

Landessportbund
Hessen e.V.

Projektdokumentation „Bewegt bleiben“



Rehabilitations-, Präventions- und Breitensport
für (ehemalige) Krebspatienten/innen

- 3 **Einleitung**
- 3
 - Epidemiologie
- 3
 - Sport, Bewegung und Krebs
- 5 **Teilprojekt „Bewegt bleiben“ – in aller Kürze**

6 Vorbereitungsphase / Potentialanalyse

- 6 **Auswahl von Pilotregionen**
- 7 **Identifizierung relevanter Akteure/innen**
- 10 **Erstellung von Materialien**

16 Umsetzungsphase

- 16 **Information, Analyse und Vernetzung der Akteure/innen**
- 16
 - Aufklärungsarbeit
- 17
 - Erstkontakt und Angebots-Analysephase
- 20 **Öffentlichkeitsarbeit und Durchführung von Veranstaltungen und Aktionen**
- 21
 - Vorträge
- 22
 - Aktionstage und Veranstaltungen der Kliniken
- 24
 - Teilnahme an Kongressen
- 25
 - Vereinswettbewerb „Bewegung gegen Krebs“
- 25
 - Runder Tisch
- 25
 - Best Practice-Beispiele aus dem Projekt
- 28 **Weiterentwicklung der Angebotspalette in den Sportvereinen**
- 28
 - Qualifizierung von Übungsleitenden
- 32
 - Maßnahmen zur Vereinsentwicklung
- 34 **Landesweites Agieren**
- 34
 - Landesweite Veranstaltungen
- 34
 - Verhandlungen mit den Kostenträgern
- 34
 - Mitarbeit in landesweiten Netzwerken
- 36 **Zusammenfassende Anregungen und Ausblick**
- 36
 - Gelingensbedingungen und Barrieren
- 36
 - Anregungen für Mitgliedsorganisationen
- 37
 - Anregungen für Vereine
- 38
 - Politik/Kostenträger
- 39 **Krebssportgruppen der einzelnen Bundesländer**

Einleitung

Epidemiologie

Nach Angaben des aktuellen Berichts des Robert-Koch Instituts „Krebs in Deutschland“ von 2019 sind in Deutschland im Jahr 2016 ca. 492.090 Menschen (258.520 Männer, 233.570 Frauen) neu an Krebs erkrankt. Etwa die Hälfte der Fälle betrafen Brustdrüse (68.900), Prostata (58.800), Dickdarm (58.300) oder Lunge (57.500) (RKI 2019, Krebs in Deutschland, S. 16-18).

Zwischen 2006 und 2016 hat die absolute Zahl der Krebsneuerkrankungen bei Männern um 2%, bei Frauen um 5% zugenommen (RKI 2019, Krebs in Deutschland 2015/16, S. 19). Gründe für diesen Anstieg der Neuerkrankungsrate werden vor allem in demographischen Veränderungen und der steigenden Lebenserwartung gesehen, da Krebserkrankungen insbesondere im höheren Alter auftreten. Zwischen 2015 und 2030 ist in Deutschland deshalb mit einem Anstieg an Krebsneuerkrankungen um rund 23% zu rechnen (RKI 2019, Krebs in Deutschland, S. 6).

Aktuell stellen Krebserkrankungen nach den Herz-Kreislauferkrankungen die zweithäufigste Todesursache in Deutschland dar und sind für etwa ein Viertel aller Todesfälle in Deutschland verantwortlich (Statistisches Bundesamt 2018). Rund 1,7 Millionen Menschen in Deutschland leben mit einer Krebserkrankung, die in den letzten 5 Jahren diagnostiziert wurde. Die Zahl der insgesamt an Krebs erkrankten und in Deutschland lebenden Personen wird aktuell auf über 4 Millionen Menschen geschätzt (RKI 2019, Krebs in Deutschland 2015/16, S. 19).

Fortschritte in der Diagnostik und Therapie führen zu einer Verlängerung der Überlebensdauer sowie einer Verbesserung der Prognose und Überlebensraten. In Folge dessen nimmt auch die Zahl der Langzeitüberlebenden einer Krebserkrankung zu.

Diese statistischen Zahlen zeigen, dass in den kommenden Jahren mit einem steigenden Bedarf in der Versorgung und

Nachsorge von Krebspatienten/innen zu rechnen ist. Onkologen/innen fordern deshalb zu Recht flächendeckende Versorgungsmodelle für Krebspatienten/innen (ÄrzteZeitung 2019). Die Bedarfsplanung im Gesundheitswesen wird sich in den kommenden Jahren darauf einstellen müssen. Ein wichtiger Baustein in der Nachsorge von Krebspatienten/innen nimmt dabei der Bereich Bewegung/Sport bei Krebs ein. Zahlreiche Studien belegen die positiven Effekte von Bewegung bei und nach einer Krebserkrankung.

Sport, Bewegung und Krebs

Während in den 1980er und 1990er Jahren Krebspatienten/innen während der Therapie vorrangig körperliche Ruhe und Schonung empfohlen wurde, belegen mittlerweile mehr als 700 Studien die Durchführbarkeit, die Sicherheit und den Nutzen körperlicher und speziell sportlicher Aktivität für Patienten/innen während und nach der klinischen Therapie. Seit Anfang 2000 steigt deshalb das Interesse, Bewegung und Sport in die Therapie sowie Rehabilitation und Nachsorge einzubinden, kontinuierlich an.

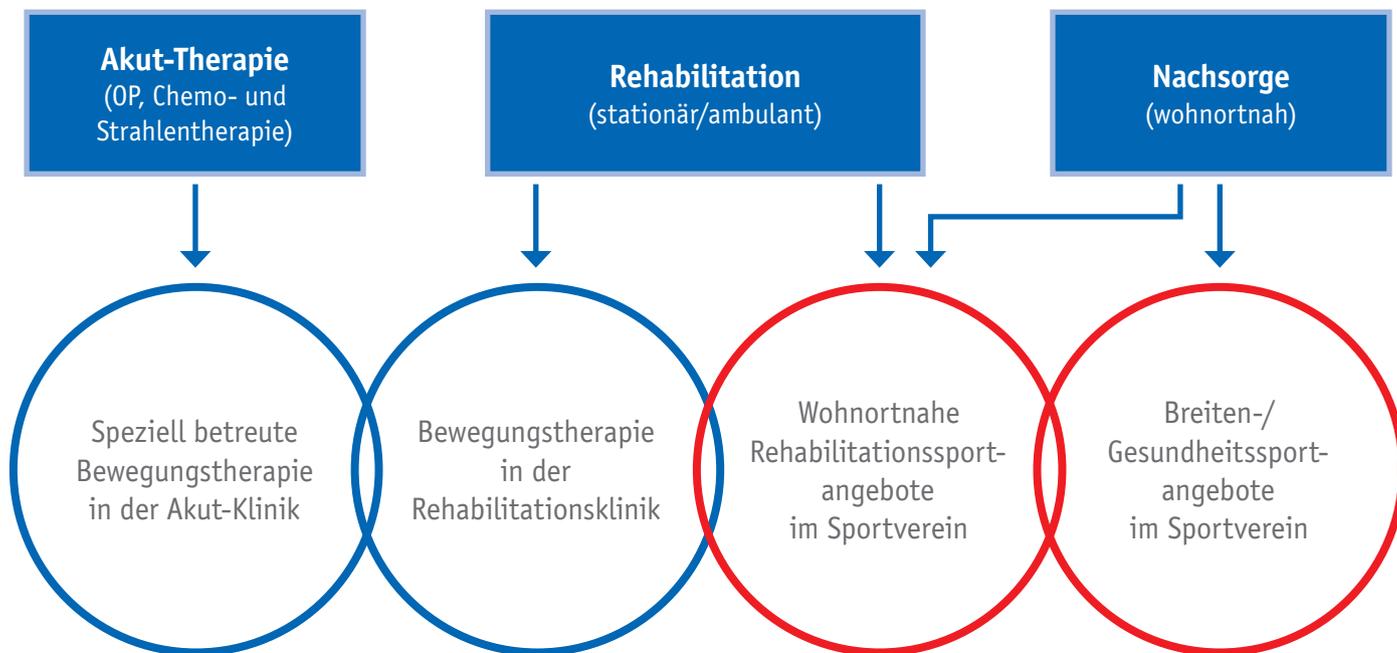
Die Veröffentlichung des American College of Sports Medicine im Jahr 2019, in der eine Experten/innenrunde mit 17 Partnerorganisationen den aktuellen Forschungsstand zum Nutzen von Bewegung in Therapie und Nachsorge von Krebspatienten/innen gesichtet und evidenzbasierte Empfehlungen abgeleitet hat, unterstreicht den Anspruch, Bewegung und Sport in Therapie und Nachsorge von Krebspatienten/innen nachhaltig zu verankern. So konnte z.B. gezeigt werden, dass Bewegung therapiebedingte Nebenwirkungen wie Fatigue, Lymphödem, depressive Symptome und Angst reduzieren, die körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und langfristig das Rezidiv- und Mortalitätsrisiko gesenkt werden kann. Des Weiteren zeichnen sich Hinwei-

se für das Potential von Bewegungstherapie bei (chemo-)therapiebedingter Polyneuropathie, der Verbesserung der Knochengesundheit, der kognitiven Funktion sowie der Immunfunktion ab.

Da es sinnvoll ist, die Bewegungstherapie bei einer Krebserkrankung so früh wie möglich zu beginnen, werden in Kliniken und Therapieeinrichtungen zunehmend therapiebegleitende, individuell angeleitete und kontrollierte Bewegungstherapieprogramme implementiert. Rehabilitationskliniken bieten die Möglichkeit, die Bewegungstherapie nach Abschluss der Akuttherapien fortzusetzen. Im Anschluss daran kann Rehabilitationssport in der Krebsgruppe wohnortnah fortgeführt werden. Bundesweit gibt es eine Vielzahl an lizenzierten Krebsgruppen, die den Rehabilitationssport in der Krebsnachsorge (SGB IX, § 64 Abs. 1 Nr. 3 und 4) als ergänzende Leistungen anbieten.

Die Vielfalt an Gruppenangeboten des organisierten Sports bietet ehemaligen Patienten/innen nach Abschluss der ambulanten bzw. stationären Rehabilitation die Möglichkeit, Aktivitäten in Abhängigkeit ihrer Präferenzen zu wählen und soziale Kontakte aufzubauen. Im Anschluss an die Rehabilitationssportkurse sollte idealerweise die Teilnahme an den regulären, qualitätsgesicherten Vereinssportangeboten stehen.

Das Projekt „Bewegt bleiben – Rehabilitations-, Präventions- und Breitensport für (ehemalige) Krebspatienten/innen“, das in den folgenden Kapiteln dokumentiert ist, setzt am Übergang von der (Rehabilitations-)Klinik zum wohnortnahen Sporttreiben an. Diese Dokumentation soll dabei einerseits als Rückblick auf das Projekt dienen, andererseits aber vielmehr den Blick nach vorne richten und Anregungen geben, wie Vereine und Verbände im onkologischen Kontext (ehemalige) Krebspatienten/innen für ihre Bewegungsangebote gewinnen können.



Die optimale „onkologische Bewegungskette“ und Ansatzpunkte des Projekts



Teilprojekt „Bewegt bleiben“ – in aller Kürze

Das Projekt ist Teil der DOSB Bewegungsoffensive „Bewegung gegen Krebs“ und wurde von der Stiftung Deutsche Krebshilfe gefördert. Im Mittelpunkt standen (ehemalige) Krebspatienten/innen während der Übergangsphase von der Rehabilitationsklinik zu einem bewegungsfreundlichen Alltag.

Ziel war es, diesen Menschen den Zugang zu den Gesundheitssportangeboten der Vereine zu erleichtern. Damit dies gelang, mussten Informations- und Versorgungslücken zwischen (Rehabilitations-) Kliniken und Sportvereinen geschlossen werden.

Organisatorische Rahmenbedingungen

1. Projektlaufzeit: 2,5 Jahre (Feb/2018-Aug/2020)
2. Projektzielgruppe: (ehemalige) Krebspatienten/innen
3. Pilotregionen: Frankfurt am Main, Offenbach
4. Projektmittel für Sach- und Personalkosten (1/2 Projektstelle)

Im Rahmen des Projekts unterstützte der Landessportbund Hessen (lsb h), gemeinsam mit seinen Partnern, dem Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband (HBRS) und dem Hessischen Turmverband (HTV), Vereine dabei, ihr gesundheitssportliches Profil gegenüber Ärzten/innen, Kliniken und Patienten/innen transparent zu machen.

Wie das Zusammenspiel aller Akteure/innen dabei optimal aussehen kann, wurde in den Pilotregionen Frankfurt am Main und Offenbach beispielhaft umgesetzt. Dabei wurden die bestehenden Netzwerke zwischen Sportvereinen, Ärzten/innen, Rehabilitationszentren und anderen Akteuren/innen ausgebaut, um die vorhandenen Strukturen weiterzuentwickeln und zu stärken.

Im Laufe des Projekts kristallisierten sich die folgenden Teilziele heraus:

- **Teilziel 1:** Aufbau eines Netzwerkes und Vernetzung der Sportvereine mit Akteuren/innen im onkologischen Handlungsfeld.
- **Teilziel 2:** Kommunikation mit der Zielgruppe und Bekanntmachung der Vereinsangebote.
- **Teilziel 3:** Stärkung des gesundheitssportlichen Profils von Sportvereinen und Qualifizierung von Übungsleitenden.

Zur Erreichung der Projektziele wurde zum einen die kommunale Vernetzung in den Pilotregionen angestrebt und zum anderen auf Landesebene agiert. Die Grafik oben zeigt die definierten Projektschritte.

Vorbereitungsphase / Potentialanalyse

Im folgenden Kapitel wird dargestellt, welche vorbereitenden Maßnahmen zur Umsetzung des Projektvorhabens zu treffen sind und welche Bausteine hierbei erfolgversprechend sind. Hierzu zählt beispielsweise die Entscheidung, auf welche Städte, Kommunen bzw. Landkreise sich die Maßnahmen konzentrieren und ob genügend Informationen über die dort vorhandenen Strukturen und Angebote vorhanden sind. Dies gilt es im Vorfeld aufzuarbeiten, um dann zielgerichtet agieren zu können.

