

TIPP 44

Selbsthilfe-Magazin

III/2016 ISSN 1611-2180
Zeitschrift der Selbsthilfebüros
Darmstadt, Offenbach, Odenwald und Osthessen
PARITÄTISCHE PROJEKTE gemeinnützige GmbH

Selbsthilfe und Krebs



Wir begrüßen Septi Panca Sakti als neue Projekt-Mitarbeiterin im Selbsthilfebüro Osthessen

TIPP-Redaktion



Seit Anfang Oktober 2016 hat das Selbsthilfebüro Osthessen mit Septi P. Sakti eine neue Mitarbeiterin als Ansprechpartnerin für den Bereich „Gesundheitsselbsthilfe, Migration, Flucht und Asyl“. Das Projekt ist für Migrantinnen und Migranten sowie für geflüchtete Menschen angelegt, um einen verbesserten Zugang zur Gesundheitsselbsthilfe zu schaffen, die Betroffenen aus dieser Zielgruppe besonders zu unterstützen und über allgemeine gesundheitliche Themen zu informieren.

Septi P. Sakti hat selbst einen Migrationshintergrund; sie stammt aus Indonesien und lebt schon seit neun Jahren in Deutschland.

Um ihr Ziel, in Deutschland studieren zu können, zu verwirklichen, hat sie vor acht Jahren ein Jahr als Aupair gearbeitet und danach einen sechsmonatigen Intensivsprachkurs in Freiburg besucht. Ihr 2009 in Aalen (Baden-Württemberg) aufgenommenes Studium „Gesundheitsmanagement“ hat Frau Sakti mit einem Bachelor abgeschlossen. Im Anschluss hat sie an der Hochschule Fulda ein Masterstudium im Bereich „Public Health“ aufgenommen, das sie kürzlich erfolgreich abgeschlossen hat.

„Ich freue mich, meine an der Hochschule erworbenen Kenntnisse nun in der Praxis einsetzen zu können, insbesondere in einem Projekt, bei dem ich meinen kulturellen Hintergrund und meine Erfahrungen einbringen kann. Mir ist es wichtig, dass ich mein Wissen und meine Kenntnisse im beruflichen Kontext dazu nutzen kann, Menschen ein Unterstützungsangebot im Gesundheitsbereich unterbreiten zu können, auch im Sinne interkultureller Verständigung und Vermittlung.“

Wir begrüßen Frau Sakti als neue Mitarbeiterin im Selbsthilfebüro Osthessen!



**Projekt „Gesundheitsselbsthilfe, Migration, Flucht und Asyl“
im Selbsthilfebüro Osthessen:**

Septi P. Sakti • Petersberger Str. 21 • 36037 Fulda

Tel.: 0661 / 901 98 46 • E-Mail: migration.osthessen@paritaet-projekte.org

Offene Projekt-Sprechstunde:

Freitags • 10.00 – 12.00 Uhr • weitere Termine nach Vereinbarung

Liebe Leserinnen und Leser,

das letzte Mal wurde das Thema „Krebserkrankungen“ im Jahr 2005 im TIPP behandelt. Seither hat sich viel getan in der Diagnostik, Behandlung und Forschung zu Krebs. Grund genug, das Thema nach über zehn Jahren wieder aufzugreifen.

Rund 480.000 Menschen sind laut Robert-Koch-Institut im Jahr 2012 an Krebs neu erkrankt; eine Prognose für 2016 geht von rund 500.000 Neuerkrankungen aus. Auch wenn dies auf den ersten Blick – auch im Vergleich zu den Zahlen aus 2010 – einen Anstieg bedeutet, so betont das Deutsche Krebsforschungszentrum gleichzeitig, dass die insgesamt steigende Lebenserwartung zu berücksichtigen sei. D. h., dass Menschen immer älter werden und damit gleichzeitig auch ihr Risiko, an Krebs zu erkranken. Heute „erleben“ Menschen also eher eine Krebserkrankung als früher. Und obwohl Krebs nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen immer noch die zweithäufigste Todesursache in Deutschland ist, so stellt das Robert-Koch-Institut vor dem Hintergrund der steigenden Lebenserwartung eine Stagnation der Krebserkrankungen fest. Darüber hinaus sinkt in Deutschland die Anzahl derer, die an den Folgen ihrer Krebserkrankung sterben aufgrund besserer Diagnostik im Rahmen der Früherkennung und optimierter Nachsorge.

Was aber nun tun, wenn man gerade akut betroffen ist und merkt, dass die medizinische Aufklärung und Behandlung nicht ausreicht, um Mut und Zuversicht zu schöpfen? Wenn Angehörige und Freunde mit der Situation ebenfalls überfordert sind? Dann können ein Selbsthilfgruppenangebot und evtl. eine ergänzende professionelle, psychosoziale Beratung das Richtige sein. Dass der Bedarf am Gespräch mit gleichsam Betroffenen zunimmt, zeigen die steigenden Mitgliederzahlen in bereits bestehenden Selbsthilfgruppen und zahlreiche Gruppenneugründungen zum Thema Krebs.

In der vorliegenden Ausgabe des TIPP stellen sich Selbsthilfgruppen vor, in denen sich aktuell und ehemalige Betroffene verschiedener Krebserkrankungen regelmäßig austauschen und gegenseitig unterstützen. Mit Berichten über Krebsberatungsstellen und psychoonkologischen Gesprächsangeboten erhalten Sie außerdem einen Einblick in die professionellen Unterstützungsmöglichkeiten nach einer Krebs-Diagnose. Und natürlich kommen auch wieder Betroffene selbst zu Wort und berichten von ihren Erfahrungen mit der Erkrankung.

Darüber hinaus informieren wir wieder über neue regionale Selbsthilfgruppen und aktuelle Aktivitäten in unseren Selbsthilfebüros.

Wir wünschen Ihnen eine interessante und anregende Lektüre!

Ihr TIPP-Redaktionsteam

Inhaltsverzeichnis

<i>Septi Panca Sakti – Neue Projektmitarbeiterin im Selbsthilfebüro Osthessen</i>	2
<i>Editorial</i>	3

Schwerpunktthema: Selbsthilfe und Krebs

<i>Von der Prostata-Erkrankung bis zur Selbsthilfegruppe</i>	5
<i>Rosa Kriegerinnen – Selbsthilfegruppe für junge Frauen mit Brustkrebs</i>	9
<i>Das Internet-Forum der Frauenselbsthilfe nach Krebs</i>	12
<i>Frauenselbsthilfe nach Krebs in Fulda</i>	14
<i>Selbsthilfe und Psychosoziale Krebsberatungsstelle – gegenseitige Ergänzung</i>	16
<i>Erfahrungen eines Prostatakrebs-Betroffenen mit der Selbsthilfe</i>	19
<i>Krebs, das Gesundheitswesen & Selbsthilfe – 3 Fragen, 3 Antworten</i>	22
<i>Zehn Jahre nach der Diagnose „Schwarzer Hautkrebs“</i>	24
<i>Der Verein Weiterleben – psychosoziale Krebsberatungsstelle und Selbsthilfegruppenbegleitung in Darmstadt und Darmstadt-Dieburg</i>	29
<i>Die Psychoonkologie im Sana Klinikum Offenbach</i>	31
<i>Die Leukämie- und Lymphom-Hilfe in Hessen</i>	35
<i>Bedeutung der Prävention und Früherkennung bei Krebs</i>	38



<i>Neue Krebs-Selbsthilfe-Kontaktstelle in Frankfurt</i>	40
--	----

Zum Nachschlagen:

<i>„Junges Krebsportal“ online – Sozialmedizinische Fragen im Fokus</i>	41
---	----

Regional:

Wissenswertes aus den Regionen

<i>Neue Selbsthilfegruppen in Osthessen in Gründung</i>	43
<i>Neue Selbsthilfegruppen in Offenbach in Gründung</i>	44
<i>Aufruf Selbsthilfegruppen-Gründung: Übergewicht akzeptiert in Darmstadt</i>	45
<i>Gruppengründung: Selbsthilfegruppe Kaufsucht in Reinheim</i>	46
<i>Jubiläum: 35 Jahre Frauenselbsthilfe nach Krebs in Offenbach</i>	47
<i>Parkinson-Regionalgruppe Offenbach und Pro-Retina-Regionalgruppe Offenbach feiern Jubiläen</i>	48
<i>Einladung zu Ihrem Beitrag im nächsten TIPP 45</i>	
<i>„Selbsthilfe und Zuwanderung“</i>	49

Von der Prostata-Erkrankung bis zur Selbsthilfegruppe

Bernhard Böhm, Prostata-Selbsthilfegruppen Gersfeld (Rhön) und Neuhoof

Mein Name ist Bernhard Böhm, geboren 1947, seit 1970 verheiratet und ich habe zwei erwachsene Kinder, die selbst auch schon Familie haben. Im Jahr 2007 wurde bei mir Prostata-Krebs diagnostiziert – und ich lebe noch. Vielleicht kann ich durch meine Erfahrung, die ich in den letzten neun Jahren mit meiner Krebserkrankung gemacht habe, anderen Patienten helfen.

Vorsorge zur Früherkennung

Seit meinem 41. Lebensjahr ging ich regelmäßig, d. h. einmal im Jahr, zum Urologen zur Krebsvorsorge. So auch im Oktober 2006, als ein PSA-Wert von 4,3 festgestellt wurde.* Ich sollte in Beobachtung bleiben. Bereits im Januar 2007 ging ich erneut zum Arzt, da ich immer mal kleine Beschwerden hatte, wie häufiges Wasserlassen. Bei dieser Untersuchung wurde ein PSA-Wert von 6,28 festgestellt. Ein so starker Anstieg innerhalb von drei Monaten machte mir schon ein bisschen Angst. Der Urologe hat mir eine Biopsie vorgeschlagen, die ich auch umgehend machen ließ. Recht guter Dinge bin ich dann nach Hause gefahren und habe alles mit meiner Frau und meiner Familie besprochen. Auch im Bekannten- und Freundeskreis habe ich von meiner Untersuchung erzählt und viele haben versucht, mich zu beruhigen. Ich ging also weiter meiner Arbeit nach und habe mir eigentlich keine Gedanken mehr gemacht. Ich sollte nach einer Woche bei meinem Urologen nach dem Ergebnis der Biopsie fragen. Schon nach vier Tagen habe ich es nicht mehr ausgehalten und bei meinem Urologen angerufen. Diagnose: Krebs.

* Das Prostataspezifische-Antigen (PSA) ist ein Eiweiß, das ausschließlich von Prostatazellen gebildet wird und im Blut gemessen werden kann. Der PSA-Wert wird sowohl zur Früherkennung als auch zur Verlaufsbeurteilung von Prostatakrebs gemessen. Seit Jahren herrscht in der Wissenschaft eine große Uneinigkeit darüber, ob der PSA-Wert zur Früherkennung von Prostatakrebs geeignet ist. In Deutschland bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen daher den PSA-Test zur Früherkennung (PSA-Screening) derzeit nicht (Quelle: www.netdoktor.de/krankheiten/prostatakrebs/psa-wert).

Der Schock nach der Krebs-Diagnose

Nach der Diagnose konnte ich nicht begreifen, was eigentlich mit mir geschah. Ich habe meine Frau von der Arbeit aus angerufen und ihr die Diagnose mitgeteilt, um dann zunächst weiterzuarbeiten. Erst nach einer halben Stunde kam der Schock. Was war das eben? Krebs. Dann habe ich sofort einen Arbeitskollegen gebeten, mich nach Hause zu fahren. Es ging gar nichts mehr. Zu Hause angekommen, fiel ich erst mal in ein großes Loch. Meine Frau und ich fielen uns in die Arme und weinten. Aber was nützt das? Den Kopf in den Sand stecken? Nein, das auf keinen Fall! Erst mal abwarten, was der Arzt zum nächsten Termin sagen würde, wenn es um den genauen Befund gehen sollte. Ein niederschmetterndes Ergebnis, denn mein Krebs war schon übergreifend.

Von der Operation bis zur Reha

Es wurde sofort ein Termin mit der Klinik ausgemacht. Den verschiedenen Ärzten, die an diesem Tag zu meinem Fall hinzugezogen wurden, stellte ich die für meine Frau und mich wichtigste Frage: Muss ich jetzt sterben? Doch ich wurde beruhigt: Es sei zwar etwas kompliziert, aber einer Operation stünde nichts im Weg. Und so wurde meine Prostata radikal entfernt, wobei sich während der Operation herausstellte, dass ein Lymphknoten befallen war. Aus diesem Grund wurden auch meine Hoden entfernt. Das kommt einer Art Hormontherapie gleich, denn nach einer Hodenentfernung bildet der Körper kein Testosteron mehr und somit wird dem Krebs quasi die Nahrung entzogen. Die Operation habe ich gut überstanden mit dem kleinen Wehrmutstropfen, dass meine Hoden nicht mehr da waren. Äußerlich ein „Krüppel“, damit musste ich erst mal fertig werden. Meine Frau versuchte mich zu trösten: „Du lebst und das ist das Wichtigste!“ Nach zwölf Tagen Krankenhausaufenthalt ging ich dann in eine dreiwöchige Reha, die mir sehr gut bekam und wo ich mich gut aufgehoben fühlte. Durch regelmäßige Therapien, insbesondere Beckenbodengymnastik, habe ich meine Inkontinenz, die am Anfang doch sehr stark war, gut in den Griff bekommen.

Die Gründung einer eigenen Prostata-Selbsthilfegruppe

Als ich nach der Reha wieder zu Hause war, erfuhr ich durch einen Zeitungsartikel von einer Prostata-Selbsthilfegruppe. Gleichgesinnte treffen,

das ist sicherlich was Gutes. Einfach mal erfahren, dass man mit seinem Problem nicht alleine ist. Nach einem ausführlichen Gespräch haben Manfred Letsche und ich uns entschlossen, eine eigene Prostata-Selbsthilfegruppe zu gründen, die wir bis heute mit Erfolg betreiben. Die Gruppe war für uns alle sehr gut und wir fühlten uns dort gut aufgehoben.

Die zweite Diagnose – trotz Rezidiv nicht aufgeben!

