



BEWEGUNG GEGEN KREBS

Abschlussbericht des
Teilprojektes 2
“Bewegt bleiben”

INHALT

1. Einleitung 04

2. Teilprojekt "Bewegt bleiben" 05

3. Vorbereitungsphase 06

3.1 Zielsetzung 06

3.2 Ausgangssituation 06

3.3 Maßnahmenplan 07

Bewegung gegen Krebs
Abschlussbericht des Teilprojektes 2
„Bewegt bleiben – Bewegungsförderung in der
Krebsnachsorge“
(Stand: 10.2024)

4. Umsetzungsphase 08

4.1 Steuerungsgremium 09

4.2 Öffentlichkeitsarbeit 10

4.3 Veranstaltungen 12

4.3.1 Fortbildungen 12

4.3.2 Informationsveranstaltungen 14

4.3.3 Abschlussveranstaltung 18

5. Ausblick 19

6. Fazit 20

7. Quellennachweise 22



1. EINLEITUNG



In Deutschland erkranken jährlich ca. 500.000 Menschen an Krebs. Um ganz genau zu sein sind im Jahr 2019 laut dem Robert Koch Institut 234.925 Frauen und 267.730 Männer¹ erkrankt. Auf die Einwohnerzahl (183.401 Menschen²) von Potsdam gerechnet erkrankt jährlich 2.72 mal die komplette Landeshauptstadt von Brandenburg. Die häufigsten Neuerkrankungen wurden bei Brustdrüsenkrebs (71.375), Prostatakrebs (68.579), Dickdarmkrebs (58.967) und Lungenkrebs (58.967) registriert. Laut RKI leben aktuell in Deutschland rund 1,6 Millionen Menschen die in den letzten 5 Jahren eine Krebsdiagnose erhalten haben³.

Expert*innen schätzen, dass ca. 6 % dieser Neuerkrankungen auf zu geringe körperliche Aktivität zurück zu führen sind. Bewegung ist nicht nur im Bereich der Prävention sinnvoll. Auch während und nach einer Krebserkrankung ist Bewegung wichtig. Viele Studien belegen bereits, dass das Risiko für mögliche Krankheits- und Behandlungsfolgen sinkt. Dar-

über hinaus hat Bewegung während und nach einer Krebserkrankung auch **positive Einflüsse auf die psychische Gesundheit**⁴.

Und genau an dem Punkt setzt unser Projekt an. Wir möchten Patient*innen aus der Krankheit in den Sportverein holen. Leider gelingt dieser Übergang aktuell noch nicht sehr gut. Vielen Patient*innen fällt der Schritt, nach der stationären Reha in ein weiterführendes Angebot zu wechseln, schwer. Dies kommt unter anderem von einer mangelnden Übersichtlichkeit der existierenden Angebote und der fehlenden Empfehlung von Ärzt*innen. Dazu sind die Bedürfnisse der Patient*innen sehr individuell und sie brauchen ein für sich passendes Angebot. Erschwerend kommt der Mangel an qualifizierten Angeboten mit qualifizierten Übungsleiter*innen hinzu. An diesen Punkten konnte in den 2,5 Jahren des Projektes gearbeitet werden und wird im Laufe dieses Berichtes deutlich gemacht.

2. TEILPROJEKT "BEWEGT BLEIBEN"

Das Teilprojekt 2 „Bewegt bleiben“ wurde durch die Offensive „Bewegung gegen Krebs“ des DOSB's in Kooperation mit der Deutschen Krebshilfe ins Leben gerufen. 2018 – 2020 wurde dieses Projekt bereits durch den LSB Hessen durchgeführt. 2020 wurde ein Folgeprojekt ausgeschrieben.

Dieses Teilprojekt beschäftigt sich primär mit dem Übergang von Patient*innen aus der Reha-Klinik in ein nachhaltiges Sporttreiben im Sportverein/ organisierten Sport.

Die wichtigsten Daten im Überblick:

Projektlaufzeit
2,5 Jahre / 03.2022 – 10.2024

Projektzielgruppe
(ehemalige) Krebspatient*innen

Projektmittel
Sachkosten und
Personalkosten (½ Projektstelle)



3. VORBEREITUNGSPHASE

Nach erteiltem Zuschlag für das Projekt, begannen beim Landessportbund Brandenburg e.V. (LSB) auch schon die Vorbereitungen. Gemeinsam mit der neu eingestellten Projektleiterin wurden Haupt- und Teilziele für das Projekt erarbeitet. Dadurch wurde dem Projekt eine Struktur verliehen. Zudem machte es das möglich, zum Projektende zu evaluieren, welche Ziele wie erreicht werden konnten und welche nicht.

3.1 Zielsetzung

Zu Beginn und im Laufe des Projektes wurden folgende Kernziele definiert:

1. Schließung von Versorgungs- und Informationslücken
2. Gewinnung von Menschen mit Krebs
3. Stärkung des gesundheitssportlichen Profils von Sportvereinen
4. Nachhaltige Implementierung des Themas im Verband
5. Aktives Netzwerk „Sport und Krebs“ schaffen

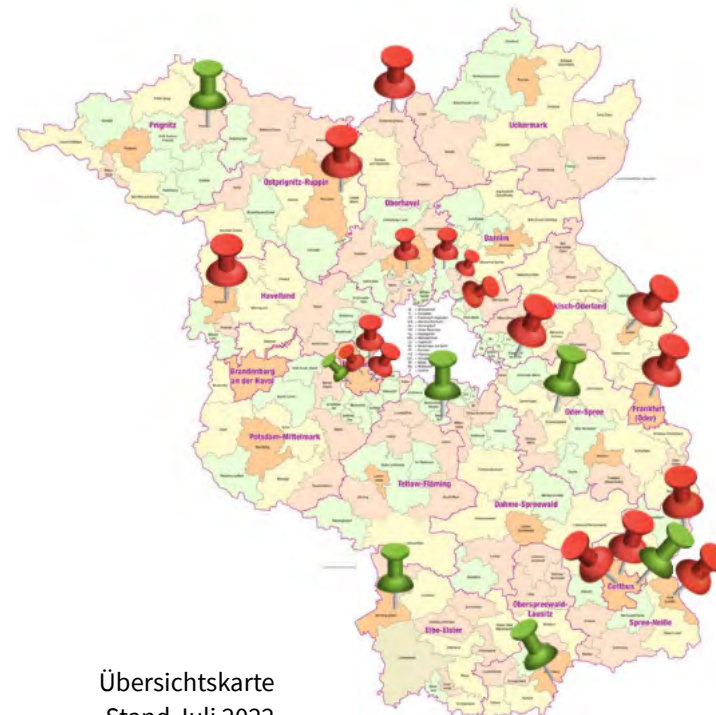
Zur Zielerreichung wurden dafür folgende Teilziele definiert:

