



Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V.

AdP e.V. - Bauchspeicheldrüsenerkrankte

Gemeinnützig und als besonders förderungswürdig anerkannt

Gefördert durch die  Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Autor:
Uwe Buchsteiner

Datum:
10.09.2025

Regionalgruppe:
RG Nr.MV

Weitere Info:
z. B. ©

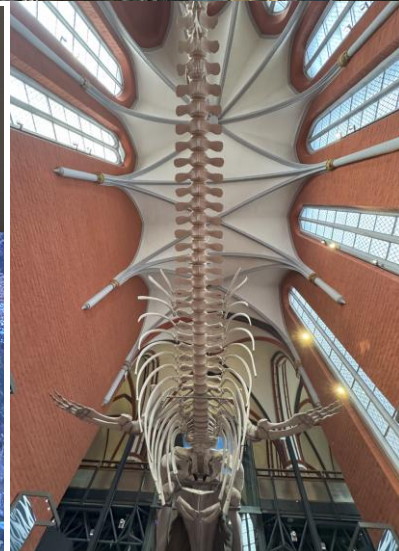
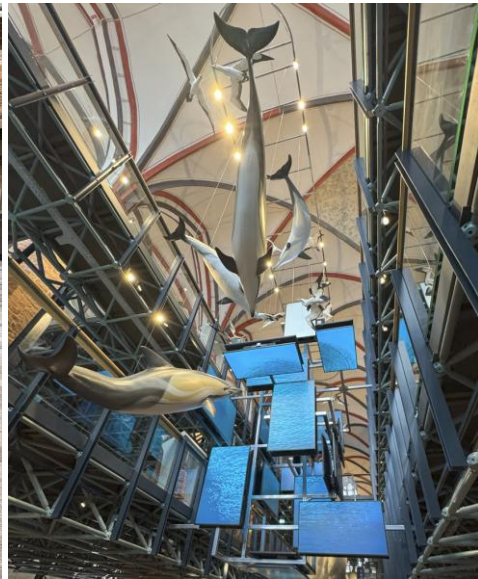
Sternfahrt zur Seele am 10.09.2025 in Stralsund

Regionalgruppe RG Nr 17/18/19 – Regionalgruppen aus MV, 10.09.2025



Am 10. September 2025 hatte der AdP-MV zu seinem Wandertag (Workshop) für die Seele nach Stralsund eingeladen. Um unseren Betroffenen und Ihren Angehörigen eine möglichst einfache

Anreise zu ermöglichen, hatten wir drei Reisebusse bereitgestellt. Zustiegemöglichkeiten waren in Neustrelitz, Neubrandenburg, Greifswald, Schwerin, Wismar und Rostock. Um 10:00 Uhr trafen die Reisebusse mit unseren Teilnehmern am Meeresmuseum ein. Nach einem großen Hallo mit den selbst Angereisten, enttete wir das Meeresmuseum. 50 Teilnehmer waren gekommen. Unsere Betroffenen und Ihre Angehörigen teilten sich in drei Gruppen, die jeweils eine einstündige Highlight-Führung durch die neu gestalteten Etagen des Museums erwartete. Das Museumspersonal nahm große Rücksicht auf unsere Betroffenen. Es war sehr interessant, die neu gestalteten Räume zu besichtigen. Die Museumsführer/innen vermittelten umfangreiches Wissen zu den Exponaten. Highlight waren dann auch die Lebendaquarien im Erdgeschoß. Für die ebenfalls im Keller neu gestalteten Meeresaquarien war leider keine Zeit. Unser Besuch war sozusagen ein Schnupperkurs, um unsere Teilnehmer auf das neu gestaltete Meeresmuseum neugierig zu machen. Außerdem öffnet gemeinsam Erlebtes die Seele, was wir in den Mittelpunkt unserer Veranstaltung gestellt hatten.

