



# Zusammenstehen in Zeiten der Pandemie – Mutmachen, Weitermachen, Da-Sein

“ Die schwierigste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit,  
innere Stärke zu entwickeln. ”

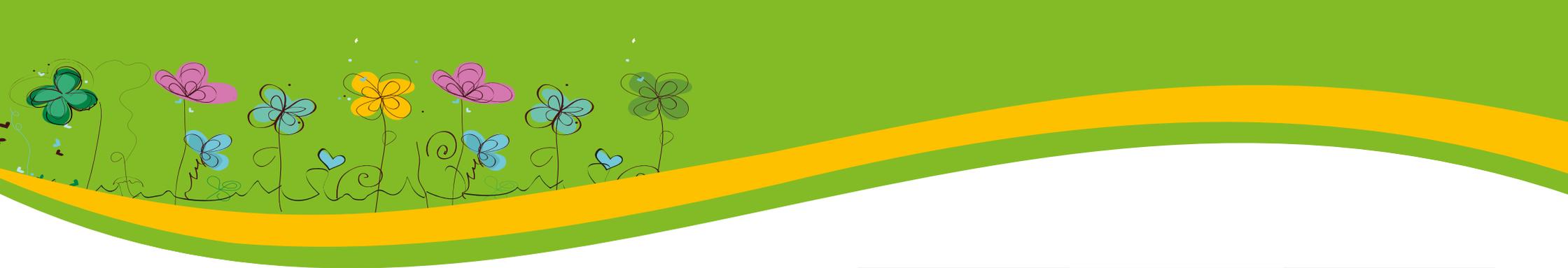
*Daila Lama*

**FSH**  
Bundesverband e.V.



**Frauenselbsthilfe  
Krebs**

*mutig bunt aktiv*



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

Mit großer Freude haben wir euch wieder die Neuigkeiten aus unserem Landesverband zusammengestellt. Wir hoffen, mit dieser Ausgabe der FSH-News euch zu informieren und zudem viele Betroffene anzusprechen, die dadurch vielleicht auch „Lust“ auf Hilfe zur Selbsthilfe bekommen.

Neben dem neuen Outfit unseres Verbandes gibt es viel Interessantes und Berührendes zu lesen. Die Möglichkeiten Selbsthilfe zu leben haben sich unter Corona verändert. Vieles, was bis dato selbstverständlich war und regelmäßig stattfand, ist durch Corona gar nicht oder nur eingeschränkt möglich: Präsenzgruppentreffen, Informationsgewinn durch Vorträge, direkter persönlicher Austausch mit Gleichbetroffenen, Teilnahme an Schulungen, Teilnahme an unserem großen, jährlichen Bundeskongress in Magdeburg, etc.. Wir haben jedoch in dieser Zeit durch das, was unmöglich wurde, auch neue Möglichkeiten entdeckt. Viele Gruppen haben sich in Whatsapp-Gruppen oder anderen medialen Gruppen zusammengefunden, es wurden kleine Videobotschaften verschickt, manche Gruppen haben Zoom-Konferenzen gemacht und sich auf diesem Wege dennoch „getroffen“ und auch die Mitglieder des Landesverbandes haben zwei informelle Zoomkonferenzen gehabt.

Es sind zwei Buchstaben, die den Unterschied machen, ob aus UN-Möglichkeiten Möglichkeiten werden.

Es grüßt euch von Herzen euer Landesvorstandsteam mit Projektmitarbeiterinnen.



## Gruppe Speyer-Abend-Aktiv: Entspannung per Zoom-Meeting

### April 2020:

Lockdown – Der CORONA-Virus.

Von heute auf morgen – **KEINE Gruppentreffen – KEIN Austausch – KEIN Miteinander**  
Und so haben wir, die Gruppe Speyer-Abend-Aktiv einen neuen Weg gesucht mit unseren Gruppenteilnehmerinnen weiterhin in Kontakt bleiben zu können.

Kurz nach der ersten online Mitgliederversammlung per ZOOM unseres Landesverbandes Rheinland-Pfalz/Saarland e.V.. Sylvia Zerech und ich waren so begeistert, dass wir diese Art des Austausches und der Kommunikation in unserer Gruppe gerne anbieten und ausprobieren wollten.

### Mai 2020:

WIR haben es GEWAGT... und das Videokonferenztool „ZOOM“ ausprobiert. Auf unser erstes Onlinetreffen im Mai hatten wir durchweg nur positives Feedback bekommen. Schnell haben wir uns für das Upgrade der ZOOM-Pro Variante entschieden, um ohne Zeitlimit miteinander chatten und im Austausch sein zu können.

### Juni 2020:

Und so wagten wir es gemeinsam mit Barbara Magin, Heilpraktikerin für Psychotherapie/Gestalttherapie zu einem zweiten Online Treffen einzuladen, einem kreativen online Workshop.