Anfang 2013, im Rahmen einer regulären Nachsorge, kam die Frage auf, ob ich schon mal Zysten an der Niere gehabt habe, denn ich hatte einen Nierenstau. Zysten an der Niere hatte ich bislang nicht gehabt. Bei genauerer Untersuchung durch ein CT wurde festgestellt, dass auf dem Harnleiter meiner linken Niere eine Metastase saß, die den Harnleiter zudrückte, darum der Nierenstau. Ein Rezidiv hatte mich eingeholt! Ein Besuch in der Klinik war erforderlich. Eine Operation kam diesmal allerdings nicht infrage, da der Harnleiter zu nahe an der Aorta sitzt. Wieder hatte ich den „Griff ins Klo“ gemacht. Ein Aufenthalt in einer speziellen Klinik war erforderlich. Dort wurde mir eine Harnleiterschiene eingesetzt und somit konnte mein Urin wieder gut abfließen. Nach einer erfolglosen Hormonbehandlung wurde mir eine Abirateronacetat-Behandlung verordnet, die meine Metastase bis zum heutigen Tag im Schach hält. Alle sechs Monate muss meine Schiene gewechselt werden, aber das ist für mich kein Problem. Ich vertrage alles sehr gut und bin froh, dass es diese Therapie gibt.

Es wird schon wieder, das war und bleibt mein Motto: nicht aufgeben! Ich unterstütze mein Immunsystem mit Naturprodukten, wie Aloe-Vera und Brottrunk. All das erfuhr ich durch die Selbsthilfegruppe.

**Prostata
Selbsthilfegruppe
Gersfeld**

Haben Sie Fragen?

Prostata Vorsorge – Früherkennung
Erkrankungen – Krebs
Therapie und Nachsorge

**Unsere Erfahrungen
geben wir gerne weiter.**

Ansprechpartner:
Bernhard Böhm
Weiherberg 28
36163 Poppenhausen
Telefon (066 58) 487
boehmshgphs@gmx.de

Selbsthilfegruppen-Treffen geben Mut und Kraft

Ohne die Unterstützung der Selbsthilfegruppe, in der meine Frau und ich, u. a. als 2. Vorsitzender der Selbsthilfegruppe Neuhof, heute noch aktiv tätig sind, hätte ich das alles nicht so gut geschafft. Die monatlichen Treffen geben uns immer wieder Mut und Kraft. Auch der Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten ist für uns sehr wichtig geworden. Die psychische Unterstützung erhalte ich durch meine Familie und natürlich durch die Selbsthilfegruppen in Neuhof und Gersfeld und durch meinen sehr zuverlässigen Urologen, der mit seinen Diagnosen immer Recht hatte.

Ich wünsche allen, die auch an einem Krebs erkrankt sind, alles Gute und Kopf hoch, es wird schon wieder!

 Treffen der Prostata-Selbsthilfegruppen Gersfeld (Rhön) und Neuhof

Gersfeld: Jeden 4. Mittwoch im Monat • 19.00 Uhr

Treffpunkt: Rhön-Klinik • Fritz-Stamer-Str. 9 • 36129 Gersfeld

Neuhof: Jeden 2. Dienstag im Monat • 17.00 Uhr

*Treffpunkt: Altes Dorfgemeinschaftshaus • Schloßstr. 6 •
36148 Niederkalbach*

 Kontakt zu den Prostata-Selbsthilfegruppen Gersfeld (Rhön) und Neuhof

Bernhard Böhm • E-Mail: shg-prostatakrebs-rhoen@t-online.de

Tel.: 06658 / 487

Manfred Letsche • E-Mail: prostatahilfe@letsche-neuhof.de

Tel.: 06658 / 74 550

<http://prostata-neuhof1.jimdo.com>



Rosa Kriegerinnen – Selbsthilfegruppe für junge Frauen mit Brustkrebs

Thomas Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach



Foto: Tanja Zapp (www.taz-pferdefotografie.de)

„Ich hatte Angst mit Dir darüber zu reden!“ Dieser Satz steht für die Ängste und Befürchtungen, die Menschen im sozialen Umfeld von Krebs-erkrankten oft betreffen und eine offene Kommunikation erschweren. Das offene Gespräch mit dem Partner, den Kindern und den Angehörigen gestaltet sich oft schwierig. Diese Erfahrungen musste auch Sonja Heller machen.

Nach der Diagnose Brustkrebs zu den „Rosa Kriegerinnen“

Die heute 37-jährige Sonja Heller erhielt mit 33 Jahren, verheiratet und zwei Kinder im Alter von 1 ½ und 3 Jahren, die Diagnose Brustkrebs. Es folgten (brusterhaltende) Operationen, Chemotherapien und Bestrahlungen, verbunden mit den damit einhergehenden großen Belastungen, nicht nur für sie als Erkrankte, sondern auch für die Familie und das soziale Umfeld. Im April 2013 schloss sich Sonja Heller der Selbsthilfegruppe „Rosa Kriegerinnen“ an, einem Zusammenschluss junger, an Brustkrebs erkrankter Frauen.

Über die „Rosa Kriegerinnen“ berichtet sie, dass dieser Schritt für sie „von Anfang an hilfreich und unterstützend“ war, sie durch die Teilnahme wertvolle Anregungen und Impulse für die Alltagsbewältigung mit der Erkrankung bekommen hat.

Informationen über Mail-Infos, Facebook und Homepage

Derzeit besteht die in 2013 gegründete Rüsselsheimer Selbsthilfegruppe aus einem festen Kern von acht Frauen im Alter zwischen 30 und 55 Jahren, die aus dem Einzugsbereich Südhessen, dem Rhein-Main-Gebiet, Mainz und Wiesbaden kommen. Ca. 20 Frauen sind in einem E-Mail-Verteiler und werden regelmäßig mit Informationen über die Gruppenaktivitäten versorgt. Die Gruppe arbeitet autonom, ist keinem Selbsthilfeverband angeschlossen und ist präsent auf Facebook, WhatsApp und mit einer eigenen Webseite.

Der Tod ist ein Thema, aber das Leben steht im Vordergrund

Die Themen der Gruppe bilden die Lebenswirklichkeit der Frauen ab, die „mitten im Leben stehen“. Es geht um Familie, Kinder, Partnerschaft, Fragen von Trennung und Scheidung und um Sexualität. Aber auch über existentielle, materielle Fragestellungen wie Krankengeldbezug, finanzielle Probleme erkrankter Berufseinsteigerinnen, Fragen der Berufsunfähigkeitsversicherung usw. wird sich ausgetauscht. Natürlich ist auch der Tod ein Thema, mit dem sich die Gruppe auseinandersetzt – jedoch charakterisieren, wie Sonja Heller erzählt, Lebendigkeit, Spontaneität, Spaß an Bewegung und Freude an der Gemeinschaft den Mittelpunkt des Gruppengeschehens. Gemeinsame Freizeitaktivitäten, wie Ausflüge oder die Teilnahme an Benefizläufen, schaffen eine starke persönliche Verbundenheit der Gruppenmitglieder und einen vertrauensvollen persönlichen Austausch in der Gruppe.

Vernetzungsaktivitäten und Starthilfe für eigene Selbsthilfegruppe

Zur Rüsselsheimer „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ besteht ein freundschaftliches Verhältnis. Die älteren Frauen, oft auch in jungen Jahren erkrankt, bilden ein „lebendiges Beispiel“, dass ein langes Leben mit der Erkrankung gelingen kann.

Verbindungen zur „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ bestehen über „NetzwerkStatt Krebs“, einem Projekt des Bundesverbandes der Frauenselbst-

hilfe. Hierbei handelt es sich um eine Internetplattform für Frauen mit Krebserkrankungen. Hier werden auf der Homepage www.netzwerkstattkrebs.de auch Informationen für junge, an Krebs erkrankte Menschen bereitgestellt. Darüber hinaus erhält man Anregungen, um Selbsthilfetreffen auch selbst zu initiieren, denn für jüngere betroffene Frauen ab Mitte 20 gibt es bundesweit wenige Angebote, sich in Selbsthilfegruppen zu engagieren. Auch bei www.netzwerkstattkrebs.de ist Sonja Heller engagiert und fungiert als regionale Ansprechpartnerin. Für Interessentinnen, die in anderen Regionen Selbsthilfegruppen für junge Frauen mit Brustkrebs gründen möchten, stehen die Ansprechpartnerinnen der „Rosa Kriegerinnen“ gerne zur Verfügung, um Starthilfe zu leisten.

Treffen der Selbsthilfegruppe Rosa Kriegerinnen

Jeden 3. Mittwoch im Monat • 19.00 Uhr

Treffpunkt: Gesundheits- und Pflegezentrum Rüsselsheim

August-Bebel-Straße 59 • 65428 Rüsselsheim

Es wird um Voranmeldung gebeten!

Kontakt zur Selbsthilfegruppe Rosa Kriegerinnen

Sonja Heller • Tel.: 06150 / 91 70 441

E-Mail: sonja-rosakriegerinnen@web.de

Franziska Ballow-Dittmann • Tel.: 06145 / 52 412

E-Mail: franziska-rosakriegerinnen@web.de

<http://rosa-kriegerinnen.jimdo.com>

Facebook: www.facebook.com/rosa.kriegerinnen

Kontakt zu NetzwerkStatt Krebs – Erzhausen und Bundesebene

Sonja Heller • Tel.: 06150 / 91 70 441

E-Mail: sh@netzwerkstattkrebs.de

Bundesprojekt • Tel.: 0228 / 33 88 94 00

E-Mail: mail@netzwerkstattkrebs.de

www.netzwerkstattkrebs.de



Das Internet-Forum der Frauenselbsthilfe nach Krebs

Heidmarie Haase, Frauenselbsthilfe nach Krebs – Landesverband Hessen e. V.

Unsere wichtigste Aufgabe in der Selbsthilfearbeit besteht darin, anderen Erkrankten mit unseren Erfahrungen zu helfen, ihren eigenen Weg durch die Krankheit und Therapie zu finden. Das geht gut in Gruppen- oder Einzelgesprächen, hier kann man direkt auf Fragen und Ängste reagieren.

Der persönliche Selbsthilfeaustausch ist nicht für alle möglich

Was ist aber mit den Menschen, die sich scheuen, offen in einer Gruppe über ihre Krankheit zu reden? Was ist mit den jungen Frauen, die sich um Kinder und Haushalt kümmern und für die eine mehrstündige Abwesenheit nicht möglich ist? Und wer kümmert sich um die, die in der Behandlung und einfach zu schwach sind, um noch eine Gruppenstunde aufsuchen zu können? Vor ca. vier Jahren trafen sich einige Frauen aus der Frauenselbsthilfe, um über ein Zusatzangebot für diese „Problemfälle“ nachzudenken. So entstand die Idee eines „Forums der Frauenselbsthilfe nach Krebs“. Es waren nicht nur Mitglieder dabei, aber alle waren Betroffene. Einige waren interneterfahren, andere wussten nur, dass es das Internet gibt.

Von der Idee eines Forums hin zur Umsetzung


Die Gruppe entschied sich schnell dazu, ein Forum anbieten zu wollen. Ein Experte wurde eingeladen, mit dem erstmal geklärt wurde, was man sich genauer vorstellte: ein moderiertes oder ein unmoderiertes Forum? Soll es Chaträume geben oder nicht? Den Laien schwirrte schnell der Kopf. Diese Fragen wurden zunächst zurückgestellt und eine „Netiquette“* für das Online-Forum erarbeitet, denn allen ist ein positiver Umgangston sehr wichtig. Und dabei wurden auch erste Probleme deutlich. Da z. B. keinerlei Werbung erlaubt sein sollte, schienen Moderator/innen unerlässlich. Freiwillige dafür fanden sich zum Glück schnell. Diese sind auch dafür verantwortlich, dass der Umgangston freundlich bleibt, auch wenn sich jemand angegriffen fühlt.


* Gutes und respektvolles Benehmen im Internet.


Das Forum wird ein Erfolg!

Schließlich ging das „Forum der Frauenselbsthilfe“ am 01.01.2013 ans Netz, begleitet von der Befürchtung, dass sich vielleicht niemand im Internet dafür interessieren könnte.

Nach anfänglichen Startschwierigkeiten und diversen Werbeaktionen für das Forum, tummeln sich heute fast 2.500 Menschen dort. Manche haben nur ein paarmal geschrieben und sind dann wieder verschwunden, aber ein Großteil tauscht sich regelmäßig aus, Tag und Nacht. Es werden auch tatsächlich die Zielgruppen erreicht, an die am Anfang gedacht war. Die Nutzerinnen und Nutzer, hauptsächlich Frauen, aber auch Angehörige, tauschen sich hier online zu unterschiedlichen Themen aus, wie z. B. zu verschiedenen Krebsarten, Behandlungsmethoden und sozialen Fragen. Darüber hinaus findet man dort auch „Mutmach-Geschichten“, in denen Betroffene von Erfolgen in der Behandlung oder ihrer Heilung berichten. Die Beiträge im Forum sind offen, wer sich also noch nicht mit seiner E-Mail-Adresse registrieren möchte, um mitzuschreiben, kann auch erst mal nur mitlesen. Es hat sich bewährt, dass in wöchentlichem Wechsel zwei Moderator/innen hauptverantwortlich sind. Sie haben die Aufgabe, die „Neuen“ nett zu begrüßen und willkommen zu heißen und achten auf die Verstöße gegen die Netiquette. Sie sind in einem ständigen Austausch, da viele Grenzfälle spontane Beratung erfordern. Obwohl es oft sehr anstrengend ist, macht die Arbeit im Forum allen viel Spaß!

 **Forum der Frauenselbsthilfe nach Krebs**
<https://forum.frauenselbsthilfe.de>

 **Kontakt zur Frauenselbsthilfe nach Krebs – Landesverband Hessen e. V.**
 Heidemarie Haase • Tel.: 06643 / 18 59
 E-Mail: h.haase@frauenselbsthilfe.de

 **Liste der bundesweit bestehenden Frauenselbsthilfegruppen nach Krebs**
www.frauenselbsthilfe.de → Kontakt → Gruppen vor Ort



Frauenselbsthilfe nach Krebs in Fulda

Andrea Löbig, Frauenselbsthilfe nach Krebs Fulda

Ich bin vor einigen Jahren an Brustkrebs erkrankt und habe in dieser Zeit (2002) den Weg in die Selbsthilfegruppe in Fulda gefunden. Warum gehe ich schon so lange dorthin? Eigentlich geht es mir gut und ich habe die schwere Zeit größtenteils bewältigt.

