

# perspektive

Ausgabe 4/2017

- **Sinnfindung und Glück in Krisenzeiten**
- **Anspannung und Entspannung – das Yin und Yang des Lebens**
- **Angst vor Rezidiven – Wie kann ich damit umgehen?**



Magazin der  
Frauenselbsthilfe nach  
Krebs

<b>3</b>	Vorwort
<b>4</b>	Die Angst vor Rezidiven – Wie kann ich damit umgehen?
<b>6</b>	Ehrungen
<b>7</b>	Gedankenwinter
<b>8</b>	Sinnfindung und Glück in Krisenzeiten
<b>11</b>	Anspannung und Entspannung – das Yin und Yang des Lebens
<b>13</b>	Unser Veranstaltungstipp: Der Krebsaktionstag in Berlin
<b>14</b>	Bewegt und bewegend – der FSH-Bundeskongress 2017
<b>17</b>	Wir stellen vor: Boxweltmeisterin Esther Schouten wird FSH-Botschafterin
<b>18</b>	Aktuelle Meldungen
<b>20</b>	Leben nach Krebs – ein Programm speziell für Langzeitüberlebende
<b>22</b>	FSH – Wir bewegen! Bewegtes und bewegendes Gruppenleben in der Frauenselbsthilfe nach Krebs
<b>24</b>	Krebs, jung – sprachlos? Von einem Ort, an dem der Himmel die Erde berührt
<b>26</b>	Kirstins Weg – Die Geschichte einer bewundernswerten Frau, die viel bewegte und bewegt
<b>27</b>	Gelebte Worte – Wenn Brustzentrum und Selbsthilfe gut kooperieren
<b>28</b>	Gruppenjubiläen
<b>28</b>	Pink Paddling politisch
<b>29</b>	Was hat uns bewegt? Was haben wir bewegt? Ernennung von zwei Ehrenmitgliedern
<b>30</b>	Emilys Reise – Deine Geschichte ist unsere Geschichte
<b>31</b>	Auszeit
<b>32</b>	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 Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,*

*die Diagnose Krebs löst bei den meisten Menschen Unsicherheiten und Ängste aus. Kaum jemand geht selbstsicher und angstfrei durch Diagnose, Therapien und Nachsorge. Die meisten Betroffenen finden jedoch über kurz oder lang einen guten Umgang mit ihren Nöten und Ängsten. Und doch gibt es auch immer wieder Situationen, da nehmen die Ängste überhand, überschatten das verunsicherte Leben zusätzlich, lassen Glücksempfinden nicht mehr aufkommen und stellen die Sinnhaftigkeit des jetzigen Lebens in Frage.*

*So kreisen beispielsweise bei einigen Patienten die Gedanken fast unablässig um ihre Laborwerte, auch wenn gerade gar keine Untersuchung ansteht. Manchmal entwickeln sich regelrechte Phobien vor*

*Spritzen, Blut oder Krankenhäusern. Und auch die Angst vor Ablehnung und Einsamkeit kann als sehr belastend empfunden werden. Solche Ängste sind nicht nur schwer zu ertragen. Sie können auch den Behandlungserfolg behindern oder gefährden.*

*Der Philosoph Friedrich Nietzsche sagte einst: „Die Phantasie der Angst ist jener böse, äffische Kobold, der dem Menschen gerade dann noch auf den Rücken springt, wenn er schon am schwersten zu tragen hat.“ Wie wahr! Vielen Menschen mit einer Krebserkrankung hockt die Angst als ungewollter Begleiter im Nacken und erschwert das ohnehin schwere Leben zusätzlich.*

*Aus diesem Grund haben wir der Angst in diesem Heft einen ganzen Themenblock gewidmet und fragen zum Beispiel: Wie können wir lernen, mit unseren Ängsten einen guten Umgang zu finden, und welche Methoden können dabei helfen? Wie kann es uns gelingen, den Blick auf den Sinn unseres Lebens und auf unser Lebensglück in dieser Zeit einer existenziellen Bedrohung zu verändern oder anders zu lenken? Wie können wir den Kobold Angst als ungebetenen Mitreisenden loswerden?*

*Die Berichte aus der Frauenselbsthilfe nach Krebs in dieser Ausgabe der „perspektive“ zeigen, dass eine Krebserkrankung Lebenslust und Lebensfreude nicht ausschließt, was insbesondere beim FSH-Bundeskongress in Magdeburg mit seinem wunderbaren Gemeinschaftserleben jedes Jahr aufs Neue auf einzigartige Weise spür- und sichtbar wird. Auch unser Kurzfilm „Emilys Reise“, den wir in diesem Heft vorstellen und der ab dem 7. Dezember in unserem YouTube-Kanal zu sehen ist, zeigt, wie sich Angst in Mut verwandeln kann.*

*In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen, dass auch Sie für sich Wege finden, den Kobold Angst von Ihrer Schulter zu schütteln und auch trotz – oder vielleicht gerade wegen – Ihrer Erkrankung Lebenslust, Lebensfreude und Lebenssinn zu spüren.*

Ihre

Dr. phil. Sylvia Brathuhn  
Bundevorsitzende der Frauenselbsthilfe nach Krebs



# Die Angst vor Rezidiven – Wie

Wenn ein Krebspatient Angst vor einem Rezidiv oder Metastasen hat, so ist die Befürchtung völlig berechtigt. Wenn diese Angst jedoch immer mehr Raum einnimmt, zum Energiefresser wird und einen normalen Alltag der Betroffenen und/oder ihrer Familie verhindert, ist gegebenenfalls professionelle Unterstützung notwendig. Dr. Susanne Ditz von der Universitäts-Frauenklinik Heidelberg erläutert im folgenden Beitrag, wie ein guter Umgang mit der sogenannten Progredienzangst gelingen kann.

Die häufigste Angst von Patienten mit einer Tumorerkrankung ist die Angst davor, dass sich ihre Krankheit ausbreitet oder nach der Behandlung zurückkommt. Fachleute sprechen von „Progredienzangst“ oder „Rezidivangst“. Das spezielle Merkmal der Progredienzangst ist, dass es sich um eine reale oder rationale und damit im Prinzip vernünftige Befürchtung handelt. Problematisch wird diese Form der Angst erst, wenn sie die Lebensqualität nachhaltig beeinträchtigt. Fachleute gehen davon aus, dass einer von drei Betroffenen durch diese „Angst vor der Zukunft“ stark oder sehr stark belastet ist.

## Angst – Was passiert im Gehirn?

Angst zu haben ist zunächst normal und gesund. Angst tritt immer dann auf, wenn wir uns in einer Situation befinden, der wir nicht, nicht mehr oder noch nicht gewachsen sind. Die Angstreaktion hat sich im Lauf der Evolution herausgebildet, um das Überleben des Menschen zu sichern. Angst aktiviert Maßnahmen zum persönlichen Schutz, zur Eigenfürsorge und letztlich zur Vorsorge (z.B. Teilnahme an Krebsfrüherkennungsprogrammen wie z.B. dem Mammografie-Screening). Diese „Angst vor der Zukunft“ kann dazu beitragen, dass Patienten besonders gut für sich sorgen und auf sich achten. Angst ist somit ein Schutzmechanismus, der die Sinne schärft und in tatsächlichen oder auch nur vermeintlichen Gefahrensituationen ein angemessenes Verhalten einleitet.



Angstauslösend ist nicht eine bestimmte Wahrnehmung, sondern die Art und Weise, wie wir diese Wahrnehmung bewerten. Deshalb beginnt die Angstreaktion in einem Gehirngebiet, das für die Bewertung unseres Erlebens zuständig ist. Der sogenannte Mandelkern (Amygdala) ist verantwortlich für das Gefühl der Angst und Bedrohung und spielt allgemein eine wichtige Rolle bei der emotionalen Bewertung und Wiedererkennung von Situationen sowie der Analyse möglicher Gefahren. Wird der Mandelkern aktiviert, kommt es zur Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin (sogenannte Neurotransmitter): Die Herzaktivität wird beschleunigt, der Blutdruck erhöht sich, der Atem wird schneller, die Muskulatur ist verstärkt durchblutet. Auch das Stresshormon Kortisol wird in Angstsituationen freigesetzt.

Der überaktive Mandelkern hemmt gleichzeitig die Funktion eines Teils der Großhirnrinde (präfrontaler Kortex), der planvolles und situationsgerechtes Handeln kontrolliert. Dadurch kann sich die Angst immer mehr steigern. Um die Angstreaktion zu reduzieren, ist es also wichtig, die Erregung des Mandelkerns zu kontrollieren.

## Angst hat viele Gesichter

Clara ist 32 Jahre alt und lebt seit einem Jahr in einer festen Partnerschaft, als sie an Brustkrebs erkrankt. Brusterhaltende Operation, Strahlen- und Chemotherapie hat sie gut überstanden. Ihr Partner ist treu und fürsorglich bei ihr geblieben und hat sie in der schweren akuten Zeit viel besucht und sie unterstützt. Die ersten Nachsorgetermine sind ebenfalls gut überstanden. Clara hat ihre Arbeit als Bankkauffrau wieder aufgenommen. Alles könnte gut sein. Doch ganz leise haben sich Zweifel in ihrem Leben eingemischt. Wie sieht unsere (gemeinsame) weitere Lebensplanung aus? Wie wollen wir uns als Paar aufeinander einlassen? Sollen wir Kinder planen? Können wir hoffen, noch viele Jahre zusammen zu bleiben oder müssen wir damit rechnen, dass unsere Kinder vielleicht

Autorin  
dieses Beitrags



**Dr. med. Susanne Ditz**  
Fachärztin für Psychoonkologie  
und Psychosomatik  
Universitäts-Frauenklinik  
Heidelberg

# kann ich damit umgehen?

alsbald ihre Mutter verlieren? Das Leben hat seine Unbekümmertheit verloren.

Menschen, die mit einer Krebsdiagnose konfrontiert werden, stehen am Beginn einer oft jahrelangen Auseinandersetzung mit körperlichen und psychosozialen Belastungen. Diese Belastungen spielen in alle Bereiche des Lebens hinein und sind nicht auf den Patienten beschränkt, sondern betreffen die ganze Familie. Mehr als jeder fünfte Betroffene fürchtet sich vor neuen Schmerzen und drohender Arbeitsunfähigkeit. Auf psychosozialer Ebene belasten vor allem die Sorge, ob die eigenen Kinder später am gleichen Krebs erkranken, und die Aussicht, eines Tages im Alltag auf fremde Hilfe angewiesen zu sein.

Patienteninterviews zeigen, dass die Aufrechterhaltung oder Vermittlung von Hoffnung einen elementaren, aber auch empfindlichen Balanceakt im Rahmen der Krankheitsverarbeitung darstellt. Hoffnung gilt für an Krebs erkrankte als wichtige Ressource und hat eine grundlegende Bedeutung für die Arzt-Patient-Beziehung. Hoffnung zu haben oder zu verlieren, betrifft den Kern des Erlebens. Hoffnung ist damit die entscheidende Kraft im Hinblick auf den Umgang mit der Angst.

## Angstlinderung durch Wissen

„Wir können Menschen mit einer Krebserkrankung unbegründete Ängste nehmen, indem wir sie besser über ihre Krankheit informieren“, so die Aussage eines Arztes im Hinblick auf den Umgang mit Ängsten seiner Patienten. Gut informierte Patienten haben, so belegen einige große Forschungsprojekte, weniger Angst. Das „Fassungsvermögen“ für medizinische Informationen kann von Patient zu Patient allerdings sehr unterschiedlich ausfallen. Von der „ganzen Wahrheit auf einmal und sofort“, bis zur Aufteilung von Informationen in unterschiedlich große Wissensportionen mit einer langsamen Annäherung auch an Angst auslösende Inhalte

bedeutet, recht unterschiedlichen Bedürfnissen nachkommen zu müssen.

Da Patienten ihren seelischen Zustand und insbesondere ihre Ängste häufig nicht von sich aus äußern, ist es wichtig, dass die Ärztin/der Arzt aktiv danach fragen, etwa mit Formulierungen wie:

- Welche Gedanken gehen Ihnen in diesen Tagen besonders im Kopf herum?
- Gibt es etwas, was Ihnen momentan besondere Sorgen macht?
- Was befürchten Sie am meisten, wenn Sie an die Zukunft denken?

