

# perspektive

Ausgabe 4/2016

- **Vom Haltgeben und Loslassen – ein Plädoyer für Ausgewogenheit im Umgang mit Krankheit und Ehrenamt**
- **40 Jahre Frauenselbsthilfe nach Krebs – Das große Jubiläumsfest in Magdeburg**
- **Kühlkappen gegen Haarausfall bei Chemotherapie?**



Magazin der  
Frauenselbsthilfe nach  
Krebs



- 3** Vorwort
- 4** Vom Haltgeben und Loslassen – ein Plädoyer für Ausgewogenheit im Umgang mit Krankheit und Ehrenamt
- 7** Eine KrebsApp von Betroffenen für Betroffene
- 8** 40 Jahre Frauenselbsthilfe nach Krebs – Das große Jubiläumfest in Magdeburg
- 12** Kühlkappen gegen Haarausfall bei Chemotherapie?
- 14** Balance-Training bei Polyneuropathie – Eine wirksame Maßnahme bei Chemotherapie bedingten Nervenschäden
- 16** Aktuelle Meldungen
- 18** Warum Menschen unterschiedlich ticken und wie wir uns den Umgang miteinander erleichtern können
- 20** Die Frauenselbsthilfe nach Krebs hat gewählt – Der neue Bundesvorstand stellt sich vor
- 21** Gruppenjubiläen/Ehrungen
- 22** Die Website der Frauenselbsthilfe nach Krebs hat ein neues Gesicht
- 24** Pink-Shoe-Aktion in Eberswalde hat viele Helfer
- 25** Was hat uns bewegt? – Was haben wir bewegt?
- 26** Ein Spendentor für die Frauenselbsthilfe nach Krebs
- 27** Auszeit
- 28** Adressen

---

#### Impressum

Herausgeber:  
Frauenselbsthilfe nach Krebs  
Bundesverband e.V.

Verantwortlich i.S.d. P:  
Dr. Sylvia Brathuhn

Redaktion:  
Caroline Mohr

Korrekturen:  
Barbara Quenzer

Gesamtherstellung:  
Dietz Druck Heidelberg





*Liebe Leserinnen und Leser,*

*sollten Sie regelmäßig die „perspektive“ lesen, wird Ihnen auffallen, dass an dieser Stelle ein neues Foto zu sehen ist. Im August wurde auf der Bundestagung der Frauenselbsthilfe nach Krebs (FSH) in Magdeburg ein neuer Vorstand gewählt. Karin Meißler hat nach vielen Jahren als FSH-Bundesvorsitzende den Staffelstab an mich weitergereicht. Es ist mir eine Ehre, diese Position für eine neue Legislaturperiode auszufüllen.*

*Was bedeutet ein neuer Vorstand für unseren Verband, unsere Mitglieder? Nun, zunächst nur eins: Wir möchten es – genau so wie unsere Vorgängerinnen – „gut machen“. Einen Verband gut*

*zu leiten, heißt zum Beispiel, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft im Blick zu behalten: Was hat gut funktioniert und sollte bewahrt werden? Wo gibt es Hindernisse, die wir abbauen könnten? Was bewegt uns aktuell – im Verband, aber auch im System? Wo wollen wir hin, was ist unser Ziel, welche Unterstützung und welche Partner benötigen wir dazu?*

*In den vergangenen Jahren hat die FSH ihr Angebot immer wieder an die Bedürfnisse von Menschen mit einer Krebserkrankung angepasst (z.B. Netzwerk-Etablierungen, Einrichtung eines moderierten Forums, Facebook). Auch wir als neuer Vorstand werden einen Blick darauf haben, ob die FSH neue Wege der Selbsthilfe gehen muss und wie diese aussehen könnten. Gleichzeitig gilt es zu fragen: Wo hapert es in der Versorgung der Patienten? Wofür müssen wir uns als einer der größten Krebs-Selbsthilfeverbände in Deutschland im Sinne der Betroffenen einsetzen? In der „perspektive“ werden wir auch künftig widerspiegeln, wie wir mit diesen Fragen umgehen und welche Standpunkte wir vertreten.*

*Wie lebendig die Frauenselbsthilfe nach Krebs ist, hat unser großes Fest zum 40-jährigen Jubiläum in Magdeburg gezeigt. Und auch die Tatsache, dass wir nun über einen neunköpfigen, mit vielfältigen Kompetenzen ausgestatteten Bundesvorstand verfügen (siehe S. 20), lässt uns optimistisch in die Zukunft schauen. Wir freuen uns darauf, diese gemeinsam mit Ihnen zu gestalten.*

*Im Namen des neuen Bundesvorstands grüße ich Sie herzlich*

*Ihre*

*Dr. Sylvia Brathuhn  
Bundesvorsitzende der Frauenselbsthilfe nach Krebs*



## Vom Haltgeben und Loslassen

# Ein Plädoyer für Ausgewogenheit im

Max Feigenwinter ist ein bekannter Schweizer Autor von Ratgebern wie „Keiner ist eine Insel“ oder „Keiner ist perfekt – und das macht uns so sympathisch“.\* Auf der Bundestagung der Frauenselbsthilfe nach Krebs in Magdeburg hat sein Vortrag zum Thema „Vom Haltgeben und Loslassen“ viel Anklang gefunden. Für die „perspektive“ gibt es hier von ihm nochmal eine Zusammenfassung.

**W**ir alle brauchen Halt und wir alle brauchen Menschen, die uns Halt geben. Wir erleben es auch als etwas Schönes, wenn wir anderen Menschen Halt geben können.

Wie wichtig Halt in unserem Leben ist, sehen wir am stärksten am Anfang und am Ende des Lebens. Als Neugeborene sind wir alle ganz und gar abhängig von Menschen, die für uns sorgen. Ohne sie würden wir nicht überleben. Indem sie uns behutsam Halt geben und wir uns auf sie verlassen können, lernen wir vertrauen, was für unsere weitere Entwicklung von grundlegender Bedeutung ist. Am Ende des Lebens sind viele wieder auf Haltgebende angewiesen, müssen gepflegt und gefüttert werden wie damals als Baby.

Auch im Verlauf des Lebens gibt es immer wieder Phasen, in denen wir Menschen brauchen, die uns körperlich oder seelisch Halt geben, die zu uns stehen, damit wir bestehen können: bei Krisen in der Partnerschaft, einer schlimmen Diagnose des Arztes, einer schweren Krankheit, dem Tod eines lieben Menschen, dem Verlust des Arbeitsplatzes, finanziellen Sorgen. All das kann uns möglicherweise aus der Bahn werfen. Belastungen sind wir alle ausgesetzt, die Frage ist, wie wir mit ihnen umgehen, wie belastbar wir sind.

Menschen, die den Halt zum Beispiel durch eine Krebsdiagnose verloren haben, brauchen jemanden, der ihnen Halt gibt, sie stützt, zu ihnen steht und sie versteht; ihnen hilft, Selbsthilfe-

kräfte zu aktivieren. Wer Halt hat, lässt sich nicht so schnell aus der Ruhe bringen; der kennt sich, seine Möglichkeiten und Grenzen, fühlt sich nicht allmächtig, aber auch nicht ohnmächtig.

Menschen, die keinen Halt haben, also haltlos sind, wagen nicht zu sein, was sie sein könnten. Sie passen sich an, auch wenn es ihnen nicht passt; sie stimmen zu, auch wenn es für sie nicht stimmt. Und so gilt umgekehrt auch: Nur wer Halt hat, kann Halt geben.

### Was gibt uns Halt?

„Einzeln sind wir Worte, zusammen ein Gedicht“, so formuliert es der österreichische Schriftsteller Georg Bydlinki. Es ist wichtig, miteinander etwas zu unternehmen, füreinander da zu sein, das Gespräch zu pflegen. Wenn wir das Gefühl haben können, dass wir für jemanden wichtig sind, stärkt dies auch unser Selbstwertgefühl.

Halt gibt uns auch, wenn wir in die eigenen Möglichkeiten vertrauen. Wenn ich weiß, was ich kann, worauf ich mich verlassen kann; wenn ich mich entsprechend einrichte, meine Möglichkeiten sehe, aber auch meine Grenzen respektiere und einhalte, mich Herausforderungen und Aufgaben stelle, die mir angemessen sind, werde ich Erfolg haben. Und Erfolge geben mir Sicherheit und Halt.

Was gibt uns noch Halt? Wenn wir das annehmen, was ist. Nur, wenn ich etwas annehme, kann ich es auch verändern. Wer verdrängt, wird bedrängt, braucht unnötig Kraft, die er einsetzen

\* Die Ratgeber können über die Website des Autors bestellt werden: [www.maxfeigenwinter.com](http://www.maxfeigenwinter.com)



# Umgang mit Krankheit und Ehrenamt

könnte, das Problem zu lösen. Freud sagte:  
„Verdrängtes verliert nichts von seiner Dynamik.“

Halt gibt uns auch, wenn wir in unserem Leben einen Sinn sehen, unserem Leben Sinn geben; wenn wir uns an unseren Möglichkeiten freuen und sie einsetzen; wenn wir das Leben als Gabe und Auf-Gabe sehen, die wir verantwortungsvoll gestalten. Menschen, die glauben können, dass sie sein dürfen, wie sie sind, fühlen sich stark, haben Halt.

Hilfe annehmen, fällt vielen Menschen schwer; es fällt ihnen schwer zuzugeben, dass sie alleine nicht mehr weiterkommen. Es ist für sie einfacher, anderen zu helfen, als selbst Hilfe anzunehmen. Menschen, die den Halt verlieren, weil sie zum Beispiel eine Krebsdiagnose erhalten haben, brauchen aber oft Hilfe.

Auch Halt geben ist schwierig. Anderen Menschen richtig zu helfen, fordert großes Einfühlungsvermögen, Empathie. Aber was ist „richtige“ Hilfe? Bei angemessener, geglückter Hilfe sagt das Gegenüber vielleicht:

*Du hast mir zugehört,  
mich aber nicht verhört;  
du hast mit mir geredet,  
mich aber nicht überredet;  
du hast mich unterstützt,  
aber nicht bedrängt;  
du hast mir Halt gegeben,  
mich aber nicht festgehalten.  
Ich danke dir.*

## Vom Haltgeben zum Loslassen

Viele Menschen haben große Mühe, den Partner, die Kinder oder auch ein Amt loszulassen. Dann gibt es Streit, weil wir festhalten, wo wir loslassen sollten. Das Festhalten erfordert enorm viel Kraft, die wir eigentlich brauchen, um Schwierigkeiten zu bewältigen, die sich uns stellen. Nur wenn wir loslassen, kommt es zu erfreulichen Beziehungen – in der Familie und mit anderen Menschen.

