



Zeit der Maulbeeren

Raum zum Ausruhen für Frauen mit Krebs

Die Schauspielerin und Autorin Renan Demirkan machte uns als Kundin unserer Krankenversicherung auf ein Projekt aufmerksam, das sie vor zwei Jahren im Rhein-Sieg-Kreis für krebserkrankte Frauen als kostenlose Auszeit initiiert hat. Wir sprachen mit der Grimme-Preisträgerin über ihre Initiative.



Kundenbrief Aktuell: Frau Demirkan, mit „Zeit der Maulbeeren“ haben Sie im April 2017 im Windecker Wald ein psychoonkologisches Retreat geschaffen. Wie kam es dazu?

Renan Demirkan: Ich selber bin 2013 an Brustkrebs erkrankt. Ich habe festgestellt, dass psychoonkologische Betreuung dringend notwendig ist und bundesweit ausgebaut werden muss. Und das nicht nur für die Patientin, sondern auch für die Familienangehörigen. Denn die Diagnose „Krebs“, diese fünf Buchstaben, sind wie eine Begegnung mit der Abrissbirne Gottes. Viele Frauen realisieren das damit ausgelöste Trauma zunächst noch nicht. Ich merkte, dass ich als Künstlerin nicht mehr funktionierte. Ich war als Autorin nicht mehr in der Lage, Texte zu schreiben. Da bemerkte ich, in welchem Paralleluniversum ich mich bewegte.

Aktuell: Was haben Sie unternommen?

Demirkan: Daraufhin habe ich Schreibwerk-

stätten mit Krebspatientinnen in der Rehaklinik in Wyk auf Föhr gegründet, zu denen auch noch ein Buch erscheinen wird. Das Verschriftliche der eigenen Geschichte macht etwas mit einem, transformiert das Erfahrene auf eine andere Ebene. Das Ergebnis: Alle Frauen waren traumatisiert, hatten Angst, wieder nach Hause zu gehen und funktionieren zu müssen. Besonders bedürftige Frauen verfügen nicht über die Mittel, sich eine Auszeit leisten zu können. Zudem wird nach der Diagnose Krebs mindestens ein Drittel der Frauen von ihrem Partner verlassen. Sie kehren also als Alleinerziehende mit Trauma und ohne finanzielle Ressourcen in den Alltag zurück. Da war mir klar, ich musste etwas für diese Frauen tun. Meine Mutter, die als Dauererschöpfte 2005 an Leukämie verstarb, hat immer gesagt: „Ich suche einen Ort, wo ich meinen Kopf niederlegen kann.“ An diesen Ort hatte ich mich nach dem Tod meiner Mutter selbst sieben Jahre lang mit schweren Depressionen zurückgezogen. Da ich

weiß, dass es ein wunderbarer, heilender Raum ist, wo alle Sinne gleichzeitig zur Ruhe kommen, freue ich mich, ihn jetzt betroffenen Frauen kostenfrei anzubieten in einer Umgebung, wo sie „zu sich kommen“. Wo sie Sinne, Gefühle und Kräfte reaktivieren können.

Aktuell: Wie finanzieren Sie das Projekt?

Demirkan: Ich wurde bei der Gründung unterstützt von Prof. Dr. Josef Beuth vom Institut für Naturheilverfahren in Köln sowie vom Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen. Aber natürlich wird der Löwenanteil der Kosten aus Spenden finanziert. Das Häuschen im



So können Sie helfen:

Das Projekt „Zeit der Maulbeeren“ freut sich über Spenden an:

**Zeit der Maulbeeren gUG-haftungsbeschränkt
Kreissparkasse Köln**

IBAN: DE 70 3705 0299 0049 0054 93

BIC: COKSDE33XXX



Ein besonderer Ort
für Frauen
in einer besonders
schweren Zeit

Windecker Wald steht unter der Schirmherrschaft der Krebsgesellschaft NRW. Mein Projekt soll Modellcharakter haben. Schließlich könnte doch jeder, der eine Ferienwohnung besitzt, Betroffenen ein ähnliches Angebot machen.

Aktuell: Wie kam es zu dem Projektnamen „Zeit der Maulbeeren“?