Die empathische, aber konkrete Ansprache der Angstthemen und eventuell die Überweisung an einen Facharzt oder Psychoonkologen sind ein besserer Weg als das Herunterspielen der Angst. Sätze wie „Das ist nun mal so, da müssen Sie jetzt eben durch“, sind gutgemeinte Ermutigungen, aber meist nicht hilfreich und eher kontraproduktiv als Mittel gegen die Angst.

## „Mittel“ gegen die Angst

Wenn das Gefühl der Angst zur stetigen Stimmung wird, lang anhaltend und kaum noch an konkrete Bedrohungen geknüpft ist, dann sollten Therapiemaßnahmen eingeleitet werden. Aus psychoonkologischer Sicht wissen wir, dass



## Die Angst vor Rezidiven – Wie kann ich damit umgehen?



ständiges Kreisen um die Angst auch mit Hoffnungslosigkeit und Niedergeschlagenheit einhergehen und in Depressionen übergehen kann.

Hilfsangebote sollten konkret auf die Ängste der Patienten ausgerichtet werden, um die bestmögliche Lebensqualität und Krankheitsbewältigung zu gewährleisten. Zu den therapeutischen Ansätzen, die gut erforscht sind, zählen Gruppen- und Einzeltherapie, Entspannungstechniken wie progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Visualisierungen, achtsamkeitsbasierte und sogenannte psycho-educative Verfahren. Letztere sind solche, bei denen die Möglichkeit der Patienten, einen guten Umgang mit der Erkrankung zu finden, regelrecht geschult werden.

Allen Interventionen (Maßnahmen) ist die grundlegende supportive (unterstützende) Ausrichtung gemeinsam. Dabei geht es darum, in einem geschützten Rahmen eine offene Atmosphäre für die Auseinandersetzung mit den ängstigen oder existenziell bedrohlichen Themen zu schaffen. Ziel der Psychotherapie bei Progredienzangst ist es, dem Patienten „Werkzeuge“ an die Hand zu geben, die ihm im Alltag helfen, mit der Angst umzugehen, sich nicht passiv überfluten zu lassen und die Kontrolle zu behalten. Das Therapieziel ist also nicht Angstfreiheit, sondern verbesserter Umgang mit der Angst.

### Umgang mit der Erkrankung in Selbsthilfegruppen

Ebenfalls einen hohen Stellenwert im Hinblick auf die Art und Weise, wie Menschen mit ihrer Krebserkrankung und der damit einhergehenden Angst umgehen, haben Selbsthilfegruppen. Aufbauend ist für die Erkrankten dabei nicht nur die Wissenserweiterung, sondern vor allem in der Begegnung und im Austausch mit anderen Betroffenen zu sehen, ich bin nicht allein, und zu hören, die physischen und psychischen Einschränkungen können vorbeigehen.

„Prognosen sind schwierig, vor allem, wenn sie die Zukunft betreffen“ – das hat Karl Valentin treffsicher erkannt. Wieso also den Blick auf eine ungewisse Zukunft richten, statt sich intensiv mit dem realen, vorhandenen Leben zu beschäftigen und dieses, wenn möglich, zu genießen? Es muss dabei nicht immer das große Programm sein; es genügt zu lernen, wieder Freude zu empfinden: an der Natur, am Zusammensein mit Freunden, an Musik und was sonst noch gefällt. Freude lindert Angst und macht Hoffnung.

*Eine Liste mit der Forschungsliteratur kann bei der Autorin angefordert werden:*  
[susanne.ditz@med.uni-heidelberg.de](mailto:susanne.ditz@med.uni-heidelberg.de).

## EHRUNGEN

Für ihre außerordentlichen Leistungen im Ehrenamt ist **Karin Hänsch** von der FSH-Gruppe Plauen/Vogtland, mit dem „Ehrenamtspokal Vogtlandkreis 2017“ ausgezeichnet worden. Landrat Rolf Keil bedankte sich in seiner Festrede für ihren unermüdlichen Einsatz und ihr persönliches Engagement.

Zum 11. Mal hat die Landeshauptstadt Magdeburg Bürger gewürdigt, die sich ehrenamtlich für das Gemeinwohl der Stadt einsetzen. Unter den Geehrten war in diesem Jahr auch **Dorette Schönrock**, Leiterin der Gruppe Magdeburg II und Bundesschatzmeisterin der FSH.

# Gedankenwinter

Ich gehe. Es ist kalt und feucht und neblig. Es ist, als wäre ich ganz allein – ohne Verbindung und Zugang zur Welt. Ich fühle mich abgeschnitten, ausgestoßen, verhöhnt. Meine Gedanken versuchen sich zu ordnen und kreisen doch immer wieder nur um drei Worte: Ich habe Krebs! ICH habe Krebs! Ich HABE Krebs! Ich habe KREBS! Egal, wie ich sie denke, irgendwie bekomme ich keinen Zugang zu ihnen. Was soll das heißen? Ich habe Krebs? Werde ich jetzt sterben?

Ich fühle, wie mein Kopf hin und her geht, als würde er ganz unbeeinflusst von allem anderen sein fassungsloses NEIN der Welt entgeschütteln. Nein! Ich will nicht sterben! Früher sagte meine Mutter immer, wenn ich etwas wollte: „Die Ziege wollte auch einen langen Schwanz. Und was hat sie bekommen? Einen kurzen. Und jetzt meckert sie immer. Also höre auf zu wollen.“ Merkwürdig, dass mir das jetzt einfällt. Und ich finde, sie hat Unrecht. Wir haben doch einen Willen, damit wir ihn einsetzen? Wozu soll der denn sonst da sein?

Der Tumor ist klein, wurde sehr früh gefunden. Noch nicht mal einen Zentimeter groß. Das bedeutet laut meinem Arzt, dass ich gute Chancen habe. Gute Chancen wofür? Meine Kinder aufwachsen zu sehen? Weiterhin mit meinem Mann Zukunftspläne zu schmieden? Die Arbeit weiterzumachen, die ich eigentlich nicht wirklich mag? Mir ein neues Betätigungsfeld zu suchen? Das Leben viel mehr als Geschenk anzuerkennen? Barfuß durch den Regen zu tanzen? Meiner Freundin viel öfter zu sagen, dass sie mir kostbar und wertvoll ist? High Heels zu tragen? Alt zu werden?

Mir schwirrt der Kopf. Diese Chancen kann ich doch nicht ungenutzt vorbeiziehen lassen? Ich muss sie doch ergreifen? Ich bleibe stehen, betrachte die Natur. Vor mir sehe ich plötzlich einen Wasserfall. Zwei Sturzbäche werfen sich in die Tiefe. Der linke ist gefroren, still und starr verharrt er in der Senkrechten. Der rechte fließt und ist lebendig. Der Nebel wird immer dichter. Gerade fällt mir auf, dass das Wort NEBEL rückwärts gelesen, LEBEN ergibt – verrückt!

Ich muss mich entscheiden. Am Krebs sterben oder trotz Krebs leben? Ich merke, wie sich meine Haltung verändert. *Trotzmacht des Geistes* nennt Viktor Frankl das. Sich trotz der Widrigkeit mit der eigenen inneren Stärke verbinden. Ich will Leben! Ich will sein!

Ja. Ich werde mich dem Krebs stellen. Ich weiß, er ist ein unfairer Gegner. Doch ich lasse mich nicht unterkriegen. Wenn ich nach Hause komme, werde ich meinem Mann und dem Leben auf die verschneite Windschutzscheibe schreiben: Ich liebe dich!

Eine „Trotzige“



# Sinnfindung und Glück in

Was ist der Sinn des Lebens? Und was macht uns wirklich glücklich? (Wie) hängen Sinn und Glück zusammen? Und wie wird der Blick darauf in Zeiten einer existenziellen Bedrohung verändert? Einen kleinen Einblick, wie Philosophie und Wissenschaft diese Fragen beantworten, gab Dr. Caroline Schmauser beim FSH-Bundeskongress. Hier hat sie ihren Vortrag für uns zusammengefasst.

Mit der Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens beschäftigen wir uns meist erst in Phasen grundlegender Veränderung oder Existenzbedrohung wie einer Krebserkrankung. Was zu unserem Glück beitragen könnte, darüber denken wir in unserem Alltag dagegen viel nach: etwa über den möglichen Vorteil, das neueste iPhone zu besitzen. Dass wir ein Smartphone haben müssen, steht für die meisten von uns außer Frage. Doch brauchen wir es für unser Lebensglück oder für unseren Lebenssinn?

Die Frage nach dem Sinn des Lebens wurde im Laufe der Jahrhunderte immer wieder unterschiedlich beantwortet: Von der Einschätzung, dass der Mensch gar nicht fähig ist, diesen herauszufinden, bis hin zu konkreten Wegen: So wurde/wird Sinn vorgegeben durch

- Gott (Befolgen der sakralen Gebote, Vereinerung mit Gott, Sinn des Diesseits in Bezug auf das Jenseits u.a.),
- die Natur (Naturgesetze, Arterhaltung u.a.),
- angenommene Grundwahrheiten, Werte, Ideale (z.B. Tugenden, Moral),
- spezifische Dogmen und Ideologien (z.B. kommunistische Revolution, Islamischer Staat),
- Selbstfindung, Wahlmöglichkeit des Menschen.

Ein Leben ohne bewusst definierten Sinn kann je nach Lebensführung intuitiv (unbewusst) sinnvoll sein, ist nach wissenschaftlichen Erkenntnissen auf Basis von Bewusstheit jedoch noch sinnvoller.

Sinnkrisen als Sinnleere bei gleichzeitiger Sehnsucht nach Sinn hingegen können Symptom eines Burn-out, (schwerer) Depression, Folgen von Traumata oder starken Lebenseinschnitten sein. Sie können bis zum Suizid (Selbsttötung) führen, können jedoch auch eine große Chance zur kraftvollen Neuausrichtung des eigenen Lebens bieten.

Laut der wissenschaftlichen Sinnforschung hat ein sinnerfülltes Leben folgende vier Dimensionen:

- Stimmigkeit/Kohärenz (die einzelnen Lebensbereiche, Einstellung und Verhalten passen zueinander)
- Bedeutsamkeit für uns selbst und andere
- Orientierung/Ausrichtung (Werte, Ziele)
- Zugehörigkeit (zu einem größeren Ganzen)

Können diese vier Dimensionen auch noch in extremen existenziellen Lebensphasen wie einer schweren Krebserkrankung erfahren und gelebt werden? Lassen Sie mich hier ein Beispiel aus einer anderen existenziellen Krisenzeit anführen. So schreibt der blinde Franzose Jacques Lusseyran über seine Zeit im Konzentrationslager Buchenwald:

*„Die Krankheit hatte mich von der Angst befreit. Sie hat mich selbst vor dem Tod gerettet. [...] Ich konnte endlich den anderen helfen. Nicht immer, nicht viel, doch auf meine Weise konnte ich ihnen helfen. Ich konnte Ihnen zeigen, wie*



# Krisenzeiten

*man am Leben bleibt. [...] Ich wurde 'der blinde Franzose'. Für viele war ich sogar 'der Mann, der nicht gestorben war'. Diese Menschen wollten unbedingt mit mir sprechen. Sie sprachen mit mir französisch, russisch, deutsch, polnisch. Ich tat mein Bestes, um sie alle zu verstehen. So habe ich gelebt, so habe ich überlebt.“ (J. Lusseyran: Das wiedergefundene Licht, 2003).*

Die aktuelle Sinnforschung (Schnell 2016) fasst folgendermaßen zusammen, was Sinn schenkt:

- soziales Engagement (z.B. in der Selbsthilfe), Naturverbundenheit, Selbsterkenntnis, Gesundheit, Generativität (Zeugungskraft)
- explizite Religiosität, Spiritualität
- Selbstverwirklichung: Herausforderung, Individualismus, Macht, Entwicklung, Leistung, Freiheit, Wissen, Kreativität
- Wir- und Wohlgefühl: Gemeinschaft, Spaß, Liebe, Genuss, Fürsorge, bewusstes Erleben, Harmonie
- Tradition, Bodenständigkeit (Pragmatismus), Moral, Vernunft

In einer Auswertung vieler Studien zu seelischem Leid zeigte sich, dass Depression, Angst oder Panik u.a. bei Patientinnen mit einer Krebserkrankung geringer ausgeprägt waren, wenn das eigene Leben als sinnvoll betrachtet wurde. Man spricht hier auch vom „Puffer-Effekt der Sinnerfüllung“. Gleichmaßen geht posttraumatische Reifung, d.h. inneres Wachstum durch eine tiefgreifende Krise, mit Sinnfindung einher.

