

WAS WAR  
DEIN ERSTER  
GEDANKE  
NACH DER  
DIAGNOSE?

WARUM  
ICH?

HILFE

SCHEISSE

HOFFNUNG



# VORSATZPAPIER

DAS WAR ES JETZT  
WARUM ICH?  
HUMOR  
MIST Power  
frauen  
IN ALLEN ZEITEN



## BUCHPATIN

*Ich heiße Melanie und habe meine Diagnose vor 3 Jahren erfahren. Meine Angst und der Schock waren riesengroß. Langsam, Schritt für Schritt habe ich zu einem Umgang mit meiner Erkrankung gefunden. Die Regionalgruppe Köln-Süd der Frauenselbsthilfe hat mir dabei sehr geholfen.*

*Hier kann ich einfach ich sein, muss mich nicht verstellen oder zusammenreißen.*

ICH LADE DICH HERZLICH EIN, KONTAKT AUFZUNEHMEN:

### **Frauenselbsthilfe nach Krebs**

Gruppenleiterin: Martina Schneider

Tel.: 0221. 855 644 86

mail: [schneider@frauenselbsthilfe.de](mailto:schneider@frauenselbsthilfe.de)

## LIEBE LESERIN,

die Fotos in diesem Buch entstanden im Rahmen der Dreharbeiten für zwei Videoclips der Frauenselbsthilfe nach Krebs. Der erste Clip zeigt, welche Gedanken durch den Kopf wirbeln, wenn die Diagnose Krebs plötzlich das eigene Leben überrollt. Im zweiten Clip berichten die Teilnehmenden, was die Frauenselbsthilfe nach Krebs mit ihrem BUNTEN Selbsthilfeangebot für sie ganz persönlich bedeutet. Beide Filme finden Sie auf dem YouTube Kanal der Frauenselbsthilfe nach Krebs. Die Texte in diesem Buch stammen aus den Videoclips und weiteren Interviews.

Mit diesem Buch und den Filmen zeigen die hier gezeigten Frauen MUTIG ihr Gesicht und teilen AKTIV ihre ganz persönlichen Erfahrungen. Lassen Sie sich von den Gesichtern der Mitwirkenden, von ihrer intensiven Mimik und Leuchtkraft, von ihren bewegenden Gedanken und Worten berühren und spüren Sie auf besondere Weise: „Ich bin nicht allein mit dieser Diagnose. Den Weg mit der Erkrankung Krebs sind schon andere gegangen.“

WIR SIND FÜR SIE DA! IN ALLEN ZEITEN!



## LIEBE LESERIN,

die Fotos in diesem Buch entstanden im Rahmen der Dreharbeiten für zwei Videoclips der Frauenselbsthilfe nach Krebs. Der erste Clip zeigt, welche Gedanken durch den Kopf wirbeln, wenn die Diagnose Krebs plötzlich das eigene Leben überrollt. Im zweiten Clip berichten die Teilnehmenden, was die Frauenselbsthilfe nach Krebs mit ihrem **BUNTEN** Selbsthilfeangebot für sie ganz persönlich bedeutet. Beide Filme finden Sie auf dem YouTube Kanal der Frauenselbsthilfe nach Krebs. Die Texte in diesem Buch stammen aus den Videoclips und weiteren Interviews.

Mit diesem Buch und den Filmen zeigen die hier gezeigten Frauen **MUTIG** ihr Gesicht und teilen **AKTIV** ihre ganz persönlichen Erfahrungen. Lassen Sie sich von den Gesichtern der Mitwirkenden, von ihrer intensiven Mimik und Leuchtkraft, von ihren bewegenden Gedanken und Worten berühren und spüren Sie auf besondere Weise: „Ich bin nicht allein mit dieser Diagnose. Den Weg mit der Erkrankung Krebs sind schon andere gegangen.“

**WIR SIND FÜR SIE DA! IN ALLEN ZEITEN!**

# POWERFRAUEN!

## MUTIG-BUNT-AKTIV

In diesem Buch sehen Sie zahlreiche Power-Frauen, die sich in der Frauenselbsthilfe nach Krebs engagieren – sei es, weil Sie selbst zu irgendeinem Zeitpunkt in ihrem Leben, die Diagnose Krebs erfuhren oder weil sie An- und Zugehörige sind.