1. Gewinnung von Netzwerkpartnern und Multiplikator*innen
2. Qualifizierung von Übungsleiter*innen
3. Mitgliedergewinnung und Informationsaufbereitung
4. Angebotssuche erleichtern für Patient*innen

3.2 Ausgangssituation

Nach dem die ursprüngliche Projektleiterin den LSB Brandenburg verlassen hatte, wurde nach 2 Monaten Pause eine neue Projektleiterin gewonnen. Mit ihr konnten nun die Ausgangssituation beschrieben und entsprechende Maßnahmen entwickelt werden. Um einen ersten Überblick über die Situation im Land Brandenburg zu erhalten, wurde eine Umfrage (siehe Anhang) an alle Kreis- und Stadtsportbünde per E-Mail versandt. Diese sollte durch die jeweiligen Vereine der Region beantwortet werden. Sie konnte ganz einfach digital bearbeitet werden. Die 27 Ant-

worten deckten deutliche Handlungsanweisungen auf. Zusammen mit dem aktuellen Stand der onkologischen Rehasportangebote, laut Behinderten- und Rehabilitationssportverband, ergab sich somit folgende Übersichtskarte:



Auf dieser Übersichtskarte sind die onkologischen Rehasportangebote bzw. orthopädischen Rehasportangebote mit teilnehmendem onkologischen Patienten*innen mit roten Pins gekennzeichnet und mit den grünen Pins alle weiteren Sportangebote, die für onkologische Patient*innen geöffnet sind.

Die Karte zeigt deutlich, wie wenig Angebote im Land Brandenburg ursprünglich zu finden waren. Auch die Verteilung der Angebote war sehr aussagekräftig, zeigte sie doch, dass es gerade im ländlichen Bereich recht wenige gab. Anhand der vorher beschriebenen Ziele wurden nun entsprechende Maßnahmen entwickelt.

3.3 Maßnahmenplan

Die Hauptziele wurden mit folgenden Maßnahmen unteretzt:

1. Schließung von Versorgungs- und Informationslücken
 - Regelmäßige Informationsveranstaltungen für alle Zielgruppen
 - Wahrnehmung jeder Möglichkeit, das Projekt regional zu präsentieren
 - Entwicklung von Informationsmaterial
2. Gewinnung von Menschen mit Krebs
 - Kooperationen mit Selbsthilfegruppen und der brandenburgischen Krebsgesellschaft
 - Präsentation des Projektes auf diversen Veranstaltungen
3. Stärkung des gesundheitssportlichen Profils von Sportvereinen
 - Kostenerstattung von Übungsleitenden bei Teilnahme an Fortbildungen
 - Angebotserweiterung
4. Nachhaltige Implementierung des Themas im Verband
 - Projekt soll Grundstein für dauerhafte Platzierung des Themas im LSB sein
5. Aktives Netzwerk „Sport und Krebs“ schaffen
 - Aufgebautes Netzwerk soll aktiv über die Projektzeit hinaus zusammenarbeiten und genutzt werden

Die Teilziele wurden mit folgenden Maßnahmen unteretzt:

1. Gewinnung von Netzwerkpartnern und Multiplikator*innen
 - Bildung eines Steuerungsgremiums mit Experten aus dem Gebiet
2. Qualifizierung von Übungsleiter*innen
 - Konzipierung und Durchführung einer Fortbildung
3. Mitgliedergewinnung und Informationsaufbereitung
 - Durchführung von Informationsveranstaltungen in verschiedenen Orten (auch ländlicher)
 - Entwicklung einer neuen Broschüre für Patient*innen
4. Angebotssuche für Patient*innen erleichtern
 - Aufklärungsarbeit über bereits bestehende Suchmöglichkeiten
 - Entwicklung einer neuen Broschüre für Patient*innen

3. VORBEREITUNGSPHASE

Die Umsetzungsphase begann im Oktober mit der ersten Sitzung des Steuerungsgremiums (siehe Abschnitt 4.1 Steuerungsgremium).

Das Projekt wurde bei diversen Veranstaltungen und über verschiedene Kanäle der Öffentlichkeitsarbeit präsentiert.

Termine 2023:

- 16.01. - Sitzung Steuerungsgremium
- 25.02. - Gesundheitssportnachmittag; Potsdam
- 10./11.03. - Stand beim 8. Brandenburger Krebskongress
- 14./15.03. - GF-Tagung; Lindow
- 08.06. - Infotag „Aktiv gegen Krebs“ – Brandenburgische Krebsgesellschaft; Potsdam
- 22.-24.06. - Teilnahme an einem Workshop als Referentin beim „Sports, Medicine and Health Summit“; Hamburg
- 06.07. - Projektkooperation beim LAGO Projekt „Konkret“; Kloster Lehnin
- 04.09. - Sitzung Steuerungsgremium
- 06.09. - Projektkooperation beim LAGO Projekt „Konkret“; Teltow
- 14.09. - Gesundheitssportnachmittag in Kooperation mit dem SSB FFO; FFO
- 23.09. - Stand beim 1. Brandenburger Sportkongress des LSB Brandenburg
- 25.09.-01.10. - Fortbildung „Sport in der Krebsnachsorge“

- 11.10. - Projektkooperation beim LAGO Projekt „Konkret“; Perleberg
- 08.11. - digitale Infoveranstaltung für Ärzte
- 16.11. - Projektkooperation beim LAGO Projekt „Konkret“; Bad Liebenwerda

Termine 2024:

- 13.01. - Gesundheitssportvormittag in Kooperation mit SV Drehscheibe Brandenburg e.V.; Pritzwalk
- 06.03. - Sitzung Steuerungsgremium
- 11./12.03. - GF-Tagung; Lindow
- 10.04. - Info-Veranstaltung Carl-Thiem-Klinikum; Cottbus
- 18.04 – 28.04. - ÜL-Fortbildung „Sport in der Krebsnachsorge“; Hybrid
- 06.06. - Infotag „Aktiv gegen Krebs“ – Brandenburgische Krebsgesellschaft; Potsdam
- 12.06. - Info-Veranstaltung für Patienten in Kooperation mit LAGO e.V; FFO
- 10.07. - Sitzung Steuerungsgremium
- 14.09. - Beteiligung an der Charity Veranstaltung vom BVfG e.V. „Bouldern gegen Krebs“; Werder
- 18.09. - Info-Veranstaltung für Patienten in Kooperation mit LAGO e.V; Rangsdorf
- 21.09. - Abschlussveranstaltung; Potsdam



4.1 Steuerungsgremium

Das Steuerungsgremium konnte nach Übernahme der Projektleitung im Juli 2022 im Oktober das erste Mal tagen. Das Steuerungsgremium setzte sich aus verschiedenen Vertreter*innen der Netzwerk-Mitglieder zusammen:

- Dr. Anja Bargfrede
LAGO Brandenburg e.V.
- Jana Ehrlich-Repp
LAGO Brandenburg e.V.
- Annett Lange
SEKIZ e.V.
- Raina Maria Lau
Brandenburgische Krebsgesellschaft e.V.
- Igor Plygun
SC Potsdam e.V.
- Esther Rokosch
OnkoAktiv Potsdam/BvFG e.V.
- Jana Thomel
Behinderten- und Rehabilitations-sportverband Brandenburg e.V.