## Gibt es Pfade zum Glück?

Hängen nun Sinn und Glück zusammen? Können sie sich gegenseitig gar befruchten? Quer durch die verschiedenen Jahrhunderte und Kulturen unserer Erde finden wir Ähnlichkeiten der Glücksfindung mit der Sinnfindung. So wurde die Auffassung vertreten,

- Glück sei dem Zufall oder Schicksal geschuldet.
- Glück sei verbunden mit dem Aufstieg bzw. der Rückkehr zu Gott.
- Glück stelle sich als Lohn ein, etwa für Tugenden und gutes Verhalten.
- Glück käme mit innerer Reife.

Die heutige Wissenschaft bestätigt altes Wissen. Es werden drei Arten des Glücks ausgemacht:

1. Glück (gehabt) haben
2. der Hochmoment oder „Kick“, die große, freudige Überraschung
3. das Glück in Form von tiefer Zufriedenheit

Letzteres, das sogenannte eudämonische Glück, ist nach Aristoteles die positive Begleiterscheinung eines guten, gelingenden Lebens, das auf ethischer Motivation und Verantwortungsbewusstsein beruht.

Im Zusammenhang mit den verschiedenen Arten von Glück werden auch unterschiedliche Hirnstrukturen angesprochen und unterschiedliche Botenstoffe ausgeschüttet.

Autorin  
dieses Beitrags



**Dr. Caroline Schmauser**  
Doktorin der Philosophie,  
Psychoonkologin, Dozentin,  
Coach und Therapeutin mit  
Praxis in Berlin  
cs@drsmauser.de



## Sinnfindung und Glück in Krisenzeiten

### Ursachen des Glückserlebens

Als großes Unglück wird natürlicherweise eine Krebsdiagnose erlebt. Krankheit und die Bedrohung der Existenz stehen dem Glückserleben erst einmal konträr entgegen. Umso erstaunlicher sind die Erkenntnisse der wissenschaftlichen Glücksforschung: Nur ca. zehn Prozent unseres Glückserlebens werden mittelfristig durch äußere Umstände bestimmt. Im Moment einer angstmachenden Diagnose oder am Hochzeitstag von Liebenden sind Unglück oder Glück „hochprozentig“ erlebbar.

Unabhängig davon, ob wir krank oder gesund, arm oder reich sind, pendelt sich unser Glückserleben jedoch immer wieder auf einen angeborenen „Glücksfixpunkt“ ein. Dies gilt auch für die Krebserkrankung. Auch bei schlechten Nachrichten können wir also darauf vertrauen, dass die extrem negativen Gefühle des Augenblicks wieder entschärft werden.

Der sogenannte Glücksfixpunkt soll zu ca. 50 Prozent angeboren sein. Er ist unser individuelles, charakteristisches Glücksniveau. Allerdings muss er unser Lebensgefühl nicht dauerhaft bestimmen. Ob bzw. wie die Gene zum Ausdruck kommen, ist durch eigenen Einfluss veränderbar: 40 Prozent unterliegen unserer eigenen Macht. Wir sind also nicht einfach Opfer der Umstände, der Krankheit, unserer Gefühle – wir haben es zu einem erstaunlichen Maß in der Hand, wie es uns geht. Dies bedeutet aber auch: Wir haben Verantwortung für unsere Lebensqualität.

### Vergleich von Glück und Sinn

Während Glück als Gefühl eingeordnet wird, wird Sinn als Ergebnis aus mentalen Bewertungsprozessen betrachtet, bei dem Glücksgefühle eine bestätigende oder unterstützende Funktion haben können. Vergleichen wir Sinn und Glück, so zeigen sich bei bekannten Forschern erstaunliche inhaltliche Parallelen, bei den ersten beiden der vier Aspekte bis hin zur Deckungsgleichheit:

<b>(Eudämonisches) Glück:</b> (nach H. Benson/E. Stuart 1997)	<b>Sinn</b> (nach T. Schnell 2016)
Gefühl der Kontrolle über und Vertrauen in die Gestaltbarkeit der Umstände	Bedeutung/Wirksamkeit unseres Handelns für uns bzw. andere
Verbundenheit mit anderen Menschen und der Welt	Zugehörigkeit
Veränderungen im Leben als Wachstumsmöglichkeiten	Orientierung/Ausrichtung
Sich einlassen und mit ganzem Herzen tun – oder es nicht tun	Kohärenz/Stimmigkeit

Der Begründer der Existenzanalyse, Viktor Frankl, schreibt über den Sinn: *„Die geistige Freiheit des Menschen, die man ihm bis zum letzten Atemzug nicht nehmen kann, lässt ihn auch noch bis zum letzten Atemzug Gelegenheit finden, sein Leben sinnvoll zu gestalten.“*

Für die amerikanische Glücksforscherin Sonja Lyubomirsky ist auch das Glück *„nicht nur Glückssache“*: Es ist *„eine innere Haltung, die Art und Weise, wie wir uns selbst und unsere Welt sehen und behandeln.“*

Sie alle, die Sie in der Frauenselbsthilfe nach Krebs tätig sind, haben diese Fährte zu mehr Glück und Sinnerfüllung bereits aufgenommen. Ich wünsche Ihnen von Herzen einen guten Weg.

## Anspannung und Entspannung

# Das Yin und Yang des Lebens

*Anspannung und Entspannung – so funktioniert unsere Muskulatur und auch unser Leben. Anspannung und Entspannung verhalten sich zueinander wie Yin und Yang. Zuviel Spannung tut uns nicht gut, aber zu wenig auch nicht. Im folgenden Beitrag legt Dr. Felix Grützner dar, warum es hilfreich ist, im eigenen Leben für ein ausgewogenes Spannungsverhältnis zu sorgen.*

„Der Arzt hat mir gesagt, dass ich mal was für mich und gegen meine Verspannungen tun soll.“ Werner Schmitz, 58 Jahre alt und selbstständiger Handwerker in einer Kleinstadt im Rheinland, leidet unter chronischen Rückenschmerzen. Nachdem seine Hausärztin ihm wiederholt eine schmerzlindernde Salbe verschrieben hat, rät sie ihm, sich eine passende Entspannungstechnik zu suchen. Sie vermutet Stress als Ursache seiner Beschwerden und macht ihm entsprechende Angebote: Progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder Yoga.

Herr Schmitz, der noch nie Sport getrieben hat und sich als Dachdecker sehr viel an der frischen Luft bewegt, ist hilflos: „Entspannen, wie soll das denn gehen?“ Von Yoga weiß er so gut wie gar nichts und deshalb recherchiert er erst einmal im Internet. Da stößt er auf ein Kursangebot ganz in seiner Nähe. Mit blumigen Worten wird dort eine Unterrichtsstunde beschrieben: „Wohliges Kontakt zum Boden ..., ganz entspannt und geborgen ..., der ruhige Atem fließt ..., den weiten Raum spüren ..., der Stille lauschen.“ Allein die Vorstellung, mit fremden Menschen in einem Raum zu liegen, lässt Herrn Schmitz' Rückenmuskulatur gleich noch einmal mehr verkrampfen: „Da soll ich entspannen? Das ist nichts für mich!“

### Ohne Spannung geht es nicht

Sich zu entspannen ist in der heutigen, wellness-orientierten Zeit fast ein Gebot. Während die Anforderungen in Beruf und Familie eher zunehmen, als geringer werden, existiert so etwas wie ein Imperativ zur „Lockerheit“: „Entspann Dich mal!“ In Spannung zu sein hingegen, gilt als nicht in Ordnung. Dabei geht ei-

gentlich nichts ohne ein gewisses Maß an Spannung. Kein Mensch könnte aufrecht stehen, hielten seine Muskeln nicht eine fortwährende Grundspannung. Ohne ein Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung ist keine Bewegung möglich. Und wir Menschen können Spannung sogar genießen, etwa wenn uns die Vorfreude auf ein Ereignis „auf die Folter spannt“ oder wenn wir uns am Sonntagabend im Fernsehen den neuen Tatort anschauen.

Spannung an sich ist also kein negativer Zustand. Steigt die Spannung aber über ein gewisses Maß hinaus, wird aus Anspannung Verspannung. Und wir bewegen uns hier fließend zwischen inneren und äußeren Spannungszuständen, mit seelisch-emotionalen wie körperlichen Aspekten. Der Körper mit schmerzenden Muskeln oder zitternden Fingern ist häufig ein Gradmesser für den aktuellen inneren Spannungspegel.

Ursache für Spannungszustände ist meist Stress. Dieser wiederum wird allgemein definiert als „durch spezifische äußere Reize (Stressoren) hervorgerufene psychische und physische Reaktionen“. Stress befähigt dazu, besondere Anforderungen zu bewältigen, bedeutet aber auch körperliche und geistige Belastung.



# Anspannung und Entspannung –

Nun wissen wir aus eigener Erfahrung, dass es „guten“ (Eu-) und „schlechten“ (Diss-) Stress gibt. Besteht zwischen dem, was ich in der bestimmten Situation leisten soll oder meine, leisten zu müssen, und meinen Fähigkeiten und Ressourcen ein Gleichgewicht, so empfinde ich den Stress als anregend. So kann ich beispielsweise an dichten Arbeitstagen trotz vieler zu erledigender Dinge in einen „Flow“ kommen, in das angenehme Gefühl: „Es läuft gut!“. Anders verhält es sich, wenn die tatsächlichen oder gefühlten Erwartungen an meine Person meine Kräfte übersteigen oder ich dies befürchte. Dann stellt sich Überforderung ein, meine Anspannung wird über ein gesundes Maß ansteigen und auf Dauer werden Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit abnehmen. Kann ich keine Strategien für einen guten Umgang damit entwickeln, führt mein Weg in einen Zustand, den wir Burnout nennen.

## *Stressfaktor Angst*

Welche Stressoren (= Stress verursachende Faktoren) können uns in eine solche negative Anspannung bringen? Unsere Arbeit kann dies ebenso wie bestimmte Situationen in unserem Privatleben. Vielleicht bringen uns auch körperliche oder seelische Missempfindungen wie Schmerzen, die Nebenwirkungen einer Therapie oder Ängste und Sorgen in negativen Stress.

Angst kann uns unter Umständen in extremen Stress versetzen. Unter den möglichen menschlichen Emotionen ist sie keine, die wir lieben. Im Gegenteil, wir möchten, dass sie – die Angst – rasch wieder verschwindet oder dass wir sie überwinden. Auch gesamtgesellschaftlich wird Angst sehr negativ bewertet, ähnlich wie der Schmerz („Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“). Es ist keine Tugend, Angst zu haben; und deshalb wird man auf die Frage: „Hast Du Angst?“ vermutlich häufig ein „Nein!“ zur Antwort erhalten.

Die ungeliebte Angst, die uns Stress bereiten und uns in Spannung versetzen kann, ist allerdings ein überlebenswichtiges Gefühl. Alle höheren Wirbeltiere verfügen über diese Emotion, was dafür spricht, dass sie von großer Bedeutung ist. Auslöser von Angst sind Situationen, die wir nicht einordnen können oder deren Ausgang wir nicht kennen: Der Wanderweg führt plötzlich an einer Abbruchkante hoch über dem Meer entlang; das kann ich sehen, wenn ich dem Wegverlauf folge. Wie gut, dass mir ein bisschen mulmig wird! Die Angst macht mich aufmerksam und wach. Ich achte auf meine Schritte und konzentriere mich. Sogar einer der erfahrensten Bergsteiger unserer Zeit, Reinhold Messner, kennt den Wert der Angst und sagt auch nach zahllosen gefährlichen Klettertouren: „Zum Glück ängstige ich mich!“ Ohne die Angst wäre das Risiko abzustürzen viel größer. Angst schützt vor Leichtfertigkeit und Unaufmerksamkeit.

## *Angst hat auch einen Nutzen*

Einen weiteren positiven Effekt der Angst hat Erich Kästner benannt: „Wer keine Angst hat, hat keine Fantasie!“ Aus der Angst heraus können wir Lösungen und Auswege finden, die wir im entspannten Zustand niemals hätten entdecken können. So kann ein Weg zum Spannungsabbau darin liegen, nicht die Verursacher – wie hier im Beispiel die Angst – abzuwerten, zu leugnen oder mit aller Gewalt zu verdrängen, sondern unseren Blick auf dieses Gefühl zu verändern: „Angst ist nicht prinzipiell etwas Schlechtes, sie hat ihren Nutzen!“



# das Yin und Yang des Lebens

Es wird uns vermutlich nicht gelingen, alle Stress und Spannung auslösenden Faktoren mit einem anderen Blick anzuschauen, umzuwerten und ihnen damit ihre Macht über uns zu nehmen. Mit bestimmten Spannungsauslösern werden wir leben müssen, beispielsweise mit einem fordernden Chef, einer überkritischen Schwiegermutter oder eben auch einer Krebsdiagnose. Hier empfiehlt sich eine andere Strategie. So kann versucht werden, dem zu viel an Spannung etwas entgegensetzen.