Alle wissen, was es heißt, an Krebs erkrankt zu sein

Ich bin gerne in dieser Gruppe, die bereits seit 1978 besteht, weil alle Teilnehmer/innen genau wissen, was es heißt, an Krebs erkrankt zu sein, Chemo bekommen zu haben, bestrahlt worden zu sein oder eine Hormontherapie zu machen. Wir sind alle Betroffene und genau das bietet die Gruppe an: Gespräche mit Menschen, die das gleiche Schicksal erlebt haben. Angehörige oder Freunde haben vielleicht nicht immer das Ohr für uns, das wir uns wünschen. Aber in der Gruppe habe ich immer das Gefühl, dass ich meine Gedanken nicht nur loswerden kann, sondern dass sie von gleichsam Betroffenen sehr gut verstanden werden. So fühlt man sich nicht allein mit seinen Ängsten und Sorgen.



Aktivitäten der Frauenselbsthilfe nach Krebs in Fulda

Jeden 1. Donnerstag im Monat treffen wir uns nachmittags, hören Vorträge zu verschiedenen Themen, die uns alle zu unserer Gesundheit interessieren, z. B. zu Themen wie Ernährung, Angst, Gedächtnistraining und Immuntherapie.

Der 2. Donnerstag im Monat ist unser Stammtischtermin. An wechselnden Orten treffen wir uns und wenn ein Thema beschäftigt, kann es zur Sprache bringen. Ansonsten reden und lachen wir über

Gott und die Welt. Abends können sich Berufstätige oder gerade in Therapie Stehende dort die nötige Unterstützung der Gemeinschaft holen. Am letzten Donnerstag im Monat wird gemeinsam gefrühstückt. Und dabei kann man wunderbar Gedanken austauschen. Auch neu betroffene Frauen können in dieser kleineren Runde oft Hilfe erfahren.

Das jährliche Sommerfest, z. B. auf Schloss Adolphseck, und die Lucia-Andacht im Brustkrebsmonat Oktober gehören genauso zu unseren regelmäßigen Aktivitäten wie ein Besuch im Dahliengarten oder der jährliche Ausflug ins Kloster Engelthal. Auch auf dem Selbsthilfetag auf dem Uniplatz in Fulda oder am Patiententag im Klinikum Fulda sind wir vertreten. Dies sind die Termine und Aktivitäten, die wertvoll geworden sind, weil es dort u. a. den sprichwörtlichen „warmen Händedruck“ gibt und ganz persönliche Gespräche.

Es geht nicht nur um Krankheiten!

Wie man sieht, geht es nicht nur um Krankheiten bei unseren Treffen. Wir haben auch viele fröhliche, positive Zeiten. In den Jahren meiner Teilnahme, mittlerweile als Kassiererin in der Gruppenleitung, habe ich schon viele schöne Dinge in der Gruppe miterleben dürfen und es sind Freundschaften entstanden.

Wer möchte, kann uns gerne anrufen, zum Gruppentreffen kommen und einfach mal Reinhören. Es kostet keinen Beitrag, wir sind völlig unabhängig von Pharmaunternehmen. Wir möchten als Betroffene mit unseren eigenen Erfahrungen anderen Betroffenen helfen, sie begleiten und unterstützen. Jede/r ist willkommen!

i Treffen der Frauenselbsthilfe nach Krebs Fulda

Gruppentreffen: Jeden 1. Donnerstag im Monat • 14.30 Uhr

Treffpunkt: Haus des Caritasverbandes • Kanalstr. 1a • 36037 Fulda

Gesprächskreis: Jeden letzten Donnerstag im Monat • 9.00 Uhr

Treffpunkt: Café Galeria Kaufhof • Rabanusstr. 19 • 36037 Fulda

Stammtisch: Jeden 2. Donnerstag im Monat • ca. 17.00 Uhr

an wechselnden Orten, bitte nachfragen!

📞 Kontakt zur Frauenselbsthilfe nach Krebs Fulda

Andrea Löbig • Tel.: 0661 / 380 974 44

E-Mail: andrea.loebig1@gmx.de

www.frauenselbsthilfe.de/gruppen/fulda.html



Logo der Frauenselbsthilfe nach Krebs Fulda



Selbsthilfe und Psychosoziale Krebs- beratungsstelle – gegenseitige Ergänzung

Elisabeth Werthmüller, Psychosoziale Krebsberatungsstelle Fulda

Die Angebote der Psychosozialen Krebsberatungsstelle richten sich an von Krebs Betroffene, aber auch an deren Angehörige und Freunde. Eine Beratung und Begleitung ist insbesondere für die Menschen unerlässlich, die bei der Bewältigung der Krebsdiagnose professionelle Unterstützung brauchen.

Große Verunsicherung und viele Fragen

„Ich bin Frau Z. und habe gerade die Diagnose Krebs bekommen. Ich bin so verzweifelt und möchte gerne einen Termin bei Ihnen“, oder:

„Meine Krebserkrankung war vor drei Jahren, ich fühle mich aber jetzt erst so endlos traurig und muss darüber sprechen“.

Mit der Diagnose Krebs fallen Menschen oft in eine große Verunsicherung. Sie werden konfrontiert mit der Endlichkeit des Lebens, der zeitlichen Begrenzung und dies stellt eine existenzielle Bedrohung dar:

- Ich habe Angst vor dem Sterben!
- Wie kann es im Alltag der Familie weitergehen?
- Wie kann ich die Therapie durchstehen? Was kommt auf mich zu?
- Mit wem kann ich meine Sorgen besprechen? Die Familie und Freunde wollen es nicht mehr hören.
- Wie spreche ich mit meinen Kindern darüber?

Mit solchen und weiteren Gedanken nehmen Erkrankte und Angehörige Kontakt zur Krebsberatungsstelle auf.

Beratung in allen Phasen der Erkrankung

Wenn viele Gedanken und Gefühle durcheinander gehen, ist es gut, fachliche Beratung in Anspruch nehmen zu können. Als Psychosoziale Krebsberatungsstelle stellen wir eine zentrale Anlaufstelle für Krebspatienten, Angehörige und Freunde dar. Wir bieten Informationen, Beratung, Begleitung und Unterstützung in allen Phasen der Erkrankung: Rund um die Diagnose, außerhalb der stationären Behandlung, vor und nach Reha-Maßnahmen und auch in der letzten Lebensphase können sich Betroffene und Angehörige an uns wenden. Die Beratung wird je nach Anliegen von einer

Diplom-Sozialpädagogin und/oder Diplom-Psychologin durchgeführt.
Alle Beraterinnen verfügen über eine psychoonkologische Weiterbildung.

Beratungsangebote

Angst, Trauer, Zorn und Ohnmachtsgefühle können sich bei Betroffenen und Angehörigen einstellen, viele praktische Dinge müssen geregelt werden. Zur Entlastung bieten wir:

- psychologische Beratung: Umgang mit Belastungen, Verarbeitung und Bewältigung der jeweiligen Krankheitsphasen
- soziale Beratung: Fragen zu Reha, Krankengeld, Schwerbehinderung, Rentenversicherung, beruflichen Perspektiven und finanziellen Hilfen
- Vermittlung von Informationen und an weiterhelfende Einrichtungen sowie Selbsthilfeorganisationen

Die Beratung bei uns erfolgt vertraulich und kostenfrei. Sie kann persönlich sowie telefonisch in Einzel-, Paar- oder Familiengesprächen bzw. mit anderen Interessierten erfolgen.

Einzelberatung

In der Einzelberatung unterstützen wir die Ratsuchenden gezielt, neue Perspektiven zu entdecken und einen gangbaren Weg in ihrem veränderten Leben zu finden. Dazu erkunden wir gemeinsam mit ihnen, welche Fähigkeiten, Eigenschaften und Lösungsstrategien ihnen in früheren Zeiten geholfen haben, Schwierigkeiten zu überwinden und Probleme zu lösen und wie sie sie jetzt nutzen können. Den Zugang zu diesen individuellen Ressourcen zu finden und sie einsetzen zu können, ist oft ein wichtiger Schritt, um mit Belastungen umgehen und den Alltag meistern zu können.



Das Miteinander von Selbsthilfe und fachlicher Beratung

Zwei Beispiele zeigen das Miteinander von Selbsthilfe und fachlichen Beratungsangeboten:

Frau Z. hat sich aufgrund ihrer Krebserkrankung sehr zurückgezogen. Sie fühlt sich sehr alleine, die Familie kann ihre Einsamkeit nicht mehr auffangen. In der Beratungsstelle bekommt sie kurzfristig einen Termin. Im gemeinsamen Gespräch über die Hintergründe ihrer Situation, ihr Rückzugsbedürfnis und ihr mögliches Umgehen damit wird sie auch über die Angebote der Frauenselbsthilfe informiert. Diese nimmt sie gerne an.

Nach den ersten Kontakten mit der Gruppe fühlt sie sich dort wohl und angenommen. Sie findet neben anderen Unternehmungen wieder mehr Tagesstruktur.


Frau D. hat Eierstockkrebs mit multiplen Krebsherden, sie ist palliativ erkrankt und besucht eine Selbsthilfegruppe. Es wird deutlich, wie sehr sie unter dem Wissen um Endlichkeit und Sterben leidet. Außerdem hat sie noch kleinere Kinder und weiß nicht, wie sie damit umgehen kann. Die Selbsthilfegruppenleiterin spricht sie an, ob sie sich ein Einzelgespräch mit einer Psychoonkologin wünscht, um in ihren Sorgen auch fachlich unterstützt zu werden. Dies möchte sie, ein Termin ist zügig vereinbart.


Selbsthilfe als wichtige Ergänzung in der Gesundheitsversorgung

Gerade im Gesundheitswesen sind Vernetzung und Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Psychosozialer Beratung etabliert und immer selbstverständlicher. In zertifizierten Organkrebszentren sind Selbsthilfegruppenvertreter/innen laut der Zertifizierungskriterien verbindlich in die Betreuung der Patienten eingebunden. Unsere Erfahrungen in den Beratungen bestätigen dies. Betroffene suchen immer wieder die Angebote der Selbsthilfe und den Austausch mit anderen Betroffenen.

Die Selbsthilfeorganisationen sind somit für die Arbeit in der Krebsberatungsstelle eine wichtige Ergänzung in der Versorgung Krebskranker. Aus der Sicht der Krebsberatungsstellen sind dies besonders die speziellen Angebote der Selbsthilfen zu den unterschiedlichen Krebserkrankungen, aber auch Selbsthilfe bei psychischen Belastungen, Fatigue etc.

Darüber hinaus haben Selbsthilfegruppenleiter/innen Ansprechpartner/innen in den psychosozialen Beratungsstellen, wenn Betroffene aus den Gruppen spezifische fachliche Fragen haben oder psychoonkologische Unterstützung wünschen.

 **Telefonische Terminvereinbarungszeiten
der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Fulda**
Montag - Donnerstag: 9.00 - 13.00 Uhr, Freitag: 9.00 - 12.00 Uhr
Beratungen können kurzfristig vereinbart werden; Nachmittagstermine sind möglich.

 **Kontakt zur Psychosozialen Beratungsstelle Fulda**
Leipziger Str. 6 • 36037 Fulda
Tel.: 0661 / 833 986 44 • E-Mail: fulda@krebsberatung-hessen.de

Erfahrungen eines Prostatakrebs-Betroffenen mit der Selbsthilfe

Dr. Hartmut Härtner, Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Darmstadt und Umgebung

Als ich am Anfang des Jahres 2009 nach „erfolgreicher“ Biopsie von meinem Urologen das Ergebnis „Prostatakrebs“ mitgeteilt bekommen habe, erging es mir wie allen anderen Krebserkrankten: Man ist geschockt und emotional von Angst getrieben. Unheimlich viele Gedanken rasten mir durch den Kopf mit der immer wiederkehrenden Kernfrage: Muss ich jetzt sofort sterben?!

So schnell stirbt man nicht an Prostatakrebs

Das, was mir mein Urologe mitteilte, habe ich nur verschwommen wahrgenommen und ich bin mit all meinen offenen Fragen aus der Praxis gegangen. Nach mehrstündigem Spaziergang im Wald setzte mein rationelles Denken wieder ein und ich begann, meine neue Situation zu betrachten: „Mach dich nicht verrückt. So schnell stirbt man nicht an Prostatakrebs“.

Kontakt zur Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Darmstadt-Eberstadt

Da kam es wie eine Vorsehung, dass eine gute Bekannte meinte, ich sollte doch mal den Leiter der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Darmstadt-Eberstadt, Manfred Seifert, kontaktieren. Mit ihm könnte man frei und ungezwungen darüber reden.

Gesagt, getan. Das Gespräch war profund und für mich sehr beruhigend, und es hat mich so neugierig gemacht, dass ich spontan zum 14-tägigen Stammtisch gegangen bin. Dort traf ich Betroffene, die in einer Offenheit über ihre Probleme jeglicher Art sprachen und mir ein Wissen vermittelten, das ich bis jetzt von meinen Ärzten noch nicht kannte. Wir haben offen über alle Probleme gesundheitlicher Art gesprochen und sogar beziehungsrelevante Themen konnten in Kleingruppen besprochen werden. Dafür bietet gerade eine Selbsthilfegruppe einen sehr geeigneten Rahmen, wenn man dazu bereit ist, sich mit anderen Betroffenen austauschen zu wollen. Nicht zu vergessen ist der Erfahrungsaustausch über Ärzte, Kliniken und Therapiemöglichkeiten bzw. neuere Methoden, die noch in der Erforschung sind.

„Zuhörerzeit“ als größter Benefit in der Selbsthilfegruppe

Der größte Benefit ist jedoch die Zeit, die man von der Gruppe bekommt, sein Problem in allen Details anzusprechen und durch die Gegenfragen der anderen Gruppenmitglieder zu konkretisieren. Diese „Zuhörerzeit“ und das Gehör, das einem geschenkt wird, wirkten auf mich wohltuend und vertrauensvermittelnd. In einer Arztpraxis, in der viele Patienten auf Rat und Hilfe warten, ist das fast unmöglich, denn das Wohl des Patienten und die betriebswirtschaftliche Sicht der Praxis lassen zwangsläufig eine stundenlange Diskussion mit einem Patienten über seine Probleme kaum zu. Dazu kommt, dass ein Arzt überwiegend von seinen gemachten Berufserfahrungen zehrt, sodass es passieren kann, dass zwei Ärzte unterschiedliche Therapieempfehlungen abgeben und kaum Raum lassen für eine Diskussion über mögliche alternative Therapien, was wir in unserer Selbsthilfegruppe schon öfters erleben mussten.