„Er kann nicht abgeben, er kann nicht loslassen, er ist ein Sesselkleber, kann nicht genug bekommen. Gottlob gibt es eine Amtszeitbeschränkung!“ Alles Aussagen, die man oft hören kann. Viele haben ein Leben lang bestimmt und sie bestimmen auch noch, wenn es für die Anderen nicht mehr stimmt. Sie brauchen das Amt, ohne Amt sind sie nichts. Auf Ämter und Funktionen zu verzichten, heißt auf Macht verzichten. Wer sich über Macht definiert, ist buchstäblich ohnmächtig, wenn er aufgibt oder abgesetzt wird. Wirkliche Persönlichkeiten strahlen, weil sie sind, nicht weil sie irgendwelche Funktionen haben. Und wer strahlt, muss nicht glänzen.

Auch Meinungen, Überzeugungen und Ziele müssen wir von Zeit zu Zeit loslassen. Wir hatten vielleicht einmal Ziele und Pläne, die sich nicht erfüllten, nie erfüllen werden, weil wir älter geworden sind; weil es unsere Gesundheit nicht zulässt oder aus anderen Gründen.



## Autor dieses Beitrags



**Max Feigenwinter**  
Buchautor  
Sargans, Schweiz

## Vom Haltgeben und Loslassen – ein Plädoyer für Ausgewogenheit im Umgang mit Krankheit und Ehrenamt

Wir können Unerreichbarem nachtrauern, uns damit belasten und depressiv werden. Wir können aber auch loslassen und uns von Gefühlen wie Selbstzweifeln und Grübeleien befreien. Nur wenn wir loslassen, werden wir frei für Neues.

### Loszulassen fällt schwer

Wie schwierig das Loslassen ist, merken wir bei Gewohnheiten und Süchten. Gewohnheiten sind praktisch. Wir sagen: Das war kein Problem, ich bin das gewohnt. Sie aufgeben, ist schwierig. Von Süchten freizukommen erst recht. Manches müssen wir neu lernen, weil es der gesundheitliche Zustand erfordert. Es geht nicht mehr wie damals. Neues lernen ist gefragt, und das ist oft sehr schwierig.

Ob wir es wollen oder nicht: Wir alle müssen irgendwann irgendetwas loslassen. Nach und nach sind Dinge nicht mehr möglich, die einmal möglich waren. Je älter wir werden, desto mehr sind wir auf andere angewiesen, wir verlieren unsere Selbstständigkeit, unsere Mobilität nimmt ab, vielleicht können wir auch anderen nicht mehr so viel geben. Schließlich müssen wir auch das Leben loslassen, das von lieben, nahestehenden Menschen und das eigene.

Die bekannte Theologin Dorothee Sölle sagte einmal: „Je glücklicher einer ist, desto leichter kann er loslassen.“ Viele erleben es als Befreiung, wenn sie losgelassen haben:

Ich fühle mich entlastet.  
Ich habe Zeit und Raum für Neues.  
Ich spüre, wie viel sich in mir verändert.  
Früher war ich immer unterwegs,  
jetzt komme ich zu mir,  
fühle ich mich daheim,  
geborgen,  
glücklich.

Meister Eckhart (1260 – 1328), hat den Begriff „Gelassenheit“ geprägt: Wenn wir zulassen, was geschieht und ist; wenn wir uns einsetzen, so gut wir es vermögen; ertragen, was sein muss, uns aber auch abgrenzen – dann werden wir auch gelassener und das macht unser Leben wertvoller.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie an Ihrer Seite Menschen haben, die Sie begleiten und unterstützen, Ihnen Halt geben, wenn Sie diesen brauchen; Menschen, die Ihnen den Raum geben, der Ihnen entspricht, den Sie zum Wachsen brauchen; und ich wünsche Ihnen, dass Sie für andere Menschen hilfreich und fördernd da sein können, ihnen Halt geben, wenn sie diesen brauchen; sie aber nicht festhalten.

## Lucia-Aktion der Frauenselbsthilfe nach Krebs

Jedes Jahr am 1. Oktober gedenkt die Frauenselbsthilfe nach Krebs (FSH) mit einer Kerzenzeremonie in vielen deutschen Städten der Frauen, die täglich an einer Brustkrebserkrankung sterben. Die FSH verfolgt mit der Aktion, die nach der Lichtträgerin Lucia benannt ist, neben dem Gedenken an die Verstorbenen auch das Ziel, ein Licht auf die Behandlungsdefizite bei an Brustkrebs erkrankten Frauen zu werfen. Durch Fortschritte in der Therapie hätten sich die Überlebenschancen für Frauen mit Brustkrebs deutlich verbessert, so Dr. Sylvia Brathuhn, Bundesvorsitzende der FSH. Der Übergang von der stationären zur ambulanten Behandlung müsse jedoch besser gestaltet und insbesondere den Langzeitüberlebenden mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden.



Auch die FSH-Gruppe Albstadt und Umgebung hat sich an der Aktion beteiligt und zu einer Kerzenzeremonie eingeladen.

# Eine KrebsApp von Betroffenen für Betroffene

Sehr viele Menschen in Deutschland besitzen heute ein Smartphone. Damit kann man nicht nur telefonieren, wie mit einem Handy, sondern auch von unterwegs ins Internet gehen. Um bestimmte Internetangebote für Smartphone-Besitzer besonders einfach nutzbar zu machen, sind in den vergangenen Jahren sogenannte „Apps“ (Abkürzung für Applications, zu Deutsch: Anwendungen) entwickelt worden. Bei diesen handelt es sich um kleine Softwareprogramme, die eine bestimmte Funktion erfüllen. Es gibt zum Beispiel Apps, die die Funktion eines Weckers haben; sie können aber z.B. auch ein Navigationssystem oder Spiele enthalten; und es gibt Apps, die wie ein Lexikon Informationen zu einem bestimmten Thema gebündelt anbieten.

Im Juli 2015 ist bei uns in der Gruppe Erfurt der Frauenselbsthilfe nach Krebs in Thüringen die Idee entstanden, eine App für Krebspatienten zu entwickeln. Eine Recherche im Internet hatte ergeben, dass es ein entsprechendes Angebot in Deutschland noch nicht gibt. Von Anfang an war uns klar, dass unser Angebot kein medizinischer Ratgeber sein soll, sondern vielmehr ein Wegweiser für Menschen mit Krebs, der unabhängig, neutral und werbefrei ist.

Über die Inhalte haben wir uns unter anderem mit der Leiterin der onkologischen Beratungsstelle des Gesundheitsamtes Erfurt beraten, die genau wie wir die vielen Fragen, Probleme und Sorgen von Krebspatienten und deren Familien gut kennt. Dann sind wir an das thüringische Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen herangetreten. Auch dort gab es Anerkennung für unseren Plan, eine App für Krebspatienten zu entwickeln. Uns wurde die notwendige finanzielle Förderung des Projekts zugesagt. Schließlich fand sich auch eine Firma, die die Programmierung übernommen hat.

Im September 2016 war es dann soweit. Die App wurde freigeschaltet. Nutzer können nun auf ihrem Smartphone zum Beispiel Informationen darüber abrufen, wo sie Spezialisten für ihre Diagnose, Behandlung oder Nachsorge in Thüringen finden. Für Betroffene, die nach qualitätsgesicherten medizinischen Informationen suchen, haben wir entsprechende Quellen zusammengestellt. Ein weiterer Bereich informiert über die sozialrechtlichen Aspekte einer Krebserkrankung. Sehr hilfreich ist auch die Rubrik: „Mein persönlicher Weg durch die Erkrankung“. Dort erhalten Betroffene Anregungen zum Führen einer eigenen Krankenakte. Alle in der App enthaltenen Informationen oder Kontaktdaten sind natürlich - wo möglich - direkt mit den weiterführenden Websites verlinkt.

Zu finden ist die neue App z.B. im Google Playstore unter „Krebsapp Thüringen“. Die Installation auf dem eigenen Smartphone oder auch Tablet-Computer ist kostenlos und dauert nur wenige Sekunden.

Wir werden das Angebot der App stets aktuell halten und in den kommenden Monaten noch weiter ausbauen. Außerdem kann die für uns entwickelte App-Technik auch von den anderen FSH-Landesverbänden zum Aufbau einer Krebs-App für das eigene Bundesland genutzt werden.

*Elke Pätzold  
Leiterin der Gruppe Erfurt,  
Thüringen*



# 40 Jahre Frauenselbsthilfe

## Das große Jubiläumsfest



Fantastisches Wetter, viele hundert gut gelaunter Menschen mit weißen T-Shirts, grünen Rucksackbeuteln und weiß-grünen Schirmen, Trommelrhythmen und zahlreiche emotionale Momente – das waren die Zutaten für ein Jubiläumsfest der Extraklasse. An einem Freitagvormittag Ende August feierte die Frauenselbsthilfe nach Krebs (FSH) so ihren 40. Geburtstag in Magdeburg.

### *Sternmarsch: Die FSH erobert Magdeburg*

Mit einem Sternmarsch von sechs Punkten zum Zentrum der Stadt ging es los und Teilnehmer waren nicht nur unsere Mitglieder, sondern auch Menschen, die sich als Botschafter für die FSH einsetzen wie zum Beispiel Gerlinde Kretschmann, Landesmutter von Baden-Württemberg und Schirmherrin für das Mammographie-Screening, Dagmar Schipanski, Ehrenpräsidentin der Deutschen Krebshilfe, sowie namhafte Professoren aus allen Bereichen der Onkologie.

Ziel des Sternmarsches war das City-Carré, wo bereits zwei gut aufgelegte Moderatoren die Ankömmlinge mit flotten Sprüchen in Empfang nahmen. Susanne Volpers, Mitglied des scheidenden FSH-Bundesvorstands, und Dr. Johannes Wimmer, vielen bekannt durch seine Auftritte in der NDR-Sendereihe „Visite“ und seinen YouTube-Channel „Dr. Johannes rät“, spielten sich gekonnt die Bälle zu und unterhielten so das immer zahlreicher werdende Publikum aufs Beste.

### *Wunschkarten steigen in den Himmel*

Einen ersten emotionalen Höhepunkt bildete das Verlesen von Wünschen, die Krebspatienten, aber auch Angehörige, Ärzte und Pfleger auf Wunschkarten geschrieben hatten. Als im Anschluss hunderte grüne Luftballons mit weiteren Wunschkarten unter dem Jubel der Zuschauer und begleitet von den rhythmischen



nach Krebs

# in Magdeburg

Klängen der Trommlergruppe „Ferdinandshof“ in den azurblauen Augusthimmel entschwebten, war das ein weiterer Gänsehautmoment. Eine der Karten wurde übrigens von einem Landwirt aus der Bretagne gefunden. Er informierte uns via Facebook.