Wir alle kennen Orte, Situationen und Tätigkeiten, die uns zur Entspannung verhelfen können: Nach einem langen Arbeitstag mit dem schwierigen Chef nehme ich mir etwas mehr Zeit für den Heimweg, fahre mit meinem Rad den Umweg durch das Naturschutzgebiet und freue mich über die kleine Kolonie von Graugänsen

mit ihrem Nachwuchs. Oder ich halte mir den Dienstagabend als „meinen“ Abend für den Pilates-Kurs frei. Eine kleine spontane Umfrage unter den Teilnehmerinnen des Bundeskongresses 2017 der Frauenselbsthilfe in Magdeburg brachte noch ganz andere Entspannungsmethoden zu Tage: Kuchen backen, Bügeln, Sex u.v.m.

Werner Schmitz, der Dachdeckermeister, hat inzwischen auch etwas gefunden, das ihn entspannt – und seine Rückenschmerzen gehören der Vergangenheit an. Samstagmorgens sieht man ihn jetzt in alle Frühe auf seinem neuen E-Bike durchs Köln-Bonner Vorgebirge radeln, den Feldstecher immer griffbereit: „Sie glauben gar nicht, wie viele unterschiedliche Vogelarten hier leben! Wenn ich die Bussarde durchs Fernglas bei ihren Runden am Himmel beobachte, dann fühle ich mich total frei und entspannt!“

Autor  
dieses Beitrags



**Dr. phil. Felix Grütznert**  
Mitarbeiter bei ALPHA,  
Ansprechstelle zur Palliativ-  
versorgung, Hospizarbeit  
und Angehörigenbegleitung;  
wiss. Mitarbeiter am  
Lehrstuhl für Palliativmedi-  
zin, Universität Bonn;  
Tänzer und Choreograph  
([www.lebenstaenzer.de](http://www.lebenstaenzer.de)).

## Unser Veranstaltungstipp: Der Krebsaktionstag in Berlin



**8. KREBSAKTIONSTAG 2018**  
GEMEINSAM GEGEN KREBS  
Forum für Betroffene, Angehörige und Interessierte

**8. KREBS-  
AKTIONSTAG 2018**  
CITYCUBE BERLIN  
SAMSTAG, 24. FEBRUAR 2018  
09:00 - 17:00 UHR - EINTRITT FREI

**VERANSTALTER** **UNTERSTÜTZER**

DKG, Deutsche Krebskassen, Bundesministerium für Gesundheit, etc.

**INFORMATIONEN**

**Informieren Sie sich über neueste Erkenntnisse:**

- Was ist neu in der Krebsmedizin?
- Was kann ich selbst tun? Ernährung, Sport und Komplementärmedizin
- Psychische und existenzielle Belastungen
- Supportivtherapie: mehr Lebensqualität durch unterstützende Maßnahmen
- Leben mit Krebs – Spätfolgen/Survivorship
- Der informierte Patient
- Palliativmedizin: wenn Heilung nicht mehr möglich ist

**Von Experten und Betroffenen erfahren Sie Aktuelles zu den Erkrankungen:**

- Brustkrebs, Prostatakrebs, Darmkrebs, Lungenkrebs, Blasen- und Nierenkrebs, Hautkrebs, gynäkologische Tumoren, Krebs an Magen und Speiseröhre, Schilddrüsenkrebs, Krebs an Mundhöhle und Rachen, Leukämien und Lymphome, Hirntumoren und Sarkome

**Wir laden Sie ein zu Gesprächen mit**

- Selbsthilfeorganisationen
- Experten
- anderen Betroffenen und Angehörigen.

Wir stellen Informationsangebote vor und beraten Sie persönlich vor Ort.

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



# Bewegt und bewegend – der

Wenn die FSH sich zu ihrem dreitägigen Bundeskongress trifft, dann gibt es neben ernsthafter Arbeit auch immer viel Stimmung, Ausgelassenheit und emotionale Momente – so auch in diesem Jahr. Die ersten Highlights gab es bereits während der Mitgliederversammlung – zunächst mit der Ernennung von Prof. Joachim Weis und Prof. Bernhard Wörmann zu Ehrenmitgliedern der FSH (siehe dazu auch S. 29) und im Anschluss mit der sehr emotionalen Ehrung der langjährigen Mitglieder. Zu den Klängen eines mitreißenden Songs kamen

diese auf die Bühne und durchschritten dabei ein Spalier aus Mitgliedern. Als Würdigung sang für sie Burkhard Lebert, stellvertretender FSH-Bundesvorsitzender „Für Euch soll's rote Rosen regnen!“ von Hildegard Knief. Den Text hatte er für diesen besonderen Anlass umgedichtet. Als das gesamte Auditorium den Refrain mitschmetterte,

war sie wieder bei allen zu spüren – die große Verbundenheit unserer starken Gemeinschaft.

## Eröffnung des Bundeskongresses

Gut gestimmt ging es weiter zur offiziellen Eröffnung des Kongresses durch die Bundesvorsitzende Dr. Sylvia Brathuhn. Nach den Grußworten von Dr. Johannes Bruns, Generalsekretär der Deutschen Krebsgesellschaft, und Dr. Antonius Helou, Ministerialrat im Bundesministerium für Gesundheit, löste die Vorstellung unserer neuen Botschafterin große Begeisterung aus. Es ist die fünfmalige Boxweltmeisterin Esther Schouten aus den Niederlanden. In einem mitreißenden Vortrag schilderte sie

ihre Geschichte – wie sie von einer gefeierten Boxweltmeisterin zur lebensbedrohlich an Krebs erkrankten Patientin wurde und dann ihren Weg zurück ins Leben, in den Boxring und auch wieder an die Weltspitze fand (mehr Infos dazu auf S. 16). Am Ende ihres Vortrags forderte sie das Publikum zu einem kleinen Box-Training mit dem jeweiligen Sitznachbarn auf. Das begeisterte insbesondere den Vorsitzenden der Stiftung Deutsche Krebshilfe, Gerd Nettekoven, der so die Gelegenheit erhielt – wie er später verriet –, sich mit Dr. Helou einmal nicht nur am Sitzungstisch einen „Schlagabtausch“ zu liefern.

## Prämierung der bewegendsten und bewegtesten FSH-Gruppen

Ein weiterer bewegendes Moment war die Ehrung der bewegendsten und bewegtesten FSH-Gruppen. Dazu hatte es in diesem Jahr eine Ausschreibung gegeben, an der sich alle FSH-Gruppen beteiligen konnten. Mehr zur Prämierung auf den S. 22–23. Die Kreativität unserer Mitglieder konnte aber auch in der Krea(k)tivoase und bei der Gemeinschaftsaktion (siehe Foto unten) bestaunt werden.



# FSH-Bundeskongress 2017

Der Tag endete mit dem spannenden Vortrag „Aktiv für sich sorgen – innere Stärke wecken“, von Prof. Jutta Heller von der Akademie „Resilienz für Unternehmen“. Sie zeigte den FSH-Mitgliedern Wege auf, gute Strategien im Umgang mit dem Ehrenamt zu finden und zugleich die Selbstfürsorge nicht zu vernachlässigen. Einen Beitrag zum Thema hat Prof. Heller für die kommende Ausgabe der *perspektive* (1/2018) zugesagt.

## Bewegendes Abendprogramm

Im Abendprogramm gab es in diesem Jahr die Wahlmöglichkeit zwischen zwei bewegenden Angeboten. Zum einen wurde der Dokumentarfilm „Ich will ja leben, oder?“ gezeigt, der im Jahr 2010 für den Grimme-Preis nominiert war. Kathrin Spielvogel, seit 2016 Mitglied im FSH-Bundesvorstand, schildert darin in Form eines sehr ergreifenden Videotagebuchs ihren Weg durch die ersten neun Monate ihrer Krebserkrankung. Im Anschluss an die Vorführung stand sie den Zuschauerinnen für Fragen zur Verfügung.

Wer sich lieber aktiv bewegen wollte, der konnte an dem Programm „Jenseits der Worte – gemeinsam in Bewegung kommen“ von Dr. Felix Grützner teilnehmen, der neben seiner Tätigkeit als wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl für Palliativmedizin in Bonn auch Bewegungsprogramme und Seminare zur Körperwahrnehmung anbietet. Nicht nur diese Bewegungseinheit gefiel den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, sondern auch sein Vortrag am nächsten Tag zum Thema „Anspannung und Entspannung – das Yin und Yang des Lebens“, der gekürzt auf S. 11–13 nachgelesen werden kann.

## Diskussion mit viel Expertise

Der Samstagvormittag startete mit einer Podiumsdiskussion zum Thema „Diagnose Brustkrebs – Behandlung zwischen Anspruch und Wirklichkeit“. Podiumsgäste waren Prof. Annette Hasenburg von der Universitätsfrauenklinik Mainz, Prof. Achim Wöckel von der Universitätsfrauenklinik Würzburg und Gerd Nettekoven, Vorsitzender der Stiftung Deutsche Krebshilfe. Dass die Diskussion viele wichtige Informationen für die Zuhörenden bereithielt, war unter anderem den pointierten Fragen von Kathrin Spielvogel zu verdanken, die die Runde moderierte. Viel Raum wurde den Fragen des Publikums gewidmet, so dass wichtige Aspekte erklärt und geklärt werden konnten.



## Singen ist Leben

Der FSH-Landesverband Nordrhein-Westfalen hatte unter Mitwirkung des Vereins „Singende Krankenhäuser“ einen Film produzieren lassen mit dem Titel „Krebs – Singen ist Leben“. Die Initiatorinnen, u.a. Christine Poensgen und Petra Kunz gemeinsam mit Produzentin Christine Kostrzewa, stellten zunächst das Projekt und den Film vor. Außerdem konnten die Kongressteilnehmer(innen) im späteren Verlauf des Tages unter Leitung der Gesangspädagogin Vera Kimmig eigene praktische Singerfahrungen sammeln und so selbst erfahren, dass Singen Leben ist. Mehr Informationen über das Filmprojekt und die DVD sind in der *perspektive* 2/2017 (S. 22–24) zu finden.



## Bewegt und bewegend – der FSH-Bundeskongress 2017

Bevor die im Programm angekündigten und von allen mit Spannung erwarteten Dreharbeiten für unseren YouTube-Clip begannen, hatten die FSH-Mitglieder die Gelegenheit, ihren Bundesvorstand all das zu fragen, was sie schon immer einmal wissen wollten. Diese Fragestunde wurde locker und humorvoll von Susanne Conrad geleitet, die vielen als Moderatorin des ZDF-Morgenmagazins bekannt sein dürfte. Als selbst an Krebs Erkrankte engagiert sie sich unter anderem auch für die FSH.



### Dreharbeiten mit allen Teilnehmern

Mehr als 500 FSH-Mitglieder waren schließlich dabei, als das Filmteam mit den Dreharbeiten loslegte. Wichtigstes Utensil der Teilnehmerinnen und Teilnehmer: der grüne FSH-Schal, unser „Markenzeichen“. Die so entstandenen Szenen sind Teil des Kurzfilms „Emilys Reise“, der am 7. Dezember 2018 seine Online-Premiere erfahren wird. Mehr dazu auf S. 30.



### Von Frauenquote bis Lebensfreude

Wunderbar dann auch der Tagesausklang mit der A-Capella-Band SIUNA, die preisgekrönten Vokal-Pop aus Mainz bot. Die „Boy-Group“ aus fünf jungen Männern begeisterte die überwiegend weiblichen Zuschauer mit ihren witzigen und dem Lebensalltag entspringenden Songs. Umgekehrt hatte aber auch die FSH den Sängern etwas zu bieten: Der in einem Lied geäußerte Wunsch nach einer Frauenquote in der Disco wurde ihnen nach der Veranstaltung direkt erfüllt, als es in die Pianobar des Hotels ging. Dort zeigten unsere Mitglieder noch bis in die späten Nachtstunden, dass eine Krebserkrankung kein Grund ist, nicht mehr fröhlich und ausgelassen zu sein. Schwer beeindruckt davon waren nicht nur die Jungs von SIUNA, sondern auch unsere neue Botschafterin Esther Schouten, die begeistert mitfeierte.