Demirkan: In fast jeder meiner Geschichten, Theaterprogramme und Bücher kommt dieser Baum vor, so auch in „Septembertee oder das geliehene Leben“. Bevor ich mit sieben Jahren aus Ankara nach Deutschland kam, wurde ich als erstgeborene Tochter oft zu meinen Großeltern auf ein Dorf in Anatolien geschickt. Die Oma am Herd, der Opa in seine Koranstudien vertieft, die Tanten und Onkel auf dem Feld; da war ich oft allein. Aber damit ich keinen Sonnenstich bekam, wurde ich im heißen Sommer unter den Maulbeerbaum gesetzt, der vor dem Flachdach-Lehmbau meiner Großeltern auf der abschüssigen Wiese zum Fluss stand. Mein damaliger Kinderfreund hieß Ahmed, der 300 Meter weiter unter einem Quittenbaum saß. Ihn habe ich 2005 bei der Beerdigung meiner Mutter wiedergesehen. Als ich die Immobilie in Windeck erstmalig besuchte, gehörte das Flachdach-Wochenendhaus einem Professor türkischer Herkunft. Als ich den Maulbeerbaum davor sah, schossen mir die Tränen in die Augen. Das war für mich ein Zeichen, das Haus zu kaufen. Albert Camus sagte einst: „Das Auge findet, was das Herz sucht“.

Sie möchten mehr über das Projekt „Zeit der Maulbeeren“ erfahren oder am Programm

teilnehmen? Alle wichtigen Infos und das Antragsformular finden Sie unter:



www.zeit-der-maulbeeren.de

Der Umwelt zuliebe: Ihre Aktuell in die Postbox der RechnungsApp

Die Auswirkungen von Umweltverschmutzung und Klimawandel sind weltweit zu spüren: Stürme, Überschwemmungen, die Verschmutzung der Weltmeere und Smog in den Großstädten sind nur einige der Konsequenzen, die jedes Jahr an Zerstörungskraft gewinnen.

Die HanseMerkur nimmt die Herausforderung für einen lebenswerten Planeten an. Im Sinne einer nachhaltigen Unternehmensführung suchen wir deshalb nach immer neuen Möglichkeiten, um unseren CO₂-Fußabdruck zu verkleinern. Eine davon ist die Umstellung von analoger auf digitale Kommunikation.

Ab der nächsten Ausgabe erhalten deshalb alle Nutzer der HanseMerkur RechnungsApp den Kundenbrief Aktuell statt per Brief auf ihr Smartphone oder Tablet. Dafür muss lediglich die digitale Postbox freigeschaltet sein.

Wie das geht, erfahren Sie hier:

www.hansemerkur.de

> Service > App-Center > Rechnungsapp

Machen Sie mit! Laden Sie sich jetzt die RechnungsApp über die QR-Codes neben dem Text oder aus dem Appstore herunter.



Für Ihr
Android-
Smartphone



Für Ihr
iPhone

Sicherheit von Arzneimitteln erhöhen: Kooperation mit der Online-Plattform Nebenwirkungen.de

Wer ein Arzneimittel einnimmt, vertraut darauf, dass damit seine Beschwerden gelindert und die Krankheit vielleicht sogar geheilt werden kann. Neben dem erwünschten Effekt können jedoch auch Wechselwirkungen mit anderen Arznei- und Lebensmitteln sowie Nebenwirkungen auftreten.

Der Beipackzettel, offiziell „Gebrauchsinformation“ genannt, der allen Packungen beigelegt ist, listet wichtige Informationen zum Arzneimittel auf und gibt den Anwendern damit einen Überblick über das verordnete Produkt. Hier geht es um das Anwendungsgebiet, mögliche Kontraindikationen, Warnhinweise und Wechselwirkungen, Hinweise zur richtigen Einnahme und Dosierung sowie beobachtete Nebenwirkungen.