Mit Hilfe dieses Steuerungsgremiums wurde es möglich, die Maßnahmen fachlich besser zu untersetzen und im Netzwerk zu streuen. Innerhalb der ersten Sitzung lernten sich die Mitglieder und die Projektleitung kennen. Es wurde über das Projekt informiert und eine Vorstellungsrunde absolviert. In dieser Vorstellungsrunde wurde deutlich, welche Wünsche und Vorstellungen die einzelnen Mitglieder von dem Projekt haben. Dort wurden auch die ersten Ideen für mögliche Informationsabende zusammengetragen. Das Projekt profitierte sehr von der fachlichen Expertise der Teilnehmenden. Auch wurden hier schon die Grundsteine für folgende Treffen in kleineren Gruppen gelegt.

Nach erfolgreicher Bildung des Gremiums 2022, konnte dieses im Jahr 2023 nun die Arbeit aufnehmen. In den Sitzungen des Gremiums im Januar sowie im September 2024 wurden der Projektstand präsentiert und weitere Maßnahmen entwickelt. Die innerhalb der Sitzungen entwickelten Maßnahmen wurden dann in kleinen Gruppen bearbeitet. So ergab sich eine sehr enge Zusammenarbeit mit Esther Rokosch und Jessica Müller vom Bran-

denburgischen Verein für Gesundheitsförderung e.V (kurz BVfG e.V) / Onko Aktiv. Mit diesem Duo gewann das Projekt zwei außerordentlich motivierte und qualifizierte Referentinnen. Beide waren ein wichtiger und nicht wegzudenkender Bestandteil jeglicher Informationsveranstaltungen. Den Anfang der gemeinsamen Veranstaltung machte der Gesundheitssportnachmittag am 25.02.23 in Potsdam. Dieser fand in den Vereinsräumen des BVfG e.V. statt und konnte mit 10 Teilnehmenden einen guten Auftakt verzeichnen. Beworben wurde das Treffen über das LSB Sportjournal, über verschiedene Mailverteiler und die Kreis- und Stadtsportbünde in Brandenburg. Dank der guten Zusammenarbeit mit der Europäischen Sportakademie im Land Brandenburg (ESAB) und dem Behinderten- und Rehabilitations-sportverband Brandenburg e.V. (BSB) wurde die Veranstaltung mit 4 Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung der DOSB-ÜLB („Sport in der Prävention“ und „Sport in der Rehabilitation“) und -C Lizenzen anerkannt. Diese Veranstaltung wurde auch für die Bewerbung der Fortbildung im Herbst 2023 mit dem Titel „Sport in der Krebsnachsorge“ genutzt (weitere Informationen siehe Punkt 4.3.1).

Eine weitere sehr wertvolle Zusammenarbeit ergab sich mit der Landesarbeitsgemeinschaft Onkologische Versorgung Brandenburg e.V. (kurz LAGO). Aus dieser Zusammenarbeit sind weitere Projekte entstanden. So konnte der LSB das Projekt „Bewegt bleiben“ bei den Projektveranstaltungen „Konkret; Bewegung und Krebs“ präsentieren und bei einigen Veranstaltungen sogar dafür sorgen, dass Übungsleitende aus den jeweiligen Regionen ihre Angebote vorstellen konnten. Vor Ort wurde Aufklärungsarbeit geleistet und das Bewusstsein für Bewegung während und nach einer Krebserkrankung bei den Patienten gestärkt. Auch konnten wir ihnen die Möglichkeiten der Suche nach Angeboten erläutern und sie mit einer Liste von Rehasportanbietern der Region ausstatten. Im Nachgang wurden diese Listen von den jeweiligen Krebsberatungsstellen nochmals angefragt und weiter verteilt.

Ein großer Mehrwert dieser Veranstaltungsreihe ist die dort stattgefundenene Netzwerkarbeit. So war es möglich, in den Regionen direkte Kontakte zu knüpfen. Daraus resultierte die Idee einer gemeinsamen Veranstaltung der Krebshilfe Berlin-Brandenburg, der LAGO und des LSB Brandenburg im Achenbach Krankenhaus Königs Wusterhausen. Diese Veranstaltung sollte im März 2024 stattfinden und sich an das gesamte Klinikpersonal, Übungsleitende und Patienten richten. Leider musste diese auf Grund mangelnder Anmeldungen jedoch abgesagt werden.

Neben diesen Veranstaltungen erhielt der LSB Brandenburg von der LAGO die Möglichkeit, das Projekt mit einem kostenlosen Stand beim 8. Brandenburger Krebskongress im März 2023 zu präsentieren. So konnte dieses Thema auch nochmal bei medizinischen Personal und Ärzten

sichtbar gemacht werden. Für den 9. Brandenburger Krebskongress im März 2025 wurde die Projektleiterin angefragt, um ein Symposium mit den Themen Bewegung und Ernährung bei Sport auszurichten.

4.2 Öffentlichkeitsarbeit

Wichtige Informationen rund um das Projekt wurden regelmäßig in dem monatlich erscheinenden Mitglieder-Magazin „Sportjournal“ des LSB Brandenburg veröffentlicht. Des Weiteren wurden auch ein Projektflyer sowie entsprechende Veranstaltungsflyer entwickelt und eine Anzeige in der jährlich zu Beginn des Jahres versendeten Vereinspost platziert. Jedoch wurden die Werbematerialien nicht nur analog genutzt, sondern auch entsprechend aufbereitet und bei den gängigen Social-Media-Kanälen (Instagram und Facebook) gepostet.

Bewegungsförderung in der Krebsnachsorge

Als exklusiver Partner des Deutschen Olympischen Sportbundes beim innovativen Projekt „Bewegt bleiben“ arbeitet der Landessportbund Brandenburg seit März 2022 verstärkt am Ausbau von Bewegungsangeboten für Krebspatientinnen und -patienten sowie an der Optimierung von Versorgungslücken. Durch dieses besondere Projekt soll die Netzwerkarbeit auf regionaler und kommunaler Ebene gestärkt und die Schnittstellen zwischen Ärztschaft, (Reha-)Kliniken, Selbsthilfegruppen, Sportvereinen und weiteren relevanten Akteuren optimiert werden.