Blättern Sie durch, verweilen Sie bei den einzelnen Gesichtsausdrücken, Gedanken oder Worten und fühlen Sie sich sehr willkommen, uns zu kontaktieren.

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



Christel



Gabriela



Marianne



Ingeborg



Sabine



Marion



Rita



Almut



Sylvia



Rosemarie



Andrea



Jessica



Helga



Marietta



Anke



Ursula



Sonja



Doris



Sybille



Sieglinde



Gisela



Bärbel



Karin



Petra



Christa



Monika



Sabine



Andrea



Stephanie



Edith



Ullly



Sonja



Silke



Ute



Franziska



Bettina



Manuela



Sylvia



Maria



Lucia



Dorothe



Marita



Stefanie



Christa



Chanel



hildegard



Yamina



Ramona



## SINGEN UND TANZEN

Heute ist mir wichtig, jeden Tag gut zu leben  
und gut für mich zu sorgen. /Christel

## LEBENSFREUDE

Lass dir Zeit, um Entscheidungen zu  
treffen. Versuche, dich mit Menschen zu  
treffen, die dir beistehn können. Habe  
Mut und Vertrauen. Wenn du einen  
Glauben hast, bete. /Gabriela



## AUSTAUSCH MIT DEN BETROFFENEN

Ich weiß, es zieht einem den Boden unter den Füßen weg. Vor 17 Jahren bekam ich selbst die Diagnose Krebs. Bitte gib nicht auf. Es gibt heute viele Langzeitüberlebende. Denke positiv, sei dankbar und genieße jeden Tag. Du wirst sehen, es hilft. **/Marianne**



## MITEINANDER

Plötzlich war da etwas ganz Fremdes. Ich musste es ja annehmen und wollte auch damit fertig werden. Dank meiner Familie hab ich es auch geschafft. Mein Mann hat mich da ganz besonders unterstützt und viel Verständnis aufgebracht. **/Ingeborg**

# VERDAMMT

Die Realität, dass dieses Leben endlich ist,  
ist nun präsenter. /Sabine



# HOFFNUNG

Die FSH bedeutet für mich „Hoffnung“.  
Für mich wäre es damals sehr wichtig  
gewesen, andere Frauen kennen lernen zu  
können, die diesen „Therapieberg“ schon  
bezwungen hatten. /Helga



## LEBENSFREUDE / GLÜCKSGEFÜHLE

Gib nicht auf und sei zuversichtlich.  
Achte auf deinen Körper, suche dir  
einen guten Arzt. Sei ihm gegenüber  
ehrlich und sprich über deine Gefühle,  
Bedenken, Ängste und Schmerzen.  
Vertraue dich einem Freund an.  
Komme zu uns in die Gruppe. Wir  
haben ähnliches durchgemacht und  
möchten dir auf deinem Weg  
beistehen. **/Marietta**



„Der Krebs hat mein Leben verändert.  
Er wird immer bei mir bleiben,  
aber nie meinen Willen und meinen  
Lebensmut besiegen.“

ICH WERDE KÄMPFEN.



## VERSTÄNDNIS

Wenn ich nicht vorwärts gehen kann, dann eben  
seitwärts! /Anke



Durch die Diagnose hat sich in meinem Leben fast  
alles verändert - selbst mein geliebter Beruf hat für  
mich an Bedeutung verloren. /Ursula

# TEILEN

Es ist wie ein Hammerschlag. Er wird dein Leben verändern. Aber nicht nur zum Schlechten. Wenn du es annimmst, kann auch durchaus Positives daraus erwachsen. /Sonja

# SCHEISSE



## ZUSAMMEN- HALT

Was ist die FSH für Dich?  
Hilfe, Stärke, Miteinander  
/Christa





## WARUM ICH?

Nach meiner Diagnose wurde mir sehr viel Liebe und Verständnis entgegengebracht, aber auch Gefühle von Schock und Ohnmacht. Mit vielen Gesprächen haben sich diese Gefühle im Laufe der Zeit zum Positiven verändert.

