweis: Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: März 2014. MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG, Kuhlweg 37, 58638 Iserlohn. www.perenterol.de



Kommunikation, die heilt

Zum empathischen Kontakt zwischen Arzt und Patient in der Onkologie – Erfahrungen einer Krebspatientin

Annette Rexrodt von Fircks

Die Kommunikation mit Tumorpatienten und deren Angehörigen bedeutet für Ärzte eine große Herausforderung. Krebspatienten fühlen sich existenziell bedroht, sind hoch verwundbar und stehen in Entscheidungskonflikten. Eine patientenzentrierte Kommunikation, die in einer von Respekt und Empathie geprägten Beziehung die Perspektive des Patienten einbezieht, erlaubt eine gelungene Balance zwischen Aufrichtigkeit und realistischer Hoffnung. Die Erfahrung von Sicherheit und Vertrauen in der Beziehung zum Arzt unterstützt Patienten wirksam bei der Verarbeitung von Verlusten, Ungewissheit und Ängsten und ermöglicht die Rückgewinnung von Autonomie und Selbstwirksamkeit.

Jetzt ist es 17 Jahre her, seitdem das Leben meiner Familie und mir seine uns bis dahin verschlossenen Türen des Leids öffnete und uns herausforderte. Völlig unvorbereitet wurden wir aus unserem vertrauten Alltag gerissen. Niemand hatte damit gerechnet, dass der Tod seine Krallen nach mir, die ich gerade erst 35 Jahre alt war, ausstrecken wollte. Ich hatte Brustkrebs im fortgeschrittenen Stadium. Meine Kinder waren gerade einmal drei, fünf und sieben Jahre alt. Meine Chancen standen schlecht, man gab mir eine Wahrscheinlichkeit von 15 Prozent zu überleben. Noch nie zuvor war mir so klar geworden, wie allein man sein kann, wenn man am Abgrund steht.

Alle 65 Sekunden ...

Alle 65 Sekunden erfährt ein Mensch in Deutschland die Diagnose, dass er Krebs hat. Sind wir betroffen, steht unsere Welt auf einmal Kopf. Es entstehen furchtbare Bilder des Leids, der Hoffnungslosigkeit und der Endlichkeit und es stellen sich einem Fragen, für die es meistens keine sicheren und schnellen Antworten gibt. Plötzlich wird alles anders: die Liebe ist nicht mehr „selbstverständlich“, gemeinsame Pläne zerbrechen.

Von jetzt auf gleich gilt es, eine ganz neue Sprache, nämlich die der Krebserkrankung und der Therapie, zu erlernen und ein gänzlich fremdes Land zu betreten – die Krebsstation in der Klinik, das onkologische Zentrum am Ort, aber auch ein Land der Ängste, der Ungewissheit, der Traurigkeit und der Einsamkeit.

Die Lücke

Seit vielen Jahren, ja bereits seit meiner Kindheit beschäftige ich mich ganz bewusst mit dem Thema Verständigung. Als Schülerin begeisterten mich Fremdsprachen, ich verbrachte viel Zeit im Ausland und nach meinem Studium für Dolmetscher- und Übersetzerwesen setzte ich mich auch beruflich weiterhin intensiv mit dem gesprochenen und dem geschriebenen Wort auseinander.

Bei meiner Tätigkeit als Dolmetscherin stellte ich immer wieder fest, dass Verständigung auf vielen Ebenen geschieht und auch geschehen muss, damit sie zufriedenstellend gelingt. Wissen, Weitsicht, Einsicht, Achtsamkeit, Einfühlungsvermögen, Mitgefühl, Erfahrung und natürlich der bedachte Umgang mit Sprache waren Voraussetzung für ein befriedigendes Gespräch aller Parteien.

In rasendem Tempo wird Kommunikation immer schneller und einfacher; Übersetzer werden heute vielfach durch Computerprogramme ersetzt, Konferenzen laufen medial ab, mit Handy, Laptop, Tablet sind wir jederzeit und überall erreichbar. Ziel ist es, dass der Mensch möglichst schnell an Informationen gelangt, sie weitergibt und austauscht – sich einfach und unmittelbar mitteilen kann.

Und trotzdem, es gibt diese eine Lücke, wenn es wirklich um unser Leben geht – das Leben und das Sterben, um schwere Krankheit. In diese Lücke fallen haltlos die größten Ängste des schwerkranken Patienten: Angst vor der Schwere der Erkrankung, dem möglichen Kontrollverlust, der psychischen und sozialen Isolation, vor Einsamkeit, Siechtum und Schmerzen und einem qualvollen Ende, gepaart mit der Hoffnung, wieder gesund zu werden, der Sehnsucht nach menschlicher ärztlicher Hilfe, unterstützender Anteilnahme und Empathie. Und in dieser Lücke versickern die Ängste des Arztes und des Pflegepersonals davor, dem Patienten eine schlechte Diagnose mitteilen zu müssen, seine Gefühle zu verletzen, den hohen Erwartungen des Patienten und seiner Angehörigen nicht gerecht werden zu können, sich selbst mit den Ängsten des Patienten „anzustecken“, als Arzt zu versagen und emotional auszubrennen.

Es entsteht eine „hörbare“ wechselseitige Sprachlosigkeit, die ein stilles Leiden mit sich bringt und dem Heilberuf des Arztes sowie der Heilung des Patienten entgegensteht. Mehr denn je brauchen wir in der hochmodernen Medizin einen wertschätzenden Umgang miteinander: Menschlichkeit! Der Patient ist Mensch und der Arzt ist Mensch.

Nachdem ich selbst in diese Lücke gefallen war und das unendlich große Brachland kennenlernen „durfte“, bin ich nicht mehr in meinen früheren Beruf zurückgekehrt, sondern begann zu schreiben, Vorträge zu halten und

gründete die Rexrodt von Fircks Stiftung für krebskranke Mütter und ihre Kinder – um einen Teil dazu beizutragen, diese Lücke zu schließen.

Lebenseelixier Hoffnung

Häufig werde ich heute gefragt, warum ich glaube überlebt zu haben. Viele Menschen möchten am liebsten einen Leitfaden von mir. Sie wollen hören, wie man es schaffen kann, den Krebs zu besiegen.

