

FSH-News

Landesverband
Rheinland-Pfalz/Saarland e.V.

Ausgabe Mai 2023

„Die Dinge, die wir uns in den Kopf setzen,
sind nur dann sinnvoll, wenn sie auch
in unseren Herzen Platz nehmen.“

Biggi Knabe, junge Buchautorin





Unser Leben – Experiment und Wagnis – immer wieder!

Liebe Mitglieder, liebe Selbsthilfe-Coaches der FSH, liebe Gruppenteilnehmerinnen, liebe Weggefährtinnen der Frauenselbsthilfe Krebs des Landesverbandes Rheinland-Pfalz/Saarland e.V.,

kennt ihr das Kinderspiel noch „mein rechter, rechter Platz ist frei und ich wünsche mir den „XY“ herbei. So ging es in Kindergarten oder Grundschule, Spielgruppe und Familie rund und jeder durfte sich aussuchen, wer neben ihm Platz nimmt und manchmal wurde man auch aufgerufen einen Platz einzunehmen, der einem vielleicht gar nicht so lieb war.

Ist das im wahren Leben nicht ähnlich? Können wir unsere Plätze immer frei wählen?

Und wenn ja, bleibe ich dann dort für immer? Leider nein, manche Plätze sind bereits reserviert, von anderen wird man wieder herunter geschubst oder gar durch Krankheit oder Tod vertrieben für immer.

Viele von uns wünschen sich nach dem Abschluss der Therapien, wieder den gewohnten Platz in Familie, Beruf, Gesellschaft und Ehe einnehmen zu können. Aber nicht immer gelingt dies und alle dürfen sich glücklich schätzen, wenn sie aus diesem neuen Standort einen neuen Weg und einen neuen Platz einnehmen. Oft bietet es die Chance auf Perspektivwechsel und Neuanfang und nicht selten hat Frau im Nachhinein in ihrem Leben gerade dadurch viel gewonnen.





In diesem Sinne freuen wir uns auf unser Kreativprojekt (mehr dazu auf Seite 45) in dem 44 Stühle – also Plätze – so gestaltet werden, dass die Geschichten dahinter erfahren werden können.

Wir wünschen Euch für alle Eure kommenden Aufgaben und Situationen, dass ihr Euch Euren Platz gut einrichtet, ihr dort gut empfangen werdet und wenn es heißt, Abschied von dort zu nehmen, auch dies mit einem guten Gefühl tut, bereit für das, was kommt.

Herzlich Euer Landesvorstand

Dr. phil.
Sylvia Brathuhn

Bärbel Peil

Bettina
Zulehner

Hildegard
Schausten-Spang

Andrea Neumann

Dr. phil. Sabine
Zwierlein-Rockenfelder



Entschleunigt – gestärkt – mit frischer Power – Wow!

Stärkungswochenende der Frauenselfsthilfegruppe Saarlouis-Merzig in Kaub

Am 01. und 02. Oktober begaben wir uns in die Jugendherberge in Kaub, um gemeinsam Kraft zu schöpfen. An diesen zwei Tagen begleiteten uns die Dozentinnen Nicole Schweitzer und Renate Jalvi erfahrungsreich und mit unterschiedlichen Methoden zu wertvollen Ressourcen der **Resilienz**. Nach Übungen zum Kennenlernen folgten Trainingseinheiten zu Bewegung und Tanz, Übungen für den Vagusnerv und wohlthuende Kopf-, Schulter- und Handmassagen. Darüber hinaus machten wir einen interessanten Achtsamkeitsspaziergang draußen und drinnen, Erzählungen wurden aufmerksam angehört und anschließend geteilt.



Berichte aus den Gruppen Saarlouis-Merzig



Wir übten hilfreiche Strategien zur einfachen Stressregulation für den Alltag ein und verfügen so über einen „Erste-Hilfe-Koffer“ für belastende Situationen, den wir auch in Form eines Handouts besitzen.

Neben Bewegung standen auch Schüttelübungen und Selbstmassage auf dem Programm.

Wir haben ein bereicherndes und wohltuendes Wochenende mit einigen emotionalen Momenten miteinander verbracht, wodurch die Gruppe noch stärker zusammengerückt ist und jede Einzelne von uns viel Kraft geschöpft hat.

Geschrieben für euch

Herta Wölfl, FSH-Gruppe Saarlouis-Merzig



„Wege zueinander“ Frauenselbsthilfe Krebs – Gruppe Worms

Schon seit der Landestagung im Jahr 2021, an der die Gruppenleiterin Susanne Sattler teilgenommen hatte, keimte der Wunsch das Projekt „Wege zueinander“, die Gestaltung einzelner, kleiner Leinwände mit Acrylfarben, in das bevorstehende Abendprogramm der Gruppe Worms mit aufzunehmen.

Im November 2022 war es dann endlich so weit. Alle Abendgruppenteilnehmerinnen brachten ihre kreativen Ideen mit ein und gestalteten gemeinsam mit ganz viel Engagement und Freude einzelne kleine Leinwände, die dann mit Acrylfarben nach eigenen Ideen gestaltet werden konnten. Dabei durften die verschiedensten Materialien wie Glitzer, Federn oder auch kleine Dekoartikel nicht fehlen.

Das Endergebnis kann sich sehen lassen. Ein herrlich kreatives Kunstwerk, bei dem die Wege zueinander auf ganz besondere Weise zu erkennen sind.

Viel Engagement, viel Innen(er)Leben, viel Gefühl wurde ausgedrückt. Zu schade, um es in irgendeiner Ecke herum stehenzulassen. Deshalb haben sich die kreativen Köpfe dazu entschlossen, das Kunstwerk mithilfe eines Schreiners mit einem Rahmen zu versehen, um es zukünftig an geeigneten Orten für die Öffentlichkeit auszustellen. Wir finden es ist ein Kunstwerk, das dazu geeignet ist mit Mitmenschen ins Gespräch zu kommen und zur Enttabuisierung der Erkrankung Krebs beizutragen.

Die Teilnehmerinnen der Abendgruppe sind beglückt und stolz an diesem Projekt teilgenommen zu haben.

Geschrieben für euch

Susanne Sattler, Gruppenleitung Worms

Berichte aus den Gruppen

Worms





FSH Speyer-Abend-Aktiv auf Gesundheitstour nach Bad Kreuznach / Bad Sobernheim am 13.09.2022

Pünktlich um 9 Uhr ging es vom Hauptbahnhof Schifferstadt aus los, mit dem Bus, in Richtung Bad Kreuznach.

Auf den Weg machten sich 23 gutgelaunte Damen aus drei FSH-Gruppen (20 Speyer-Abend-Aktiv, eine Speyer-Nachmittag und zwei aus Neustadt).

Nach kurzer Begrüßung unseres Busfahrers und einigen herzlichen Worten von Manuela, unserer Gruppenleiterin, herrschte im Bus schnell ein angeregter Austausch. So vergingen die 75 Minuten Fahrzeit wie im Flug.

In Bad Kreuznach angekommen stellten wir fest, dass der Busfahrer die falsche Adresse eingegeben hatte und er musste einen Berg rückwärts wieder runterfahren, was ganz schön knifflig war. Aber er hat es mit Bravour gemeistert und uns sicher im Restaurant BRAUWERK bei den Salinen abgeliefert.



Da wir aufgrund der Coronabestimmungen leider nicht, wie ursprünglich geplant, die Nahetalklinik besuchen konnten, hatte Frau Dr. Mansmann uns angeboten, ihren Vortrag zum Thema Polyneuropathie (PNP) stattdessen im Tagungsraum des BRAUWERKS zu halten.

