

Kämpfen, bangen, Kraft schöpfen

Eine Krebserkrankung überstehen ist das eine, sie verarbeiten das andere. Denn neben der medizinischen gibt es da auch eine psychische Komponente. Um die kümmert sich die Selbsthilfegruppe Frauen nach Krebs Ludwigsburg. Neue Wege gehen lautet ihr Motto.

VON ANGELIKA BAUMEISTER

Ein Spätnachmittag im Haus Edith Stein. In einem Gruppenraum sitzen rund 20 Frauen im Kreis. Sie haben den Alltag hinter sich gelassen, finden in einer kurzen Entspannung zu sich selbst und reden. Der Gesprächskreis fängt sie auf und stärkt sie im Kampf gegen die bösartige Krankheit. Die Gruppenleiterinnen sind größtenteils selbst Betroffene, sie wurden speziell geschult und haben es sich zum Ziel gesetzt, bei der Bewältigung der Krankheit zu helfen. Sie hören zu, verharmslos nichts und machen Mut. Auch wenn das nicht immer so einfach ist. Wie bei dieser Frau, die zum ersten Mal in der Runde sitzt und jetzt mit zitternder Stimme ihre Geschichte erzählt. Erst die Depressionen und jetzt Brustkrebs, es hört nicht auf, die Frau ist verzweifelt. „Ich hatte Panik und wollte es erst gar nicht wahrhaben“, berichtet sie. Eine andere hat erst den Schilddrüsenkrebs überstanden und bekam später die Diagnose Brustkrebs. Wieder kämpfen und wieder bangen. „In der Gruppe konnte ich viel Kraft schöpfen und möchte dafür einfach mal danke sagen“, betont sie.

Bei den Gesprächen zeigt sich dabei noch ein weiterer Aspekt: Die Nebenwirkungen der Krebsbehandlung machen vielen zu schaffen. Chemotherapie und Bestrahlung fordern ihren Preis, die Beschwerden sind vielfältig und reichen von Empfindungsstörungen an Händen und Füßen bis zu Problemen mit der Halswirbelsäule. Eine weitere Betroffene hadert mit sich und ihrer Krankheit. Es sei alles nicht so optimal gelaufen. Sie würde gerne



Auch nach überstandener Krebserkrankung bleiben Angst und Unsicherheit.

Foto: Fotolia

mal mit ihrem Arzt darüber reden, doch die Möglichkeit ergebe sich nicht. Manchmal sind es auch Probleme oder weitere Erkrankungen in der Familie, die das Leben wie eine schwere Bürde erscheinen lassen. Und dann gibt es auch Momente der Freude, wenn eine Teilnehmerin aus dem Gesprächskreis erzählt, dass endlich die langersehnte Reha bewilligt wurde.

Früher haben Frauen still gelitten, die seit über 30 Jahren bestehende Selbsthilfegruppe hat dafür gesorgt, dass das Thema aus dem Tabubereich herauskam und Frauen seither ihr Schicksal offen annehmen. Das begrüßt auch eine der Leiterinnen. Die vor über vier Jahren ebenfalls die Schockdiagnose Brustkrebs bekam. Es folgten Operationen, Amputation, Chemotherapie und Bestrahlung. „Ich hatte das volle Programm“ berichtet sie. In der Selbsthilfegruppe bekam sie nach eigenem Bekunden viel Unterstützung, sie habe sich aufgefangen gefühlt und sich schließlich dazu entschlossen, anderen zu

helfen. Sie selbst hat die Krankheit auch als Chance gesehen und ihr Leben ein Stück weit umgekrempelt. Sie weiß, was es heißt, mit der Angst vor Metastasen zu leben, immer in sich hineinzuhorchen. Gerade Frauen, die in der Familie und am

Arbeitsplatz immer gut funktioniert haben, wollen ihr Umfeld nicht mit der Krankheit belasten. Sich fallenlassen und über ihre Ängste reden fällt ihnen normalerweise schwer. Hier in der Gruppe ist das für alle einfacher.

SELBSTHILFEGRUPPE

Schweres ist gemeinsam leichter zu tragen

Frauen, die Erfahrungen mit Krebs machen mussten, haben sich 1978 zu einer offenen Selbsthilfegruppe zusammengefunden, weil Schweres eben gemeinsam leichter zu tragen ist. Sie helfen sich gegenseitig, das Leben auch mit der Krankheit positiv und aktiv zu gestalten. Die Angebote stehen allen betroffenen Frauen offen, der Wunsch nach Anonymität wird akzeptiert und die Schweigepflicht gewahrt. Neben einem Gesprächskreis gibt es auch Treffs, Kunst- und Kulturtermine sowie gemeinsame Freizeit-

aktivitäten wie Gymnastik, Yoga oder Walken. Die Selbsthilfegruppe ist auch Kooperationspartner des Brustzentrums Ludwigsburg, Mitglied der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Gesundheit (RAG) und wird als eigenständiger Arbeitsbereich innerhalb der Diakonie- und Sozialstation Ludwigsburg geführt. Auch bei der Messe „gesund & aktiv“ am 9./10. Februar im Ludwigsburger Forum ist die Gruppe mit einem Stand vertreten. Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.frauen-nach-krebs.de.