Erweiterung des Wissens – mehr Entscheidungskompetenz

Das alles lernte ich im Laufe der Zeit in den Stammtischrunden bzw. durch die stattfindenden Vortragsreihen, was dazu führte, dass ich erkannt habe: Ohne eigenes Wissen ist die Entscheidung für eine optimale Therapiemöglichkeit für mich illusorisch. Alle Kollegen und Betroffenen, mit denen ich sprach und diskutiert habe, haben damit meinen Wissenshorizont enorm erweitert und dafür bin ich ihnen dankbar. Ein wichtiger Aspekt soll nicht verschwiegen werden: Die Familie muss in alle Schritte und Entscheidungen eingebunden werden!

Wissen neuen Betroffenen in der Selbsthilfegruppe weitergeben

Mittlerweile bin ich selbst in der Selbsthilfegruppe im Vorstand aktiv, um nun mein Wissen neuen Betroffenen zukommen zu lassen und damit auch das Fortbestehen unserer Selbsthilfegruppe zu sichern. Ohne die Gruppe wäre ich heute nicht so weit, so ruhig im Angesicht der Krebsdiagnose und zufrieden mit dem Leben, das ich zurzeit führen kann.

Deshalb rate ich jedem Betroffenen, der die Diagnose „Prostatakrebs“ erhält, sich in einer Selbsthilfegruppe zu informieren. Er findet dort Betroffene, kann offen diskutieren und erhält so das Gefühl, verstanden zu werden. Denn gerade das soziale Gruppengefühl ist im Falle einer Krebsdiagnose nicht zu unterschätzen.



Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Darmstadt und Umgebung

i **Treffen der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Darmstadt und Umgebung**

Stammtisch: Jeden 2. Mittwoch im Monat • 17.00 Uhr

Vortragsabend: Jeden 4. Mittwoch im Monat • 18.00 Uhr

*Treffpunkt: Gemeindesaal St. Jose • Gabelsbergerstr. 17
64297 Darmstadt (Eberstadt)*

*Alle Termine sind auch auf der Homepage zu finden
www.prostatakrebs-darmstadt.de*

✎ **Kontakt zur Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Darmstadt und Umgebung**

Manfred Seifert • Tel.: 06151 / 601 520

E-Mail: shgprost.da@t-online.de



Krebs, das Gesundheitswesen & Selbsthilfe – 3 Fragen, 3 Antworten

Catarina Köther, Selbsthilfebüro Odenwald

Allein 18 Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Krebserkrankungen bestehen im Odenwaldkreis, in Darmstadt und in Darmstadt-Dieburg. Nach einer Krebsdiagnose oder -behandlung sind Selbsthilfegruppen wichtige Anlaufstellen für Angehörige und Betroffene, in denen Erfahrungen, Ängste und Gedanken ausgetauscht werden können. Dabei ist es wichtig, dass behandelnde Einrichtungen die Informationen zu Selbsthilfeeinrichtungen im Umkreis auch weitergeben.

Netzwerk „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“

Um die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Gesundheitswesen zu stärken, besteht seit 2009 das Netzwerk „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“ der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen). Gesundheitseinrichtungen können in diesem Netzwerk Mitglied werden, sich für mehr Patientenorientierung und Kooperation einsetzen und sich so als selbsthilfefreundliche Einrichtung auszeichnen lassen.

Zusammenarbeit zwischen Krankenhäusern und Selbsthilfe

Wie sieht die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Krankenhäusern in der Realität aus? Wie sind die Patientenzahlen am jeweiligen Krankenhaus? Informieren sie ihre (Krebs-)Patientinnen und Patienten über die Angebote zur Selbsthilfe? Kennen sie das Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit?

Wir haben drei Krankenhäuser zum Thema „Selbsthilfe & Krebserkrankungen“ befragt.

Eva Bredow-Cordier, Pressesprecherin und Leiterin Unternehmenskommunikation und Marketing des Klinikums Darmstadt

In den letzten fünf Jahren haben wir eine deutlich spürbare Zunahme an weiblichen und männlichen Patienten mit Krebserkrankungen zu

verzeichnen. Die Top 5 Krebserkrankungen bei Frauen, die bei uns im Klinikum Darmstadt stationär behandelt werden, betreffen Haut, Brust, weibliche Genitalorgane, Atmungsorgane und Verdauungsorgane. Bei Männern sind es Haut, Verdauungsorgane, Atmungsorgane, Harnorgane und lymphatisches, blutbildendes und verwandtes Gewebe. Laut unserer Statistik behandeln wir mehr Männer als Frauen. Die diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten konnten bei allen Krebserkrankungen weiterentwickelt werden. Am Klinikum Darmstadt halten wir in den verschiedenen Kliniken und Instituten die modernsten diagnostischen und therapeutischen Verfahren vor. Zudem wurde die Zusammenarbeit zwischen den internen Kliniken und auch mit unseren externen Partnern in Praxen und anderen Krankenhäusern noch weiter intensiviert.

Es gibt Kooperationen mit Selbsthilfegruppen, z. B. mit der Leukämie-Hilfe Rhein-Main und der Prostatakrebshilfe Darmstadt oder dem Verein Weiterleben e. V. Wir erhalten immer wieder Rückmeldungen von Patienten, dass dieser Kontakt und die Unterstützung hilfreich und wertvoll sind. Zum Weltkrebstag am 4. Februar 2017 planen wir unter Teilnahme von Selbsthilfegruppen einen großen und umfassenden Patienten- und Angehörigen-Informationstag am Klinikum Darmstadt.

Das Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit ist uns bisher nicht vertraut. Gerne bieten wir eine Teilnahme an der Veranstaltung des Klinikums Darmstadt am Weltkrebstag 2017 an.



Annika Schmid, Stellvertretende Pressesprecherin der Kreiskliniken des Landkreises Darmstadt-Dieburg

Aus unserer Sicht hat sich die Zahl der Tumorpatienten in den letzten fünf Jahren nicht wesentlich verändert. Zumindest zeigen sich in unserem Haus nur geringe Steigerungen im Bereich der kolorektalen Karzinome* und gleichbleibende Patientenzahlen in der Frauenklinik. Die Geschlechterverteilung ist nach unserem Empfinden ausgewogen. Konkrete Zahlen liegen uns hierzu nicht vor.

Die Patienten werden regelmäßig, wenn vielleicht auch nicht ganz systematisch, über Selbsthilfegruppen informiert und das Angebot von Selbsthilfegruppen wird zum Teil auch angenommen.

Das Netzwerk „Selbsthilfefreundlichkeit“ der NAKOS ist uns nicht bekannt, ob eine Teilnahme für uns in Frage kommt, hängt vom Programm ab.

* Kolorektale Karzinome sind Krebserkrankungen des Dickdarms (Kolon) und Mastdarms (Rektum)

**Kirsten Bikowski, Referentin für Medizinische Onkologie,
Nationales Zentrum für Tumorerkrankungen (NCT), Universitätsklinikum Heidelberg:**

In den letzten fünf Jahren sind die Zahlen für behandelte Krebspatienten am NCT leicht angestiegen. Eine gesonderte Auswertung zu weiblichen und männlichen Patienten liegt uns nicht vor.

Das NCT ist zertifiziert als Selbsthilfefreundliches Krankenhaus, daher haben wir eine sehr enge Kooperation mit den regionalen Selbsthilfegruppen und dem Selbsthilfebüro in Heidelberg. Zu den Kriterien gehört auch, dass Patienten regelhaft und in einem gesicherten Prozess über die Selbsthilfe und ihre entsprechenden Angebote informiert werden.

Bei uns erfolgt dies über ein Screening-Verfahren, Hinweise im Arztgespräch, gesonderte Informationsstände/Screens, Flyer in den Patientenmappen, Beteiligung der Selbsthilfegruppen bei Veranstaltungen und vieles mehr.



NATIONALES CENTRUM
FÜR TUMORERKRANKUNGEN
HEIDELBERG

getragen von:
Deutsches Krebsforschungszentrum
Universitätsklinikum Heidelberg
Thoraxklinik Heidelberg
Deutsche Krebshilfe



Zehn Jahr nach der Diagnose „Schwarzer Hautkrebs“

*Werner Niebel, Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression Reichelsheim/
Odenwald*

*Wer am Tode vorübergegangen ist, lebt anders, als er früher gelebt hat.
Sprichwort aus Wallonien*

Aus dem Alltag gerissen – Diagnose: Schwarzer Hautkrebs

Anfang des Jahres 2006 war alles wie schon Jahre davor. Ich arbeitete sehr viel, nachts im Versand einer Bäckerei, tags auf dem eigenen Hof. Das ging schon viele Jahre so. Hinzu kamen ungesunde Ernährung und Rauchen. Über meine Gesundheit hatte ich mir nie Gedanken gemacht. Im Februar war ich stark erkältet. Den Gang zum Arzt zog ich hinaus, bis ich Fieber hatte. Ärzte hatte ich bis zu diesem Tag so weit als möglich umgangen. Mein Hausarzt untersuchte mich, hörte die Lungen ab und klopfte auf

dem Rücken herum, um eine Lungenentzündung auszuschließen. „Ich sehe da was auf einem Leberfleck“, sagte er mit ruhiger, aber ernster Stimme. Hier sei bemerkt, dass mein Körper übersät mit Leberflecken ist. Ich schenkte dem keine große Beachtung, folgte aber dennoch dem eindringlichen Rat meines Hausarztes und suchte einen Hautarzt auf. Dieser untersuchte meinen Körper lange mit der Lupe. „Herr Niebel auf Ihrem Leberfleck ist etwas gewachsen. Ich werde es entfernen und ins Labor schicken“, verkündete er mir nach der Untersuchung. Mir ging das alles zu schnell, doch bevor ich mich versah, war der Leberfleck auf dem Rücken betäubt und entfernt. Mein Leberfleck war nun mit ein wenig Haut und Fettgewebe zur Gewebeprobe geworden. Die mikroskopische Untersuchung sollte Klarheit zum Krebsverdacht bringen. Acht Tage später rief mich mein Hausarzt an: Der Befund war positiv, ich hatte einen Hauttumor, ein malignes Melanom. Ich sollte sofort in eine Klinik!



Die kurze Zeit vor dem Klinikaufenthalt

Mein Arzt wollte schnellstmöglich einen Termin in der Hautklinik vereinbaren, was ich aber ablehnte. Sein Anruf kam zwei Wochen vor einem Konzert, das ich veranstaltete und das mir eine Herzenssache war. Mit dem Verschieben des Termins endete unser Telefonat. Ich war alleine zuhause, aber ich musste reden. Ich brauchte jetzt einen Menschen, mit dem ich meine Angst teilen konnte. Ich wählte die Nummer von Marianne Iser, der Sängerin des Duos Schneewittchen, das auf dem Konzert auftreten würde. Wir sprachen fast drei Stunden über meine Diagnose. Meine Ängste konnte sie mir zwar nicht nehmen, jedoch beruhigte mich das Telefonat ein wenig. Nun ging es darum, meiner Frau und meinen Eltern die bedrohliche Botschaft zu überbringen. Hier, im engsten Kreis der Familie, löste das Wort „Krebs“ Schrecken und Hilflosigkeit aus. Die nächsten 14 Tage vergingen wie im Flug. Ich arbeitete weiter in der Bäckerei und veranstaltete das Konzert. Im Publikum waren auch viele Freundinnen und Freunde, denen ich von meiner Diagnose erzählte. Wieder sah ich erschrockene Gesichter und hörte gut gemeinte Genesungswünsche.

Vom Begreifen der Situation bis zur Operation

Mitte März checkte ich in einer Hautklinik in der näheren Umgebung ein. Das wuselige Treiben bei der Aufnahme, bei dem Zettel auszufüllen und Fragen zu beantworten waren, nervte mich sehr. Ich weiß auch nicht mehr, wie oft ich im MRT oder CT war. Es gibt verschiedene Arten von Hautkrebs; am aggressivsten ist die Art, die bei mir gefunden wurde. Prima! Der bei mir entfernte Tumor war 1 mm groß, und ab dieser Größe beginnen sie, Metastasen zu bilden. Langsam begriff ich, in welcher Lage ich mich befand und warum meine Untersuchungen so schnell und intensiv durchgeführt wurden. Schließlich kam der Tag der Operation. Unter örtlicher Betäubung wurden die Stelle am Rücken mit dem Tumor sowie sieben weitere Leberflecke, die als verdächtig eingestuft wurden, weiträumig rausgeschnitten. Zu guter Letzt wurde mir der sog. Wächterknoten entfernt, jener erste Lymphknoten in der Umgebung des Tumors, denn dort ist Metastasenbildung als erstes zu erwarten. Die nächsten Tage erwiesen sich als Nerven aufreibend, denn die Ergebnisse galt es noch abzuwarten.

Nach der Operation noch keine Entwarnung – der Absturz

Als endlich die Ergebnisse da waren, stellte sich heraus, dass ich wohl noch Glück gehabt hatte. Keine Metastasen und der Tumor war auch vollständig entfernt. Damit war die erste Hürde geschafft, um dem Tod noch nicht zu nahe zu kommen. In einem langen Gespräch erklärte man mir die weitere Vorgehensweise. Es sei auf keinen Fall von einer Entwarnung zu sprechen, denn Krebszellen könnten noch im Körper sein. Zu der Zeit war ich 44 Jahre alt. Meine Kinder waren 16 und 18 Jahre alt. Das intensive Gespräch mit dem Arzt gab meiner Angst immer mehr Nahrung. Bis dato lebte ich schnell, aktiv und meistens gut gelaunt. Wie aus dem Nichts unterbrach die Diagnose Krebs mein Tun und Wirken. Ich stürzte ab. Einer Bruchlandung gleich lag ich in Trümmern am Boden und wurde gezwungen, Halt zu machen. Für wie lange? Länger als ich es jemals erwartete, dauerte mein steiniger Weg zurück ins Leben.

