



Selbsthilfezeitung für die Wetterau

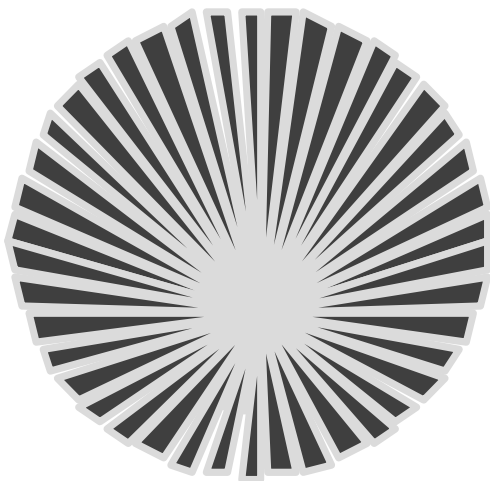
4. Ausgabe 5/2002 Herausgeber: **Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
BÜRGERaktive Bad Vilbel**



Schwerpunktthema:

Selbsthilfe und Krebserkrankung

- Vorsorge und Versorgung
- Man(n) spricht nicht darüber
- Frauenselbsthilfe nach Krebs
- Was hat mir die Selbsthilfegruppe gebracht
- Krankheit als Tor zur Heilung
- Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises informiert



Impressum

Herausgeber



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
im Gesundheitsamt/Gesundheitshaus Friedberg
Anette Obleser, Tel.: 060 31/8 35 45



BÜRGERaktive Bad Vilbel
Zentrum für Begegnungen
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
Helga Bluhm, Tel.: 061 01/1384

Druck
und Gestaltung

Druckservice Uwe Grube
Stolberger Straße 1a
63683 Ortenberg

Redaktion

Anette Obleser
Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
Europaplatz
61169 Friedberg

Mathias Flor
Dezernat C des Wetteraukreises
Europaplatz
61169 Friedberg

Helga Bluhm
BÜRGERaktive Bad Vilbel
Frankfurter Str. 15
61118 Bad Vilbel

Mitarbeit

Frauzentrum für den Wetteraukreis e.V.
Frau Waltraud Merz

Sponsoren

AOK Die Gesundheitskasse in Hessen
Vdak Verband der Angestellten-Krankenkassen e.V.
AEV- Arbeiter-Ersatzkassenverband e.V.
BKK in Hessen
STADA-Arzneimittel AG, Bad Vilbel

Wir danken den Sponsoren für die Unterstützung! Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 4. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.

Auflage

4000

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

das zentrale Thema der 4. Ausgabe der Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis lautet diesmal „Selbsthilfe und Krebserkrankung“. Wie bereits in den drei Ausgaben zuvor, kommen sowohl Betroffene als auch Fachleute zu Wort, die verschiedene Facetten im Umgang mit der Krankheit beleuchten. Die Sensibilität, die dabei zum Ausdruck kommt, ist berührend. Insbesondere die Beiträge der „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ mit aktiven Gruppen in Bad Nauheim, Büdingen und Nidda/Schotten verdeutlichen die Bedeutung des Selbsthilfegedankens, insbesondere für Krebskranke. Auch die Feststellung von Ulla Knapp – sie habe sich durch die Mitarbeit in ihrer Selbsthilfegruppe von einem passiven, kranken Menschen in eine selbstbewusste Frau gewandelt, die trotz ihrer Erkrankung positiv nach vorne schaut, kann durchaus Allgemeingültigkeit erlangen.

An dieser Stelle sei ausdrücklich Frau Waltraud Merz vom „Frauenzentrum für den Wetteraukreis e.V.“ gedankt, die mit ihrer vielfältigen Erfahrung einen großen Anteil am Zustandekommen dieser Ausgabe hat.

Wen beim Lesen der bisherigen Ausgaben der Selbsthilfezeitungen schon immer der Verdacht beschlich, dass Selbsthilfegruppen in erster Linie von Frauen gegründet und besucht werden, wird auch bei dieser Ausgabe in seiner Vermutung bestätigt. Wie vor allem Männer mit der Diagnose „Krebs“ umgehen und wie hilfreich eine Selbsthilfegruppe für das vermeintlich „starke Geschlecht“ sein kann, beschreibt der Journalist Klaus Schulz in seinem Beitrag.

Schließlich stellen wir den Verein „ESS-Störung e.V.“ vor und informieren über das „Internationales Forum“ zum Thema „Hyperaktivität, Wahrnehmungs-

und Lernstörungen“ in Bad Nauheim und das 4. Symposium „SINNES-WANDEL“ in Friedberg.

Für die Zeilen am oberen Rand haben wir diesmal Aussprüche von betroffenen Frauen aus dem Buch „Neun Frauen und ich“ gewählt.

Für die Redaktion

Matthias Flor

*Nichts wandelt sich so leicht
wie das Wasser:
Es fällt als Regen, durchwandert die Erde,
kommt als Quelle ans Licht,
steigt als Nebel oder fällt als Tau,
wird zur Wolke über dunklen Bäumen,
und das Licht gibt ihm seine Farbe:
Blau in der Tiefe des Teiches.
Rot am Himmel über der sinkenden Sonne.*

*Viele sagen: Ich werde glücklich sein,
wenn ich reich bin oder gesichert,
wenn ich geliebt bin und anerkannt,
wenn ich gesund bin und mir nichts mangelt.
Und in der Tat liegen hier Elemente des Glücks.*

*Aber wenn nicht in uns selbst etwas lebendig ist,
quillt das Glück nicht auf die Dauer.
Rings um uns wandelt sich alles,
und wir werden glücklich sein,
wenn wir uns dem Gesetz der Wandlungen überlassen.*

*Niemand bleibt, wie er ist,
uns nichts bleibt um uns her:
Und wer festhalten will, was jetzt ist,
wird das Glück verlieren.*

Jörk Zink
Wo das Glück entspringt

Sich selbst versorgen durch Vorsorge – Frauen und Brustkrebs

Vorsorge bedeutet immer auch, eine Fürsorge für sich selbst zu übernehmen. Vorsorge bietet jedoch keine Gewähr, nicht zu erkranken.

Mit unserem Gespräch zwischen Frau Waltraud Merz (Frauenzentrum für den Wetteraukreis e. V.) und Frau Melda Soyaslan-Schäfer (niedergelassene Gynäkologin in Friedberg) wollen wir uns diesem sensiblen Thema annähern.

Frau Melda Soyaslan-Schäfer, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, geboren 30.06.60 in Ankara, Gymnasium in Istanbul, das Österreichische Gymnasium St. Georg, Medizinstudium in Universität Giessen bis 1986, Fachärztin seit 1995, In Friedberg in eigener Praxis seit 1996

Frau Waltraud Merz, Frauenzentrum für den Wetteraukreis e.V., Diplom-Sozialwirtin

Waltraud Merz:

Was ist der Unterschied zwischen Vorsorge und Früherkennung?

Melda Soyaslan-Schäfer:

Vorsorge bedeutet, etwas zu machen, damit eine Erkrankung nicht auftritt. Aber was wir in Deutschland als Krebsvorsorgeuntersuchung bezeichnen, ist im Prinzip eine Krebsfrüherkennungsuntersuchung. Diese Untersuchung ist sinnvoll und notwendig, denn je früher eine Krebserkrankung festgestellt wird, desto besser sind die Behandlungsmöglichkeiten und Heilungschancen.

Waltraud Merz:

Welche Vorsorge können Frauen für sich treffen, wobei haben sie den größtmöglichen Einfluss?

Melda Soyaslan-Schäfer:

Im Grunde ist die gesunde Lebensführung das Entscheidende bei jeder Erkrankung und natürlich auch bei Krebs. Das erste, wonach man forschen sollte, ist Stress und wie man ihn minimieren kann. Was kann ich tun, um mit dem Stress besser umzugehen? Es gibt mehrere Möglichkeiten. Mancher Stress ist hausgemacht, also ziemlich schnell weg zu bekommen. Es gibt auch Stress, der nicht vermeidbar ist; dort heißt es, lernen, damit besser zurecht zu kommen, wie z.B. durch Autogenes Training oder andere Entspannungsübungen.

Sport ist ein wichtiger Bestandteil bei der gesunden Lebensführung. Jeder, wie er kann; das kann spazie-

ren gehen sein, joggen oder schwimmen. Hauptsache dreimal in der Woche je eine Stunde etwas für den Körper tun, um so besser, wenn es an der frischen Luft passiert.



Melda Soyaslan-Schäfer

Ernährung ist die dritte Säule der gesunden Lebensführung. Dabei gibt es eine einfache Regel: mehr Obst und Gemüse wegen Vitaminen und Mineralien, die sehr wichtig sind bei der Unterstützung des Immunsystems. Leider zeigen auch die neuesten Forschungen, dass unser Obst und Gemüse nicht ausreichend über Mineralien und Vitamine verfügt, so dass eine Nahrungsergänzung in Form von z.B. Tabletten als Krebsvorsorge sinnvoll ist.