Auch Beipackzettel werden von Zeit zu Zeit angepasst

Das Wissen über ein bestimmtes Medikament kann sich mit der Zeit ändern. Deshalb wird auch der Inhalt eines Beipackzettels bisweilen aktualisiert. Manche Wechsel- oder Nebenwirkungen sind beispielsweise bei neuen Medikamenten nicht ausreichend bekannt, weil sie unter

Studienbedingungen nicht so häufig aufgetreten sind, wie später in der breiten und jahrelangen Anwendung. Deshalb sollten unerwünschte Nebenwirkungen, gesundheitliche Beschwerden oder Allergien, die im Zusammenhang mit einer Medikamenteneinnahme aufgetreten sind, unbedingt gemeldet werden. Das kann im persönlichen Gespräch mit dem Arzt oder Apotheker geschehen, aber auch ganz einfach online.

Um den Meldeprozess zu erleichtern, hat die HanseMerkur eine Kooperation mit der Online-Plattform Nebenwirkungen.de geschlossen. Das Münchener Unternehmen bietet seinen Service seit 2017 an und wird unter anderem durch das Bundeswirtschaftsministerium, den europäischen Sozialfonds und die Europäische Union gefördert.

Eingehende Meldungen werden zu 100 Prozent datenschutzkonform verarbeitet und an den Hersteller und die Arzneimittelbehörden sowie wenn gewünscht an den behandelnden Arzt übermittelt. Die persönliche Identität bleibt dabei immer geschützt.

Mehr Informationen und das Meldeformular finden Sie unter:



www.hansemerkur.de

> Service > Gesundheitsservice

> Information und Wissen

> Wissenswertes zu Medikamenten



Das interessiert mich!

Sie möchten mehr Informationen zu den Angeboten speziell für Sie als HanseMerkur-Kunde? Kreuzen Sie einfach an, welche Themen Sie interessant finden und senden Sie diesen Coupon per Fax 040 4119-3626 oder Brief an uns! Oder fordern Sie die Broschüren online an: über den QR-Code oder unter hansemerkur.web-antwort.de/aktuell

Aktuelles aus Medizin, Gesundheit und Forschung und unseren Ratgeber können Sie in unserem wöchentlichen **Gesundheits-Newsletter** nachlesen. Abonnieren Sie ihn jetzt gleich unter www.diegesundheitsprofis.de



Redaktion Aktuell

HanseMerkur Versicherungsgruppe
Unternehmenskommunikation
Siegfried-Wedells-Platz 1
20354 Hamburg

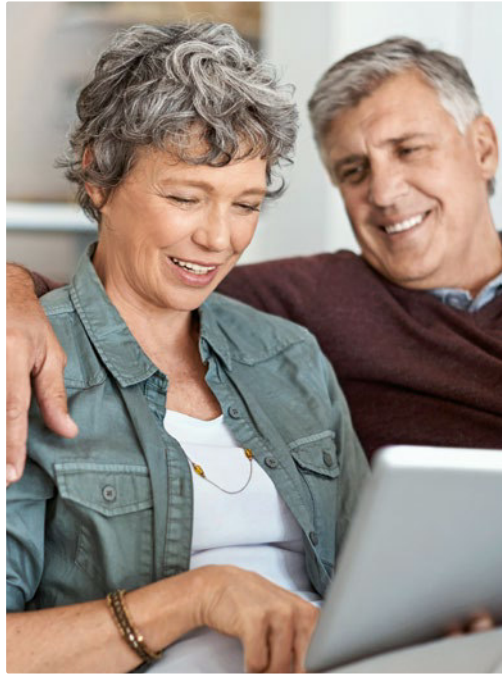
Gesundheitsinformationen und Broschüren:

- „Unser Service für Sie“
- „Richtig ernährt – fit und gesund“
- „Machen Sie sich stark für Ihren Rücken“
- „Fit und vital durch Gesundheitsvorsorge“
- „Die richtige Vorsorge für gesunde Zähne“
- „Zahnersatz – gut informiert und beraten“
- „Stressmanagement“
- „Diabetes mellitus – frühzeitig erkennen“
- „Das Gesundheitsportal“
- „Online Fitness-Studio“
- „Leistungen rund um Schwangerschaft und Geburt“
- „Heilmittel und physiotherapeutische Leistungen“
- „Hilfsmittel – Beratung, Service, Versorgung“
- Vorsorgeprogramm „Aktiv gesund bleiben“
- Vorsorgeprogramm „Stress in Balance“
- Betreuungsprogramm „Besser leben“
- Informationen zur RechnungsApp

Haben wir alle Kontaktdaten von Ihnen? Wir möchten Sie auf dem Laufenden halten

In unserem Alltag lassen sich viele Dinge per Telefon und E-Mail schnell klären. Zum Beispiel bei neuen Serviceinformationen, aktuellen Angeboten oder individuellen Rückfragen – hier ist der Austausch per Post oft mühsam und wenig umweltschonend. Das möchten wir zukünftig wenn möglich vermeiden und freuen uns über Ihre Unterstützung.