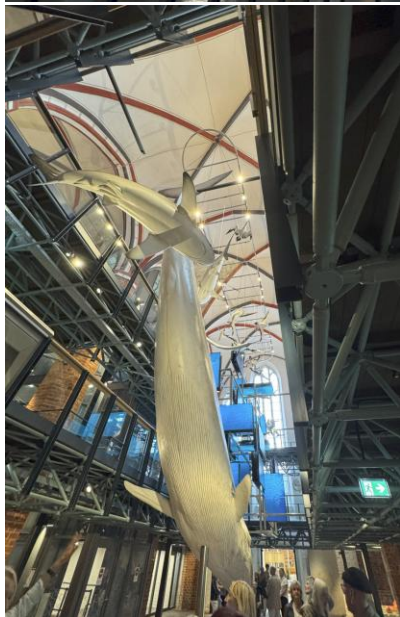
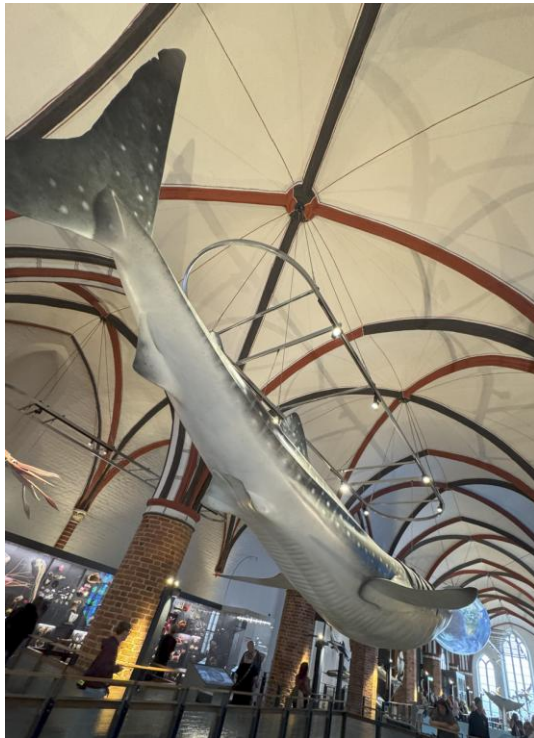


AdP e.V. Bauchspeicheldrüsenerkrankte
Bundesgeschäftsstelle
Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn
Telefon: 0228 33889-251
Telefax: 0228 33889-253
E-Mail: bgs@adp-bonn.de
Internet: www.adp-bonn.de

Vorstand des AdP e.V.:
Herr L. Otto, Vorsitzender
Herr J. Schäfer, 1. stellv. Vorsitzender
Frau A. Raih, 2. stellv. Vorsitzende
Frau G. Sandler, Beisitzerin
Herr M. Seebo, Beisitzer
Herr R. Schwenn, Beisitzer

Bankverbindung:
Sparkasse Köln Bonn
IBAN: DE20 3705 0198 1900 8459 08
BIC: COLDSDE33XXX
Steuer-Nr.: 205-5758-1526
Gefördert durch:





Nach unserem Besuch im Meeresmuseum war dann deutlich zu spüren, dass sich der gewünschte Team-Building-Effekt eingestellt hatte. Alle waren guter Stimmung. Gemeinsam wanderten wir vom Museum zum Alten Markt mit dem wunderschönen Rathaus. Hier war zunächst das Mittagessen angesagt. Aufgrund der großen Auswahl an Restaurants rund um den Alten Markt, hatten wir die Restaurantwahl freigestellt. Die meisten nutzen unsere Anmeldung im Burwitz, wo a la card gespeist wurde. Die Zeit verging wie im Flug und wir mussten uns sputen rechtzeitig um 14:00 Uhr im Großen Festsaal des Rathauses, dem Löwenscher Saal, zu erscheinen.