## *Grüße des Bundesgesundheitsministers*

Richtig los ging es dann mit Annette Widmann-Mauz, Parlamentarischer Staatssekretärin beim Bundesminister für Gesundheit. Sie überbrachte in ihrer Rede unter anderem die besten Wünsche des Bundesgesundheitsministers. Es folgten die Grußworte von Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Krebshilfe, sowie Prof. Dr. Andreas Hochhaus, Vorstandsmitglied der Deutschen Krebsgesellschaft. Und auch der Oberbürgermeister der Stadt Magdeburg, Dr. Lutz Trümper, ließ es sich nicht nehmen, uns in seiner Stadt willkommen zu heißen.

Karin Meißler, scheidende Bundesvorsitzende der FSH, nutzte in ihrer Rede die Gelegenheit, nicht nur einen Blick auf die zurückliegenden 40 Jahre des Verbandes zu werfen, sondern auch auf die Herausforderungen der kommenden Jahre zu schauen. So forderte sie, sich kritisch mit den Formen der Selbsthilfe auseinanderzusetzen und zu prüfen, ob diese noch zeitgemäß sind. Zum anderen zählte sie auf, wo es nach wie vor in der Versorgung von Menschen mit Krebs in Deutschland hapert. Vieles habe sich in den vergangenen Jahren zum Besseren gewendet. „Aber ist wirklich schon alles gut?“, lautete ihre Frage. Hier konnte sie Punkte benennen, bei denen der Einsatz der FSH für die Interessen von Krebspatienten auch in den kommenden Jahren dringend erforderlich ist.



# 40 Jahre Frauenselbsthilfe

## Das große Jubiläumsfest



### *Geburtstagstorte und Modenschau*

Nach dem wunderbaren, aber auch sehr heißen Vormittag am City-Carré ging es nachmittags im wohlthuend klimatisierten Maritim-Hotel mit einem spannenden Vortrag von Psychotherapeut Heiko Kroy weiter. Mit seinen Ausführungen zu den verschiedenen Menschentypen trug er nicht nur zur Erheiterung des Publikums bei, sondern auch zu vielen Erkenntnissen über die Ursache von zwischenmenschlichen Problemen. Einen Beitrag von ihm zu diesem Themenbereich finden Sie auf S. 18/19. Und noch ein kleines Highlight erwartete die Tagungsteilnehmer an diesem Nachmittag: Das Maritim-Hotel hatte für die Frauenselbsthilfe eine große Geburtstagstorte gebacken, die nicht nur ein Augen-, sondern auch ein Gaumenschmaus war. Abends folgte dann ein festliches Dinner mit Rahmenprogramm. Dazu gehörte unter anderem eine Modenschau durch vier Jahrzehnte mit mutigen FSH-Models.

### *Wahl eines neuen Vorstands*

Nicht nur am ersten Veranstaltungstag drehte sich fast alles um das 40-jährige Jubiläum der FSH. Auch der Nachmittag des zweiten Tages war diesem Thema gewidmet. Doch zuvor standen in der Mitgliederversammlung wichtige Themen der Vereinsführung an. So galt es einen neuen Bundesvorstand zu wählen. In Zeiten, in denen die Bereitschaft für die Übernahme eines Ehrenamtes stetig abnimmt und sich viele Menschen nicht mehr fest an eine Aufgabe binden möchten, ist es generell kein leichtes Unterfangen, Kandidaten zu finden. Umso erfreulicher, dass die FSH nun durch die Neuwahl über ein neunköpfiges Gremium verfügt, das in den kommenden vier Jahren die Geschicke des Vereins leiten wird. Informationen zum neuen FSH-Bundesvorstand gibt es auf S. 20.

### *Talkshow mit Hilde Schulte: Wegbegleiter der FSH berichten*

Weiter ging es im Jubiläumsprogramm mit einem Vortrag von Prof. Dr. Hans Helge Bartsch, der 50 Jahre Krebs in Deutschland aus vielen unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchtete. Einen ganz besonderen Programmpunkt hatte sich Hilde Schulte, FSH-Ehrenvorsitzende, für die Jubiläumsfeier überlegt. Sie bat Wegbegleiter aus vier Jahrzehnten Frauenselbsthilfe zum Talk auf die Bühne. Insbesondere der Blick auf die ersten Jahre des neugegründeten Vereins brachten Einblicke, die selbst langjährige FSH-Mitglieder noch nicht kannten. Es wurden witzige Anekdoten über Vereinsgrün-



derin Ursula Schmidt erzählt, aber auch über bewegende Momente z.B. beim ersten Zusammentreffen von Ost und West berichtet. Wer die FSH bisher nur durch das Gruppenleben oder durch die Image-Broschüre kannte, der lernte nun die emotionale, persönliche Seite hinter den historischen Daten kennen. Ein Flashmob der NetzwerkStadt Krebs rundete den Tag ab.

### *Emotionaler Abschied vom scheidenden Bundesvorstand*

Nach den vielen spannenden Momenten des Tages freuten sich alle über die entspannenden Klänge des mitteldeutschen Salonorchesters am Abend, zu denen einige sogar schwungvoll tanzten. Am Abschlusstag ging es dann eher besinnlich weiter mit dem Vortrag von Max Feigenwinter „Vom Haltgeben und Loslassen“, der gekürzt auf den S. 4-6 nachgelesen werden kann. Als Abschluss folgte der Dank an die vielen, vielen Helfer, die mit angepackt hatten, um die Jubiläumstagung auf die Beine zu stellen. Aber insbesondere wurde dem scheidenden Bundesvorstand gedankt, der nun den Staffelstab weitergegeben hat.

### *Kreative Auszeit in der Krea(k)tiv-Oase*

Wer an den Veranstaltungstagen zwischen all den Programmpunkten eine Auszeit brauchte, der konnte diese in der Krea(k)tiv-Oase verbringen, die diesmal mit besonders vielen Attraktionen aufwartete. Neben einem überlebensgroßen Brustmodell und den Ausstellungen zu Verbandsprojekten aus dem gesamten Bundesgebiet, fand insbesondere die Diashow der FSH-Hutaktion viele Zuschauer. Bei dieser Aktion waren bundesweit mehr als 4.000 Fotos von Menschen gemacht worden, die vor dem Engagement der FSH-Mitglieder den Hut gezogen hatten.

Besonders gelungen war in diesem Jahr auch wieder die Gemeinschaftsaktion. Alle Mitglieder hatten dafür ein Stück Stoff ihrer Wahl mitgebracht. Diese Stoffteile wurden zu einer großen Kugel verbunden, die wie ein Globus die „FSH-Welt“ darstellen sollte. Die vielen bunten, unterschiedlich gemusterten Stoffe stehen für die Einzigartigkeit eines jeden Menschen. Sobald sie miteinander verbunden werden, entsteht etwas Wunderbares, Neues.

Wir danken insbesondere der Barmer GEK für die großzügige finanzielle Unterstützung der öffentlichkeitswirksamen Aktionen im Rahmen unseres Jubiläumsfestes!

*Redaktion perspektive*



# Kühlkappen gegen Haarausfall

**W**er an Krebs erkrankt, braucht häufig eine Chemotherapie, um den Tumor wirksam zu bekämpfen. Die bei einer Chemotherapie eingesetzten Medikamente, sogenannte Zytostatika, wirken besonders auf schnell wachsende und sich häufig teilende Zellen. So bekämpfen sie Tumorzellen, die genau über diese Eigenschaften verfügen. Die Zytostatika greifen aber auch andere schnell wachsende und sich häufig teilende Zellen an wie z.B. die Zellen der Haarwurzeln: die Folge ist Haarausfall.

Ob das Kopfhaar gar nicht, schwach oder völlig ausfällt, hängt von der Art der eingesetzten Zytostatika, ihrer Dosierung und der persönlichen Veranlagung ab. In jedem Fall ist der Haarausfall aber nur temporär. Die ausgefallenen Haare fangen bei den allermeisten Betroffenen sofort wieder an nachzuwachsen, wenn

die Medikamente im Körper abgebaut sind. Etwa drei Monate nach der letzten Chemotherapie sind die Kopfhaare dann meist schon wieder so lang, dass keine alternative Kopfbedeckung mehr nötig ist. Für die Zwischenzeit übernehmen die Krankenkassen die Kosten für eine Perücke. Außerdem gibt es ein großes Angebot an Tüchern, Schals und Mützen extra für die Betroffenen.

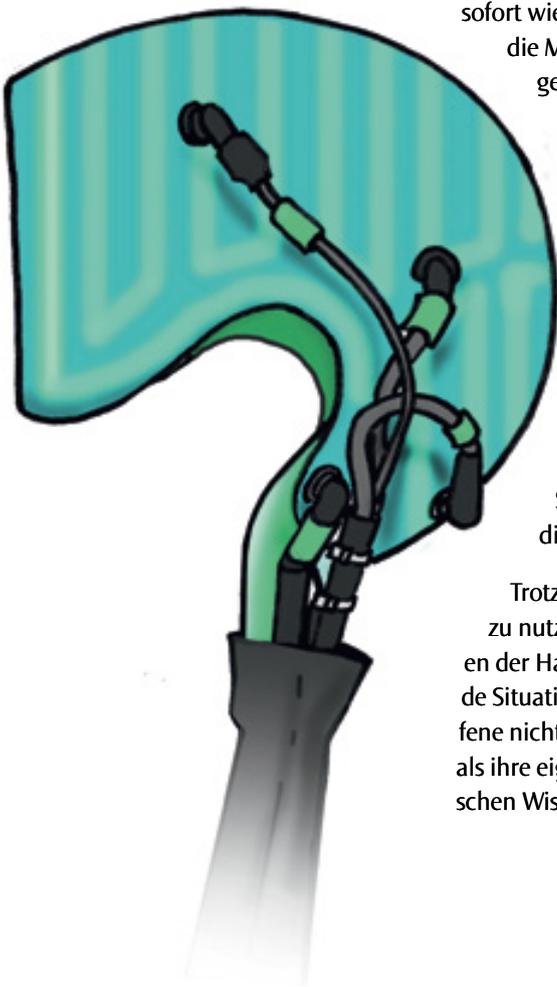
Trotz der Möglichkeit, eine Perücke zu nutzen, stellt für die meisten Frauen der Haarverlust eine sehr belastende Situation dar. Weil sich viele Betroffene nichts sehnsüchtiger wünschen, als ihre eigenen Haare zu behalten, forschen Wissenschaftler bereits seit den

1970er Jahren an einem Verfahren, das den Haarausfall unter Chemotherapie verhindert. Aber erst vor ca. zehn Jahren konnten zwei amerikanische Firmen eine Methode präsentieren, die zu funktionieren scheint: mittels einer Kappe wird die Kopfhaut auf wenige Grad heruntergekühlt. Dadurch verengen sich die örtlichen Blutgefäße; die Zytostatika, die über die Blutbahnen verteilt werden, kommen lokal nicht so gut an, wodurch die Haarwurzeln von der Behandlung weitgehend verschont bleiben. Rund 30 Minuten vor Beginn der Chemotherapie wird die Kappe aufgesetzt und bleibt noch bis zu zweieinhalb Stunden nach der Behandlung auf dem Kopf.