Die medikamentöse Nachbehandlung – die Nerven lagen blank

Um Krebszellen zu eliminieren, die eventuell noch in meinem Körper rumgeisternten, empfahl man mir in der Klinik eine Therapie mit Interferon Alpha. Interferone sind Proteine, die eine immunstimulierende, vor allem antivirale und antitumorale Wirkung entfalten. Die Klinikärzte vermittel-

ten mir das Gefühl, dass dieses Medikament meine Chance erhöhe, den Krebs völlig aus meinem Leben zu verbannen. Ich willigte ein. Als ich im Krankenhaus auf das Medikament eingestellt wurde, fühlte ich mich, als ob ich ein Stück weit die Hölle betreten hätte. Ich fror, hatte Schüttelfrost und erbrach. Ungefähr drei bis vier Wochen war ich im Krankenhaus. Bis zu meiner Entlassung fand kein psychologisches Gespräch statt, was ich bis zum heutigen Tag scharf verurteile. Interferon Alpha spritzte ich mir zuhause dreimal die Woche selbst. Die starken Nebenwirkungen schwächten mich. Meine Nerven lagen blank und eine diagnostizierte Angststörung trieb mich in die Depression.

Das veränderte Leben danach

Zunächst musste ich noch alle sechs Wochen zu Kontrolluntersuchungen der Haut und der Lymphknoten. Die Untersuchungsintervalle erhöhten sich bis zum heutigen Stand auf einmal jährlich. Insgesamt wurden seither 21 Hautstellen entfernt, die als verdächtig eingestuft wurden. Interferon Alpha injizierte ich mir noch zehn Monate, dann wurde es aufgrund der Nebenwirkungen abgesetzt. Ich bin der Meinung, dass Interferon Alpha meine Angststörung verstärkte, welche in einer heftigen Depression endete. Auch bin ich mir sicher, dass mir durch eine frühzeitige psychologische Betreuung viel Leid erspart geblieben wäre, denn die Zeit in der Depression (2007-2013) war die schlimmste Erfahrung meines Lebens! Seither lebe ich kreisfrei und bin der Überzeugung, dass ich es auch bleiben werde. Heute kann ich dem Schicksal sogar ein Stück weit danken, dass es mir den Tumor „bescherte“. Ohne die Veränderungen meiner selbst, die meine Genesung begleitete, wäre ich nicht der Mensch, der ich heute bin. Krankheitsbedingte Umwege brachten mir eine berufliche Tätigkeit, die mich erfüllt, indem ich Menschen mit Handicaps betreue und anleite. Außerdem befinde ich mich gerade in einer Ausbildung zum Genesungsbegleiter bei Ex-In Rhein Neckar.

Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression

Als ich im Sommer 2008 wieder unter einer depressiven Episode litt und nachdem ich mit einer speziellen Krebs-Selbsthilfegruppe schlechte Erfahrungen gemacht hatte, lud mich ein langjähriges Mitglied der Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression zu einem Gruppentreffen ein. Nach anfänglicher Skepsis entschied ich mich, die Gruppe zu be-

suchen und ich kann heute sagen, dass es einer der wichtigsten Schritte war, die ich getan habe, um meine seelische Gesundheit zurück zu erlangen. Dort traf ich auf rund zwölf Personen, von denen ich bis dahin nur eine kannte. Und dennoch konnte ich mich überwinden und ließ im Gesprächskreis all meinen Schmerz aus mir heraus, was mir sehr gut getan hat. Ein Sprichwort sagt: „Fremde können Freunde sein, die man nur noch nicht kennen gelernt hat“. Seitdem habe ich die Gruppe, deren Begleiter ich heute sein darf, nicht mehr verlassen.

Neue Achtsamkeit

Insgesamt gehe ich heute achtsamer durchs Leben und weiß, dass es sich gelohnt hat, nicht aufzugeben. Vor der Erkrankung ging ich stur meinen Weg, ohne nach links oder rechts zu blicken. Heute vergesse ich v. a. die Liebe zu den Menschen nicht und höre auf mein Herz.

i *Treffen der Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression Reichelsheim/Odenwald*

Es finden monatliche Gruppentreffen statt. Um einen Erstkontakt per Telefon oder E-Mail vor Besuch der Gruppentreffen wird gebeten.

i *Weitere Aktivitäten der Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression Über die weiteren Aktivitäten wie den Stammtisch, die Angehörigen- gruppe, Wanderungen, den Lauftreff, Vorträge etc. informiert die Selbsthilfegruppe auf ihrer Homepage: www.shg-apd.de*

Kontakt zur Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression Reichelsheim/Odenwald

Werner Niebel • Tel.: 06151 / 15 70

Mobil: 0152 / 0177 3983

E-Mail: kontakt@shg-apd.de



Der Verein Weiterleben – psychosoziale Krebsberatungsstelle und Selbsthilfegruppenbegleitung in Darmstadt und Darmstadt-Dieburg

Sonja Braun-Resch, Weiterleben e. V.

Weiterleben e.V. ist eine psychosoziale Krebsberatungsstelle, zuständig für Darmstadt und den Landkreis Darmstadt-Dieburg. Der Verein wurde im August 2008 gegründet und bietet kostenfreie psychoonkologische und psychosoziale Beratung für an Krebs erkrankte Menschen und ihre Angehörigen an.

Auch psychosoziale Unterstützung ist wichtig für Betroffene

Die Menschen, die von Krebs betroffen sind, benötigen meist neben einer guten medizinischen Diagnostik und Therapie auch psychosoziale Unterstützung und Begleitung, um die veränderte Lebenssituation bewältigen zu können.

Die psychoonkologische Beratung unterstützt die Betroffenen bei der Verarbeitung der Erkrankung und hilft dabei, den ganz individuellen Weg im Umgang mit der Erkrankung zu finden. Es geht in den Beratungsgesprächen darum, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen zu stärken, Strategien zur Krankheitsbewältigung herauszufinden und Entlastung und Stabilisierung zu erreichen. Hierbei stehen ihnen erfahrene Psychoonkologinnen bzw. Psychotherapeutinnen zur Seite.

Angehörige brauchen ebenfalls Hilfestellungen

Da bei einer Krebserkrankung eines Menschen oft das gesamte Lebenssystem betroffen ist, bieten wir auch Angehörigen und Personen aus dem sozialen Umfeld Hilfestellungen und Beratungen an. Gleichfalls ist es selbstverständlich auch möglich, gemeinsam als Paar oder eventuell als Familie zur Beratung zu kommen.

Sozialrechtliche Beratung

In der sozialrechtlichen Beratung geht es um Fragen wie z. B.: „Steht mir ein Schwerbehindertenausweis zu?“ oder „Wo und wie kann ich in eine Rehabilitationsklinik fahren?“. Manchmal wird durch eine Krebserkrankung auch eine berufliche Veränderung oder sogar die Aufgabe des alten

Berufes notwendig. Auch hier geben wir Hilfestellung bei der Neuorientierung. Wenn in dieser Situation weiterführende Hilfen erforderlich werden, versuchen wir, passgenau weitere Informationen und Anlaufstellen zu vermitteln und helfen bei der Antragstellung. Die Beratung bei sozialrechtlichen Fragestellungen wird von erfahrenen Sozialarbeiterinnen bzw. Sozialpädagoginnen durchgeführt.

Medizinische Beratungsangebote

Weiterhin gibt die Ärztin des Vereins Erläuterungen bei Fragen zum medizinischen Befund und bietet eine Klärung von medizinischen Fragen und Therapiemöglichkeiten. Auch Informationsmaterial und Empfehlungen zu weiterführender Literatur werden an die Klientinnen und Klienten weitergegeben.

Weitere Vereins-Angebote

Neben den Einzelberatungen bieten wir auch gemeinsame Aktivitäten an, wie z. B. Gruppen für Walking/Nordic Walking in Kranichstein, am Böllensfalltor und in Griesheim, einen Entspannungskurs und Vorträge.

Begleitung von Selbsthilfegruppen für Frauen und Angehörige

Darüber hinaus begleiten wir als Verein zwei Selbsthilfegruppen. Eine Selbsthilfegruppe konzentriert sich auf die Zielgruppe „Frauen nach gynäkologischer Krebserkrankung“. Die Frauen in der Gruppe sind in relativ jungem Alter von der Diagnose Brustkrebs, Eierstockkrebs oder Gebärmutterhalskrebs überrollt worden, sodass die Themen, die in der Gruppe behandelt werden, sehr alltagsrelevant sind und die aktuelle Lebenssituation der Frauen mit ihrer Erkrankung betreffen. Die Teilnehmerinnen erzählen von ihren Erfahrungen und sind im Austausch und Kontakt mit anderen betroffenen Frauen. Die regelmäßigen Gruppentreffen finden einmal im Monat statt. Zwei bis drei Mal im Jahr finden außerdem Fachvorträge zu Themen wie Entspannung, Atemtherapie, Sport und Krebs oder komplementäre Medizin statt.

Die zweite Selbsthilfegruppe startete neu im November 2016 und richtet sich an Angehörige und Freunde von an Krebs erkrankten Menschen. Das Ziel dieser Gruppe ist ebenfalls der Erfahrungsaustausch und die Angehörigen und Freunde sollen unterstützt werden, eine gute Selbstfürsorge zu entwickeln und trotzdem die Krebserkrankten, so gut es geht, zu unterstützen. Auch diese Gruppe trifft sich einmal im Monat.

i **Treffen der Selbsthilfegruppe für Frauen mit gynäkologischen Krebserkrankungen**

Jeden 3. Dienstag im Monat • 17.30 Uhr
Treffpunkt: Kiesstr. 14 • 64283 Darmstadt

i **Treffen der Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde von an Krebs erkrankten Menschen**

Jeden 4. Dienstag im Monat • 17.30 Uhr
Treffpunkt: Kiesstr. 14 • 64283 Darmstadt



 **Kontakt /Anmeldung zu den Selbsthilfegruppen**

Weiterleben e. V. • Kiesstr. 14 • 64283 Darmstadt
Tel.: 06151 / 926 140 • E-Mail: office@weiterleben.org
www.weiterleben.org



Die Psychoonkologie im Sana Klinikum Offenbach

Ayse Yilmaz, Projekt Migration und Gesundheitsselfhilfe im Selbsthilfebüro Offenbach

Wenn die Diagnose Krebs feststeht, ist der Schock erstmal sehr groß. „Als habe mich ein Hammer erwischt!“ erzählt eine Krebspatientin des Sana Klinikums. Eine große Überwindung habe es sie gekostet, schließlich ihrer Familie über die Krankheit zu erzählen. Denn eine sehr „typische menschliche Reaktion“ ist bei Betroffenen in solch einer Krisensituation die Frage nach der „eigenen Schuld“: „Hätte ich diese Krankheit verhindern können?“ „Warum hat der Krebs mich getroffen?“. Hinzu kommt das Gefühl, dass man die Familie mit der Krankheit stark belastet. Dieses „Schuld-Empfinden“ bedeutet eine starke psychische Herausforderung für Betroffene.

Psychoonkologie unterstützt Krebserkrankte in der Krisensituation

Dr. Lida Schneider ist in solch einer Krisensituation für die Patientinnen und Patienten im Sana Klinikum Offenbach eine kompetente Ansprech-

* Dr. Pia Heußner: Warum bin ich krank geworden? Oder die Frage nach der eigenen Schuld

partnerin. Psychoonkologen bieten vor Ort psychische Unterstützung. Denn Betroffene müssen vielfältige psychische Belastungen bewältigen: von der Verarbeitung der eigenen Diagnose über seelische Belastungen wie Ängste und Depressionen in Reaktion auf die Diagnose bis hin zu Kommunikationsproblemen mit Angehörigen und Ärzten. Dazu bietet die Psychoonkologie u. a. Einzel-, Paar- sowie Angehörigengespräche an oder auch Entspannungstherapie.

Betroffene und ihre Familien brauchen entlastende Angebote

Hinsichtlich der nicht unüblichen „Schuldfrage“ gilt es, den Betroffenen zu vermitteln, dass sie nicht verantwortlich sind für ihre Erkrankung. Sie haben sich nicht für den Krebs entschieden und sie sind daher auch nicht verantwortlich dafür, dass ihre Familie mitbetroffen ist.* Dr. Schneider fügt hinzu: „Familienangehörige wissen oft nicht, wie sie reagieren sollen. Einerseits wollen sie durch ihre Hilfe und Unterstützung die Betroffenen schützen, andererseits nehmen sie manchmal den Betroffenen die Teilnahme am Leben weg. Es entsteht ein Widerspruch aus Vorsorge und Ängsten. Die Betroffenen wollen die Angehörigen mit der Krankheit nicht belasten und die Angehörigen die Betroffenen nicht.“ Unterstützende Angebote für Betroffene und Angehörige, wie Selbsthilfegruppen, können hier sehr entlastend wirken. Die Erleichterung, Betroffene nicht alleine stützen zu müssen, hilft Angehörigen bereits sehr und mindert die „Schuldgefühle“ der Erkrankten. Dr. Schneider bestätigt: „Deswegen ist Sprechen so wichtig!“

Monatliches Kennenlern-Treffen für Brustkrebs-Patientinnen

Als Unterstützerin der regionalen Gesundheitsselfbsthilfe bietet die Psychoonkologin im Sana Klinikum gemeinsam mit der „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ einmal im Monat ein Kennenlern-Treffen für von Brustkrebs betroffene Frauen an.

Dr. Schneider erzählt, dass für Patientinnen und Patienten in jeder Phase der Behandlung sowie danach der Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe sehr wichtig ist. „Durch ehemalige Betroffene sehen die Betroffenen, dass das Leben auch nach der Therapie viele Jahre lang normal weitergeht. Sie sehen, sie lachen und leben. Auch der Austausch mit anderen Betroffenen tut gut, denn viele sind alleine.“ Die Krebspatientin, die erstmalig zum Treffen kommt, lächelt: „Was raus ist, belastet mich nicht mehr und verleitet nicht zum Grübeln.“ Anfangs hat sie versucht, sich über Bücher zu informieren.

* Dr. Pia Heußner: Warum bin ich krank geworden?