Waltraud Merz:

Welche Rolle spielt die „Lebenseinstellung“ als positiver Faktor – und gibt es Auswirkungen durch die häufige „Mehrfachbelastung“ bei Frauen?

Melda Soyaslan-Schäfer:

Natürlich ist die Lebensfreude auch ein Schutz vor Erkrankungen. Aber es geht nicht so einfach, dass man auf Bestellung lebenslustig ist. Ich bin lange genug Frauenärztin, sodass ich weiß, dass die meisten Frauen viel auf ihre Schultern laden und die Last versuchen, immer noch zu tragen, obwohl sie fast zusammenbrechen. Es wäre schön, wenn wir als Gesellschaft unseren Frauen unter die Arme greifen könnten mit Kinderbetreuung oder Haushaltshilfen. In der Zeit der Sparmaßnahmen sind das Möglichkeiten, wovon wir leider wohl nur träumen können. Natürlich wäre eine Entlastung der Frauen und ebenso der Männer wichtig.

Waltraud Merz:

Was brauchen Frauen in der Gesundheitsvor- und -versorgung? Gibt es hier genügend Möglichkeiten in der Wetterau? Was könnte noch getan werden?

Melda Soyaslan-Schäfer:

Natürlich haben wir in der Wetterau viele qualifizierte Kollegen, die exzellente Gesundheitsdienste leisten. Ich finde es sehr wichtig, mindestens einmal im Jahr die Krebsfrüherkennungsuntersuchung für Frauen wie für Männer in Anspruch zu nehmen. Leider ist die Ultraschalluntersuchung bei der Krebsvorsorge keine GKV (gesetzliche Krankenkassen-Leistung) mehr,

aber man kann es als individuelle Gesundheitsleistung in Anspruch nehmen. Ich empfehle, das auch zu tun. Wenn eine medizinische Notwendigkeit besteht, bezahlt die Kasse die Untersuchung. Mammographie gehört von den gesetzlichen Krankenkassen her leider nicht zur Screeninguntersuchung auf Brustkrebs in einer Zeit, in der in Westeuropa jede zehnte Frau an Brustkrebs erkrankt. Auch die Mammographie kann von Patientinnen als individuelle Gesundheitsleistung in Anspruch genommen werden. Sehr wichtig ist, die

Brust regelmäßig selber abzutasten. Was ich noch wichtig finde ist, dass man aus Angst vor Krebs oder im Falle einer Erkrankung, nicht irgendwelchen selbsternannten Propheten hinterher rennt, sondern sich vernünftig ausgebildete Ärzte aussucht. Es gibt auch genügend gut ausgebildete Kollegen im Bereich der Naturheilverfahren, wenn man sich über diese Möglichkeit erkundigen möchte. Was gemacht werden könnte ist meiner Ansicht nach Aufklärung, Aufklärung und nochmals Aufklärung ...

Wege zur Mammographie

Frauenspezifische Gesundheitsversorgung

Jährlich erkranken etwa 47 000 Frauen an Brustkrebs. 17 000 bis 18 000 sterben daran. Um die Gesundheitsversorgung zu verbessern, wurde jetzt auch in Wiesbaden ein Mammographie Screening-Projekt gestartet. Das Screening ist eine breit einsetzbare Methode zur Frühdiagnose von Brustkrebs.

Seit Juli vergangenen Jahres werden Frauen zwischen 50 und 69 ins Mammographie-Zentrum zum Röntgen eingeladen. Die flächendeckende Ausbreitung des Screenings soll im Jahr 2003 beginnen. Die endgültige Entscheidung darüber wird auch auf der Grundlage der Zwischenergebnisse des Wiesbadener Modellprojektes getroffen.

Was ist Mammographie-Screening?

Darunter wird ein Programm zur Früherkennung von Brustkrebs verstanden. Dabei werden alle zwei Jahre Röntgenaufnahmen der Brust erstellt. Dadurch können sehr kleine Krebsherde frühzeitig erkannt werden, die nicht ertastet werden können.

Das Programm wendet sich ausschließlich an Frauen zwischen dem 50sten und 69sten Lebensjahr. Sie werden alle zwei Jahre zu einer Mammographie eingeladen. Die Teilnahme ist freiwillig, die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

Nachfolgend einige Informationen aus: Mammographie-Screening, Planungsstelle, Höniger Weg 115, 50969 Köln

Welchen Nutzen haben die Teilnehmerinnen?

- Die Mitteilung bei unauffälliger Mammographie, dass zur Zeit kein Brustkrebs vorliegt.
- Die Chance, dass einer von drei vorzeitigen Todesfällen an Brustkrebs vermieden werden kann.
- Die Aussicht, dass bei regelmäßiger Teilnahme am Screening (10 Untersuchungen), eine von 120 Teilnehmerinnen nicht an Brustkrebs sterben muss.

- Die Möglichkeit, das bestimmte Brustkrebsarten wesentlich schonender behandelt werden können.



Waltraud Merz

Nutzen für alle Frauen

- Alle Frauen werden mit gleicher Qualität des Screenings versorgt.
- Die besondere Qualität des Screenings wird Vorbildcharakter für die gesamte Brustdiagnostik und -behandlung erhalten und dadurch auch den Frauen, die nicht am Screening teilnehmen, zu Gute kommen.

Wie sicher ist das Screening?

- Mammographie-Screening ist Früherkennung und keine Vorsorge. Das bedeutet: die Krankheit kann nicht verhindert werden. Das Screening ist zwar derzeit die beste Methode zur Früherkennung von Brustkrebs, aber es bietet dennoch keine vollkommene Sicherheit, weil nicht alle Tumorarten aufgespürt werden können.

Wie hoch ist die Strahlenbelastung?

Die mit der Mammographie verbundene Strahlenbelastung ist äußerst gering. Der Nutzen der Untersuchung ist um ein Vielfaches höher einzustufen als das Risiko, dass durch die verabreichten Strahlen ein Krebs ausgelöst wird.

Die effektive Dosis der bei der Mammographie angewendeten Strahlen beträgt 0,2–0,3 Sv, das entspricht 1/10 der mittleren natürlichen jährlichen Strahlung in Deutschland (2,4 mSV).

Waltraud Merz, Frauenzentrum für den Wetteraufkreis e.V.

Man(n) spricht nicht darüber

„Beruflich auf dem Höhepunkt, geachtet und mit einer gewissen Würde durchs Leben schreitend – und dann die Hosen nass! Welcher Mann kann das verkraften?“ Der diese rhetorische Frage stellt ist Manfred Seifert (61), Leiter der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs in Darmstadt. „Ein halbes Jahr hat es gedauert, bis ich das Wasser wieder halten konnte.“ Trotz Widerstände der Krankenkasse hat er sich so lange krank schreiben lassen. Seinem Beruf als Kundenbetreuer im Außendienst konnte er in dieser Zeit unmöglich nachgehen.

150 Mitglieder zählt Seiferts Selbsthilfegruppe. Bis zu 60 Männer kommen regelmäßig zu den Gruppenabenden, wenn beispielsweise Ärzte in ihren Vorträgen über den Krebs sprechen. Aber nur vereinzelte Fragen der Männer, meist in der dritten Person formuliert, als ginge es nicht um sie selbst, sondern einen flüchtigen Bekannten. Sex ist tabu. Die Männer ziehen das große Schweigen bis zum Schluss vor. Die Scham und die Angst sind übergroß, auch die Unwissenheit, wie alles nun weiter geht. Der Krebs im Genitalbereich frisst sich in die Gedanken der Männer, lässt sie nicht mehr los.

Seifert geht auf die Betroffenen zu, spricht sie an, denn er weiß, was in ihren Köpfen vorgeht. Er rät zur Psychotherapie, denn ihm hat sie geholfen – beispielsweise als ihm der Urologe die Krebsdiagnose kalt-schnäuzig ins Gesicht schleuderte: „Sie werden schon nicht daran sterben!“ Aber er hat auch einfühlsame Ärzte gesucht und gefunden, die ruhig und besonnen Hilfestellung leisten. Prostatakrebs ist heilbar, wenn er nur frühzeitig erkannt und operiert wird. Mit seiner Frau war Seifert sich einig, dass zuerst der Krebs aus dem Körper müsse. Alles andere würde sich dann schon finden. „Die Frauen haben oft mehr Verständnis, als wir Männer glauben,“ kommentiert Seifert und fährt fort: „auch wenn nichts mehr so ist wie früher.“ Keine Erektion auf natürlichem Wege, kein Samenerguss mehr, denn bei der Operation wurden die entscheidenden Blutgefäße und Nerven durchtrennt, um den Tumor sicher entfernen zu können. Aber es gäbe eine Reihe von brauchbaren Hilfsmitteln, mit denen ein Geschlechtsverkehr doch wieder möglich sei.