## *Kühlung wirkt nicht immer*

Kliniken und Praxen, die die Anwendung von Kühlhauben als Selbstzahlerleistung (IGeL) anbieten, loben die Methode als erfolgversprechend. An der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) ist das System mit Kühlkappen aus Silikon beispielsweise bei 19 Brustkrebspatientinnen erprobt worden. „Wir waren äußerst skeptisch, sind aber verblüfft über die Ergebnisse“, heißt es in einer Pressemitteilung der MHH. Die Frankfurter Diakonie Kliniken berichten: „Bei 81 Prozent der Patientinnen bewirkt die Kühlhaube einen vollständigen oder guten Haarerhalt.“ Dort bietet man die begleitende Therapie sowohl Brust- als auch Eierstockkrebs-Patientinnen an. Bei einer Bochumer Studie mit 226 Brustkrebspatientinnen, die das System nutzen, hatten dagegen nur 65 Prozent aller Teilnehmerinnen keinen oder nicht sichtbaren Haarausfall.

Es gibt neben den genannten noch weitere wissenschaftliche Untersuchungen. Sie sind jedoch alle nicht wirklich aussagekräftig. Selbst die größte Studie umfasst nur rund 1.100 Patientendaten. Verglichen mit den Anforde-



# bei Chemotherapie?

rungen, die zum Beispiel bei der Zulassung neuer Arzneimittel erfüllt sein müssen, ist das eine verschwindend geringe Zahl. So kann zum einen keine sichere Aussage über die Wirksamkeit getroffen werden. Zum anderen sind die mit der Anwendung verbundenen Risiken bzw. die Langzeitwirkungen nicht absehbar. Der hinter der Methode stehende Wirkmechanismus könnte schließlich auch nachteilig für die Krebstherapie sein. Denn, wenn die Zytostatika lokal nicht gut ankommen, wirken die Medikamente im Umfeld der Kältehauben gegebenenfalls nicht gegen versprengte Tumorzellen. Experten raten daher insbesondere Patienten mit Leukämie, Lymphomen oder Melanomen von Kühlhauben ab. Bei diesen Erkrankungen ist das Risiko der Ausbreitung von Tumorzellen über die Blutbahn besonders hoch.

## Haarverlust: Art der Zytostatika entscheidend

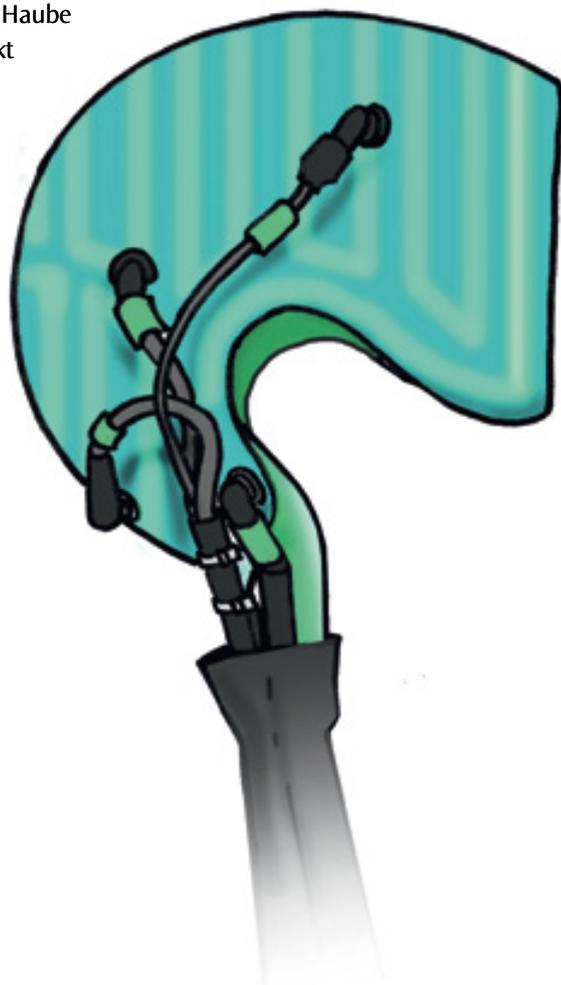
Am Brustzentrum der Universität München wird das mit den Kühlkappen verbundene Risiko für Brustkrebspatientinnen als eher gering eingeschätzt, denn bei dieser Krebsform träten in der Regel keine Kopfhaut-Metastasen auf. Das Brustzentrum setzt die Kappen innerhalb einer klinischen Studie seit September 2015 ein. Bisher wurden 20 Patientinnen behandelt. Erste Ergebnisse zeigen hier, dass es auf die Art der angewendeten Zytostatika ankommt, ob der Kühlkappen-Mechanismus gut oder weniger gut wirkt. Bei Chemotherapien auf der Basis von Taxanen sei die Wirkung beispielsweise verhältnismäßig gut. Es könnten rund 70 Prozent der Frauen auf eine Perücke verzichten. Bei den Anthrazyklinen, zu denen auch Epirubicin zählt, sei die Wirkung dagegen schlecht.

Da nicht bei jeder Chemotherapie die Haare ausfallen, sollten sich Patientinnen vor der

Inanspruchnahme einer Kühlkappe unbedingt individuell beraten lassen. Schließlich ist das Tragen der Kappe nicht nur unangenehm und verlängert die Chemotherapie-Sitzung erheblich, die Anwendung ist auch sehr teuer (insgesamt ca. 2.000 Euro). Eine neutrale Beratung, bei der keine wirtschaftlichen Interessen involviert sind, erhalten Patientinnen z.B. beim Krebsinformationsdienst oder beim Infonetz Krebs der Deutschen Krebshilfe.

Wer die hohen Kosten der Behandlung scheut, seine Haare aber nicht durch eine Chemotherapie verlieren möchte, sollte sich jedoch keinesfalls selbst eine Kühlhaube basteln. Denn dann ist nicht gewährleistet, dass konstant über mehrere Stunden hinweg die richtige Temperatur zur Kühlung der Kopfhaut von drei bis fünf Grad Celsius gehalten wird. Im besten Fall ist das Tragen der Haube nur unangenehm und bewirkt nichts. Im schlimmsten Fall kann es zu Erfrierungen der Kopfhaut kommen. Bei den professionellen Kühlkappen messen Sensoren in kurzen Intervallen an verschiedenen Stellen die Temperatur der Kopfhaut und leiten die Daten an eine äußere Kontroll-einheit weiter, die dann Schwankungen austariert.

*Redaktion perspektive*



## Balance-Training bei Polyneuropathie

# Eine wirksame Maßnahme bei

Chemotherapien bieten eine hochwirksame Möglichkeit, um Tumorerkrankungen zu bekämpfen. Durch neue Verfahren sind die Therapien heute deutlich schonender und trotzdem wirksamer geworden als noch vor einigen Jahren. Eine sehr unangenehme Nebenwirkung tritt bei bestimmten Therapien jedoch nach wie vor auf: die Polyneuropathie (PNP). Damit wird eine Schädigung der Nerven bezeichnet, die eine Vielzahl von Symptomen verursachen und damit sehr belastend für die Patienten sein kann. Neben Schmerzen, Missempfinden und Sensibilitätsstörungen an Händen und Füßen treten auch Gleichgewichtsprobleme auf.

Bislang wurde angenommen, dass die Nervenschädigungen bei PNP die alleinige Ursache für die zu beobachtenden Gleichgewichtseinschränkungen sind. Nun zeigen jedoch Studien, dass bei PNP nicht nur Nervenschäden in Händen und Füßen auftreten, sondern auch Veränderungen der Bewegungssteuerung im zentralen Nervensystem (ZNS). Unter anderem ist bei PNP die Reflexregulation durch das Rückenmark gestört.

### Folgen einer PNP wirksam reduzieren

Die Hoffnung, dass eine massive Einnahme von Vitamin-B oder Alpha-Liponsäure helfen könnte, die Folgen einer PNP zu mindern, hat sich nicht bestätigt. Weder für Vitamin B noch für Liponsäure konnte eine Wirkung nachgewiesen werden. Die Einnahme von Liponsäure ist sogar problematisch, denn sie reduziert die Wirkung der Chemotherapie. Medikamentös ist der PNP also nicht beizukommen. Nun haben aber Studien gezeigt, dass ein sogenanntes Balance-Training sehr hilfreich sein kann, um die Folgen einer PNP wirksam zu reduzieren.

Die Trainierbarkeit der Bewegungssteuerung wird seit längerer Zeit intensiv erforscht. Studien mit gesunden Zielgruppen zeigen, dass der Gleichgewichtssinn sehr gut trainierbar ist. Sowohl im Spitzensport, in der Rehabilitation und bei der Prophylaxe von Sportverletzungen oder von Stürzen bei Senioren ist die Wirksamkeit eines entsprechenden Trainings bereits gut belegt. Nun lag die Vermutung nahe, dass auch PNP-Patienten davon profitieren könnten.

### Studie zur Wirksamkeit eines Balance-Trainings

Die Wirksamkeit eines Balance-Trainings bei PNP-Patienten wurde am Institut für Kreislauforschung und Sportmedizin in Köln von der Arbeitsgruppe „Bewegung, Sport und Krebs“ untersucht. Die 61 Studienteilnehmer, alles Patienten mit Chemotherapie induzierter PNP, erhielten die übliche Physiotherapie. 30 Patienten nahmen zusätzlich an einem speziellen Balancetraining teil, das innerhalb der Trainingsstunde für jeweils acht Minuten durchgeführt wurde.