AdP e.V. Bauchspeicheldrüsenerkrankte

Bundesgeschäftsstelle
Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn
Telefon: 0228 33889-251
Telefax: 0228 33889-253
E-Mail: bgs@adp-bonn.de
Internet: www.adp-bonn.de

Vorstand des AdP e.V.:

Herr L. Otto, Vorsitzender
Herr J. Schäfer, 1. stellv. Vorsitzender
Frau A. Raih, 2. stellv. Vorsitzende
Frau G. Sandler, Beisitzerin
Herr M. Seebo, Beisitzer
Herr R. Schwenn, Beisitzer

Bankverbindung:

Sparkasse Köln Bonn
IBAN: DE20 3705 0198 1900 8459 08
BIC: COLDSDE33XXX
Steuer-Nr.: 205-5758-1526
Gefördert durch:





Da eine Pausen-Versorgung durch das Rathaus nicht buchbar war, hatten einige von unseren teilnehmenden Frauen eine halbe Stunde vorher unsere mitgebrachten Snacks, Trockenfrüchte, Getränke, Kaffee und Tee aufbereitet und unseren Betroffenen und Ihren Angehörigen angeboten. Trockenfrüchte und Getränke gingen ganz gut. Zu um 14:00 Uhr konnten wir dann auch unseren Referenten Herrn Dr. Ullrich (Dipl. Psychologe), Frau Kaufmann (Psychotherapeutin/Psychoonkologin vom Helios Hanse Klinikum), Frau Koch (Sozialpädagogin/ Psychoonkologin der Krebsgesellschaft MV) sowie Frau Landgraf und Frau Hilgendorf von der KISS Stralsund begrüßen. Leider musste Frau Spilker (Dipl. Psychologin/ Psychoonkologin der Krebsgesellschaft MV) kurzfristig wegen Krankheit absagen. Ihre Themen werden wir zu einem späteren Zeitpunkt nachholen.



Nachdem alle im Saal Platz genommen hatten und nach kurzer Begrüßung durch Uwe, begann der Vortrag von Dr. Ullrich. In seinem Vortrag gab er eine Einführung in das Thema seines anschließenden Workshops zum Umgang mit der Progredienz-Angst. Er beschrieb typische große psychologische Herausforderungen für Menschen mit Krebserkrankungen, erläuterte das

Beschwerdebild und Behandlungsmethoden der sich daraus entwickelten Progredienz- Angst und gab einen Ausblick auf seinen Workshop.

Nach einer kurzen Pause begannen wir mit den 1 ½stündigen Workshops. Je nach Interesselage meldeten sich unsere Betroffenen und Angehörigen zu den Themen der Workshops, die sie am meisten interessierten. Für die Workshops hatten wir den Löwenscher Saal, den Konferenzsaal und den Senatorenraum gebucht. Folgende drei Themen wurden angeboten:

- Progredienz-Angst / Dr. Ullrich/ im Konferenzsaal
- Rehabilitation und berufliche Möglichkeiten: Vorstellung eines Projektes QV cares zur intensivierten und Bedürfnisorientierten Belastung und Rückkehr in den Beruf /Frau Koch und Frau Schubert (Sozialberaterin)/ im Senatorenraum
- Auszeit für die Seele-Eine praktische Selbsterfahrung für das Gewahrsein im Hier und Jetzt/Frau Kaufmann/ Im Löwenscher Saal

Im Einzelnen wurden die Workshops von Teilnehmenden wie folgt erlebt:

Workshop: Progredienz-Angst (Dr. Ullrich/ Bericht von einem Teilnehmer)



Nachdem Dr. Ullrich sich und seine berufliche Laufbahn vorgestellt hat, zog er die Teilnehmer in das Thema, indem er Flipchart Blätter ausgelegt hatte, wo jeder seine Gefühle zum Thema Angst mittels Klebepunkte darstellen durfte. Sein Hauptthema war der Umgang von Tumorpatienten mit der Angst. Diese kann nicht ausgeschlossen oder beseitigt werden. Sie ist vorhanden, jedes Mal, wenn zum Beispiel die jährliche Kontrolluntersuchung ansteht. Man kann aber lernen, mit der Angst zu leben, ohne dass sie ständig präsent ist und das tägliche Handeln beeinträchtigt.