Woher der Krebs komme? Mehr zu sich selbst gewandt erzählt Seifert: Der Vater ist im Krieg geblie-

ben. Mit der Mutter vor den heranrückenden Russen geflohen. Von einem Soldaten sei er fast erschlagen worden. Später, im Beruf, stets unabhkömmlich, habe er nie auf seinen Körper gehört. Die Arbeit galt ihm alles. Immer bestrebt, den Forderungen seiner Umwelt zu genügen, war sein Leben von Stress dominiert. Für



Gefühle war keine Zeit. Die Psychotherapeutin habe ihm geholfen, sein Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Er habe die Dinge, die wirklich wichtig sind im Leben, neu definiert. Er könne nicht verstehen, dass manche Menschen so verächtlich von der Psychotherapie sprächen, meint Seifert. „Die wechseln diese Therapie vielleicht mit der Psychiatrie.“

Seine Selbsthilfegruppe hat Seifert gegründet, weil die ihn behandelnden Ärzte in ihm Unsicherheit schürten: Erst hätte er Tabletten nehmen sollen. Drei Tage später erklärte ihm der Arzt aber, Bestrahlung sei doch besser. Viele schlaflose Nächte voller Todesangst folgten. Und dann die Äußerung des Strahlenarztes: „Klasse, prima!“ Was um alles in der Welt war denn Klasse, an seinem Prostatakrebs? Seifert verzweifelte. Aber er fasste den Entschluss, sich selbst zu informieren und anderen Betroffenen zu helfen. Ihm ist am liebsten, wenn ihn Betroffene anrufen, die vor der Operation stehen. Denn diesen Männern kann er wertvolle Tipps geben, beispielsweise immer eine zweite Arzt-Meinung einzuholen, oder in der Nachsorge darauf zu achten, dass die Ärzte die geltenden Richtlinien auch einhalten. Leider, so Seifert, werden bei der Nachbehandlung aus Kostengründen oft nicht alle vorgeschriebenen Untersuchungen vorgenommen.

Wichtig ist auf jeden Fall, regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen. Prostatakrebs kann nur geheilt werden, wenn er frühzeitig entdeckt wird. Das

Abtasten der Prostata durch den Arzt sei aber nicht ausreichend. Zusätzlich empfiehlt Seifert, einen PSA-Test machen zu lassen. Der werde zwar nicht von den Krankenkassen bezahlt, koste aber nur wenige Euro. Die Ärzte sind frei in der Preisgestaltung für diesen Test, deshalb unbedingt vorher fragen, was es kostet und Preisvergleiche bei anderen Ärzten einholen. Ein positiver PSA-Wert bedeutet nicht zwangsläufig, dass man Krebs habe. Dieser Test zeige nur, dass mit der Prostata etwas nicht stimme. Auch einen harmlose Infektion der Harnblase könne einen positiven Test ergeben. Dann ist es Sache des Arztes, die Gründe für den erhöhten PSA festzustellen.

Prostata-Krebs:

Häufigkeit:

Weltweit ist Prostatakrebs bei Männern eine der häufigsten Krebsarten – möglicherweise sogar die häufigste. Laut Robert-Koch-Institut hat der Prostatakrebs mit jährlich 31.000 Neuerkrankungen in der Bundesrepublik den Lungenkrebs als häufigste bösartige Krankheit bei Männern überholt.

Vorsorge:

An einer gutartigen Vergrößerung der Prostata, die Probleme beim Wasserlassen nach sich zieht, leiden etwa 30 % der Männer über 50 Jahren. Nur ein Drittel der Männer geht deswegen zum Arzt. Aber nur eine Untersuchung kann die Ursache der Blasenentleerungsstörung abklären. Der bösartige Prostatakrebs kann nur mit solchen Untersuchungen gefunden werden.

Der Prostatakrebs nimmt wegen seines häufigen Vorkommens und seines langsamen Wachstums eine Sonderstellung unter den bösartigen Tumoren ein. Das Zeit-Fenster, in dem ein Prostatakrebs behandelt werden kann, ist relativ klein. Einerseits wird die Diagnose und Therapie begrenzt durch Tumore, die zu klein, um während des Lebens eines Mannes Probleme zu verursachen. Andererseits sind Tumore schon so weit in das Gewebe eingedrungen, dass sie nicht mehr behandelt werden können. Nur eine regelmäßige Krebsfrüherkennung bei Männern über 45 Jahre kann helfen.

Klaus Schulz

Gesundheitsmanager
Freier Journalist
Darmstadt

Das Redaktionsteam stellt die Frage, ob bei dem folgenden Beitrag „Mann“ wirklich darüber spricht.

Ich lerne sprechen

von Ulrich Roski

An sich bin ich ja Sänger, vor etwa einem Jahr habe ich dann aber das Singen aufgegeben, beziehungsweise das Singen hat mich aufgegeben, wie man's nimmt, beides mehr oder weniger aus gesundheitlichen Gründen.

Es begann alles im letzten Sommer, die Urlaubsreise stand vor der Tür, aber ich hatte so ein komisches Gefühl im Hals. Meine Frau riet mir, praktisch, wie sie nun mal veranlagt ist: „Dann geh doch besser vorher noch mal zum Arzt, vielleicht sind es die Mandeln.“

„Ich habe seit meinem zehnten Lebensjahr keine Mandeln mehr“, wandte ich ein.

„Was kann ich denn dafür?“ maulte sie. Sie will einfach immer an allem schuld sein.

Der Hausarzt winkte mich gleich angeekelt durch und verwies mich an die Charité zu einem Spezialisten für Hals-, Nasen- und Ohren-Gedöns. Der guckte in meinen Hals und wiegte bedenklich das Haupt.

„Wie sieht's denn aus, Herr Sauerbruch“, fragte ich scherzend.

„Nun ja“, begann er sachlich, „also die Mandeln sind es nicht.“

„Das hätte mich auch gewundert“, scherzte ich weiter.

„Die Diagnose stelle ich“, unterbrach er mich streng.

„Und die lautet?“

„Es sieht stark aus wie ein bösartiges Zungenkarzinom“, meinte er besorgt.

„Klingt harmlos“, beruhigte ich ihn.

„Wie man's nimmt“, meinte er. „Sigmund Freud ist daran gestorben. Sind Sie Pfeifenraucher?“

„Nicht, dass ich wüsste“, entgegnete ich.

„Müssten Sie aber eigentlich bei dem Befund. Freud war auch Pfeifenraucher.“

„Ich bin kein Psychologe“, wandte ich ein.

„Trinken Sie?“ gab er mir eine zweite Chance.

Ich wollte ihm etwas entgegenkommen und meinte versöhnlich: „Um die Zeit eigentlich nicht. Aber was haben Sie denn da?“

So blödelten wir noch eine Weile rum, bis er schließlich sagte: „Gegen diesen Fremdkörper müssen wir drin-“

gend etwas unternehmen. (Pause) Und zwar in absehbarer Zeit. (Pause) Haben Sie heute noch etwas vor?“

Es wurde mein bislang außergewöhnlichster Urlaub. Ich habe im Krankenhaus sehr interessante Menschen kennengelernt, darunter viele Akademiker, und viele tolle Apparate. Laserstrahlen kannte ich ja vorher nur aus meinem Farbdrucker. Ich bin auch wieder fast gesund geworden, bloß dass meine Stimme nun so klingt, als wenn eine Ziege auf Blech pinkelt. Und meine Zunge so behäbig artikuliert, wie sie es früher erst nach dem zehnten Whisky tat. Auch den haben mir die Ärzte übrigens streng verboten, das heißt

nicht nur den zehnten, sondern auch die beiden davor. So konnte das alles nicht weitergehen!

Wohlan, sagte ich mir eines Morgens, hier muss etwas unternommen werden, es hilft nichts, nur still dazusitzen und zu jammern: „Wird schon werden“ und: „Tumor ist, wenn man trotzdem lacht!“ Ich gehe hin und lerne wieder sprechen.

Ulrich Roski ist ein bekannter Sänger und tritt heute nach seiner Krebserkrankung wieder auf. Dabei spricht er die Texte und wird von zwei Musikern begleitet.

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.

Wenn Sie diese Seite aufschlagen, wird die Krankheit Krebs für Sie eine Bedeutung haben und Sie möchten sich darüber informieren – weil Sie selbst erkrankt sind oder ein Angehöriger oder Freund betroffen ist.

Wir wollen neben allgemeinen Informationen Hoffnung vermitteln und durch unser persönliches Beispiel zeigen, dass auch mit Krebs ein lebenswertes, zufriedenes Leben möglich ist.