**/Monika**



## DAS HIER IST NICHT REAL

Ich habe jetzt ein Leben vor und ein Leben nach der Diagnose, die sehr unterschiedlich sind sowohl beruflich, wie privat wie auch in meinen Einstellungen, Haltungen und Handlungen im Leben. Ich höre mehr auf mein Bauchgefühl, versuche meine eignen Grenzen mehr zu lieben und zu akzeptieren. Auch wenn mir die Umsetzung in Handlung nicht immer gelingt, so bin ich doch auf einem guten Weg zu mir. **/Sabine**

Die Selbsthilfe bedeutet für mich eine Gemeinschaft in der man einander versteht, ohne dass man viel erklären muss. Aber auch die Möglichkeit anderen Menschen zu helfen, die Ähnliches mitgemacht haben. /**Andrea**

AUS. DAS WAR'S.



„Ich habe gesehen, wer wirklich in der Not zu mir steht. Bei manchen Personen war ich sehr positiv überrascht. Andere können einfach nicht mit diesem Thema umgehen. Meine Familie hat mich sehr unterstützt.“

## TOLL! 100 PUNKTE

Die Frauenselbsthilfe bedeutet für mich:  
Austausch, Informationsweitergabe,  
Optimismus und: Gemeinsam statt Einsam.  
/Stephanie



## ZUGEWINN

Die FSH ist für mich:  
Große Gemeinschaft - Begegnung -  
Bereicherung - Freundschaft -  
Austausch mit Betroffenen - Lachen! -  
VIEL Herzlichkeit! - Hilfe auch ohne  
Worte - Ankommen. /Manuela

## AUFFANGEN

Durch die Diagnose bin ich mutiger,  
egoistischer und glücklicher.

/Sylvia



## LACHEN

Nach der Diagnose war meine erste  
Reaktion Angst und Panik. Dann habe ich  
mich selbst neu kennengelernt und konnte  
wieder Hoffnung und Mut aufbauen.

/Maria



# LEBEN

Krebs ist kein Todesurteil.. /Lucia



# KRAFT

Die FSH hat mich aufgefangen und jetzt  
spende ich selbst gern Trost, Kraft und Hilfe.  
/Dorothe



## GLEICH- GESINNTE

In kleinen Schritten denken, was man momentan tragen kann. Nicht alles auf einmal anpacken und sich überfordern. Keine Angst machen lassen, sich mit Menschen umgeben die diesen Weg mit einem gehen können. /Marion



„MAN MUSS DAS

LEBEN  
TANZEN“

## WARUM ICH? WARUM GERADE ICH?

Es gab ein Leben ohne Krebs -  
und es gibt ein Leben mit dem Krebs.

**/Rita**



## ICH WILL LEBEN

Ich habe nach der Diagnose gedacht, okay, das ist jetzt so und du wirst alles tun, um zu überleben. Und als ich in die Gruppe kam und Frauen kennenlernte, die nach einer Krebserkrankung vor 10, 15 und 20 Jahren immer noch lebten, ja, das hat mir viel Sicherheit gegeben. Jetzt, als Gruppenleiterin, schätze ich die FSH nach Krebs als gut aufgestellte Organisation, die sich erfolgreich im gesundheitspolitischen Bereich für Krebserkrankte einsetzt. **/Almut**





## VILLA KUNTER- BUNT

Wie hilfst Du Anderen, die eine ähnliche Diagnose haben?  
Indem ich ihnen zuhöre und versuche keine Ratschläge zu geben, die signalisieren: Ich weiß, was gut für dich ist. Ich kann von meinen Erfahrungen erzählen und weiß dennoch, dass sie nicht allgemeingültig sind. /Sylvia