Bevor der Bundeskongress 2017 am Sonntagvormittag mit einer von der FSH-Ehrenvorsitzenden Hilde Schulte geleiteten Be-SINNungs-Zeit und einem Vortrag von Dr. Caroline Schmauser zum Thema „Sinnfindung und Glück“ (siehe S. 8–10) besinnlich zu Ende ging, wurde noch ein weiteres FSH-Ehrenmitglied berufen. Es ist Karin Meißler, die die Geschicke der FSH viele Jahre lang im Bundesvorstand mit begleitet hat und sich auch dann noch engagierte, als sie von einer erneuten Krebsdiagnose getroffen wurde. Ihre Ernennung wurde mit tosendem Applaus vom Auditorium honoriert.

Das Lied „Ein Hoch auf uns“ von Andreas Bourani bildete den emotionalen und passenden Abschluss dieses Kongresses. Das Fazit vieler Teilnehmerinnen und Teilnehmer lautete dann auch: Unser Treffen in Magdeburg war das gelebte Jahresmotto 2017: „FSH – Wir bewegen!“

*Redaktion perspektive*

## Boxweltmeisterin Esther Schouten wird FSH-Botschafterin

Eine Geschichte, die Menschen mit einer Krebserkrankung Mut machen kann, ist die der fünfmaligen Boxweltmeisterin Esther Schouten. Mitten in ihrer sehr erfolgreichen Sportlerkarriere erkrankte sie an Krebs. Doch knapp drei Jahre nach Abschluss der Therapien gewann die Niederländerin wieder Titel. Während des FSH-Bundeskongresses wurde sie als offizielle Botschafterin der FSH vorgestellt.

1996 hatte Esther mit dem Box-Sport begonnen. Bereits im Jahr 2001 gab es den ersten Europameister-Titel und ein Jahr später den ersten WM-Titel für sie. Dreimal konnte Esther diesen Titel verteidigen. Ihre Siegesserie endete im Jahr 2006 in Australien. Trotz harten Trainings verlor sie den Kampf um die Weltmeisterschaft. Monate später stellte sich nach intensiven Gesundheitschecks heraus, dass sie an Lymphdrüsenkrebs erkrankt war. Ihr Kampf galt von diesem Moment an nicht mehr dem Gewinn eines Titels, sondern ihrem Überleben.

Nach einer schwierigen Zeit mit Chemo- und Strahlentherapie hatte Esther nur ein Ziel vor Augen: Sie wollte wieder in den Boxing und ihren Weltmeistertitel zurückholen! Dank ihrer enormen Willenskraft, ihrer positiven Einstellung und ihrer Leidenschaft für das Boxen konnte sie sich ihren Traum erfüllen und wurde im Jahr 2009 erneut Weltmeisterin. Nachdem sie 2010 den Titel verteidigt hatte, beschloss sie, ihre Box-Karriere zu beenden. Seither konzentriert sie sich auf ihre Arbeit als Beraterin und Personal-Trainer. Außerdem engagiert sie sich in den Niederlanden als Botschafterin für einen Verein, der Sportangebote für behinderte Kinder fördert.

Eigentlich wollte Esther keine weiteren Botschafter-Aufgaben übernehmen. Doch als wir an sie herantraten, war die 39-jährige sogleich begeistert: „Die FSH hat ein tolles Angebot für Menschen mit einer Tumorerkrankung. Ich möchte mich – auch über die Grenzen hinweg –

dafür einsetzen, dass noch mehr Betroffene von diesem Angebot erfahren.“

Dass es sich bei Wahl von Esther Schouten als Botschafterin um eine Spitzensportlerin handelt, ist kein Zufall, denn die FSH setzt sich intensiv für Bewegungs- und Sportangebote im Rahmen von Krebstherapie und Nachsorge ein. In vielen der mehr als 300 Gruppen in ganz Deutschland werden daher Betroffenen unterschiedliche Möglichkeiten angeboten, körperlich aktiv zu sein.

Die FSH-Mitglieder sind von der neuen Botschafterin und ihrer positiven Ausstrahlung begeistert: „Esther Schouten zeigt, dass es nach einer Krebserkrankung gut weitergehen kann, auch wenn man bereits in jungen Jahren erkrankt“, lautete die einhellige Meinung derjenigen, die die Ernennung auf dem Bundeskongress in Magdeburg miterleben konnten. Viele nahmen das Angebot der neuen Botschafterin gern an, sich mit ihr und dem ca. fünf Kilo schweren Weltmeistergürtel fotografieren zu lassen.

*Redaktion perspektive*



## Aktuelle Meldungen



### Wenn Vitamin-B-Tabletten schaden

Laut einer Studie können hochdosierte Präparate mit Vitamin B6 oder B12 bei Männern das Risiko erhöhen, an Lungenkrebs zu erkranken. Die Studie wurde mit den Daten von rund 77.000 Personen durchgeführt. Für die Untersuchung gaben die Teilnehmer die Anzahl und Art der Vitaminpräparate an, die sie in den vergangenen zehn Jahren geschluckt hatten. Bei Männern, die keine Vitaminpräparate genommen hatten, lag die Rate der Lungenkrebserkrankung im Beobachtungszeitraum bei 1,2 Prozent. Auf den höchsten B6-Konsum bezogen stieg die Zahl auf 1,9 Prozent und in Bezug auf den höchsten B12-Konsum sind es 2,2 Prozent. Wer keinen nachgewiesenen Vitamin-B-Mangel hat, sollte daher, so die Forscher, auf die Einnahme derartiger Nahrungsergänzungsmittel besser verzichten.

Quelle: Spiegel online

### Fatigue bei Krebs: Krafttraining nützt

Anders als noch vor einigen Jahren wird Menschen mit einer Krebserkrankung, die unter Fatigue leiden – das ist eine ausgeprägte Form der Erschöpfung, die sich selbst durch Ausschlafen oder Schonung nicht bessert –, nicht mehr Bettruhe



empfohlen, sondern Ausdauer- und Krafttraining. Dies soll helfen aus dem Teufelskreis Bewegungsmangel, Verlust an Kondition

und rascher Erschöpfung auszustiegen. In zwei Studien mit Patientinnen konnten Forscher den Nutzen von Krafttraining auf die Fatigue belegen. Die Frauen, die entweder eine Chemo- oder eine Strahlentherapie erhielten, absolvierten jeweils ein zwölfwöchiges Programm mit Kraft- oder Entspannungstraining. Das Krafttraining verbesserte die allgemeinen Symptome der Fatigue signifikant und vor allem die körperliche Erschöpfung während und nach der Therapie. Auch die Lebensqualität besserte sich.

Quelle: Pharmazeutische Zeitung

### DCIS: Strahlentherapie nach brusterhaltender Operation zügig beginnen

Nach der brusterhaltenden Operation eines dukalen Karzinoma in situ (DCIS) – das ist ein bösartiger Tumor, der die Grenzen der Brustdrüsengänge noch nicht überschritten hat – kann eine Strahlentherapie das Rückfallrisiko senken. Wie sich jetzt in einer Studie zeigte, sollte mit dem Beginn dieser Bestrahlung nicht zu lange gewartet werden. In der Studie wurden die Daten von 1.323 Frauen ausgewertet. Bei 61 Prozent der Patientinnen hatte die Strahlentherapie innerhalb von acht Wochen nach der brusterhaltenden Operation begonnen, bei 29 Prozent neun bis zwölf Wochen danach, bei zehn Prozent noch später. Eine Verzögerung der Strahlentherapie um mehr als zwölf Wochen nach der Operation war mit einem signifikant höheren Risiko für einen Rückfall in der erkrankten Brust verbunden, als bei einer Strahlentherapie, die innerhalb von acht bis zwölf Wochen stattfand.

Quelle: Deutsche Krebsgesellschaft



### MyTherapy: Erinnerung für Medikamenteinnahme per Smartphone

Wer viele Medikamente einnehmen muss, für den kann die kostenlose Smartphone-App „MyTherapie“ interessant sein. Die Bedienung der App ist einfach. Aus den täglichen Gesundheits-To-Dos wird automatisch eine Aufgabenliste erstellt, an die die App per Signalton erinnert. Die Anbieter versichern, dass die persönlichen Daten nicht an Dritte weitergegeben und für die Übertragung sowie Speicherung der Daten neueste Verschlüsselungsstandards verwendet werden. Die Nutzung ist zudem auch ohne Registrierung möglich. Eine Studie der Forschungsgruppe Geriatrie der Charité Berlin, die an der Entwicklung beteiligt war, hat einen positiven Einfluss der App auf die regelmäßige Medikamenteneinnahme sowie Einhaltung von Trainings- und Therapieplänen festgestellt. Zudem sei das subjektive Empfinden der Nutzer im Hinblick auf die eigene Kontrolle über den Therapieplan nach mehrwöchiger Nutzung deutlich verbessert gewesen.

Redaktion perspektive

### Überarbeitung des DMP Brustkrebs: Stärkerer Fokus auf Nachsorge

Die Nachsorge für Frauen mit einer Brustkrebserkrankung wird verbessert. Das sieht das überarbeitete Disease Management Programm (DMP) vor. Während die Betroffenen bislang fünf Jahre am Programm teilnehmen konnten, ist dies nun bis zu zehn Jahren möglich. Damit wird der Tatsache Rechnung getragen, dass vielen Frauen heute zu einer deutlich längeren Behandlung geraten wird. Das DMP soll die Betroffenen dabei unterstützen, die empfohlenen, oft über Jahre weiterlaufenden Therapien einzuhalten und mit Neben- und Folgewirkungen besser umzugehen. Das neue DMP sieht gezielte Maßnahmen zur Vermeidung von Folgeerkrankungen sowie eine stärkere Berücksichtigung psychosomatischer, psychischer und psychosozialer Aspekte im Rahmen der Langzeittherapie vor.

Quelle: Gemeinsamer Bundesausschuss

### Lungenkrebs: Immuntherapie zusätzlich zur Chemo-/Strahlentherapie

Patienten mit lokal fortgeschrittenem, nicht mehr operablem nicht-kleinzelligem Lungenkrebs haben trotz einer Chemo- und Strahlentherapie ein hohes Risiko, dass der Tumor über kurz oder lang weiter voranschreitet. Es könnte sich deshalb lohnen, zusätzlich eine Therapie durchzuführen, die die Immunantwort des Körpers anregt (Antikörpertherapie). Aktuelle Ergebnisse einer Studie, an der 700 Patienten teilgenommen haben, bestätigten diese Vermutung. Die Zeit, bis die Krankheit weiter voranschritt, konnte bei der Patientengruppe, die die Antikörpertherapie erhielt, signifikant verlängert werden. Nach 18 Monaten war der Tumor bei rund 44 Prozent der Patienten in dieser Gruppe nicht weiter vorangeschritten. In der Placebo-Gruppe waren es nur 27 Prozent. Nun muss laut Studienautoren noch untersucht werden, welcher Art die Interaktionen zwischen der Chemo-/Strahlentherapie und der Immuntherapie sind.



Quelle: Deutsche Krebsgesellschaft

### Entlass-Management seit Oktober 2017 in Rahmenvertrag geregelt

Aus der Klinik entlassen – und dann? Krankenhäuser sind ab dem 1. Oktober 2017 verpflichtet, für Patienten ein Entlassmanagement zu organisieren. Ab diesem Zeitpunkt gilt ein entsprechender Rahmenvertrag des GKV-Spitzenverbands, der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) und der Deutschen Krankenhausgesellschaft (DKG). Er legt Rahmenbedingungen fest, wie Krankenhäuser gemeinsam mit den Kranken- und Pflegekassen sowie den niedergelassenen Ärzten eine medizinische oder pflegerische Anschlussversorgung für Patienten nach der Klinikentlassung organisieren.

Quelle: GKV-Spitzenverband

# Leben nach Krebs – ein Programm

Durch Fortschritte in der Diagnostik und Therapie von Krebserkrankungen steigt die Anzahl Krebsüberlebender stetig an. Das ist eine sehr gute Nachricht. Doch Chemotherapie, Bestrahlung, Operation und andere Therapieformen erhöhen nicht nur die Chance auf Heilung, sondern auch das Risiko für therapiebedingte Nebenwirkungen lange nach Abschluss der Krebsbehandlung. Dr. Julia Quidde berichtet im folgenden Beitrag über ein Programm, das sich speziell den Langzeitüberlebenden widmet.