Als Entspannungsübung demonstrierte er die „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“ als ein Verfahren, bei dem einzelne Muskelgruppen nacheinander angespannt und anschließend wieder bewusst gelockert werden, um einen Zustand tiefer körperlicher und geistiger Entspannung zu erreichen.

Viele Anwesende beteiligten sich an den Diskussionen und Herr Dr. Ullrich beantwortete die anstehenden Fragen. Insgesamt hatte ich das Gefühl, dass viele der Teilnehmer mit dem, was in diesem interessanten Workshop dargeboten wurde, sehr zufrieden waren und mit neuen Erkenntnissen nach Hause gefahren sind.

Workshop: Rückkehr in den Beruf und Heilbewährungszeit (Frau Koch/ Frau Schubert// Bericht von Frau Schubert)



Im Rahmen des „Wandertags der Seele“ boten Julia Koch und Bianca Schubert einen Workshop für interessierte Besucherinnen und Besucher an. Sechs Teilnehmende nutzten die Gelegenheit sich über die Themen Rückkehr in den Beruf sowie Heilbewährungszeit auszutauschen.

In einer offenen Gesprächsrunde konnten individuelle Fragen eingebracht und praxisnahe Informationen vermittelt werden. Der persönliche Bezug zu den eigenen Situationen machte den Austausch besonders lebendig und bot große Nähe zur Realität der Teilnehmenden.

Zum Abschluss zogen alle Beteiligten ein positives Fazit: Sie hätten wertvolle Anregungen erhalten und vieles für ihren weiteren Weg mitnehmen können. Für die beiden Referentinnen war diese Rückmeldung ein schönes Zeichen, dass der Workshop wichtige Impulse setzen konnte.

Workshop: Auszeit für die Seele (Frau Kaufmann)

Ich selbst habe mich für diesen Workshop mit Frau Kaufmann entschieden. Ich wollte sehen, ob das Kratzen an der Seele der Menschen möglich ist, wie sich das äußert und ob sie auch mich erreicht. Wir setzten uns auf die im Kreis angeordneten Stühle.



AdP e.V. Bauchspeicheldrüsenerkrankte
Bundesgeschäftsstelle
Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn
Telefon: 0228 33889-251
Telefax: 0228 33889-253
E-Mail: bgs@adp-bonn.de
Internet: www.adp-bonn.de

Vorstand des AdP e.V.:
Herr L. Otto, Vorsitzender
Herr J. Schäfer, 1. stellv. Vorsitzender
Frau A. Raih, 2. stellv. Vorsitzende
Frau G. Sandler, Beisitzerin
Herr M. Seebo, Beisitzer
Herr R. Schwenn, Beisitzer

Bankverbindung:
Sparkasse Köln Bonn
IBAN: DE20 3705 0198 1900 8459 08
BIC: COLDSDE33XXX
Steuer-Nr.: 205-5758-1526
Gefördert durch:

 **Deutsche Krebshilfe**
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Zunächst ließ Frau Kaufmann uns die Würde des Raumes und seiner jahrhundertealten Tradition erahnen. So zur Ruhe gekommen stellten wir uns kurz vor. Sehr ruhig und mit bedacht stellte sie uns weitere Fragen, die mehr oder weniger uns immer tiefer in unser eigenes Ich führten. Durch mehrere einfache konträre emotionale Begriffe auf Karten geschrieben, die sie im Kreis auslegte, konnten wir durch wandern auf diese, unsere Emotionen und Gefühle zeigen. Wir sahen auch, dass jeder von uns unterschiedlich empfindet. Am Ende der Fragerunde hatte sie mehrere dutzend Fotos mit sehr unterschiedlichen Bildmotiven auf einem langen Tisch ausgebreitet. Jeder von uns sollte ein Bild heraussuchen, das genau seinen derzeitigen Gemütszustand beschrieb. Ich wählte eine Rakete. Alle setzten sich mit Ihrem Bild auf ihre Stühle. Es war faszinierend zu sehen, dass beim anschließenden Betrachten des ausgesuchten Bildes, den meisten Tränen in den Augen standen. Mehrere fassten den Mut, darüber zu sprechen, warum sie gerade dieses Bild gewählt hatten. Ich meldete mich auch.