## NEIN! NICHT DAS!

Viele haben mir beigegeben und mir Mut und Zuversicht vermittelt.  
Und ich habe erfahren, dass ich stark sein und kämpfen kann. /Rosemarie

## GLEICHGESINNTE POWERFRAUEN!

/Andrea



## HOFFENTLICH GEHT'S DEM BABY GUT

Leben bedeutet, nicht zu warten, bis der Sturm vorüberzieht, sondern zu lernen, im Regen zu tanzen. "Mach was draus" und nutze unbedingt die Möglichkeiten, die dir gegeben sind, ohne dich darauf zu konzentrieren, was nicht möglich ist. /Jessica

# LANG- ZEIT ÜBER- LEBENDE.

/Doris



# STIMMT NICHT

Bin gelassener, lebe bewusster.  
Nehme die Menschen so wie sie sind.  
/Sybille





**OH SCHEISSE,  
WARUM ICH,  
OH SCHEISSE**

Oh nein, warum muss das mir passieren?  
Was wird aus meiner Tochter?  
Ich habe nur noch ein schwarzes Loch  
gesehen. /Sieglinde

„Nichts sofort entscheiden.  
Sich dafür Zeit nehmen.  
Mitmenschen suchen,  
die dich unterstützen.“

HÖRE AUF DEINE INNERE STIMME.

/Gisela

Authentisch sein. Ich erlaube mir zu denken:

RICHTIG  
WICHTIG  
ICH.



## JETZT IST ALLES AUS.

Mein Tumor heißt Franz - wie Franz Kafka, der mich in der Oberstufe bis ins Abitur „verfolgte“ und dem ich mit der Operation den Laufpass gegeben habe.

Ich weiß wie es Dir geht, ich bin ein Beispiel, dass man es schaffen kann und ich bin jederzeit da - zum Reden und Zuhören.

/Bärbel





## SCHRECKLICH

Ein Aufgeben gibt es nicht!  
Aufstehen, Krone richten, weitergehen. /Karin



## DAS HAB ICH MIR GEDACHT!

war mein erster Gedanke,  
als ich von meiner Diagnose  
erfahren habe. /Petra

ICH WILL  
LEBEN,  
LIEBEN  
UND  
LACHEN.

/Edith



/Ully

Für mich hat Krebs einen ganz persönlichen Namen:

**DAS  
MISTVIEH!**



# MEINE KINDER

/Sonja



„Es ist wie ein Hammerschlag.  
Er wird dein Leben verändern,  
sicher, aber nicht nur zum Schlechten.  
Wenn du es annimmst,  
kann auch durchaus Positives  
daraus erwachsen.“

# ABSCHIED

„Wir müssen bereit sein, uns zu lösen von dem Leben, das wir geplant haben, damit wir das Leben finden, das auf uns wartet.“

(Oscar Wilde) /**Silke**



# INTENSIV LEBEN

Die FSH bedeutet für mich: Absolute Fokussierung auf das Wesentliche: Zugewandtheit - Ganz Ohr sein - ein echtes Interesse am Sinn des Seins - Gegenseitige Ermutigung, dass was die Lebensenergien raubt und blockiert loszulassen und die Kraftquellen freizulegen - Lebensfreude kreativ und vielfältig zu entdecken und zu stärken - Eine Gemeinschaft des wohlwollenden, unterstützenden Gebens und Nehmens: Kurz, ein Raum der Frauen heilsame Freiheiten in der Geborgenheit einer tragenden Gemeinschaft bietet. /**Ute**





## WATT'N SHIT

Ich bin mir zuerst wichtig  
(meistens jedenfalls). /**Franziska**



## ICH SEIN

Als Angehörige habe ich mich total hilflos  
gefühlt. Die Frauenselbsthilfe hat mir  
geholfen, mich auszutauschen und Mut zu  
schöpfen. /**Bettina**