Natürlich gibt es auf diese Frage keine einzelne und sichere Antwort. Heilung ist immer ein multifaktorielles Geschehen wie die Krankheitsentstehung auch. Ich hatte damals nach dem neuesten Stand der Wissenschaft alle notwendigen Therapien erhalten: Operation, Hochdosis-Chemotherapien, Antihormontherapie. Meine Familie war da, meine Freundin ... Ich denke jedoch, dass die Hoffnung eine sehr wichtige, ja entscheidende Rolle gespielt hat, im Prozess wieder stark zu werden. Obwohl ich statistisch gesehen auf der Verliererseite stand, hatte ich mich für die Hoffnung entschieden. „Vielleicht schaffst du es ja!“, diesen Gedanken „drehte“ ich laut und begann ihn zu pflegen. Ich wurde aktiv, suchte nach Lösungen und entwickelte ganz eigene Strategien, um die Zügel für das Leben wieder in meinen Händen zu halten.

Die Hoffnung ist über die Jahre hinweg zu meinem ganz eigenen inneren Wegbegleiter geworden, den ich behütete wie einen Schatz und den mir auch niemand mehr wegnehmen konnte. Dieser Wegbegleiter war es, der mich hat kritisch, wissbegierig, achtsam, wachsam und fürsorglich zu mir selbst werden lassen. Und mit ihm ist mein Leben lebendig geblieben.

Es sind gerade die Ärzte, die es so sehr fürchten, dem Patienten möglicherweise falsche Hoffnungen zu machen, vor allem dann, wenn dieser ihnen mit einer schlechten Prognose und angsterfüllt die Frage stellt: „Wie

viel Zeit bleibt mir noch?“ oder wenn der Patient all seine Hoffnung auf die Heilkräfte des Arztes projiziert und sagt: „Sie machen mich schon gesund“. Es ist für Mediziner durchaus eine schwierige Situation, wenn wir ihnen hoffnungsvolle Worte abverlangen, sie in die Rolle des allmächtigen Heilers drängen möchten, obwohl sie nicht über die Wunderwaffe gegen Krebs verfügen.

Ärzte sagten mir, dass sie dem Erkrankten wie auch seinen Angehörigen gegenüber verpflichtet seien, ehrlich über die Prognose Auskunft zu geben, damit der Erkrankte noch rechtzeitig seine ihm wichtigen Angelegenheiten regeln und auch die Familie sich darauf einstellen könne. Natürlich sollte die Diagnose ehrlich übermittelt werden, aber die Wahrheit lässt sich eben auch mit Hoffnung verbinden. Es mag sicher sinnvoll sein, dass wir uns Gedanken über die Versorgung unserer Kinder oder über den Nachlass machen, wenn wir lebensbedrohlich erkranken, dennoch brauchen wir Hoffnung – Hoffnung für den Augenblick, der unsere Gegenwart mitbestimmt. Und ich denke, dass wir den Moment, in dem wir nicht mehr hoffen mögen, selbst bestimmen sollten. Aus „Das Recht der Sterbenden“ von David Kessler möchte ich zitieren: „Die Hoffnung ist ein Weg und kein Ziel. Ihr Wert liegt in der Erforschung. Die Hoffnung macht die Art und Weise aus, wie wir leben, und der Weg der Hoffnung sollte uns bis zu unserem Ende begleiten.“

Die Therapie – Feind oder Freund

Ausführlich besprachen die Ärzte mit mir die bevorstehende monatelange intensive Behandlung; es würde die Hölle werden, meinten sie. Und viele redeten von „Zellgift“, das ich fortan bekommen sollte. Manchmal habe ich gedacht, jetzt fehlt eigentlich nur noch der Totenkopf auf der Ampulle. Die Bezeichnung „Zellgift“ ist derart negativ, dass man allein schon durch sie eine Abneigung gegen die Thera-

pie entwickeln kann. Und mit der Aufforderung „Jetzt müssen Sie den Kampf aufnehmen“ zieht der Patient schwer belastet in den Krieg. Gegen wen aber soll er kämpfen, gegen das Zellgift oder gegen den Krebs? Ach ja, gegen beides wohl. Ich weiß nicht, wie viele Ärzte und Angehörige mir damals gesagt haben: „Du musst jetzt kämpfen“. Aber wollte ich wirklich kämpfen? Was würde es für mich bedeuten, einen Kampf zu führen? Passt Kämpfen überhaupt zu mir? Wenn über Monate Krieg in mir ist, werde ich dann nicht allzu schnell müde, weil ein Krieg immer schwächt? Gibt es dann nicht auch große Verluste auf der guten Seite? Bleibt mir Lebensqualität, wenn ich kämpfe?

Ein Hochleistungssportler sagte mir einmal: „Aber wir kämpfen auch“, und ich erwiderte: „Doch nicht unentwegt“. Kämpft ein Krebskranker, dann Tag und Nacht, immer in der Angst, dass ihn nicht doch der Feind hinterhältig niedermacht. Wenn ich kämpfe und nicht siege, dann sterbe ich. Das wäre zumindest die logische Schlussfolgerung. Die „Kriegsstrategie“ behagte mir ganz und gar nicht. Ich wollte nicht auf Leben und Tod kämpfen, nicht auf ein Ziel, auf einen Tag

hinarbeiten. Nein, ich wollte leben um des Lebens Willen und nicht, um nicht sterben zu müssen!

Viele Ärzte sagen dem Patienten: „Augen zu und durch. Das schaffen Sie schon. Und wenn dann in einem halben Jahr alles vorbei ist, beginnt wieder Leben, Sie werden sehen.“ Die Angehörigen stimmen dem meistens fleißig zu. Das ist ja gut gemeint, aber: In einem halben Jahr erst wieder leben? Wer sagt mir überhaupt, dass ich in einem halben Jahr noch lebe? Was ist mit der kostbaren Zeit dazwischen? Ist nicht das Heute mitentscheidend für das Morgen? Ist der Augenblick nicht das Wertvollste, das wir haben? Wenn ich heute nicht „lebe“, wie soll ich dann morgen „leben“ und wie in einem halben Jahr? Habe ich nicht eine viel größere Chance, dass es mir nach der Therapie schnell wieder gut geht, wenn es mir gelingt, bereits während der Behandlung zu „leben“?“

Ich wollte aus Schwarz Weiß machen, aus der Hölle einen Himmel, so wählte ich statt Krieg Frieden. Statt Gift würde ich einen Freund bekommen: Eines Nachts, ungefähr eine Woche bevor ich in das Tumorzentrum verlegt werden sollte, traf ich die Entscheidung, mir die Therapie zu meinem Verbündeten zu machen und war zuversichtlich und großen Mutes hinsichtlich dessen, was auf mich zukommen sollte. Und so geschah es, dass ich wider die Erwartung aller diese Behandlung gut vertragen habe. All die schlimmen Nebenwirkungen, die man mir vorausgesagt hatte, waren so gut wie gar nicht eingetreten. Und wenn dann doch einige spürbar wurden, ersuchte ich Rat und Tipps bei meinen Ärzten, Selbsthilfegruppen und durch Bücher – und sie ließen sich eingrenzen. Diese Strategie funktionierte gut. Schon vor Beginn der Therapie können wir beschließen, auf welcher Seite wir uns unter der Behandlung sehen: auf der Seite des Lebens oder des Leidens. Diese inneren Bilder sind mit entscheidend für den Verlauf der The-

rapie und unser Wohlergehen. Dass wir diese Wahlmöglichkeit für das Leben haben, ist vielen von uns gar nicht bewusst.

