

Nach ihrer Krebserkrankung testet Anna Goudinoudis ihre Belastungsgrenzen aus.



Das Leben neu lernen

„Junge Menschen nach Krebs“ ist ein Programm, bei dem sich Betroffene im Umgang mit der Erkrankung gegenseitig stützen.

Anna Goudinoudis sehnt sich nach dem Alltag, so wie er einmal war. „Es ist, als wäre man mit 100 Stundenkilometern gegen eine Wand gefahren – und dann liegt man da erst einmal“, sagt die 32-Jährige, die einen seltenen Lymphdrüsenkrebs hatte. „Darüber reden hilft.“ Seit Juli tut sie das alle zwei Wochen donnerstags. Sie nimmt an „Junge Menschen nach Krebs“ teil, weil sie nach ihrer Krebstherapie zwar als geheilt gilt, aber das Leben eben noch lange nicht wieder in den vertrauten Alltagsbahnen verläuft. Initiiert hat das Programm das Asklepios Tumorzentrum Hamburg (ATZHH).

„Die Zeit von der Diagnose bis zum Ende der Therapie habe ich wie mit einem Tunnelblick erlebt. Ich habe ein fest strukturiertes medizinisches Programm durch-

laufen, dessen einzelne Bausteine meine Krankheit vorgegeben hat“, sagt Goudinoudis. Mit dem Ende der Therapie endete diese engmaschige externe Fürsorge, sie fiel in ein Loch.

„Dieses Loch sieht bei älteren Krebspatienten anders aus als bei Adolescents and Young Adults, den Heranwachsenden und jungen Erwachsenen zwischen 15 und 39 Jahren. Ein 15-Jähriger, also fast noch ein Kind, ist in einer Gruppe mit 30-Jährigen nicht gut aufgehoben. Unser Angebot haben wir auf die Altersgruppe zwischen Anfang 20 bis Mitte 30 zugeschnitten“, sagt Dr. Georgia Schilling, leitende Oberärztin im Hamburger Tumorzentrum und Chefärztin der Onkologischen Rehabilitation in der Asklepios Nordseeklinik Westerland.

Die Hämato-Onkologin ist die treibende Kraft hinter dem Projekt einer ganzheitlichen Nachsorge: „Wir bieten eine medizinisch-psychologische Edukation plus Ernährungs- und Sportkomponente.“ Mit der Psychoonkologin Susanne Warnck aus der Asklepios Klinik Barmbek hat Dr. Schilling eine Expertin gewinnen können, die unter anderem die 14-tägliche Gesprächsrunde leitet. Warnck: „Im Alter zwischen 20 und 35 strebt man normalerweise nach Freiheit und Unabhängigkeit. Man will sich etwas Eigenes aufbauen, selbstgesteckte Ziele und Träume verfolgen – und wird

„Wir wollen lernen, das Vertrauen in unseren Körper zurückzugewinnen.“

durch die Krebsdiagnose von jetzt auf gleich ausgebremst. Jüngere verlieren auf einen Schlag ihre Unbeschwertheit.“

Ähnlich hat es auch Goudinoudis erlebt, die am liebsten möglichst schnell wieder ihrem Beruf in der Unternehmenskommunikation voll nachgehen wollte: „Mein Körper war länger geschwächt, als ich dachte. Die Krankheit zieht mehr Ressourcen, als man sieht. Der Energielevel ist niedrig, ich fühle mich oft wie ausgebrannt.“ Dabei konnte sie im Gegensatz zu vielen anderen Krebspatienten körperlich aus dem Vollen schöpfen. Goudinoudis war Leistungsschwimmerin, topfit mit einer, wie sie sagt, „guten Work-Life-Balance“. Auch eine ausgewogene und gesunde Ernährung war ihr schon immer sehr wichtig.