Wir sind

- eine bundesweit tätige Vereinigung von Frauen und Männern, die das Leben mit Krebs aus eigener Erfahrung kennen
- ein gemeinnütziger Verein, der seit 1976 Krebskranken und Angehörigen mit Rat und Tat zur Seite steht – mit inzwischen 417 Selbsthilfegruppen,
 - organisiert in einem Bundesverband und 12 Landesverbänden
 - unter der Schirmherrschaft der Deutschen Krebshilfe e.V.
 - Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband und
 - in der Bundesarbeitsgemeinschaft Hilfe für Behinderte e.V.

Auffangen – Informieren – Begleiten

Unser 5 Punkte-Programm

Wir wollen

- 1. Krebskranke psychosozial begleiten**
durch menschliche Zuwendung in Einzelgesprächen und Aussprache in Selbsthilfegruppen – gemeinsam lernen, mit Krebs zu leben
- 2. helfen, die Angst vor weiteren Untersuchungen und Behandlungen zu überwinden**
Vermitteln von Hoffnung durch persönliche Erfahrung und eigenem Erleben
- 3. Vorschläge zur Stärkung der Widerstandskraft geben**
aktuelle Vorträge von Fachleuten aus den verschiedenen Bereichen des Gesundheitswesens, u. a. Ernährung und Bewegung

4. die Lebensqualität verbessern helfen

Hilfe zur Selbsthilfe, Überwindung von Isolation, Förderung der Kreativität

5. informieren über soziale Hilfen, Versicherungs- und Schwerbehindertenrecht

(Anschlussheilbehandlung, Rehabilitation, Pflegeversicherung, Renten u.v.a.m.)

Wir bieten ...

Gruppen- und Einzelgespräche sowie telefonische Beratung unter Wahrung äußerster Diskretion

Kostenlose allgemein verständliche Ratgeber/Broschüren

Informationen für Krebskranke in Form kostenloser Rundbriefe

Als Krebskranke helfen wir Krebskranken

- ehrenamtlich, freiwillig, unbezahlt
- ohne Mitgliedsbeiträge zu erheben – wir freuen uns jedoch über Zuwendungen
- als Partner von professionellen Helfern in der Krebsnachsorge, nicht als Konkurrenz
- ohne medizinische Fragen zu beantworten, aber unter Vermittlung entsprechender Anschriften
- in einem regen, vielfältigen Gruppenleben mit zahlreichen gemeinsamen Aktivitäten

Sie können sich auch telefonisch an uns wenden. Unter selbstverständlicher Diskretion werden wir Ihnen helfen.

Gruppe Bad Nauheim

Treffpunkt: Bad Nauheim, Evang. Familienbildungsstätte, Alte Wäscherei, Am Goldstein 4, jeder 1. und 3. Donnerstag im Monat

Kontakt: Frau Auguste Schubert, Tel.: 06032-35745

Gruppe Büdingen

Treffpunkt: Rohrbach, Klostersgasse (Pfarrscheune), jeden 2. Mittwoch im Monat um 14³⁰Uhr

Kontakt: Frau Johanna Ochsenhirt, Tel.: 06041-4482

Frauenselbsthilfe nach Krebs

Gruppe Nidda/Schotten

„Mit lebendigem Beispiel Hoffnung geben“

„Das Leben ist eine Chance, nutze sie, das Leben ist Schönheit, bewundere sie, das Leben ist Glück, verdiene es – das Leben ist Leben, verteidige es.

Mit diesen Worten von Mutter Teresa eröffnete Barbara Seeber, hessische Landesvorsitzende der „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ am Samstagnachmittag ihre Ansprache im Rahmen einer Feierstunde anlässlich des 20-jährigen Bestehens der Selbsthilfegruppe Schotten-Nidda im großen Saal des Niddaer Bürgerhauses.

Gemeinsam mit ihrer Stellvertreterin Ulla Knapp überbrachte die Sprecherin die Grüße und Glückwünsche des Landesverbandes, der insgesamt 3500 Krebspatienten betreut. In allen 40 Gruppen – so Babara Seeber – werde nach einem gemeinsamen Programm gearbeitet, wobei jede Gruppe etwas anders geleitet werde. Für alle Gruppen gelte das Motto „Krebskranke helfen Krebskranken“. Man wolle die Kranken seelisch begleiten, die Angst vor weiteren Untersuchungen und Behandlungen überwinden helfen, Tipps zur Stärkung der Widerstandskraft geben, Lebensqualität verbessern helfen und über soziale Hilfe, Versicherten- und Schwerbehindertenrecht informieren.

Langer und steiniger Weg

„Mit diesen Punkten und durch unser lebendiges Beispiel wollen wir Hoffnung geben und vermitteln, dass es auch mit einer Krebserkrankung möglich ist, ein lebenswertes, befriedigendes Leben zu führen“, unterstrich die Landesvorsitzende. Die „Frauenselbsthilfe habe erreicht, dass über Krebs gesprochen werden könne wie über jede andere Krankheit, aber es war auch ein langer und steiniger Weg!“ Man werde nicht aufhören, weiter darüber zu reden, um Mitbetroffenen über die schwere Krise hinwegzuhelfen, um sie wieder aufzubauen und zu lebensbejahenden Menschen, aber auch zu kritischen Patienten zu machen.

Wir sind von der Krebskrankheit Betroffene, die sich nach Erkennen der Krankheit oft in großer seelischer Not und Ausweglosigkeit befanden und die während und auch nach der ärztlichen Behandlung viele Fragen haben und auf Rat und Antwort warten.

Wir sind eine Gruppe, die in Leid und Freud zusammensteht. So wird neben fachlichen Informationen, die wir durch Ärztevorträge, Ernährungsberaterinnen und Vorführungen erhalten, auch gerne gemeinsam gefeiert.

Aber auch die Freude an der Natur kommt nicht zu kurz. Wanderungen, Spaziergänge, Tagesausflüge und abendliche kleine Grillfeste im Freien gehören zum jährlichen Programm.

Miteinander reden und lachen, sich gegenseitig Gefälligkeiten erweisen, zusammen schöne Bücher lesen, sich necken dabei, aber auch einander sich Achtung erweisen, mitunter sich auch streiten ohne Hass, so wie man es wohl einmal mit sich selbst tut, manchmal auch in den Meinungen auseinandergehen und damit die Eintracht würzen, einander belehren und voneinander lernen, die Abwesenden schmerzlich vermissen, die Ankommenden freudig begrüßen. Lauter Zeichen der Liebe und Gegenliebe, die aus dem Herzen kommen. Sich äußern in Miene, Wort und tausend freundlichen Gesten und wie Zündstoff den Geist in Gemeinsamkeit entflammen, sodass aus Vielen eine Einheit wird.

Frauenselbsthilfe nach Krebs Gruppe Nidda/Schotten

Treffpunkt: Nidda, Karl-Dietz-Haus
1–2 Treffen im Monat

Ansprechpartner: Frau Johanna Hirth
Tel.: 0 60 43/23 73

Was hat mir die Selbsthilfegruppe gebracht?

Ich war 37 Jahre alt und innerhalb von drei Tagen stürzte ich 1991 aus meinem gewohnten Alltagsleben ins Chaos: Verdachtsdiagnose Brustkrebs, Operation und Amputation der Brust. Wieso hatte es mich getroffen? Krebs ist doch das, was die anderen haben – ich doch nicht! Ich war doch nie krank!

Mein Mann und mein damals 15-jähriger Sohn gaben ihr Bestes. Sie fingen mich in meiner Trauer auf, versorgten mich liebevoll und litten mit mir – immer wieder auf's Neue, denn die erforderlichen Nachsorgetermine ließen meine Angst nicht zur Ruhe kommen. So hangelten wir uns eine Zeit lang durch unser neues Leben. Es war ein ständiges Auf und Ab unserer Gefühle.

Meine Frauenärztin wies mich 1995 auf eine neu gegründete Gruppe hin: Sport in der Krebsnachsorge, gegründet von der Frauenselbsthilfe nach Krebs in Bad Nauheim. Da durch meine Operation doch einige erhebliche Funktionseinschränkungen entstanden waren, hielt ich das für eine gute Idee. Aber die Frauenselbsthilfe nach Krebs? Jetzt, wo ich doch eigentlich wieder ganz in Ordnung war? Ich habe mir vorgestellt, dass ich dort wesentlich ältere, deprimierte Frauen treffe. Ich war mir nicht sicher, ob ich das wollte. Aber – einen Versuch war es wert.

Als ich diese Frauen dann kennenlernte, habe ich mich wegen meines Vorurteils geschämt. Es waren Frauen in jeder Altersgruppe, die ihre Krankheit angenommen hatten und unendlich viel Lebensmut und Fröhlichkeit ausstrahlten. Jede meisterte ihr eigenes Leben und hatte darüber hinaus noch die Zeit und die Kraft, denen zu helfen, die gerade erst neu erkrankt oder wieder erkrankt waren. Ich fühlte mich in dieser Gesellschaft vom ersten Tag an wohl. Plötzlich konnte ich frei über das sprechen, was mit mir geschehen war. Ich wurde verstanden. Ich bekam Informationen, Ratschläge und angstfreie Zuwendung.