Berichte aus den Gruppen Speyer-Abend-Aktiv

Leider wurde sie krank, doch war auch dies kein Problem. Ihr Kollege, der Ergo- und Physiotherapeut Andreas Grünewald sprang spontan ein. In einem lebendigen und anregenden Vortrag gab er uns allerlei Tipps und Tricks im Umgang mit der PNP. Keine Frage blieb unbeantwortet und es gab Übungsanleitungen für zu Hause mit.



Einen herzlichen Dank an Andreas Grünewald.

Jetzt war die Zeit gekommen, um gemeinsam unserer lieben Christel Hering zu gedenken, die in der Vorwoche verstorben ist. Manuela, Sylvia und Gisela hatten ein Bild von ihr aufgestellt, so war Christel die ganze Zeit unter uns. Ein Video und Fotos brachten uns Christel in ihrer unbeschreiblich fröhlichen und unkomplizierten Art nochmal ganz nahe. Da sie leidenschaftlich gerne Musik gemacht hat und immer unsere Sängerin war, sangen wir gemeinsam für sie unser Abschlusslied. Das war ein sehr ergreifender Moment.





Während des nun folgenden Mittagessens ging es munter und rege mit dem Austausch weiter.

Gut gestärkt fuhren wir mit dem Bus weiter nach Bad Sobernheim zum Barfußpfad, um aktiv etwas gegen die PNP oder auch einfach nur so etwas Gutes für unsere Füße zu tun. Schuhe und Socken aus und schon ging es mit viel Igitt und Oho durch das Schlammbecken.

Wir sahen aus, als hätten wir alle die gleichen braunen Stiefel gekauft und machten uns mit viel Gelächter auf den weiteren Weg.

Über Steine, Wiesen, Holzschnitzel und allerlei Hindernisse ging es bis zur Lahnfurt. Schnell die Hosen hochgekrempelt oder gar ganz ausgezogen wateten wir, zwischen zwei Seilen zum Festhalten, durch das kalte Nass.

Auf der anderen Seite angekommen liefen wir weiter über Stock und Stein, balancierten über Holzstämmen und erreichten bald die letzte Station, die große Hängebrücke.



Berichte aus den Gruppen Speyer-Abend-Aktiv

Im Gänsemarsch ging es hinüber und schon hatten wir unseren Startpunkt wieder erreicht.

Die Füße wurden gereinigt und trocken gerubelt, Strümpfe und Schuhe wieder angezogen und kurz darauf traten wir den Heimweg an.

Im Bus wurde mit einem Gläschen Sekt noch auf diesen wundervoll gelungenen Tag angestoßen und kurz nach 18 Uhr erreichten wir glücklich und zufrieden Schifferstadt. Dieser Tag war ein Therapeutikum für Körper, Geist und Seele und hat unseren Gruppenverbund noch mehr intensiviert.

Danke an Manuela, Sylvia und Gisela für die tolle Organisation und ihr ausdauerndes Engagement!



Geschrieben für euch

Tanja Seebach, Teilnehmerin der FSH Gruppe Speyer Abend-Aktiv





1981 – 2022

Mut haben – Ja sagen zum Leben.

40 + 1 Jahre gemeinsam gegen Krebs, das bedeutet vier Jahrzehnte wertvolle ehrenamtliche Begleitung an Krebs erkrankter Menschen.

Nachdem wir coronabedingt unser 40-jähriges Jubiläum um ein Jahr verschieben mussten, konnten wir den 22. Oktober voller Freude gemeinsam genießen.

Nach den obligatorischen Grußworten überraschte uns Claudia Rosenkranz, von der Gruppe Landstuhl, mit einem Clip über unsere Treffen sowie Gabriela Avila, aus Saarbrücken, mit einem herzlichen Grußwort.

Eine emotionale und motivierende Videobotschaft von Dr. Sylvia Brathuhn ergab den Höhepunkt.

Der Nachmittag entwickelte sich zu einem gemütlichen Beisammensein. Bei Kaffee und selbst gebackenen Kuchen sowie Fingerfood, aus eigener Herstellung, ergaben sich gute Gespräche und reger Austausch über Erlebtes in den vergangenen Jahren.

Da unser Jubiläum im Brustkrebs Monat Oktober stattfand, ließen wir den Tag mit der Aktion Lucia ausklingen. Die Einladung an unsere Gäste auch für ihre Verstorbenen eine Kerze anzuzünden wurde gerne angenommen.

Bei unserer Dekoration konnten wir auf viele schöne Dinge aus unseren Workshops der vergangenen Jahre zurückgreifen.

Mit einem herzlichen Dank an unsere Gäste und gute Wünsche für die Zukunft beendeten wir unsere Jubiläumsfeier.

Für euch geschrieben

Charlotte Röckel und Andrea Neumann, Gruppenleitung Kaiserslautern

Berichte aus den Gruppen Jubiläum Kaiserslautern





Den Moment genießen

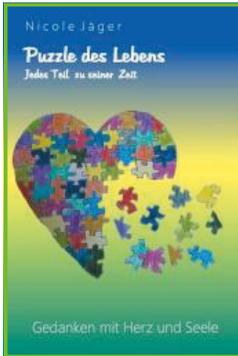
Ich freue mich riesig, dass ich etwas für die News des Landesverbandes schreiben darf. Vielleicht stelle ich mich zuerst einmal kurz vor: Mein Name ist Nicole Jäger und ich schreibe seit 2017, weil ich mir schon immer Gedanken über das Leben mit allen Höhen und Tiefen, die es bereithalten kann, mache und dies auch irgendwie festhalten wollte.

Der erste Versuch war „Die blaue Gans Erhan“ als Geschenk für mein Patenkind Lena, um ihr ein bisschen schön verpackte Lebensweisheit in und an die Hand zu geben. So habe ich Gedanken zu Körper, Geist, Seele und der Magie des Augenblicks aufgeschrieben, gemalt und dies eben auch für mich in einer Ordnung festgehalten. Inzwischen gibt es fünf Erhan-Bücher, die zwar alle optisch ein Kinderbuch sind, jedoch sind sie inhaltlich für Groß und Klein, denn es werden die großen Lebensthemen wie der Sinn des Lebens, Liebe und Freundschaft, die Faszination des Tuns und das Loslassen angepackt und vielleicht ungewöhnlich aufbereitet.

2020 habe ich dann das „Puzzle des Lebens“ geschrieben. Ich bezeichne dieses Buch gerne als Erhan für Erwachsene. Auch hier beleuchte ich das Leben mit seinen vielen Facetten in schönen und in schwierigen Zeiten. Dass dieses Buch in seiner Wirkung nur kurze Zeit später so elementar für mich wird, raubt mir immer noch kurz den Atem, wenn ich darüber nachdenke.



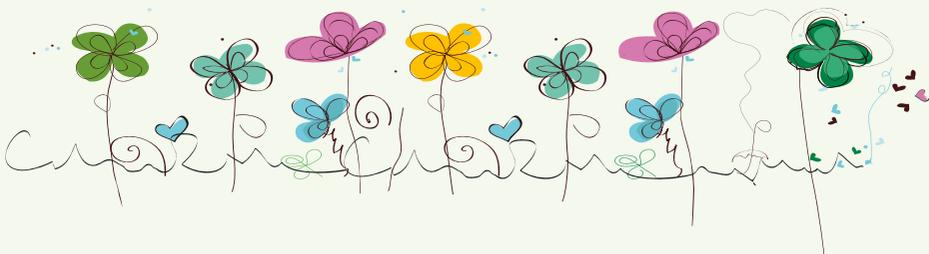
Berichte aus den Gruppen Speyer-Abend-Aktiv



Eine Krebsdiagnose wirft aus der Bahn. Körperliche Veränderungen, Gefühlskarussell, Kopfkino vom Feinsten, Chaos, das die bisherige Ordnung oder das, was wir dafür hielten, auf vielen Ebenen neu sortiert. Das Bewusstsein, dass das Leben ganz schnell zu Ende sein kann, sorgt für Ausnahmezustände, die für jede betroffene Person Herausforderungen sind, um hier den eigenen Weg zu finden.

