

EMOTIONAL AUFMERKSAM SELBSTBEWUSST KRAFTVOLL MUTIG WERTVOLL EMPATHISCH FRAUENSELBSTHILFE NACH KREBS BUNT HERZLICH PRODUKTIV MITMENSCHLICH GELÖST

Krebskrank? Wir helfen!

Bei der Diagnose Krebs entstehen Angst, Unsicherheit und oft auch eine Ratlosigkeit. Gerade da ist es wichtig, mit jemandem zu sprechen, der diese Situation erlebt und den Mut zum Leben wiedergefunden hat. Als Betroffene helfen wir Betroffenen und uns selbst. Mit unseren eigenen Erlebnissen und Erfahrungen möchten wir dazu beitragen, Ängste und Unsicherheiten abzubauen, helfen ehrenamtlich und ohne Mitgliedsbeiträge zu erheben.



EMOTIONAL

Anne-Marie Blink, Sängerin und Leiterin vom „Chor für's Leben“, ein Chor für Krebsbetroffene und ihre Angehörigen.

Frau Blink, warum singen Sie in Essen auch für die Frauenselbsthilfe nach Krebs?

Unser „Chor für's Leben“ singt auf Einladung der Frauenselbsthilfe zu deren 40-jährigem Jubiläum, weil wir das Leben feiern, anstatt die Krankheit zu sein, und werden dies an dem Tag als Glückwunschschaft besonders klangvoll tun! Beim Singen gibt es einen anderen Fokus, es strömt neue Energie, die das (Er-)Tragen der Krankheit erleichtert, mit Melodien, die unseren Emotionen einen Platz geben in der Musik und durch den Zusammenhalt im Chor.

MUTIG

Heinz D. Diste, Geschäftsführer der Contilia Gruppe.

Herr Diste, Sie kennen die Frauenselbsthilfe seit mehr als zwanzig Jahren. Was schätzen Sie an dieser Gruppe?

Ja, ich kenne die Gruppe wirklich sehr lange. Mich hat von Anfang an ihr Engagement beeindruckt. Denn sie ist ein Mutmachort.

Und die Bedeutung für Ihre Klinik?

Die Zusammenarbeit mit den Frauen ist uns sehr wichtig. Denn sie lehren uns Klinikmenschen die Patienten noch besser zu verstehen, ihre Nöte, ihre Ängste. Die Frauenselbsthilfe ist im besten Sinn Dolmetscherin zwischen Arzt und Patient. Und sie legt, wenn's sein muss, auch mal den Finger in die Wunde, sagt, wo's hakt in der Klinik. Das hilft der Klinik, und das hilft den Patientinnen. Wenn's die Frauenselbsthilfe nach Krebs in Essen nicht gäbe, müsste man sie erfinden.



MITMENSCHLICH

Annette Jäger, Altbürgermeisterin der Stadt Essen.

Liebe Frau Jäger, Sie engagieren sich seit vielen Jahren für die Frauenselbsthilfe nach Krebs. Warum ist Ihnen die Frauenselbsthilfe ans Herz gewachsen?

Die Frauenselbsthilfe ist ein Anker für Frauen bei ihrem Umgang mit der schweren Erkrankung. Sie zeigt Mitmenschlichkeit, sie lebt Solidarität vor. Und es sind Kämpferinnen.

Das ist so wichtig!

BUNT

Christine Kostrzewa, Freie Journalistin, Filmemacherin und Moderatorin.

Sie begleiten als Filmemacherin die Frauenselbsthilfe seit vielen Jahren und haben ein klares Bild von der Gruppe. Fassen Sie es bitte in drei Worte.

Vielfältig, Offen, Mutig.

Und als Portrait in drei Sätzen?

Ein bunter Haufen vieler Frauen und ein paar Männern, die sich der Erkrankung stellen und damit sich und anderen helfen. Sie stellen sich den Fragen des Lebens, die man ohne Erkrankung beiseiteschiebt und erarbeiten sich daraus ihre persönliche Kraft. Sie sind mutig, weil sie zu ihrer Erkrankung öffentlich stehen und aus der Schwäche heraus Stärke entwickeln, für sich selbst und im Gruppenprozess. Das macht die Frauenselbsthilfe nach Krebs in Essen für mich aus und das beeindruckt mich.