Auswahl von Pilotregionen

Um möglichst viele Menschen mit Krebserkrankungen erreichen zu können, sollte ein Kriterium die Anzahl der Einwohner/innen der ausgewählten Städte, Kommunen oder Landkreise sein. Die Anzahl der Kliniken und Ärzte/innen, die sich im Bereich der Onkologie spezialisiert haben, spielt hier ebenso eine bedeutende Rolle wie auch die Infrastruktur auf Seiten der Vereine. Die Anzahl der vorhandenen Krebsportgruppen im näheren Umfeld ist hier beispielsweise zu nennen, die es Menschen mit Krebserkrankungen ermöglichen, ein für sie passendes Vereinsangebot zu finden.

Folgende Leitfragen können behilflich sein:

- Wo werden die meisten Krebspatienten/innen versorgt?
- Gibt es Kliniken und Ärzte/innen mit onkologischem Schwerpunkt?
- Gibt es ausreichend Krebsportangebote der Vereine, damit die Menschen wohnortnah in Bewegung bleiben/kommen können?

Entscheidendes Kriterium im Projekt für die Auswahl von zwei Pilotregionen war es, möglichst viele Krebspatienten/innen sowie Akteure/innen im onkologischen Handlungsfeld durch die Projektarbeit zu erreichen. Ausgewählt wurden deshalb die Städte Frankfurt und Offenbach, in denen 14% der hessischen Bevölkerung leben und durch das Einzugsgebiet Rhein-Main ein Großteil der hessischen Bevölkerung medizinisch versorgt wird. Des Weiteren war entscheidend, dass es eine bestimmte Anzahl an Krebsportgruppen und Vereinsangeboten gibt, damit die Patienten/innen ausreichende Wahlmöglichkeiten haben.

Im Stadtgebiet der Pilotregionen engagieren sich acht Vereine im Bereich des Krebsports und bieten zertifizierte Krebsportgruppen an. Im direkten Umfeld der Städte sind weitere zehn Vereine mit zahlreichen Angeboten tätig. Diese wurden in die Projektarbeit miteinbezogen.

Vorbereitungsphase/Potentialanalyse

Auswahl von
Pilotregionen

Identifizierung
relevanter Akteure/innen

Erstellung von
Materialien

Identifizierung relevanter Akteure/innen

Zur Identifizierung relevanter Akteure/innen im onkologischen Handlungsfeld der Pilotregionen bietet es sich an, zunächst das beratende Gespräch mit Spezialisten/innen in diesem Bereich zu suchen. Oftmals bestehen bereits Kontakte und Netzwerke, die im weiteren Verlauf hilfreich eingesetzt werden können.

Orientierung können hier beispielsweise onkologische Spitzenzentren geben, die von der Deutschen Krebshilfe ausgezeichnet und gefördert werden. Es gibt 13 Zentren in Deutschland, die auf der folgenden Internetseite zu finden sind: www.ccc-netzwerk.de

In der Pilotregion Frankfurt ist eines dieser 13 Krebszentren ansässig. Zusätzlich zur Auszeichnung der Deutschen Krebshilfe trägt das Universitäre Centrum für Tumorerkrankungen (UCT) Frankfurt an beiden Standorten (Krankenhaus Nordwest/Universitäts-Klinikum Frankfurt) das Gütesiegel „Onkologisches Zentrum“ der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. Der Kontakt zum UCT Frankfurt sowie die Gespräche und daraus resultierende Vernetzung bestimmten den weiteren Projektverlauf maßgeblich.

Folgende Akteure/innen sind relevant:

Akutkliniken mit onkologischen Abteilungen

Die meisten Patienten/innenkontakte können innerhalb der Akutklinik generiert werden. Da die Patienten/innen eine hohe „Compliance“ gegenüber ihrem/ihrer Arzt/Ärztin aufbringen, wird eine Empfehlung des/der betreuenden Arztes/Ärztin innerhalb der Akutklinik als erfolgsversprechend erachtet. In der ersten Projektphase wurde deshalb der Schwerpunkt auf die Vernetzung von Kliniken mit den

ansässigen Sportvereinen gelegt. Zu beachten ist allerdings, dass in dieser Phase der Erkrankung selbstverständlich die Akuttherapie im Vordergrund steht. Nachsorgeangebote werden idealerweise im „Entlassungsgespräch“ von den behandelnden Ärzten/innen empfohlen.

Wie eine Klinik zum Thema „Bewegung“ eingestellt ist, lässt sich oftmals daran erkennen, ob es eine therapiebegleitende onkologische Trainingstherapie oder fortführende Bewegungsangebote für Krebspatienten/innen an der Klinik gibt.

Einen guten Überblick über Kliniken mit onkologischem Schwerpunkt gibt folgende Internetseite:

<https://www.oncomap.de/centers>.

Hier sind alle onkologischen Zentren mit einer Zertifizierung der Deutschen Krebsgesellschaft zu finden.

Sozialdienste

Innerhalb der Kliniken bieten Sozialdienste Hilfe bei der Entlassung und Unterstützung bei der Einleitung von Rehabilitationsmaßnahmen an. Diese sollten in jedem Fall über die Angebote der Vereine informiert und mit entsprechenden Informationsmaterialien versorgt werden.

Die Informationsschalter innerhalb der Klinik geben Auskunft über den Kontakt und die Sprechzeiten der Sozialdienste.

Rehabilitationskliniken

In Rehabilitationskliniken sind Bewegungsangebote mittlerweile fester Bestandteil des Therapieprogramms. Viele Krebspatienten/innen lernen die positiven Wirkun-

Umsetzungsphase

Information, Analyse und Vernetzung der Akteure/innen

Öffentlichkeitsarbeit und Durchführung von Veranstaltungen und Aktionen

Weiterentwicklung der Angebotspalette in den Sportvereinen

Landesweites Agieren

gen von Bewegung und Sport während ihres Aufenthalts kennen und möchten entsprechende Angebote am Wohnort in Anspruch nehmen. Sie sind sensibilisiert und offen für diesbezügliche Informationen. Auch die Therapeuten/innen und Ärzte/innen in den Kliniken zeigen eine hohe Bereitschaft, Patienten/innen weiterführende Angebote zu empfehlen. Der Zeitpunkt ist also sehr günstig, über die Vereinsangebote zu informieren. Erschwert wird dies allerdings dadurch, dass die Patienten/innen meist aus unterschiedlichen Bundesländern kommen und aufgrund dessen die Empfehlung eines lokalen Angebots schwierig ist.

Beim Verlassen der Rehabilitationsklinik sind Krebspatienten/innen optimal für Bewegungsangebote sensibilisiert. Eine deutschlandweite Datenbank der Rehabilitationssportangebote – ähnlich der Datenbank www.sportprogesundheit.de – ist für eine weiterführende Vermittlung nach der Rehabilitationsklinik dringend erforderlich



Die Möglichkeit einer Rehabilitationsklinik-Suche bieten z.B. die folgenden Internetseiten:

- https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Reha/Reha-Einrichtungen/reha-einrichtungen_node_functional.html?https=1
- <https://www.rehakliniken.de/rehakliniken/kliniksuche>

Ärzte/innen mit onkologischem Schwerpunkt

Ärzte/innen gehören selbstverständlich zu den wichtigsten Akteuren/innen im onkologischen Handlungsfeld. Sich hier Gehör zu verschaffen, ist allerdings auch eine sehr

schwierige Aufgabe, da Ärzte/innen immer als entscheidende Kontaktpersonen bei gesundheitsbezogenen Themen gesehen werden.

Die Bundesärztekammer bietet auf folgender Internetseite einen Arzt-Suchdienst an:

- <https://www.bundesaerztekammer.de/service/arztsuche/>

Krebsberatungsstellen

Krebsberatungsstellen bieten individuelle Beratungen von Krebserkrankten und deren Angehörigen. Neben der psychologischen und sozialen Beratung zählt hierzu auch die Vermittlung zu weiterführenden Adressen wie beispielsweise Sport- und Bewegungsangeboten.

Eine Liste der Krebsberatungsstellen in Deutschland ist zu finden auf der Internetseite:

- <https://www.krebshilfe.de/helfen/rat-hilfe/psychosoziale-krebsberatungsstellen/>

In Hessen bietet die hessische Krebsgesellschaft Beratung an mehreren Standorten an. Eine Kontaktliste ist zu finden unter:

- <https://hessische-krebsgesellschaft.de/menu-oben/krebsberatungsstellen/>

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen sind freiwillige, meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richten. Jede Selbsthilfegruppe bestimmt ihre Organisationsform und ihr Vorgehen selbst.

Vorbereitungsphase/Potentialanalyse

Auswahl von
Pilotregionen

Identifizierung
relevanter Akteure/innen

Erstellung von
Materialien

In vielen Städten und Landkreisen gibt es Selbsthilfe-Kontaktstellen. Diese Beratungsstellen sammeln Informationen zu den Selbsthilfegruppen in der jeweiligen Region:

- <https://www.nakos.de/adressen/rot/>

Überregionale Selbsthilfeorganisationen, die zu einem bestimmten Thema oder einer Problemstellung arbeiten, sind zu finden unter:

- <https://www.nakos.de/adressen/gruen/>

Die meisten Selbsthilfegruppen sind lose organisiert und können nicht zentral kontaktiert werden.



Vereine, die Krebsportgruppen und orthopädische Gruppen anbieten

Welche Vereine zertifizierte Rehabilitationssportgruppen anbieten, ist über die Internetseiten der Rehabilitations- und Behindertensportverbände meist über eine Postleitzahlensuche zu finden. Es gibt bisher keine bundeseinheitliche Datenbank zur Vereinssuche. Die einzelnen Seiten der Landesverbände sind auf der Internetseite des Deutschen Behindertensportverbands (DBS) aufgelistet:

- <https://www.dbs-npc.de/sportentwicklung-rehabilitationssportgruppen-in-deutschland.html>

Da es flächendeckend mehr orthopädische als Krebsportgruppen gibt, entscheiden sich viele Krebspatienten/innen für die Teilnahme an einer orthopädischen Gruppe. Dies kann durchaus sinnvoll sein, da oftmals eine Multimorbidität und aufgrund von Bewegungsmangel neben der Krebserkrankung eine Erkrankung des Muskel-Skelettsys-

tems vorliegt. Aus diesem Grund sind sowohl Krebsportgruppen als auch orthopädische Gruppen zu betrachten.

Übungsleitende

Schlüsselpersonen sind oftmals die Übungsleitenden vor Ort. Eine aktive Netzwerkarbeit hängt nicht selten von ihrem persönlichen Engagement ab. Der persönliche Kontakt zu den Übungsleitenden kann dabei wichtige Informationen liefern, beispielsweise über bereits bestehende Kontakte zu Kliniken und Ärzten/innen oder lokale Veranstaltungen. Die Kontaktdaten der Übungsleitenden sind oftmals direkt auf den oben genannten Internetseiten (siehe: Vereine, die Krebsportgruppen und orthopädische Gruppen anbieten) hinterlegt. Andernfalls können sie über die Vereine angefragt werden.

Zusammenfassend können bei der Identifizierung der relevanten Akteure/innen die folgenden **Leitfragen** hilfreich sein:

- Welche Kliniken/Ärzte/innen mit onkologischem Schwerpunkt gibt es?
- Welche Kliniken bieten therapiebegleitende onkologische Trainingstherapie an?
- Welche Kliniken bieten Nachsorgeangebote oder dauerhafte Gruppen an?
- Welche Vereine bieten Krebsportgruppen und/oder orthopädische Gruppen an?
- Gibt es interessierte/engagierte/qualifizierte Übungsleitende in der Region?
- Gibt es bestehende Netzwerke zwischen Kliniken, Ärzten/innen, Vereinen und Übungsleitenden?

Umsetzungsphase

Information, Analyse und Vernetzung der Akteure/innen

Öffentlichkeitsarbeit und Durchführung von Veranstaltungen und Aktionen

Weiterentwicklung der Angebotspalette in den Sportvereinen

Landesweites Agieren

Erstellung von Materialien

Bevor die verschiedenen Akteure/innen kontaktiert werden, müssen Informationsmaterialien aufgearbeitet werden, in denen sich die Vereinsangebote widerspiegeln. Zunächst lohnt sich die Überlegung, welche Angebote für Menschen mit Krebserkrankungen geeignet sind und beworben werden möchten. Von Patienten/innenseite hängt dies entscheidend von der körperlichen Verfassung und den individuellen Bedürfnissen ab. Finanzielle Aspekte spielen für Menschen mit Krebserkrankungen oftmals eine Rolle, da mit

der Erkrankung nicht selten finanzielle Einbußen entstehen können. Aus Sicht des Landessportbundes sind natürlich die vorhandenen Strukturen entscheidend:

- Gibt es ausreichend Krebsportgruppen in Stadt/ Kommune/Land? Oder nehmen Krebspatienten/innen in orthopädischen Gruppen teil, da keine wohnortnahen Angebote vorhanden sind?
- Gibt es ausreichend zertifizierte Präventionssportangebote?
- Welche Angebote haben die Vereine im allg. Gesundheits- bzw. Fitnesssport?

	Geeignet für ...	Vorteile	Nachteile
Rehabilitationssport / Krebsportgruppen	Alle, die körperlich noch stark beeinträchtigt sind	<ul style="list-style-type: none"> • Training unter Gleichgesinnten • Sanfte Belastungssteigerung • Kostenfrei (in der Regel 50 Einheiten in 18 Monaten) 	<ul style="list-style-type: none"> • Für jüngere Menschen mit Krebserkrankungen nur bedingt geeignet • Teilweise kein flächen-deckendes Angebot
Präventionssport (SPG-Angebote)	Alle, die sich schon etwas fitter fühlen aber dennoch in einer festen, kleinen Gruppe trainieren und das Rezidivrisiko minimieren möchten	<ul style="list-style-type: none"> • Erkrankung steht nicht im Mittelpunkt • Teilweise bezuschussen die Krankenkassen bis zu 80% der Kursgebühren 	<ul style="list-style-type: none"> • Kein spezifisch auf die Krebserkrankung ausgerichtetes Training • Teilweise keine flächen-deckenden Angebote
Fitnesssport	Alle, die schon fitter sind und schnellstmöglich am „normalen“ Sportbetrieb teilnehmen möchten	<ul style="list-style-type: none"> • Erkrankung steht nicht im Mittelpunkt • Großes Angebot 	<ul style="list-style-type: none"> • Kein spezifisch auf die Krebserkrankung ausgerichtetes Training • Meist größere Gruppen

Obwohl es mittlerweile ca. 150 Krebsportgruppen in Hessen gibt, ist eine flächendeckende Versorgung bislang nicht möglich. Auch sind die Interessen und Zielgruppen sehr vielschichtig, so dass es einer gewissen Bandbreite an Angeboten bedarf, die die verschiedenen Zielgruppen beispielsweise hinsichtlich körperlicher Fitness und Alter ansprechen.