Das gesprochene Wort eines Arztes ist mächtig

Und wenn ein Arzt sagt: „Sie bekommen Gift, Zellgift“, kann allein das schon schlimme Nebenwirkungen in uns auslösen, nämlich Ängste, die wir wiederum auf körperlicher Ebene spüren. Ich habe Patienten kennengelernt, denen schon im Fahrstuhl des Krankenhauses übel wurde, weil ihnen die nächste „Chemo“ bevorstand. Eine Frau erzählte mir, dass sie nach der Chemotherapie die Farbe Rot nicht mehr ertragen könne; der bloße Anblick von Erdbeeren brachte sie zum Würgen, da sie unverzüglich an die rotfarbigen Infusionen denken musste und dann deren Geschmack auf der Zunge hatte.

Ein weiteres Beispiel, was die Vorstellungskraft zu bewirken vermag, habe ich bei einer Patientin erlebt, die meine Bettenachbarin war. Sie sollte ihren ersten Chemokurs bekommen und als die klare Flüssigkeit in ihre Vene lief, wurde ihr schlecht und sie erbrach mehrmals. Ich klingelte nach der Schwester, die ganz verwundert meiner Bettenachbarin sagte, dass sie gerade nichts anderes als eine harmlose Kochsalzlösung bekäme. „Davon hat sich bisher noch niemand übergeben müssen“, meinte sie und gab ihr nun ein Mittel gegen Übelkeit. Unsere Vorstellungsbilder sind mächtiger als wir glauben, und es ist unsere Vorstellungskraft, die unser Jetzt maßgeblich zu beeinflussen vermag.

Ich denke, dass es wesentlich heilsamer wäre, „Zellgift“ einfach durch „Medikament“ zu ersetzen. Eine konstruktive Vorbereitung auf die Therapie durch den Arzt kann für den Patienten mehr als nur hilfreich sein und Heilung fördern. So kann der Arzt den Patienten motivieren, sich eine Therapie zum Verbündeten zu

machen. Das kann Nebenwirkungen verringern und die Compliance erhöhen. Es macht auf jeden Fall Sinn, denn die Therapie soll ja schließlich dem Patienten helfen. Ja, es gibt eine ganze Menge Unwörter und Floskeln, die aus dem Sprachgebrauch im Klinikalltag verbannt werden müssten, wie: Zellgift, aggressiver Tumor/aggressive Therapie (macht vielen Angst!), austerapiert, durchmetastasiert, falsche Hoffnung; „mit dieser Therapie sind Sie kastriert“, „wir können nichts mehr für Sie tun“, „der Patient ist hier aufgeschlagen“ ...

Menschlichkeit als heilsame Kraft

Unglaublich erleichtert und dankbar war ich dann, wenn ein Arzt, eine Krankenschwester oder ein Physiotherapeut mir Achtsamkeit und menschliche Anteilnahme entgegenbrachten, sei es durch eine Mut machende Geschichte eines Patienten, der schwer krebskrank überlebt hatte, durch einen Augenblick mit echtem Blickkontakt, durch ein Lächeln, eine Berührung, durch Zuhören, ein wirkliches Gespräch ... Ich denke da noch an die einfühlsame, menschliche Art des Stationsarztes. Eines Tages kam er außerhalb der sonst üblichen Visitenzeit in mein Zimmer, setzte sich zu mir aufs Bett, nahm meine Hand und sagte: „Ich war bei der Operation mit dabei. Sie haben so sehr geblutet. Ich habe immer wieder ihre Wange gestreichelt, mit ihnen gesprochen und gewünscht, die Blutung möge doch aufhören.“ Das hatte mir so gut getan, es war einfach sehr tröstlich, diese menschliche Anteilnahme zu erfahren.

Niemals werde ich die Ärztinnen und Ärzte wie auch Krankenschwestern, Pfleger und Physiotherapeuten vergessen, die mir Hoffnung geschenkt und Mut gemacht haben. Diesen menschlichen Helfern bin ich bis heute unglaublich dankbar. Wie heilsam Anteilnahme seitens des Arztes, aber auch der Schwestern, Pfleger oder Physiotherapeuten sein kann,

beschreiben all die Patienten, die dies erleben durften. Manchmal sind es „nur“ kurze Augenblicke, die so viel bewirken können: die Schwester, die mit einem Lächeln oder einem freundlichen Gruß das Essenstablett auf den Betttisch stellt; der Arzt, der sich einen Stuhl an das Bett des Patienten schiebt, um sitzend, auf gleicher Augenhöhe, mit ihm zu sprechen; die Pfleger und Schwestern, die achtsam, das Schamgefühl nicht verletzend, den Patienten nach der OP waschen oder die Bettpfanne unter den Po schieben; die Ärzte, die mit dem Patienten sprechen und sich für ihn als Mensch interessieren, während sie zum Beispiel Infusionen anlegen; die Ärzte, die die Angst eines Patienten spüren und ihn auf diese ansprechen, ach, und ich könnte hier noch unendlich fortfahren.

Ein Erlebnis möchte ich noch erzählen: Als mich mein jüngerer Sohn Sebastian eines Morgens ins Krankenhaus begleitete, weil er so große Angst hatte, mich zu verlieren, sah der Chirurg, der mich operieren sollte, zu allererst mein Kind. Er sah die Angst in seinen Augen und sprach sofort mit ihm: „Du machst dir gerade Sorgen um deine Mama?“ Sebastian nickte. „Ja – doch deine Mama ist bei uns in besten Händen, wir kümmern uns gut um sie“, fuhr er fort. „Aber wenn du dennoch Angst hast, kannst du mich immer anrufen“, fügte er hinzu. Auf ein Papier schrieb er Sebastian seine Handynummer auf.