Zu den Mitteln, um dieses Ziel zu erreichen, gehören auch die Gesundheitssportnachmittage des LSB, von denen der nächste am 14. September ab 17.30 Uhr im Sport- und Gesundheitszentrum Frankfurt, Zehmeplatz 11B, in 15230 Frankfurt (Oder) stattfinden wird. Unter der Überschrift „Bewegt bleiben - Bewegungsförderung in der Krebsnachsorge“ wird das gemeinsame Projekt mit dem DOSB detailliert vorgestellt und dann direkt aus der

Praxis berichtet. Es werden unter anderem Themen wie „Warum Sport bei einer Krebserkrankung?“ und „symptomorientiertes Training in der Gruppe“ behandelt. Eingeladen sind alle interessierten Vereine und Übungsleitende. Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem StadtSportbund Frankfurt (Oder) durchgeführt und ist anerkannt zur Lizenzverlängerung der DOSB C- & B-Lizenzen des Landessportbundes. Außerdem wird sie den Behinderten-Sportverband Brandenburg zur Verlängerung der DOSB Rehasportlizenzen anerkannt.

→ Eine Anmeldung ist ab sofort möglich über das Bildungsportal des Sportlands.

Weitere Veranstaltungen zum Thema
→ 25.09.-01.10.2023 Übungsleiterfortbildung „Sport in der Krebsnachsorge“
→ 04.10.2023 18.00 – 21.00 Uhr Gesundheits-sportnachmittag Luckenwalde
→ 08.11.2023 18.00 – 20.00 Uhr Digitale Infoveranstaltung für Ärzte: Anmeldung per Mail an bittins@lsb-brandenburg.de



Gesundheitssporttag in Pritzwalk

„Bewegt bleiben - Bewegungsförderung in der Krebsnachsorge“ - das ist das Thema beim ersten Gesundheitssporttag des Landessportbundes in Pritzwalk. Und so wird der LSB gemeinsam mit dem SV Drehscheibe Brandenburg sowie dem Brandenburgischen Verein für Gesundheitsförderung am Sonnabend, 13. Januar 2024, zwischen 10 und 13 Uhr dieses besondere Projekt des Gesundheitssports vorstellen. Außerdem wird es in den Räumen des SV Drehscheibe, Burgwall 7, 16928 Pritzwalk bereits erste theoretische und praktische Tipps und Hinweise dazu geben.

→ Anmeldungen dazu sind unter bittins@lsb-brandenburg.de sowie unter info@sv-drehscheibe.de möglich.



Jetzt anmelden: Abschlussveranstaltung „Bewegt bleiben“ am 21. September

Im Rahmen der bundesweiten Initiative „Bewegung gegen Krebs“ startete der Landessportbund Brandenburg im März 2022 gemeinsam mit dem DOSB das neue Teilprojekt „Bewegt bleiben - Bewegungsförderung in der Krebsnachsorge“. Das Projekt wird durch die Deutsche Krebshilfe gefördert und geht nun nach 2,5 Jahren am 31.10.24 zu Ende.

In der Projektlaufzeit hat sich der LSB Brandenburg unter anderem die Schließung von Informations- und Versorgungslücken in der onkologischen Bewegungskette von der Reha-Einrichtung bis zum nachhaltigen Sporttreiben im

Sportverein gesetzt. Außerdem sollten Menschen mit „Krebs“ für Reha-, Präventions- und Breitensportangebote im Sportverein gewonnen und das gesundheitssportliche Profil von Brandenburger Sportvereinen gestärkt werden. Wie weit diese und andere Ziele in den vergangenen 30 Monaten erreicht wurden, wir auf der Abschlussveranstaltung am 21. September 2024 in Potsdam präsentiert und diskutiert. Neben den Projektergebnissen stehen zudem ein Vortrag, eine Foculumsdiskussion sowie spannende Workshops auf dem Programm.

→ Jetzt hier anmelden.

Auszüge aus dem Sportjournal



BEWEGT BLEIBEN

Bewegungs-förderung in der Krebsnachsorge



„Bewegt bleiben“ - Bewegungsförderung in der Krebsnachsorge
Ein Teilprojekt im Rahmen der Initiative „Bewegung gegen Krebs“ der Stiftung Deutsche Krebshilfe, des DOSB und der Deutschen Sporthochschule Köln

Projektziele:

- Schließung von Versorgungs- und Informationslücken
- Gewinnung von Menschen mit Krebserkrankung für den Sport
- Stärkung des gesundheitlichen Profils von Sportvereinen
- Netzwerk „Sport und Krebs“ stärken
- Gewinnung von Hauptsportvereinen und -partnern sowie Multiplikator:innen und Multiplikator:innen
- Qualifizierung von Übungsleiter:innen und Übungsleiter:innen
- Erleichterung der Angebotsuche für Patient:innen und Patient:innen

Wer kann sich im Projekt engagieren?

- Vereine sowie Übungsleiter:innen oder Ärzt:innen bzw. Ärz:innen, die sich für das Projekt interessieren
- Vereine und Übungsleiter:innen, die bereits Angebote im Krebsnachsorgebereich umsetzen

Ihr Weg zu uns

Projektleitung:

Sabrina Bittins
Landessportbund Brandenburg e.V.
Wolfgang Gesundheitspost
bittins@lsb-brandenburg.de
(0331) 9 71 96-46

Mehr Infos:

www.bewegtbleiben.de

Logo Partner:

Deutsche Krebshilfe, DOSB, StadtSportbund Frankfurt (Oder), Landessportbund Brandenburg, DTB, SEKIZ, LAGO, Carl-Thiem-Klinikum Cottbus, BSK.



GESUNDHEITSSPORT-ABEND | 10.04.2024 in Cottbus

„Bewegt bleiben – Bewegungsförderung in der Krebsnachsorge“



„Bewegt bleiben“ - Bewegungsförderung in der Krebsnachsorge

Programm:

- 17:15 Uhr: Anwesen, Anmeldung
- 17:30 Uhr: Begrüßung durch Chefin der Senologie und systemische Gynäkologie, Dr. med. Nikola Bangehann | Carl-Thiem-Klinikum Cottbus
- 17:35 Uhr: Begrüßung durch Projektleiterin Sabrina Bittins | Landessportbund Brandenburg e.V.
- 17:40 Uhr: Projektvorstellung „Bewegt bleiben - Bewegungsförderung in der Krebsnachsorge“ Sabrina Bittins
- 18:00 Uhr: Vortrag „Bewegungsförderung in der Krebsnachsorge“ Esther Rokosch | Brandenburgischer Verein für Gesundheitsförderung e.V.
- 19:00 Uhr: Video-Auswahl
- 19:15 Uhr: Praxis: Bewegungsförderung in der Krebsnachsorge, Esther Rokosch
- 20:30 Uhr: Ende

Wann? Mittwoch, 10.04.2024 | 17:30 bis 20:30 Uhr

Wo? Carl-Thiem-Klinikum Cottbus
Thiemstraße 111
03048 Cottbus

Anmeldungen unter bittins@lsb-brandenburg.de

LAGO **Carl-Thiem-Klinikum Cottbus** **BEWEGT GEGEN KREBS**

Verschiedene Flyer-Varianten

Um bei den Veranstaltungen präsenter zu sein, wurden ein mobiler Info-Stand sowie ein Roll-up angefertigt.