Es tat sich für mich eine ganz neue Perspektive auf: In die Gruppe wurden Referenten gebeten, die zu den unterschiedlichsten Themen, also Therapiemöglichkeiten, ergänzende oder alternative Medizin, Ernährung, prothetische Versorgung, soziale Aspekte usw. sprachen. All die Informationen, die ich mir alleine mühsam zusammengesucht hatte, und noch viel mehr standen mir plötzlich zur Verfügung.

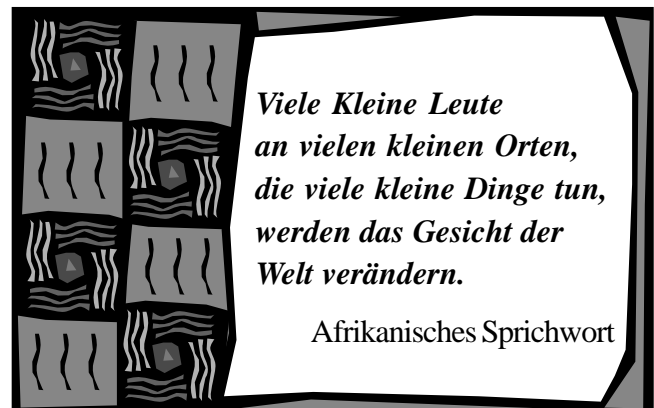
Da ich ja eigentlich wieder gesund war und auch eine neue Aufgabe oder Herausforderung in meinem Leben suchte, lag es nahe, sich in der Frauenselbsthilfe nach Krebs zu engagieren. Das habe ich getan, zuerst habe ich die Gruppenleitung unterstützt, dann wurde ich zur stellvertretenden Gruppenleiterin gewählt, was wiederum dazu führte, dass ich die Mitglieder des Landesverbandes Hessen kennenlernte und deren Aufgaben. Auch hier wurde jede Unterstützung begrüßt.

Heute bin ich stellvertretende Vorsitzende des Landesverbandes Hessen. Wir arbeiten in den unterschiedlichsten Gremien und Arbeitskreisen mit, um die Interessen aller Krebspatienten/Innen in Hessen zu vertreten. Wir mischen uns ein und werden gehört. Dabei denke ich, dass wir hier erst am Anfang einer Entwicklung stehen. Die Patientenvertreter werden in Zukunft mehr und mehr in die wichtigen Entscheidungsprozesse einbezogen.

Was also hat mir die Selbsthilfegruppe gebracht? Ich bin im Umgang mit meiner Erkrankung wesentlich freier geworden, ich bin viel besser informiert und habe somit eine wesentlich höhere Durchsetzungskraft. Darüber hinaus habe ich mich persönlich weiterentwickelt. Am Anfang war ich eine relativ passive kranke Frau. Heute bin ich wieder eine selbstbewusste Frau, die mit viel Lebenslust und Neugier nach vorne schaut – trotz meiner Krebserkrankung. Und – was für mich sehr wichtig ist, ich habe wieder eine Aufgabe, die mich jeden Tag neu fordert und mir jeden Tag wieder das Gefühl gibt, in sinnvoller Weise am Leben teilzuhaben.

Ulla Knapp

Bad Nauheim



Bewältigung der Krankheit

Die Diagnose „Brustkrebs“ katapultierte mich vor sieben Jahren von einem Augenblick zum nächsten aus meinem Alltag in eine Welt, die zunächst beherrscht war von Gefühlen wie Angst vor dem Tod, Verzweiflung, Nicht-wahrhaben-wollen, Neid auf die Gesunden, Misstrauen mir selbst und meinem Körper gegenüber und dem Gefühl, versagt bzw. etwas falsch gemacht zu haben. Gleichzeitig eröffnete diese Situation auch einen neuen Raum, in dem es lebenswichtig war, für mich Entscheidungen zu treffen: welchen Ärzten vertraue ich, welche Behandlung wähle ich, welche Menschen will ich jetzt um mich haben, was brauche ich jetzt.

Die erste Entscheidung war die für eine brusterhaltende Operation, die zweite dafür, mich nicht nur auf die konventionellen Behandlungsmöglichkeiten (Operation, Chemotherapie und Bestrahlung) zu beschränken. So begann meine Suche nach den für mich passenden, zusätzlichen alternativen Ansätzen, die mich letztendlich auf einen Lebensweg mit vielen neuen Inhalten und Beziehungen brachte: Misteltherapie, orthomolekulare Nahrungsergänzung, Enzymtherapie, Simonton Training (Danke, Frau Ruppel!), Ayurveda-Kur und Nahrungsumstellung, Psychotherapie, Singen, Tanzen, Malen, Spielen, lange Spaziergänge alleine und mit Menschen, die mir nahe waren, Yoga und Feldenkrais, Meditation und Vorstellungsbildungen, Auseinandersetzung mit verschiedenen Formen der Religiosität sowie Gespräche, Gespräche, Gespräche ...

All das floss zusammen in dem Ansatz, den ich durch Jamie McHugh und seine körperorientierte Ausdrucks- und Bewegungsarbeit kennenlernte und in einer 2-jährigen „Healing Arts“ Fortbildung vertiefen konnte. Durch Jamie und seine Art, mit seiner eigenen Krankheit umzugehen, anderen Raum für ihre eigene Entwicklung zur Verfügung zu stellen und seine Fähigkeit, neben allem Schweren auch der Leichtigkeit und dem Spaß am Leben Ausdruck zu verleihen, konnte ich unzählige anregende, aufregende, bewegende und heilende Erfahrungen mit mir und anderen machen, die mir Gefühle von Fülle, Ganzheit und Lebenslust wiederbrachten, die über viele Jahre verschüttet gewesen waren.

So hat mich diese Krankheit, die mein Leben so akut bedrohte und von der niemand weiß, ob sie nicht eines Tages wiederkehrt, zu mehr Leben geführt, für das ich immer wieder dankbar bin.

Es ist mir ein Anliegen, einiges von dem, das ich in diesen sechs Jahren meiner „Spurensuche“ kennenlernen und erfahren durfte, weiterzugeben und es damit auch in mir weiter wachsen zu lassen.

Ich plane deshalb einen Workshop für Frauen anzubieten, aus dem sich weitere regelmäßige Treffen ergeben könnten:

(Wieder-) Annäherung ...

... ein Workshop für Frauen, die mit der Diagnose „Krebs“ leben



Die Diagnose „Krebs“ kann uns in eine tiefe Krise stürzen. Wir erleben unsere Sterblichkeit, unsere Angst vor dem Tod, wie zerbrechlich das Leben ist. Sie kann auch als eine tiefe Kränkung erlebt werden durch die Tatsache, dass unser Körper uns „verraten“, uns „im Stich gelassen“ hat. Diese Verunsicherung, ob ich mir, meinem Körper, meiner Körperwahrnehmung noch trauen kann, kann zu Misstrauen mir selbst gegenüber führen. Mein Körper beherbergt(e) den „Feind“, wie kann ich mich dann mit ihm identifizieren, ihn genießen, ihm wieder vertrauen lernen?

Für ein konstruktives Umgehen und Leben mit und nach der Krebserkrankung ist es wichtig, diese Dualität aufzulösen, mich als seelisch-körperliche Einheit zu begreifen und mich meinem Körper, der vielleicht durch Krankheit und Behandlungen verändert, geschwächt, in seiner Bewegung eingeschränkt ist, wieder anzunähern, mich als Körperwesen anzunehmen.

Ich möchte mich mit Ihnen in diesem Workshop auf eine Reise der Wiederannäherung begeben, auf der wir vielem begegnen, was für uns lebenswichtig und heilsam sein kann:

Atem • Rhythmus • Kontakt • Bewegung
Stimme • der Raum um uns • Innehalten
Berührung • Meditation

Wir können diese Qualitäten in angeleiteten Übungen kennenlernen und ausdrücken und damit uns mit Spaß, Freude und vielen Überraschungen wieder näher kommen.

Margot Vetter-Hetherington, Dip.-Sozialpädagogin,
Familientherapeutin,

Weiterbildung in „Körperorientierter Ausdrucks- und
Bewegungskunst“ bei Jamie McHugh, Petra Eiseid
u.a.

Die Simonton-Methode

Kurz vor meinem 46. Geburtstag entdeckte ich den Knoten in meiner Brust. Als sich herausstellte, dass es Krebs war, hatte ich sofort das Gefühl, dass diese Erkrankung zu diesem Zeitpunkt etwas mit meiner Lebenssituation zu tun hatte. Ich fühlte mich unglücklich, war mit meinem Leben nicht zufrieden und hatte das Gefühl, beruflich in einer Sackgasse zu sein. Während meiner Tätigkeit als Lehrerin hatte ich über Jahre hinweg psychologische Fort- und Weiterbildung betrieben, war sehr an psychologischen Themen interessiert, konnte aber dieses Interesse zu wenig in meinen beruflichen Alltag einbringen. Zudem war ich in Konflikte verstrickt, die mir unlösbar schienen, und litt unter dem Gefühl, als kinderlose Frau nicht „vollwertig“ zu sein.