Ich selbst sehe mich als sehr rational reagierend, immer vorneweg und mit viel Energie, manchmal mit zu viel Energie für meine Mitmenschen. Bei dem, was ich dann sagte, war ich aber nicht ganz ehrlich. Ich redete von meinem Beruf (Arbeit in der Raumfahrt) und das meine Arbeit mit meinem Namen zur Sonne, zum Merkur oder zum Jupiter fliegt, und meine Seele damit unsterblich wird.

In Wirklichkeit wollte ich keinen an mein Innerstes lassen. Ich habe an folgenden Tagen viel darüber nachgedacht, warum ich mein Bild so ablenkend dargestellt habe. Ich bin für mich zu dem Schluss gekommen, neben dem Rationalen und der vielen Energie, das Emotionale, eben das Menschliche, meinen Mitmenschen gegenüber in Zukunft mehr zu zeigen und dass ich eine Raketenstufe aus meinem Leben herausnehmen muss. Beeindruckend war eine Betroffene, die ein Bild von einem Hammer gewählt hatte. Sie sagte sie sei so wütend, sie möchte alles zerschlagen. Sie war ihr ganzes Leben für andere da. Jetzt wo sie selber Hilfe braucht, tauchen viele aus ihrem Umfeld ab. Eine andere Betroffene hatte einen alten großen Eichenbaum gewählt. Der Baum erinnerte sie an Ihren Mann, der vor 10 Jahren starb. Sie hatten gemeinsam ein Haus gebaut und einen Baum gepflanzt. Nach seinem Tod verkaufte sie Ihr Haus mit dem großen Baum daran. In Ihrer neuen Wohnung im Flur hat sie einen großen aus einem Baumstamm gefertigten Kleiderständer aufgestellt, der sie erinnert. Vor Ihrem neuen Zuhause hat sie wieder einen Baum gepflanzt. Sie war dabei sehr emotional, was mir persönlich auch sehr nahe ging. Ein weiterer Betroffener hatte eine Karte mit einer grauen Masse und einem Licht gewählt. Sehr berührend erzählte er, dass er sein Licht immer mehr in der Grauen Masse verschwinden sieht und er nichts dagegen machen kann. Weitere Betroffene öffneten sich.

Es war faszinierend, wie Frau Kaufmann es in ca 1 ¼ Stunden geschafft hatte, unsere Seelen zu öffnen. Schon mit Beginn meiner ehrenamtlichen Arbeit habe ich angefangen meine klischeehaften Vorstellungen über Psychologen abzulegen. Ich weiß heute das die Psyche ein sehr wichtiger Faktor zur Bewältigung der Krankheitsfolgen ist. Frau Kaufmann hat das in exzellenter Weise mit ihrem Workshop bewiesen.

Nach den Sitzungen war die Veranstaltung beendet. Alle sind wohlbehalten wieder zuhause angekommen.

Neben den Informationen aus dem Vortrag und Workshop, konnten wir umfangreiches Informationsmaterial des AdP weitergeben. Wir hoffen, dass Teilnehmer der Veranstaltung zu Mitgliedern des AdP werden und unsere zukünftigen Regionalgruppenveranstaltungen besuchen. Hier hatten wir ein sehr gutes Feedback.