Im Jetzt sein, kleinste Schönheiten des Lebens genießen, manchmal einfach nur atmen, ein tolles Netzwerk wie Familie, Freunde aber auch medizinische Begleiter*innen oder Informationen durch die Frauenselbsthilfe und bei mir bleiben, war und ist mein Plan. Körper, Geist, Seele und die Magie des Augenblicks, wenn wir sie sehen wollen, helfen dabei, sich nicht zu verlieren.

Wir werden bescheiden und schätzen plötzlich vieles, das oft im Alltagstrubel untergegangen ist, weil wir uns einfach nicht mehr die Zeit für den Genuss nehmen.





Trotz besonderer Zeiten sind mir die Begeisterung und meine Kreativität nicht verloren gegangen. 2022 war es Zeit „Wortgeschenke für Lieblingsmenschen“ mit 366 Weisheiten und Geschichten mit viel Herzblut und Herzenswärme zu kreieren. „Du bist wunderbar und sei daher für Dich selbst Dein allerliebster Lieblingsmensch“ ist eine Botschaft in diesem Buch. Zufriedenheit kann nur in uns entstehen. Die Kraft und Energie, die sich hierdurch entwickeln, macht so Vieles möglich. Davon bin ich überzeugt. Mein neues Buch ist aber gleichzeitig ein Dankeschön an die Freundschaft und den damit verbundenen Lieblingsmenschen. Seelenbonbons inspirieren manchmal ungewöhnlich, Lachyoga-Übungen sorgen für Leichtigkeit, kleine Porträts stellvertretend für die Lieblingsmenschen und Lebensexplosionen in Form von Worten und Bildern runden das Gesamtwerk ab und verleiten dazu, das Buch immer mal wieder in die Hand zu nehmen, um zu schauen, was es für einen bereithält.



Dein Schatz

Jeder hat einen Schatz
und der hat einen festen Platz.
Es ist eine Kiste im Herzen,
gedanklich umgeben von vielen Kerzen.
In der Kiste wurde etwas gesammelt,
das nie vergammelt.
Doch manchmal ist es verstaubt,
wenn man es am nötigsten braucht.
Es ist die Quelle der Zufriedenheit.
Sie gibt uns an schlechten Tagen Geleit.
Jede Kerze nimmt uns erinnernd an die Hand
und zeigt uns wie eine Museumswand,
welche Kraft in uns steckte
und welcher Glücksmoment sich da emporreckte.
Der Schein der Kerze zeigt den Weg aus schlechten Zeiten,
weil sich so die Blicke weiten.
Das schlechte Gestern ist vorbei
und somit einerlei.
Wir können es nicht mehr wenden,
weder mit Kopf, Füßen oder Händen.
Die Sorgen, die in der Zukunft liegen,
dürfen unser Jetzt nicht bekriegen,
denn wer weiß, was morgen ist,
vielleicht entwickelt sich da schon ganz anderer Mist.
Das Heute zählt allein
zum Glücklichein.
Hier können wir schalten
und mit unseren Kräften walten.
Und lässt das Positive auf sich warten,
gehe in einen Garten,
betrachte wie die Natur das Leben spielt
und sich immer an den Wechsel von Wachsen und Vergehen hielt.

*Herzlichst, Nicole Jäger
Teilnehmerin der FSH-Abend-Aktiv-Gruppe Speyer*



FSH Gruppe für die Bereiche St. Wendel/Neunkirchen

Am Donnerstag, dem 12. Januar 2023, wurde im Marienkrankenhaus St. Wendel die FSH Gruppe für die Bereiche St. Wendel/Neunkirchen gegründet.

Anwesend waren der Vorstand des Landesverbandes, vertreten durch unsere Landesvorsitzende Pfalz/Saarland, Dr. Sylvia Brathuhn und Hildegard Schaus-ten-Spang vom Landesverband, Gruppenleiterin Kathrin Ebert von der FSH Gruppe Saarlouis/Merzig, von der FSH Gruppe Saarbrücken die Gruppenleiterin-nen Gabriella Avilla und Christa Groß sowie von der FSH Gruppe Kaiserslautern Andrea Neumann.

Weitere Gäste waren die Chefärztin Dr. Anke Bleimehl vom Brustkrebszentrum Neunkirchen, unsere Psychoonkologin Margit Klasen-Braune und Michaela Müller vom Förderverein "Netz für neues Leben".

Die Gruppenteilnehmer von St. Wendel und Neunkirchen wurden eingeladen, um die feierliche Gründung mitzuerleben.

Nach der Begrüßung durch Kathrin Ebert und Dr. Sylvia Brathuhn stellte sich das neue Gruppenleitungsteam vor.

Gruppenleiterin Britta Keller, stellvertretende Gruppenleiterin Barbara Martin und Kassiererinnen Monika Staudt.

Danach wurde eine Wahl mit Abstimmung durchgeführt.

Nach dem feierlichen und förmlichen Teil der Gründung kam es zu regem Gesprächsaustausch.

Mit einem gemütlichen Zusammensein wurde der Tag beendet.

Wir stellen uns vor: Gruppengründung in St. Wendel



Britta Keller

Alter: 48 Jahre

Familienstand: seit 25 Jahren verheiratet, ein Sohn (23), eine Tochter (16)

Beruf: Krankenschwester, 3/4 Stelle (Wöchnerinnen-Station)

Hobbys: Lesen, Schwimmen, Nordic Walking, E-Biken

Erkrankung: Brustkrebs in 2020

Warum bin ich in der FSH: ich möchte meine Erfahrungen mit anderen teilen, das konnte mir in der Coronazeit nicht angeboten werden, möchte anderen in der Erkrankung und Therapie helfen

Zukunftsplan: Teilnahme am SH-Coach



Barbara Martin

Alter: 62 Jahre

Familienstand: allein lebend, zwei erwachsene Kinder

Erkrankung: Februar 2022 an Brustkrebs erkrankt

Hobbys: Sport, häkeln, stricken, basteln und dekorieren



Monika Staudt

Alter: 58 Jahre

Familienstand: verheiratet, eine Tochter

Erkrankung: Oktober 2019 an Brustkrebs erkrankt

Beruf: Pflegeanbieterin in der Buchhaltung

Hobbys: Lesen, Schwimmen, Yoga

Warum bin ich in der FSH: Ich freue mich, dass ich in der Gruppe mitarbeiten kann.

Mitmachaufgabe

Vielen Dank an alle, die bisher ihre Einsendungen zu den Lieblingszitaten tätigten.

Sprüche wie:

„Wer nicht vom Fliegen
träumt, dem wachsen
keine Flügel“

„Das Leben wird nicht
leichter, du wirst nur
stärker“

„Aus den Steinen, die
dir in den Weg gelegt
werden, kannst du etwas
Schönes bauen“

Heute laden wir Euch ein, ein Foto zu senden, und zwar ein Foto, das beschreibt wo und wie ihr Kraft tankt - Wohlfühlplätze, Yogaübungen, Kerzenschein, Abenddämmerung, Umarmung, Kinderlachen, Frühlingserwachen – es gibt so viele Orte und Begebenheiten, die uns stärken können.

Jeder hat einen Platz, an dem er tief durchatmet und die Energie des Moments in sich einfließen lässt.

Wir freuen uns auf Eure Kraftquellen und danken herzlich fürs Mitmachen!

Sende Dein Foto per E-Mail an: upolit@gmx.de





Netzwerk FSH Onliner

Die bundesweite Online-Selbsthilfegruppe Netzwerk FSH Onliner entstand aus dem abgeschlossenen Projekt „Resist Krebs“ – NetzwerkStatt Krebs und stellt ein unabhängiges, für Teilnehmer*innen kostenfreies Angebot von Betroffenen für Betroffene dar.