Als ich im Verlauf der langen Zeit von Operation und Chemotherapie auf die Bücher von Carl Simonton stieß, war ich wie elektrisiert. Hier wurden Themen behandelt, die mich unmittelbar ansprachen, und Empfehlungen gegeben, die für mich hilfreich waren. Sie halfen mir, nicht nur mit der belastenden Situation, Krebs zu haben, sondern mit meiner Lebenssituation insgesamt besser umzugehen.

Ich entschied mich, bei Carl Simonton eine Ausbildung zu machen, und wurde Psychoonkologin. Außerdem studierte ich Supervision und begann, meine Aktivitäten meinen körperlichen und seelischen Bedürfnissen und Grenzen anzupassen.

Nach meiner Einschätzung waren diese Schritte wesentlich, um gesund zu werden und zu bleiben. Meine Erkrankung hat mich gezwungen und hat mir ermöglicht, mein Leben noch einmal neu zu überdenken und in eine Richtung zu gehen, die mehr meinen Wünschen entspricht. Diese Neuorientierung wurde angeregt und angeleitet durch die Begegnung mit Carl Simonton.

Wer ist Carl Simonton? Welche Methoden bietet er an, um an der eigenen Gesundheit mitzuwirken?

Simonton ist ein amerikanischer Radiologe, der zunächst ganz konventionell Krebserkrankungen mit Bestrahlung behandelte. Allmählich stellte er fest, dass – sozusagen gegen alle medizinische Vernunft – manchmal Menschen mit guter Prognose und vergleichsweise leichter Erkrankung starben, während Menschen mit schlechter Prognose längere Zeit überlebten oder sogar gesund wurden.

Er bemerkte, dass der Unterschied zwischen diesen beiden Patientengruppen in ihrer Einstellung zur Erkrankung und zum Leben lag. Langzeitüberlebende verfügten über Optimismus sowie Zuversicht, mit dieser schwierigen Situation fertig zu werden. Vor allem hatten sie die Fähigkeit, sich immer wieder in eine ausge-

glichene Stimmung zu versetzen und nicht aufzugeben.

Carl Simonton machte sich diese Beobachtungen zunutze und entwickelte ein Gesundheitstraining, das zum Ziel hat, diese Fähigkeiten in Krebspatienten zu entwickeln.

Dazu wird von den Teilnehmern an einer Simonton-Gruppe unter anderem ein individueller Zwei-Jahres-Gesundheitsplan erstellt. Hierbei werden bestimmte, für Gesundheit und seelisches Wohlbefinden relevante Bereiche unter die Lupe genommen. Es werden für jeden einzelnen individuelle Ziele ausgearbeitet. Im Gesundheitsplan legt jeder Teilnehmer fest, wie er diese Ziele innerhalb des gegebenen Zeitraums erreicht. Dabei geht es zum einen um Themen wie Ernährung und Bewegung, aber auch um Bereiche, die mit seelischer Zufriedenheit zusammenhängen. Es wird unter anderem gefragt:

Woraus beziehe ich Lebensfreude?

Habe ich genügend Kontakte, die mir gut tun, die mich nähren?

Welche Aktivitäten geben mir Kraft?

Bin ich in einer Lebensphase, in der ich das Gefühl habe, mein Leben hat einen Sinn oder sollte ich mich um einen Bereich kümmern, der mir das Gefühl von Sinn gibt?

Was wollte ich schon immer einmal tun, wozu ich mich bisher nicht getraut habe?

Ein weiteres Werkzeug der Simonton-Methode ist die Visualisierung, das Praktizieren von Vorstellungsbildungen. Dadurch erhalten Kursteilnehmer die Möglichkeit, selbständig die in der Gruppe eingeleiteten Prozesse weiterzuführen. Visualisierungen dienen sowohl der Zielorientierung als auch der Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte.

Die Einstellung gegenüber der Krankheit und den Immunkräften ist ein wichtiger Faktor für die Genesungsarbeit. Es gibt gesundheitsschädliche Einstellungen wie: „Ich bin in vielen Dingen gescheitert, also werde ich es auch nicht schaffen, mit der Erkrankung fertig zu werden“ und gesundheitsförderliche wie „Ich hab schon viele Schwierigkeiten im Leben gemeistert, also kann es mir auch gelingen, die Krankheit zu überwinden.“ Deshalb ist auch die Transformation von gesundheitsschädlichen und traurigmachenden Einstel-



lungen in gesundheitsförderliche und hoffnungsvolle ein wichtiges Werkzeug der Simonton-Methode.

Alle Themen, die in einer Simonton-Gruppe angesprochen werden, haben zum Ziel, Strategien zur Verfügung zu stellen, wie mit belastenden Situationen umgegangen werden kann.

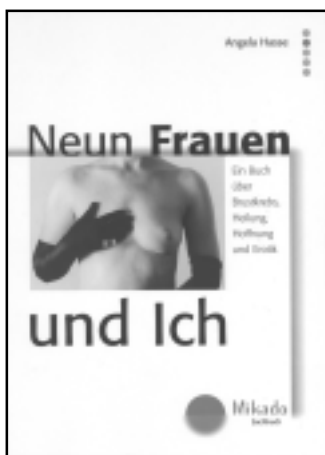
Themen einer Simonton-Gruppe sind: Die innere Heimat – Die Technik der Visualisierung – Die innere Beraterin – Krankheitsgewinn – Lebenslust / Lebensenergie – Der persönliche 2-Jahresgesundheitsplan – Selbstvertrauen – Umgang mit Konflikten –

Beziehungen – Lebensplanung und Zielfindung – Umgang mit der Angst vor Rückfall und Tod.

„Ich glaube, dass Krankheiten Schlüssel sind, die uns gewisse Tore öffnen können. Ich glaube, es gibt gewisse Tore, die einzig die Krankheit öffnen kann. Vielleicht verschließt uns die Krankheit einige Weisheiten; ebenso aber verschließt uns die Gesundheit andere.“
André Gid

Susanne Ruppel, Diplomsupervisorin und Psychoonkologin, Tel. 069-464836

Buchvorstellung:



Neun Frauen und Ich
Angela Hasse
Mikado Verlagsgesellschaft
mbH Hamburg
www.mikado-verlag.de

„Mitten in der Chemotherapie wurde ich durch meinen Arzt auf Angela Hasse und ihr Buchprojekt aufmerksam gemacht. Zwei Brustoperationen lagen hinter mir.

In der Auseinandersetzung mit Krankheit und Sterben zeigte sich aber auch eine neue Lebensintensität, die dann durch die Begegnung mit der Autorin und Fotodesignerin eine Fokussierung eigener Art finden sollte: gerade die Krankheit, die Unvollständigkeit des Körpers waren es, die eine neue Perspektive eröffneten. Was mir auf meinen Fotos entgegentrat, waren nicht Tod und Verstümmelung, sondern schöne Lebendigkeit und Sinnlichkeit. Ganz selbstverständlich schienen die Spuren der Krankheit darin integriert zu sein. Ich erlebte eine Form der Bestätigung, die mich überraschte: nie zuvor hatte ich meinen Körper eine derartige Aufmerksamkeit gewidmet. Das Äußere spiegelte wieder, was sich im Inneren bereits zu einer Bejahung des Lebens wandelte.

Der Mut, mit dem Angela Hasse ihr Projekt verfolgt, ihre Offenheit und Anteilnahme gegenüber dem Schicksal der Menschen, mit denen sie für ihr Buch zusammenarbeitet, appellierten an meine eigene Stär-

ke, an meinen eigenen Mut zur Authentizität: mich selbst so zu bejahen und zu zeigen, wie ich nun bin. Ich fand in der Krankheit die Chance, das Leben neu zu beginnen. Angela Hasses Fotografien sind dafür ein Dokument“.

Hedwig von Berlin



Plötzlich war der Morgen da – Chronik eines Abschieds
Fischer Taschenbuch,
1999

Auf der Höhe ihres beruflichen Erfolges erfährt die Ausstellungsmacherin Katrin S., dass sie unheilbar krank ist. Erzählt wird die Geschichte einer Liebe, die von einer lebensbedrohlichen Krankheit überschattet wird. Neben ihrem Beruf unterzieht sich Katrin S. (Direktorin des Kunstmuseums in einer deutschen Großstadt) anstrengenden Therapien und setzt sich bewusst mit der Endlichkeit des Seins auseinander. Nach fünf Jahren zwischen Hoffen und Bangen scheint der Krebs besiegt. Doch plötzlich zeigen Röntgenbilder Metastasen, die Knochen und Lunge befallen haben. Ein Jahr lang, bis zum Tod ihrer Lebensgefährtin, hat die Autorin Marietta Stein Geschehnisse in Erzählungen festgehalten.

