



Der Vorstand: Barbara Larisch, Günther Axler (rechts) und Ralf Muck.

Berg und Tal e.V.

Du bist nicht allein!

Oft werden wir gefragt, wie wir – eine Selbsthilfegruppe für Patienten und Angehörige vor und nach Knochenmark- oder Stammzelltransplantation – zu diesem Namen, Berg und Tal, kommen. Klingt es doch eher nach Gartenbau oder Wanderverein. Aber der Name beschreibt genau das, was man vor, während und nach einer Transplantation durchlebt: Höhen und Tiefen.

»Sich austauschen relativiert die eigenen Probleme erheblich.«

Bei meinem Aufklärungsgespräch vor der Transplantation in der Klinik für Knochenmarktransplantation Essen hat mir der Arzt damals erklärt, dass ich während der Konditionierung, das ist die Vorbereitung auf die eigentliche Transplantation, durch einen langen Tunnel muss. Aber am Ende stünde die Chance auf ein neues Leben. Ich habe mir damals gedacht: »Welche Wahl habe ich – und so schlimm wird das schon nicht werden.« Aber die lange Isolation innerhalb der KMT war

nur der Beginn des Weges über viele Berge und durch viele Täler. Es ist ein mühsamer Weg der einige Zeit dauern kann. Das

ist bei jedem unterschiedlich. Bei mir hat er sehr lange gedauert und die Probleme begannen erst ein Jahr nach der Transplantation. Als alles nicht so vorwärts ging, wie ich es mir erhofft hatte und ich körperlich und seelisch an einem Tiefpunkt angelangt war.

Das war vor 7 Jahren. Damals kam ich das erste Mal in die Gruppe und fühlte mich direkt zu Hause. Da waren andere, die das Gleiche erlebt hatten und mit denen ich mich austauschen konnte. Das relativiert die eigenen Probleme erheblich! Und deshalb bin ich dabei geblieben und jetzt auch

aktiv, um anderen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Wer kommt in unsere Gruppe und warum?

Immer wieder kommen Patienten in die Gruppe, die vor der Transplantation stehen und viele Fragen haben. Und oft genügt es ihnen schon, jemanden zu sehen, der die Transplantation gut überstanden hat. Das hilft, Ängste abzubauen. Häufig werden sie durch ihre Angehörigen begleitet, die sich informieren wollen, wie sie helfen können. Wie ist der Alltag in der KMT? Was darf ich mitbringen? Wie ist das Essen? Was ist während der Isolation zu beachten. Und wie geht es nach der Entlassung weiter, die meist sehr plötzlich erfolgt? Denn der gesamte Haushalt daheim muss auf den Genesenden eingerichtet werden. Die Angehörigen sind dann schnell überfordert und tragen mehr Ängste mit sich herum als der Patient.

Frisch entlassene Patienten kommen in die Gruppe, um sich Rat zu holen, wie sie sich in der Zeit der Immunsuppression verhalten sollen: Was kann ich essen? Wie oft muss ich mir die Hände waschen? Wann darf ich mein Haustier und meine Blumen wieder nach Hause holen?

Dann kommen auch Patienten nach KMT, die Schwierigkeiten haben, sich in ihrem Leben zu-rechtzufinden, die längere Zeit arbeitsunfähig sind oder gar ganz berufsunfähig werden. Bei ihnen sind die Probleme dann ganz andere. Wie kann ich mir Hilfe bei Anträgen und Behörden-gängen organisieren? Wie bekomme ich einen Schwerbehinderten-Ausweis und welche Vorteile bringt er? Oder aber sie leiden darunter, dass es nicht schnell genug vorwärtsgeht und der Alltag sich einfach nicht einstellen will. Die schwere Therapie hinterlässt auch körperliche Spuren. Der Hormonhaushalt kann gestört sein. Das kann sich auch auf das Sexualleben auswirken und oftmals ist der Patient oder die Patientin nach einer Trans-plantation unfruchtbar.

Manchmal kommen auch Angehörige alleine, ohne den Patienten, um sich ihre eigenen Ängste und hin und wieder auch ihre Wut von der Seele zu reden. Wenn sich zum Beispiel der Partner nicht so vernünftig verhält, wie es die ärztlichen Empfehlungen vorsehen oder aber einfach alles abtut, als wäre die Transplantation nie erfolgt! Die Probleme sind sehr unterschiedlich und der Bedarf zu reden ist groß. Und reden hilft!

Treffen mit dem Spender

Um anderen den Weg durch die Höhen und Tiefen zu erleichtern, hat sich Berg und Tal zuerst als Gesprächskreis und heute als aktive Selbsthilfe-gruppe zusammengefunden. Wir versuchen, anderen Halt zu geben und profitieren selbst auch nach vielen Jahren weiterhin von dieser Gemein-schaft.



Berg und Tal e.V. ist jedes Jahr präsent auf der Gesund-heitsmesse in Essen.



Zentrum für Integrierte Onkologie

In einem interdisziplinären Team kombinieren wir die Möglichkeiten der modernen Onkologie mit den Thera-pieverfahren der anthroposophischen Medizin zu einem individuellen und ganzheitlichen Therapiekonzept.