So bleiben wir
in Kontakt:
ganz ohne lästigen
Papierkram



Bitte überprüfen Sie Ihre Kontaktdaten für uns

Sind Ihre Adressdaten auf dem unten stehenden Coupon noch aktuell? Bitte korrigieren und ergänzen Sie diese sowie Ihre Telefonnummer und Ihre E-Mail-Adresse und senden Sie den Coupon an uns zurück. Damit ist sichergestellt, dass wir Ihre Zeit nicht unnötig strapazieren und Ihnen am Ende mehr Zeit für die wirklich wichtigen Dinge bleibt.

Selbstverständlich sichern wir Ihnen einen datenschutzkonformen Umgang mit Ihren persönlichen Daten zu.

Unser kleines Dankeschön

Für Ihre Unterstützung verlosen wir unter allen Teilnehmern, die uns **bis zum 30.06.2019** den ausgefüllten Coupon zurücksenden, **3 Thalia-Gutscheine im Wert von je 50,- EUR.**

Teilnahmebedingungen: Alle Antworten, die bis zum 30.06.2019 per Post bei der HanseMerkur, Siegfried-Wedells-Platz 1, 201354 Hamburg eingehen, nehmen an der Verlosung teil. Die Teilnahme am Gewinnspiel ist auch ohne Erteilung einer Werbeeinwilligung möglich. Eine Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nicht teilnahmeberechtigt sind Personen unter 18 Jahren und Mitarbeiter der HanseMerkur.

V.i.S.d.P.: Heinz-Gerhard Wilkens, Unternehmenskommunikation HanseMerkur

Ich will gewinnen!

- Ja, ich möchte an der Verlosung von 3 Thalia-Gutscheinen im Wert von je 50,- EUR teilnehmen.**
- Ja, ich möchte auch weiterhin gut informiert bleiben und keine Aktionen der HanseMerkur Versicherungsgruppe verpassen!
Bitte Informieren Sie mich per: E-Mail Telefon**

Ich bin einverstanden, dass mich die Unternehmen der HanseMerkur Versicherungsgruppe* zu versicherungsbezogenen Produkten, Services oder Marktforschungsbefragungen (z. B. zu den Themen Kranken-, Lebens-, Reise- und Sachversicherung) der HanseMerkur Versicherungsgruppe oder der Advigon Versicherung AG über die links von mir ausgewählten Kommunikationswege kontaktieren.

Dazu wird die HanseMerkur Versicherungsgesellschaft, bei der ich meinen Vertrag abgeschlossen habe, meine bei ihr verfügbaren personenbezogenen Daten (u. a. Name, Anschrift, Vertragsdaten) an die weiteren Gesellschaften der HanseMerkur Versicherungsgruppe übermitteln.

Diese Einwilligung kann ich jederzeit per Post (HanseMerkur Versicherungsgruppe, Siegfried-Wedells-Platz 1, 20354 Hamburg), E-Mail (info@hansemerkur.de) oder Telefon (040 4119-0) formlos mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Bis dahin bleibt diese Einwilligung in Kraft.

*HanseMerkur Krankenversicherung AG, HanseMerkur Spezielle Krankenversicherung AG, HanseMerkur Lebensversicherung AG, HanseMerkur Allgemeine Versicherung AG, HanseMerkur Reiseversicherung AG, HanseMerkur International AG

Ort, Datum

Unterschrift

Bitte prüfen Sie Ihre Adressdaten und nennen Sie uns Ihre Telefonnummer und E-Mail-Adresse.

Telefon

E-Mail-Adresse