Gemäß dem Motto der Frauenselbsthilfe Krebs wollen auch wir unter dem Dach der FSH „Auffangen – Informieren – Begleiten“.

Die von Ehrenamtlichen aus unserem Kreis moderierten offenen Treffen finden über die Videokonferenzplattform „Zoom“ statt.



Wir stellen uns vor: Netzwerk FSH Onliner

Zielgruppe

- Menschen mit und nach einer Krebserkrankung im erwerbsfähigen Alter. Schwerpunkt sind Brustkrebs und gynäkologische Krebsarten.
- Menschen aus unserer Zielgruppe, denen es aus gesundheitlichen (z.B. von krebsbedingter Fatigue), örtlichen Gegebenheiten (keine Selbsthilfegruppe der Frauenselbsthilfe Krebs in erreichbarer Umgebung) oder zeitlichen, auch krankheitsbedingten Gründen (mangelnde Vereinbarkeit von Management der Erkrankung, Familie und Arbeit; Isolation durch Krebserkrankung/Corona-Pandemie) nicht möglich ist, Selbsthilfeangebote in Präsenz zu nutzen.
- Die Betroffenen sind in hohem Maß auf Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, sowie auf unabhängige Kommunikations- und Informationsmöglichkeiten zur Erkrankung und deren Auswirkungen angewiesen. Ein digital stattfindendes Selbsthilfeangebot wie das der FSH Onliner schafft diese dringend benötigte Unterstützung.

Selbstverständnis

Das Netzwerk FSH Onliner sieht sich als Ergänzung und Unterstützung der Gruppen der Frauenselbsthilfe vor Ort/in Präsenz.

Wir können wechselseitig von unseren Angeboten profitieren und gemeinsam einen Mehrwert schaffen. Die „KrebsOnliner“ vermitteln zu den örtlichen Gruppen der FSH und zu Krebsorganisationen, die mit der Frauenselbsthilfe kooperieren und teilen deren Angebote.

Das Netzwerk FSH Onliner ist ortsunabhängig erreichbar. Egal ob von zu Hause, aus der Klinik oder aus dem Urlaub – unsere Treffen können von überall aus besucht werden.

Über die Social Media Auftritte bei Facebook und Instagram:

<https://www.facebook.com/NetzwerkFSHOnliner/>

informieren wir über die aktuellen, relevanten Themen für die Zielgruppe und weisen auf unsere Veranstaltungen hin.

In einer privaten Messengergruppe ist der Austausch innerhalb der Gemeinschaft und die Klärung akut auftretender Fragestellungen jederzeit möglich.



Infos von A bis Z

(gerne Blatt heraustrennen o

A	Anmeldungen	für Tagungen und Projekte: upolit@gmx.de
	Änderungsmeldungen	(Umzug, Ausscheiden und Neubeginn) an upolit@gmx.de
B	Briefpapier	Vorlage: Ulyly Polit
C	Copyright	und Urheberrechte bei Verwendung von Fotos und Zitaten bzw. Unterlagen zur Weiterverbreitung beachten!
D	Datenschutz	und Fragen dazu: Caroline Mohr unter: c.mohr@frauenselbsthilfe.de , ausgefüllte Formulare an Ulyly Polit
E	Einverständniserklärung	für Fotos - Formular auf der Website: www.frauenselbsthilfe.de
F	Formulare	unter Mitglieder-Login: www.frauenselbsthilfe.de
	FSH-News	Einsendungen an: b.peil@frauenselbsthilfe.de
G	Genehmigungen	müssen vom Landesvorstand eingeholt werden für: Jubiläumsveranstaltung, mehrtägige Fahrten, überregionale Fremdveranstaltungen, größere Anschaffungen, Referentenhonorar > 150 €, finanzielle Gruppenunterstützung, Wartung und Reparatur von Inventar.
	Gruppenbetreuung	Südliches Rheinland-Pfalz - Sylvia Zerech : fsh-speyer-abend-aktiv-sz@gmx.de Dahn, Edesheim, Kaiserslautern, Landau, Landstuhl, Ludwigshafen, Neustadt a. d. Weinstraße, Speyer, Speyer Abend Aktiv, Wörth, Worms
		Nördliches Rheinland-Pfalz - Hildegard Schausten-Spang : h.schausten-spang@frauenselbsthilfe.de Alzey, Bad Kreuznach, Bad Neuenahr-Ahrweiler, Cochem, Hermeskeil, Mainz, Mayen, Neuwied, Simmern, Traben-Trarbach, Trier, Westerwald Aktiv
		Saarland - Kathrin Ebert : Ebert-Kathrin-fsh@t-online.de Saarbrücken, Saarlouis-Merzig, St. Wendel
H		
I	Infobriefe	erscheinen zweimal jährlich als FSH-News. Bitte verteilen an Gruppenteilnehmerinnen und an relevanten Stellen auslegen. Zusätzliche Infos per Mail.

n oder kopieren, damit es immer zur Hand ist)

J	Jahresbericht	führen und mit der Abrechnung zum 3. Quartal an Bettina Zulehner senden: b.zulehner@frauenselbsthilfe.de
	Jubiläumsmitteilung	Info an Ully Polit und Bärbel Peil und Bericht für FSH-News an: b.peil@frauenselbsthilfe.de
K	Kassenbücher	jährlich bis 31. Januar an die vorher angegebene Adresse zusenden
L	Lucia	Aktion Lucia – Presseberichtvorlage auf der Website
M	Mitmachaufgabe	Einsendung an: upolit@gmx.de
	Ministerium	Zuwendungsbescheinigung zurück an Bettina Zulehner per Post: In den Zehn Morgen 10, 55296 Harxheim
N-O		
P	Pauschal	Förderungsantrag: bis zum 28. Februar einreichen
	Projekt	Förderungsantrag ganzjährig einreichen vor Beginn des Projektes, Fragen beantworten Bettina Zulehner, Hildegard Schausten-Spang
	Pressemitteilungen	(Zeitungsausschnitte) an Andrea Neumann: a.neumann@frauenselbsthilfe.de
		Saarland - Kathrin Ebert : Ebert-Kathrin-fsh@t-online.de Saarbrücken, Saarlouis-Merzig, St. Wendel
Q	Quartalsabrechnungen	Quartalsabrechnungen bis zum 8. des auf das Quartal folgenden Monat postalisch eintreffend bei Bettina Zulehner. Excel-Datei per Mail an: b.zulehner@frauenselbsthilfe.de
R	Reisekostenabrechnung	PKW nach gültigem Bundesreisekostengesetz. Fahrten aktuell 0,30 € pro gefahrener km.
S	Save the Date!	Siehe immer vorletzte Seite der FSH-News.
T-U		
V	Visitenkarten	bestellen bei: Ully Polit upolit@gmx.de
W-Y		
Z	Zuwendungsbescheinigungen	für Spenden bei Hildegard Schausten-Spang anfordern per Post unter: Weider Höhe 21, 56814 Landkern

Stand 31.03.2023



Sinn und Zweck

- Betroffenen seelische, soziale und emotionale Unterstützung geben
- Steigerung von Wohlbefinden und Förderung des persönlichen Wachstums durch Steigerung der Resilienz
- Zugang zu einer Gemeinschaft von ebenfalls Betroffenen

Unsere Gruppen-Angebote via Zoom – leicht zugänglich und vielfältig

- von uns moderierter Online-Gesprächskreis mit freier Themenwahl,
2x monatlich
- Expert*innenvorträge zu verschiedenen Themen
- „Kreative Schreibzeit“ – Angebot zum angeleiteten Schreiben,
freitags, alle 4-6 Wochen
- Sport bei und nach Krebs mit Lymphgymnastik und Funktionstraining mit Kraft-/Ausdauerübungen
- Facebook/Instagram-Auftritt mit Kontaktmöglichkeit
- privat initiierte Messengergruppe zum ständig verfügbaren Austausch

Unsere Themen - zielgruppenorientiert

Die folgenden Themenfelder sind für Betroffene im erwerbsfähigen Alter bisher relevant und werden im von uns geleiteten Gesprächskreis oft aufgegriffen.