## SPRACHLOS

Heute helfe ich Anderen, in dem ich zuhöre und Mut mache und immer den Rat gebe, auf das Bauchgefühl zu vertrauen. /**Marita**



## WERT- SCHÄT- ZUNG

Besonders ich habe mich verändert. Heute weiß ich, zu was ich fähig bin, was ich alles ertragen kann, wie stark ich bin, was ich alles verändern und bewegen kann. /**Stefanie**



WIE BRINGE  
ICH DAS MEINER  
FAMILIE BEI

/Christa



„Oh scheiße. Ich stand im Wartezimmer, unfähig mich zu setzen. Ich sollte zu einem weiteren Gespräch reingerufen werden. Mir liefen die Tränen unentwegt. Dann dachte ich, reiße dich zusammen, denn unser Sohn steckte gerade in wichtigen Prüfungen, und die sollte er gut machen, ohne den Schatten meiner Diagnose.“

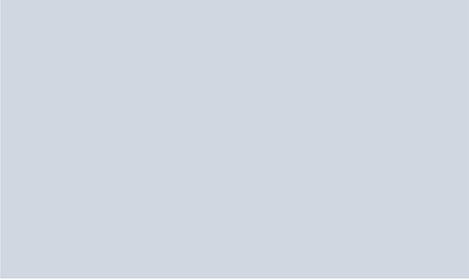
## MEINE CLIQUE

Vertraue deinen Ärzten. Aber höre auch auf dein Bauchgefühl und hole dir eine zweite oder dritte Meinung, wenn du unsicher bist. Lass Hilfe von den Menschen in deiner Umgebung zu. Genieße das jetzt und hier mit Menschen, die dir gut tun und lass los, was dich belastet. Jetzt zählst nur du und dein Leben! Kämpfe! Lebe! Liebe! Lache!  
/Chanel



BESSER ICH  
ALS MEINE  
TOCHTER.

/Hildegard



## MUSS ICH STERBEN?

„Für mich hat sich durch den Krebs alles verändert. Ich habe gelernt, loszulassen und habe mich dadurch selbst gefunden. Neuer Job, neuer Partner, neue Freunde, neues Leben!“ **/Yamina**



## DAS ZIEL SIEHT MAN NICHT IM RÜCKSPIEGEL.

**/Ramona**



WIR SIND FÜR  
SIE DA!

**Landesverbandsbüro**

Rheinland-Pfalz/Saarland e. V.  
am Marienhaus Klinikum St. Elisabeth  
Friedrich-Ebert-Straße 59  
56564 Neuwied

**Landesvorsitzende**

Dr. Sylvia Brathuhn  
Tel.: +49 (0)151 - 54774317  
s.brathuhn@frauenselbsthilfe.de

**Kassierinnen im LV**

Sieglinde Emmerich  
Tel.: +49 (0)171 - 4707867  
s.emmerich@frauenselbsthilfe.de

**Projektmitarbeiterin Öffentlichkeitsarbeit**

Anke Dillender  
Tel.: +49 (0)177 - 24 82 470  
a.dillender@frauenselbsthilfe.de

**Stellvertreterinnen**

Marita Debner  
Tel.: +49 (0)6731 - 8923053

Bärbel Peil  
Tel.: +49 (0)171 - 32 520 53  
b.peil@frauenselbsthilfe.de

Bettina Zulehner  
Tel.: +49 (0)96138 - 97 69 02  
b.zulehner@frauenselbsthilfe.de

VORSATZPAPIER

**HERAUSGEBER**

**Frauenselbsthilfe nach Krebs - Bundesverband e. V.**

Thomas-Mann-Str. 40 | 53111 Bonn  
Telefon: 02 28 - 33 88 94 00 | Telefax: 02 28 - 33 88 94 01

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

**REDAKTION**

Takepart media and science GmbH, Köln

**DESIGN**

art tempi communications GmbH, Köln