Mein Sohn wird sich sein Leben lang an diese Situation, an diese menschliche Zuwendung dieses Arztes erinnern können. Gut aufgehoben hat er heute, 14 Jahre später, immer noch das Papierstück mit der Handynummer des Arztes. Das Engagement dieses Arztes kam spontan von Herzen und es war unglaublich wichtig und heilsam für mein Kind und für mich als Mutter. Es geht doch im Grunde genommen immer wieder um Menschlichkeit. Frei aus Afrika überliefert: „Es braucht einen Menschen, um einen Menschen zu heilen.“

Natürlich gibt es dieses Zeitproblem, von dem jedermann spricht. Niemand mehr hat heute Zeit. Im Klinikbetrieb führen die Politik, die immer knapper werdenden Geldmittel, das Bestreben nach mehr Wirtschaftlichkeit und der daraus resultierende Bürokratismus mit Zertifizierungen, Rechtfertigungen für Behandlungen und so weiter dazu, dass Ärzten und Schwestern keine Zeit mehr für den Patienten bleibt. Visiten dauern etwa vier Minuten pro Patient; nach elf bis 24 Sekunden wird der Erzählfluss des Patienten vom Arzt unterbrochen.

Vier Minuten Lebenszeit ...

Aber ein gutes Gespräch zwischen Arzt und Patient – und hier geht es gar nicht um das Viel-Reden, sondern um die psychische Präsenz, Empathie, einen achtsamen Sprachgebrauch, um das Zuhören und Nachfragen – erfordert nicht mehr Zeit als ein schlechtes Gespräch oder gar keines! Im Gegenteil: Es gibt dann gleich zwei Zeitgewinner. Zeit wird dem Arzt eingespart, denn der Patient muss dann nicht mehr so viel und so oft nachfragen, und der Patient selbst braucht seine Zeit nicht mehr mit unnötigen Grübeleien und Ängsten zu vergeuden. Darüber hinaus hat er eine größere Chance, wieder gesund zu werden, und gewinnt möglicherweise noch Lebenszeit.

Das Vertrauen in den Arzt und folglich in die Behandlung ist überaus wichtig für den Heilungsprozess und mitentscheidend für die Lebensqualität. Und ich bin überzeugt, dass umgekehrt das Echo des Patienten das Leben des Arztes bereichern kann. Es ist doch eine unendliche Dankbarkeit, eine Form von Liebe, die zu ihm zurückfließt, wenn sich der Patient verstanden und gut behandelt fühlt. Und ich denke, dass eine heilsame Kommunikation zwischen Arzt und Patient nur möglich ist, wenn der Arzt in gewisser Weise verwundbar bleibt und ein tiefes, inneres eigenes Mitfühlen zulässt, das dann in seinem Wort zu schwingen

und ihm Authentizität zu verleihen vermag – ist er doch ein genauso verletzlich Menschenwesen wie wir alle.



Autorin

Annette Rexrodt von Fircks
 Rexrodt von Fircks Stiftung
 annette@rexrodt-von-fircks.de
 www.rvfs.de
 www.rexrodtvonfircks.de

★ 0

14. Mai 2015 |

Charity beginnt im Herzen

f | Teilen  | Twittern  |  | 

Schüler der Grundschule Haarhausen liefen im April 2015 am Sportplatz Löhlerlen in Wuppertal für Familien mit krebserkrankten Müttern. Von Karin Schwarz

Die Grundschule Haarhausen engagierte sich im vergangenen Monat für kranke Mütter. Am 22. April konnte man viele Schülerinnen und Schüler am Sportplatz Löhlerlen erleben, die eine Runde nach der anderen liefen. Sie alle hatten ein Ziel: Unter dem Motto "Charity beginnt im Herzen – Schritt für Schritt helfen!" möglichst viel Geld zusammen zu bekommen, um damit Familien zu helfen, in denen Mütter an Krebs erkrankt sind.

Kathrin Krawietz war vor zwei Jahren eine von ihnen und initiierte jetzt den Spendenlauf. Die beteiligten Kinder fanden eigene Sponsoren aus dem Familien- oder Freundeskreis, aber auch lokale Unternehmen konnten sich einklinken. Pro gelaufener Runde vereinbarte man einen festen Betrag, für den der Sponsor dann nach Abschluss des Laufes zur Kasse gebeten wurde.

Annette Rexrodt von Fircks, Vorstandsvorsitzende der Stiftung Rexrodt von Fircks, die die Gelder bekommen wird, fand lobende Worte für die Initiative: "Mit diesem Charity-Lauf übernimmt die Grundschule Haarhausen eine Vorreiterrolle, denn häufig ist Krebs ein großes Tabuthema."

Kathrin Krawietz ergänzt: "Meine Kinder hatten viele Ängste, deshalb war ich sehr dankbar, dass ich an der Reha-Maßnahme 'Gemeinsam gesund werden' teilnehmen konnte." Dort seien alle gestärkt worden, auch die Kinder erhielten psychologische Unterstützung, so Kathrin Krawietz.

Rund 250.000 Kinder in Deutschland sind durch die Krebserkrankung eines Elternteils jährlich neu betroffen. Ein Drittel erleidet durch die für sie unverständlichen Ereignisse und Folgen psychische Störungen. Die Rexrodt von Fircks-Stiftung greift hier mit ihren Projekten hilfreich ein.

Was jetzt auf dem Sportplatz Löhlerlen an Sponsorengeldern erkämpft wurde, ist noch nicht ganz ausgezahlt. Allerdings berichtete die Initiatorin von großartigen Leistungen, die in 35 Runden gipfelten. Das wird nicht nur die Stiftung freuen: Auch die Sportlehrer können sich den Erfolg auf die Fahne schreiben.

(Rundschau Verlagsgesellschaft)

f Teilen **🐦** Twittern **✕** **📄** **✉**

<http://www.wuppertaler-rundschau.de/stadtteile/langerfeld/charity-beginnt-im-herzen-aid-1.5088908>

© Rundschau Verlagsgesellschaft mbH | Alle Rechte vorbehalten.

3.500 Euro für Klinik Ostseedeich

„Wir sind dankbar, Sie als Förderer an unserer Seite zu haben“, freute sich **Annette Rexrodt von Fircks, Gründerin und 1. Vorsitzende der gemeinnützigen „Rexrodt von Fircks Stiftung für krebserkrankte Mütter und ihre Kinder“**, beim Treffen mit dem **Präsidenten des Rotary Club Neustadt, Dr. Heinz Nofzt**.

**Neustädter Rotarier unterstützen Reha-Projekt
„gemeinsam gesund werden“**



Klinikleiterin Ulrike Reimers-Wölwer und Stiftungsgründerin Annette Rexrodt von Fircks (2. und 3. v. lks.) nahmen den Scheck von den **Rotariern Hubert und Elisabeth Frahm, Wolfgang Venn, Präsident Dr. Heinz Nofzt (v. re.) und Manfred Rohde (lks.)** entgegen.