Doch alles, was laut den Büchern und Erfahrungsberichten „kommen kann oder muss“, habe sie noch mehr verunsichert. Dr. Schneider warnt hier: „Jede Patientin hat ihren eigenen Verlauf der Krankheit.“

Jede Patientin und jeder Patient ist anders – Optimismus hilft

Jede Patientin und jeder Patient ist anders und die Faktoren für die Genesung sind daher unterschiedlich. Das Alter, das soziale Umfeld, das Abwehrsystem und die Krankheitsverarbeitung sind hierfür ausschlaggebend. „Medien, Krebswochen und viele Erfahrungsberichte bekräftigen das pauschalisierte, klassische Bild, das Krebspatienten während einer Chemotherapie erbrechen und leiden müssen“, so Dr. Schneider. „Dieses Bild ist nicht mehr zeitgemäß, die Medizin ist schon sehr fortgeschritten. Solche negativen Gedanken können die Krankheitsverarbeitung verzögern, Optimismus jedoch hilft bei der Heilung. Jeder muss seine Erfahrung selbst machen. Es gibt auch Tiefpunkte. Aber dann kann man auch einfach mal Mitglieder aus der Selbsthilfegruppe anrufen, ohne auf einen Termin beim Arzt warten zu müssen“, rät Dr. Schneider.


Menschen mit Migrationshintergrund noch die Ausnahme

Leider werden diese Angebote selten von Migrantinnen und Migranten genutzt. Auch Dr. Schneider kann als Psychoonkologin bei dieser Zielgruppe nicht ausreichend wirksam sein. „Die Sprache ist ein Riesenproblem. Ein psychoonkologisches Gespräch übersetzt zu führen, ist sehr schwierig und nicht effektiv“. Deswegen kann sie Migrantinnen mit geringen Deutschkenntnissen keine therapeutischen Gespräche anbieten und appelliert an diese: „Es ist sehr wichtig, die Sprache des Einwanderungslandes zu können, um die Krankheit zu schildern.“


Selbsthilfegruppe „Starke Frauen – Güçlü bayanlar“


Ein Schritt in diese Richtung ist die Selbsthilfegruppe „Starke Frauen – Güçlü bayanlar“. Nach einer angeleiteten Deutscheinheit reden betroffene Frauen mit unterschiedlichen Erkrankungen, Trauernde oder auch Angehörige von kranken oder behinderten Menschen über gesundheitliche Themen. Auf Anfrage der beteiligten Frauen gibt es in Abständen fachspezifische Vorträge, die sehr gerne genutzt werden. Die Treffen finden auf Deutsch für Frauen mit Migrationshintergrund statt. Eine türkische Sprachunterstützung ist jedoch möglich.


i **Treffen der Selbsthilfegruppe „Starke Frauen – Güçlü bayanlar“**
 Jeden 2. Dienstag im Monat: 13.12.2016 • 9.30 - 12.30 Uhr
 Neue Termine folgen im nächsten Jahr.
 Treffpunkt: Im Senefelder Quartier • Hermannstr. 16 • 63069 Offenbach

 **Kontakt zur Selbsthilfegruppe „Starke Frauen – Güçlü bayanlar“**
 Ayse Yilmaz • Projekt Migration und Gesundheitsselbsthilfe im
 Selbsthilfebüro Offenbach • Tel.: 0163 / 975 3001
 E-Mail: migration@paritaet-projekte.org
 www.paritaet-selbsthilfe.org

i **Kennenlern-Treffen mit Psychoonkologin Dr. Lida Schneider und der
 Frauenselbsthilfe nach Krebs im Sana Klinikum**
 Termin: 13.12.2016 • 14.30 - 16.00 Uhr.
 Neue Termine folgen im nächsten Jahr.
www.klinikum-offenbach.de/leistungsspektrum/aktiv-fuer-ihre-gesundheit/psychoonkologie.html

 **Weitere Informationen zu den Kennenlern-Treffen**
 Frauenselbsthilfe nach Krebs Offenbach
 Maria Bienmüller- Marschall • Tel.: 069 / 814 223
 Ruchla Tenenbaum • Tel.: 069 / 836 921
 Beate Möller • Tel.: 069 / 842 462

 **Dr. Pia Heußner: Warum bin ich krank geworden? Oder die Frage nach der eigenen Schuld**
 perspektive 3/2016. Magazin der Frauenselbsthilfe nach Krebs, online: www.frauenselbsthilfe.de/_Resources/Persistent/611e0dcf5f87f6d813bf851d1f15786804158c730/perspektive_3_2016_online.pdf

 **Viermal im Jahr erscheint "perspektive", das kostenlose Magazin der Frauenselbsthilfe nach Krebs.**
 Bestellung: www.frauenselbsthilfe.de/medien/magazin-perpektive.html



Die Leukämie- und Lymphom-Hilfe in Hessen

Holger Bassarek, Leukämie- und Lymphom-Hilfe in Hessen e. V., im Gespräch mit Katharina Sackenheim, Selbsthilfebüro Darmstadt

Herr Bassarek, was versteht man unter der Krankheit Leukämie eigentlich?

Der Begriff Leukämie stammt aus dem Griechischen und bedeutet übersetzt „weißes Blut“, was zurückzuführen ist auf das weißliche oder blasse Blut, das eine bestimmte Gruppe von Leukämie-Patienten hat. Leukämie wird umgangssprachlich auch Blutkrebs genannt. Sie ist eine schwere Erkrankung des die weißen Blutkörperchen bildenden Gewebes in Knochenmark, Milz und Lymphknoten und nicht des Blutes selbst. Sie ist gekennzeichnet durch die außergewöhnliche Vermehrung unreifer weißer Blutkörperchen, sog. Blasten, und das Fehlen gesunder Zellen. Es gibt verschiedene Formen, die nach Art der betroffenen Zellen und der Verlaufsform unterschieden werden.



Holger Bassarek, Leukämie- und Lymphom-Hilfe in Hessen e. V.

Wie entsteht diese Krankheit und welche Symptome treten auf?

Leukämien sind keine vererblichen Krankheiten. Die Auslöser der Krankheit sind meist unbekannt. Es gibt einige bekannte Risikofaktoren, wie z. B. radioaktive Strahlung, bestimmte chemische Substanzen (z. B. Benzol) oder Therapien mit bestimmten Zytostatika. Auftretende Symptome bei der Diagnosestellung können z. B. Fieber ohne Nachweis einer Infektion, Blässe, Anämie (Blutarmut), verminderte Leistungsfähigkeit und Müdigkeit bzw. Abgeschlagenheit, depressive Verstimmung, Atemnot, Gewichtsabnahme, Appetitverlust, Nachtschweiß oder Oberbauchbeschwerden durch eine vergrößerte Milz sein. Die Symptome sind im Allgemeinen sehr unspezifisch, können also auch im Zusammenhang mit vergleichsweise harmlosen Erkrankungen auftreten und haben in meisten Fällen nichts mit einer Leukämie zu tun.

Sie sind Gründer der Selbsthilfegruppe der Leukämie- und Lymphom-Hilfe in Darmstadt/Dieburg, wie kamen Sie dazu?

Schon in den ersten Tagen nach meiner eigenen Leukämie-Diagnose habe

ich sehr viel Hilfe durch Mitpatienten erhalten. Erfahrungen und Hinweise von Gleichbetroffenen kamen mir authentischer vor als die Aussagen von behandelnden Ärzten. Jedenfalls haben mich Mitpatienten motiviert, die Behandlung durchzustehen und mir Mut gemacht, die Erkrankung zu überstehen. Schon früh in meiner Behandlungsphase habe ich mich entschlossen, diese Hilfe zurückzugeben. Da es damals noch keine Selbsthilfegruppe in meiner Umgebung gab, habe ich mich entschlossen, in Darmstadt eine Selbsthilfegruppe für Leukämie- und Lymphom-Patienten, ihre Angehörigen und Freunde zu gründen.



Wie entstand die Idee der zusätzlichen Online-Selbsthilfegruppe Leukämie-Phoenix und was kann man sich darunter vorstellen?

Die Idee zum Projekt „leukaemie-phoenix.de“ entstand im Jahr 2005 während einer „Reha-Maßnahme für Patienten in der Spätphase nach hämatopoetischer Stammzellentransplantation“, an der ich teilnahm. In vielen Gesprächen mit Gleichbetroffenen wurde deutlich, dass sich Patienten nach der Behandlung einer Leukämie- oder Lymphomerkkrankung oft mit Ihren Problemen alleine gelassen fühlen und es auch schwierig ist, sich mit anderen Patienten in der gleichen Situation auszutauschen. Denn die Zahl der Patienten, die nach Abschluss der Behandlung in eine Selbsthilfegruppe gehen, ist nicht groß, da die Themen nach der Behandlung oft andere sind als in der Akutphase. Es lag deswegen nahe, eine Online-Selbsthilfegruppe, in der sich Menschen aus dem deutschsprachigen Raum zur Thematik „Leben nach der Erkrankung“ informieren und austauschen können, zu gründen. Die Online-Gruppe besteht aus einem Internetangebot, in dem einerseits Seiten mit relevanten Informationen und andererseits ein geschlossenes Forum für den Austausch zwischen Betroffenen angeboten werden.

Inwiefern unterscheidet sich diese Art der Selbsthilfe von der „klassischen“ Selbsthilfe, die davon lebt, dass sich die Gruppenmitglieder regelmäßig treffen?

Prinzipiell halte ich eine „klassische“ Selbsthilfegruppe für die bessere Lösung. Ein Online-Austausch kann das persönliche Gespräch von Angesicht zu Angesicht nicht wirklich ersetzen. Gerade bei Leukämie- und Lymphompatienten kann eine Online-Selbsthilfegruppe aber trotzdem Sinn machen. In der Akutphase der Erkrankung ist der Besuch einer Gruppe für

Patienten manchmal sehr schwer zu realisieren. Auch sind Leukämie- und Lymphomgruppen im Vergleich zu anderen Krankheitsbildern nicht gerade häufig zu finden. Manchmal sind die Entfernungen bis zur nächsten Gruppe für Patienten einfach zu weit. Für diese Patienten ist der Austausch mit Gleichbetroffenen im Internet die einzige Möglichkeit.

Wie schätzen Sie die Rolle der Selbsthilfe bei Blutkrebs Betroffenen ein?

Blutkrebs-Erkrankungen sind vergleichsweise selten. Unter dem Oberbegriff „Blutkrebs“ finden sich viele individuelle Krankheitsbilder wieder. Die Selbsthilfe nimmt hier eine wichtige Rolle ein. Sie kann Wegweiser durch das Gesundheitssystem sein. Erfahrungen von Gleichbetroffenen sind authentisch und können für einen Patienten mit einer lebensbedrohenden Erkrankung eine große Stütze, Hoffnung und Hilfe sein.

Herr Bassarek, herzlichen Dank für das interessante Gespräch!

Treffen der Selbsthilfegruppe der Leukämie- und Lymphom-Hilfe in Hessen e. V.

Die Termine der Gruppen in Darmstadt, Frankfurt, Bad Homburg und Kassel finden Sie unter: www.blutkrebs-hilfe-hessen.de/termine.html

Kontakt zur Leukämie- und Lymphom-Hilfe in Hessen e. V.

Holger Bassarek • Tel.: 06071 / 431 88
Karl-Heinz Dreher • Tel.: 06151 / 445 77
E-Mail: info@blutkrebs-hilfe-hessen.de
www.blutkrebs-hilfe-hessen.de

Kontakt zur Leukämie-Phoenix – Online-Selbsthilfegruppe für Patienten mit Langzeitfolgen nach Therapie (Schwerpunkt allogene Stammzellentransplantation)

Holger Bassarek • Tel.: 06071 / 431 88
E-Mail: info@leukaemie-phoenix.de
www.leukaemie-phoenix.de

Leukämie-  und Lymphom-Hilfe
in Hessen e.V.



Bedeutung der Prävention und Früherkennung bei Krebs

Septi Panca Sakti und Christine Kircher, Selbsthilfebüro Osthessen

Eine Krebserkrankung frühzeitig erkennen oder sogar vermeiden kann (potenziell) Betroffenen einen langen und belastenden Weg der Therapie ersparen. Außerdem erhöhen sich die Heilungschancen bei Früherkennung exorbitant. Daher spielt das Wissen um Krebs-Risikofaktoren und Präventionsmöglichkeiten eine zentrale Rolle im Bereich der Gesundheitsvorsorge.

Risikofaktoren und primäre Prävention

Es gibt viele Risikofaktoren, die die Entstehung einer Krebserkrankung begünstigen. Zu den veränderlichen Risikofaktoren, also jenen, die man beeinflussen kann, zählen v. a.: ungünstige Lebensbedingungen, schädliche Arbeits- und Umweltbedingungen (physiologische, psychologische und chemische Belastungen, z. B. giftige Substanzen und Radioaktivität) und individuelles Verhalten, wie z. B. Ess- und Trinkverhalten, Rauchen oder zu hohe Sonneneinstrahlung. Zu den unveränderlichen Risikofaktoren zählt v. a. die genetische Vorbelastung oder Disposition (RKI 2012). Ein Ziel primärer Prävention ist es, das Risikoverhalten und schädliche Lebensbedingungen und damit eine Krebserkrankung im Vorfeld zu vermeiden.

Vorsorge und Krebsfrüherkennungsmaßnahmen (KFE)

Die Vorsorge zur Erkennung von Krebs im Vorstadium ist eine wichtige primäre präventive Maßnahme, um die Entstehung der Krankheit zu verhindern. Früherkennungsmaßnahmen und ausreichende Angebote dazu sind wichtige sekundäre Präventionsmaßnahmen, um eine Therapie möglichst frühzeitig (v. a. vor Metasthasenbildung) einleiten und eine Verschlechterung des Gesundheitszustands verhindern zu können. Hier werden gezielte, einfache und wenig belastende Untersuchungen durchgeführt, um Tumore zu erkennen und frühzeitig operativ zu entfernen. Durch Krebsfrüherkennung können die Überlebensaussichten Betroffener enorm verbessert und die Sterblichkeit durch Krebs in der Bevölkerung gesenkt werden (RKI 2012).

Mammographie-Screening (Brustkrebs), digital-rektale Untersuchung (DRU) (Untersuchung der Geschlechtsorgane und Tastuntersuchung der Prostata), PAP-Abstrich (Gebärmutterhalskrebs, Zervixkarzinom), KFE-Angebot (Darm- und Hautkrebs), Koloskopie (Darmspiegelung) und andere Früherkennungsuntersuchungen sind Screeningmaßnahmen gegen Krebs, die ab einem bestimmten Alter auch von der Krankenkasse bezahlt werden (ebd.).