Unser Diagnostik-, Therapie- und Beratungsangebot umfasst u. a.:

Diagnostik:

Onkologische Diagnostik mit Spiral-CT und MRT ♦
Endoskopie ♦ Immunlabor

Beratung:

Interdisziplinäre Tumorkonferenzen ♦
Second-Opinion-Zentrum

Therapie:

Tumorchirurgie ♦ Chemotherapie, Immuntherapie, Hormontherapie, Radiotherapie (in Kooperation) ♦
Schmerztherapie ♦ Lokale- und Ganzkörperhyperthermie, aktive Fiebertherapie ♦ Tumorpfehlung im Rahmen eines individuellen Heilversuches ♦ Individuelle Misteltherapie, anthroposophische Konstitutionsbehandlung ♦ Ernäh-rungsmedizin ♦ Psychoonkologie, Heileurythmie, Musik-, Kunst- und Farblichttherapie ♦ Physiotherapie und äußere Anwendungen

Infos über das Sekretariat der Onkologie
Fon: 0711. 77 03 11 71



Die Filderklinik
Anthroposophische Medizin: Akut- und Ganzheitsmedizin

Im Haberschlag 7 | 70794 Filderstadt - Bonlanden | www.filderklinik.de



»In unserer Gruppe wird viel gelacht und selbst Neue fühlen sich in Kürze geborgen.«

Ein besonders schönes Erlebnis für viele Patienten ist das Treffen mit ihrem Spender. Der bleibt nämlich für die, die keinen Familienspender haben, mindestens 2 Jahre anonym. Das Zusammentreffen ist dann meist eine sehr emotionale Begegnung und bedeutet beiden Seiten viel. Denn es ist auch heute immer noch nicht selbstverständlich, sofort einen geeigneten Spender zu finden. Das kann bis zu einem Jahr oder länger dauern. Transplantation und Spender sind lebenswichtig miteinander verwoben und deshalb engagiert sich Berg und Tal e.V. auch gemeinsam mit der Deutschen Knochenmarkspenderdatei (DKMS) für die Suche nach neuen Spendern.

»Seien Sie mutig und schieben Sie Ihre Zweifel beiseite!«

Engagement für das Leben

Berg und Tal e.V. wurde 2004 zu einem gemeinnützig eingetragenen Verein. Damit haben wir die Grundlage geschaffen für neue Möglichkeiten zur aktiven Aufklärungsarbeit. Neben den monatlichen Gruppentreffen führen wir Themenabende zu Fragen der Ernährung sowie zu medizinischen und sozialrechtlichen Themen durch. Dabei stehen die Diätassistentin der Klinik, Ärzte und andere Fachkräfte zur Verfügung. Außerdem können Patienten und Angehörige auf unseren in unregelmäßigen Abständen erscheinenden »Newsletter« zurückgreifen. Dieser hat sich in und außerhalb der Klinik als wichtiges Kontaktmedium entwickelt und enthält aktuelle Themen rund um die Selbsthilfegruppe, Termine und News aus der KMT.

Neuigkeiten kann man auch auf unserer Internetseite nachlesen. Hier wird der Vorstand und Beirat von Berg und Tal e.V. persönlich vorgestellt und man kann den Newsletter sowie andere aktuelle Publikationen downloaden. Zum Thema

Ernährung gibt es inzwischen auch eine CD-ROM, die unter anderem KMT-taugliche Rezepte enthält.

Wichtig ist uns auch die Teilnahme an der jährlichen Gesundheitsmesse in Essen. Hier stehen wir mit Patienten und Angehörigen interessierten Messebesuchern zur Verfügung. Im Rahmen dieser Messe führen wir, wenn es möglich ist, Typisierungsaktionen zusammen mit der DKMS durch. Jede Typisierung kostet eigentlich 50,- Euro. Durch finanzielle Spenden können wir kostenlose Testungen anbieten, um neue potenzielle Spender für die Datei zu gewinnen. Damit erweitert wir den Kreis derer, die anderen eine Chance auf Heilung geben können.

Einfach mal vorbeischaun!

Um uns kennenzulernen kann jeder Interessierte einfach zu einem Gruppenabend kommen. Seien Sie mutig und schieben Sie Ihre Zweifel beiseite! In unserer Gruppe wird viel gelacht und selbst Neue fühlen sich in Kürze geborgen. Denn hinter jedem Patient verbirgt sich ein Mensch mit Bedürfnissen. Reden und zuhören sind zwei davon.

Text: Barbara Larisch



Typisierungsaktionen bieten die Chance, neue Spender zu finden.



Kontakt:

Berg und Tal e.V.
c/o Klaus Röttger
Uniklinikum Essen
Psychoonkologischer Dienst
Hufelandstr. 55
45122 Essen
Tel.: 0201/723 4118
www.bergundtal-ev.de

Termine:

- 3./4.11.07: Gesundheitsmesse Essen am Stand der WIESE e.V.
- 15.11.07: 18.30–20.30 Uhr Gruppentreffen im Wartezimmer der KMT-Poliklinik

Weitere aktuelle Termine entnehmen Sie bitte unserer Internetseite.