Grömitz. Dieser kam gemeinsam mit Schatzmeister Hubert Frahm, Manfred Rohde und Wolfgang Venn vom Gemeindevorstand in die Klinik Ostseedeich, um einen Spendenscheck über 3.500 Euro an die Stiftung zu überreichen. Die Spende soll in das Projekt „gemeinsam gesund werden“ fließen, das seit neun Jahren erfolgreich in der Klinik läuft und Müttern im Anschluss an ihre Akutbehandlung gemeinsam mit ihren Kindern eine neuartige Rehabilitation bietet. Dabei steht neben der Abmilderung der körperlichen Folgen und der psychologischen Unterstützung der Mütter auch das Kind als Patient mit eigenem Therapiekonzept im Fokus. „Die Stiftung übernimmt dabei alle Kosten, die nicht von den Tagesstätten der Krankenkassen abgedeckt sind“,

erklärte Annette Rexrodt von Fircks. „Wir sind auf Spenden angewiesen, um die Qualität des Programms erhalten zu können.“ Die Neustädter Rotarier haben die Klinik Ostseedeich schon mehrmals mit Spenden bedacht und im November vergangenen Jahres sogar ein großes Benefizkonzert mit der Pianistin Evelinde Trenkner veranstaltet, die für den guten Zweck sogar auf ihre Gage verzichtete. Die aktuelle Spendensumme setzt sich aus den Einnahmen des Konzerts sowie weiterer Spenden aller Rotarier beim Präsidentenempfang zusammen. „Ich habe im Vorfeld die Clubmitglieder gebeten, auf Blumen und Geschenke zu verzichten und stattdessen für die Klinik zu spenden“, erklärte Dr. Heinz Nofzt. (kp)

Kinder- und Jugendparlament

Neustadt. Eine öffentliche Sitzung des Kinder- und Jugendparlamentes findet am Montag, dem 4. Mai um 16 Uhr im Jugendtreff am Gogenkrog statt. Tagesordnungspunkte sind unter anderem Bericht der Verwaltung, Skaterbahn am Gogenkrog, Beteiligung am Weltkindertag, Angebote für junge Flüchtlinge. (red)

Ortsbeirat tagt

Pelzerhaken. Eine öffentliche Sitzung des Ortsbeirates Pelzerhaken findet am Montag, dem 4. Mai um 19.30 Uhr im Haus des Gastes statt. Tagesordnungspunkte sind unter anderem die Neuwahl der/des stellvertretenden Vorsitzenden und Bericht der Verwaltung. (red)

Nichts mehr da?

STEPHAN VIEREGGE
Fachanwalt für Erbrecht

Waschgrabenallee 4
23730 Neustadt · Tel. 04561/39510

Gold- und Silberankauf



Jeden Montag von 10-17 Uhr
im Heimwerkermarkt Peter F. Thomsen,
Neustadt · Waschgrabenstraße 11

Becker Edelmetalle
Kay Becker · Tel : 0152-36778783
www.beckergoldankauf.de

Wir kaufen auch
versilbertes Besteck

Fahrradtour durch Feld und Flur

Altenkrempe. Der Landfrauenverein Neustadt lädt zu einer gemütlichen Fahrradtour am Montag, dem 18. Mai um 14 Uhr ab Kirchparkplatz in Altenkrempe ein. Unterwegs wird es eine Kaffeepause geben. Hierfür wird herzlich um Kuchen Spenden gebeten. Den Abschluss des Nachmittags soll ein gemeinsames Essen in „Kremper Krug“ bilden, wozu auch Nichtradlerinnen und Gäste herzlich willkommen sind. Anmeldungen nimmt Ingrid Albrecht unter Tel. 04561/4288 bis zum 11. Mai entgegen. (red)

Zur Teilnahme an den

Gedenkveranstaltungen

„70. Jahrestag der CAP ARCONA-Katastrophe“
am 3. Mai 2015 in Neustadt in Holstein

wird die Bevölkerung herzlich eingeladen.

Ehrenfriedhof Cap Arcona am Strand zwischen Neustadt in Holstein und Pelzerhaken (Stutthofweg)

12.30 Uhr Kranzniederlegung und Ansprachen von Christine Eckel, Amicale Internationale KZ Neuengamme (AIN), Torsten Albig, Ministerpräsident des Landes Schleswig-Holstein, Dr. Tordis Batscheider, Bürgermeisterin der Stadt Neustadt in Holstein, Jewginij Malychin (Ukraine), Überlebender der Schiffskatastrophe, Martine Letterie (Niederlande), Vizepräsidentin der AIN, Lesung der Arbeitsgemeinschaft Neuengamme e.V., Kaddish der Jüdischen Gemeinde Lübeck.

Musikalische Umräumung durch die Bläser des Kirchenkreises Ostholstein.

Im Anschluss an diese Veranstaltung findet eine Kranzniederlegung auf dem Jüdischen Friedhof in Neustadt in Holstein (Grasweg) statt.

Die Gedenkfahrt am Vormittag zu den Untergangsstellen von Cap Arcona und Thielbek in der Neustädter Bucht ist nur für geladene Gäste möglich.

Eine freundliche Bitte: Aufgrund der zu erwartenden hohen Besucherzahl und der eingeschränkten Parkplatzsituation im Bereich des Umfeldes der Veranstaltung bitten wir Sie, möglichst zu Fuß oder per Rad anzureisen.

Für die Stadt Neustadt in Holstein

Sönke Sela
Bürgervorsteher

Dr. Tordis Batscheider
Bürgermeisterin

Gemeinsam gesund werden

INTERVIEW MIT ANNETTE REXRODT VON FIRCKS

Laut Robert Koch Institut gibt es jährlich 250.000 neu betroffene Kinder mit einem an Krebs erkrankten Elternteil. Ohne Interventionen entwickelt die Hälfte dieser Kinder Verhaltensauffälligkeiten. Ein Drittel von ihnen ist sogar dringend behandlungsbedürftig. Hier greifen Projekte wie die Rehabilitationsmaßnahme "gemeinsam gesund werden" für an Brustkrebs erkrankte Mütter und ihre Kinder den Betroffenen unter die Arme. Das Projekt wurde 2006 von der Rexrodt von Fircks Stiftung ins Leben gerufen. Annette Rexrodt von Fircks spricht über die Besonderheiten ihres Rehaprojekts und wie sie die Frauen und Kinder vor Ort erlebt.

Warum haben Sie das Projekt „gemeinsam gesund werden“ ins Leben gerufen?

