

## **Projekttitle: ActiveOncoKids Zentrum Ruhr - Aus der Klinik in die Natur. Sport für junge Leute mit Krebs**

Sportliche Aktivitäten während der Krebstherapie und -nachsorge von Kindern und Jugendlichen als Grundlage für lebensbegleitende sportliche Aktivitäten für einen gesunden Lebensstil.

### **Grundinformationen**

#### **1. Kurzbeschreibung der Initiative**

Das Zentrum Ruhr ist ein Teilprojekt des Netzwerk ActiveOncoKids (NAOK), das sich deutschlandweit dafür einsetzt Bewegungsförderung und Bewegungstherapie für Kinder und Jugendliche mit und nach einer Krebserkrankung zu ermöglichen. Die Zentren von ActiveOncoKids kümmern sich um Strukturen und den Versorgungsausbau in einer bestimmten Region. Im Jahr 2016 gründete sich das Zentrum Ruhr, vertreten durch die Klinik für Kinderheilkunde 3 des Universitätsklinikums Essen und die Fakultät für Sportwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum. Die Bewegungsangebote richten sich an Kinder und Jugendliche mit Krebs aus Essen sowie den umliegenden kideronkologischen Kliniken. Im Zentrum Ruhr setzten wir in unserem Konzept vor allem auf Natursportarten. Wir führen qualitätsgesicherte Sportangebote mit den Schwerpunkten Wassersport (Schwimmen, Windsurfen, Segeln, Rudern, Stand-Up Paddling), Klettern/Bergwandern und Schneesport durch. Die Sportarten bieten wir in Form von kostenfreien Schnuppertagen sowie (Wochenend-)Freizeiten und Feriencamps an.

#### **2. Ansprechpartnerin**

Die Leitung des ActiveOncoKids Zentrum Ruhr erfolgt gemeinsam durch PD Dr. Miriam Götte (Westdeutsches Tumorzentrum, Universitätsklinik Essen) und Dr. Arno Krombholz (Fakultät für Sportwissenschaft, Ruhr-Universität Bochum). Kontakt: PD Dr. Miriam Götte, Arbeitsbereich Sport- und Bewegungstherapie am Westdeutschen Tumorzentrum Essen, Universitätsklinikum Essen, [miriam.goette@uk-essen.de](mailto:miriam.goette@uk-essen.de), 0201 723 8083.

#### **3. Projektbeschreibung**

Die Qualität der Angebote des Zentrum Ruhr profitiert auf inhaltlicher Seite von der Zusammenführung der Expertise aus den Bereichen Sportwissenschaft, Sport- und Bewegungstherapie und Kinderonkologie/-hämatologie. Diese Symbiose führt zu einem qualitativ hochwertigen, zielgruppenorientierten Angebot und der Möglichkeit, gezielt Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit vorübergehenden oder bleibenden körperlichen Handicaps an den Angeboten teilhaben zu lassen, die aufgrund ihrer individuellen Einschränkung kaum einen Zugang zu den gängigen Angeboten in Schule und Vereinen finden können. Obwohl beim Vorliegen einer onkologischen Erkrankung die körperlichen und sportlichen Aktivitäten stark abnehmen ist eine motorische Förderung nicht als Regelversorgung in die Krebstherapie implementiert. Ein wesentliches Ziel der onkologischen Sport- und Bewegungstherapie ist ein lebensbegleitendes Sporttreiben, um akute Auswirkungen der Therapie (z. B. Fatigue, motorische Einschränkungen), aber auch Langzeit- bzw. Spätfolgen (z. B. Übergewicht, Bewegungsmangel) präventiv und nachhaltig entgegenzuwirken. Sporttreiben in der Natur hat sich als besonders gesundheitsförderlich, vor allem im Bereich des emotionalen Wohlbefindens, erwiesen. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Sporttreiben in der Natur das Potential hat das Selbstbewusstsein zu stärken sowie Ängstlichkeit und Stress zu reduzieren. Bei den bisherigen Aktivitäten konnten wir durch unsere kostenlose Aktionstage sowie kostengünstige Freizeiten jungen Menschen mit Handicap bereichernde Erfahrungen in der Natur ermöglichen, die weit über das hinausgehen, was sich die Zielgruppe vorher selbst zugetraut hat.

## Zusammenfassende Kurzbeschreibung spezifischer Punkte

### Innovationspotential

Die Arbeit des Zentrum Ruhr ist innovativ, weil sie eine Versorgungslücke schließt und mit geeigneten Maßnahmen des Sports die Lebensqualität schwerkranker Kinder und Jugendlicher verbessert. Eine zusätzliche Innovation ist das Buddy-Konzept. Dieses Konzept beinhaltet die Teilnahme von Freund\*innen und/oder Familienmitgliedern an allen angebotenen Maßnahmen, um die Hemmschwelle der Teilnahme zu senken und die Fortführung der Sportausübung zu erleichtern. Mittlerweile richten sich die Angebote nicht nur ausschließlich an Betroffene von Krebserkrankungen, sondern nach Bedarf auch Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit anderen schweren Erkrankungen.