Grundsätzlich bieten die verschiedenen Vereinsangebote unterschiedliche Vor- und Nachteile für Menschen mit Krebserkrankungen (siehe Tabelle links).

Im nächsten Schritt ist die Darstellung der Informationsmaterialien zu klären:

- Gibt es bereits Internetseiten oder Broschüren, auf denen die Informationen gebündelt zur Verfügung stehen?
- Müssen Absprachen mit anderen Vereinen oder Verbänden (Behinderten- und Rehabilitations-sportverbände, Turnverbände) und eventuell Kooperationsvereinbarungen bezüglich der einheitlichen Darstellung der Angebote getroffen werden?

Meist müssen Informationen erst aufbereitet werden, um sie einfach und übersichtlich kommunizieren zu können. Dies ist im zeitlichen Verlauf einzuplanen. Bei der Darstellung von Daten sind die Datenschutzbestimmungen zu beachten und gegebenenfalls Einverständniserklärungen einzuholen.



Projektpapier

Um das eigene Vorhaben gegenüber den genannten Akteuren/innen darzustellen, ist es hilfreich, diese Informationen zunächst beispielsweise als E-Mailvorlage oder „Projektpapier“ darzustellen. Folgende Informationen könnten darin enthalten sein:

- Vorteile von Bewegung in Therapie und Nachsorge
- Aufzeigen der optimalen onkologischen Versorgungskette
- Informationen über wohnortnahe Vereinsangebote nach der (Rehabilitations-) Klinik
- Kontaktdaten



Umsetzungsphase

Information, Analyse und Vernetzung der Akteure/innen

Öffentlichkeitsarbeit und Durchführung von Veranstaltungen und Aktionen

Weiterentwicklung der Angebotspalette in den Sportvereinen

Landesweites Agieren

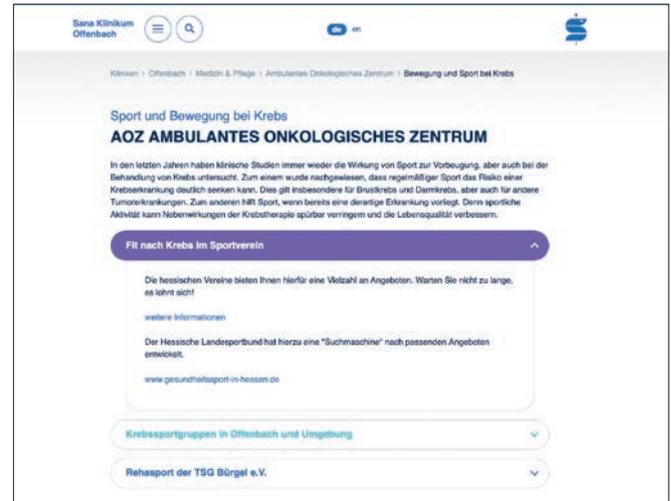
Zur Darstellung der Vereinsangebote wurden im Projekt die folgenden Formate entwickelt:

Internetseite www.gesundheitssport-in-hessen.de



Im Projekt wurde die Seite www.gesundheitssport-in-hessen.de überarbeitet und mit Informationen der Kooperationspartner, dem HBRS und dem HTV fortlaufend aktualisiert. Im Vorfeld wurde eine Kooperationsvereinbarung getroffen, die unter anderem den Datenaustausch regelt. Die Internetseite gibt ein umfassendes Bild über die Angebote der Vereine sowohl im Rehabilitations- als auch im Präventionssportbereich. Sie hat sich innerhalb der Projektarbeit sehr bewährt und sollte dringend bundesweit umgesetzt werden.

Wie leicht und anschaulich beispielsweise Kliniken auf diese Internetseite verlinken können, zeigt die Internetseite des Sana-Klinikums Offenbach, das im Rahmen der Projektarbeit eine Verlinkung der beiden Internetseiten veranlasst hat.



Internetseite des Sana-Klinikums

Patienten/innenflyer

Zur Bewerbung der Angebote innerhalb der Zielgruppe wurde ein Patienten/innenflyer entwickelt, der im Entlassungsgespräch verteilt wurde. Der Flyer beinhaltet grundsätzliche Informationen zum Rehabilitations-, Präventions- und Fitnesssport und ein Verweis auf die Internetseite des lsb h. Der Flyer kann als digitale und als Druck-Variante genutzt werden.

Die Akzeptanz bei den Ärzten/innen war deutlich erhöht, da das Vorwort des Flyers personalisiert durch den/die Arzt/Ärztin der jeweiligen Klinik gestaltet wurde.



Vorbereitungsphase/Potentialanalyse

Auswahl von Pilotregionen

Identifizierung relevanter Akteure/innen

Erstellung von Materialien

Broschüre:

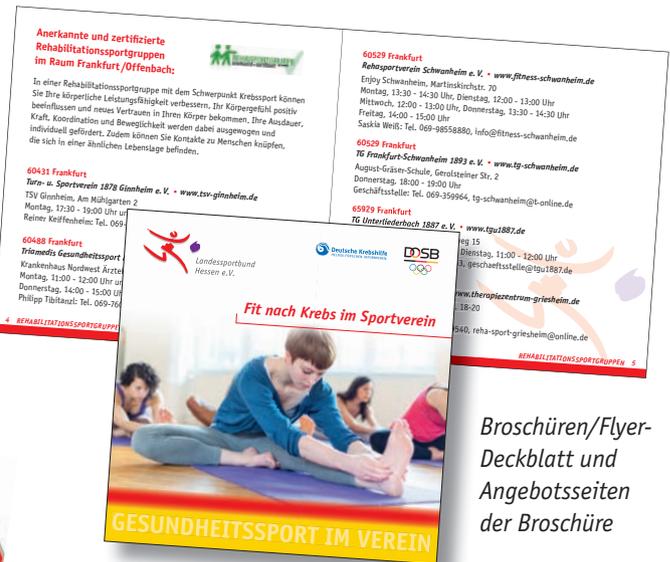
Zusätzlich wurde eine umfassende Broschüre mit den Vereinsangeboten der Pilotregionen entwickelt. Darin enthalten waren spezifische Informationen zu Uhrzeit und Ort des Angebots sowie die Kontaktdaten des Vereins bzw. Übungsleitenden. Die Broschüre kann als digitale und als Druck-Variante genutzt werden.

Durch die umfassenden Informationen inklusive direkten Kontaktdaten kam die Broschüre sehr gut bei Ärzten/innen und Patienten/innen an. Die Kosten waren allerdings relativ hoch und die Broschüre schnell nicht mehr aktuell.



Film „Sport und Krebs“

Zur Aufklärung über die positiven Wirkungen von Bewegung in der Krebsnachsorge und zur Bewerbung der Vereinsangebote wurde in Zusammenarbeit mit einer Medienagentur ein



Broschüren/Flyer-Deckblatt und Angebotsseiten der Broschüre

fünfminütiger, professioneller Film gedreht, der bei Veranstaltungen, Fortbildungen und auf Internetseiten eingesetzt wird. Unterstützt wurde der Film durch das Kranken-



Umsetzungsphase

Information, Analyse und Vernetzung der Akteure/innen

Öffentlichkeitsarbeit und Durchführung von Veranstaltungen und Aktionen

Weiterentwicklung der Angebotspalette in den Sportvereinen

Landesweites Agieren



haus Nordwest/UCT Frankfurt, Frau Prof. Dr. Jäger und Frau Dr. Graf sowie der Krebsportgruppe der TG Groß-Karben.

Der Film kann hier angeschaut werden:

<https://www.youtube.com/watch?v=WqyfmvrM5sQ>

Hoher Mehrwert für die Kommunikation und Sensibilisierung für das Thema. Allerdings zeitlicher und finanzieller Aufwand sehr hoch.



Erklärfilm

Zur Verdeutlichung, welche Vereinsangebote für Menschen mit Krebserkrankungen geeignet sind und auf welchen Internetseiten entsprechende Angebote zu finden sind, eignen sich sogenannte Erklärfilme hervorragend. Im vierminütigen Film können Informationen sehr anschaulich dargestellt werden. Für den Film wurde das Programm „Vyond“ verwendet, für dessen Anwendung eine kostenpflichtige Lizenz erworben werden muss.



*Filmdreh
„Sport und
Krebs“*



Der Erklärfilm kann hier angeschaut werden:

<https://www.youtube.com/watch?v=9ELPrGFPuP4>

Deutlich günstiger als ein professionell gedrehter Film und zur reinen Informationsvermittlung sehr gut geeignet.



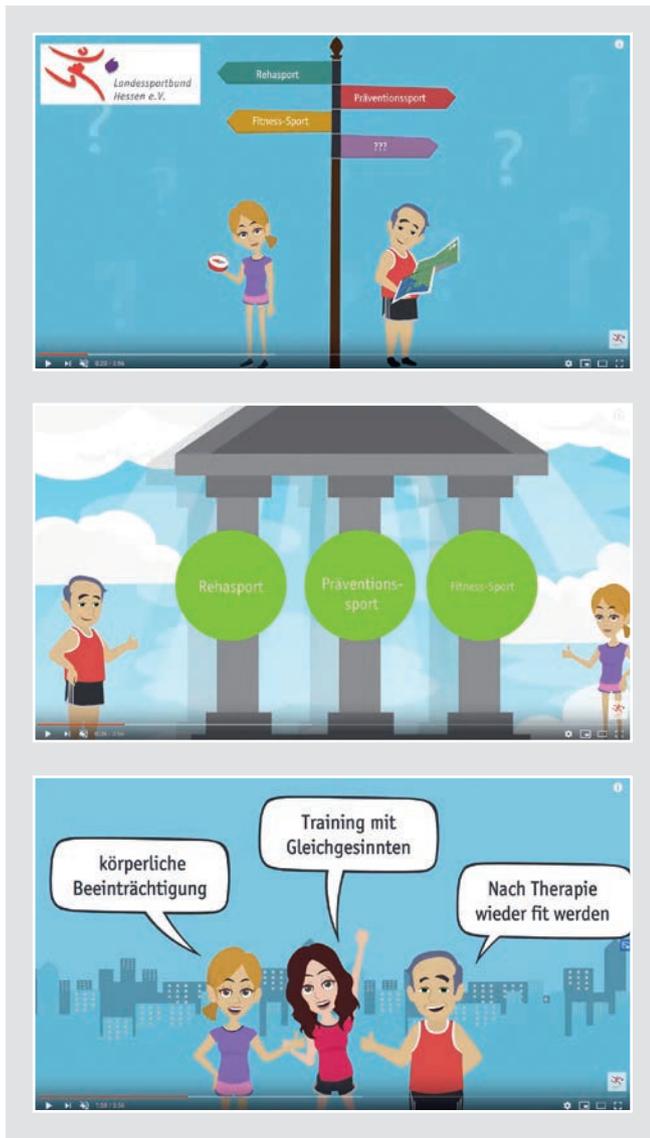
Vorbereitungsphase/Potentialanalyse

Auswahl von
Pilotregionen

Identifizierung
relevanter Akteure/innen

Erstellung von
Materialien

DOKUMENTATION



Vier-minütiger Erklärfilm, erstellt mit dem Programm „Vyond“

Werbeaufsteller

Um die Vereinsangebote bei Veranstaltungen bewerben zu können, wurden Werbeaufsteller produziert. Es bieten sich hierbei Roll-Ups, Werbetafeln, eine mobile Theke oder einfache Poster mit Passanten/innenstopper an, die eine Information über die geeigneten Angebote und im besten Fall eine Internetadresse mit QR-Code enthalten.



Die Materialerstellung sollte in einer Vorphase der Projektumsetzung eingeplant werden. Mit der Durchführung einer Angebotsanalyse und entsprechender Aufklärungsarbeit (S. 16 ff.) kann dies bis zu 6 Monate in Anspruch nehmen.



Umsetzungsphase

Information, Analyse und Vernetzung der Akteure/innen

Öffentlichkeitsarbeit und Durchführung von Veranstaltungen und Aktionen

Weiterentwicklung der Angebotspalette in den Sportvereinen

Landesweites Agieren

Umsetzungsphase

Information, Analyse und Vernetzung der Akteure/innen

Nachdem die Vorarbeiten geleistet und verschiedene Materialien entwickelt sind, stellt sich die Frage, wie die verschiedenen Akteure/innen für eine Zusammenarbeit gewonnen und die Informationen über die Vereinsangebote diesen zugänglich gemacht werden können, damit der Übergang von der (Rehabilitations-) Klinik in die Vereine besser gelingt. Eine Erfahrung im Projekt war, dass hier leider immer noch viel Aufklärungsarbeit geleistet werden muss, um einerseits den Patienten/innen als auch teilweise den Ärzten/innen den Nutzen von Bewegung und Sport in der Krebsnachsorge darzulegen.

Zum Projektstart wurden die Vereine und Übungsleitenden im erweiterten Umfeld der Modellkommunen angeschrieben und über das Projekt informiert. Nach dieser Erstinformation erfolgte eine Kontaktaufnahme mit den Vereinen der Modellkommunen und die Hospitation an jeweils einer Rehabilitationsstunde dieser Vereine. Vor bzw. nach diesen Stunden bestand die Gelegenheit eines persönlichen Austauschs mit dem/der Übungsleitenden. Parallel dazu fanden Erstgespräche mit Kliniken und Ärzten/innen aus den Modellkommunen statt. Aus diesen Gesprächen ergaben sich Kooperationsmöglichkeiten z.B. hinsichtlich einer Zusammenarbeit bei Veranstaltungen oder Aktionen und bei diesen Veranstaltungen ergaben sich wiederum oftmals neue Kontakte.

Im Laufe dieser ersten Projektphase zeigte sich, dass es für das Projekt keinen „einfachen“ linearen Prozess gibt, sondern in jedem Fall sehr individuelle Kontakte und Vorgehensweisen nötig sind.