Ungleicher Zugang in der Gesundheitsversorgung

Ein allgemein leichter Zugang zur Gesundheitsversorgung und zu Gesundheitsvorsorgemaßnahmen spielen eine große Rolle. Die erforderliche Behandlung bei fortgeschrittenen Krebserkrankungen ist oft riskanter und anstrengender für die Betroffenen und mit höheren Kosten für das Gesundheitssystem verbunden, als eine frühzeitigere Therapie. Das mangelnde Wissen über (kostenfreie) Gesundheitsvorsorgemöglichkeiten vergrößert letztlich die Ungleichheit der Gesundheitssituation in der Bevölkerung: Menschen mit niedrigem Einkommen und Bildungsniveau und auch Menschen mit Migrationshintergrund nehmen die Angebote der gesundheitlichen Versorgung und damit auch der Vorsorge viel weniger in Anspruch als andere Bevölkerungsgruppen. Hinderlich sind v. a. Sprachbarrieren, unzureichende Kenntnisse über das Gesundheitssystem und abweichende Vorstellungen darüber, ab wann eine Krankheit vorliegt und damit die Inanspruchnahme medizinischer Leistungen erforderlich wäre. Faktisch muss festgehalten werden, dass es zu wenig kultursensible Angebote für Menschen mit Migrationshintergrund, die der deutschen Sprache (noch) nicht mächtig sind, gibt (Deutsches Ärzteblatt 2004).

Neues Projekt zur Gesundheitsselbsthilfe

Im neuen Projekt „Gesundheitsselbsthilfe, Migration, Flucht und Asyl“ im Selbsthilfebüro Osthessen arbeitet Septi Panca Sakti ab sofort darauf hin, diese Informations- und damit auch gesundheitliche Versorgungslücke bei Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund in der Region zu verringern. Über das Projekt wird in der kommenden TIPP-Ausgabe Nr. 45 ausführlich berichtet.

i **Kontakt zum Projekt „Gesundheitsselfhilfe, Migration, Flucht und Asyl“ im Selbsthilfebüro Osthessen**

Septi Panca Sakti und Christine Kircher

Petersberger Str. 21 • 36037 Fulda • Tel.: 0661/901 98 46

E-Mail: migration.osthessen@paritaet-projekte.org oder

E-Mail: selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org

📖 **RKI – Robert-Koch-Institut (2012): Epidemiologie und Früh-erkennung häufiger Krebserkrankungen in Deutschland**

online abrufbar unter:

https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsK/2012_4_Krebserkrankungen.pdf?__blob=publicationFile

📖 **Deutsches Ärzteblatt (2004): Gesundheitsversorgung von Migranten**
online abrufbar unter: <http://www.aerzteblatt.de/archiv/43977>

Neue Krebs-Selbsthilfe-Kontaktstelle in Frankfurt

Maren Kochbeck, Selbsthilfekontaktstelle Frankfurt

Die Krebs-Selbsthilfe-Kontaktstelle in Frankfurt ist auf Krebserkrankungen und ihre Begleiterscheinungen fokussiert. Betroffene treffen am Telefon auf Betroffene, die ihre Erfahrungen und eigenen Erlebnisse weitergeben. Sie beraten, unterstützen und informieren auf Augenhöhe.

Die Krebs-Selbsthilfe-Kontaktstelle bietet:

- eine Selbsthilfe-Beratung für an Krebs Erkrankte und deren Angehörige. Anrufer/innen treffen auf Mitglieder/innen aus Selbsthilfegruppen, die selbst an Krebs erkrankt waren oder sind;
- Informationen über alle Selbsthilfe-Aktivitäten für krebserkrankte Menschen in Frankfurt und der Region;
- Hilfsangebote, die über die Selbsthilfe hinaus bestehen, wenn eine Gruppe aktuell nicht die geeignete Unterstützung darstellt.

i **Telefon-Sprechstunde der Krebs-Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt**

Tel.: 069 / 13 82 80 04

Mo. 10.00-12.00 Uhr • Do. 16.00-18.00 Uhr

„Junges Krebsportal“ online – Sozialmedizinische Fragen im Fokus

Lena Raubach, Selbsthilfebüro Odenwald

Ende 2015 startete ein bundesweit einzigartiges Angebot der „Deutschen Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs“ in Form des „Jungen Krebsportals“. Dieses Portal wurde mit Jurist/innen, Mediziner/innen, Patient/innen und IT-Spezialist/innen entwickelt, um jungen Erwachsenen zwischen 18 und 39 Jahren ein spezifisches Beratungsangebot zu sozialmedizinischen Fragen zu unterbreiten.

Die sozialen und finanziellen Folgen der Krebserkrankung

Während Krebserkrankte meist sehr gut informiert sind über ihre medizinische Situation und therapeutischen Möglichkeiten, fehlt es oft an Wissen und gezielter Beratung zu den nicht minder wichtigen sozialen Aspekten ihrer Erkrankung. Oftmals zeichnet sich eine zusätzliche existenzielle Krise ab, wenn man während Ausbildung, Studium oder zu Beginn des Berufslebens schwer erkrankt. Es ist kaum verwunderlich, dass dies zu bedrohlichen sozialen und finanziellen Folgen führen kann, wenn man plötzlich nicht mehr arbeiten kann. Damit sind Betroffene oftmals zusätzlich zu ihrer Erkrankung belastet und überfordert. Entsprechend konstatiert Mathias Freund, Kuratoriumsvorsitzender der Deutschen Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs, dass junge Krebsbetroffene ein signifikant erhöhtes Armutsrisiko haben.*

Sozialmedizinische Beratung

Um diese zusätzlichen Risiken einer Krebserkrankung zu verringern, wurde das „Junge Krebsportal“ entwickelt. Hier erhalten Ratsuchende Beratung und Information, u. a. zu Antragstellungen verschiedener, ihnen als Patienten zustehenden Leistungen. Aber auch zu Themen wie „Job und Geld“, „Reha“ und „Wiedereingliederung“ wird aufgeklärt. Insgesamt kann das Portal auf einen großen Pol an Expert/innen zurückgreifen, die sich als Sozialmediziner/innen bestens mit der Bedürfnislage junger Menschen mit Krebserkrankungen auskennen und auch sozialrechtlich gut geschult sind.

* Meldung: *Junges Krebsportal startet*

Online-Beratung und -kommunikation

Dies alles geschieht online. Schließlich ist die Zielgruppe der 18 - 39-Jährigen versiert in der Nutzung der neuen Medien und Online-Recherche, überwiegend stellt das Internet sogar mittlerweile die beliebteste Variante der Informationssammlung und Kommunikation für diese Altersgruppe dar. Für die Nutzung des Portals muss man sich mit einer E-Mail-Adresse und einem Passwort registrieren. Möchte man dann eine konkrete, individuelle Frage stellen, sind noch weitere Angaben erforderlich. Dann wird die Anfrage weitergeleitet, die Kontaktaufnahme erfolgt dann durch die beratende Person. Die Beratung selbst erfolgt schließlich in Online-Chats, Telefonaten oder persönlichen Gesprächen.

www.junges-krebsportal.de – sinnvolle Ergänzung des Hilfesystems

„Krebs reißt uns als junge Betroffene eh schon den Boden unter den Füßen weg. Da fehlt häufig einfach die Kraft, die notwendigen Informationen zu recherchieren. Ein Angebot wie das ‚Junge Krebsportal‘ füllt genau diese Lücke“, erklärt Benjamin S. (ebd.).

Und werden diese Informationen so früh als möglich weitergegeben, kann dies maßgeblich dazu beitragen, finanzielle Schwierigkeiten infolge der Krebserkrankung zu verhindern und damit das Armutsrisiko der in dieser Altersgruppe jährlich 15.000 Neuerkrankenden erheblich zu senken.

Die Arbeit der im Juli 2014 gegründeten „Deutschen Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs“ finanziert sich rein durch Spenden, sodass den Nutzer/innen des Portals keine Kosten entstehen.



www.junges-krebsportal.de



Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs

Alexanderplatz 1 • 10178 Berlin

Tel.: 030 / 28 09 30 56 0

E-Mail: kontakt@junges-krebsportal.de



Meldung: Junges Krebsportal startet

online abrufbar unter:

www.junge-erwachsene-mit-krebs.de/news/news-aktiv/junges-krebsportal-startet

Neue Selbsthilfegruppen in Osthessen in Gründung

Christine Kircher, Selbsthilfebüro Osthessen

Selbsthilfegruppe „Pusteblume für Menschen mit Lungenerkrankungen“

In der neuen Selbsthilfegruppe wollen sich Menschen treffen, die unter obstruktiven Lungenerkrankungen leiden, wie COPD, Asthma, Fibrose, Emphysem, Bronchiektasen usw. Die Gesprächsgruppe trifft sich einmal monatlich in den Räumen des Kreiskrankenhauses Rotenburg an der Fulda.

i **Kontakt zu „Pusteblume, Selbsthilfegruppe für Menschen mit Lungenerkrankungen“**

Irene Scherner • Tel.: 06622 / 4 34 95

E-Mail: shg-pusteblume@gmx.de

Ort und Zeit der Treffen können bei Irene Scherner erfragt werden.

„Fuldaer Sternschnuppen...gut und aussehen, Selbsthilfegruppe für Menschen mit Lip- und Lipolymphödem“

Die hauptsächlich bei Frauen verbreitete Krankheit ist eine (optisch sichtbare) Störung im Fettverbrennungsbereich. Viele betroffene Frauen ziehen sich zurück und brauchen doch die Bestätigung, dass sie ok sind, wie sie sind.

i **Kontakt zu „Fuldaer Sternschnuppen...gut und aussehen, Selbsthilfegruppe für Menschen mit Lip- und Lipolymphödem“**

Marion Kronberg • Tel.: 0661 / 206 90 52

E-Mail: fuldaer.sternschnuppen@gmail.com

Christine Kircher • Selbsthilfebüro Osthessen • Tel.: 0661 / 901 98 46

E-Mail: selbsthilfebüro.osthessen@paritaet-projekte.org

Ort und Zeit der Treffen können im Selbsthilfebüro Osthessen erfragt werden.

Neue Selbsthilfegruppen in Offenbach in Gründung

Thomas Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Sunshine – Selbsthilfegruppe gegen Ängste und Panikattacken

Du hast Angst in Situationen, die eigentlich alltäglich sind? Plötzlich überfallen Dich Panikattacken? Die Angst ist Dein ständiger Begleiter? Dadurch meidest Du alles, was dich nur irgendwie an eine Panikattacke erinnert oder die unterdrückte Angst hervorrufen könnte? Neben Gesprächen zu Fragen der Alltagsbewältigung kann es auch darum gehen, sich aktiv und gemeinsam den Ängsten zu stellen. Dies kann beispielsweise durch gemeinsame Unternehmungen, wie z. B. Kinobesuche, S-Bahn/U-Bahn-Fahrten oder das Fahren mit dem Aufzug, geschehen.

Auf Anregung einer Betroffenen soll eine Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer gegründet werden, die sich in den beschriebenen Situationen und Gefühlen wiedererkennen.

Interessierte sind herzlich eingeladen, Kontakt mit uns aufzunehmen!

i *Kontakt zur Selbsthilfegruppe „Sunshine“*

Selbsthilfebüro Offenbach • Thomas Schüler • Tel.: 069/82 41 62

E-Mail: selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org

Selbsthilfegruppe Versöhnung mit der Familienvergangenheit

Auf Anregung einer Betroffenen soll eine Selbsthilfegruppe „Versöhnung mit der Familienvergangenheit“ gegründet werden. In Familien wird über Generationen hinweg ein „Sippen-Erbe“ weitergegeben. Dazu zählen die Lebenserfahrungen der Eltern, Großeltern sowie ihr Umgang mit Konflikten, Verletzungen und Geheimnissen. Dieses Familien-Erbe hinterlässt oft Belastungen, Verwirrungen, Verletzungen, die sich auf das individuelle persönliche Leben und die gesundheitliche Situation auswirken und die eigene Lebensgestaltung negativ beeinflussen. In dieser Gruppe soll an einer Aussöhnung mit der Familienvergangenheit gearbeitet werden. Die Gruppe ist offen für Frauen und Männer.

i *Kontakt zur Selbsthilfegruppe Versöhnung mit der Familienvergangenheit*

E-Mail: skysifter@gmx.de oder über das

Selbsthilfebüro Offenbach • Thomas Schüler • Tel.: 069 / 82 41 62

E-Mail: selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org

Aufruf Selbsthilfegruppen-Gründung: „Übergewicht akzeptiert“ in Darmstadt

Anonymer Beitrag

Glücklich und gesund trotz Übergewicht?

Viele Menschen können sich dies vielleicht gar nicht vorstellen und doch ist es möglich. Um mit dem eigenen Selbst glücklicher und zufriedener umgehen zu können, ist es wichtig zu lernen, seinen eigenen Körper trotz des höheren Körpergewichts zu akzeptieren. Lernen zu akzeptieren, wie man wirklich ist. Dieser Schritt hört sich erstmal leicht an und doch ist es für viele schwierig, diesen ersten Schritt zu gehen, wird man doch jeden Tag auf ein Neues von Selbstzweifeln oder Unsicherheiten geplagt.

Aufruf zur Gründung einer Selbsthilfegruppe in Darmstadt!

Ich suche andere Interessierte, die sich vorstellen können, sich dieser Thematik in einer Selbsthilfegruppe zu stellen. Ein gemeinsamer Austausch ist wichtig, um sich gegenseitig Halt geben zu können und eine Stütze zu sein.

Die Gruppe ist offen für jede/n Interessierte/n. Geschlecht oder Alter spielen dabei keine Rolle. Auch Menschen, die den ersten Schritt schon gegangen sind und gelernt haben, sich zu akzeptieren, sind herzlich eingeladen an der Gruppe teilzunehmen!

Neben regelmäßigen Gruppentreffen sollen auch gemeinsame Unternehmungen und Freizeitaktivitäten geplant werden, die natürlich für alle freiwillig sind!

Geplante Treffen der Selbsthilfegruppe „Übergewicht akzeptiert“ Darmstadt (in Gründung)

Die Gruppe trifft sich voraussichtlich freitags in Darmstadt.

Die Angaben können sich allerdings noch ändern.