Nach 36 Wochen Training zeigte sich bei 87,5 Prozent der Patienten, die an dem Balancetraining teilgenommen hatten, keine Einschränkungen der peripheren Sensitivität mehr, während in der Kontrollgruppe kein einziger Patient Verbesserungen aufwies. Durch das Training hatte sich nicht nur der Gleichgewichtssinn verbessert, sondern auch – und das durchaus überraschend – die Sensitivität, also die Empfindsamkeit, gegenüber Reizen an den Füßen.

Die Studie kommt zu dem Ergebnis, dass das Zentralnervensystem in der Lage ist, periphere Nervenschäden kompensieren zu können. Das Gehirn lernt durch das Training, aus wenig mehr zu machen. Das heißt: Obwohl bei



◀ Abb. 1

# Chemotherapie bedingten Nervenschäden

PNP-Patienten weniger Signale von den Nerven im Gehirn ankommen, kann das Gehirn so trainiert werden, dass es auch mit diesem Wenigen die Muskeln gut steuert. Das Gehirn „lernt“ also besseres Gleichgewicht - und das bereits bei geringen Trainingsumfängen von nur zweimal acht Minuten in der Woche.

## Durchführung des Balance-Trainings

Bei den im Folgenden beschriebenen zwei Übungen werden die beiden zentralen Elemente des Gleichgewichts trainiert: das statische und das dynamische Gleichgewicht. Jede Übung sollte 30 Sekunden durchgeführt werden, am besten unter Ablenkung, um die Anforderung im Alltag realitätsecht zu simulieren.

*Training des dynamischen Gleichgewichts im „Storchengang“* (s. Abb. 1): Beim „Storchengang“ schreiten die Übenden 30 Sekunden lang durch den Raum und heben bei jedem Schritt das Bein in Zeitlupe so weit an, dass der Oberschenkel idealerweise die Waagerechte erreicht. Die Maßgabe lautet: Je langsamer geschritten wird, desto besser.

*Training der Alltagssicherheit, sicheres Stehen* (s. Abb. 2): Bei dieser Übung werfen die Übenden einbeinig stehend einen Ball gegen die Wand – ohne sich abzustützen.

Bei stehenden Übungen kann die Trainingswirkung durch ein sogenanntes „Balance-Pad“ nochmals gesteigert werden. Das Balance-Pad ist eine flache, rutschfeste, elastische Unterlage, die einen instabilen Untergrund simuliert. Idealerweise sollte es speziell für PNP-Patienten entworfen sein, um nicht selbst zum Unfallrisiko zu werden. Ein entsprechendes Set mit

Trainingsgerät und Übungsanleitung speziell für Chemotherapie-induzierte Polyneuropathie ist erwerbbar.

Nicht trainiert werden sollte bei Schwindel, Infekt oder Fieber und innerhalb der ersten 24 Stunden nach der Chemotherapie sowie bei einem Ruhepuls über 130 Schlägen in der Minute.

Wichtig ist, dass die Übungen immer in der Nähe von Abstütmöglichkeiten durchgeführt werden, um sich bei Bedarf rasch festhalten zu können.

Für Rückfragen steht der Autor gern zur Verfügung.

*Christian Bitzer*

*M.A. Sportwissenschaft, Sporttherapeut (DVGS)*

*bitzer-sporttherapie@t-online.de*

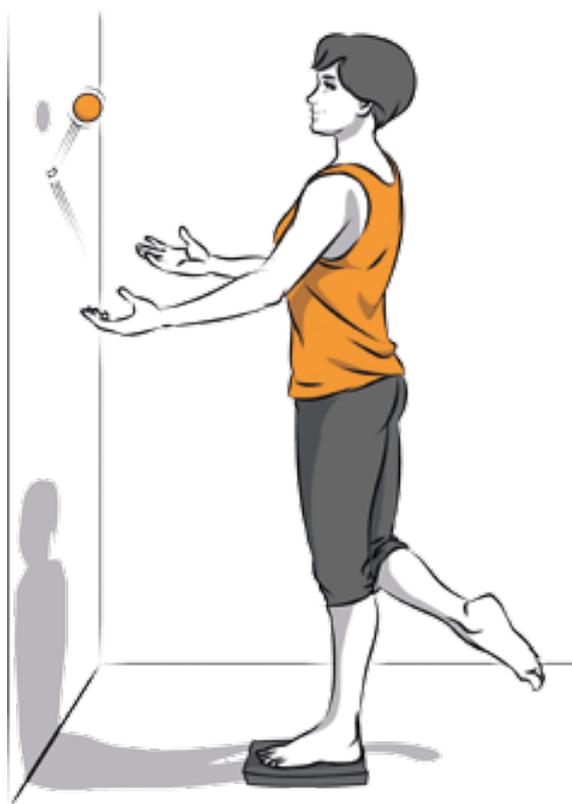


Abb. 2 ▶

## Aktuelle Meldungen

### Erhöhtes Brustkrebsrisiko durch Nachtarbeit nicht bestätigt

Regelmäßige Nachtschichten sind nicht mit einem erhöhten Brustkrebsrisiko verbunden. So das Ergebnis einer aktuellen Studie. Diese Aussage steht im Gegensatz zu einer einflussreichen Einschätzung der International Agency for Research on Cancer (IARC / Internationale Agentur für Krebsforschung) aus dem Jahr 2007.

Damals hatte die IARC Schichtarbeit als „wahrscheinlich krebserregend“ bewertet und diese Aussage vor allem mit den Ergebnissen tierexperimenteller Befunde begründet. So waren Mäuse nach der Störung ihrer Tag-Nacht-Aktivität durch Licht vermehrt an Krebs erkrankt. Der Zusammenhang erschien biologisch plausibel, da Licht während der biologischen Nacht die Melatoninproduktion unterdrückt und in genetische Krebs-Signalwege eingreift. Ein Forscherteam aus Oxford wertete nun die Daten von umfangreichen Studien aus. Dabei zeigte sich, dass die Erkrankungsrate bei Frauen mit Schichtarbeit nicht höher ist als in der Normalbevölkerung.

Quelle: Deutsches Ärzteblatt



### Informationsportal für Lungenkrebspatienten

Für Lungenkrebspatienten und deren Angehörige gibt es seit Kurzem ein Internetportal, das wissenschaftlich fundierte Informationen und viele hilfreiche Tipps für die Betroffenen bereithält. Neben den medizinischen Grundlagen werden die aktuellen Therapiemöglichkeiten erläutert. Es gibt Informationen rund um den Alltag mit Lungenkrebs und Antworten zu sozialrechtlichen Fragestellungen. Videos führen praktische Atemübungen vor und eine Rubrik enthält Erfahrungsberichte von Betroffenen. Außerdem gibt es Tipps für Familie und Freunde von Menschen, die an Lungenkrebs erkrankt sind. Informationen zu Hilfsangeboten finden sich ebenso wie Checklisten für das Arztgespräch und kostenloses Info-Material zum Bestellen oder Herunterladen. Die Adresse der neuen Website lautet: [www.der-zweite-atem.de](http://www.der-zweite-atem.de).

Redaktion perspektive

### Bundeseinheitlicher Medikationsplan erhöht Sicherheit für Patienten



Seit Oktober 2016 haben alle Patienten, die mehr als drei verschreibungspflichtige Medikamente gleichzeitig und dauerhaft einnehmen, Anspruch auf einen für sie verständlichen Medikationsplan durch ihren behandelnden Arzt. Das Ziel ist es, die Patienten bei der richtigen Einnahme ihrer Medikamente zu unterstützen. Außerdem soll sich so die Sicherheit für Patienten erhöhen, indem zum Beispiel

unerwünschte Wechselwirkungen von Medikamenten vermieden werden. Zunächst gibt es den Medikationsplan nur auf Papier. Ab 2018 soll er auch auf der elektronischen Gesundheitskarte gespeichert werden können. Diese elektronische Speicherung ist freiwillig – Anspruch auf die Papierversion hat der Versicherte weiterhin.

Quelle: Kassenärztliche Bundesvereinigung

### S3-Leitlinie zum Harnblasenkrebs

Harnblasenkrebs ist der zweithäufigste Tumor in der Urologie. Das Leitlinienprogramm Onkologie hat nun eine S3-Leitlinie zur Früherkennung, Diagnostik, Therapie und Nachsorge des Harnblasenkarzinoms vorgelegt. Auf Basis des aktuell verfügbaren Wissens sei die bestmögliche Entscheidungshilfe für das ärztliche Vorgehen entstanden, so die Autoren der Leitlinie. Auf der Grundlage der medizinischen S3-Leitlinie wird derzeit eine Patientenleitlinie erstellt, die den Betroffenen helfen soll, bei schwierigen Fragen, z.B. über den Erhalt oder die Entfernung der Harnblase, eine informierte Entscheidung treffen zu können.



Quelle: Deutsche Krebsgesellschaft

### Musik kann Nebenwirkungen einer Krebsbehandlung lindern

Sowohl die Musiktherapie als auch das passive Musikhören können körperliche und emotionale Belastungen lindern. Das hat jetzt eine Auswertung von 52 Studien ergeben. Musik wirke angstmindernd, könne Schmerzen verringern und bei krebsbedingter Erschöpfung helfen, so das Untersuchungsergebnis. In der Musiktherapie, die in der Behandlung von Menschen mit einer Krebserkrankung bereits einen Stellenwert hat, werden die Patienten aktiv einbezogen. Aber auch das passive Musikhören scheint sich positiv auf Körper und Psyche auszuwirken. Messbar sei dieser Effekt, so die Studienauswertung, unter anderem am Herzschlag, an der Zahl der Atemzüge pro Minute und am Blutdruck.



Quelle: Krebsinformationsdienst

### Stress erhöht Brustkrebsrisiko nicht

Nach einer Brustkrebsdiagnose stellen sich Betroffene oft die Frage, ob Stress oder belastende Lebensumstände der Grund für ihre Erkrankung sein könnten. Dass hier kein Zusammenhang zu bestehen scheint, zeigt eine noch laufende Studie mit mehr als 113.000 Frauen. Im Zuge der Untersuchung werden diese regelmäßig sowohl zu Stress als auch zu einschneidenden Lebensereignissen wie Tod, Scheidung oder Arbeitslosigkeit befragt. Von 2003 bis 2012 wurde in der Studie bei 1.783 (1,7 Prozent) von insgesamt 106.612 Frauen Brustkrebs diagnostiziert. Unter Berücksichtigung aller weiteren Risikofaktoren wie zum Beispiel Übergewicht, Alkoholkonsum und genetischer Vorbelastung lautet das Fazit: Es gibt insgesamt keinen statistisch signifikanten Zusammenhang zwischen dem Brustkrebsrisiko und dem Stressausmaß oder belastenden Lebensereignissen.