Aufklärungsarbeit

Sehr hilfreich kann hier eine Veröffentlichung des American College of Sports Medicine (ACSM) aus dem Jahr 2019 sein, in der der aktuelle Forschungsstand zum Nutzen von Bewegung, Prävention, Therapie und Nachsorge dargelegt wird. Betrachtet wurden hier mehr als 700 randomisierte kontrollierte Studien aus dem Bereich der Onkologie. Die Ergebnisse dieser Recherche können beispielsweise auf der Internetseite des NCT Heidelberg zusammengefasst in sehr verständlicher Form nachgelesen werden:

<https://www.nct-heidelberg.de/fuer-patienten/beratungsangebote/bewegung/netzwerk-onkoaktiv/wissenschaftliche-erkenntnisse.html>

Ausführlich nachgelesen werden kann die Studie in englischer Sprache unter diesem Link:

https://journals.lww.com/acsm-msse/FullText/2019/11000/Exercise_Guidelines_for_Cancer_Survivors_.23.aspx

Es ging im Projekt nicht nur – wie ursprünglich geplant – um ein Schließen der Versorgungslücke, sondern auch darum, Aufklärungsarbeit hinsichtlich Kliniken, Ärzten/innen, Patienten/innen und Vereinen bzw. Übungsleitenden zu leisten. Dies muss in der zeitlichen Planung ebenfalls berücksichtigt werden.



Sind die verschiedenen Akteure von den positiven Effekten von Bewegung und Sport überzeugt, besteht eine große Bereitschaft für eine Zusammenarbeit mit anderen Netzwerkpartnern.

Vorbereitungsphase/Potentialanalyse

Auswahl von Pilotregionen

Identifizierung relevanter Akteure/innen

Erstellung von Materialien

DOKUMENTATION

Erstkontakt und Angebots-Analysephase

Um den beteiligten Netzwerkpartnern/innen fundierte Informationen über die verschiedenen Vereinsangebote geben zu können und um einen Überblick über die Situation vor Ort und nähere Informationen über vorhandene Strukturen zu bekommen, bietet sich zunächst das persönliche Gespräch mit den Übungsleitenden und den Vereinen vor Ort an. Auch wenn der zeitliche Aufwand hierfür sehr hoch ist, lassen sich daraus sehr viele Informationen und Ansatzpunkte für das weitere Vorgehen generieren.

Im Projekt wurden alle Krebsportgruppen in den Pilotregionen besucht und an jeweils einer Übungsstunde teilgenommen. Zur Gesprächsführung mit dem/der Übungsleitenden wurden die folgenden Fragen gestellt:

- Gibt es eine reine Krebsportgruppe oder nehmen die Krebspatienten/innen an der Orthopädiegruppe teil?
- Wie haben die Teilnehmer vom Vereinsangebot erfahren?
- Gibt es eine Zusammenarbeit mit Kliniken, Ärzten/innen etc.? Wenn ja, mit wem?
- Gibt es noch freie Plätze in der Gruppe?
- Wie ist die Altersstruktur?
- Wie lange bleiben die Teilnehmer/innen durchschnittlich in der Gruppe?
- Gibt es im Verein SPORT PRO GESUNDHEIT-zertifizierte bzw. allgemeine Gesundheitssport-Angebote?
- Wie gut funktioniert das Überführen von der Rehabilitationssportgruppe in die allgemeinen Gesundheitssportangebote des Vereins?
- Was sind eventuelle Hindernisse beim Übergang in den allgemeinen Gesundheitssport?
- Wie könnte dieser Übergang gegebenenfalls besser funktionieren?

→ Wie können die Patienten/innen besser über die Vereinsangebote informiert werden?

Die Teilnahme an den Rehabilitationssportstunden lieferte weitere Erkenntnisse, beispielsweise über die Arbeit der Übungsleitenden und die Zusammensetzung der Gruppe. All diese Informationen haben sich als sehr wichtig für die anschließende Bewerbung und Darstellung der Angebote gegenüber Ärzten/innen, Kliniken und Beratungsstellen erwiesen.

Die Analysephase der Vereinsstrukturen führte zusammenfassend zu folgenden Erkenntnissen:

- **Es gibt wenig reine Krebsportgruppen:** Da eine größere Nachfrage nach orthopädischen Gruppen besteht, entscheiden sich Vereine oftmals dafür, orthopädischen Rehabilitationssport anzubieten.
- **Durchmischung der Gruppen:** Krebsportgruppen und orthopädische Gruppen werden in der Vereinspraxis oftmals nicht getrennt, auch wenn dies die Rahmenbedingungen für den Rehabilitationssport vorsehen. Für die Vereinspraxis erweist sich diese Regelung als nicht praktikabel. Gründe hierfür sind fehlende Hallenkapazitäten, eine geforderte zeitliche Flexibilität der Angebote für die Teilnehmenden und eine stärkere Nachfrage nach orthopädischen Gruppen als nach reinen Krebsportgruppen. Durch Letztgenanntes entscheidet sich der Verein oftmals für die Eröffnung einer weiteren orthopädischen Gruppe als für die Eröffnung einer Krebsportgruppe, sofern genügend Hallenkapazität vorhanden ist.

Von Übungsleitenden und Vereinen wird eine Vereinfachung der Gruppenzuteilung bzw. eine Zusammenfassung von orthopädischen und Krebsportgruppen gefordert.



Umsetzungsphase

Information, Analyse und
Vernetzung der Akteure/innen

Öffentlichkeitsarbeit und Durchführung
von Veranstaltungen und Aktionen

Weiterentwicklung der Angebotspalette
in den Sportvereinen

Landesweites
Agieren

- **Das Durchschnittsalter der Teilnehmenden im Rehabilitationssport/Krebssport ist relativ hoch.** Jüngere Teilnehmende finden sich in den meisten Gruppen nicht wieder. Aufgrund der Gruppen-Zusammensetzung richten sich die Stundeninhalte oftmals überwiegend an Ältere und sind für Jüngere nur teilweise ausreichend fordernd. In wenigen Vereinen, die entsprechende Hallenkapazitäten haben, gibt es unterschiedliche Gruppen für verschiedene Leistungsniveaus. Hier finden auch jüngere Teilnehmende ein ansprechendes Angebot.



Das Thema „Differenzierung im Krebsport“ könnte eine gute Ergänzung der Fortbildungsmaßnahmen für Übungsleitende sein.

- **Eine Überleitung vom Rehabilitationssport zum allgemeinen Gesundheitssportangebot des Vereins findet oftmals nicht statt.** Viele Vereine/Übungsleitende unterstützen es nicht aktiv, die Teilnehmenden des Rehabilitationssports in den Vereinssport überzuführen. In der Folge verbleiben Rehabilitationssport-Teilnehmende sehr lange in der Gruppe und belegen dringend benötigte Kapazitäten. Die Bindung an den Übungsleitenden und die Gruppe, aber auch finanzielle Aspekte spielen hierbei eine Rolle.

Eine Überleitung in den allgemeinen Gesundheitssport erfolgt am besten dann, wenn von Beginn an deutlich kommuniziert wird, dass der Rehabilitationssport lediglich für eine begrenzte Zeitdauer geeignet ist und es Ziel ist, an den allgemeinen Vereinsangeboten teilzunehmen. Auch Rehabilitations-Folgegruppen, die idealerweise vom selben Übungsleitenden betreut werden, erweisen sich als sehr hilfreich.



- **Die Terminvereinbarung mit den Vereinen gestaltet sich schwierig.** Oftmals sind Geschäftsstellen nur ein- bis zweimal pro Woche geöffnet. Vor dem Hintergrund dessen, dass Menschen mit Krebserkrankungen viele formale Dinge rund um ihre Krebserkrankung klären müssen, wird dies nicht selten als Barriere zur Aufnahme des Sporttreibens wahrgenommen.
- Aus Sicht der Vereine werden **fehlende Hallenkapazitäten und fehlende Übungsleitende** als Haupthindernis für den Auf- und Ausbau eines flächendeckenden Angebots für Menschen mit Krebserkrankungen gesehen.
- **Qualifikation der Übungsleitenden:** Die Qualität der Übungsstunden war sehr unterschiedlich. Da vor den 2000er Jahren Krebspatienten/innen v.a. körperliche Schonung empfohlen wurde und sich diese Empfehlung hartnäckig hält, werden Krebspatienten/innen oftmals in den Übungsstunden zu wenig belastet. Man weiß heute, dass die Belastungsintensität durchaus höher sein kann und sich positive Effekte z.B. auf die Therapieebenenwirkungen erst bei einer gewissen Belastungsintensität einstellen. Auch sprechen höhere Belastungsintensitäten natürlich auch wiederum vermehrt jüngere Personen an, denen die gängigen Rehabilitationssportstunden zu wenig fordernd sind.



Zur Kommunikation der aktuellen Erkenntnisse im Bereich „Sport, Bewegung und Krebs“ sollten verstärkt Fortbildungen für Übungsleitende angeboten werden.

- **Kritik der Vereine zu den Abrechnungsmodalitäten im Rehabilitationssport.** Die besuchten Vereine äußerten

Vorbereitungsphase/Potentialanalyse

Auswahl von Pilotregionen

Identifizierung relevanter Akteure/innen

Erstellung von Materialien

DOKUMENTATION

teilweise Kritik am hohen Abrechnungsaufwand im Bereich des Rehabilitationssports. Von Seiten des HBRS wünschen sie sich mehr Unterstützung und einen pragmatischeren Umgang bei der Handhabung der Abrechnungen. Dass dies den Rahmenvereinbarungen mit den Kostenträgern geschuldet ist, ist vielen Vereinen nicht bewusst.

Für eine verstärkte Aufklärungsarbeit, um den Vereinen Hilfestellung hinsichtlich der Abrechnungsmodalitäten zu geben, bieten sich beispielsweise Online-Seminare an (siehe S. 33).



Die ersten Gespräche mit Ärzten/innen und Kliniken führten zu folgenden Erkenntnissen:

Die Erkenntnis, dass Bewegung hilft, die Nebenwirkungen einer Krebstherapie zu lindern, setzt sich erst langsam an den Kliniken und bei den Ärzten/innen durch. Hilfreich hierfür war oben genannte Veröffentlichung des American College of Sports Medicine (ACSM).

Eine flächendeckende, bewegungstherapeutische Versorgung von Krebspatienten/innen während der Krebstherapie ist, nicht zuletzt aus oben genanntem Grund, noch nicht gegeben, da viele Kliniken erst langsam die Bewegungstherapie als einen Baustein der Krebstherapie aufbauen. Meist sind es einzelne, im Bereich Bewegung engagierte Ärzte/innen, die sich für Bewegungsangebote an der Klinik oder Kooperationen mit Anbietern im Rehabilitationssport bzw. der medizinischen Trainingstherapie einsetzen.

Zu erwarten ist, dass sich die bewegungstherapeutische Versorgung von Krebspatienten/innen an den Kliniken in den nächsten Jahren stark weiterentwickeln wird. Sind

Krebspatienten/innen erst einmal für Bewegungsangebote sensibilisiert, kann davon ausgegangen werden, dass ein Teil von ihnen auch nach Abschluss der Therapie wohnortnahe Angebote aufsucht. Hier lohnt es sich also für Vereine, ihr Angebot auf die zu erwartende, gesteigerte Nachfrage einzustellen.

In den ersten Gesprächen mit Ärzten/innen wurde auch deutlich, dass die Vereinsangebote nicht bekannt sind. Auch ist oftmals nicht klar, dass Rehabilitationssport verordnet werden kann und somit für die Teilnehmenden kostenfrei ist.

Parallel zur Bewerbung der Vereinsangebote muss Aufklärungsarbeit an Kliniken und bei Ärzten/innen geleistet werden. Dabei kann diese Aufklärungsarbeit nicht von einzelnen Personen geleistet werden, sondern muss strukturell z.B. in der Ausbildung von Ärzten/innen verankert sein. Den Sportkreisen kommt hier eine besondere Rolle zu. Informationen über die Vereinsangebote können hier gebündelt und gegenüber Kliniken, Ärzten/innen und Patienten/innen transparent gemacht werden.



Umsetzungsphase

**Information, Analyse und
Vernetzung der Akteure/innen**

Öffentlichkeitsarbeit und Durchführung
von Veranstaltungen und Aktionen

Weiterentwicklung der Angebotspalette
in den Sportvereinen

Landesweites
Agieren

Öffentlichkeitsarbeit und Durchführung von Veranstaltungen und Aktionen

Mit dem Ziel einer Erweiterung der Vereinsangebote und eines flächendeckenden Angebots wurde ein Schwerpunkt der Öffentlichkeitsarbeit auf die Kommunikation in die Vereine und in Richtung Übungsleitenden gelegt und in regelmäßigen Abständen Inhalte platziert. Als soziale Kanäle wurden Facebook und Twitter genutzt.

Vernetzung, Kommunikation und individueller Einsatz



Wichtig ist, dass die Öffentlichkeitsarbeit nicht nur auf die Kommunikation in die Vereine... sondern auch auf die Kommunikation in die Vereine... und in Richtung Übungsleitenden gelegt...



Gleichgewicht für Körper und Seele

Einmal pro Woche... Gleichgewicht für Körper und Seele... ein Angebot für die Teilnehmerinnen...

Einmal pro Woche... Gleichgewicht für Körper und Seele... ein Angebot für die Teilnehmerinnen... die sich um die Gesundheit kümmern...

Netzwerke knüpfen – Perspektiven schaffen

Das Projekt „Gemeinsam gegen Krebs“ ermöglicht die Vernetzung zwischen... und die Schaffung von Perspektiven...



Das Projekt „Gemeinsam gegen Krebs“ ermöglicht die Vernetzung zwischen... und die Schaffung von Perspektiven... durch die Zusammenarbeit...

Das Projekt „Gemeinsam gegen Krebs“ ermöglicht die Vernetzung zwischen... und die Schaffung von Perspektiven...

Mit Bewegung gegen den Krebs



Körperliche Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil... der Krebsprävention... und der Gesundheitsförderung...

Körperliche Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil... der Krebsprävention... und der Gesundheitsförderung... durch die Teilnahme...

Körperliche Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil... der Krebsprävention... und der Gesundheitsförderung...

Landtagswahl 2016 Sportverein und Schule



Die Landtagswahl 2016... Sportverein und Schule... ein Projekt zur Förderung der Gesundheit...

Die Landtagswahl 2016... Sportverein und Schule... ein Projekt zur Förderung der Gesundheit... durch die Zusammenarbeit...

Die Landtagswahl 2016... Sportverein und Schule... ein Projekt zur Förderung der Gesundheit...

Gesund werden – bewegt und motiviert



Gesund werden – bewegt und motiviert... ein Projekt zur Förderung der Gesundheit...

Gesund werden – bewegt und motiviert... ein Projekt zur Förderung der Gesundheit... durch die Zusammenarbeit...

Gesund werden – bewegt und motiviert... ein Projekt zur Förderung der Gesundheit...