Positiv auf Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit wirkte sich auch die Vorstellung des Projektes auf Bundesebene aus. So wurde das Projekt in einem Workshop beim „Sports, Medicine and Health Summit“ der SportMed Service GmbH in Kooperation mit der DGSP Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention im Juni 2023 in Hamburg vorgestellt.



Im Februar 2024 waren wir mit dem Projekt beim Podcast Help FM von Sekiz e.V. zu Gast. Dort wurde das Projekt vorgestellt und die Notwendigkeit von Sport bei und nach Krebs verdeutlicht. Der Podcast ist dauerhaft auf der Seite des Sekiz e.V. abrufbar.

Ein weiteres Highlight wird der Film von der Abschlussveranstaltung. In diesem werden kurze Interviews von Experten zu sehen sein, sowie die Highlights der Veranstaltungen. Das Rohmaterial bleibt im Besitz des Landessportbundes Brandenburg e.V. und kann so dauerhaft genutzt und verarbeitet werden.

4.3 Veranstaltungen

4.3.1 Fortbildungen

Ein wichtiger Bestandteil der Maßnahmen war die entsprechende Qualifizierung der Übungsleitenden. Bereits zu Beginn des Projektes wurde eine Fortbildung „Sport nach Krebs“ mit 15 LE in Berlin organisiert und durchgeführt. Der LSB Brandenburg unterstützte diese durch gezielte Bewerbung in Brandenburg. Als Anreiz wurde den Teilnehmenden aus Brandenburg eine Kostenrückerstattung für die Fortbildungsgebühren in Aussicht gestellt. Um diese in Anspruch nehmen zu können, mussten die Teilnehmenden nur nachweisen, dass die Fortbildung bestanden und im Nachgang ein Kurs für Krebspatient*innen angeboten wurde.

In Berlin an der Fortbildung im Herbst 2022 nahmen 8 Brandenburger Übungsleitende teil. Davon nahmen 4 die Rückerstattung in Anspruch.

Im Januar 2023 begann die Organisation der nächsten Fortbildung. Diese wurde nun von der Europäischen Sportakademie Land Brandenburg (ESAB) ausgerichtet und im Herbst 2023 durchgeführt. Die Dozentinnen evaluierten die vergangene Fortbildung in Berlin und konzipierten ein anderes Modell mit 30 LE. Eine Erkenntnis aus der Evaluierung: Bei der Fortbildung mit nur 15 Lerneinheiten konnten einfach zu wenige wichtige Inhalte vermittelt werden.



Das Dozentinnen-Team war, wie auch schon in Berlin, hochkarätig besetzt. So waren für die theoretischen Inhalte Anne Voland vom NCT Heidelberg und Verena Krell von der Charité Berlin zuständig. Für den Praxisteil standen Esther Rockosch und Jessica Müller vom Onko-Aktiv Potsdam bereit. Auch diese Fortbildung wurde über diverse Kanäle beworben. Und auch hier gab es den Anreiz der Kostenerstattung. Die Bewerbung hatte Erfolg: Es nahmen 16 Übungsleitende an der Fortbildung teil. Der Brandenburger Anteil lag bei ca. 50 %. Die Rückerstattung wurde von sieben Teilnehmenden in Anspruch genommen.



Nach durchgeführter Fortbildung setzten sich erneut alle Akteure an einen (digitalen) Tisch und besprachen Umsetzungsmöglichkeiten. Einig waren sich die Teilnehmenden, dass eine weitere Fortbildung im Projektzeitraum organisiert werden soll. Im Gespräch wurde der Zeitraum auf Frühjahr 2024 festgesetzt, und es begannen sofort die nötigen Vorbereitungen und Bewerbungen.

Am Ende waren 12 von 20 möglichen Plätzen belegt. Auch hier waren die Brandenburger wieder mit einem 50%-Anteil unter den Teilnehmenden. Hervorzuheben ist die Zahl der in Anspruch genommenen Rückerstattungen. Alle sechs Brandenburger Teilnehmenden nahmen diese in Anspruch.



Nachdem alle Fortbildungen stattgefunden hatten, blieb nun die Überlegung, wie es damit nach dem Projekt weitergehen soll. Zum Zeitpunkt des Abschlussberichtes liefen Gespräche mit den Dozentinnen, dem LSB Berlin, dem BSB Berlin, dem LSB Brandenburg sowie der ESAB. Gemeinsam wird überlegt, wie die Fortbildungsreihe weiterhin durchgeführt werden kann. Wahrscheinlich wird sie zwischen den Bundesländern wechseln, um somit die gesamte Zielgruppe erreichen zu können.

Abschließend ist zu sagen, dass es in Brandenburg nach Projektende 22 ausgebildete Übungsleitende gibt und 17 neue Angebote entstanden sind.

4.3.2 Informationsveranstaltungen

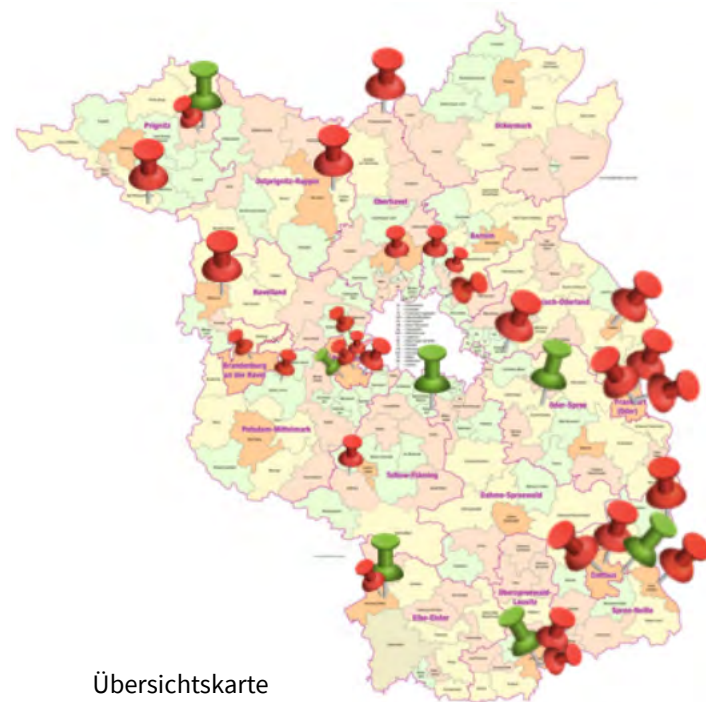
In der Projektlaufzeit konnten unterschiedliche Veranstaltungen durchgeführt werden, die überwiegend zielgruppenspezifisch ausgerichtet waren. Doch gab es auch Veranstaltungen, bei denen alle Zielgruppen eingeladen waren.

Durch die Kooperation mit der LAGO e.V. ergaben sich im Jahr 2024 Veranstaltungen spezifisch für Patient*innen.