Quelle: Pharmazeutische Zeitung

### Neu: Internetseite zu komplementären Maßnahmen in der Krebstherapie

Die meisten Menschen, die an Krebs erkrankt sind, möchten gern auch selbst etwas dafür tun, um wieder gesund zu werden oder doch zumindest belastende Therapien besser durchzustehen. Von Qigong über Akupunktur bis zu Nahrungsergänzungsmitteln ist das Spektrum der ergänzenden (komplementären) Maßnahmen breit gefächert. Aber was hilft tatsächlich und was schadet womöglich sogar? Das Kompetenznetz Komplementärmedizin in der Onkologie (Kokon) hat nun eine Website geschaltet, auf der sich Betroffene informieren können: [www.kokoninfo.de](http://www.kokoninfo.de).

Redaktion perspektive



## Warum Menschen unterschiedlich ticken und ...

# ... wie wir uns den Umgang

Haben Sie schon einmal überlegt, woran es liegt, dass Ihnen jemand auf Anhieb sympathisch oder unsympathisch ist? Warum ziehen uns manche Menschen an, während wir bei anderen eher auf Abstand gehen oder uns diese sogar gleichgültig lassen? Woran liegt es, dass uns manche Menschen fremd sind oder wir zu ihnen keinen Draht finden? Heiko Kroy, Psychotherapeut und Coach, erläutert im Folgenden, warum Menschen unterschiedlich ticken und wie wir uns den Umgang miteinander erleichtern können.

In Gruppen, in denen Menschen sich zum regelmäßigen Austausch treffen, kommen mit der Zeit häufig verschiedenste Differenzen zum Tragen. Nicht immer ist es für die Teilnehmer einer Gruppe einfach, einen Umgang damit zu finden. Insbesondere für die Gruppenleitung ist es hilfreich, um die Verschiedenheiten von Menschen zu wissen, aber auch sich selbst gut zu kennen. Damit wird es leichter, mit den Gruppenteilnehmern eine persönliche und gut funktionierende Beziehung aufzubauen.

### *Jeder Mensch ist anders. Stellen Sie sich darauf ein!*

Der bekannte Schweizer Psychoanalytiker C. G. Jung hat jedem Menschen Präferenzen zugewiesen, wie er seine Umwelt wahrnimmt, sie beurteilt, Entscheidungen trifft und entsprechend handelt. Diese Präferenzen unterscheiden sich von denen seiner Mitmenschen. Sich dies bewusst zu machen und zu verstehen, ist der erste Schritt für eine qualitative Verbesserung in der zwischenmenschlichen Kommunikation.

Wenn es stimmt, dass Menschen unterschiedlich sind, dann trifft die goldene Regel „Behandle andere, wie Du gerne selbst behandelt werden möchtest!“ für einen gelungenen Umgang miteinander nicht zu. Die Platin-Regel heißt vielmehr: „Behandle andere Menschen so, wie es für sie richtig ist!“

Hier möchte ich Ihnen einige grundlegende Unterschiede erklären, die es Ihnen ermöglichen werden, Ihr Verhalten auf die Menschen, mit denen Sie es zu tun haben, abzustimmen.

### *Introvertiert versus extrovertiert*

Ganz selbstverständlich benutzen wir die Begriffe introvertiert oder extrovertiert, um unsere Mitmenschen zu beschreiben, ohne uns der Tragweite dieses Persönlichkeitsunterschieds bewusst zu sein.

Schätzen Sie sich selber ein! Sind Sie persönlich eher extrovertiert oder introvertiert? Wissen Sie auf Anhieb, welche Teilnehmer Ihrer Selbsthilfegruppe eher extrovertiert oder introvertiert sind? Hier einige Kriterien, an denen Sie die beiden Persönlichkeitsmuster erkennen können:

**Introvertierte** nehmen sich gerne Zeit, eine Sache gründlich zu machen; sammeln erst Informationen und treffen dann nach langem Überlegen Entscheidungen. Sie können sich gut über einen längeren Zeitraum konzentrieren und kontinuierlich an einer Aufgabe arbeiten. Sie werden von anderen oft als schüchtern oder reserviert wahrgenommen. Oft brauchen sie Zeit, um die Dinge noch einmal zu durchdenken.

**Extrovertierte** richten sich nach Außen. Vieles was sie tun, geschieht unter dem Aspekt der Publikumswirksamkeit. Im Gegensatz zu den Introvertierten bedeutet ihnen oft das Äußere einer Aufgabe mehr als deren Inhalt. Als Allrounder stellen sie sich gerne vielen und immer neuen Tätigkeiten. Sie kommen leicht mit anderen ins Gespräch. Es gibt ihnen Kraft und neue Energie, mit anderen Menschen in vielseitigem Kontakt zu sein; sie tanken dabei auf. Extrovertierte fordern häufig Anerkennung und Lob ein.



Autor  
dieses Beitrags



**Heiko Kroy**  
Psychotherapeut und Coach  
Seminarleiter  
[www.mannaz-dasein-erleben.de](http://www.mannaz-dasein-erleben.de)

# miteinander erleichtern können

## *Denken versus Fühlen – zwei unterschiedliche Weltanschauungen*

Neben den Introvertierten und den Extrovertierten gibt es auch noch die Denker und die Fühler. Hier prallen zwei Welten mit gänzlich unterschiedlichen Maßstäben aufeinander.

Denker besitzen die Fähigkeit, Situationen mit Abstand zu betrachten und Dinge ohne größere persönliche Beteiligung zu erledigen. Sie sind sachbezogen und ergebnisorientiert und erledigen ihre Arbeit, ohne primär auf ihr soziales Umfeld zu achten.

Die Gruppe der Fühler beschäftigt sich sehr umfassend mit den Auswirkungen, die ihre Entscheidungen auf ihr Umfeld haben. Sie entscheiden und handeln personenorientiert und setzen ihre Gefühle ein, um Beziehungen herzustellen. Dem Gegenüber soll so gezeigt werden, wie wichtig er einem als Mensch ist.

Bei „Denken“ und „Fühlen“ handelt es sich um Präferenzen, die bestimmen, wie wir Entscheidungen treffen. Es ist wichtig, diese Ausprägungen zu kennen und einschätzen zu lernen, welche Präferenzen unser Gegenüber hat, um uns in unserem Verhalten darauf einzustellen.



In Gruppen treffen Fühler und Denker aufeinander. Hier einige Tipps, wie Sie mit der anderen Seite besser umzugehen lernen:

### *...wenn Sie ein Denker sind,*

- akzeptieren Sie, dass Gespräche auch dann wichtig sein können, wenn sie kein Ziel und Ergebnis haben. Fühlern geht es mehr um das „Wie“ der Kommunikation als um das „Was“.
- lernen Sie, die Sorgen des Anderen ernst zu nehmen.
- hören Sie auf die versteckten Botschaften zwischen den Zeilen.
- vergessen Sie einmal Ihre Faktentreue und lassen Sie sich auf die emotionale Sicht ihres Gegenübers ein.

### *...wenn Sie ein Fühler sind,*

- lernen Sie, Ihre Bedürfnisse klar und deutlich zu äußern.
- schweifen Sie nicht vom Thema ab und versuchen Sie, Inhalte klar zu vermitteln.
- behalten Sie Ihre Emotionen im Griff.
- übertreiben Sie nicht und steigern Sie sich nicht in ein Thema hinein.
- nehmen Sie Ihre eigene Person ein wenig zurück und beziehen Sie nicht alles auf sich. Kritik darf geäußert werden, ohne dass Sie sich sofort angegriffen fühlen müssen.

Wenn Sie den Eindruck haben, in der Gruppe entstehen Missverständnisse und Sie kommen nicht mit dem an, was Ihnen am Herzen liegt: Achten Sie einmal darauf, wann logische Argumente ihr Ziel verfehlen und wann Sie mit emotionaleren Mitteln mehr Wirkung erzielen. Dann kann es Ihnen gelingen, Ihr Gegenüber zu seinen Bedingungen abzuholen.

## Die Frauenselbsthilfe nach Krebs hat gewählt

# Der neue Bundesvorstand stellt sich vor

Die Frauenselbsthilfe nach Krebs (FSH) hat am 27. August 2016 auf ihrer Bundestagung einen neuen Bundesvorstand gewählt. Die neun neuen Mitglieder möchten wir Ihnen hier kurz vorstellen.

**Neue Bundesvorsitzende ist Dr. phil. Sylvia Brathuhn.** Seit 1999 ist sie aufgrund eigener Betroffenheit Mitglied in der FSH und seit 2007 Vorsitzende des FSH-Landesverbandes Rheinland-Pfalz/Saarland. Als Spezialistin für Trauerbegleitung und Trainerin u.a. für Palliative-Care- und Palliativ-Teams steht sie auch beruflich den Themen der FSH sehr nahe.

**Ihr Stellvertreter ist Burkhard Lebert,** der als Pflegewissenschaftler seit 2006 im FSH-Fachausschuss „Qualität und Politik“ engagiert ist. Vor einigen Jahren erkrankte er an Krebs und kennt daher auch die Betroffenenperspektive.

**Prof. Dr. med. Hans Helge Bartsch,** Ärztlicher Direktor in der Klinik für Tumorbologie - Universitätsklinikum Freiburg, ist der FSH seit mehr als drei Jahrzehnten eng verbunden und

ebenfalls seit 2006 Mitglied im FSH-Fachausschuss. Im Jahr 2014 wurde er zum Ehrenmitglied der FSH ernannt.

**Peter Brünsing,** Geschäftsführer der Lebenshilfe Düsseldorf e.V., engagiert sich bereits seit vielen Jahren ehrenamtlich als Justiziar für die FSH und ist zudem seit 2006 Mitglied im FSH-Fachausschuss. Auch er wurde 2014 zum Ehrenmitglied der FSH ernannt.

**Annette Dunker** ist seit 2011 FSH-Mitglied. Neben eigener Betroffenheit bringt sie ihre Erfahrungen als zertifizierte Fachübungsleiterin für Lymphgymnastik und Rehabilitationssport mit in den Vorstand ein.

**Hedy Kerek-Bodden** ist seit 2014 im FSH-Landesvorstand von Nordrhein-Westfalen aktiv. Neben den Erfahrungen mit ihrer eigenen Erkrankung verfügt sie auch über fachliche Expertise, u.a. über 30jährige Berufserfahrung als Projektleiterin im Bereich der Epidemiologie und Sozialmedizin.