Gemeinsam gegen Krebs



Gemeinsam gegen Krebs... ein Projekt zur Förderung der Gesundheit...

Gemeinsam gegen Krebs... ein Projekt zur Förderung der Gesundheit... durch die Zusammenarbeit...

Gemeinsam gegen Krebs... ein Projekt zur Förderung der Gesundheit...

Projekt „Bewegt Bleiben“



Das Projekt „Bewegt Bleiben“... ein Projekt zur Förderung der Gesundheit...

Das Projekt „Bewegt Bleiben“... ein Projekt zur Förderung der Gesundheit... durch die Zusammenarbeit...

Das Projekt „Bewegt Bleiben“... ein Projekt zur Förderung der Gesundheit...

Die Kommunikation der Vereinsangebote gegenüber Krebspatienten/innen erfolgte anhand von Flyern und Broschüren direkt in den Kliniken (siehe Kapitel „Erstellung von Materialien, S. 10) und bei den folgenden Veranstaltungen und Formaten:

Vorträge

Vorträge zur Patienten/inneninformation:

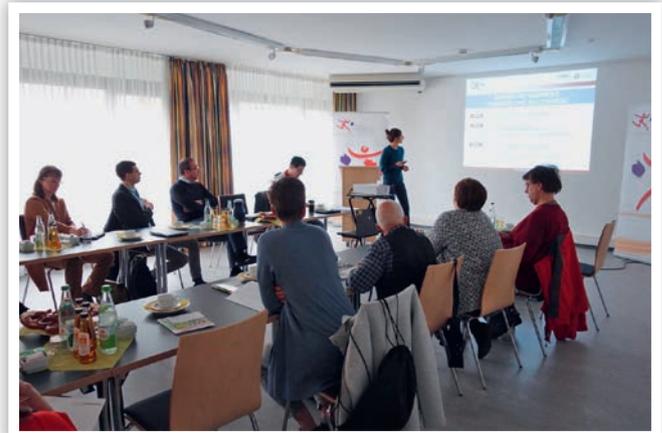
Die meisten Kliniken bieten ein Informationsprogramm in Form verschiedener Vorträge für ihre Patienten/innen an. Dieses wird meist auf der jeweiligen Internetseite veröffentlicht. Es lohnt sich eine kurze Absprache mit den verantwortlichen Personen im Vorfeld der Veranstaltung. Oftmals sind die Veranstalter dankbar über zusätzliche Informationen in Form eines Vortrags, einer Vorstellung von Vereinsangeboten oder einfach dem Auslegen von Informationsmaterialien.

Diese Veranstaltungen sind eine gute Gelegenheit, sich mit den Ärzten/innen der Kliniken, den teilnehmenden Selbsthilfegruppen und weiteren Akteuren/innen zu vernetzen. Oftmals ergeben sich hieraus weitere Möglichkeiten der Zusammenarbeit.

Auch Selbsthilfegruppen bieten in einem regelmäßigen Zyklus Vorträge zu verschiedenen Themen für ihre Mitglieder an und sind dankbar über Vorschläge hierzu.

Beinhalten kann ein Vortrag beispielsweise Folgendes:

- Effekte von Bewegungsprogrammen während Therapie und Nachsorge
- Bewegungsempfehlungen: Welcher Sport ist geeignet?
- Besonderheiten: Auf was ist beim Sporttreiben zu achten?



Vortrag „Sport und Krebs“ innerhalb der Vortragsreihe der Main-Taunus-Kliniken Hofheim in Kooperation mit dem Sportkreis Main-Taunus

Umsetzungsphase

Information, Analyse und Vernetzung der Akteure/innen

Öffentlichkeitsarbeit und Durchführung von Veranstaltungen und Aktionen

Weiterentwicklung der Angebotspalette in den Sportvereinen

Landesweites Agieren

- Welche Bewegungsangebote bieten die Vereine und wie finde ich diese?
- Ein kurzes Bewegungsprogramm zur Demonstration und Auflockerung

Menschen mit Krebserkrankungen haben meist starke Angst, erneut an Krebs zu erkranken. Durch die Therapie wurde ihr Körper sehr belastet. Sie sind deshalb sehr interessiert an alternativen Methoden zur Rezidivprophylaxe.



Vorträge bei Ärzte/innenfortbildungen

Die Gelegenheit, im Rahmen einer internen Ärzte/innenfortbildung einen Vortrag über die Angebote der Vereine halten zu können, bietet sich leider selten. Immer hängt dies vom Engagement eines einzelnen Arztes/einer einzelnen Ärztin ab, der/die das Thema „Bewegung bei Krebskranken“ in der Klinik platzieren möchte. Bietet sich die Gelegenheit, ist dies sehr effektiv. Im Projekt wurde dabei festgestellt, dass viele Ärzte/innen keine Informationen darüber haben, welche vielfältigen Angebote die Vereine bieten.

Solange das Thema Bewegung und Bewegungsnachsorge im organisierten Sport nicht fest in den Richtlinien der Ausbildung von Ärzten/innen verankert ist, lässt sich eine umfassende Aufklärung von Ärzten/innen allerdings leider nicht umsetzen. Hier besteht dringender Handlungsbedarf.



Aktionstage und Veranstaltungen der Kliniken

Kliniken veranstalten oftmals Aktionstage und Sportveranstaltungen, bei denen ebenfalls eine Beteiligung in Form von Vorträgen, Mitmachangeboten und Informationsständen möglich ist. Veranstaltungen wie „Rudern gegen Krebs“ werden beispielsweise deutschlandweit in Kooperation mit lokalen Kliniken durchgeführt. Informationen hierzu sind nachzulesen auf folgender Internetseite: <https://www.rudern-gegen-krebs.de>.



„Rudern gegen Krebs“ mit dem Sana Klinikum Offenbach

Vorbereitungsphase/Potentialanalyse

Auswahl von Pilotregionen

Identifizierung relevanter Akteure/innen

Erstellung von Materialien



Projektbeispiel „ne halbe Stunde gegen Krebs“ Krankenhaus Nordwest Frankfurt



Aktionstag Onkologie
Hochtaunuskliniken Bad Homburg



Ketteler-Lauf mit dem Ketteler-Krankenhaus Offenbach



Umsetzungsphase

Information, Analyse und
Vernetzung der Akteure/innen

**Öffentlichkeitsarbeit und Durchführung
von Veranstaltungen und Aktionen**

Weiterentwicklung der Angebotspalette
in den Sportvereinen

Landesweites
Agieren

Teilnahme an Kongressen

In Deutschland gibt es eine Vielzahl an Kongressen, im Rahmen derer sich Menschen mit Krebserkrankungen gezielt über ihre Erkrankung informieren können. Das Themenspektrum ist breit und beinhaltet beispielsweise Themen zu Behandlungsmethoden, Alternativangeboten, Ernährungsfragen, Selbsthilfegruppen, Rehabilitationskliniken und Bewegungsangeboten.

Möglichkeiten der Teilnahme bestehen in erster Linie durch einen Vortrag zum Thema „Sport, Bewegung und Krebs“, einen Informationsstand zu den Bewegungsangeboten der Vereine oder einen Praxisworkshop zum Mitmachen. Der DOSB und die meisten Landessportbünde verfügen über Kontakte zu wissenschaftlichen Referenten/innen, die für derartige Vorträge vermittelt werden können. Auch bietet sich ein gemeinsamer Auftritt im Rahmen der Bewegungsinitiative „Bewegung gegen Krebs“ in Kooperation mit DOSB und Deutscher Krebshilfe an. Hier kann eine entsprechende Wiedererkennung generiert werden.

Auch an dieser Stelle ist eine bundesweite Datenbank der Gesundheitssportangebote des organisierten Sports hilfreich, da die Kongressteilnehmer/innen meist deutschlandweit beheimatet sind.

Empfehlung: Sehr wirkungsvoll innerhalb dieser Kongresse war das Anbieten einer „bewegten Pause“. Im Rahmen einer ca. 10-minütigen Einheit können bei Kongressteilnehmern/innen kleine Botschaften mit einer sehr hohen Reichweite platziert werden. Dies kann eine Information über die vielfältigen Bewegungsangebote der Vereine, über die positiven Wirkungen von Bewegung oder ein Hinweis auf den Informationsstand beim Kongress sein.



Informationsstand in Kooperation mit DOSB und Deutscher Krebshilfe



*Bewegte Pause beim Weltkrebstag 2020 in Wiesbaden,
© Hessische Krebsgesellschaft e.V./
Andreas Mann*



*Bewegte Pause bei der offenen Krebskonferenz Frankfurt 2019
© Hessische Krebsgesellschaft e.V./ Andreas Mann*

Vereinswettbewerb „Bewegung gegen Krebs“

Unterstützung für Aktionen im Bereich „Bewegung gegen Krebs“ erhalten Vereine von der Deutschen Krebshilfe und DOSB im Rahmen des Vereinswettbewerbs. Diese Aktionen eignen sich hervorragend, um das Themenfeld bekannt zu machen und im lokalen Rahmen des Vereins auf dessen Angebote in Prävention und Rehabilitation hinzuweisen. Vereine erhalten Unterstützung in Form von Materialien zur Öffentlichkeitsarbeit (Presstext, Plakate, Anzeigenvorlagen), Give-Aways, Ausstattung für die Mitarbeitenden in Form von T-Shirts und Werbebanner für die Veranstaltung. Auch hilfreiche Hinweise zur Durchführung von Aktionstagen sind im Vereinspaket enthalten. Diese Veranstaltungen haben wesentlich zur Bekanntmachung des Themas in den Modellkommunen des Projekts beigetragen. Informationen sind zu finden unter der folgenden Internetseite:

<https://gesundheit.dosb.de/projekte-und-initiativen/bewegung-gegen-krebs/vereinswettbewerb-bewegung-gegen-krebs/?2020%3A=>



Ehrung eines Gewinnereins 2019 im Rahmen des Fachtags „Sport und Krebs“

Runder Tisch

Netzwerktreffen sind sehr geeignet, um gemeinsam den Auf- und Ausbau einer nachhaltigen onkologischen Bewegungskette zu forcieren. Ein, idealerweise von der Klinik initiiertes, zumindest aber in der Klinik stattfindendes runder Tisch, verleiht dem Treffen besonderes Gewicht. Teilnehmende können beispielsweise sein:

- Ärzte/innen
- Physiotherapeuten/innen und Sporttherapeut/innen
- Mitarbeiter/innen der Sozialdienste
- Mitarbeiter/innen der Pflege
- Leiter/innen der ortsansässigen Selbsthilfegruppen
- Mitarbeiter/innen des Sportkreises
- Vereinsvorsitzende, Mitarbeiter/innen und/oder Übungsleiter/innen der ortsansässigen Vereine
- Mitarbeiter/innen des Gesundheitsamtes
- Mitarbeiter/innen von Senioreneinrichtungen

Die Häufigkeit der Treffen ist abhängig vom Engagement der Akteure/innen. Oftmals sind drei bis vier Treffen zum Beschließen einzelner Maßnahmen ausreichend. Diese Treffen führen nicht selten zu einer dauerhaften Vernetzung, gegenseitigen Information und Einbeziehung bei Veranstaltungen und Aktionen.

Best Practice-Beispiele aus dem Projekt:

Hochtaunuskliniken Bad Homburg

Von der leitenden Oberärztin der Hochtaunuskliniken Bad Homburg wurde ein runder Tisch initiiert, der aus Ärzten und Physiotherapeuten der Klinik, der lokalen Selbsthilfegruppe, den ortsansässigen Vereinen, einer Mitarbeiterin des Sportkreises und dem lsbh bestand und im weiteren

Umsetzungsphase

Information, Analyse und Vernetzung der Akteure/innen

Öffentlichkeitsarbeit und Durchführung von Veranstaltungen und Aktionen

Weiterentwicklung der Angebotspalette in den Sportvereinen

Landesweites Agieren

Verlauf von Prof. Dr. Dr. Banzer (Goethe-Universität Frankfurt) beraten wurde.

Aus dieser Zusammenarbeit resultierten:

- Die Gründung eines Fördervereins, dessen Ziel die Förderung von Bewegung und Kunst ist.
- Die Gründung einer Onko-Walking-Gruppe an der Klinik.
- Die Einrichtung einer Bewegungssprechstunde durch den Sportkreis an der Klinik. Durch diese Maßnahme, die von der Sportkreismitarbeiterin durchgeführt wurde, konnten die Patienten/innen direkt über die Angebote der umliegenden Vereine beraten werden.
- Die Kooperation zwischen Klinik und ansässigen Vereinen.

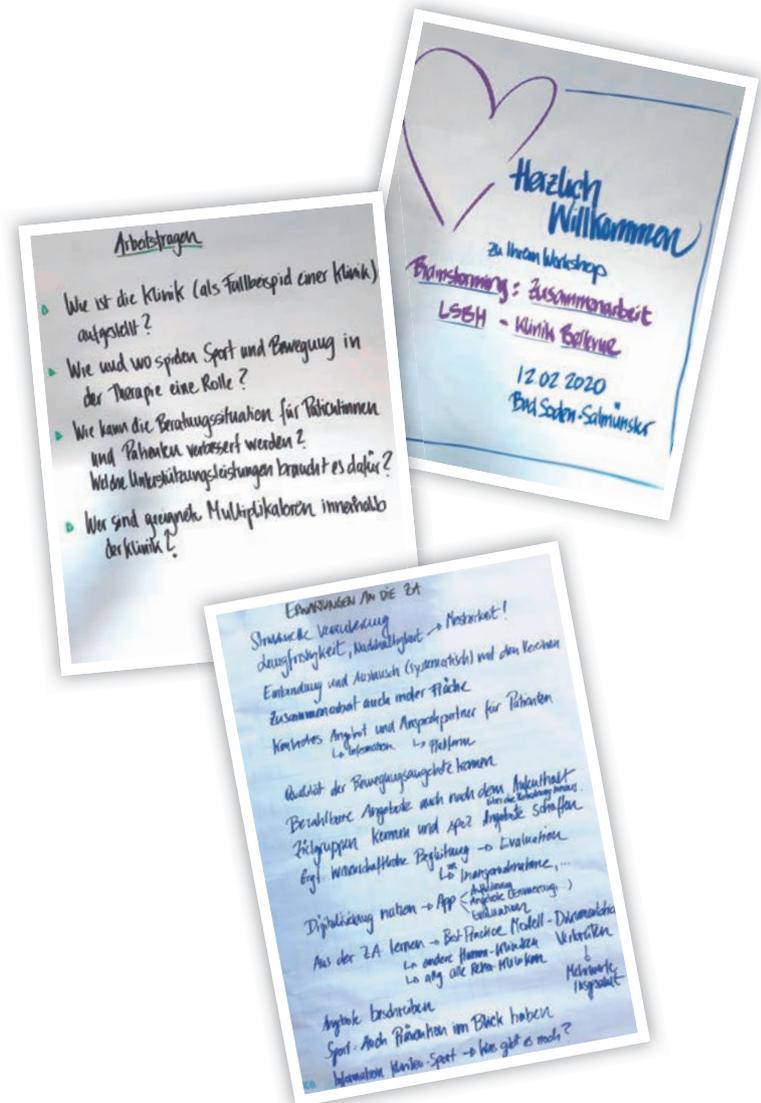
Rehaklinik Bellevue Bad Soden Saalmünster:

Im Februar 2020 fand ein erstes Netzwerktreffen in der Rehabilitationsklinik Bellevue Bad Soden Saalmünster statt. Die Rehabilitationsklinik gehört dem Verbund der Hamm-Kliniken an, die deutschlandweit vier Standorte haben. Ziel des Treffens war eine Verständigung über die mögliche Zusammenarbeit zwischen lsb h und der Klinik Bellevue im Rahmen des Projekts und darüber hinaus. Es erfolgte ein Austausch über mögliche Schnittstellen der Zusammenarbeit und die Perspektiven einer nachhaltigen Partnerschaft.