Konkret

Durch die oben beschriebene Kooperation mit der LAGO im Projekt „Konkret“ konnte 2023 bei 4 Veranstaltungen der direkte Kontakt zu Patient*innen aufgenommen werden. Die Veranstaltungsausrichter vor Ort waren primär Krebsberatungs- und Selbsthilfekontaktstellen. Bei den Veranstaltungen wurden die Bedürfnisse und Erwartungen von Patienten sehr deutlich. Viele beklagten sich über die mangelnde Aufklärung durch medizinisches Personal, aber auch über mangelnde Angebote. Vor allem in den ländlichen Regionen besteht ein ausgeprägtes Defizit. Vielen Patienten ist es durch eine eingeschränkte Mobilität nicht möglich, Angebote in weiterer Umgebung wahrzunehmen. Dort wurde die Gelegenheit genutzt, den Patienten aufzuzeigen, dass auch ein nicht spezifischer onkologischer Rehakurs eine gute Möglichkeit bietet, um in Bewegung zu bleiben oder zu kommen. Um einen Anfang zu machen, bekamen die Patienten eine Liste ausgehändigt mit allen Vereinen aus der Region, die Rehasportgruppen anbieten. Auch wurden ihnen verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, wie sie passende Angebote finden.

- 06.07. - Projektkooperation beim LAGO Projekt „Konkret“; Kloster Lehnin
- 06.09. - Projektkooperation beim LAGO Projekt „Konkret“; Teltow
- 11.10. - Projektkooperation beim LAGO Projekt „Konkret“; Perleberg
- 16.11. - Projektkooperation beim LAGO Projekt „Konkret“; Bad Liebenwerda



Übersichtskarte
Stand August 2024



Patienteninformationsveranstaltung

„Mit Bewegung gegen den Krebs“:

Nachdem die Zusammenarbeit im Projekt „Konkret“ mit der LAGO e.V. gewinnbringend und erfolgreich war, wurde das Konzept der Veranstaltung übernommen und 2024 in zwei weiteren Orten angeboten.

- 12.06. - Informationsveranstaltung für Patienten in Kooperation mit LAGO e.V.; FFO
- 18.09. - Informationsveranstaltung für Patienten in Kooperation mit LAGO e.V.; Rangsdorf

Neben den Patienteninformationsveranstaltungen hat das Projekt auch Veranstaltung gezielt für Übungsleitende ausgerichtet.

Informationsveranstaltungen für Übungsleitende:

Die erste derartige Veranstaltung fand im Februar 2023 im OnkoAktiv Potsdam statt. Dort testeten wir das aus Projektvorstellung, Theorie und Praxis zusammengestellte Konzept. Für den Theorie- und Praxisteil wurden die Dozentinnen von den Fortbildungen, Esther Rokosch und Jessica Müller, verpflichtet. Dies bot sich an, da der Veranstaltungsort deren Arbeitsplatz ist. Sie konnten somit sehr praxisnah erklären und aufzeigen, wie notwendig Sport bei und nach Krebs ist.

Anwesend waren neun Teilnehmende, von denen im Herbst 2023 zwei sogar eine Fortbildung besuchten. In Absprache mit der ESAB und dem BSB bekamen die anwesenden Übungsleitenden Punkte für die Lizenzverlängerung gutgeschrieben.

Diese erfolgreiche Veranstaltung wurde den Kreis- und Stadtsportbünden bei der Geschäftsführertagung im März vorgestellt. Daraufhin meldeten der Stadtsportbund Frankfurt (Oder) und der Kreissportbund Teltow-Fläming Interesse an einer solchen Veranstaltungen an.

Der Termin für Frankfurt (Oder) wurde schnell auf den 14.09.23 festgelegt. Das Konzept blieb gleich und als Dozentin war





wieder Esther Rokosch dabei. Auch diese Veranstaltung wurde breit beworben und konnte am Ende mit 20 Teilnehmenden auf einen großen Erfolg blicken.

Der Termin für Luckenwalde wurde ebenfalls schnell gefunden. Er sollte im Oktober stattfinden. Leider musste dieser Termin auf Grund von mangelnden Anmeldungen abgesagt werden.

Nach der Konkret-Veranstaltung in Perleberg ergab sich eine weitere Veranstaltung für Übungsleitende. Der Verein SV Drehscheibe Brandenburg e.V. meldete Interesse für 2024 an. Diese Veranstaltung fand am 13.01.2024 statt. Dort konnten nicht nur Übungsleitende begrüßt werden, sondern auch Patient*innen.

Neben den Veranstaltungen für Patient*innen und Übungsleitende war die Zielgruppe der Ärzt*innen natürlich auch von großer Bedeutung.

Informationsveranstaltungen für Ärzt*innen:

So wurde in Kooperation mit der LAGO Brandenburg e.V. eine digitale Informationsveranstaltung für Ärzt*innen geplant. Für diese Veranstaltung konnte erneut Esther Rokosch als Dozentin gewonnen werden. Jana Ehrlich-Repp von der LAGO kümmerte sich um die Zertifizierung der Veranstaltung über die Landesärztekammer. Somit erhielten teilnehmende Ärzt*innen Fortbildungspunkte. Trotz großer Bewerbung in der Zeitschrift der Kassenärztlichen Vereinigung „KV Intern“, meldeten sich nur 8 Personen an.

Dennoch muss hervorgehoben werden, dass sich aus dieser Veranstaltung eine weitere größere Veranstaltung ergeben hat. Die Chefarztin der Frauenklinik am Carl-Thiem-Klinikum in Cottbus hatte sich an den LSB Brandenburg gewandt. Gemeinsam wurde eine Veranstaltung am 10.04.24 durchgeführt. Diese richtete sich auch an das Klinikpersonal, Übungsleitende und Patient*innen. Mit 40 Teilnehmenden war dieses Event eines der erfolgreichsten.



Eine ähnliche Veranstaltung sollte es auch im Klinikum Königs Wusterhausen geben. Aber auch diese musste auf Grund von mangelndem Interesse abgesagt werden.

Neben den Veranstaltungen, die die Projekt verantwortlichen selbst organisiert hatten, wurde das Projekt auch auf vielen anderen Veranstaltungen mit einem Stand repräsentiert:

Sonstige Veranstaltungen mit Stand:

- 10./11.03.2023 - 8. Brandenburger Krebskongress
- 08.06.2023 - Infotag „Aktiv gegen Krebs“; Brandenburgische Krebsgesellschaft; Potsdam
- 23.09.2023 - 1. Brandenburger Sportkongress des LSB Brandenburg
- 11./12.03.2024 - GF-Tagung; Lindow
- 06.06.2024 - Infotag „Aktiv gegen Krebs“; Brandenburgische Krebsgesellschaft; Potsdam
- 15.06.2024 Vereinsjubiläum des TSV Rangsdorf 2004 e.V.; Rangsdorf



„Bewegt bleiben – Bewegungsförderung in der Krebsnachsorge“

Abschlussveranstaltung des Projekts

Haus des Sports Olympischer Weg 7 14471 Potsdam
Sonabend 21. September 2024 10-16 Uhr

Übungsleitende, Patienten, Ärzte und Interessierte

Anmeldung: bittins@lsb-brandenburg.de



Sonabend, 21.09.2024

Mehr Infos



4.3.3 Abschlussveranstaltung

Um das Projekt gebührend zu Ende zu bringen, fand am 21.09.2024 im Potsdamer Haus des Sports des Landessportbundes Brandenburg e.V. die **Abschlussveranstaltung** statt. Dort wurden die Projektergebnisse präsentiert, aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse vorgestellt und diese dann diskutiert. Anschließend wurde es sportlich. Es präsentieren sich neben dem klassischen Rehasport auch

Yoga, Klettern und Tanzen. Ebenfalls hervorzuheben ist der Workshop zum Thema Achtsamkeit bei und nach Krebs.