Ich möchte mich auf diesem Weg sehr herzlich für die große Unterstützung dieser Veranstaltung seitens der KISS Stralsund, Frau Landgraf, Frau Hilgendorf, seitens der Helios Hanse Kliniken, Frau Kaufmann, den beiden Krankenschwestern (Diana Maxi und Manja) und Prof. Birth sowie bei

AdP e.V. Bauchspeicheldrüsenerkrankte

Bundesgeschäftsstelle
Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn
Telefon: 0228 33889-251
Telefax: 0228 33889-253
E-Mail: bgs@adp-bonn.de
Internet: www.adp-bonn.de

Vorstand des AdP e.V.:

Herr L. Otto, Vorsitzender
Herr J. Schäfer, 1. stellv. Vorsitzender
Frau A. Raih, 2. stellv. Vorsitzende
Frau G. Sandler, Beisitzerin
Herr M. Seebo, Beisitzer
Herr R. Schwenn, Beisitzer

Bankverbindung:

Sparkasse Köln Bonn
IBAN: DE20 3705 0198 1900 8459 08
BIC: COLDSDE33XXX
Steuer-Nr.: 205-5758-1526
Gefördert durch:



Dr. Ullrich, Frau Koch und Frau Schubert bedanken. Frau Schubert (Sozialberaterin) begleitete uns den ganzen Tag.

PS: Im Nachsatz möchten wir noch einige Erfahrungen aus dieser Veranstaltung weitergeben:

- 50 Betroffene und Angehörige aus ganz MV und Berlin haben teilgenommen.
- Die Veranstaltung hat gezeigt, dass zum Thema Psychologie bei unseren Betroffenen und Ihrer Angehörigen ein großer Informationsbedarf besteht. Mit dem Vortrag und den Workshops konnten wir dieses Thema nur Anreißen und darauf aufmerksam machen. Wir werden das Thema Psychoonkologie/Psychologie in unser Format - Die Hürden des Lebens meistern, trotz Bauchspeicheldrüsenerkrankung – aufnehmen und möglichst einmal im Jahr dazu weitere Workshops veranstalten (Hinweis: Dieses Format umfasst Themen wie z.B. Diabetes, Ernährung, Bewegung und Soziales)
- Ohne umfangreiche Presse- und Medienarbeit lassen sich solch große Veranstaltungen in MV nicht füllen. Sie zeigen, dass eine ganze Reihe Betroffener mit normaler Selbsthilfegruppenarbeit nicht erreicht werden und sie erst durch eine gute Pressearbeit aufmerksam werden. Insofern waren unsere Presseberichte sehr hilfreich. Es war darüber hinaus, auch eine gute Werbung für unsere SHG-Arbeit.
- Den ganzen Tag haben uns zwei Krankenschwestern aus Stralsund von Helios Hanse Kliniken begleitet. Eine Betroffene war im Museum gestürzt und hatte sich am Kopf verletzt. Sie wurde liebevoll von beiden Krankenschwestern betreut. Auch kümmerten Sie sich intensiv um unsere beiden Rollstuhlfahrer. Medizinische Betreuung sollte bei solchen Veranstaltungen immer berücksichtigt werden.
- Wichtig war bei unserer Veranstaltung auch unser Augenmerk auf die Angehörigen. Es hat sich gezeigt, dass sie genau wie die Betroffenen selbst, mitunter Hilfe brauchen. Hier werden wir wie bisher Angebote machen.
- Den Workshop für die Verbesserung der seelischen Verfassung unserer Betroffenen und Ihrer Angehöriger - hat die Arge der KK MV als wiederkehrende Veranstaltung finanziell gefördert.
- Das Mittagessen konnte aus Eigenmitteln anteilig in Höhe bis 20,00€ bezahlt werden.
- Durch eine Spende der Stiftung -Betroffen- von Prof Birth aus Stralsund konnten die Museumskarten +Führung bezahlt werden.