„Der berufliche Wiedereinstieg war in unseren bisherigen Gesprächsrunden ein wichtiges Thema“, erzählt Goudinoudis. „Er ist ein schwieriger Balanceakt. Das kann schnell nach hinten losgehen, wenn man sich übernimmt.“ Für Psychoonkologin Warnck liegt die Bedeutung auf der Hand: „Jüngere müssen sich viel intensiver mit der Frage nach ihrer eigenen Zukunft auseinandersetzen. Nicht selten verlieren sie das Vertrauen in das Leben, das es mühsam zurückzugewinnen gilt. Sie rücken weniger das Überleben als vielmehr das Leben an sich in den Fokus, da es noch in Gänze vor ihnen liegt.“

Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe erfolgt auf einer „anderen Ebene“, wenn die Beteiligten ein solches Grenzerlebnis wie eine Krebsdiagnose erlebt haben. Das bestätigt auch Goudinoudis. Freunde oder Familienmitglieder können nicht einfach in diese Rolle schlüpfen. „In der Regel hat der Freundeskreis dieser jungen Menschen selbst wenig Erfahrung mit solch einer Erkrankung“, sagt Dipl.-Psych. Warnck. „Diese Freunde müssen erst selbst lernen, damit umzugehen. Niemand kann darauf pochen, dass eine bestimmte Freundin oder ein bestimmter Freund sämtliche Bedürfnisse abdeckt.“

Belastungsgrenzen austesten

„Neben den Gesprächs- und Vortragsrunden sind die Ernährungs- und Sportmodule die beiden anderen Säulen des Programms“, erläutert Initiatorin Dr. Schilling. „Beides gehört zu einer aktiven Rezidivprophylaxe.“ Dr. Schilling betont das Wort „aktiv“, weil sie weiß, wie fatal es sich mental auswirkt, wenn man einer Wiederkehr der Krankheit nichts entgegenzusetzen hat, sondern nur passiv darauf hoffen muss, dass genau das nicht passiert. Die positiven Auswirkungen von Bewegung und richtiger Ernährung (s. Interview S. 12) als Vorbeugung gelten längst als erwiesen. Das Sportprogramm erfüllt jedoch noch einen anderen Zweck: „Wir wollen lernen, das Vertrauen in unseren Körper zurückzugewinnen“, sagt Anna Gou-

„Mindestens ein gutes Jahr soll die Gruppe zusammenbleiben.“

dinoudis. „Wo sind meine Belastungsgrenzen? Wie weit kann ich gehen?“

Dipl.-Psych. Warnck ergänzt: „Bei vielen verstärkt sich die sogenannte Innenschau. Sie horchen nach einer Therapie stark in sich hinein und sind – gerade im ersten Jahr nach der Behandlung – mitunter extrem verunsichert, wenn sie in ihrem eigenen Körper Dinge wahrnehmen, die sie nicht richtig zuordnen können. In dieser Situation ist es wichtig, seinen Körper als solches neu kennenzulernen. Die wichtigste Regel, die ich meinen Klienten dabei mit auf den Weg gebe: Benutzt ihn! Schreckt nicht davor zurück, Sport zu machen.“ Im Angebot sind Boxen und Stand-up-Paddling. „Eine ganz bewusste Entscheidung“, sagt Dr. Schilling. „Bei älteren Patienten würden wir vielleicht eher Nordic Walking anbieten.“

Gute, gesunde Küche sollen die Teilnehmer bei Hamburgs Spitzengastronom Heinz Wehmann im „Landhaus Scherrer“ kennenlernen. „Heinz Wehmann macht das unentgeltlich für uns“, erzählt Dr. Schilling, wir zahlen nur die Lebensmittel.“ Dabei ist das Prinzip Spende ein wichtiges Instrument zur Finanzierung des Programms, denn die Teilnehmer selbst sollen nicht zahlen müssen.

„Mindestens ein gutes Jahr soll die Gruppe zusammenbleiben“, sagt Dipl.-Psych. Warnck, die aber auch glaubt, dass sich hier neue wertvolle Freundschaften entwickeln können. Ein Netzwerk, dessen Mitglieder sich gegenseitig auffangen, um den Weg zurück in den Alltag zu finden. Auch wenn der nie wieder ganz so wie früher wird.

Sprechstunde

Dipl.-Psych. Susanne Warnck

Asklepios Klinik Barmbek
Rübenkamp 220, 22307 Hamburg

Sprechzeiten nach Vereinbarung
Tel.: (040) 18 18 820
Montag bis Freitag: 8.00 bis 16.00 Uhr

PD Dr. Georgia Schilling

Asklepios Klinik Altona
Paul-Ehrlich-Straße 1,
22763 Hamburg

Sprechzeiten nach Vereinbarung
Tel.: (040) 18 18 810