- Erfahrungen mit den Therapien, Nebenwirkungsmanagement
- Resilienz – wie schafft ihr stark zu bleiben?
- Beantragung einer AHB, Reha
- Schwerbehindertenausweis, Schwerbehindertenrechte
- Krankengeld – Kommt nach dem Krebs die Armut?
- Wiedereingliederung und Arbeitsleben

Wir stellen uns vor: Netzwerk FSH Onliner

- Berufsunfähigkeit und Krebs
- Berentung im frühen Alter – Rentenantragsstellung – Hilfe im Dschungel der Bürokratie
- Wie geht es mir als junger Mensch in Erwerbsminderungsrente?
- Familienmanagement – Umgang mit Kindern, Partner, Eltern, Freunden
- Alleinerziehend und krebskrank
- Zukunftsängste – wie geht's jetzt bloß weiter? (Familie, Arbeit, Rezidiv, Finanzen ...)
- Sexualität und Partnerschaft
- Eingeschränkte Belastbarkeit und Überlastung

Mittels eigener Erfahrungen und Wissen der Anwesenden, Informationsmaterialien der FSH, der Deutschen Krebsgesellschaft und der Deutschen Krebshilfe werden hier wertvolle Unterstützungsmöglichkeiten und Lösungen aufgezeigt. Sehr beliebt sind unsere Expertenveranstaltungen mit Vorträgen und anschließender Diskussionsmöglichkeit. Es wird angestrebt, dass die Expert*innen nach Möglichkeit kostenfrei referieren.

Moderator*innen-Team

Unser Moderator*innen-Team begleitet die Termine des **Netzwerk FSH Onliner** und der weiteren Angebote (Sportgruppe, Schreibgruppe, Meditation), pflegt und betreut den Facebook- bzw. Instagram-Auftritt sowie die private Messenger-Gruppe.

Team Moderation:

*Anett Kaczmarek, Wolfgang Groffot,
Monika Stumpp, Claudia Mohr,
Michaela Rinkl, Sonja Roßwinkel*

Sport:

Anett Kaczmarek, Gesa Weitendorf

Kreative Schreibzeit:

Susanne Hahn, Michaela Rinkl



Anett Kaczmarek

Gruppenleitung

Geburtstag: Dezember 1976, Westsachsen

Familienstand: Verheiratet seit September 2021,
Sohn (20) aus erster Ehe

Beruf: gelernte Arzthelferin, inzwischen EM-Rente

Erkrankung: Brustkrebs Juni 2018, beidseitige Mastektomie ohne Aufbau im Juni 2019

Folgen davon: Lymphödem, Fatigue, Ausbildung zur psychoonkologischen Begleiterin, Waldbadenkursleiterin und Meditationsleiterin nach Abschluss der Therapie - für mich selbst, für die Selbsthilfe und ein paar Klientinnen vor Ort.

Hobbys: Wir sind große Skandinaviern und Wohnmobilfans, verbringen jedes Jahr mehrere Wochen in Schweden oder Norwegen. Ich liebe meinen Garten, häkele und stricke gern, wenn es das Lymphödem zulässt. Ich liebe es Texte zu verfassen, zu malen und zu fotografieren.

Warum bin ich in der FSH? Ich helfe einfach gerne und das lässt mich viele Aufgaben im Ehrenamt übernehmen. Für andere da sein und mich zu engagieren gibt mir auch Kraft.



Sonja Roßwinkel

Kassiererin

Geburtstag: Mai 1974 in Köln Porz

Familienstand: verheiratet, drei erwachsene Kinder

Beruf: Groß- und Einzelhandelskauffrau, jetzt ¼ Stelle

Erkrankung: Triple negativ BK 2018, 2022 metastasiertes Schilddrüsenkarzinom

Folgen davon: Lymphödem, Konzentrationsstörungen, Fatigue

Hobbys: Familie, Pink Paddler Trier, FSH Onliner, kochen, heimwerken, Karneval

Warum bin ich in der FSH? Ich liebe die für mich bereichernde Arbeit und unterstütze und helfe gerne, das zeichnet mich aus.



Wolfgang Groffot

Stellvertretender Gruppenleiter



Geburtstag: 1950 in Vilich Müldorf einem Ortsteil von Bonn-Beuel geboren und lebe immer noch hier.

Familienstand: verheiratet, zwei Töchter, fünf Enkelkinder, zwei Hunde, eine Katze und meine rheinische Frohnatur.

Beruf: Ausbildung zum Kfz Lackierer, 30 Jahre selbstständig und die letzten fünf Jahre habe ich meine soziale Ader erkannt, die Betreuung von Menschen mit Demenz in Einrichtungen der Caritas. In der Zeit habe ich Ausbildungen zum Gedächtnistrainer, Fit im Alter, Sitztanz, Singen und Sterbebegleitung gemacht. Jetzt bin ich Rentner und habe mich im Rahmen der FSH-Onliner zum Online-Moderator qualifizieren lassen.

Erkrankung: Juni 2017 Diagnose Stimmlippenkarzinom! Dank Lasertechnik wurde mir der Kehlkopf nicht entfernt.

Folgen davon: Frischluftunger, da ich in der Halle Atemprobleme habe. Das Kennenlernen von Selbsthilfe, Lust am Wandern (300 km in fünf Wochen).

Hobbys: Wandern, meine Tätigkeit in der FSH, meine Familie und Freund*innen.

Warum bin ich in der FSH? Ich bin dankbar in meiner Krankheitszeit diese Unterstützung gefunden zu haben. Ich möchte was zurückgeben, deshalb bin ich Mitglied des Leitungsteams. Meine Aufgabe sehe ich vor allem darin, auch in anderen Landesverbänden der FSH unsere Vorstellungen von Kooperation und Zusammenarbeit vorzustellen. Dafür reise ich in den Bayrischen Wald nach Usedom oder Krefeld. Ich fühle mich glücklich Teil dieser Gemeinschaft zu sein.





Alle (vier) Jahre wieder ...

Weihnachtlich verzauberte Neuwahlen der Selbsthilfegruppe Krebs "Speyer-Abend-Aktiv"

Seit vielen Jahren schon engagieren sich Manuela Schurhammer (Gruppenleiterin), Sylvia Zerech (stv. Gruppenleiterin) und Gisela Fischer (Kassiererin) als Leitungsteam der Frauenselbsthilfe Krebs Gruppe „Speyer-Abend-Aktiv“. Sie begleiten und informieren interessierte Frauen während und nach ihrer Krebserkrankung, fangen sie auf, wo Hilfe und Trost gebraucht werden. In ihrer Funktion planen, organisieren und führen sie Aktivitäten durch, wie z. B. regelmäßige Gruppentreffen und das **FEELGoodCAFE**, ein Zusatzangebot für alle Neuerkrankten bzw. in oder nach Therapie zum reinen Gesprächsaustausch. Weiterhin organisieren sie Informationsveranstaltungen, laden Fachleute und Kooperationspartner ein für Vorträge aus den Bereichen der Medizin, Rentenversicherung, Schwerbehindertenrecht, Ernährung und vieles mehr. Mit einem bunt gefächerten und vielfältigen Angebot werden wir Teilnehmerinnen der Gruppe das Jahr über von ihnen begleitet. Alle vier Jahre wird das Leitungsteam einer FSH-Gruppe neu gewählt, und das erfolgte dieses Jahr im Rahmen unserer Weihnachtsfeier am 13. Dezember 2022.