Neben den Vertretern/innen des DOSB, des lsb h, einer Mitarbeiterin des Netzwerks Gesundheit des Main-Kinzig-Kreises, Vertretend des CIO Köln und UCT Frankfurt nahmen von Seiten der Klinik teil:

- Die ärztliche und kaufmännische Leitung der Rehabilitationsklinik Bellevue
- Ein Mitglied der Geschäftsführung der Hamm-Kliniken-Gruppe

- Der ärztliche Qualitätsmanager der Hamm-Kliniken
- Der leitende Sporttherapeut der Klinik Bellevue
- Eine Mitarbeiterin der Hamm-Kliniken im Bereich Öffentlichkeitsarbeit/Marketing



Vorbereitungsphase/Potentialanalyse

Auswahl von
Pilotregionen

Identifizierung
relevanter Akteure/innen

Erstellung von
Materialien

In einem ersten Schritt wurden die gegenseitigen Erwartungen geklärt und daraus konkrete Arbeitsfragen abgeleitet. Im vorliegenden Beispiel waren diese folgende Fragestellungen, die zu Beginn eines jeden Netzwerktreffens geklärt werden sollten:

- Welche Erwartungen werden an eine Zusammenarbeit gestellt?
- Was versprechen wir uns von der Zusammenarbeit?
- Was möchten wir in die Zusammenarbeit einbringen?

Die Teilnehmenden des Netzwerktreffens waren sich einig, dass eine Zusammenarbeit strukturell innerhalb der Klinik verankert und langfristig und nachhaltig angelegt werden muss. Die Vereine sollten dabei systematisch mit eingebunden sein und der Austausch mit denselben gefördert werden. Durch den Zugang zu den Vereinen bestand von Seiten der Hamm-Kliniken der Wunsch, die nachhaltige Versorgung für Patient/innen zu optimieren. Qualitätskontrolle innerhalb der Rehabilitationssportkurse war der Klinik dabei ein großes Anliegen.

Die Kliniken haben sehr hohe Erwartungen, was die Qualifikation der Übungsleitenden und die Qualität der durchgeführten Stunden betrifft. Die Erwartungen ausgebildeter hauptberuflicher Sport- und Physiotherapeuten/innen liegen dabei häufig über den Anforderungen, die Übungsleitende leisten können.



Generell sollte die Zusammenarbeit zwischen dem lsbh und der Rehabilitationsklinik Bellevue als Best-Practice-Beispiel für die Hamm-Kliniken-Gruppe dienen und idealerweise deutschlandweit in den vier Kliniken umgesetzt werden.

Die Arbeitsfragen, die sich aus dem ersten Netzwerktreffen ableiteten, waren:

- Wie ist die Klinik (als Fallbeispiel einer Rehaklinik) aufgestellt?
- Wie und wo spielen Sport und Bewegung in der Therapie eine Rolle?
- Wie kann die Beratungssituation für Patient/innen verbessert werden?
Welche Unterstützungsleistungen braucht es?
- Wer sind geeignete Multiplikator/innen innerhalb der Klinik?

Aufgrund der Corona-Pandemie konnten die Gespräche innerhalb der Projektlaufzeit leider nicht weitergeführt werden. Ein weiteres, geplantes Netzwerktreffen im März 2020 wurde verschoben und Anfang August wiederaufgenommen. Die Zusammenarbeit wird allerdings über die Projektlaufzeit hinaus fortgeführt und erste Maßnahmen wurden bereits geplant. So findet beispielweise im Sommer 2021 die Fortbildung „Bewegungsmöglichkeiten für (ehemalige) Krebspatienten/innen im Verein“ in der Rehabilitationsklinik statt, die von Sporttherapeuten/innen der Klinik begleitet und als Netzwerktreffen zwischen Klinik und Vereinen dienen wird.

Um das Thema „Bewegung in der Krebsnachsorge am Wohnort“ zu verankern, bedarf es einer strukturellen Verankerung im Beratungs- und Leistungskatalog der Kliniken. Nur so kann sichergestellt werden, dass Krebspatienten/innen beim Verlassen der Klinik alle relevanten Informationen zur Verfügung gestellt bekommen.



Umsetzungsphase

Information, Analyse und Vernetzung der Akteure/innen

Öffentlichkeitsarbeit und Durchführung von Veranstaltungen und Aktionen

Weiterentwicklung der Angebotspalette in den Sportvereinen

Landesweites Agieren

Weiterentwicklung der Angebotspalette in den Sportvereinen

Projektziel war es unter Anderem, Vereine für das Thema „Sport und Krebs“ zu sensibilisieren und anzuregen, sich in diesem Bereich zu engagieren. Auch ging es darum, ein Augenmerk auf die Qualität der Rehabilitationssportgruppen und Übungsleitenden zu richten, damit diese den hohen Erwartungen der Kliniken gerecht werden können. Nur so kann sichergestellt sein, dass eine flächendeckende, wohnortnahe Versorgung von Krebspatienten/innen gewährleistet ist. Um dies zu erreichen wurden folgende Maßnahmen durchgeführt:

Qualifizierung von Übungsleitenden

Durch den Kontakt zu Übungsleitenden im Rahmen der Projektarbeit, konnten Rückmeldungen zu verschiedenen Themen gesammelt werden. Bezüglich der Qualifikation waren sich die Übungsleitenden darüber einig, dass das Thema Krebs innerhalb der Ausbildung zum/zur Übungsleiter/in Rehabilitation einen zu geringen Stellenwert einnimmt und die Übungsleitenden nur unzureichend auf ihre Arbeit mit einer Krebsportgruppe vorbereitet.

Für das Leiten einer Krebsportgruppe ist die Ausbildung zum/zur Übungsleiter/in Rehabilitation mit dem Profil Orthopädie notwendig. In den Ausbildungsrichtlinien des Deutschen Behindertensportverbandes ist der Block 30 „Sport in der Rehabilitation – Orthopädie“ mit insgesamt 90 LE verankert. Von diesen 90 LE sind 10 LE für medizinische Grundlagen vorgesehen. Innerhalb dieser 10 LE werden wiederum Ursachen, Erscheinungsformen, Einteilung und Schweregrad u.a. von folgenden Erkrankungen behandelt: Amputationen, Gliedmaßen Missbildungen, Gelenkschäden, Gelenkersatz,

Morbus Bechterew, Osteoporose, Wirbelsäulenschäden/Haltungsschäden und Krebserkrankungen. Ordnet man die 10 LE gleichverteilt diesen 9 Erkrankungsbildern zu, dann entfällt auf jede Erkrankungsform etwas mehr als 1 LE.

Dass dies dem Thema Krebs nicht gerecht wird, steht außer Frage und sollte dringend überdacht werden. Die Qualifikation der Übungsleitenden im Krebsbereich wird dadurch in die Eigenverantwortung der Übungsleitenden gelegt. Ein Großteil der Übungsleitenden entwickelt hier glücklicherweise hohes Engagement und Eigeninitiative und bildet sich innerhalb von Fortbildungen im Krebsbereich weiter, die von unterschiedlichen Institutionen angeboten werden. Ein Teil der Übungsleitenden verzichtet aber auch leider darauf, sich im Bereich Krebs weiter zu engagieren.

Der Ansatz des Teilprojekts 1 der Bewegungsinitiative „Bewegung gegen Krebs“, innerhalb dessen der Deutsche Behindertensportverband Fortbildungsmaßnahmen und -module entwickelt hat, ist vor diesem Hintergrund ein notwendiger Schritt. Idealerweise werden diese Module von den einzelnen Landesvertretungen innerhalb ihrer Fortbildungsmaßnahmen umgesetzt.



Für die folgenden Lehrgänge wurden vom Deutschen Behindertensportverband Materialien entwickelt, die den Mitgliedsorganisationen zur Verfügung gestellt werden.

- Fortbildung „Bewegung gegen Krebs – Wissen in Theorie und Praxis“ (15 LE)
- Fortbildung „Bewegung gegen Krebs – Mammakarzinom (8 LE)
- Online-Lernmodule „Bewegung gegen Krebs – Methodik und Didaktik im onkologischen Rehabilitationssport“ (8 LE)

Vorbereitungsphase/Potentialanalyse

Auswahl von Pilotregionen

Identifizierung relevanter Akteure/innen

Erstellung von Materialien

Der HBRS hat diese Problematik bereits im Vorfeld erkannt und eine eintägige Krebs-Fortbildung für die Rehabilitationssport-Übungsleitenden konzipiert. Als Ergebnis des Projektes und um dem Bedarf der Übungsleitenden gerecht zu werden, werden die Lerneinheiten für Krebs-Fortbildungen aufgestockt.

Im Rahmen des Projekts wurden mehrere Veranstaltungen durchgeführt, die sowohl der Qualifizierung der Übungsleitenden als auch der Vernetzung mit anderen Akteuren/innen dienen sollten. Dies waren im Einzelnen:

Workshop „Sport und Krebs 2019“

In Zusammenarbeit mit dem HBRS und dem Krankenhaus Nordwest/UCT Frankfurt wurde ein Workshop zur Qualifizierung von Übungsleitenden in der Sportschule Frankfurt angeboten. 45 Übungsleitende nutzten dabei die Gelegenheit, sich über das Projekt, die aktuelle Studienlage, vorhandene Netzwerke, Formalitäten im Rehabilitationssport und aktuelle Praxisinhalte zu informieren. Aufgrund der großen Nachfrage und der langen Warteliste wurde im Rahmen des Projekts beschlossen, im Folgejahr einen Fachtag „Sport und Krebs“ durchzuführen.



Workshop „Sport und Krebs 2019“



Umsetzungsphase

Information, Analyse und Vernetzung der Akteure/innen

Öffentlichkeitsarbeit und Durchführung von Veranstaltungen und Aktionen

Weiterentwicklung der Angebotspalette in den Sportvereinen

Landesweites Agieren

Fachtag „Sport und Krebs 2020“

Der Fachtag „Sport und Krebs 2020“, der in Kooperation mit dem Krankenhaus Nordwest/UCT Frankfurt und den Kooperationspartnern HBRS und HTV umgesetzt wurde, übertraf mit ca. 150 Teilnehmenden die Erwartungen deutlich und zeigte einmal mehr das große Interesse und Engagement der Akteure/innen in diesem Bereich. In verschiedenen Vorträgen konnten sich Ärzte/innen, Übungsleitende und Betroffene über aktuelle Themen informieren und an verschiedenen Praxisworkshops teilnehmen. Um das Thema „Sport und Krebs“ in die Breite zu tragen, waren zum Fachtag Teilnehmende aus ganz Hessen eingeladen. Im Rahmen des Fachtags fand die Ehrung des hessischen Gewinnervereins (SKG Spremlingen) beim bundesweiten Vereinswettbewerb „Bewegung gegen Krebs“ statt. Die Vernetzung zwischen Kliniken und lsb h demonstrierten Referentinnen des Krankenhauses Nordwest, des UCT Frankfurt, des NCT Heidelberg und des Markus-Krankenhauses Frankfurt ein-

drucksvoll. Der Fachtag wurde von der Landesärztekammer als Fortbildung anerkannt.

Für die Planung eines Workshops oder Fachtages bieten sich beispielsweise die folgenden Themenbereiche an:

- Aktuelle Studienlage zu Bewegung/Sport und Krebs
- Bewegungsempfehlungen für Menschen mit Krebserkrankungen
- Bewegungsangebote im Therapieverlauf – welcher Sport ist wann geeignet?
- Gesundheitssport- und Krebsportangebote im Verein – Rahmenbedingungen und Formalitäten
- Ernährung für Menschen mit Krebserkrankungen

Fachtag
„Sport und Krebs“ 2020



Vorbereitungsphase/Potentialanalyse

Auswahl von
Pilotregionen

Identifizierung
relevanter Akteure/innen

Erstellung von
Materialien

DOKUMENTATION

- Praxisworkshop sensomotorisches Training gegen Polyneuropathie
- Praxisworkshop Schulter-/Beweglichkeitstraining bei Mammakarzinom
- Praxisworkshop Kraft- und Ausdauertraining bei chronischer Fatigue
- Praxisworkshop körperliches Training mit Lymphödem
- Praxisworkshop körperliches Training für Stomaträger/innen
- Praxisworkshop Körperwahrnehmung und Übungen zur Stärkung des Selbstvertrauens
- Praxisworkshop Beckenbodentraining bei Harninkontinenz
- Praxisworkshop Yoga und Entspannungstraining
- Praxisworkshop Faszientraining für Menschen mit Krebserkrankungen

Wird der Fachtag Ärzten und Ärztinnen zur Teilnahme angeboten, empfiehlt es sich, bei der Landesärztekammer die Anerkennung als Fortbildung zu beantragen.

