

Segeln mit jungen Krebspatienten



„Nach der Therapie ist die Rückkehr in das neue Leben die wahre Herausforderung.“



Jährlich sind in Deutschland über 120.000 junge Erwachsene (18 – 49 Jahre) von Krebs betroffen. Im Gegensatz zu Kindern und älteren Patienten befinden sich junge Erwachsene, die an einer bösartigen Erkrankung leiden, meist noch in der Ausbildung oder haben gerade

eine berufliche Laufbahn angefangen und sind deshalb vielfach ohne soziale Absicherung. Darüber hinaus sind Partnerschaft, zukünftige Familiengründung und –planung ebenfalls häufig noch anstehende Themen.

Während und nach der Therapie empfindet speziell diese Patientengruppe erhebliche seelische und körperliche Einschränkungen. Besonders häufig tritt bei jungen Patienten das Krebs-induzierte Fatigue-Syndrom auf (bei 60 bis 80% der Patienten). Fatigue (vom französischen Wort „fatigué“: erschöpft) beschreibt eine sehr belastende Müdigkeit, Mattigkeit, die auch nach ausreichenden Ruhephasen nicht verbessert werden kann. Diese Patienten sind chronisch erschöpft, und der Wiedereinstieg in Beruf und die Weiterführung einer Partnerschaft sind nach der langen, belastenden Behandlung häufig schwierig und anstrengend.

Die Initiative des Vereins „Segelrebell e.V.“ bietet daher speziell jungen Krebspatienten „sportliches“ Segeln im Rahmen von Offshore-Segeltörns und damit die Gelegenheit, sich eine echte Auszeit zu nehmen und in Gemeinschaft anderer Betroffener die Lebensqualität durch das Segeln zu verbessern. In einer kleinen Gruppe, weit draußen auf dem Meer, sind die Alltagssorgen schnell vergessen und im „Segelmodus“ ist es einfacher, eine positive Perspektive und Pläne für die Zukunft zu entwickeln. Offshore-Segeln ist eine Art mentales und physisches Coaching, das der Lebenssituation der Betroffenen entspricht und die Auswirkungen der Krankheit sowie der anstrengenden Therapie verbessern helfen soll.

Darüber hinaus werden in einer Studie, die noch nicht abgeschlossen ist, die Effekte einer



mehrtägigen und aktiven Segelreise auf die Lebensqualität junger Erwachsener mit Krebserkrankung untersucht. Hierfür werden die Teilnehmer vor und nach der Segelreise mittels Fragebögen über die Veränderungen ihrer Lebensqualität, Fatigue-Syndrom und den Auswirkungen der Erkrankung sowie Therapie befragt.

Erste Ergebnisse der Befragung zeigen bereits, dass das Angebot der Segeltörns sehr positiv bewertet wird. Allgemein wird das gemeinsame Segeln mit jungen Leidensgenossen als sehr ermutigend und wichtig empfunden. Auch Monate nach dem Segeltörn zeigt sich eine Verbesserung der Fatigue-Symptomatik und eine Steigerung der Lebensqualität. Viele beschreiben den nachhaltigen Effekt damit, dass sie sich nach dem Segeltörn viel mehr zutrauen.

Das Angebot über längere Zeit auf dem Meer zu segeln, verbunden mit einer Studie zu Auswirkungen dieser sportlichen Aktivität auf Lebensqualität und Fatigue-Syndrom, ist innovativ und die Effekte bislang noch nicht untersucht.

Neben diesen beschriebenen positiven Effekten hilft es den Teilnehmern, sich aus ihrer belastenden sozialen Isolation „freizusegeln“.

Hintergrund:

Die „Segelrebelln e.V.“ ist eine gemeinnützige Unternehmersgesellschaft (UG) und bietet unter günstigen Bedingungen jungen Krebspatientinnen und -patienten die Möglichkeit bei sportlichen Segeltörns auf dem offenen Meer mitzumachen.

Interessenten wenden sich an www.segelrebelln.com.