Wir stellen uns vor: Wahlen in der Gruppe Speyer Abend – Aktiv



Mehr als 30 Frauen folgten der Einladung ins Haus der Familienhilfe in Schifferstadt. Schon beim Betreten des großen Saales wurden wir alle von einer langen, festlich geschmückten Tafel weihnachtlich verzaubert. Fleißige Helferinnen hatten bereits im Vorfeld dafür gesorgt, dass wir uns alle willkommen fühlten. Die von den Teilnehmerinnen mitgebrachten Speisen – salzig und süß – bildeten das Buffet, begleitet von einem großen Pott gefüllt mit wärmender Trüffelsuppe.

Doch erst die Wahl und dann das Vergnügen. Dass die Teilnehmerinnen der Gruppe mehr als zufrieden mit dem Engagement des Leitungsteams sind, wurde in der Wahl auf wunderbare Weise deutlich. Manuela, Sylvia und Gisela wurden einstimmig wiedergewählt. Die Gruppe bedankte sich für ihren großartigen Einsatz mit einem kräftigen Applaus und Gutscheinen der „Schifferstadter Einkaufswelt“ für die geleistete Arbeit der letzten Jahre. Im Anschluss daran wurde das Buffet eröffnet und als Begleitung zum Essen gab es eine Weihnachtsgeschichte. Als besonderes Ereignis las eine Betroffene, die selbst Autorin ist, aus ihrem Buch vor. Das Fazit: Ein rundherum gelungener Abschluss, der Lust auf das Programm im neuen Jahr macht. Danke!

Für euch geschrieben

Kludia Brix, Gruppenteilnehmerin FSH Speyer Abend-Aktiv



FSH Landestagung 2022 in Neuwied 04. - 06.11.2022

Workshop „Wie können wir über Rituale eine Willkommenskultur schaffen?“ (mit Dr. Ute Hartmann)

In einem Workshop mit schön gestalteter Raummitte lernten wir viele Rituale kennen. Zunächst sprachen wir über Definition, Zielsetzung, Motive, Symbole und Methoden von Ritualen, die wir zusammen mit Dr. Ute Hartmann jeweils praktisch umsetzten. In guter Atmosphäre entstand ein Reichtum an Beispielen, die ich für uns alle zusammengefasst habe.

Eure Herta Wölfl, FSH-Gruppe Saarlouis-Merzig

Rituale - einige Beispiele:

- **Blitzlichtrunde:** Befindlichkeiten zu Beginn (Ankommensrunde) und am Ende der Gruppenstunde mitteilen; das kann ein guter oder ein unangenehmer Gedanke sein.
- **Blumenritual:** Jedes Gruppenmitglied bringt eine Blume oder einen anderen Gegenstand mit und erklärt sie/ihn.
- **(Post-) Karten/Bildmaterial** mit bestimmtem Motiv, **Kalenderblätter, Kalendersprüche:**
Die Gruppenmitglieder wählen aus einem Pool an Vorlagen eine für sich aus. Anhand des Bildmaterials äußern sie sich zu möglichen Themen: „Mit welchen Erwartungen komme ich hier in die Gruppe?“ oder „Unterwegs sein, wo bewege ich mich hin? Was ist mein Weg?“ wird mit den Kartenmotiven „Weg“ erläutert ...
- **Teelicht/Kerze:** „Ich bin heute hier, weil ... und stelle eine Kerze auf.“ Mit jedem Licht wird der Raum heller.

Rückblick: Landestagung November 2022



- **Wettermassage** (Sonne-Regen), Freude-Angst, Wohlbefinden-Schmerz:

Diese unterschiedlichen Momente werden auf dem Rücken der Vorgängerin mit unterschiedlichen Bewegungen und unterschiedlicher Intensivität durch die Hände ausgedrückt. Man beginnt auf den Schultern und führt die Bewegungen auf dem Rücken fort. Streicheln für Sonne und Wärme, klopfen für Regen, Sturm starkes Klopfen, Hämmern.

- **Box der guten Gedanken:** Jedes Gruppenmitglied legt einen guten Gedanken in eine Box, die beim nächsten Gruppentreffen geöffnet wird.
- **Jahreszeitenritual:** Frühling oder Sommer, Herbst oder Winter ist in mir, wenn ...
- **Sandspiel:** Verschiedene oder gleiche Begriffe in einer Sandschale verstecken „Ich wünsche mir.“
- **Stuhl:** In der Sitzordnung einen Stuhl mehr aufstellen, falls noch jemand dazu kommt.
- **Affektive Rituale:** Einen Apfel miteinander teilen, Brot brechen und teilen, Süßigkeit am Sitzplatz.
- Umarmung zur Begrüßung





- **Blume oder anderen Gegenstand anbieten:** Vase mit Blumen „In jeder von euch existiert ein guter Gedanke. Nimm dir eine Blume und möge der Gedanke für dich/ in dir bleiben.“ Untermalung mit Musik möglich, z. B. „Für mich soll's rote Rosen regnen ...“ (H. Knef).
- **Wollknäuelritual (vorwärts und rückwärts):** Eine Teilnehmerin beginnt damit, dass sie ihren Namen nennt und das Knäuel einer anderen zuwirft. Diese fährt fort ... nennt ihren Namen usw.
rückwärts: Das Netz wird nach und nach aufgelöst, indem die Zurückgebende den Namen derjenigen nennt, von der sie das Knäuel erhalten hat.
- **Rhythmisch klatschen/Sprechgesang als Einstieg:** Die Gruppenmitglieder erheben sich und die Gruppenleiterin beginnt zu klatschen, alle stimmen darin ein und treten während des Klatschens einzeln vor: „Hallo, ich bin ... und ich bin da.“ Danach beginnt die Gruppenarbeit.
- **Schals/Stofftücher auslegen:** Jedes Mitglied wählt ein Tuch aus „Heute ziehe ich diesen Schal an, weil ...“ (Farbe, Material, Muster können bei der Beschreibung Kriterien sein).
- **Umarmung (affektives Ritual zur Begrüßung):** Die Gruppenarbeit hat noch nicht begonnen; die Mitglieder treffen ein und werden von der Gruppenleiterin umarmt und umarmen sich untereinander.
- Hand auf die linke Schulter der Vorderfrau legen (im Kreis stehend) „Ich bin heute für dich da!“
- Sich an den Händen halten mit einer gebenden und nehmenden Hand auf Höhe der Körpermitte: eine Handfläche zeigt nach oben, die andere Handfläche nach unten.
- Willkommensritual mit Text und dazu passenden Gesten.

Rückblick: Landestagung November 2022

Ich öffne die Tür,
komme herein,
alles ist da,
Blicke lächeln mir Grüße.
Ich öffne die Fenster meines Herzens.
Lasse einströmen ein warmes Willkommen.
Jetzt hat Freude Zeit.



Mit offenem Blick und hörendem Ohr,
mit heiterem Sinn zusammen in dieser
Stunde,
mit warmen Herzen wir geben und
nehmen,
ob Freude, ob Schmerzen – willkommen
in unserer Runde!



Darf's auch mal ein Brief sein?

Workshop „Kultur des Briefeschreibens“ durch Dr. Sabine Zwierlein-Rockenfeller

Briefe schreiben ist eine sehr alte Form der Kommunikation, die jedoch durch die neuen digitalen Medien immer weniger gelebt wird. Dabei ist ein persönlicher – handgeschriebener – Brief einfach etwas Besonderes.