**Hildegard Kusicka** engagiert sich seit mehr als 30 Jahren für die FSH. Unter anderem war sie bis 2015 Mitglied im FSH-Fachausschuss mit dem Schwerpunkt „Onkologische Pflege“. Sie ist ausgebildete Krankenhausbetriebswirtin, Krankenschwester und Breast-Care-Nurse, systemischer Coach und Psychoonkologin.

**Dorette Schönrock** war bereits kooptiertes Mitglied im scheidenden Bundesvorstand und ist nun zur FSH-Schatzmeisterin gewählt worden. Mit ihrer beruflichen Qualifikation als Finanzbuchhalterin ist sie bestens geeignet für diese Position.

**Kathrin Spielvogel** hat die FSH als Referentin kennen und schätzen gelernt. Vor dem Hintergrund einer eigenen Krebserkrankung und durch den jahrelangen Kontakt mit Betroffenen auf ihren Veranstaltungen, möchte sie sich nun auch direkt für die FSH einsetzen.

*Redaktion perspektive*



von links nach rechts: Hedy Kerek-Bodden, Prof. Dr. Hans Helge Bartsch, Annette Dunker, Peter Brünsing, Hildegard Kusicka, Dorette Schönrock, Burkhard Lebert, Kathrin Spielvogel, Dr. Sylvia Brathuhn.

## Gruppenjubiläen 4. Quartal

| Land                                      | Gruppe                 | Gründungsdatum |
|---|------------------------|----------------|
| <b>35 Jahre</b>                           |                        |                |
| Hessen                                    | Offenbach              | 18.12.1981     |
| Rheinland-Pfalz/Saarland                  | Kaiserslautern         | 19.10.1981     |
| <b>30 Jahre</b>                           |                        |                |
| Baden-Württemberg                         | Böblingen              | 16.10.1986     |
| <b>25 Jahre</b>                           |                        |                |
| Mecklenburg-Vorpommern/Schleswig-Holstein | Wolgast - Insel Usedom | 01.10.1991     |
| Nordrhein-Westfalen                       | Viersen                | 18.12.1991     |
| Sachsen-Anhalt                            | Quedlinburg            | 02.10.1991     |
| Sachsen-Anhalt                            | Havelberg              | 12.12.1991     |
| Thüringen                                 | Rudolstadt             | 07.11.1991     |
| <b>10 Jahre</b>                           |                        |                |
| Mecklenburg-Vorpommern/Schleswig-Holstein | Rostock - Junge Frauen | 11.10.2006     |
| Niedersachsen/Bremen/Hamburg              | Hannover               | 10.10.2006     |
| Nordrhein-Westfalen                       | Geldern                | 09.11.2006     |
| Rheinland-Pfalz/Saarland                  | Hermeskeil             | 09.12.2006     |

## EHRUNGEN

Die **Familiengruppe Essen** und die **Gruppe Duderstadt** der Frauenselbsthilfe nach Krebs sind im September jeweils mit einem Helferherz der Initiative HelferHerzen ausgezeichnet worden. Diese Initiative will bewusst machen, wie wichtig und wertvoll der freiwillige Einsatz engagierter Menschen ist.

Mit dem Deutschen Bürgerpreis in der Kategorie „Alltagshelden Hauptpreis“ ist im Oktober **Alexandra Prues**, Leiterin der FSH-Gruppe Büdingen, für ihr unentgeltliches ehrenamtliches Engagement geehrt worden. Eine Jury hatte sie aus 66 Bewerbern ausgewählt.

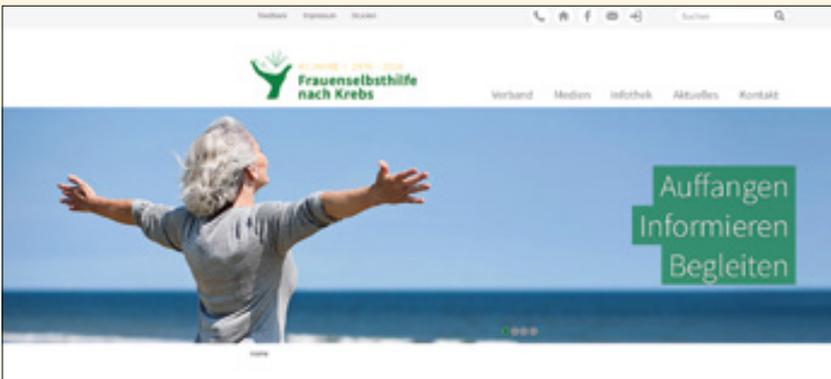
Eingeladen zum diesjährigen Sommerfest des Bundespräsidenten war **Sabine Kirton**, Vorsitzende des Landesverbandes Mecklenburg-Vorpommern/Schleswig-Holstein. Mit dieser Einladung würdigt der Bundespräsident in jedem Jahr Bürgerinnen und Bürger, die sich in besonderer Weise ehrenamtlich engagieren.

**Marika Stiehle**, Leiterin der Gruppe Dächingen, wurde von einer Jury der Schwäbischen Zeitung zusammen mit fünf weiteren Ehrenamtlern bei der Aktion „Besondere Menschen“ ausgezeichnet. Alle Preisträger seien stille Helden des Alltags, die sich ohne viel Aufhebens um andere Menschen kümmern und diesen zur Seite stehen, so die Jury.

[www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de)

# Die Website der Frauenselbsthilfe

Die Website der Frauenselbsthilfe nach Krebs (FSH) hat einen völlig neuen, frischen Anstrich bekommen. Es hat sich aber nicht nur das Aussehen verändert. Es wurden auch inhaltlich andere Schwerpunkte gesetzt. So rückt der Auftritt die vielfältigen Angebote der FSH mehr in den Vordergrund. Die neue Seite möchten wir Ihnen hier gern vorstellen.



Auffangen · Informieren · Begleiten  
Mit unserem Motto begrüßen wir die Nutzer unserer Website.

Die Top-Themen gibt es immer gleich auf den ersten Blick: Was häufig angeklickt wird, erscheint direkt auf unserer Homepage, um besonders schnell gefunden zu werden.



Die Frauenselbsthilfe nach Krebs veranstaltet häufig spannende Aktionen im gesamten Bundesgebiet. Damit davon möglichst viele Menschen erfahren, haben wir dafür nun eine eigene Rubrik eingerichtet.



# nach Krebs hat ein neues Gesicht

Gruppen der Frauenselbsthilfe nach Krebs gibt es im gesamten Bundesgebiet. In der Rubrik „Kontakt“ findet sich eine Recherchemöglichkeit nach Ortsnamen oder Postleitzahlen, damit Sie ganz einfach eine FSH-Gruppe in Ihrer Nähe finden können.

## Gruppen in Ihrer Nähe



In unserer Infothek haben wir viele hilfreiche Informationen rund um das Thema Krebs zusammengetragen, unter anderem zu Themen wie Leistungsansprüche von Krebspatienten; Hinweise zu qualitätsgesicherten medizinischen Informationen oder Tipps für die Suche nach einer passenden Klinik.

Wer sich gern mit anderen Betroffenen im Internet austauschen oder einfach nur lesen möchte, wie andere mit ihrer Erkrankung umgehen, der kann in unserem Forum vorbeischaun.



## Unser Forum



Natürlich gibt es nach wie vor auch viele Informationen über die Frauenselbsthilfe nach Krebs – über unsere Geschichte, unsere Beratungsgrundsätze und unsere Arbeit als Interessenvertretung für Menschen mit Krebs.

## Pink-Shoe-Aktion in Eberswalde hat viele Helfer

Die Pink-Shoe-Aktionen der FSH-Gruppe Bad Belzig aus den vergangenen beiden Jahren haben uns so begeistert, dass wir in diesem Jahr auch daran teilgenommen haben.

Zur Erinnerung: Mit dem Pink-Shoe-Day soll auf das Thema Brustkrebs aufmerksam gemacht werden. Im Brustkrebsmonat Oktober wird auf dem Platz vor der Leipziger Oper aus rosa gestalteten Schuhen ein riesiges Ornament arrangiert. Vom Badeschlappen bis zum Winterstiefel ist alles dabei. Im vergangenen Jahr enthielt das Ornament 12.000 Schuhe, allein 400 von der Gruppe Bad Belzig.



Viele Wochen lang haben wir mit Verwandten, Bekannten und Freunden Gespräche zum Anliegen dieser Aktion geführt. So konnten wir zum einen unser ehrenamtliches Engagement für Menschen mit Krebs vorstellen und für Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper werben. Zum anderen konnten wir auch reichlich Schuhe für unser Projekt einsammeln.

Es waren schließlich so viele Exemplare, dass wir uns für deren Verwandlung in rosa Kunstwerke Helfer gesucht haben. Großartige Unterstützung fanden wir bei den jungen Frauen und Männern der Werkstatt für Menschen mit Behinderung der Lebenshilfe Eberswalde. Gabriela Krause, stellvertretende Leiterin der Gruppe Eberswalde und Mutter einer der Beschäftigten mit Behinderung, sowie Betreuerin Stefanie Moritz hatten die Idee dazu, die jungen Menschen einzubeziehen und es war ein voller Erfolg. Wir waren begeistert, mit welcher Hingabe und Sorgfalt sich die jungen Künstler der Gestaltung der vielen Schuhe widmeten und uns schließlich mit großem Stolz die Ergebnisse Ihrer Arbeit übergaben.

Unsere Gruppenteilnehmerinnen wollten dem natürlich in Nichts nachstehen und gestalteten ebenfalls fleißig viele Schuhe. So konnte die FSH auch in diesem Jahr wieder eine beträchtliche Anzahl von phantasievollen „Pink Shoes“ an die Organisatoren in Leipzig übergeben.

*Petra May  
Leiterin der Gruppe Eberswalde, Brandenburg*

### Die Würfel sind gefallen: Unser Jahresmotto für 2017 steht!

#### FSH – Wir bewegen!

In 2016 lautet das Jahresmotto der Frauenselbsthilfe nach Krebs „40 Jahre – mitten drin und weiter“. Für 2017 haben wir ein Motto gewählt, das nahtlos daran anschließt: „FSH – Wir bewegen!“ Denn damit sagen wir, es geht weiter. Und wir drücken damit aus, dass wir unsere Mitmenschen bewegen: Wir bewegen sie, sich bei einer Krebsdiagnose nicht aufzugeben; wir bewegen sie zum Mitmachen; wir bewegen sie emotional mit unserem ehrenamtlichen Engagement. Und schließlich besagt das Motto auch, dass wir etwas bewegen im Gesundheitssystem als Interessenvertreter von Menschen mit einer Krebserkrankung.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen – im Namen aller Bundesvorstandsmitglieder – ein bewegtes Jahr 2017!