Mich traf die Diagnose Brustkrebs selbst vor 17 Jahren zu einem Zeitpunkt, als die Erkrankung schon recht weit fortgeschritten war - meine Überlebenschance lag bei 15 Prozent. Noch viel schlimmer für mich: Mit-tendrin standen meine drei kleinen Kinder - damals drei, fünf und sieben Jahre alt. Meine Angst war, dass sie zu viel von meiner Krankheit mitbekommen und ich stellte mir die Frage: Was sage ich ihnen und vor allem wie viel kann ich ihnen zumuten, ohne sie ihrer Kindheit zu berauben? Es gab überhaupt keine Hilfe, es gab keine Beratung, es gab keine psychologische Stärkung in der Mutterrolle und keine Stärkung für die Kinder – ich war damals völlig allein in dieser Situation. Das war der Anstoß für mich, selbst aktiv zu werden. 2005 gründete ich die Rexrodt von Fircks Stiftung und ein Jahr später startete in der Klinik Ostsee-deich in Grömitz das Rehabilitationsprojekt "gemeinsam gesund werden".

Was ist das Ziel der Rehamaßnahme?

Im Projekt nehmen Mütter mit Brustkrebs und ihre Kinder teil. Das Ziel ist, sie zunächst an Körper, Geist und Seele zu stärken. Das bedeutet konkret: Die Mütter erhalten das klassische Behandlungsprogramm, wie es auch in anderen Reha-Einrichtungen üblich ist. Das Besondere ist aber, dass die Mütter auch in der Mutterrolle gestärkt werden und die Kinder nicht – wie üblich – Begleitkinder sind, sondern ebenso Patienten und Teil dieser Rehamaßnahme, obwohl sie selbst nicht erkrankt sind. Sie genießen ein umfassendes Programm, um wieder stark zu werden und sich geborgen zu fühlen. Sie erlernen Techniken, die ihnen ihre Unsicherheit in Bezug auf die Krankheit nehmen und so den Schmerz und die Traurigkeit mindern.

Warum ist eine gemeinsame Reha für Mutter und Kind so bedeutend?

Die Mütter sind durch die Therapie körperlich geschwächt, ihre Seele ist durch die Bedrohlichkeit der Diagnose erschüttert. Außerdem fühlen sie sich in ihrer Mutterrolle nicht mehr sicher – was habe ich richtig gemacht, habe ich mit meinen Kinder zu viel über die Krankheit gesprochen oder gar zu wenig? Zudem zeigen die Kinder erkrankter Mütter häufig Auffälligkeiten: Sie nassen ein, verfallen wieder in die Babysprache; ältere Kinder ziehen sich völlig zurück und gestehen sich nicht mehr zu, Freude zu empfinden. Dann tut eine Reha einfach gut, um mit der ganzen Familie wieder gestärkt in den Alltag –mag es auch ein völlig neuer sein – hineinzufinden.

www.brustkrebszentrale.de

Roche Pharma AG

Emil-Barell-Straße 1
D-79639 Grenzach-Wyhlen
Telefon +49 (0)7624 14-0
Telefax +49 (0)7624 1019

Sitz der Gesellschaft:
Grenzach-Wyhlen
Registergericht:
Freiburg HRB 410096

Aufsichtsratsvorsitzender:
Dr. Severin Schwan
Vorstand:
Dr. Hagen Pfundner

Gibt es bestimmte Aufnahmekriterien?

Ja, wir haben ein paar Bestimmungen: Wir dürfen nur Mütter nach einer Ersterkrankung aufnehmen und zwar innerhalb eines halben Jahres nach Abschluss der akuten Therapie unter Ausschluss von Fernmetastasen. Das Projekt wird immer noch beforscht und evaluiert. Im Moment werden die Forschungen gänzlich vom Brustzentrum Lübeck und von der Uni Lübeck aus koordiniert. Das Projekt bietet hinsichtlich der Homogenität der Gruppe optimale Voraussetzungen für Forschungsarbeiten für die Verbesserung in der Brustkrebsnachsorge. Die Forschung umfasst auch weitere Bereiche der Krebserkrankung, wie z.B. Besonderheiten der Erkrankung junger Frauen, genetische Belastung und Auswirkungen auf die Lebensqualität. Liegt die Therapie der Frauen zu weit zurück, kann man nicht mehr korrekt evaluieren – die Effektivität der Behandlung beim Kind kann zum Beispiel nicht mehr gut beurteilt werden. Deswegen gibt es da sehr genaue Kriterien.

Wie läuft die Reha ab?

In der Klinik steht für die Teilnehmer ein interdisziplinäres Team zur Verfügung – Internisten, Gynäkologen, Psychoonkologen, Physiotherapeuten, Sportmediziner, Ernährungsexperten, Sozialpädagogen, Erzieher und Kinder- und Jugendpsychotherapeuten. Die Gynäkologen kommen aus dem Brustzentrum Lübeck. Die Mütter sind mit ihren Kinder drei Wochen vor Ort - das Behandlungsprogramm wird jeweils individuell mit den Ärzten und Psychologen abgestimmt. Die Patienten können auch Wünsche äußern und selbst festlegen, wo sie den Schwerpunkt setzen möchten. Sie können sich primär für eine psychologische oder eine körperliche Stärkung entscheiden oder beides miteinander kombinieren. Natürlich ist das Konzept für die Brustkrebserkrankung maßgeschneidert – Ärzte vom Brustzentrum Lübeck halten Vorträge und betreuen die Patientinnen. Die Frauen werden hier auf ihre Rückkehr in den Alltag vorbereitet, für die Ängste und Sorgen ihrer Kinder sensibilisiert und in ihrer Mutterrolle unterstützt.

Welche Angebote gibt es für die Kinder?

Es werden drei- bis zwölfjährige jährige Kinder in das Behandlungsprogramm aufgenommen, wobei es hier auch individuelle Ausnahmen gibt, d.h. jüngere und ältere Kinder mitkommen können. Sie werden altersgerecht in kleinen Gruppen psychisch gestärkt und es wird eine heilsame Sprache in der gesamten Familie gefördert. Für Schulkinder steht eine Hausaufgabenbetreuung durch Lehrkräfte zur Verfügung, um die Versäumnisse in der Schule zu minimieren. Außerdem gibt es Kurse zum Erlernen von Entspannungstechniken, zahlreiche Sportaktivitäten, Gesprächsgruppen, Lesestunden und vieles mehr.

Wie sind die Väter in das Projekt eingebunden?