Und genau das war der Anlass, warum sich eine Gruppe Frauen auf der diesjährigen Landestagung in einem Workshop mit dem Thema „Briefe“ beschäftigte. Regelmäßig wiederkehrende Anlässe für Briefe in der Frauenselbsthilfe wurden schnell gemeinsam gefunden. Da ist z. B. der **Willkommensbrief**, der in der Patienteninformationsmappe im Krankenhaus oder der onkologischen Praxis hinterlegt ist, um von Krebs betroffene Frauen herzlich zu den Gruppentreffen in ihrer Region einzuladen oder der **Willkommensbrief**, den eine Frau von einer der Gruppenteilnehmerinnen oder vom Leitungsteam erhält, nachdem sie zum ersten oder zweiten Mal an Gruppentreffen teilgenommen hat. Ziel dieses Briefes ist es, deutlich zu machen: „DU bist willkommen bei uns“.

Es gibt auch den **Mutmachbrief**, z. B. bei einer Wiedererkrankung, der Trost sein kann, Zuversicht schenkt und das Gefühl vermittelt, dazuzugehören.

Der **Abschiedsbrief**, der geschrieben wird, wenn sich jemand von der Gruppe abgemeldet hat bzw. der Brief an Angehörige einer verstorbenen Gruppenteilnehmerin. Der Abschiedsbrief wirkt in beide Richtungen. In die Richtung derjenigen, die schreibt. Sie hat über das Schreiben eine Möglichkeit, ihre Gefühle und Gedanken in aller Ruhe auszudrücken und sich so möglicherweise auch etwas zu erleichtern. Er wirkt auch in die Richtung der Adressat*Innen, diese spüren, dass sie dazugehör(t)en und nicht vergessen sind.

Rückblick: Landestagung November 2022

Der Brief an andere Gruppen, der anlässlich eines **Jubiläums** geschrieben wird. Der **Dankesbrief**, den man an einen Menschen versendet, um ihm einfach mal zu sagen, was er für uns getan hat und wie froh wir darüber sind, bzw. was wir über ihn Gutes erfahren/erleben durften. (Siehe die gesammelten Briefanlässe im Kasten unten)

Eine besondere Form des Briefes ist der **Brief** an sich selbst, der hier kurz eine besondere Erläuterung erfahren soll. Der Brief an sich selbst kann verschiedene Anlässe haben, warum man ihn schreibt. Z. B. entschließt man sich zu dem Projekt: „Ich habe mich entschieden, mich selbst besser zu behandeln als je zuvor in meinem Leben.“ (Selbstfürsorge). Ein solches Vorhaben kann mit einem wirklich ehrlichen Brief an sich selbst und einer Bestandsaufnahme beginnen. Ziel des Briefes ist es dann, sich selbst zu stärken und Wege für sich festzulegen, wie man seinem Vorhaben näher kommen kann. Oder man schreibt einen Brief an sich selbst, um sich in einer Krise mit sich selbst zu unterhalten. „Ich habe nach meiner Diagnose festgestellt, dass ich durch das Schreiben eines Briefes an mich selbst Neues von mir erfahren habe und auch Lösungswege entdeckt habe. Und ich habe für mich in einem Brief an mich selbst meinen Weg und mein erlebtes Wachstum in der Auseinandersetzung mit der Erkrankung festgehalten. Diesen Brief hebe ich sorgsam für mich auf.“





Briefe empfangen ist ein Erlebnis, besonders wenn es ein mit der Hand verfasster Brief ist. Man geht zum Briefkasten, erkennt den Absender, öffnet ihn. Man erhält etwas Fassbares vom Briefeschreiber. Dessen Handschrift macht den Brief zu etwas sehr Persönlichem. Vom Brief her weht uns förmlich die persönliche Wertschätzung entgegen. Das empfindet jeder, der heute einen persönlichen Brief erhält. Der Brief allein ist schon ein Geschenk der Zeit. Die sorgsamsten Vorbereitungen für einen persönlichen Brief brauchen einige Überlegungen. Was schreibe ich? Auf welchem Papier (oder Zeitung, oder oder ...) schreibe ich? Mit welchem Schreibgerät schreibe ich? Will ich eine besondere Briefmarke wählen? Der Briefeschreiber gibt sich mit dem Schreiben und dem Gestalten des Briefes und vielleicht sogar des Briefumschlages besondere Mühe. Will ich noch ein Foto/Bilder oder irgend etwas anderes mit in den Brief geben?

Der Empfänger eines mit einer solchen Sorgfalt entstandenen Briefes steht nun vor der Entscheidung, wann er den Brief lesen möchte, ob er sich dafür zurückzieht, ob er warten möchte, um ihn zu einem geeigneten Zeitpunkt zu öffnen, oder ob er ihn sofort und voller Freude und Erwartung direkt öffnet.

Der Inhalt des Briefes eröffnet dann die Möglichkeit eines Gesprächs zwischen Menschen oder setzt ein Gespräch fort. Dabei ermöglicht die Briefform oftmals eine tiefe Form des Austausches, wovon etwa die veröffentlichten Briefwechsel bekannter Persönlichkeiten zeugen. Auch das unterscheidet den Brief von einer Postkarte, von einem kurzen Mailverkehr, von einem Austausch über SMS oder WhatsApp. Viele Themen, die in der Frauenselbsthilfe angesprochen und besprochen werden, gehen in die Tiefe. Von daher scheint mir der Brief auch eine geeignete Form des Austausches aus diesen Gründen zu sein.

Wie bei allem, sollte es jedoch nicht ein **ENTWEDER-ODER**, sondern ein **UND** geben. Vielleicht entscheiden wir uns über die Beschäftigung mit dem Brief und seinen Besonderheiten, zukünftig das ein oder andere Mal ganz bewusst dazu, einen (handgeschriebenen) Brief anstatt einer Mail, SMS oder WhatsApp zu einem Anlass zu schreiben. Wir haben die Wahl!

In diesem Sinne wünsche ich allen frohe und freudige Schreiberfahrungen.

Dr. Sabine Zwierlein-Rockenfeller

Rückblick: Landestagung November 2022





Rituale beim Abschied

Zusammenfassung des Workshops mit Dr. Felix Grützner

Phase 1:

Annäherung an das Thema:

- Was sind Rituale?
- Wo finden sie in unserem Leben statt?
- Wo gibt es Abschiede?
- Was bedeutet Abschied?
- Wovon mussten wir uns selbst im Laufe unseres Lebens schon verabschieden?

Phase 2:

Verabschiedungen in der Gruppenarbeit:

Gedankensammlung zu Verabschiedungsmöglichkeiten am Ende des Gruppentreffens

- Eine kurze Zusammenfassung, ein kurzes Resümee des Treffens geben und sich bei allen Teilnehmerinnen und bei den Teammitgliedern bedanken.
- Abschlussrunde – jeder darf, keiner muss etwas sagen (dabei kann ein Gegenstand weitergegeben oder kreuz und quer geworfen werden).
- Sich im Kreis aufstellen, einander an den Händen halten: „Danke, dass du da warst ...“
- Beim Übergang vom offiziellen zum offenen Ende eine Klangschale erklingen lassen oder eine Kerze löschen, die möglicherweise zu Anfang angezündet wurde.
- Ein Gedicht oder einen Tagesspruch vorlesen und diesen als Weggedanken mitgeben.
- Das FSH-Lied singen (siehe Anhang).
- Organisatorisches nicht erst am Ende des Treffens, sondern am Anfang mitteilen. So gibt es einen guten Ausklang (z. B. wer verlässt das Treffen vorzeitig, damit keine Unruhe entsteht).