Die Veranstaltung wurde von 50 Teilnehmenden besucht. Darunter befanden sich Übungsleitende, Patient*innen und Vereinsvertreter*innen.

So sah das entsprechende Programm aus:



Programme (Änderung vorbehalten)

Samstag, 21. September 2024

ab 09:00 Uhr
10:00 Uhr
10:10 Uhr
10:20 Uhr
11:00 Uhr
11:45 Uhr
12:00 Uhr

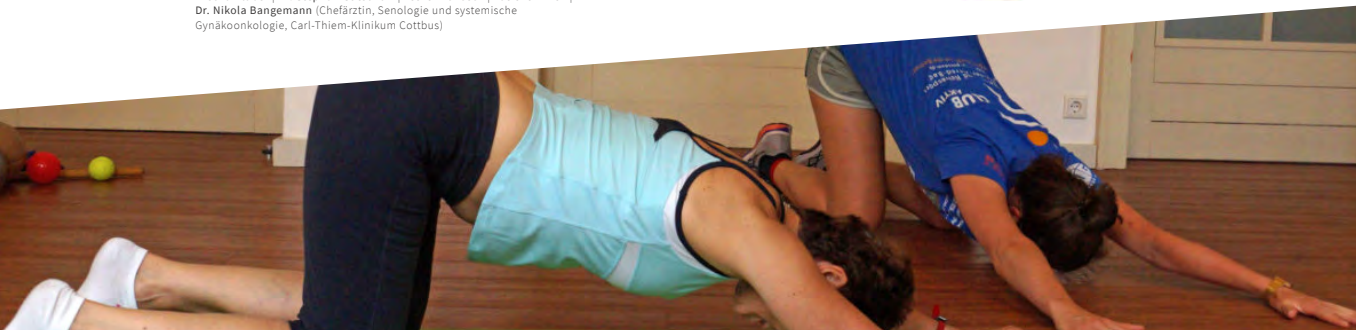
Anreise/Anmeldung
Eröffnung
Dr. Stephan Gutschow | LSB-Präsidentmitglied für Gesundheit im Sport
Grußwort
Dr. Mischa Kläber | Ressortleiter Ressort Breiten- und Gesundheitssport DOSB
Projektvorstellung und Danksagung
„Bewegt bleiben – Bewegungsförderung in der Krebsnachsorge“
Sabrina Bittins | Landessportbund Brandenburg e.V.
Vortrag „Aktuelle Entwicklungen im Bereich Sport bei und nach Krebs“
Esther Rokosch | Brandenburgischer Verein für Gesundheitsförderung e.V.
Kaffeepause
Coffeebike steht zur freien Verfügung
Podiumsdiskussion
Mischa Kläber | Dr. Stephan Gutschow | Esther Rokosch | Patient*innen |
Dr. Nikola Bangemann (Chefarztin, Senologie und systemische
Gynäkologin, Carl-Thiem-Klinikum Cottbus)



12:45 Uhr
13:45 Uhr
14:45 Uhr
15:30 Uhr

Mittagspause
Food Truck
Workshoprunde I
Bewegungsförderung in der Krebsnachsorge (Praxis) | Achtsamkeit bei und nach einer Krebserkrankung | Tanzen gegen Krebs | Drums Alive
Workshoprunde II
Yoga bei Krebs | Achtsamkeit bei und nach einer Krebserkrankung | Tanzen gegen Krebs | Drums Alive
Come together mit Abschluss der Veranstaltung
Weitere Angebote: Bouldern gegen Krebs

DEFENDO FEUERSTADLER HOFFMANN KREBSSTÄRKE LOTO polytan



5. AUSBLICK

Innerhalb der letzten zwei Projektmonate erschien die Neuauflage des LAGO e.V. Wegweisers „Körperlich Aktiv und KREBS“. Dieser wurde in Kooperation innerhalb des Projektes erstellt und überarbeitet. Der Landessportbund Brandenburg e.V. hat dafür die aktuellen Vereine und Rehasportkurse zugearbeitet und über eine Honorarreglung dafür gesorgt, dass auch die theoretischen Inhalte auf den aktuellen Stand gebracht wurden. Als neues Kapitel wird bei diesem Wegweiser nun auch ein Übungskatalog dabei sein. Die Fotos dafür sind in Kooperation des LSB Brandenburg mit OnkoAktiv Potsdam entstanden. Dort sind echte Patienten abgebildet. Es werden verschiedene Übungen für diverse Erkrankungen und Nebenwirkungen erklärt. Dies soll einen ersten Anreiz für Leser*innen geben, sich zu bewegen und dann den Weg in einen Verein zu suchen.

Hier geht's zum Wegweiser

Ebenfalls aktuell in der Planung ist ein weiteres zertifiziertes OnkoAktiv Zentrum. Das Sport- und Gesundheitszentrum in Frankfurt (Oder) möchte sich dem Thema Sport bei und nach Krebs widmen. Dafür wurden bereits zwei Übungsleitende in den Fortbildungen geschult. Um diesen Weg zu unterstützen und zum Erfolg zu bringen, stellt der LSB über das Projekt dem SGZ FFO eine Mentorin zur Seite. Mit Esther Rokosch vom OnkoAktiv Potsdam ist die Stelle perfekt besetzt und mit viel Fachwissen ausgestattet. Es ist davon auszugehen, dass das Zentrum im Laufe des letzten Quartals, spätestens jedoch Anfang des nächsten Jahres, zertifiziert sein wird.

Ein weiterer vielversprechender Ausblick erfolgt in Richtung März 2025. Dies ist zwar weit nach Projektlaufzeit. Dennoch werden dann noch Auswirkungen des Projektes sichtbar sein. Schließlich wurde

die Projektleiterin in das Programmkomitee der LAGO berufen, um den 9. Brandenburger Krebsskongress 2025 vorzubereiten und auszurichten. Damit wird es die Möglichkeit geben, ein Symposium über 90 Minuten mit dem Thema Bewegung und Ernährung bei Krebs zu füllen. Die Dozentinnen dafür sind bereits mit Esther Rokosch (OnkoAktiv Potsdam), Verena Krell (Charité Berlin) und Kerstin Dobberstein (KD Ernährungskonzepte) gut besetzt. Somit kann dort weitere Aufklärung bei Ärzt*innen und medizinischem Personal geleistet werden.