Spät- und Langzeitfolgen einer Krebserkrankung und/oder -behandlung können sehr vielfältig sein und jedes Organsystem sowie die Psyche betreffen. Um den individuellen Bedürfnissen, Belastungen und Beschwerden von Langzeitüberlebenden nach überstandener Krebserkrankung gerecht zu werden, ist eine individualisierte Nachsorge über die eigentliche Tumornachsorge hinaus wichtig.

Die aktuelle Versorgungsstruktur der Krebsüberlebenden bezieht sich meist ausschließlich auf die medizinische Tumornachsorge und beinhaltet häufig keine Maßnahmen, um einer Wiedererkrankung vorzubeugen. Es gibt auch kaum Angebote zur Behandlung von Problemen, die durch die Krebstherapie entstanden sind. Die Nachsorge wird zudem bislang rein ärztlich durchgeführt, obwohl in nationalen und internationalen Empfehlungen und Leitlinien die Nachsorge im Rahmen von multiprofessionellen Teams empfohlen wird.

Um die Versorgung von Menschen, die den Krebs überlebt haben, zu verbessern, wurde daher im Jahr 2012 am Universitären Cancer Center Hamburg (UCCH) des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) das Programm „Leben nach Krebs“ entwickelt und etabliert. Es besteht aus zwei Spezialsprechstunden für Menschen nach einer überstandenen Krebserkrankung:

- die CAYA-Sprechstunde (CAYA steht für children, adolescents and young adults) für alle Patientinnen und Patienten nach überstandener Krebserkrankung im Kindes-, Jugend- oder jungen Erwachsenen-Alter (bis zum 39. Lebensjahr) und
- die Sprechstunde für Erwachsene nach überstandener Krebserkrankung (ab dem 40. Lebensjahr).

Vorstellen können sich alle Patientinnen und Patienten nach Beendigung einer Krebstherapie (Ausnahme: Weiterführung einer hormo-

nellen Erhaltungstherapie), deren Erkrankung als geheilt eingestuft wird. Das gilt auch für diejenigen, deren Behandlung zwar viele Jahre zurückliegt, bei denen es aber Beschwerden oder Unterstützungsbedarf gibt.

Bei der Erstvorstellung findet eine ausführliche Anamnese statt, also eine Erhebung der Krankheitsgeschichte inklusive der Tumorthherapie sowie die Erfassung von aktuellen und chronischen Beschwerden; ggf. wird auch eine körperliche Untersuchung durchgeführt.

Da zahlreiche Studien zeigen, dass eine gesunde Lebensführung mit regelmäßiger körperlicher Aktivität, gesunder Ernährung sowie Nikotin- und Alkoholkarenz das Risiko für Rezidive, Zweitmalignome und Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken kann, wird im Rahmen der Spezialsprechstunde darüber aufgeklärt. Abschließend wird für jeden Patienten ein ausführlicher Arztbericht (ein sogenannter *Survivorship Care Plan*) mit folgenden Informationen erstellt:

- Überblick über die bisher erfolgte Therapie und deren Komplikationen
- einen Nachsorge- und Vorsorgeplan
- Informationen über mögliche Langzeiteffekte und Spätkomplikationen sowie über das Risiko von Rezidiven und Zweitmalignomen
- Empfehlungen zur Lebensstiländerung (Lifestylemodifikation)



# speziell für Langzeitüberlebende

Der *Survivorship Care Plan* soll den ehemaligen Patienten als Orientierung dienen und die Kommunikation zwischen den Spezialisten und weiterbehandelnden Ärzten bzw. den ehemaligen Behandlern und nachsorgenden Ärzten verbessern. Der in ihm enthaltene Nachsorge- und Vorsorgeplan ist individuell und wird auf Basis der aktuellen Leitlinien und des individuellen Risikoprofils für Rezidive oder Langzeitfolgen erstellt.

Je nach Unterstützungsbedarf kann der ehemalige Patient speziellen Interventionen (Behandlungsmaßnahmen) zugeführt werden. Diese umfassen verschiedenste psychologische Angebote, spirituelle Begleitung und Selbsthilfe sowie sozialmedizinische und sozialrechtliche Beratungsmöglichkeiten.

Es gibt Programme zur Tertiärprävention (Verhütung von Folge- und/oder Begleiterkrankungen) und zur Unterstützung von Lebensstilveränderungen (Entspannungskurse, Ernährungcoaching, Raucher-Entwöhnungsprogramme sowie abgestimmte Sport- und Bewegungsangebote). Außerdem werden je nach Bedarf spezielle medizinische Sprechstunden angeboten wie beispielsweise zu Komplementärmedizin, Zahnheilkunde, Osteologie, Humangenetik, Fertilität/Endokrinologie oder Sexualmedizin.

Für die Gruppe der AYAs (adolescents and young adults), also der Heranwachsenden und jungen Erwachsenen, wurden 2015 zudem zwei Programme zur Lebensstilmodifikation

entwickelt. Dabei geht es um eine intensivierte Sportberatung für diese Gruppe mit dem Ziel, die körperliche Aktivität der AYAs zu steigern. Diese Projekte werden im Rahmen von Studien durchgeführt.

In einer weiteren Studie wird der Erfolg einer intensivierten Ernährungsberatung untersucht. Außerdem wird zurzeit eine Studie durchgeführt, deren Ziel es ist, den berufsbezogenen Unterstützungsbedarf zu ermitteln, denn viele Krebsüberlebende stehen nach der Erkrankung und Therapie vor der Herausforderung, in die Arbeitswelt zurückzukehren oder eine Ausbildung zu absolvieren.

Die in den verschiedenen Studien gewonnenen Erkenntnisse fließen in die Weiterentwicklung des Programmes „*Leben nach Krebs*“ ein.

Ganz aktuell wird zurzeit gemeinsam mit Kooperationspartnern aus der gesamten Republik das Projekt „*CARE for CAYA Programm*“ entwickelt. Ziel des Programms ist es, deutschlandweit für Menschen, die im Kindes-, Jugend- und jungen Erwachsenenalter an Krebs erkrankt waren, die Nachbetreuung zu verbessern und damit langfristig Folgeerkrankungen zu reduzieren oder zu verhindern. Das Programm soll zunächst an 14 regionalen CAYA-Zentren angeboten werden.

*Dr. Julia Quidde*  
 Fachärztin für Innere Medizin und Hämatologie  
 und Onkologie, Universitäres Cancer Center  
 Hamburg (UCCH)

# VATION



## FSH- Wir bewegen!

# Bewegtes und bewegendes Gruppenleben

**W**ie lebendig die Frauenselbsthilfe nach Krebs ist, das zeigt sich unter anderem in den Berichten in der *perspektive*, beim Bundeskongress oder auf Landestagungen – überall finden sich Beispiele für das aktive Gruppenleben in unserem Verband. Wir wollten gern noch mehr darüber erfahren und haben daher in diesem Jahr nach Deutschlands bewegtesten und bewegendsten FSH-Gruppen gesucht!

Mit der Aktion wollten wir unter anderem anregen, dass Gruppenleitungsteams und -teilnehmerInnen miteinander diskutieren: Gibt es etwas, das allen an der Gruppe besonders gut gefällt und wenn ja, was? Die Aktion war aber auch als Ideenbörse gedacht, damit die Leitungsteams schauen können, welche Möglichkeiten zur Gruppengestaltung an anderen Orten genutzt werden.

29 Gruppen haben an der Ausschreibung teilgenommen und umfangreiches Material eingesandt: Texte, Videos, Fotos, Presseberichte und vieles mehr. Für die Bewertung der Einsendungen hatten wir eine siebenköpfige Jury gewonnen, deren Mitglieder aus verschiedenen Bereichen des Gesundheitswesens kommen,

unter anderem auch vom BKK-Dachverband, der das Projekt gefördert hat. Der aus Funk und Fernsehen bekannte Dr. Eckart von Hirschhausen ließ es sich nicht nehmen, aus seinem Urlaub allen teilnehmenden Gruppen eine Videobotschaft zu senden.

Bewertet wurden Aspekte wie Vielseitigkeit der Angebote, besondere Aktionen und Projekte, die Bekanntheit vor Ort, Kooperationen mit Krankenhäusern oder Rehabilitationseinrichtungen. Und auch die Nachfolgesicherung in der Gruppenleitung war ein Kriterium. Da alle Gruppen tolle Bewerbungen abgegeben hatten, fiel der Jury die Entscheidung nicht leicht. Fünf Gruppen wurden schließlich als besonders bewegt und bewegend ausgewählt. Primus inter pares (Erste unter Gleichen) ist dabei die Gruppe Würzburg, dicht gefolgt von den Gruppen Büdingen, Ehingen, Freigericht und Tübingen.

In dieser und den kommenden Ausgaben der *perspektive* möchten wir diese Gruppen gern einmal näher vorstellen.

### Prämiert! Die Gruppe Würzburg stellt sich vor

Den Reigen der Vorstellungen beginnen wir mit der Gruppe Würzburg. Neben einem abwechslungsreichen Programm für die TeilnehmerInnen entwickelt und unterstützt sie auch viele weitere Projekte vor Ort, die für Menschen mit einer Krebserkrankung wichtig und hilfreich sind. So ist zum Beispiel durch die unermüdlige Forderung des Gruppenleitungsteams in der Frauenklinik Würzburg die Stelle einer Breast Care Nurse geschaffen worden; und auch eine Patiententasche mit wichtigen Informationen gibt es nun im Angebot der Klinik.

Seit vielen Jahren organisiert die Gruppe gemeinsam mit der Klinik Patiententage, jeweils zu einem bestimmten Thema und mit entsprechenden Angeboten und Referenten. Durch diese Aktionen ist die Gruppe so bekannt geworden, dass sie ständigen Zulauf hat und



## in der Frauenselbsthilfe nach Krebs

über die Gründung einer zweiten Gruppe in Würzburg nachgedacht wird.

Der in diesem Jahr von der Gruppe geplante Patiententag zum Thema „Alles, was der Seele gut tut“ erhielt so viele positive Rückmeldungen, dass die Klinikleitung den Wunsch geäußert hat, nun jährlich unter diesem Motto einzuladen. Das Besondere an der Veranstaltung: Es wurde ausnahmsweise einmal nicht über die Erkrankung gesprochen, sondern ausschließlich über Lebensmut, Lebensfreude und Lebensgenuss! Um dem Tag eine besonders lockere Note zu geben, führten Beate Beyrich und Brigitte Keller vom Gruppenleitungsteam mit flotten Sprüchen im fränkischen Dialekt durch die Veranstaltung.

Das Jahresprogramm der Gruppe ist sehr abwechslungsreich und enthält auch immer wieder Aktionen, die über ein eineinhalbstündiges Gruppentreffen hinausgehen. So führte die Gruppe in diesem Jahr zum Beispiel ein Tagesseminar durch, in dem mithilfe einer Supervisorin die unterschiedlichen Bedürfnisse der „Langzeitüberlebenden“ und der gerade erst frisch Erkrankten in der Gruppe ausgelotet und Wege für ein gutes und hilfreiches Miteinander von allen erarbeitet wurden.

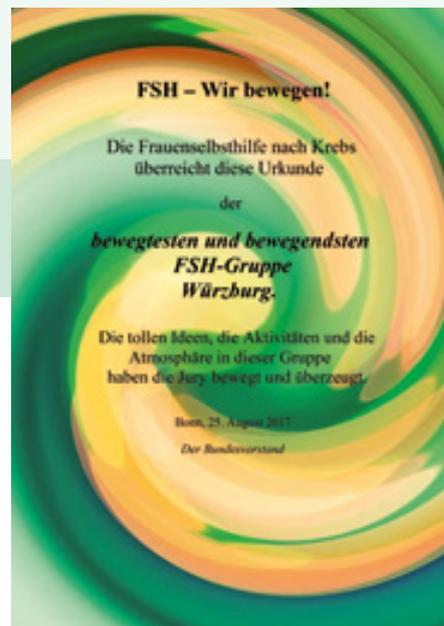
Für die kommenden Jahre hat die Gruppe bereits weitere Projekte ins Auge gefasst. So ist geplant, gemeinsam mit der Frauenklinik Würzburg eine Patientenakademie einzurichten. Außerdem setzt sich die Gruppe dafür ein, dass die Universitätsfrauenklinik Würzburg ihr Angebot einer Sprechstunde zur Komplementärmedizin deutlich ausweitet, da es bei weitem nicht die Nachfrage deckt und es so es zu langen Wartezeiten kommt.

