

Katrin Rettel und Stefanie Trzecinski

# IN'Com-Workshop: Krebserkrankung – sensibel begegnen im Hochschulkontext

## Über



### **Katrin Rettel - Beauftragte für behinderte Studierende**

- Beratung von Studieninteressenten und Studierenden.
- Begleitung von Bauvorhaben unter dem Aspekt der Barrierefreiheit & Begehung der von der HU genutzten Gebäude.
- Information des Präsidiums über die Situation Studierender mit Beeinträchtigung.
- Austausch mit Interessengruppen & Gremientätigkeit ( u.a. AS, Kommission Barrierefreie HU, Prüfungsausschüsse).
- Sensibilisieren für die besonderen Bedarfe Studierender mit Beeinträchtigung.

## Über



### **Stefanie Trzecinski – Moderatorin des Workshops**

- Geschäftsführerin von KOPF, HAND und FUSS gGmbH
- Wir konzipieren und führen Inklusionsprojekte durch



## Wer hat am Workshop teilgenommen:

Join at menti.com | use code 4240 7076

Mentimeter

In welcher Fakultät arbeiten Sie?

großbritannien-zentrum

universitätsbibliothek

ksbf

präsidium

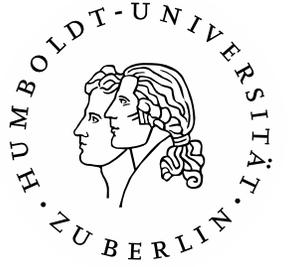
mnf

ze unibibliothek

studien- und gremienangel

wirtschaftswissenschaften





# Agenda:

- Impulsvortrag von Johanna von Leben nach Krebs e.V.
- Frage- Antwortrunde inkl. Diskussion
- Abschluss



---

# Impulsvortrag von Johanna

# Geheilt aber nicht gesund: Leben und Arbeiten nach einer Krebserkrankung

Johanna, Psychoanalytikerin in eigener Praxis

- Meine persönliche Geschichte mit der Krebserkrankung
- Auswirkungen meiner Erkrankung auf meinen heutigen Arbeitsalltag
- Do's und Don'ts im Umgang mit Krebsüberlebenden

# Vertiefung: Gesundheitliche Herausforderungen / Spätfolgen



# Vertiefung: Gesundheitliche Herausforderungen / Spätfolgen

Fatigue, geringe  
Belastbarkeit

eingeschränkte  
Konzentration  
und  
Merkfähigkeit

geringe  
Stresstoleranz

Lymphödeme

vorgezogene  
Wechseljahre

Polyneuropathie

Migräne

verändertes  
Körperbild,  
Narben

Akzeptanz und Anerkennung  
ist für Betroffene schwierig,  
auch im Arbeitsumfeld

Schäden durch  
Bestrahlung

Bluthochdruck

# Spätfolgen– Bingo der Umfeld-Reaktionen

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| Ich bin auch immer müde.                    | Wann geht das denn wieder weg?                 | So schöne Ausreden hätte ich auch gerne.              | Schlaf' dich mal so richtig aus!                              | Fati was?  |
| Du siehst doch aus wie das blühende Leben!  | Versuch's doch mal mit einem Power Nap.        | Mit dir wird es mir langsam zu anstrengend.           | Da hilft nur mentale Stärke!                                  | Nach allem, was du überstanden hast, ist das doch ein Klacks!    |
| Ihre Werte sind aber vollkommen in Ordnung! | Ach, das geht bestimmt von alleine wieder weg. | Iss' mehr Vitamine!                                   | Du bist ganz schön faul geworden!                             | Mir reichen fünf Stunden Schlaf pro Nacht und ich bin total fit. |
| Komm, trink' doch einfach einen Espresso.   | Du nimmst aber auch wirklich alles mit!        | Wir brauchen Leute, die funktionieren, und zwar 100%! | Fatigue existiert gar nicht, das ist nur eine Modeerscheinung | Du warst doch früher so energisch.                               |

# Wünsche im Umgang mit mir als Krebsüberlebende

- Offenheit
- Augenhöhe
- Nachfragen statt Vorannahmen
- Verständnis ohne “Tipps” und “Tricks” (und Krebsstories von der Schwester des Nachbarn)
- echtes Interesse zeigen und gleichzeitig Grenzen akzeptieren und wahren (kein Insistieren)
- eigene Unsicherheiten lieber benennen statt sie zu überspielen

# <https://leben-nach-krebs.de>



Wir für Dich ▾ Aktuelles ▾ Interessenvertretung Unterstützen ▾ Über uns ▾

Wir werden 10! Am Weltkrebstag starten wir unsere Foto-Aktion „Wir stehen zusammen!“ Macht mit!

Interessenvertretung und Selbsthilfe für  
Krebsüberlebende im erwerbsfähigen Alter

## Leben nach Krebs!

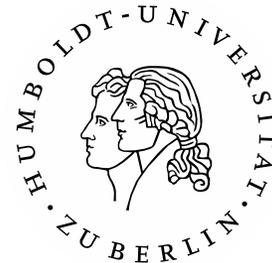
Als **Selbsthilfe** unterstützen wir Krebsüberlebende dabei, wieder im (Arbeits-) Alltag Fuß zu fassen. Wir teilen unser Wissen und unsere Erfahrungen mit Euch. Im Austausch seht Ihr, dass es anderen ähnlich geht wie Euch. Das hilft, die eigene Situation zu akzeptieren und wieder nach vorne zu schauen.

Als **Interessenvertretung** geben wir Euch eine Stimme. Wir sprechen in der Öffentlichkeit und mit Entscheidungsträgern über die Herausforderungen nach der Therapie. Einen besonderen Fokus legen wir auf den Wiedereinstieg ins Arbeitsleben. So wollen wir eine höhere gesellschaftliche Teilhabe bewirken.

Meldet Euch gern! Wir freuen uns auf Euch!

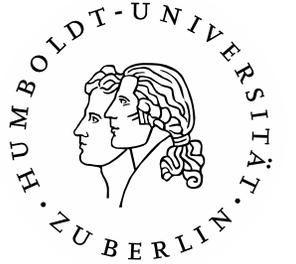


Interessenvertretung  
und Selbsthilfe



# Ansprechpersonen und hilfreiche Links:

- Vertrauensperson der Schwerbehinderten an der HU Maria Indyk, schwerbehindertenvertretung@hu-berlin.de
- Inklusionsbeauftragte der HU Susanne Lein, inklusion@hu-berlin.de
- Workshop- Reihe für an Krebs erkrankte Arbeitnehmer\*innen
- <https://www.kobra-berlin.de/angebote/zurueck-ins-arbeitsleben-nach-krebs/>
- Retörn to Work-Workshop <https://utamaria-weissleder.de/>
- Meine Mitarbeiterin, mein Mitarbeiter hat Krebs - Ein Leitfaden der Krebsliga für Vorgesetzte  
<https://shop.krebsliga.ch/files/kls/webshop/PDFs/deutsch/leitfaden-mein-mitarbeiter-hat-krebs-011831102121.pdf>



# Danke und Kontakt

- Danke für Ihr Interesse und dass Sie so aktiv teilgenommen haben!
- Wenn Sie noch Fragen haben:
  - [barrierefrei.studieren@hu-berlin.de](mailto:barrierefrei.studieren@hu-berlin.de) (beste Möglichkeit)
  - 2093-70342 (hausinterne Telefonnummer)