Das Thema „Sport und Bewegung bei Krebs“ wird weiterhin im LSB Priorität genießen und im Bereich Gesundheitssport verankert werden. Die dortige Referentin für Gesundheitssport wird sich dem, wie bereits vor dem Projekt, annehmen und das Steuerungsgremium weiter fortführen.



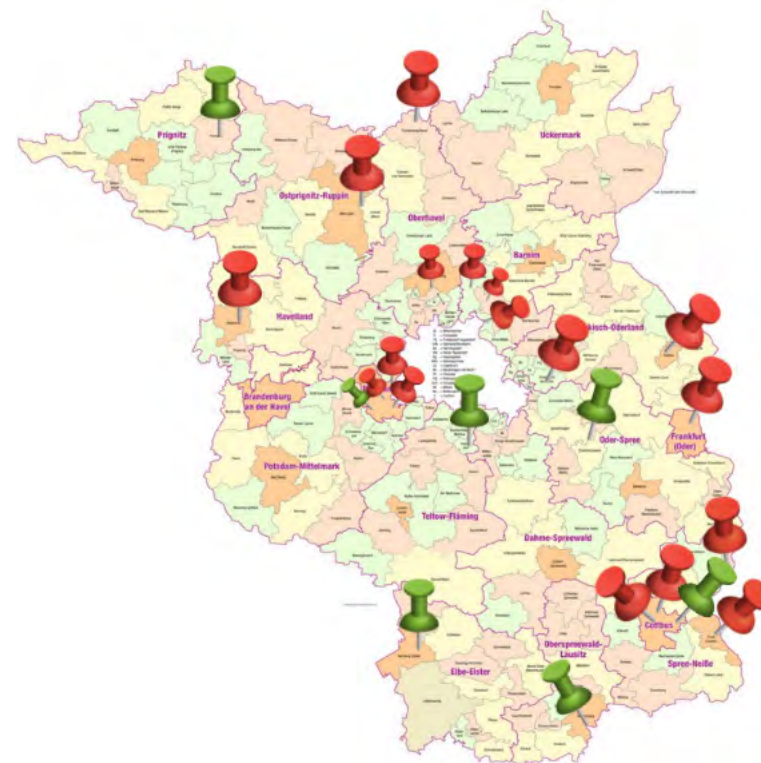
6. FAZIT

Nach gut zwei Jahren Projektlaufzeit wird sehr deutlich, welche Erfolge bereits erzielt wurden und welche Dynamik sich ergeben hat. Das aufgebaute Netzwerk trug im Jahr 2023 die ersten Früchte. Dies dauerte länger als ursprünglich gedacht. Die Ursache für die Anlaufschwierigkeiten begründete sich in dem Wechsel der Projektleitung zu Beginn des Projektes. Die neue Projektleiterin musste sich erst einmal ins Projekt einarbeiten und Kontakte knüpfen. Trotz Anlaufschwierigkeiten konnten innerhalb der Projektlaufzeit 14 Veranstaltungen durchgeführt und damit mehr als 180 Personen bewegt werden.

Ganz klar ist, dass das Projekt mit 2,5 Jahren nur einen Anstoß geben konnte. Für weitere Projekte wäre es zu prüfen, ob die Laufzeit nicht auf 4 bis 5 Jahre verlängert werden könnte. Mit einer noch längeren Projektlaufzeit wäre es definitiv möglich, weitere, an Ärzt*innen gerichtete Veranstaltungen, durchzuführen und deutlich mehr Personen erreichen zu können. Grundsätzlich ist zu bemerken, dass gerade die Ansprache aller Zielgruppen viel Zeit in Anspruch genommen hat. Oft genügte nicht nur eine Bewerbung. In diesem Zusammenhang müsste man prüfen, ob nicht eine größere und bessere Marketingstrategie sinnvoller gewesen wäre. Dies ist mit einer 20 h Projektstelle schwer zu koordinieren.

Ein weiterer wichtiger Punkt des Projektes ist die Qualifizierung der Übungsleitenden. Es fehlt oft an dem nötigen Wissen bzw. daran, dass den Übungsleitenden Hemmnisse genommen werden, mit Patient*innen zu arbeiten. Durch die aufgebaute Übungsleiter*innen-Qualifizierung konnten wir dem ein Stück entgegenwirken und hoffen auf viele weitere Teilnehmenden in den kommenden Jahren. Auch dort ist zu prüfen, inwieweit man gezielt für den Bereich der Krebsportgruppen neue Fördermöglichkeiten akquirieren kann. Die in Anspruch genom-

men Kostenrückerstattungen der Kursgebühren zeigte deutlich, dass ein finanzieller Anreiz nicht zu vernachlässigen ist. Vielen Vereinen und Übungsleitenden fehlen oft die finanziellen Mittel, um sich so gezielt fortbilden zu können. Wie man anhand der nachfolgenden Übersichtskarten aus Juli 2022 und aus August 2024 sehen kann, haben wir ein erfolgreiches Wachstum der Angebote erreichen können. Teilweise verbergen sich hinter einem Pin mehrere Angebote eines Vereins.



Übersichtskarte Stand Juli 2022



Übersichtskarte Stand August 2024

Das ganze Projekt ist auch aufgrund der guten Zusammenarbeit aller Mitglieder des Steuerungsgremiums so erfolgreich. Alle Beteiligten engagieren sich sehr. Durch das Projekt ist es möglich, alle Akteure regelmäßig zusammenzubringen und gemeinsam an Ideen zu arbeiten. Es wäre wünschenswert, wenn diese Dynamik aufrechterhalten werden könnte. Durch mangelnde personelle Ressourcen (Wegfall der Projektstelle) wird das zur großen Aufgabe des ganzen Gremiums.

Abschließend muss betont werden, dass das Projekt die eigenen Ziele verfolgt und so weit es in der Zeit möglich war, erreicht hat. Inwieweit die Nachhaltigkeit gegeben ist, wird sich in der Zukunft herausstellen. Das Wissen, welches in der Projektzeit vermittelt wurde, geht jedenfalls nicht verloren und wird hoffentlich noch viele weitere Personen erreichen.

Wir bedanken uns bei allen Projektpartnern, bei allen Übungsleitenden, bei allen Ärzt*innen, Patient*innen und beim Fördermittelgeber für die Chancen das Projekt so gestalten zu können!



7. QUELLENNACHWEISE

1. https://www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Krebsarten/Krebs_gesamt/krebs_gesamt_node.html
2. <https://www.potsdam.de/statistische-grunddaten-zur-landeshauptstadt-potsdam>
3. https://www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Krebsarten/Krebs_gesamt/krebs_gesamt_node.html
4. <https://www.krebsinformationsdienst.de/service/iblatt/iblatt-bewegung-bei-nach-krebs.pdf>