Auch zur Nachfolgesicherung macht man sich in Würzburg Gedanken. So wird versucht, bei allen Gruppenteilnehmerinnen das Interesse an einer Aufgabe im Leitungsteam zu wecken. Sie

werden z. B. zur Landestagung bzw. zum Bundeskongress eingeladen. Bei der Organisation von Patiententagen oder anderen Veranstaltungen werden sie ermutigt mitzumachen und dadurch Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. So erfahren sie, dass die Übernahme eines Ehrenamtes neben Arbeit auch viel Wertschätzung mit sich bringt und eine Bereicherung des eigenen Lebens darstellt.

Zur Prämierung der Gruppe in Magdeburg reisten nicht nur die Mitglieder des Leitungsteams an, sondern fast alle Gruppenteilnehmerinnen. „Die Teilnahme an der Aktion ‚Wir suchen Deutschlands bewegteste und bewegendste Gruppe‘ und insbesondere die gemeinsame Reise zum Bundeskongress hat eine neue Vertrautheit mit Tiefgang zwischen uns eröffnet“, berichtete Beate Beyrich, die die Gruppe seit ihrer Gründung vor acht Jahren leitet. „Die FSH hat so einen ganz anderen Stellenwert bekommen. Wir werden keine Probleme haben, irgendwann ein neues Gruppenleitungsteam auf die Beine zu stellen.“

*Redaktion perspektive*



## Krebs, jung – sprachlos?

# Von einem Ort, an dem der



**W**ir haben den 18. Juli 2017 und ich sitze in einer onkologischen Praxis in Frankfurt. Ich heiße Vera Konermann, bin 50 und habe Krebs. Eine seltene Form von Leukämie – genauer Systematische Leichtketten (AL-) Amyloidose. Die Krankheit wurde Ende 2015 diagnostiziert und 2016 erstmals mit Cortison und Chemotherapie behandelt. Jetzt, im Juli 2017, ist die Krankheit rezidivierend. Das heißt: wieder Chemotherapie. Es geht mir nicht gut. Aber es hilft nicht, traurig zu sein. Also vertreibe ich mir die Zeit im Wartezimmer und studiere das Infomaterial an der Wand vor mir.

### *Krebs, jung sprachlos? Bin ich das?*

Da lacht mich dieser Flyer für einen Workshop in Boppard an mit dem Titel: „Krebs, jung – sprachlos?“. Sollte es tatsächlich Angebote geben, bei denen die Teilnehmer jünger als 70 Jahre sind? 2016 hatte ich mich umgeschaut und nicht wirklich Vieles entdeckt. Vielleicht lag es aber auch daran, dass ich mich nicht mit anderen kranken Menschen umgeben wollte? Fragen schießen mir durch den Kopf. Bin ich jung? Bin ich sprachlos? Passt das Angebot? Kurzentschlossen nehme ich den Flyer mit.

### *Wer fragt gewinnt!*

Zu Hause stelle ich per Mail meine Fragen an die Veranstalter und habe Glück: Die Antwort kommt schnell, ich passe in die Zielgruppe und melde ich mich an. Kommunikation ist ein Thema, an dem ich in meinem früheren Job viel Spaß hatte. Boppard am Rhein ist gut erreichbar und drei Tage Seminar, das ist ein bisschen wie mein altes Leben. Jetzt muss ich nur noch warten und am 15. September anreisen.

### *Ein guter Start zerstreut alle Bedenken*

15.09.2017, 14 Uhr: In großer Runde treffen 36 Frauen mit Krebs im Alter von 30–50 auf tolle Moderatorinnen und Referentinnen. Hier werden zuallererst unsere Fragen beantwortet: Wer ist der Veranstalter? Was ist das Thema? Was sind unsere Erwartungen? Wie ist der Ablauf? Im Vorfeld hatte ich mir Sorgen darüber gemacht, ob im Seminar permanent über Krebs gesprochen wird. Würde mich das eher belasten, als die erhofften neuen Impulse geben? Es kommt ganz anders als erwartet. Alle Teilnehmerinnen haben Krebs. Und da alle krank sind, ist das gleichzeitig kein besonderes Thema. Es herrscht von Anfang an große Offenheit und Vertrauen im Raum. Ich fühle mich wohl und bin schon jetzt froh, dass ich hierhin gekommen bin.

### *Kommunikation – Theorie in einer guten Dosis*

Dolores Richter, Trainerin für Kreative Kommunikation, spricht über eben diese und ergänzt ihren Vortrag mit kleinen Übungen. Zu zweit oder zu dritt trainieren wir direkt das gerade Gehörte. Es macht Spaß und die Zeit verfliegt. Auch der Umgang mit der Krankheit wird thematisiert, aber alles in einer sehr ruhigen, entspannten Stimmung. Wir Teilnehmerinnen wünschen uns Inhalte, aber keinen Stress. Und das gelingt, denn Sprachlosigkeit und Nichtwissen sind hier okay.

### *Sprache ohne Stimme*

Am Abend nimmt uns Manfred Pomorin mit auf diese Reise: Pantomime, die hohe Kunst ohne Sprache zu sprechen. Samy Molcho, der berühmte israelische Pantomime, sagte mal: „Was wir sind, sind wir durch unseren Körper. Der Körper ist der Handschuh der Seele, seine Sprache das Wort des Herzens.“ Nach einer Stunde Programm weiß ich auch, dass der Ort, wo der Himmel die Erde berührt, zu Hause ist bei den wichtigsten Menschen in unserem



# Himmel die Erde berührt

Leben. Wir alle haben in und mit unserer Krankheit gelernt, wie wichtig diese für uns sind. Beschwingt gehe ich zu Bett und freue mich auf die nächsten beiden Tage.

## Schlagfertigkeit für Profis

Nach einem leckeren Frühstück geht es am nächsten Morgen mit einem spannenden Workshop weiter. Auftritt von „Schlagfertigkeitenqueen“ Nicole Staudinger. Von ihr erfahre ich, dass jede Frau das Zeug zur „Schlagfertigkeitenqueen“ hat. Wir lernen in zwei Stunden, wie das geht, und üben es auch. „Ach ja!“ wird mein Lieblingsausdruck werden, wenn mal gar nichts geht. Und wenn ich von Sprüchen anderer getroffen werde, dann weiß ich jetzt: Es passiert nix. Schutzschild hoch und mit Humor nehmen. Wer über sich lachen kann, bleibt locker und dem gelingt dann auch eine schlagfertige Erwiderung besser.

## Workshop-Karussell – für jeden Geschmack etwas dabei

Am Nachmittag stehen Fach- und Kommunikationsthemen auf dem Programm: „Krankheit und Beruf“, „Kreatives Schreiben“ und „Ausdruck“. Abgerundet wird die Runde mit dem Thema „Mir selbst ein Freund sein.“ Nicht leicht, bei unseren Diagnosen. Alle Referentinnen sind super engagiert und so manche Teilnehmerin entdeckt unerkannte Talente.

Für diejenigen mit Kindern gibt es dank Anita Zimmermann und Gerhardt Trabert von Flüsterpost e.V., dem Verein zur Unterstützung für Kinder krebskranker Eltern, noch wertvolle Anregungen, das Thema Krebs auch mit den eigenen Kindern besprechbar zu machen. Eine überaus wertvolle Initiative.

Der zweite Tag geht zu Ende. Wir Teilnehmerinnen sind zwar müde, aber der Stein, der bei der Abschlussrunde von Hand zu Hand geht, ist so warm, dass alle wissen, es ist viel Energie im Raum und es geht uns gut.

## Letzter Seminartag: Wir ernten

Am Sonntag wollen wir ernten. Zwei Tage Seminar, eine Fülle von Informationen und Erkenntnissen. Was hat uns berührt? Wir reflektieren über die gemeinsame Zeit und ich denke nochmal über die vielen wertvollen Anregungen nach, die ich erhalten habe. Für mich wird Boppard der Ort sein, an dem der Himmel die Erde berührt und der mir einen Impuls gegeben hat, wieder mutig nach vorne zu schauen. Meine Zukunft zu meistern, das – glaube ich – wird mir jetzt gelingen.

Dank an alle, die daran mitgewirkt haben! Ich freue mich auf ein neues Seminar in 2018!

Vera Konermann  
Seminarteilnehmerin



## Kirstins Weg

# Die Geschichte einer bewundernswerten Frau, die viel bewegte und bewegt



*Im Jahr 1996 wurde der Verein „Kirstins Weg“ gegründet, zehn Jahre später die Kirstin Diehl-Stiftung. Beide – Verein und Stiftung – setzen sich für die Förderung der Krebsmedizin und die Stärkung der Patienten ein. Auch die Frauenselbsthilfe nach Krebs wird immer wieder projektbezogen von der Kirstin Diehl-Stiftung unterstützt. Aber wer war die Gründerin und Namensgeberin dieser beiden Organisationen und welche Ziele verfolgte sie?*

### Wie alles anfang

Als Kirstin Diehl 1990 im Alter von 18 Jahren die Diagnose Krebs erhielt, machten ihr die Ärzte wenig Hoffnung auf Heilung. Zu weit fortgeschritten war die Krankheit bereits. Doch Kirstin nahm den Kampf gegen den Krebs, gegen die lähmende Angst und die Mutlosigkeit auf. 1994 er-

fuhr sie von der Klinik für Tumorbiologie in Freiburg, die als Modellklinik einen ganzheitlichen medizinischen Ansatz verfolgt und Therapieentwicklungen, patientennahe, klinische Forschung sowie wissenschaftlich fundierte Reha-Forschung unter einem Dach vereint.

Das Konzept überzeugte Kirstin so sehr, dass sie sich von da ab mit unerschütterlicher Energie für diese Ziele einsetzte. Trotz schwerster Krankheit kämpfte sie konsequent für deren Umsetzung. Dabei scheute sie keine Strapazen. Unter anderem rief sie in vielen Talkshows und Interviews zu Spenden auf. 1995 wurde sie daraufhin von der Sendung Schreinemakers live zur Frau des Jahres ernannt, 1996 erhielt sie für ihr Engagement das Bundesverdienstkreuz.

Der Krebs raubte ihr zwar zunehmend die Kraft, aber nicht den Willen, sich für andere Menschen in der gleichen Lage einzusetzen. 1996 gründete sie daher den Verein Kirstins Weg, mit dem Ziel, die Krebsmedizin voranzutreiben und die Patienten zu stärken. Ein mündiger Patient, der auf Augenhöhe mit den behandelnden Ärzten über eine geeignete Therapie entscheidet, das war Kirstins Ideal. Ihr Motto lautete: „Wir leben nur wirklich, wenn wir uns einsetzen für andere Menschen.“

### Bitte macht weiter, wo ich aufhören musste

Als Kirstin am 12. Februar 1997 starb, hinterließ sie als Vermächtnis, den begonnen Weg für sie fortzusetzen: „Bitte macht weiter, wo ich aufhören musste“, schreibt sie in einem bewegenden Abschiedsbrief.

Zigtausend Förderer und Spender sind bis heute der Aufforderung von Kirstin gefolgt. Um ihre Ideen noch besser umsetzen zu können, wurde im Jahr 2006 die Kirstin Diehl-Stiftung gegründet. Seither setzen sich Verein und Stiftung gemeinsam für Kirstins Ziele ein: einer umfassenden Information von Patienten und Angehörigen, der Entwicklung eines ganzheitlichen Behandlungskonzeptes, das den Menschen in seinen körperlichen, sozialen und seelischen Bedürfnissen gerecht wird, und der Unterstützung der Erforschung seriöser konventioneller und unkonventioneller Methoden in der Tumorthherapie.