### Nachhaltigkeit

Im ActiveOncoKids Zentrum Ruhr werden Strukturen und Netzwerke geschaffen, welche es den Teilnehmenden ermöglichen ihren Sport auch zukünftig lebensbegleitend ausüben zu können. Aus diesem Grund ist es ein wichtiges Anliegen, die Beratung von Betroffenen und deren Familien im Anschluss an die Schnupperangebote, hinsichtlich der weiteren Ausübung des Sports zu intensivieren. Wenn möglich sollen die Sportangebote nach einem erfolgreichen Schnuppertag in feste Strukturen überführt werden. Das Zentrum Ruhr dient in diesem Fall als Ansprechpartner und Vermittler zu Kooperationspartnern und Vereinen.

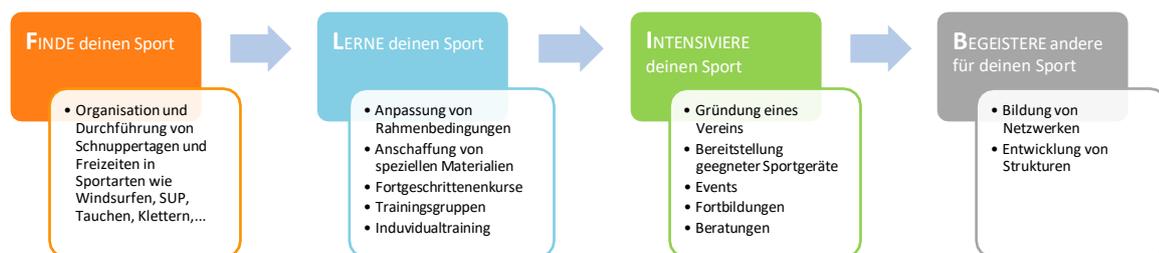


Abb. 1 Maßnahmen unter dem Motto FLIB (Finden – Lernen – Intensivieren – Begeistern)

### Wirksamkeit

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Sport und Bewegung für Kinder ist unumstritten. Im Kontext von Krebserkrankungen liegt für Erwachsene bereits eine überzeugende Evidenz zur Wirksamkeit der Sport- und Bewegungstherapie vor (u.a. auf Fatigue, Ängstlichkeit, Depressionen, Knochengesundheit, Körperzusammensetzung). In der Kinderonkologie, u.a. in der Kinderonkologie Essen, wurden ebenfalls wissenschaftliche Studien durchgeführt; diese deuten sehr eindeutig darauf hin, dass auch Kinder und Jugendliche mit und nach Krebs von gezielten Sportangeboten profitieren, indem sie ihre Fitness verbessern, die psychische Gesundheit fördern und weitere Krebs Symptome lindern. Unser Konzept und eine Evaluation wurden international publiziert (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35892620/>). Die vorhandene Evidenz sowie Strategien der Umsetzung wurden in einer AWMF S2k Leitlinie unter Federführung des Netzwerks ActiveOncoKids (Fr. Gauß/ PD Dr. Götte, <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/025-036>) veröffentlicht.

### Standortrelevanz

Die Maßnahmen sind für Essen und die Region höchst relevant, weil sie eine optimierte Versorgung für benachteiligte Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene darstellen, die über den Standard in Deutschland hinausgehen. Das Zentrum Ruhr dient als Vorbild für weitere Zentren, die sich bereits gebildet haben und noch bilden. Durch die Einbindung von Kindern aus ganz NRW wird unser Konzept auch über die Stadtgrenzen hinausgetragen. Das WZ in Essen ist damit in Zusammenarbeit mit der Fakultät für Sportwissenschaft Bochum ein Kompetenzzentrum für eine evidenzbasierte Sport- und Bewegungstherapie, das auch die lokalen Vereine, Student:innen und weitere Stakeholder in Essen und Umgebung schult und sensibilisiert.

## Erfahrungsbericht einer Teilnehmerin der Wassersportaktivitäten

*„Unsere Teamer und die beiden Surflehrer haben uns das Gefühl gegeben, dass es keine Hindernisse für uns gibt, die wir nicht überwinden können.“*

Die Erfahrung, andere Menschen mit Handicap kennen zu lernen, habe ich als sehr positiv erlebt. Alle Gruppenmitglieder haben aufeinander geachtet, sich gegenseitig geholfen und dies wurde als selbstverständlich empfunden. In der Gruppe herrschten ein sehr angenehmes Miteinander und ein starkes Gemeinschaftsgefühl. Unsere Teamer und die beiden Surflehrer haben uns das Gefühl gegeben, dass es keine Hindernisse für uns gibt, die wir nicht überwinden können. Uns wurde vieles ermöglicht und bei Problemen haben wir gemeinsam kreative und individuelle Lösungen gefunden, sodass jeder seinen Bedürfnissen und Wünschen entsprechend mitmachen konnte.



Abb. 3 Zusammen mit dem Übungsleiter werden die ersten Versuche auf dem Brett gewagt.



Abb. 4 Nach anfänglichen Problemen hat es die Teilnehmerin geschafft sicher auf dem Brett zu stehen.

Wir konnten vieles mit Hilfe unserer Teamer und der Surflehrer, die uns viel Geduld entgegenbrachten, ausprobieren und dabei hatten diese stets das Vertrauen in uns, dass wir es schaffen. Das schöne Programm war auf unsere Bedürfnisse abgestimmt und hat die Tage sportlich und erlebnisreich gestaltet. Das gemeinsame Wassersportwochenende war ein sehr schönes und unvergessliches Erlebnis, das mein Leben bereichert hat und ich nie vergessen werde.