Rückblick: Landestagung November 2022

Gedankensammlung zu Verabschiedungsmöglichkeiten einer Person aus der Gruppe

- Gemeinsam ein Erinnerungsbuch gestalten, mit Fotos, Gedanken (z. B. „Woran ich mich immer erinnern werde ...“ „Was ich so an dir gemocht habe ...“),
- ein persönliches Gedicht schreiben,
- eine gemeinsame Collage basteln aus Bildern und Texten,
- ein kleines Video drehen – jede Teilnehmerin sagt etwas zum Abschied,
- einen gemeinsamen Ausflug machen,
- nochmals zusammen essen und trinken.
- Einen bunten Blumenstrauß überreichen – jede Teilnehmerin bringt eine andersfarbige Blume mit, spricht ein paar verbindende Worte z. B. zur Farbe und Eigenschaft der Blume, formuliert einen Wunsch oder eine Aussage für die zu verabschiedende Person. Danach stellt jede ihre Blume in ein Gefäß, somit ergibt sich ein wunderschöner Blumenstrauß.
- Eine kleine Anekdote über die zu verabschiedende Person erzählen evtl. auch als Sketch darstellen.
- Sich umarmen und gute Wünsche für die Zukunft mitgeben.
- Das FSH-Lied singen.

Uns hat der Workshop sowohl Freude bereitet als auch viele Impulse gegeben. Wir haben in der gemeinsamen Reflexion auf vertiefte Weise gemerkt, wie wichtig es ist, dem Thema Abschied Zeit, Raum und Achtsamkeit zu schenken. Wir wünschen allen, die diesen kleinen Artikel lesen, dass sie sich viel „herauspicken“ können. Verabschieden möchten wir uns mit dem Satz eines unbekanntes Verfassers:

„Wer den Abschied nicht scheut, der wird mit Abenteuer, Erfahrungen und einem reichen Leben belohnt.“

Mit herzlichen Grüßen

Ramona Beck und Andrea Gnirss,
Gruppe Dahn





Kunstprojekt der Gruppe Dahn

„Wir sind bunt und verschieden und zusammen stark“

aufgefangen – verbunden – getragen

In unserer Gruppe sind wir eine bunte Mischung von Frauen mit unterschiedlichem Alter, Charakter, Lebenseinstellung und Biografie. Jede ist einzigartig.

Dennoch erfahren wir eine besondere Verbundenheit im Erleben und im Umgang mit unserer Krebserkrankung. Zusammen fühlen wir uns getröstet, verstanden und stark.

Dies wollten wir in unserem Projekt sichtbar machen.

An unserem „Stärkungstag“ im Oktober kamen wir mit der Dahner Künstlerin Ingrid Wolff zusammen, um aus verschiedensten Materialien kleine Figuren herzustellen. Dabei konnten wir ausdrücken, wie wir uns selbst sehen, oder sehen möchten. Oder einfach der Fantasie ihren Lauf lassen ...



Rückblick: Landestagung November 2022

Dazu hörten wir das Gedicht
von Maria Sassin:

Seht nur her

seht nur her
seht nur her
seht uns an

jede ist anders
jede ist schön
jede steht ihre frau
auf ihre art
seht uns an
schön ist
was uns gefällt

und uns gefällt
wie wir sind –
einfach stark!

Am Ende platzierten wir die kleinen Püppchen auf einem Netz und zwei große, grüne Hände.

So kommt zum Ausdruck, dass wir aufgefangen, getragen und verbunden sind in unserer Gruppe Dahn und darüber hinaus in der ganzen Gemeinschaft der Frauenselbsthilfe Krebs.

*Für euch geschrieben
Andrea Gnirss*



Hier zunächst die Gruppenjubiläen:

Wie in jedem Jahr werden die Gruppen- und Personenjubiläen auf der Landestagung gebührend gefeiert, hier schon mal eine Übersicht über alle Personenjubiläen:

Gruppe	Jahre
Ludwigshafen	45
Wörth	35
Simmern	25
Mainz Abend Aktiv	5

Vorname	Nachname	Gruppe	Ehrungsjahr
Elke	Kopp	Ludwigshafen	20
Sabine	Zwierlein-Rockenfelder	Neuwied	15
Charlotte	Röckel	Kaiserslautern	15
Elenore	Göttler	Edesheim	15
Helga	Beck	Trier	15
Marianne	Budinger	Traben-Trarbach-Zell	10
Anita	Otten	Cochem	10
Susanne	Sattler	Worms	5
Beate	Linkenbach-Hautz	Worms	5
Roswitha	Lucht	Cochem	5
Hildegard	Schausten - Spang	Cochem	5
Claudia	Backhaus	Saarbrücken	5
Judith	Schubert	Mainz Abend Aktiv	5
Bettina	Zulehner	Mainz Abend Aktiv	5

Krea(k)tivprojekt 2023



Gestaltet von Ingrid Wolff



Erster Abschnitt:

Online Workshop am 28. April 2023
von 18:00 – 21:00 Uhr mit Dr. Ute Hartmann
in Neuwied.

Ziel: Vertraut werden mit dem drei-stufigen
Projekt, erste Gedanken austauschen und
insgesamt sich in das Thema „Mein Platz“
vertiefen.

Zweiter Abschnitt:

Krea(k)tiv-Workshop vom 16. bis 18. Juni 2023,
in Neuwied in den Hallen des neuen Kunstvereins
Mittelrhein, ehemaliges Werksgelände mit Hallen
der Firma Rasselstein (Feinblechwalzwerk) am
Rande der Stadt.

Ziel: Auseinandersetzung mit der Erkrankung und
Gestaltung des „neuen Platzes“ (Stuhl).

Dritter Abschnitt:

Vernissage am 16. September 2023
von 14:30 – 18:00 Uhr in Neuwied
mit eingeladenen Gästen in den Hallen des Neuen
Kunstvereins Mittelrhein in Neuwied. Die entstan-
denen Kunstwerke werden hier ausgestellt und
der Öffentlichkeit präsentiert.

Ziel: Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit
(Kommunikation, Enttabuisierung ...)



SAVE THE DATES!

Liebe Mitglieder,
folgende Termine bitte in den Kalender übertragen,
wir freuen uns über Eure Teilnahme:

28. April 2023 18-21 Uhr

Online-Workshop mit Dr. Ute Hartmann
Vorstellung des Projektes, Gedankenaustausch

16.-18. Juni 2023

Kreativprojekt in Neuwied,
Hotel Imota und in den Hallen des neuen Kunstvereins

26.-29. August

Bundeskongress in Magdeburg

15.-17. September

2023 Landestagung in Neuwied, Foodhotel inkl. Vernissage

Separate Einladungen und Anmeldungen sind schon erfolgt
bzw. kommen zu einem späteren Zeitpunkt.

Wir sind für Sie da!

Landesverbandsbüro

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

Landesvorsitzende

Dr. phil. Sylvia Brathuhn
Tel.: +49 (0) 151 - 54 774 317
s.brathuhn@frauenselbsthilfe.de

Stellvertreterin

Bärbel Peil
Tel.: +49 (0) 171 - 32 52 05 3
b.peil@frauenselbsthilfe.de

Kassiererinnen

Bettina Zulehner
Tel.: +49 (0) 61 38 - 97 67 02
b.zulehner@frauenselbsthilfe.de

Hildegard Schausten-Spang
Tel.: +49 (0) 175 - 4127508
h.schausten-spang@frauenselbsthilfe.de

**PRO: Planen/Recherchieren/
Organisieren/
Projektmitarbeiterinnen**

Andrea Neumann
Tel.: +49 (0) 6305 - 994114
a.neumann@frauenselbsthilfe.de

Dr. phil. Sabine Zwierlein-Rockenfeller
Tel.: +49 (0) 177 - 7832491
s.zwierlein-rockenfeller@frauenselbsthilfe.de





Wenn du reden möchtest, Unterstützung und Information brauchst,
dann sind wir gerne für dich da!
Anrufen – mailen – whatsappen – vorbeikommen – alles ist möglich.
Nur MUT!
Landesvorstandsmitglieder mit den Vorstandsarbeit-Interessierten
Sylvia Zerech, Ullly Polit und Tatjana Pernutz.



Möchten Sie unsere Arbeit mit
einer Spende unterstützen?
Sparkasse Neuwied
IBAN: DE86 5745 0120 0030 0944 52