Fortbildung „Bewegungsmöglichkeiten für Krebspatienten/innen im Verein“

Bereits seit 2014 wird diese Tagesfortbildung (8 LE) gemeinsam von lsb h und HBRS angeboten. Im Rahmen des Projekts wurde sie verstärkt im Raum Frankfurt/Offenbach umgesetzt. Ziel der Fortbildung ist es, Übungsleitende im Verein sicherer im Umgang mit (ehemaligen) Krebspatienten/innen zu machen. Sie richtet sich primär an Übungsleitende Prävention, die zunehmend auch in den regulären Kursstunden des Gesundheits- und Fitnesssportsbereichs der Vereine auf die Zielgruppe trifft. Die Fortbildung richtet sich aber auch an Übungsleitende Rehabilitation, die ihre Kenntnisse im Bereich Krebs vertiefen möchten.



Fortbildung „Bewegungsmöglichkeiten für (ehemalige) Krebspatienten/innen im Verein

Konzeption der Ausbildung „Übungsleiter/in Rehabilitation – Bewegung in der Krebsnachsorge“

Für Übungsleitende C und B, die sich auf den Krebsport spezialisieren möchten, wurde die Konzeption und Umsetzung einer speziellen Ausbildung „Übungsleiter/in Rehabilitation – Sport in der Krebsnachsorge“ des lsbh in Kooperation mit dem HBRS beschlossen. In Anlehnung an die entwickelten Fortbildungsmodule aus dem 1. Teilprojekt des DBS „Qualifizierungsmöglichkeiten Rehabilitationssport in der Onkologie“ wird diese Ausbildung Anfang 2021 erstmalig umgesetzt. Es handelt sich um eine DOSB-Lizenz-Ausbildung von 80 LE. Zusätzlich zu den Präsenztage werden Online-Seminare und -Module angeboten. Innerhalb der Ausbildung wird der Paradigmenwechsel in der Bewegungstherapie mit Krebserkrankten berücksichtigt. Wurde bislang der Rehabilitationssport auf die Krebserkrankung zugeschnitten, wird das Sportangebot

Umsetzungsphase

Information, Analyse und Vernetzung der Akteure/innen

Öffentlichkeitsarbeit und Durchführung von Veranstaltungen und Aktionen

Weiterentwicklung der Angebotspalette in den Sportvereinen

Landesweites Agieren

mittlerweile individueller auf die Folgen der Erkrankung ausgerichtet. Folgen wie Fatigue, Polyneuropathie, Harn-Inkontinenz, Kachexie stehen im Zentrum der jeweiligen Rehabilitation und nicht die jeweilige Krebserkrankung.

In den bestehenden Aus- und Fortbildungen ist dieser Paradigmenwechsel größtenteils nicht berücksichtigt. Die Einteilung der Krebsportgruppen nach Krebsart (z.B. Brustkrebsgruppe) ist vor diesem Hintergrund zu überdenken.



Maßnahmen zur Vereinsentwicklung

Im Rahmen der Sportvereinsentwicklung wurden verschiedene Vereinsberatungen und Informationsveranstaltungen mit dem Ziel durchgeführt bzw. wahrgenommen, die Angebotspalette der Vereine im Gesundheitssport zu erweitern. Hierbei ging es neben der Erweiterung des Angebots im Bereich der Rehabilitationssportkurse auch um Angebote im Fitness- und Präventionssportbereich und insbesondere um SPORT PRO GESUNDHEIT zertifizierte Angebote. Wie bereits erwähnt, bietet eine breite Palette an Angeboten nicht nur (ehemaligen) Krebspatienten/innen die Möglichkeit, ein bedürfnisgerechtes Angebot im Verein zu finden. Auch kann dadurch ein besserer Übergang vom Rehabilitationskurs in den allgemeinen Gesundheitssport des Vereins gelingen.

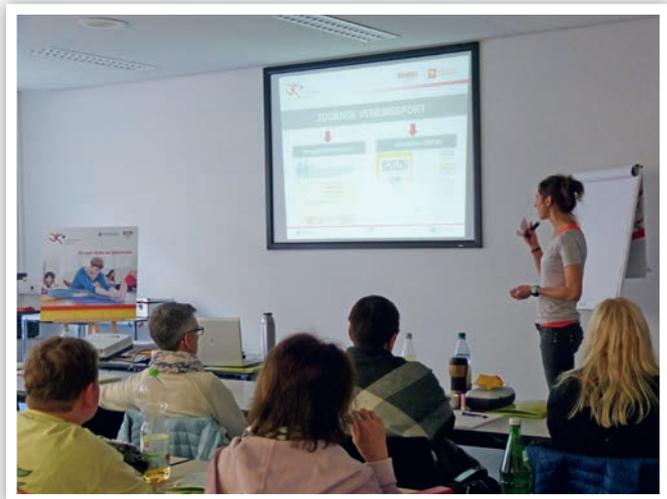
Bei den durchgeführten Veranstaltungen wurde aufgezeigt, welche Bewegungsangebote für Menschen mit Krebserkrankungen geeignet sind und wie die optimale Bewegungskette, die mit einer Wiedereingliederung in den regulären Vereinssport abschließt, aussehen kann. Ge-

meinsam mit dem HBRS wurde unter anderem ein Vortrag „Etablierung von Krebsportgruppen und qualifizierten Gesundheitssportangeboten im Verein – Formalitäten und Qualifizierungsmöglichkeiten“ entwickelt.

Als Maßnahmen zur Vereinsberatung bieten sich die folgenden Formate an:

Workshops und Informationsveranstaltungen

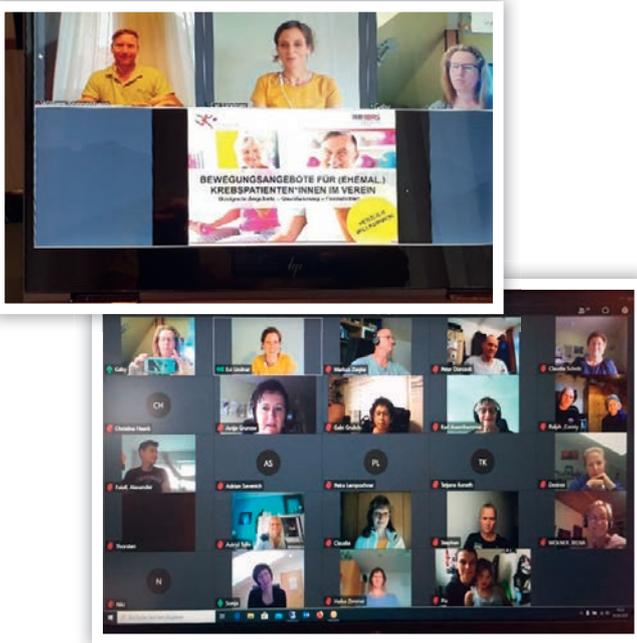
Besonders geeignet sind Austauschformate zwischen Mitarbeitenden der Sportkreise/Turngaue und HBRS-Bezirke, Informationsveranstaltungen derselben und Kongresse, die Workshops im Bereich der Vereinsentwicklung anbieten. Aber auch bei Fachtagen und Fortbildungen kann dieses Thema platziert werden.



Vortrag „Bewegungsangebote für Menschen mit Krebserkrankungen“

Online-Seminare

Als ebenfalls sehr geeignet haben sich Online-Seminare erwiesen. Hier kann mit sehr geringem Aufwand innerhalb einer 1,5 bis 2-stündigen Veranstaltung sehr viel Aufklärungsarbeit geleistet werden. Gerade im Hinblick auf die Formalitäten im Rehabilitationssport bestehen seitens der Übungsleitenden und Vereinsmitarbeitenden viele offene Fragen, die innerhalb eines Online-Seminars sehr gut geklärt werden können.



Online-Seminare „Wie gründe ich eine Krebsportgruppe?“

Einzelberatungen und Vereinsaudits

Einzelberatungen sind sehr wirkungsvoll, aber natürlich auch sehr aufwendig. Leider konnten aufgrund der Corona-Pandemie die von HBRS und lsb h geplanten Vereins-Audits nicht innerhalb der Projektlaufzeit durchgeführt werden. Die geplanten Vereinsaudits dienen einerseits dazu, die Vereine bezüglich der Umsetzung des Rehabilitationssports zu unterstützen und offene Fragen zu klären, andererseits auch zur Überprüfung der Einhaltung der Rahmenrichtlinien bei der Durchführung des Rehabilitationssports. Im Rahmen dieser Vereinsaudits sollte beispielsweise besprochen werden, wie der Übergang vom Rehabilitations- zum allgemeinen Gesundheitssport des Vereins besser gelingen kann.

Aufgrund der hohen Nachfrage nach orthopädischen Rehabilitationssportangeboten, müssten die Vereine eigentlich hinsichtlich einer Erweiterung ihres Programms in diesem Bereich beraten werden. Dies vor allem vor dem Hintergrund mangelnder Hallenkapazitäten und fehlender Übungsleitenden. Die Eröffnung einer Krebsportgruppe bedarf immer einer gewissen Anlaufphase mit wenigen Teilnehmenden, während die orthopädischen Gruppen aufgrund von Wartelisten bestehender Kurse meist von Beginn an ausgebucht sind. Diesem Dilemma könnte Abhilfe geschaffen werden, wenn orthopädische Gruppen für Krebspatienten/innen geöffnet würden, wie in Kapitel „Umsetzungsphase“, ab S. 16 dargestellt, und der Verein nicht mehr zwischen der Eröffnung einer orthopädischen und einer Krebsportgruppe entscheiden müsste.



Umsetzungsphase

Information, Analyse und Vernetzung der Akteure/innen

Öffentlichkeitsarbeit und Durchführung von Veranstaltungen und Aktionen

Weiterentwicklung der Angebotspalette in den Sportvereinen

Landesweites Agieren

Landesweites Agieren

Landesweite Veranstaltungen

Im Rahmen des Projekts wurde das Thema „Sport und Krebs“ bei hessenweiten Veranstaltungen und in Regionen außerhalb der Modellkommunen platziert. Wie in den vorangehenden Kapiteln bereits aufgeführt, sind hier der Fachtag Sport und Krebs 2020, die offene Krebskonferenz 2019, die Veranstaltung der hessischen Krebsgesellschaft zum Weltkrebstag 2019, die HBRS Convention 2019 oder der der Hessische Turn- und Sportkongress 2018 (HTV und lsbh) zu nennen.

Verhandlungen mit den Kostenträgern

Bezüglich der Kostenträger wurde im Rahmen des Projekts deutlich, dass vor allem strukturelle Dinge zu bearbeiten sind, die die Organisation und Durchführung von Krebs-sportgruppen in den Vereinen dringend erleichtern müssen. Wie bereits erwähnt, betrifft dies hauptsächlich die strikte Trennung der Teilnehmenden-Zuordnung entweder in eine orthopädische Rehabilitationssportgruppe oder eine Krebs-sportgruppe, die große Schwierigkeiten bei der Etablierung flächendeckender Angebote bereitet. Aus diesem Grund wurde durch den HBRS ein Antrag auf Zusammenlegung der Gruppen bei den Kostenträgern gestellt. Dieser Antrag wurde vom Verband der Ersatzkassen (vdek) und der Deutschen Rentenversicherung (DRV) für Hessen genehmigt, jedoch von den Primärkassen bzw. dem Verband der Krankenkassen mit Hinweis auf die Rahmenvereinbarungen abgelehnt.

Durch erfolgreiches Interagieren des HBRS wurde dennoch eine Vereinfachung der Gruppenzuteilung von Menschen

mit Krebserkrankungen erreicht. Bisher galt eine „Entweder-oder-Lösung“: Je nachdem, wie die Verordnung des/der Arztes/Ärztin ausgestellt war (Reihenfolge der Diagnosen war maßgeblich), erfolgte die Zuordnung der Teilnehmer/innen entweder in eine orthopädische oder eine Krebs-sportgruppe. Dieses Procedere wurde von Vereinen und Übungsleitenden in der Umsetzung als nicht praktikabel beurteilt.

Durch diese Vereinfachung kann die Zuordnung je nach Wünschen des Teilnehmenden oder Verfügbarkeit an Gruppen oder freien Plätzen erfolgen, wenn zusätzlich zur Krebserkrankung eine weitere Diagnose auf der Verordnung steht. Steht lediglich die Krebserkrankung auf der Verordnung, muss der/die Teilnehmer/in weiterhin einer reinen Krebs-sportgruppe zugeordnet werden. Dieses neue, vereinfachte Vorgehen gilt es, nun mit den Übungsleitenden und vor allem den Ärzten/innen zu kommunizieren.

Mitarbeit in landesweiten Netzwerken

Innerhalb der Projektlaufzeit konnte ein starkes Netzwerk mit den relevanten Akteuren/innen aufgebaut und die Vereine mit ihren vielfältigen Angeboten in einem dynamischen Umfeld platziert werden. Hier lohnt sich ein Blick auf bestehende Netzwerke, die vor allem von Kliniken und engagierten Ärzten/innen ausgehen.

Netzwerk OnkoAktiv

An erster Stelle ist hier das deutschlandweite Netzwerk OnkoAktiv zu nennen, das durch das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg und im Rhein-Main-Gebiet das UCT Frankfurt geleitet wird. Diese Initiative hat zum Ziel, ein flächendeckendes Netzwerk an qualitäts-gesicherten Bewegungsangeboten aufzubauen und den Aus-

tausch zwischen Akteuren/innen aus dem Bereich „Bewegung, Sport und Krebs“ nachhaltig zu fördern.

Das Netzwerk OnkoAktiv zertifiziert dabei onkologische Sport- und Bewegungsangebote in ganz Deutschland und möchte damit ein wohnortnahes Training für Krebspatienten/innen aller Erkrankungsformen ermöglichen. Dafür arbeitet das Netzwerk mit Ärzten/innen, Kliniken und Fachkräften zusammen, um die bestmögliche Betreuung für Patienten/innen zu ermöglichen.

Die Aufgabe des organisierten Sports innerhalb eines solchen Netzwerkes ist es, die vielfältigen Angebote der Vereine in einem dynamischen Markt zu platzieren, da hier natürlich vielfältige Interessen – auch kommerzieller Anbieter – bestehen.

Informationen zum Netzwerk sind unter dem folgenden Link zu finden:

<https://netzwerk-onkoaktiv.de/>

UCT Frankfurt

Mit dem UCT Frankfurt hatte der Isth von Anfang an einen starken Partner an seiner Seite, der sowohl beratend als auch in der Umsetzung des Projekts mitwirkte. Die Unterstützung durch einen Partner, der Einblick in die Sichtweise der Kliniken und Ärzte/innen geben und das Zusammenführen der verschiedenen Akteure/innen unterstützen kann, war für den Projektverlauf sehr entscheidend. Die Durchführung verschiedener Veranstaltungen und Vorträge in Kooperation mit dem UCT Frankfurt demonstrierte dabei eindrücklich das Bestreben verschiedener Akteure/innen, das Thema „Bewegung, Sport und Krebs“ zu fördern.