Einige Elternpaare teilen sich die Kinder. Die Mutter nimmt dann beispielsweise mit zwei Kindern an der Reha „gemeinsam gesund werden“ teil, während der Vater mit dem dritten Kind eine Vater-Kind-Kur macht. Häufig erkennen auch Krankenkassen die enormen Belastungen der Männer an und genehmigen eine Kur. Falls nicht, besteht die Möglichkeit, als Selbstzahler vor Ort zu sein und den Tagessatz selbst zu tragen. Er beinhaltet Übernachtung, Vollpension, Kurtaxe und die Nutzung des Schwimmbades und der Sauna. Es gibt außerdem eine reine Männergesprächsgruppe, die von einer Psychologin geleitet wird. Viele Männer plagen große Probleme und Ängste. Hier merken sie erstmals: "Ich bin ja gar nicht allein." Sie können sich austauschen und werden beraten.

www.brustkrebszentrale.de

Roche Pharma AG

Emil-Barell-Straße 1
D-79639 Grenzach-Wyhlen
Telefon +49 (0)7624 14-0
Telefax +49 (0)7624 1019

Sitz der Gesellschaft:
Grenzach-Wyhlen
Registergericht:
Freiburg HRB 410096

Aufsichtsratsvorsitzender:
Dr. Severin Schwan
Vorstand:
Dr. Hagen Pfundner

Motiviert Frauen die Möglichkeit einer gemeinsamen Reha mit Kind überhaupt erst, dieses Angebot wahrzunehmen? Wie sind Ihre persönlichen Erfahrungen?

Ich bin alle drei Wochen persönlich vor Ort, denn ich möchte nicht nur Evaluationsdaten sammeln, sondern auch authentische Eindrücke erleben. Ich selbst begrüße und verabschiede jede Gruppe. Außerdem halte ich zwei Vorträge. Bei den Begrüßungen erlebe ich unsichere, geschwächte Frauen, die voller Angst sind. Wenn ich zum Abschlussvortrag in den Speisesaal komme, höre ich Lachen, lebhaftes Stimmengewirr, Freude, Ausgelassenheit, Mut und Kraft – ich bekomme so viel positive Resonanz und merke, wie wichtig dieses Projekt ist. Die Frauen und Kinder werden durch das Miteinander und durch das Gefühl "Ich bin nicht allein" gestärkt. Abgesehen davon haben wir über die Jahre hinweg so gute Evaluationsdaten gesammelt, dass das Projekt 2012 in die Regelversorgung der Krankenkassen ausschließlich für die Klinik Ostsee-Deich übernommen wurde.

Weitere Informationen zum Projekt "gemeinsam gesund werden" erhalten Sie hier.

Zur Person

Annette Rexrodt von Fircks war 35 und Mutter von drei kleinen Kindern, als sie mit der Diagnose Brustkrebs konfrontiert wurde. Heute ist sie gesund und lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Düsseldorf. Sie ist Bestsellerautorin und hat 2005 die „Rexrodt von Fircks Stiftung für krebskranke Mütter und ihre Kinder“ gegründet. 2006 wählte die „Bild der Frau“ sie für ihr Engagement zur „Frau des Jahres“.



www.brustkrebszentrale.de

Roche Pharma AG

Emil-Barell-Straße 1
D-79639 Grenzach-Wyhlen
Telefon +49 (0)7624 14-0
Telefax +49 (0)7624 1019

Sitz der Gesellschaft:
Grenzach-Wyhlen
Registergericht:
Freiburg HRB 410096

Aufsichtsratsvorsitzender:
Dr. Severin Schwan
Vorstand:
Dr. Hagen Pfundner

36 Runden für den Sieger

Schatzbergrennen 12 Stunden waren die Fahrer im Sattel

Dießen Wie viele Runden er geschafft hatte, wusste Georg Glombitza nicht mehr. Nach 11 Stunden und 34 Minuten im Fahrradsattel auch kein Wunder: Er war einer der Einzelstarter beim 12-Stunden-Mountainbike-Rennen des MC Dießen am Samstag. „Der Popo tut jetzt schon weh“, meinte Glombitza, der bei den Triathleten des SV Hurlach trainiert. Zuletzt konnte er aber nur selten auf dem Rad sitzen – die Entscheidung, in Dießen mitzufahren, war eher spontan, aber bereit hat er den Entschluss nicht. Und Letzter wurde er mit seinen 13 Runden auf dem knapp 8 Kilometer langen Kurs, wie er befürchtet hatte, nicht.

Aber von den Besten war er doch ein Stück entfernt: 36 Runden schaffte Kai Saaler vom Team KS Racing in 11,51 Stunden. Damit schob er sich noch knapp vor den Liechtensteiner Marcel Knaus (35 Runden). Auch aus Österreich und sogar Rumänien waren die Starter gekommen. „Inzwischen hat sich das Rennen etabliert“, sagte Titus Fischer vom MC Dießen, der das Rennen für die vielen Zuschauer am Wengener Dorfplatz moderierte. Hatte man vor vier Jahren noch mit knapp 300 Startern begonnen, waren diesmal 430 am Start. „Es sind viele Hobbyfahrer dabei“, so Fischer, doch auch genügend, die das Rennen richtig ernst nehmen würden. Und da kann es schon mal zu einer Kollision kommen – das spürte Richard Meiler, der für den MC Dießen am Start war. Bei seiner Pre-

miere wurde er von einem Gegner touchiert und stürzte. Dieser entschuldigte sich extra noch mal nach dem Zieleinlauf und Meiler nahm es gelassen: „Es ist nichts passiert“, meinte er und zeigte auf Abschürfungen am Arm. Trotz der Blessuren „war es ein tolles Erlebnis“.

Einen etwas schwereren Sturz habe es zwar auch gegeben, „aber inzwischen haben wir aus dem Krankenhaus Entwarnung bekommen“, erklärte Titus Fischer. Wie das restliche Organisationsteam des MC Dießen war er schon lange vor dem Startschuss um 8 Uhr am Aufbau und Vorbereiten. Ein langer Tag also, denn im Anschluss gab es

noch Siegerehrung und Feier. Aber auch ein großer Erfolg, der im nächsten Jahr wiederholt werden soll. Dass Fischer dann mal das Mikrofon mit dem Fahrrad tauscht, ist aber eher unwahrscheinlich: „Lieber elf Stunden am Stück moderieren, als im Sattel“, sagte er mit einem Schmunzeln.

Freuen durfte sich dabei auch die Rexrodt-von-Fircks-Stiftung, die krebserkrankte Mütter und ihre Kindern unterstützt: 1500 Euro wurden gesammelt. Die Ergebnisse des Rennens gibt es im Internet. (mm)

► **Im Internet**
www.schatzbergrennen.de



Abklatschen und den Partner auf die Runde schicken: In der letzten Stunde herrschte beim 12-Stunden-Rennen in der Wechselzone Hochbetrieb. Foto: Messelhäuser



Freude über den Scheck (v. l.): Ulrike Reimers-Wölver, Annette Rexrodt von Fircks, Dr. Heinz-Jürgen Noftz und Wolfgang Venn. Foto: Gunter Lothert

Rotarier spenden 3500 Euro für die Klinik Ostsee-Deich

Grömitz – Der Rotary-Club Neustadt-Ostsee überreichte gestern der „Klinik Ostsee-Deich“ in Grömitz – einer Rehabilitationseinrichtung für Mutter/Vater und Kind – einen Scheck in Höhe von 3500 Euro.