EMPATHISCH

Peter Renzel, Geschäftsbereichsvorstand für Jugend, Bildung und Soziales bei der Stadt Essen.

Herr Renzel: Warum ist die Frauenselbsthilfe nach Krebs wichtig für die Stadt Essen?

Weil bei ihnen Aufklärung über die Erkrankung, Empathie und solidarisches Engagement eine Einheit bilden. Das macht die Frauenselbsthilfe nach Krebs stark.

Was hat die Kommune davon?

Ihr Engagement tut unserer Bürgergesellschaft gut. Denn Selbsthilfe ist ein wichtiger Teil bürgerschaftlichen Engagements und stärkt das vertrauensvolle Miteinander. Etwas Besseres kann einer Stadt nicht passieren!

SELBSTBEWUSST

Dr. Birgit Meyer Schwickerath,
Praktische Ärztin und ärztliche Psychotherapeutin.

Frau Doktor, was kann die Frauenselbsthilfe nach Krebs, was die Therapeutin nicht kann?

Ganz viel. Einen Raum geben für Geborgenheit im Miteinander. Und Schutz für ein intensives sich öffnen, das von vielen Schultern getragen wird.

Profiziert davon auch die Therapeutin?

Ich lerne von den Frauen immens viel. Das kann ich nicht aus Büchern lernen, das lerne ich auch nicht in der Ausbildung. Sie sind die wahren Expertinnen für die Krankheitsbewältigung.

Was ist das Besondere daran?

Sie sind extrem mutig und selbstbewusst. Das macht auch andere selbstbewusst. Das hilft, die Krankheit in das eigene Leben zu integrieren.



KRAFTVOLL

Monika Altenbeck. Seit 2010 in der Frauenselbsthilfe nach Krebs.

Frau Altenbeck, Sie sind Psychologin und Theologin. Warum gibt Ihnen die Frauenselbsthilfe Kraft?

Ich erinnere mich an eine Frau, daran, wie intensiv sie ihr Leben bis zu Ende ausgekostet hat. Und die Gruppe hatte Teil daran. Das hat mich berührt, und das hat auch mir Hoffnung und Kraft gegeben. Es sind starke, kraftvolle Frauen in der Gruppe. Jede einzelne ist eine Hoffnungsgeschichte.

Das ist das Individuelle. Was macht die Gruppe aus?

Dass man die Hoffnung teilt, dass jeder etwas gibt. Da bringt jemand ein Gedicht mit, aus dem man Hoffnung zieht. Das ist ein Geschenk. So entsteht Vertrautheit in der Gruppe. Und Wertschätzung. Und für mich war das Wissen der Gruppe sehr wichtig. Es half mir sehr bei meinem Wiedereinstieg in den Beruf. Die konkreten, die praktischen Tipps. Da ist eine Lobby in der Stadt gewachsen, die den Frauen hilft, die sie schützt und die sie stützt. Das will auch ich gerne unterstützen.

HERZLICH

Elisabeth Braun. Seit 31 Jahren in der Gruppe.

Liebe Frau Braun, Sie sind ganz lange in der Frauenselbsthilfe nach Krebs. Erinnern Sie sich?

Krebs, da haste den Deckel auf der Nase, ich hab zuerst gedacht, älter als 50 werd' ich nicht. Und dann hab ich die Frauen getroffen, die in der Gruppe waren, die waren ein Herz und eine Seele. Das hat mir so viel gebracht. Dass wir sprechen konnten, das war das Besondere, das Zusammensein, und dass man sich gegenseitig hilft, ja, das ist das Wichtigste, das hat geholfen.



PRODUKTIV

Ulrich Macher. Angehöriger. Andrea Macher ist seit 2011 in der Gruppe.

Ihre Gattin ist in der Frauenselbsthilfe aktiv. Was haben Sie davon, Herr Macher?

Klar ist, Andreas' Auseinandersetzung mit der Erkrankung ist nicht meine Auseinandersetzung. Aber ich bin ja mit drin. So ist die Gruppe auch für mich ein Hilfsangebot. Sie trägt dazu bei, dass ich mit Gefühlen und Belastungen konfrontiert werde. Das zwingt auch mich in die Auseinandersetzung und verhindert die Verdrängung. Das ist Belastung und Entlastung zugleich, auch ich lerne damit umzugehen. So unterstützt die Frauenselbsthilfe letztlich auch mich. Das ist etwas Produktives. Und das ist nicht zu Ende.