Kontakt zur Selbsthilfegruppe „Übergewicht akzeptiert“ Darmstadt

Selbsthilfebüro Darmstadt • Katharina Sackenheim

Rheinstr. 67 • 64295 Darmstadt • Tel.: 06151 / 850 65 80

E-Mail: selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org

www.paritaet-selbsthilfe.org

Gruppengründung: Selbsthilfegruppe Kaufsucht in Reinheim

Anonymer Beitrag

Kaufsucht bezeichnet den exzessiven Drang eines Menschen, bestimmte Dinge zu kaufen, um negative Emotionen zu kompensieren. Dieses gute Gefühl hält allerdings oft nur kurz an. So kommt es in vielen Fällen dazu, dass die Betroffenen einen immer größeren Zwang verspüren, ständig neue Dinge zu kaufen. Kontrollverlust, Zwang zur Wiederholung, Dosissteigerung, Entzugserscheinungen und Schuldgefühle sind Suchtkriterien, die ein normales Leben und einen geregelten Tagesablauf erschweren. Durch die mit der Kaufsucht verbundenen hohen Ausgaben, kann es häufig zur Verschuldung bis hin zur Privatinsolvenz, Problemen am Arbeitsplatz oder in der Partnerschaft kommen. Die Kaufsucht kommt schleichend und entwickelt sich meist über Jahre. Viele Betroffene suchen in ihren Käufen Liebe und Anerkennung und erkennen sehr lange nicht das eigentliche Problem der Ersatzbefriedigung.

Aufruf an Interessierte zur Gruppengründung!

Ich suche Menschen, die wie ich an der Kaufsucht erkrankt sind und ihre Ängste und Sorgen gerne mit anderen teilen würden. Die Gruppe wäre eine Chance, Erfahrungen, Leidenswege, aber auch Erfolgserlebnisse zu teilen und sich gegenseitig zu bekräftigen.

Aus Erfahrung weiß ich, dass das Teilen von Erlebnissen und die Gemeinschaft von Betroffenen bereits viel verändern können. Wir können einander Trost, Halt und Kraft geben und dabei auch neue Freunde finden.

Wenn Sie Interesse haben, bei einem ersten Treffen dabei zu sein, nehmen Sie bitte mit dem Selbsthilfebüro Darmstadt Kontakt auf!

i *Treffen der Selbsthilfegruppe Kaufsucht (in Gründung)*

Die Gruppe trifft sich voraussichtlich in Reinheim zu Abendterminen unter der Woche. Eine genaue Zeit und Ort sind noch nicht festgelegt.



Kontakt zur Selbsthilfegruppe Kaufsucht (in Gründung)

Selbsthilfebüro Darmstadt • Katharina Sackenheim

Tel.: 06151 / 850 65 80

E-Mail: selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org

Jubiläum: 35 Jahre Frauenselbsthilfe nach Krebs in Offenbach

Maria Bienmüller-Marschall, Frauenselbsthilfe nach Krebs Offenbach

Die Offenbacher Gruppe „Frauenselbsthilfe nach Krebs“, die unter der Schirmherrschaft der Deutschen Krebshilfe steht, wurde 1981 von Lina Erbar gegründet. Das 35-jährige Jubiläum von „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ ist für uns Frauen in der Gruppe Anlass zum Feiern und zur Dankbarkeit. Dankbar deshalb, weil wir als Betroffene bereits über einen so langen Zeitraum unsere Aufgabe „Krebskranke helfen Krebskranken“ erfüllen. Wir wollen auch in Zukunft nach dem Motto „Auffangen, Informieren und Begleiten“ für alle an Krebs Erkrankten da sein.

Über die Offenbacher „Frauenselbsthilfe nach Krebs“

Wir, eine Gruppe von ca. 20 - 30 Frauen, sowohl akut Betroffene als auch Frauen, die den Krebs schon viele Jahre überstanden haben, treffen uns wöchentlich, um Erfahrungen auszutauschen und Informationen sowie neue Erkenntnisse aus der Medizin weiterzugeben. Wir laden zu verschiedenen Themen auch Referenten aus allen onkologischen Bereichen zu unseren Treffen ein. Darüber hinaus arbeiten wir mit Brustzentren, dem Sana Klinikum und dem Ketteler Krankenhaus in Offenbach zusammen.

Auch mit einer Krebserkrankung ein glückliches Leben führen

Durch unser „lebendiges“ Beispiel wollen wir Hoffnung vermitteln: Dass es auch mit einer Krebserkrankung möglich ist, ein lebenswertes und glückliches Leben zu führen. Damit ist die Selbsthilfegruppe ein wichtiger Bestandteil unserer sozialen Gemeinschaft. Zu unseren Treffen sind auch Angehörige und Freunde von Krebskranken sehr herzlich willkommen!



Treffen der Frauenselbsthilfe nach Krebs Offenbach

Jeden letzten Donnerstag im Monat • 15.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: St. Konrad • Waldstr. 259 • 63071 Offenbach



Kontakt zur Frauenselbsthilfe nach Krebs Offenbach

Maria Bienmüller-Marschall • Tel.: 069 / 814 223

E-Mail: mariabienm.marschall@yahoo.de

Beate Möller • Tel.: 069 / 842 462 • E-Mail: beate.moeller1@gmx.de

Parkinson-Regionalgruppe Offenbach und Pro-Retina-Regionalgruppe Offenbach feiern Jubiläen

Thomas Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

Gleich zwei lokal aktive Selbsthilfegruppen feierten dieses Jahr in Offenbach ihr Jubiläum.

Die Parkinson-Regionalgruppe Offenbach, eine aus derzeit über 90 Mitgliedern bestehende Selbsthilfeorganisation, ist seit nunmehr 10 Jahren aktiv und wird seit 2012 in Doppelspitze organisiert von Margret Schultz und Barbara Bramburger. Keine Selbstverständlichkeit, da die Mitglieder oft selbst von der neuro-degenerativen Erkrankung betroffen sind und sich dadurch eine Nachfolgereglung oft schwierig realisieren lässt. „Wir möchten informieren, Halt geben und damit mehr Leben im Alltag, aber auch Wege ebnen zu spezialisierten Fachkliniken und Ärzten“, beschreibt Frau Bramburger die Philosophie der Gruppe. Die Gruppenaktivitäten bestehen aus Fachvorträgen, Gruppensport, Beratungsgesprächen und Ausflügen. Stolze 30 Jahre besteht die Pro-Retina-Regionalgruppe Offenbach, eine Selbsthilfeorganisation von Menschen mit Netzhautdegenerationen. 1986 gegründet, steht ihr seither Anton Fröhlich vor. Er organisiert die Gruppentreffen der derzeit 83 Mitglieder in Offenbach. Er ist auch als tatkräftiger Helfer rund um den Offenbacher Selbsthilfegruppentag bekannt. Für den Ostkreis steht Helga Johannes als Ansprechpartnerin zur Verfügung.

Im Rahmen der jeweiligen Feierlichkeiten erfuhren die Aktivitäten der beiden Selbsthilfeorganisationen die Würdigung der Stadt Offenbach, vertreten durch den städtischen Ehrenamtsbeauftragten Reinhard Knecht. Rainer Marx, Vorsitzender der regionalen Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen Stadt und Kreis Offenbach, schloss sich den guten Wünschen für die Jubilare an.

Wir gratulieren der Parkinson-Regionalgruppe Offenbach und der Pro-Retina-Regionalgruppe Offenbach herzlich zu ihren Jubiläen!

Einladung zu Ihrem Beitrag im nächsten TIPP 45 „Selbsthilfe und Zuwanderung“

Team der Selbsthilfebüros / TIPP-Redaktion

Einschlägige medizinische Untersuchungen zeigen, dass Migrantinnen und Migranten sowohl eine erhöhte Krankheits- und Erwerbsunfähigkeitsrate als auch längere Arbeitsunfähigkeitszeiten aufweisen als deutsche Mitbürgerinnen und Mitbürger. Besonders die wenig integrierten Gruppen mit geringen Sprach-, Bildungs- und Gesundheitskompetenzen haben ein erhöhtes Krankheitsrisiko. Dies hängt mit mehreren Faktoren zusammen: erschwerte Arbeitsbedingungen, wie Schicht- und Nachtarbeit, Sprachprobleme, erhöhter Stress aufgrund „Kulturdifferenzen“ im Alltag, seelische Faktoren wie Isolation, Fremdheitsgefühle, fehlende Teilhabemöglichkeiten und schließlich Traumatisierungen durch Gewalt- und Fluchterfahrungen.

Als Folge bilden sich häufig psychische und psychosomatische Erkrankungen, aber auch Beeinträchtigungen des Muskel- und Bewegungsapparates, Verschleißerscheinungen, Rücken- und Gliederschmerzen, Herz- und Kreislaufprobleme, Krebs und Diabetes heraus. Man geht davon aus, dass sich in Deutschland ca. 3 Millionen Menschen in Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich engagieren. Der Anteil der beteiligten Migrantinnen und Migranten ist jedoch verschwindend gering. Sowohl im deutschen Gesundheitssystem als auch bei der Selbsthilfe sind Migrant/innen eine nur schwer erreichbare Zielgruppe. Die Gründung und Unterstützung gesundheitsbezogener Selbsthilfegruppen erweist sich häufig als schwierige Aufgabe und bedarf besonderer Konzepte.

Es müssen neue Formen der Kommunikation und Kooperation gefunden werden, die über die traditionellen Angebote von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen hinausgehen.

Über solche Konzepte und über gelungene Ansätze der interkulturellen Öffnung der Selbsthilfe berichten wir im nächsten TIPP 45.

Wir würden uns über Ihre Erfahrungsberichte freuen: Welche Erfahrungen haben Sie bei der interkulturelle



Öffnung Ihrer Selbsthilfegruppe gemacht? Wie arbeiten Sie mit Migrantinnen und Migranten oder mit geflüchteten Menschen zusammen? Wie haben sie den Weg in die Gruppe gefunden? Wie hat sich Ihre Gruppe verändert? Wie sind Sie auf Mitbürgerinnen und Mitbürger mit Migrations- oder Fluchthintergrund zugegangen? Wir freuen uns auf Ihre Beiträge!

Begleitendes Bildmaterial wie Fotos, Logos etc. nehmen wir gerne entgegen. Natürlich können Sie auch wieder besondere regionale Aktivitäten oder Veranstaltungen, außerhalb der regulären Selbsthilfegruppentreffen, in einem Beitrag oder im Veranstaltungskalender ankündigen. Bitte senden Sie uns Ihre Beiträge und das Begleitmaterial unter Angabe Ihrer Kontaktdaten für eventuelle Rückfragen (Telefon und E-Mailadresse) möglichst bis 3. März 2017 zu. Sofern Sie im Vorfeld Fragen dazu haben, stehen Ihnen die Mitarbeiter/innen der Selbsthilfebüros gerne zur Verfügung.



Kontakt zur TIPP-Redaktion

*Sie erreichen die TIPP-Redaktion über die E-Mailadresse **redaktion.tipp@paritaet-projekte.org** oder über die Ansprechpersonen ihrer örtlichen Selbsthilfekontaktstelle.*

*Selbsthilfebüro Darmstadt • Katharina Sackenheim • Tel.: 06151 / 850 65 80
E-Mail: selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org*

*Selbsthilfebüro Odenwald • Lena Raubach • Tel.: 0163 / 975 30 04
E-Mail: selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org*

*Selbsthilfebüro Osthessen • Christine Kircher • 0661 / 901 98 46
E-Mail: selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org*

*Selbsthilfebüro Offenbach • Thomas Schüler • Tel.: 069 / 82 41 62
E-Mail: selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org*

**Frohe Feiertage und ein
erfolgreiches und gesundes Jahr 2017
wünscht Ihnen das Team der
Paritätischen Selbsthilfebüros**



IMPRESSUM

Herausgeber: Selbsthilfebüros Darmstadt, Offenbach, Odenwald und Osthessen
in Trägerschaft von: Paritätische Projekte gemeinnützige GmbH
Auf der Körnerwiese 5 • 60322 Frankfurt a. M. • Tel.: 069 / 955 262 0

Redaktion: Lea Rosenberg • Margit Balß • redaktion.tipp@paritaet-projekte.org

Verbreitungsgebiet: Regionen Darmstadt, Offenbach, Odenwald, Osthessen
Auflage: 4.450 ISSN: 1611-2180

Layout: Petra Baumgardt

Fotos: © DOC RABE Media, SENTELLO, fovito - fotolia.com, weitere: Autor/innen und Organisationen

Druck: Berthold Druck GmbH, Offenbach

Die Ausgaben des TIPP stehen zum Download bereit:

<http://www.paritaet-selbsthilfe.org/tipp.html>

Wir freuen uns über Ihre Leserbriefe, die wir gerne veröffentlichen, behalten uns jedoch Kürzungen vor.
Die namentlich gekennzeichneten Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Gefördert durch die GKV-Selbsthilfeförderung Hessen



Selbsthilfebüro Darmstadt – Katharina Sackenheim
Tel.: 0 61 51 / 850 65 80 • Fax: 0 61 51 / 850 65 99
E-Mail: selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org

Selbsthilfebüro Odenwald – Lena Raubach
Tel.: 0 60 62 / 703 38 • Mobil: 0163 / 975 30 04
E-Mail: selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org

Selbsthilfebüro Offenbach – Thomas Schüler
Tel.: 0 69 / 82 41 62 • Fax: 0 69 / 82 36 94 79
E-Mail: selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org

Projekt "Zugänge schaffen – Migration und Gesundheitsselfhilfe"
im Selbsthilfebüro Offenbach – Ayse Yilmaz
Tel.: 0 69 / 82 41 62 • Mobil: 0163 / 975 3001
E-Mail: migration@paritaet-projekte.org

Selbsthilfebüro Osthessen – Christine Kircher
Tel.: 0 661 / 901 98 46 • Fax: 0 661 / 901 98 45
E-Mail: selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org

Projekt "Gesundheitsselfhilfe, Migration, Flucht und Asyl"
im Selbsthilfebüro Osthessen – Septi P. Sakti • Tel.: 0 661 / 901 98 46
E-Mail: migration.osthessen@paritaet-projekte.org

Die Öffnungs- und Sprechzeiten der Selbsthilfebüros und Projekte können Sie unserer Homepage www.paritaet-selbsthilfe unter „Kontaktstellen“ entnehmen.