Rotary-Präsident Heinz-Jürgen Noftz erinnerte bei der Scheckübergabe an die Veranstaltung in Neustadt, bei der die Spendensumme eingespielt wurde: „Das Geld war bei einem Benefiz-Konzert im Küs-

tengymnasium durch die Einnahmen zusammen gekommen.“ Mitte November spielte die renommierte Pianistin Evelinde Trenkner zugunsten der Klinik.

Annette Rexrodt von Fircks, Vorstandsvorsitzende der Rexrodt von Fircks Stiftung, nahm den Scheck für die Klinik freudig in Empfang. „Wir sind auf diese Spenden angewiesen, um krebserkrankten Müttern und ihren Kindern zu helfen.“ gl

ga einen großen Schritt weiter. Der Stormarner Klub, der die abgelaufene Spielzeit trotz großer personeller Verluste überlebt hat, ist es für den Kreisleiter der Rhein-Neckar Löwen aufläuft. Des-Brand, „Das deutsche Team kann locker aufspielen, ich sehe sogar gute Chancen zu gewinnen.“

DAS GESICHT UNSERER REGION.

BMW Niederlassungen NRW

Düsseldorf · Bonn · Dortmund · Essen www.bmw-niederlassungen-nrw.de

BMW Ser Gran Coupé Verbrauch kombiniert l/100km: 9,4-5,5. CO₂-Emission kombiniert g/km: 219-148. CO₂-Effizienz D-A. Abbildung zeigt Sonderausstattungen.



49 Minuten für Steinmeier



Modeunternehmer Gerhard Weber und Ehefrau Charlotte Dresselhaus-Weber



Jimmy Schmied und ihr Ehemann Horst



Elke und Ulrich Möllmann sowie Karin Miele (v. l.)



Brigitte Mohn, Mitglied im Bertelsmann-Aufsichtsrat

Dieses Jubiläum fand unter höchsten Sicherheitsvorkehrungen statt. Bundesaußenminister Frank-Walter Steinmeier (SPD) kam zur 50-Jahr-Feier des westfälischen Möbelherstellers Porta nach Gütersloh, und so mussten die gut 450 Geladenen erst einmal strenge Sicherheitskontrollen über sich ergehen lassen. Schon am Vortag wurde die Stadthalle mit Sprengstoffspürhunden durchsucht. Neben dem Polizeiaufgebot erwartete

VON BRIGITTE PAVETIC

die Gäste aber auch eine heimelige Weihnachtsdekoration in der Stadthalle, ein schmackhaftes Menü und ein musikalisches Highlight.

„Mensch, Hermann, da bist Du ja.“ So begrüßte Steinmeier – gebürtiger Detmolder – seinen alten Freund Hermann Gärtner, der gemeinsam mit Wilhelm Fahrenkamp vor einem halben Jahrhundert die Firma Porta gegründet hatte. Heute zählt sie zu den größten Einrichtungsunternehmen Deutschlands. Mit über 5000 Mitarbeitern werden rund 840 Millionen Euro umgesetzt. Steinmeier hielt die Festrede zum Jubiläum und entschwand nach exakt 49 Minuten wieder.

Liz Mohn, Bertelsmann, gratulierte ebenso wie Werner Sticking, Gesellschafter des Verler Küchenherstellers Nobilia, Altbürgermeisterin Maria Unger (SPD) und ihr Nachfolger Henning Schulz (CDU) sowie Karin Miele. Die Sängerin Sarah Connor unterhielt das angetane Publikum mit Hits wie „Wie schön du bist“.



Die Firmengründer und der Politiker: Wilhelm Fahrenkamp, Frank-Walter Steinmeier und Hermann Gärtner (v. l.)



Fleischunternehmer Clemens Tönnies und seine Ehefrau Margit



Professor Dieter H. Vogel und Angelika Beyer



Brigitte Gärtner (l.), Unternehmen Porta, und Liz Mohn, Bertelsmann



Helga Weissenberg und ihr Ehemann Gerhard



Mark Wössner, Mitglied des Daimler-Aufsichtsrats, Christiane Link



Elke Bubenbender, Ehefrau von Außenminister Steinmeier



Günter Scheipermeier, Nobilia-Werke, mit seiner Ehefrau Hildegund



Gastgeberin Annette Rexrodt von Fircks (l.) und Kathrin Spielvogel



Der Rater Unternehmer Roland Adena und seine Ehefrau Eva



Ralph Wagner, Roche Pharma, mit seiner Ehefrau Maria



Thomas und Conny Scheffold sind Förderer der Stiftung



Birgit Siegel, Elisabeth und Hubert Frahm, Ulrike Reimers-Wölver (v. l.)



Freerk Baumann, Sabrina Blume, beide Rehabprojekt „Gemeinsam gesund werden“



Professor Tanja Fehm, Uniklinik, Jürgen Hoffmann, Brustzentrum Düsseldorf



Birgit Siegel, Elisabeth und Hubert Frahm, Ulrike Reimers-Wölver (v. l.)



Birgit Hermes kam mit ihrem Ehemann Norbert



Wolfgang Marquardt (l.), Marketing Club, Dirk Mittmann, Weischer Regio GmbH



Harald Schein und Heike Bohl, beide Marketing Club Köln-Bonn



Julian Herforth (l.) mit Julia Wallentin und Najim Rahyeh, alle Verein MTP



Matthias Hindemith ist Vertriebsdirektor Mercedes-Rheinland



Sabine Graf, Moderatorin des Abends, Götz Ulmer, Jung von Matt

Kreativ

Die besten Werbefilme des Jahres wurden in der Kölner Werbenacht vorgestellt. Rund 500 Fachleute und Branchenkenner trafen sich zur Schau der besten Werbespots der Welt. Dem vorausgegangen war im Sommer ein großes Festival im französischen Cannes. Die preisgekrönte Bestenauslese ist mittlerweile als „Cannes-Rolle“ bekannt.

GOLDSCHMIEDE EXNER

EXKLUSIV EXNER

Markt 7 · 45657 Recklinghausen · T 02361 10390 · www.juwelier-exner.de

ROLEX · PATEK PHILIPPE · CARTIER · BULGARI · JAEGER-LECOULTRE · IWC · OMEGA · BREITLING · TAG HEUER · LONGINES · RADO · CHOPARD · CHANEL · EBEL · MONTBLANC · NOMOS · MAURICE LACROIX · TAMARA COMOLLI · GEORG JENSEN · MESSIKA · NIESING