WERTVOLL

Christiane Micek. Seit 2011 in der Familiengruppe der Frauenselbsthilfe nach Krebs

Frau Micek, Sie leiten die Familiengruppe, mit Kindern. Das Jüngste zwei, das Älteste 16 Jahre alt. Was haben die Kinder davon, verstehen die das überhaupt?

Wenn man mit Eltern über Erziehung spricht, kommt häufig: „Wir wollen unsere Kinder stark machen fürs Leben.“ Die Familiengruppe ist ein guter Ort dafür. Die Kinder wissen, warum wir uns in der Gruppe treffen, und wir können sie nicht bewahren vor der Erkenntnis, dass manchmal auch schlimme Dinge geschehen im Leben. Aber wir liefern auch gleich eine Bewältigungsstrategie dazu - du bist nicht allein mit dem Problem, da sind andere, denen es genauso geht. Und wenn wir zusammenhalten und uns gegenseitig unterstützen, dann wird vieles leichter. Hilfe suchen, Hilfe annehmen und auch Hilfe geben, das ist keine Schwäche, sondern zutiefst menschlich und wertvoll. Es macht einen Unterschied, ob Eltern das nur sagen, oder auch vorleben. Kinder lernen durch Nachmachen.



GELÖST

Gisela Napierala. Seit 2008 in der Frauenselbsthilfe nach Krebs

Was hat sich für Sie durch die Mitarbeit in der Gruppe geändert?

Ich brauchte diese Hilfe am Anfang meiner Erkrankung, da ganz besonders. Und jetzt helfe ich selbst, gebe Erfahrungen weiter. Ich wandere mit den Frauen, wir machen uns auf den Weg, sprechen, lernen uns kennen. Es passiert so viel in den Gesprächen beim Wandern. Wir sind gelöst in der Natur, lockerer. Und es macht Spaß.

Ihre wichtigste Erkenntnis, gibt es die?

Dass wir uns umeinander kümmern, wir alle. Dass das nicht nachlässt. Viele Schultern, die Halt geben.

AUFMERKSAM

Ralf Scheer. Seit 2012 in der Frauenselbsthilfegruppe.

Als Mann in der Frauenselbsthilfe nach Krebs, kommen Sie sich da nicht blöd vor?

Nein. Es war klar, wir sitzen alle in einem Boot, auch wenn ich als Mann mit Hautkrebs dort hingehöre. Kontakt zu der Gruppe bekam ich durch die Empfehlung meiner Therapeutin. Bereits das erste Treffen war herzlich. Und informativ. Die Geschlechterspezifika waren nicht relevant.

Und jetzt, was ist für Sie jetzt das Wichtigste in der Gruppe?

Nachwievor, dass ich nicht alleine bin mit meiner Erkrankung. Ich fühle mich verstanden und gehört. Wichtig ist auch, wir sind keine Jammergruppe. Sie ist ein Informationsherd, der immer brennt.



Und da treffen wir uns!

- **Gruppe Weberplatz: Gruppe für Frauen und Männer**
Jeden 4. Dienstag im Monat (16 – 18 Uhr)
im Haus der Begegnung, Weberstraße 28, 45127 Essen
Infos bei Christine Poensgen (0201 45139869), c.poensgen(at)frauenselbsthilfe.de
- **Gruppe Camillo-Sitte-Platz: Gruppe für jüngere Betroffene und Berufstätige**
Jeden 2. Dienstag im Monat (18 – 20 Uhr)
am Camillo-Sitte-Platz 3, 45136 Essen
Infos bei Beate Cakir (0208 69832473), b.cakir(at)mail.de
- **Familiengruppe: Gruppe für Eltern oder Alleinerziehende, bei denen ein Elternteil an Krebs erkrankt ist - mit Kinderbetreuung!**
Jeden 1. Samstag im Monat (14 – 16 Uhr)
Am Brandbusch 6a (Kruyk-Stiftung), 45133 Essen
Infos bei Christiane Micek (0201 5206076), christiane.micek(at)gmail.com

Sie finden uns im Internet unter:
www.frauenselbsthilfe.de
www.forum.frauenselbsthilfe.de
www.facebook.com/frauenselbsthilfe

Einen herzlichen Dank allen, die uns bei der Erstellung dieses Flyers unterstützt haben.