*Gerd Diehl*

*1. Vorsitzender Kirstins Weg  
und Kirstin Diehl-Stiftung*

## Gelebte Worte

# Wenn Brustzentrum und Selbsthilfe gut kooperieren

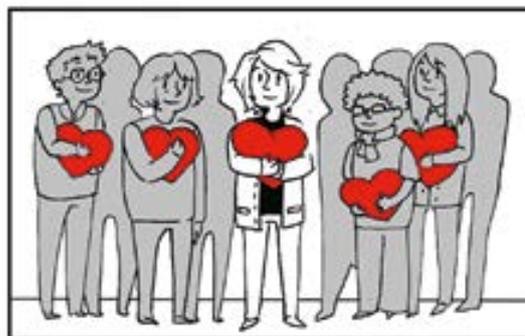


„Sie sind verbunden mit der Frauenklinik in Ehingen und sprechen mit Josi Bertram\*, was kann ich für Sie tun?“ „Hallo Josi, hier spricht Marika von der FSH, soll ich Donnerstag vorbeikommen? ... Gut, dann bis morgen!“

Im Brustzentrum der Frauenklinik Ehingen besteht an jedem Donnerstag die Möglichkeit für an Krebs erkrankte Frauen, sich von einem Mitglied der FSH-Gruppe Ehingen besuchen zu lassen. Patientinnen, die sich darauf einlassen, merken immer schnell: Es ist leicht mit uns ins Gespräch zu kommen und über die eigenen Ängste und Sorgen, das Ohnmachtsgefühl oder die bevorstehende Therapie zu sprechen. Denn auch wir haben

das alles durchlebt und eben auch überlebt. So vermitteln wir Hoffnung und Zuversicht und können viele Fragen der neu Erkrankten beantworten.

Was ist das Besondere an diesem Angebot in der Frauenklinik Ehingen? Wir sind dort nicht etwa nur geduldete Gäste, weil die Zertifizierung von Brustzentren die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe vorschreibt; im Gegenteil: Das Klinikpersonal bringt uns viel Wertschätzung entgegen und weist alle frischoperierten Patientinnen aktiv auf die Möglichkeit hin, dass ein Besuch von uns hilfreich sein kann. Die Idee dafür ging 2010 vom Chefarzt der Frauenklinik, Dr. Göretzlehne, aus. Seither gibt es sehr wenige Donnerstage, an denen wir nicht in die Klinik kommen.



Durch unsere wöchentlichen Klinikbesuche ist unser Kontakt zu Pflegepersonal und Ärzten eng und die Kommunikation intensiv. Die gute Kooperation zeigt sich aber auch an anderer Stelle: Zu Beginn eines jeden Jahres werden wir vom Chefarzt zum Neujahrs-Kaffee eingeladen. Das ist dann nicht nur ein nettes Beisammensein. Wir erhalten bei dieser Gelegenheit aktuelle medizinische Informationen zu unserem Krankheitsbild und können Fragen stellen zu Themen, die uns bewegen. Jedes Jahr im Mai folgt eine Einladung zu den „Brustgesprächen“ und alle zwei Jahre im Herbst zum „Brusttag“. Wir werden stets an der Planung der beiden Veranstaltungen beteiligt und können unsere Programmwünsche einbringen.



Wenn wir an unseren Gruppenabenden ein medizinisches Thema behandeln möchten, das uns gerade wichtig ist, kommt jederzeit ein Arzt oder eine Ärztin aus der Klinik (und dazu zählen auch der Chef- und der Oberarzt) und referiert darüber. Großzügige Unterstützung haben wir von der Klinik auch bei unserem zehnjährigen Jubiläum erhalten, obwohl die Feier nicht in Räumlichkeiten des Brustzentrums stattfand.

Unser Fazit: Die Zusammenarbeit von Brustzentrum und FSH-Gruppe ist gelebte Kooperation. Wir werden mit ins Boot genommen, rudern gemeinsam und der Kurs stimmt: „Zukunft leben“.

*Marita Stiehle*

*Leiterin der FSH-Gruppe Ehingen, Baden-Württemberg*

# Gruppenjubiläen 4. Quartal

Land	Gruppe	Gründungsdatum
<b>35 Jahre</b>		
Bayern	Obernburg	28.10.1982
Hessen	Bad Soden	14.10.1982
Nordrhein-Westfalen	Bergisch-Gladbach	01.10.1982
Nordrhein-Westfalen	Borken	12.10.1982
Rheinland-Pfalz/Saarland	Neustadt	24.11.1982
<b>25 Jahre</b>		
Baden-Württemberg	Isny	17.12.1992
Rheinland-Pfalz/Saarland	Dahn	10.11.1992
<b>10 Jahre</b>		
Mecklenburg-Vorpommern/Schleswig-Holstein	Lübeck	01.11.2007

## Pink Paddling politisch

Bei herrlichem Sonnenschein starteten wir Ende Juli 2017 mit unserer FSH-Pink-Paddling-Gruppe zu einer besonderen Tour. Mit im Boot oder vielmehr unseren beiden Drachenbooten saßen die Parlamentarische Staatssekretärin Annette Widmann-Mauz, der Tübinger Landrat Joachim Walter sowie Mitglieder der Frauen Union Tübingen.

Das Paddeln ist besonders gut dazu geeignet, Lymphödemem vorzubeugen und Muskulatur aufzubauen. Bei

dieser Tour ging es uns allerdings weniger um den sportlichen Aspekt. Wir wollten den Politikern unser Anliegen nahebringen, dass eine Krebserkrankung nach Abschluss der primären Therapien noch lange nicht geheilt ist: Am Arbeitsplatz müsste z.B. mehr für die sogenannten Langzeitüberlebenden getan werden, da diese häufig nicht mehr so leistungsstark sind wie vor der Erkrankung. Hier müsste es genauso viel Solidarität geben wie in einem Drachenboot: Falls während der Fahrt einer der zehn Paddlerinnen die Kraft ausgeht, rudern die anderen für sie mit und das Boot kommt dennoch ans Ziel.

Unsere Gäste waren alle beeindruckt von unserem Willen, unsere Erkrankung aktiv anzugehen. Das haben wir dann gleich auch noch in Venedig unter Beweis gestellt, wo wir im September 2017 wieder an dem größten Regattatreffen der Welt – der Vogalonga – teilgenommen haben.

*Christine Tetzlaff & Christine Jerabek  
Gruppe Tübingen*



## Ausschnitte aus der Arbeit des Bundesvorstands und seiner Referate der Monate September bis November 2017

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

#### Durchführung

- von drei Treffen des FSH-Bundesvorstands in Boppard und Bonn
- einer Gesamtvorstandssitzung in Bonn
- einer Sitzung des FSH-Fachausschusses in Bonn
- einer Tagung der Moderatorinnen des FSH-Internetforums in Hildesheim
- eines Treffens der NetzwerkStadt Krebs in Berlin
- eines Treffens der Telefonberaterinnen in Kassel
- eines Treffens der Schulungsreferentinnen in Kassel
- von zwei Schulungen von Block 1 in Dierhagen und Nürnberg
- einer Schulung von Block 2 in Lambrecht/Pfalz
- einer Schulung von Block 4 in Fulda
- eines Projekttreffens „Singen ist Leben“ in Essen

#### Mitwirkung

- an der Vorstandssitzung des Bundesverbands „Haus der Krebs-Selbsthilfe“ in Königswinter
- an den Tagungen der Landesverbände Berlin/Brandenburg, Niedersachsen/Bremen/Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern/Schleswig-Holstein, Nordrhein-Westfalen, Sachsen-Anhalt und Thüringen

#### Teilnahme

- an einer Tagung der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen
- an einem Workshop zum Thema „Digitale Medien“ in Düsseldorf
- an einem Kongress zum Thema „Metastasierter Brustkrebs: Versorgung, Therapie, Evidenz“ in Berlin
- an einem Seminar zur neuen Datenschutzverordnung „EU-DSGVO“ in Königswinter

### Das hat uns bewegt: Die Ernennung von zwei Ehrenmitgliedern

Zwei besonderen Menschen, die sich seit vielen Jahren um die FSH verdient gemacht und uns mit herausragendem Engagement begleiten haben, wurde während des FSH-Bundeskongresses in Magdeburg die Ehrenmitgliedschaft verliehen. Es sind Prof. Dr. Bernhard Wörmann und Prof. Dr. Joachim Weis.

Prof. Wörmann ist Chefarzt des Ambulanten Gesundheitszentrums der Charité Berlin und medizinischer Leiter der Deutschen Gesellschaft für Hämatologie und Medizinische Onkologie (DGHO). Prof. Weis leitet als Psychologe, approbierter Verhaltenstherapeut und Psychoonkologe die Abteilung Psychoonkologie in der Klinik für Tumorbiologie des Universitätsklinikums Freiburg.

Seit vielen Jahren engagieren sich die beiden auf vielen Ebenen für die FSH, u.a. im FSH-Fachausschuss „Gesundheitspolitik und Qualität“ und in beratender Funktion bei wichtigen gesundheitspolitischen oder medizinischen Themen. Auch für die *perspektive* ver-

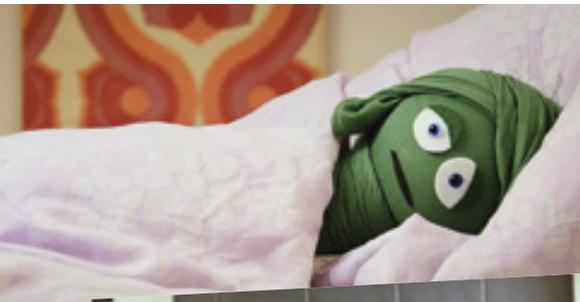
fassen die beiden in regelmäßigen Abständen Beiträge zu aktuellen Entwicklungen in Medizin und Forschung. Für ihre Ernennung zu Ehrenmitgliedern gab es daher viel Applaus.



# „Emilys Reise“ Deine Geschichte ist unsere Geschichte



Wer ist Emily? Emily steht stellvertretend für die mehr als 500.000 Menschen, die jährlich mit der Diagnose Krebs konfrontiert werden und plötzlich damit leben müssen. „Krebs“, das Wort trifft wie ein Keulenschlag. Nichts ist mehr, wie es vorher war. Das, was Emily bisher Halt und Orientierung gegeben hat, das was sicher und beständig war, scheint verloren. Auf einmal ist Angst ihr ständiger Begleiter: Angst vor den anstehenden Therapien, Angst vor finanziellen und beruflichen Problemen, Angst vor dem Verlust der körperlichen Attraktivität, Angst davor, anderen zur Last zu fallen, Angst, wohin sie schaut.



Emily fühlt sich allein, ausgegrenzt aus der Gemeinschaft der Gesunden und Unversehrten. Doch dann geschieht etwas Wunderbares. Sie lernt eine neue Gemeinschaft von Menschen kennen, die sie mit offenen Armen aufnimmt; eine Gemeinschaft, die sagt: „Deine Geschichte ist auch unsere Geschichte.“



Wer die heilende Kraft der Selbsthilfe nicht am eigenen Leib erfahren hat; wer niemanden kennt, der davon erzählt, dem wird diese wichtige Erfahrung vielleicht verschlossen bleiben. Immer wieder hören wir von TeilnehmerInnen unserer FSH-Gruppen: „Hätte ich nur früher von Euch gewusst. Es hätte mir in meinen schlimmsten Zeiten nach der Diagnose so sehr geholfen!“

Da Bilder mehr sagen als 1000 Worte haben wir einen Film gedreht, der Emilys Weg zeigt – einen Weg, der sie zur FSH führt, einer starken Gemeinschaft, die Menschen nach der Diagnose auffängt, informiert und begleitet in ein Leben mit und nach Krebs.

Zu sehen ist „Emilys Reise“ ab dem 7. Dezember 2017 – dem Tag der Krebs-Selbsthilfe – in unserem YouTube-Kanal unter: [www.frauenselbsthilfe.de/videos.html](http://www.frauenselbsthilfe.de/videos.html)

***Und wenn Sie eine Emily kennen, dann erzählen Sie ihr von uns!***



## Hoffnung

Das Glück entfloh mir und huschte vorbei,  
schem wie das flüchtende Reh,  
und wiederum harr' ich auf Frühling und Mai,  
bis die Kirschen blühen am See.

Ob auch die Hoffnung gefangen liegt  
in weißer, in frierender Haft,  
sie träumt von der Lerche, die trillernd fliegt!  
Und Sonne hat siegende Kraft!

Gedulde dich, du mein zagendes Herz!  
Lass schneien, so weiß es mag!  
Will hoffen im Frost, will jubeln im Schmerz:  
Mein wartet ein blühender Tag!

Mathilde von Bayern

# Frauenselbsthilfe nach Krebs



Gruppen der Frauenselbsthilfe in Ihrer Nähe finden Sie im Internet unter <https://www.frauenselbsthilfe.de/kontakt/gruppen-vor-ort.html> 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 – 805 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.**  
Heidemarie 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.**  
Heide Lakemann  
Tel.: 042 03 – 70 98 44  
[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.: 0 26 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)

**NetzwerkStatt Krebs**  
[mail@netzwerkstattkrebs.de](mailto:mail@netzwerkstattkrebs.de)  
[www.netzwerkstattkrebs.de](http://www.netzwerkstattkrebs.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.