Weiterentwicklung der Selbsthilfe im Wetteraukreis

Bereits zweimal organisierte der Arbeitskreis Soziale Dienste Büdingen eine Zusammenkunft der Selbsthilfegruppen des Ostkreises, letztmalig am 18.10.2001 im Pferdestall/Oberhof Büdingen. Viele Vertreter/Vertreterinnen der Gruppen waren anwesend. Leider teilte der Arbeitskreis an diesem Abend mit, dass er zukünftig nicht mehr in der Lage sei, diese aufwendige organisatorische Arbeit in vollem Umfang weiterzuführen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises, das Wetterauer Frauenzentrum und Vertreter aus den Selbsthilfegruppen boten sofort ihre Unterstützung an.

Somit konnte am 05.12.2001 das



FORUM für SELBSTHILFEGRUPPEN im OSTKREIS

gegründet werden.

Es besteht aus 3–4 Vertretern/Vertreterinnen der Selbsthilfegruppen, 1 Person des Frauenzentrums, 2 Personen des Arbeitskreises Soziale Dienste Büdingen mit jährlichem Wechsel und 1 Person der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises.

Dieses Forum wird zweimal im Jahr die Zusammenkunft der Selbsthilfegruppen in Büdingen organisieren, aktuelle Themen aufgreifen, erörtern und diskutieren.

Am 31.02.2002 trafen sich bereits Interessierte aus 15 Selbsthilfegruppen des Wetterauer Ostkreises im Oberhof in Büdingen um Probleme zu erörtern und Erfahrungen auszutauschen. Unter den Teilnehmern waren auch Repräsentanten der Rheumaliga, Gruppe Bad Salzhausen und der Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Büdingen, die sich in kurzen Referaten vorstellten. Einen großen Teil des Abends nahm der Beitrag Siegfried Roschers vom Freundeskreis Oberhessen ein. Er erklärte, die Selbsthilfe sei in erster Linie eine alltagsbegleitende und alltagsbewältigende Unterstützung und entwickle das Gefühl der

Zusammengehörigkeit. Der oder die Betroffene lerne, in der Gruppe Konflikte auszutragen, offen zu sein, seine Meinung auszusprechen und Selbstkritik als positive Fähigkeit zu erleben – Hilfe zur Selbsthilfe. Nach den Vorstellungen der einzelnen Gruppen und des Vortrages über Selbsthilfe folgte eine angeregte Diskussion.

Am 10. Oktober d.J. wird wieder ein Treffen der Selbsthilfegruppen im Ostkreis stattfinden. Es ist offen für alle Interessenten.

Ein Beratungsführer für die Wetterau wird demnächst erscheinen!

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises, angesiedelt im Gesundheitsamt des Wetteraukreises in Friedberg, hat sich bereits im Jahre 1998 zur Aufgabe gemacht, die unüberschaubaren Gebilde von Selbsthilfegruppen und Beratungseinrichtungen, die in unserem Kreis zu finden sind, in Form einer Internetpräsentation zu bündeln und der Öffentlichkeit in der Gesamtheit vorzustellen. Der zweite Schritt bestand darin, den Selbsthilfegruppen die Möglichkeit zu geben, über diese Internetpräsentation ihre Arbeit vorzustellen, ca. 50% haben diese Gelegenheit genutzt. In der dritten Phase wollten wir auch allen Beratungseinrichtungen des Wetteraukreises die Chance einräumen, sich in unserer Homepage zu präsentieren. Auch diesen Weg haben sehr viele davon beschritten. Somit verfügen wir über einen umfangreichen Internet-Beratungsführer bezüglich Selbsthilfegruppen und Beratungseinrichtungen im Wetteraukreis.

Sollten Sie Interesse haben, unsere Homepage zu besuchen, wählen Sie bitte folgenden Weg:

www.wetteraukreis.de

Pfad: Bürgerservice/Wegweiser
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Selbsthilfe-Kontaktstelle

Eine weitere Überlegung der Selbsthilfe-Kontaktstelle war die Erstellung eines Wegweisers in Form eines Handbuches. Genau zu diesem Zeitpunkt trat die Firma „Gesundheitsportal Deutschland“ an uns heran. Diese wollte ein umfangreiches Gesundheitsportal für die Wetterau erstellen, in dem alle Ärzte, Apotheken, Behinderteneinrichtungen, berufliche Rehabilitationen, Ergotherapeuten, Heilpraktiker, Jugendhilfeeinrichtungen, Kliniken, Logopäden, Masseure, Orthopädie-Mechaniker, Pflegedienste und Pflegeheime, Physiotherapeuten, Psychotherapeuten, Sanitätshäuser sowie Seniorenheime bzw. -einrichtungen zu finden sind. Da die Beratungseinrichtungen und die Selbsthilfegruppen in diesen Gesundheitsbereich hervorragend hineinpassen, schlossen wir uns diesem Wegweiser an. Sein umfangreicher Inhalt wird vielen Interessierten hilfreich sein. Bevor das Nachschlagewerk auf den Markt kommt,

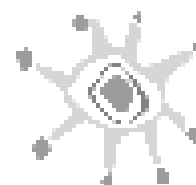
können auch in der Zukunft alle die o.g. Informationen über Internet unter www.gesundheits-portal.org abgerufen werden.

Die Broschüre wird voraussichtlich noch im Frühling d.J. erscheinen und kostenlos an alle o.g. Berufsgruppen und Einrichtungen, an alle Betreuer und Sozialarbeiter im Kreis, an alle Schulen sowie an die Kreis-Verwaltung und die Verwaltung der Gemeinden verteilt.

Es werden bestimmt alle erstaunt sein, dass es im Wetteraukreis solch ein großes Angebot gibt.

A. Obleser

Anette Obleser
Gesundheitsamt/Gesundheitshaus
Selbsthilfe-Kontaktstelle



Der Verein *ESS-störung e.V.* – Beratung und Therapie stellt sich vor

Mit Sitz in der Wetterau schließt der Verein *ESS-störung e.V. – Beratung und Therapie* eine Versorgungslücke zwischen dem Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen und der Kasseler Beratungsstelle Kabera. Der Verein *ESS-störung e.V.* ist Anlaufstelle für Betroffene und deren Angehörige, mit dem Ziel, über Ess-Störungen und deren gesundheitliche wie psychosoziale Folgen aufzuklären und eine umfassende, ganzheitliche Therapie- und Beratungsarbeit zu leisten. Die Mitarbeiterinnen des Teams haben sich auf die ambulante Behandlung von Ess-Störungen spezialisiert und verfügen über langjährige Therapie- und Beratungserfahrung auf diesem Gebiet.

Ess-Störungen sind längst kein „Minderheitenproblem“ mehr. Eine zunehmende Zahl von Frauen (inzwischen auch Männer) leiden an Anorexia nervosa (Magersucht), an Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht) und Adipositas (Fettsucht). Experten schätzen, dass hierzulande mehr als 700 000 Frauen und Mädchen zwischen 15 und 35 Jahren von Magersucht und Bulimie betroffen sind. Die Betroffenen werden immer jünger, oft wird der Grundstein für eine Essstörung bereits im Kindesalter gelegt.

Magersüchtige hungern wie unter Zwang und ihr Gewicht verringert sich in gefährlichem Maße. Oft sind sie nur noch Haut und Knochen und halten sich auf Grund ihrer gestörten Körperwahrnehmung, immer noch für zu dick.

Die **Bulimie** äußert sich durch häufig auftretende Ess-attacken, bei denen die Betroffenen Unmengen von Essen verschlingen, um danach durch selbst herbeigeführtes Erbrechen, durch Abführmittel oder übermäßigen Sport eine Gewichtszunahme zu verhindern.

Zu den wesentlichen Ess-Störungen zählt auch die **Adipositas** (Fettsucht). Sie zeigt sich durch starkes Übergewicht, verbunden mit übermäßigem Essen. Häufig erleben die Betroffenen Heißhungeranfälle (Binge-Eating) ähnlich wie bei der Bulimie.

Um den Krankheitsbildern der Ess-Störungen gerecht zu werden, baut der Verein *ESS-störung e.V. – Beratung- und Therapie* ein breitgefächertes Beratungs- und Behandlungsangebot auf. Er ist Anlaufstelle für alle, die Rat und Hilfe bei gestörtem Ess-

verhalten suchen. Geplant sind Einzel- und Gruppenangebote für Betroffene sowie für Angehörige, Unterstützung beim Aufbau von Selbsthilfegruppen, Präventionsarbeit an Schulen etc. Eine enge Kooperation mit Ärzten/Ärztinnen und Ernährungsfachleuten wird für eine fachübergreifende Behandlung sorgen. Wichtigste Leitlinien des Vereins sind Vertraulichkeit und Schweigepflicht. Das Team besteht aus zwei approbierten Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen, einer Dipl. Sozialarbeiterin mit Schwerpunkt Suchttherapie, sowie einer Mitarbeiterin aus dem kaufmännischen Bereich, ebenfalls mit einer psychotherapeutischen Ausbildung.