*Ihre Dr. Sylvia Brathuhn  
Bundesvorsitzende der Frauenselbsthilfe nach Krebs*



## Ausschnitte aus der Arbeit des Bundesvorstands und seiner Referate der Monate September bis November 2016

### Was hat uns bewegt? Was haben wir bewegt?

#### Durchführung

- von zwei Sitzungen des FSH-Bundesvorstands in Bonn
- einer Sitzung des FSH-Gesamtvorstands in Bonn
- von drei Schulungen der Blöcke 2 und 3 in Dresden, Frankfurt a.M. und Lambrecht (Pfalz)
- einer Tagung der Moderatorinnen des FSH-Internetforums in Hildesheim
- eines Workshops der NetzwerkStatt Krebs für junge Frauen in Goslar
- eines Workshops der FSH-Referentinnen in Bochum
- eines Workshops der Telefon- und Online-Beraterinnen in Soltau
- einer Sitzung des FSH-Fachausschusses „Gesundheitspolitik und Qualität“ in Frankfurt

#### Mitwirkung

- an den Tagungen der Landesverbände Berlin/Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern/Schleswig-Holstein, Niedersachsen/Hamburg/Bremen, Nordrhein-Westfalen, Sachsen-Anhalt und Thüringen
- an einer Sitzung des Vereins „Haus der Krebs-Selbsthilfe – Bundesverband e.V.“
- an Sitzungen von Arbeitsgruppen im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) in Berlin

#### Teilnahme

- am „Forum chronisch kranker und behinderter Menschen“ des Paritätischen in Frankfurt
- an der Veranstaltung „Translationale Tumorzentren – ein Weg für Innovationen“ in der Reihe „Brennpunkt Onkologie“ in Berlin

#### Sonstiges

- Erstellung von zwei neuen FSH-Postkarten

### Was hat uns bewegt? Der Abschied vom scheidenden Bundesvorstand!

Vier Jahre lang haben sie die Geschicke der Frauenselbsthilfe nach Krebs (FSH) geleitet: Karin Meißler als Bundesvorsitzende, Ulrike Voß-Bös als ihre Stellvertreterin, Susanne Volpers als Vorstandsmitglied sowie Giesela Siegeris als Schatzmeisterin. Im August dieses Jahres haben sie den Staffelstab weitergegeben an einen neuen Vorstand (Bericht siehe S.20). Der Abschied von diesen vier Vorstandsmitgliedern hat uns bewegt, denn sie haben im Jahr 2012 die Führung unseres großen Verbandes in schwierigen Zeiten übernommen. Wiedererkrankungen hatten das vorige Gremium fast handlungsunfähig gemacht. Mit viel Elan und sehr hohem Arbeitseinsatz stabilisierten die vier den Verband und trieben zugleich zahlreiche wichtige Projekte voran. Im Namen aller Mitglieder danken wir ihnen für alles, was sie für die Frauenselbsthilfe nach Krebs getan haben, und freuen uns auf eine weitere Zusammenarbeit!

*Der neu gewählte Bundesvorstand*



## Ein Spendentor für die Frauenselbsthilfe nach Krebs

Der ERBE-Lauf ist in jedem Jahr ein riesiges Spektakel bei uns in Tübingen. Auch dieses Mal bevölkerten trotz Regen 1.983 Sportler und tausende Zuschauer die Innenstadt. Die beste Stimmung entlang der Laufstrecke herrschte beim sogenannten Spendentor. Wer durch dieses läuft, spendet einer in jedem Jahr neu dafür ausgewählten Organisation fünf Euro. Und wer möchte, kann auch mehrmals durch das Tor laufen. In diesem Jahr war das Spendentor der Frauenselbsthilfe nach Krebs Gruppe Tübingen gewidmet.

Dass die Veranstalter uns als Sozialpartnerin ausgewählt hatten, war eine ganz besondere Ehre. Einer der Gründe dafür: Neben der psychologischen Betreuung werden bei uns Menschen mit einer Krebserkrankung darin unterstützt, sich sportlich zu betätigen.

So bieten wir zum Beispiel Paddeln

in einem Drachenboot an. Das Stechpaddeln tut nicht nur dem Körper gut – es eignet sich unter anderem, um Lymphödemen vorzubeugen – sondern auch der Seele.

Die Teilnehmer des ERBE-Laufs wussten durch Vorabinformationen, für wen das Spendentor aufgestellt war. Außerdem standen wir dort Spalier – bekleidet mit FSH-T-Shirts oder den rosa T-Shirts unserer Pink-Paddling-Gruppe – und jubelten den Läufern zu. Diese fanden ganz offensichtlich, dass unser Engagement für Menschen mit Krebs Unterstützung verdient hat. Am Ende des Tages waren 2.338 Teilnehmer durch unser Tor gelaufen, viele also auch mehrfach.

*Christine Tetzlaff  
Leiterin der FSH-Gruppe Tübingen,  
Baden-Württemberg*



### Jeder einzelne zählt

Nach einem furchtbaren Sturm, der das Meer aufgewühlt hatte, lagen unzählige von Seesternen am Strand. Meterhohe Wellen hatten sie auf den Sand gespült. Ein kleiner Junge, der das sah, nahm behutsam Seestern für Seestern auf und warf sie zurück ins Meer. Ein Mann, der vorbeikam, ging zu ihm und sagte:

“Du dummer Junge! Was du da machst, ist vollkommen sinnlos. Siehst du nicht, dass der ganze Strand voll von Seesternen ist? Die kannst du niemals alle zurück ins Meer werfen! Was du da tust, ändert nicht das Geringste!”

Der Junge schaute den Mann einen Moment lang an, dann ging er zum nächsten Seestern, hob ihn behutsam vom Boden auf und warf ihn ins Meer. Zu dem Mann sagte er: “Für diesen Seestern ändert sich etwas!”

Autor unbekannt



# Frauenselbsthilfe nach Krebs



Gruppen der Frauenselbsthilfe in Ihrer Nähe finden Sie im Internet unter [www.frauenselbsthilfe.de/gruppen/gruppen-in-ihrer-naehe](http://www.frauenselbsthilfe.de/gruppen/gruppen-in-ihrer-naehe)

oder rufen Sie unsere Bundesgeschäftsstelle an:

Bürozeiten: Montag bis Donnerstag: 9:00 – 15:00, Freitag 9:00 – 12:00 Uhr

Telefon: 0228 – 3 38 89-400, E-Mail: [kontakt@frauenselbsthilfe.de](mailto:kontakt@frauenselbsthilfe.de)

## Die Landesverbände der Frauenselbsthilfe nach Krebs

**Landesverband  
Baden-Württemberg e.V.**  
Christa Hasenbrink  
Tel.: 075 53 – 9 18 48 44  
[kontakt-bw@frauenselbsthilfe.de](mailto:kontakt-bw@frauenselbsthilfe.de)

**Landesverband Bayern e.V.**  
Karin Lesch  
Tel.: 098 31 – 8 05 09  
[kontakt-by@frauenselbsthilfe.de](mailto:kontakt-by@frauenselbsthilfe.de)

**Landesverband Berlin/Brandenburg e.V.**  
Uta Büchner  
Tel.: 03 38 41 – 3 51 47  
[kontakt-be-bb@frauenselbsthilfe.de](mailto:kontakt-be-bb@frauenselbsthilfe.de)

**Landesverband Hessen e.V.**  
Heidmarie Haase  
Tel.: 066 43 – 18 59  
[kontakt-he@frauenselbsthilfe.de](mailto:kontakt-he@frauenselbsthilfe.de)

**Landesverband  
Mecklenburg-Vorpommern/  
Schleswig-Holstein e.V.**  
Sabine Kirton  
Tel.: 03 83 78 – 2 29 78  
[kontakt-mv-sh@frauenselbsthilfe.de](mailto:kontakt-mv-sh@frauenselbsthilfe.de)

**Landesverband Niedersachsen/Bremen/  
Hamburg e.V.**  
Wilma Fügenschuh  
Tel.: 049 41 – 7 15 92  
[kontakt-ni-hb-hh@frauenselbsthilfe.de](mailto:kontakt-ni-hb-hh@frauenselbsthilfe.de)

**Landesverband  
Nordrhein-Westfalen e.V.**  
Petra Kunz  
Tel.: 0 23 35 – 68 17 93  
[kontakt-nrw@frauenselbsthilfe.de](mailto:kontakt-nrw@frauenselbsthilfe.de)

**Landesverband  
Rheinland-Pfalz/Saarland e.V.**  
Dr. Sylvia Brathuhn  
Tel.: 026 31 – 35 23 71  
[kontakt-rp-sl@frauenselbsthilfe.de](mailto:kontakt-rp-sl@frauenselbsthilfe.de)

**Landesverband Sachsen e.V.**  
Ingrid Hager  
Tel.: 03 41 – 9 40 45 21  
[kontakt-sn@frauenselbsthilfe.de](mailto:kontakt-sn@frauenselbsthilfe.de)

**Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.**  
Elke Naujokat  
Tel./Fax: 03 53 87 – 4 31 03  
[kontakt-st@frauenselbsthilfe.de](mailto:kontakt-st@frauenselbsthilfe.de)

**Landesverband Thüringen e.V.**  
Marion Astner  
Tel.: 0 36 41 – 2 38 09 54  
[kontakt-th@frauenselbsthilfe.de](mailto:kontakt-th@frauenselbsthilfe.de)

**Netzwerk Männer mit Brustkrebs e.V.**  
Peter Jurmeister  
Tel.: 0 72 32 – 7 94 63  
[p.jurmeister@brustkrebs-beim-mann.net](mailto:p.jurmeister@brustkrebs-beim-mann.net)  
[www.brustkrebs-beim-mann.de](http://www.brustkrebs-beim-mann.de)

## Frauenselbsthilfe nach Krebs Bundesverband e.V.

Bundesgeschäftsstelle  
Thomas-Mann-Str. 40  
53111 Bonn

Telefon: 02 28 – 33 88 9-400  
Telefax: 02 28 – 33 88 9-401  
E-Mail: [kontakt@frauenselbsthilfe.de](mailto:kontakt@frauenselbsthilfe.de)  
Internet: [www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de)  
[www.facebook.com/frauenselbsthilfe](https://www.facebook.com/frauenselbsthilfe)  
<https://forum.frauenselbsthilfe.de>

Unter Schirmherrschaft und mit finanzieller  
Förderung der Deutschen Krebshilfe



**Deutsche Krebshilfe**  
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.