Mit dem UCT Frankfurt wurde eine weiterführende Zusammenarbeit zum Ausbau der Netzwerkaktivitäten (Förderung des UCTs durch die Deutsche Krebshilfe) über die Projektlaufzeit hinaus beschlossen. Außerdem arbeitet das

UCT an der Etablierung einer speziellen Bewegungsberatung für onkologische Patienten/innen, die von Ärzten/innen, Sportwissenschaftler/innen und/oder Therapeuten/innen durchgeführt werden.

Hessische Krebsgesellschaft

Mit der Hessischen Krebsgesellschaft wurde eine Zusammenarbeit initiiert mit dem Ziel, die Beratung von Krebspatienten/innen hinsichtlich der Bewegungsangebote zu verbessern. Die Hessische Krebsgesellschaft setzt hierfür das Projekt „Bewegt gegen Krebs“ im Zeitraum Januar 2020 bis Dezember 2021 um.

Sowohl die Zusammenarbeit mit der Hessischen Krebsgesellschaft als auch die Zusammenarbeit mit dem UCT Frankfurt wird auch über die Laufzeit des Projekts „Bewegt bleiben“ bestehen bleiben.

Umsetzungsphase

Information, Analyse und Vernetzung der Akteure/innen

Öffentlichkeitsarbeit und Durchführung von Veranstaltungen und Aktionen

Weiterentwicklung der Angebotspalette in den Sportvereinen

Landesweites Agieren

Zusammenfassende Anregungen und Ausblick

Gelingensbedingungen und Barrieren

Im Laufe des Projekts zeigte sich, dass es keinen einfachen linearen Prozess gibt, sondern in jedem Fall sehr individuelle Kontakte und Vorgehensweisen nötig sind.

→ Kapitel „Information, Analyse und Vernetzung der Akteure/innen“, S. 16

Betrachtet man die Faktoren, die zum Gelingen des Projekts geführt haben, kann deshalb festgehalten werden, dass es grundsätzlich einer Person bedarf, die sich um Vernetzungsarbeit kümmert, Informationen aufbereitet und die verschiedenen Akteure/innen über die Vereinsangebote informiert. Für die Aufarbeitung der Materialien und die Durchführung einer Angebotsanalyse ist dabei ausreichend Zeit in einer Vorphase der Projektumsetzung einzuplanen.

→ Kapitel „Erstellung von Materialien“, S. 10

An dieser Stelle ist ein finanziertes Projekt, das den zeitlichen und finanziellen Aufwand abfängt, sehr sinnvoll und hilfreich. Sind die Kontakte geknüpft und Informationen aufbereitet, lässt sich das Themengebiet mit sehr viel geringerem Aufwand bearbeiten.

Es ging im Projekt nicht ausschließlich um ein Schließen der Versorgungslücke, sondern ebenfalls um Aufklärungsarbeit hinsichtlich Kliniken, Ärzten/innen, Patienten/innen und Vereinen. Dies muss in der zeitlichen Planung ebenfalls berücksichtigt werden.

→ Kapitel „Aufklärungsarbeit“, S. 16

Langfristig muss Aufklärungsarbeit von den verschiedenen Akteuren im onkologischen Handlungsfeld forciert werden und strukturell beispielsweise in der Ausbildung von Ärzten/innen verankert sein.

→ Kapitel „Politik/Kostenträger“, S. 38

Kritisch anzumerken ist, dass die Erfolge erhöht werden können, wenn in Kliniken und Arztpraxen eine Bewegungsberatung strukturell verankert ist.

Bisher ist eine gelingende Zusammenarbeit immer sehr stark von der Eigenmotivation der Kooperationspartner abhängig.

Anregungen für Mitgliedsorganisationen

Die Möglichkeiten zur Kommunikation mit der Zielgruppe sind groß und das Interesse am Thema „Bewegung, Sport und Krebs“ ebenso. Der Zeitpunkt ist sehr günstig, die Vereine als Gesundheitssport-Anbieter mit ihren vielfältigen Angeboten sowohl gegenüber der Zielgruppe als auch den verschiedenen Akteuren/innen im onkologischen Handlungsfeld zu platzieren. Diese Aufgabe sollten die Mitgliedsorganisationen wahrnehmen, um den organisierten Sport gegenüber kommerziellen Anbietern zu positionieren.

Den Sportkreisen kommt hier eine besondere Rolle zu. Informationen über die Vereinsangebote können hier gebündelt und gegenüber Kliniken, Ärzten/innen und Patienten/innen transparent gemacht werden.

→ Kapitel „Erstkontakt und Angebots-Analysephase“, S. 17

Zur optimalen Information und Kommunikation der Vereinsangebote, beispielsweise nach Abschluss einer stationären Rehabilitation oder bei bundesweiten Veranstaltungen, wird dringend eine bundesweite Datenbank der Gesundheitssportangebote benötigt, in der sowohl die Angebote, die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zertifiziert sind, als auch die Rehabilitationssport-Angebote abgebildet sind. Insbesondere nach Abschluss der Rehabilitation sind Patienten/innen motiviert, ein wohnortnahes Bewegungsangebot aufzusuchen.

→ Kapitel „Rehabilitationskliniken“, S. 7/8 und „Teilnahme an Kongressen“, S. 24

Kommunikation und Netzwerkarbeit allein reichen allerdings nicht aus. Das Ziel flächendeckender Angebote wird nur durch eine konsequente Weiterentwicklung des gesundheitssportlichen Profils der Vereine und einer verstärkten Qualifizierung von Übungsleitenden erreicht. Qualifizierungsmaßnahmen und Maßnahmen zur Vereinsberatung und -entwicklung sollten deshalb ausgebaut werden.

Die Überleitung der Teilnehmenden des Rehabilitations-sports in den allgemeinen Gesundheitssport des Vereins, eventuell anhand von Rehabilitationssport-Folgegruppen, sollten hier ebenfalls diskutiert werden wie der generelle Ausbau des Gesundheitssportangebots der Vereine.

→ Kapitel „Erstkontakt und Angebots-Analysephase“, S. 17 und „Maßnahmen zur Vereinsentwicklung“, S. 32

Zur Qualifizierung der Übungsleitenden im Bereich der Onkologie wurden innerhalb des Teilprojekts 1 der Initiative „Bewegung gegen Krebs“ (durchgeführt durch den DBS) Fortbildungsmodulare entwickelt, deren Einsatz den Landesvertretungen innerhalb ihrer eigenen Fortbildungsmaßnahmen empfohlen wird.

→ Kapitel „Qualifizierung von Übungsleitenden“, S. 28

Das Thema „Differenzierung im Krebs-sport“ und die Kommunikation der aktuellen Erkenntnisse im Bereich Sport, Bewegung und Krebs“ könnten dabei eine sinnvolle Ergänzung der Fortbildungsthemen sein. Eine verstärkte Aufklärungsarbeit, um den Vereinen Hilfestellung hinsichtlich der Abrechnungsmodalitäten zu geben, bietet sich beispielsweise in Online-Seminaren an.

→ Kapitel „Erstkontakt und Angebots-Analysephase“, S. 17 und „Online-Seminare“, S. 33

Langfristig ist über eine Neu-Ausrichtung der Krebs-sport-Ausbildung hinsichtlich des stattfindenden Paradigmen-

wechsels, bei dem die Nebenwirkungen der Krebstherapie und nicht das Krankheitsbild im Vordergrund stehen, nach-zudenken. Dies würde allerdings auch eine Neu-Ausrichtung der Krebs-sportgruppen anhand der Therapie-Nebenwirkungen bedeuten.

→ Kapitel „Qualifizierung von Übungsleitenden“, S. 28

Anregungen für Vereine

Letztendlich müssen aber auch Vereine aktiv werden und sich entsprechend vernetzen. Hier empfiehlt sich ein gemeinsames Vorgehen mit Vereinen im Umfeld, um die Angebote gegenüber Kliniken und Ärzten/innen zielgerichteter kommunizieren zu können. Oftmals bestehen hier bereits entsprechende Kontakte im zuständigen Sportkreis, zu dem in einem ersten Schritt unbedingt Kontakt aufgenommen werden sollte.

→ Kapitel „Erstkontakt und Angebots-Analysephase“, S. 17 und „Anregungen für Mitgliedsorganisationen“, S. 36

Die gesellschaftlichen Entwicklungen machen deutlich, dass eine Weiterentwicklung des Gesundheitssportangebots der Vereine zukunftsweisend ist. Dies beinhaltet eine Ausdifferenzierung der Angebote mit entsprechender Qualifizierung der Übungsleitenden. Hier bieten der lsb h und die Verbände vielfältige Weiterbildungs- und Beratungsmöglichkeiten an.

→ Kapitel „Weiterentwicklung der Angebotspalette in den Sportvereinen“, S. 28

Von einem vielfältigen Angebot profitieren dabei nicht nur Krebspatienten/innen. Wenngleich es diesen natürlich ermöglicht, ein bedürfnisgerechtes Angebot zu finden und dadurch auch der Übergang vom Rehabilitationssport in den Vereinssport besser gelingen kann. Denn obwohl es ungefähr 150 Krebs-sportgruppen in Hessen gibt, ist eine flächendeckende Versorgung bislang nicht möglich.

→ Kapitel „Erstellung von Materialien“, S. 10 und „Maßnahmen zur Vereinsentwicklung“, S. 32

Politik/Kostenträger

Es bedarf einer strukturellen Verankerung im Beratungs- und Leistungskatalog der Kliniken, um das Thema „Bewegung in der Krebsnachsorge“ am Wohnort zu verankern. Nur so kann sichergestellt werden, dass Krebspatienten/innen beim Verlassen der Klinik alle relevanten Informationen zur Verfügung gestellt bekommen.

→ Kapitel „Runder Tisch“, S. 25

Parallel dazu ist es zwingend notwendig, Aufklärungsarbeit an Kliniken und bei Ärzten/innen zu leisten. Die gesundheitlichen Wirkungen von Bewegung und Sport sind hinlänglich bekannt und mehrfach wissenschaftlich bewiesen. Dennoch besteht eine sehr große Informationslücke bei Ärzten/innen bezüglich der passenden Angebote und der Strukturen des organisierten Sports. Diese Aufklärungsarbeit kann nicht von einzelnen Personen geleistet werden,

sondern muss bestenfalls strukturell in der Ausbildung von Ärzten/innen verankert sein.

→ Kapitel „Vorträge“, S. 21

Wünschenswert wäre es, wenn Krebspatienten/innen im Rehabilitationssport zwischen der Teilnahme an einer orthopädischen oder einer speziellen Krebsportgruppe wählen könnten und somit mehr Auswahlmöglichkeiten hätten. So könnte auch in ländlichen Gegenden der Bedarf an wohnortnahen Angeboten abgedeckt werden. Diese Vereinfachung der Gruppeneinteilung wird auch von Übungsleitenden und Vereinen gefordert.

→ Kapitel „Erstkontakt und Angebots-Analysephase“, S. 17

Einen Teilerfolg erreichte der HBRS damit, dass die Möglichkeit einer „Doppeldiagnose“ auf dem ärztlichen Rezept für Rehabilitationssport besteht. Mit einer zusätzlichen orthopädischen Diagnose ist diese Wahlmöglichkeit gegeben.

Danksagung

Wir möchten uns an dieser Stelle herzlich bei der Stiftung Deutsche Krebshilfe für die Finanzierung des Projektes bedanken. Unser Dank gilt ebenso dem Deutschen Olympischen Sportbund für die Begleitung sowie unseren Kooperationspartnern, dem Hessischen Behinderten- und Rehabilitationssportverband und dem Hessischen Turnverband für die erfolgreiche Umsetzung des Projekts.



Anhang

Krebssportgruppen der einzelnen Bundesländer:

- **Baden:** <https://www.bbsbaden.de/rehasportgruppen.html>
- **Bayern:** <https://bvs-bayern.com/rehasport/#rehasport-suche>
- **Berlin:** <https://www.sportreha.berlin/>
- **Brandenburg:** <https://www.bsbrandenburg.de/index.php/reha-sport-teilnehmer/reha-sport-datenbank.html>
- **Bremen:** <https://www.behindertensport-bremen.de/index.php/vereinsuche-rehabilitationssport>
- **Hamburg:** <https://www.brs-hamburg.de/sportangebote/rehabilitationssport/angebote-fuer-interessierte>
- **Hessen:** <https://rehasport-hessen.de/start.php>
- **Mecklenburg-Vorpommern:** <https://www.vbrs-mv.de/de/rehasport/Sportinteressierte.php>
- **Niedersachsen:** <https://www.bsn-ev.de/vereine/vereinsuche/>
- **Nordrheinwestfalen:** <https://www.brsnw.de/rehasport-suche/>
- **Rheinland-Pfalz:** <https://www.bsv-rlp.de/reha-suche/>
- **Saarland:** <https://brs-saarland.de/index.php?id=156&L=1%27%2522>
- **Sachsen:** https://www.behindertensport-sachsen.de/index.php?id=9&no_cache=1
- **Sachsen-Anhalt:** <https://www.bssa.de/rehabilitationssport/ueberblick-rehasport-anbieter/>
- **Schleswig-Holstein:** <https://www.rbsv-sh.de/suche>
- **Thüringen:** <https://www.tbrsv.de/index.php/rehabilitationssport.html>
- **Württemberg:** <https://www.wbrs-online.net/index.php/suche-reha-sport/rehasport/index.php>

Impressum

Herausgeber: Landessportbund Hessen e. V., Geschäftsbereich Sportentwicklung, Sport und Gesundheit
Otto-Fleck-Schneise 4 • 60528 Frankfurt am Main • Tel. +49 (0) 69/6789-423 • Fax. +49 (0) 69/6789-209

E-Mail: gesundheitsport@lsbh.de • www.landessportbund-hessen.de

Projektverantwortliche: Evi Lindner

Bilder: soweit nicht anders angegeben © lsb h

Gestaltung/Herstellung: WR design, Sandra Liebig • www.wr-design-online.de



Landessportbund
Hessen e.V.

Geschäftsbereich Sportentwicklung, Sport und Gesundheit
Otto-Fleck-Schneise 4 • D-60528 Frankfurt am Main
Tel. 069/6789-423 • Fax 069/6789-209
E-Mail: gesundheitssport@lsbh.de • www.landessportbund-hessen.de

Kooperationspartner:



PROJEKT-DOKUMENTATION