Ab sofort bietet der Verein feste Beratungszeiten (nach tel. Terminvereinbarung) an:

Wo: Im Gesundheitshaus (Kreishaus am Europaplatz) in Friedberg

Wann: Mittwochs ab 17:00 Uhr
bitte unbedingt tel. einen Termin vereinbaren

Sie erreichen uns telefonisch immer montags unter 060 32-823 05 und donnerstags unter 060 32-9291 67

*ESS-störung e.V. –
Beratung und Therapie*
Wilhelm-Leuschner-Str. 40
61231 Bad Nauheim

Termine

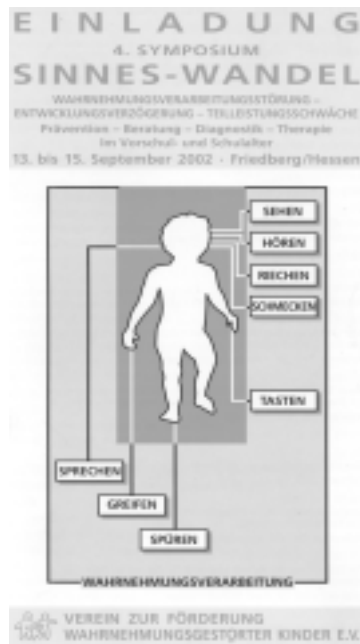
4. Symposium SINNES-WANDEL

- Wahrnehmungs-
verarbeitungs-
störung
- Entwicklungs-
verzögerung
- Teilleistungs-
schwäche
Prävention –
Beratung – Diag-
nostik – Therapie
Im Vorschul- und
Schulalter

**13. bis 15. Sep-
tember 2002**

Friedberg/Hessen

Stadthalle Friedberg,
Am Seebach 2



Bei Fragen und für weitere Informationen:
Vereins zur Förderung wahrnehmungsgestörter
Kinder e.V.

Ben-Gurion-Ring 161, 60437 Frankfurt a.M.

Tel.: 069/9543180

(Di. + Do. 9⁰⁰-12⁰⁰Uhr)

Fax.: 069/95431817

e-mail: VzFwK_symposium@web.de

www.wahrnehmungsstörung.com

www.kinderzentrum-frankfurt.com

INTERNATIONALES FORUM 2002

Hyperaktivität, Wahrnehmungs- und Lernstörungen

PRO UND KONTRA

21. bis 23. Juni 2002

Neue Wicker Klinik, Bad Nauheim

Die Zeichen unserer Zeit sind: Vitalität, Aktivität, Fit
for Life, Gut darauf sein, eine Nasenlänge voraus, An
der Spitze sein, In den Startlöchern stehen, Schnel-
ligkeit – Ihr Kapital.

Wo ist das rechte Maß? Was ist der Lebensrhythmus?
Wie ist mein persönliches Lerntempo?

Kinder und ältere Menschen sind der Seismograph
der Gesellschaft. An ihnen werden die Schwächen
der Gesellschaft sichtbar.

Familien, Kindergärten, Schulen und Ausbildungs-
stätten stehen mehr denn je vor der schwierigen Auf-
gabe, Kinder auf das Leben vorzubereiten. Die Wis-
sensvermittlung ist oft unmöglich, weil die Kinder
nicht die innere Ruhe haben, um das Wissen aufzu-
nehmen, zu verarbeiten und wiederzugeben.

Viele Ursachen werden diskutiert, Medizinische Di-
agnosen und Therapien widersprechen sich häufig.
Ist Ritalin die Lösung? Die Drogenbeauftragte der
Bundesregierung, die Bundesärztekammer und Pro-
fessoren von Universitäten warnen vor einem sorg-
losen Umgang mit diesem Medikament.

Die Internationale Kinesiologie Akademie, in Koo-
peration mit dem Naturheilverein Bad Nauheim-
Friedberg e.V. (NHV) und dem Verband für
Kinesiologie e.V. (VfK) unter der Schirmherrschaft
des Deutschen Naturheilbundes e.V. (DNB) mit Prä-
sident Dr. med. Rainer Matejka, werden auf diesem
Internationalen Forum 2002 die verschiedenen As-
pekte aufzeigen, wie es zu diesem Erscheinungsbild
kommen kann, und welche unterschiedlichen Mög-
lichkeiten der Therapie es gibt.

Weiter Informationen erhältlich über:

Internationale Kinesiologie Akademie (IKA)

Ingeborg L. Weber

Cunostraße 50-52, 60388 Frankfurt-Bergen

Tel. 06109-723941, Fax. 06109-723942

E-Mail: info@kinesiologie-akademie.de

Web: www.kinesiologie-akademie.de

Selbsthilfe-Pinwand

Geplante Gründung eines Freundeskreises in Büdingen

Ansprechpartner:
Herr Siegfried Roscher

Tel.: 0 60 45/49 88

Neugründung einer Neurodermitis-SHG in Friedberg

Ansprechpartner: Herr Marc Allef
Tel.: 0 60 31/57 39

Multiple Sklerose

Wir geben nicht auf – Gemeinsam geht es leichter.

Wer hat Interesse an einer Selbsthilfegruppe
in Büdingen

Kontaktperson: Frau Türk
Tel.: 0 60 41/2 79
oder: Selbsthilfe-Kontaktstelle
Tel. 0 60 31/8 35 45

Diagnose Krebs

Hilfe und Hoffnung im Internet Trost, Lebensmut und Verständnis fand Anja Forbriger nach der Diagnose Krebs im Internet. Hierüber hat sie jetzt ein Buch geschrieben. Ihre Website inkanet.de ist inzwischen sechs Jahre alt. PatientInnen und Angehörige finden dort Informationen über Untersuchungen und Therapien oder das Sozialrecht.

Inka – Das Informationsnetz für Krebspatienten und Angehörige

<http://www.inkanet.de>

Neugründung der Selbsthilfe- gruppe für Alleinerziehenden in Büdingen

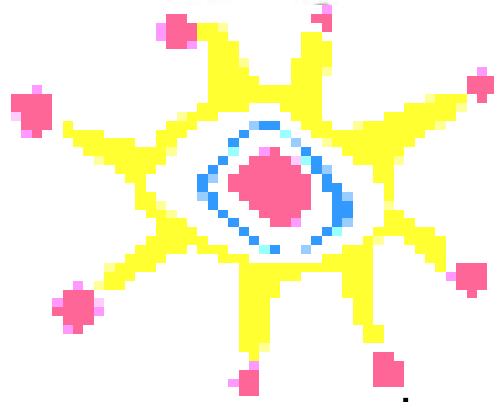
Ansprechpartner:
Frau Christiane Homann
Tel.: 0 60 42/6 98 23

Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis zu folgenden Themen

Adoptiveltern
Alleinerziehende
Im **A**lter
Aphasie
Aufmerksamkeitsstörung
Behinderungen und Entwicklungsverzögerungen
Blutfette
Diabetiker
Down-Syndrom
Endometriose
Fibromyalgie
Gehörlose
Heilung
Krankheit
Krebs
Lebenshilfe
Lesé-Rechtschreibschwäche
Lupus erythematoses
Lymphschulung zur Selbsttherapie
Mammakarzinompatienten
Morbus Bechterew
Morbus Crohn / Colitis ulcerosa
Morbus Parkinson
Multiple Sklerose
Neurodermitis
Osteoporose
Pflegerische Angehörige
Psychisch Kranke
Rheuma
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sehbehinderung
Sekteninformation und Selbsthilfe
Sklerodermie
Leben und **S**terben
Suchtprobleme (Alkohol, Medikamente, Drogen, Nikotin)
Suchtprobleme (Esssucht / Übergewicht)
Trauerverarbeitung
Trennung und Scheidung



Selbsthilfe-Kontaktstelle



des Wetteraukreises

61169 Friedberg
Europaplatz
Zimmer 194

Tel.: 06031 / 83 545
Fax.: 06031 / 83 911 245
E-Mail: Anette.Obleser@wetteraukreis.de
Homepage: www.wetteraukreis.de

- Bürgerservice/Wegweiser
- Selbsthilfe-Kontaktstelle
- Selbsthilfe-Kontaktstelle

Ansprechpartnerin: Frau Anette Obleser (8⁰⁰ bis 12⁰⁰Uhr)

Wir danken den unten aufgeführten Sponsoren für die Unterstützung! Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 4. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.



Mit freundlicher Unterstützung der

Betriebskrankenkassen in Hessen



BARMER



STADA