



Selbsthilfegruppe feiert 35. Geburtstag

Im April 1978 wurde die Selbsthilfegruppe „Frauen nach Krebs“ Ludwigsburg ins Leben gerufen. Anlass für die Gründung waren wiederholte Anrufe von an Brustkrebs erkrankten Frauen in der Geschäftsstelle der Sozialstation Ludwigsburg. Sie hatten aus den Medien erfahren, dass in Amerika große Erfolge mit dieser dort entwickelten Hilfeform erzielt wurden.

Mit Zustimmung aller Verantwortlichen der damaligen Sozialstation Ludwigsburg, des Kreiskrankenhauses Ludwigsburg und einer kleinen Gruppe betroffener Frauen wurde die Gruppe als erste ihrer Art im Großraum Stuttgart gegründet. Zunächst nur für Brustkrebspatientinnen eingeführt, öffnete sich die Gruppe nach und nach auch für Frauen mit anderen Krebserkrankungen. Dabei erfuhr die Selbsthilfegruppe von Anfang an von vielen Seiten Unterstützung wie beispielweise die kostenlose Nutzung von Räumen im Kreiskrankenhaus und in Gemeindehäusern.



Der Gesprächskreis trifft sich 14-tägig

Innerhalb weniger Monate meldeten sich fast 100 Frauen. Sie waren begeistert von der Möglichkeit, sich mit anderen betroffenen Frauen auszutauschen. Sie erhofften sich Antworten auf Fragen wie „Warum bin gerade ich an Krebs erkrankt?“, „Wie viel Lebenszeit bleibt mir noch?“ oder „Wie kann ich mit meiner Krebserkrankung leben?“

Im Grundsatz haben sich die Fragen der Frauen wenig verändert. An Krebs erkrankt zu sein, ist heute nicht leichter auszuhalten als vor 35 Jahren. Darüber hinaus suchen zunehmend jüngere Frauen Hilfe bei „Frauen nach Krebs“. Manche sorgen sich um ihre oft noch kleinen Kinder, an-

dere um die Rückkehr ins Berufsleben nach langer Behandlungszeit, oder um die langjährigen gesundheitlichen Einschränkungen durch Operationen, Chemotherapie, Bestrahlung und Medikamente.

Früher waren Frauen oft alleine gelassen mit ihrer Krankheit. Auch Dank der Arbeit von Einrichtungen wie „Frauen nach Krebs“ ist das Thema heute nicht mehr tabuisiert und betroffene Frauen sind in der Lage, ihr Schicksal offen in die Hand zu nehmen.

Es ist wissenschaftlich unumstritten, dass sich Sport und Bewegung positiv auf Behandlung und Rehabilitation auswirkt. Daher bietet die Gruppe gleich mehrere Sportkurse an, die von fachlich qualifizierten Trainerinnen geführt werden. Das Angebot reicht von Gymnastik über Wassergymnastik bis hin zu Yoga und einer Walking Gruppe. Dabei wird in allen Kursen auf die speziellen Anforderungen der Erkrankten eingegangen. Die Selbsthilfegruppe versteht sich nicht als Beratungsstelle.



Die Yoga-Gruppe

Dennoch bemühen wir uns durch den Besuch von Kongressen und Fortbildungsseminaren kompetente Ansprechpartner zu sein. Unsere beratende Ärztin Frau Dr. Thea Heller unterstützt uns dabei und beantwortet Fragen von Betroffenen im kleinen Kreis.

Sie weist auf die erzielten Fortschritte in der Therapie der Brustkrebserkrankung hin: „Zunehmend kann in den relativ frühen Stadien die sogenannte Brusthaltende Therapie (BET) durchgeführt werden. Zusätzlich wurden eine Reihe von neuen, teils nebenwirkungsärmeren Chemotherapeutika und neuere Anti-hormonpräparate eingeführt“. Auch die meist obligate Strahlentherapie sei schonender geworden.

In den zurückliegenden Jahren hat sich immer wieder gezeigt und bestätigt, dass der gegenseitige Erfahrungsaustausch das wichtigste Mittel der Selbsthilfe ist. Dies gilt sowohl für medizinische Fragen als auch für persönliche Befindlichkeiten. Dafür ist in unserem offenen Gesprächs-



Wöchentliche Gymnastikgruppe



Wassergymnastik in der Schwimmhalle Schubartschule in Eglosheim

kreis, der 14tägig stattfindet, ein Rahmen geschaffen, in dem sich

alle Beteiligten wahrgenommen und angenommen fühlen. ■

Die Selbsthilfegruppe (SHG) Frauen nach Krebs ist ein Arbeitsbereich innerhalb der Diakonie- und Sozialstation Ludwigsburg. Die Arbeit wird von einem Leitungsteam verantwortet, dem Heidi Frank, Michaela Schneider, Bettina Hall und Edes Schäfer angehören. Halbjährlich wird ein umfangreiches Programm herausgegeben, das neben den Gesprächs- und Bewegungsangeboten Kultur- und Kunstausfahrten beinhaltet. Die SHG finanziert sich aus Teilnehmerbeiträgen, Spenden und Zuschüssen.

Das Halbjahresprogramm

2014/1

ist beim Sekretariat,
Tel. 954218 erhältlich
oder unter
www.frauen-nach-krebs.de

Kontaktadresse:
Selbsthilfegruppe
„Frauen nach Krebs“
c/o Bettina Hall
Postfach 05 49
71605 Ludwigsburg
kontakt@frauen-nach-krebs.de

Gespräch für Betroffene

Die ehemalige Oberärztin Dr. Thea Heller berät einmal monatlich an Krebs erkrankte Frauen und deren Angehörige.

Die kostenlosen Beratungen finden in der Auferstehungskirche, Schorndorfer Str. 78 statt.

Eine telefonische Anmeldung unter Tel. 55505 ist erforderlich.