„... Musestunde am Abend ...“ Entspannung – Malen – Mandalas – Zeit – Zeit das Gemalte zu beschreiben

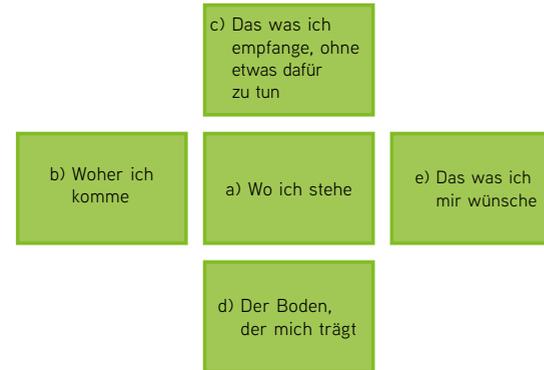


Um ein gut geplantes Treffen ohne Anspannung verbringen zu können, haben wir im Vorfeld gemeinsam mit Barbara und Sylvia geübt und alle Einstellungen probiert und den Ablauf des Abends durchgesprochen. Denn ... es ist immer wieder eine Herausforderung. Klappt es, kommt jeder rein in den virtuellen Raum? Funktionieren die Einstellungen wie Video und Mikrofon? Sehen wir uns alle??? Funktionieren die hochgeladenen Dateien? Spielt die Musik richtig ab?



Anfänglich mit einer kleinen Einführung in ZOOM sowie einer kurzen Vorstellungsrunde untereinander, startete Barbara Magin mit einer Einstimmungsspannung und anschließend der Anleitung zum kreativen Teil des Workshops.

Unsere Materialien waren bunte Stifte, Schere, Kleber und ein weißes DIN A 4 Papier ... Alles was Frau zuhause hat. Mit der Anleitung für die Symbolarbeit entstand jedes einzelne Mandala. Und während wir malten, lief im Hintergrund Entspannungsmusik. Sylvia hatte am Ende die großartige Idee, alle einzelnen gemalten Mandalas abzufotografieren und zu einem großen gemeinsamen Mandala zusammen zu verbinden.



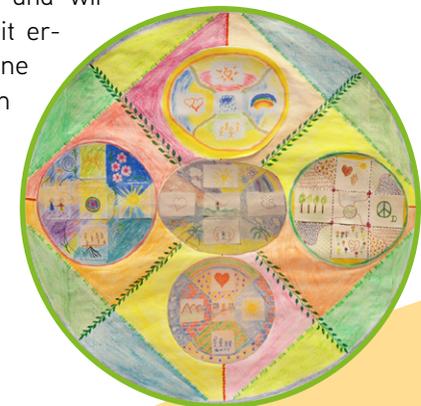
So wurde es zu einem gelungenen und doch etwas anderem Abend. Es hat alles wunderbar funktioniert. Von anfänglich 13 zugesagten Teilnehmerinnen waren sieben online mit dabei. Nicht jede ist die ganze Zeit über im Chat geblieben. Manchmal gab es Schwierigkeiten mit dem Handy sich wieder einzuwählen.



Es ersetzt natürlich kein persönliches Treffen und wir können nicht alle unsere Teilnehmerinnen damit erreichen, so ist es für unsere Gruppe doch eine gute Möglichkeit des etwas anderen persönlichen Kontaktes.

Am 17. Juni hatten wir wunderbarerweise die Möglichkeit, unsere Erfahrungen in einem Landesverbands-Online-Meeting vorzustellen und sie mit den Landesverbandskolleginnen zu teilen.

Manuela Schurhammer und Sylvia Zerech  
Gruppenleiterinnen  
Speyer-Abend-Aktiv



## Wahlen in Alzey

Heldinnen, die helfen, gestalten und aktiv in der FSH ehrenamtlich tätig sein wollen, werden gesucht. Alle vier Jahre wird gewählt und dieses Jahr ist es in Alzey soweit. Es war schon eine Herausforderung für uns, Marita Debnar und Hildegard Lang, immer wieder für die Mithilfe im Leitungsteam zu werben und den Frauen die Arbeit schmackhaft zu machen.

Wir sind seit einiger Zeit nur zu zweit und brauchen dringend Unterstützung, nicht zuletzt um die Vorgaben im „Leitfaden für Mitglieder“ zu erfüllen. Immer wieder haben wir in den Gruppenstunden für neue Mitgestalterinnen im Leitungsteam geworben, besonders weil Hilde aus gesundheitlichen Gründen kürzertreten muss. Wir sind schon ein gutes Team, dem dieses Engagement viel Freude bereitet und die mit Herzblut die Gruppenstunden vorbereiten sowie das Angebot zur Weiterbildung, Information und Austausch untereinander genießen. Dies möchten wir den anderen Frauen auch zukommen lassen.

Es gibt viele Gründe so ein Ehrenamt nicht anzunehmen, vom Krankheitsverlauf über Alter, berufliche Tätigkeit, Pflege eines Angehörigen, Familie, private Umbrüche usw.. Als das Gespenst der Gruppenschließung um sich griff, ging nochmal ein Raunen durch den Raum. Wir müssen schon sagen, wir haben eine aktive Gruppe. Die Frauen kommen regelmäßig und beteiligen sich an Angeboten und Aktivitäten. Ein freudiges Umarmen zu Beginn der Gruppenstunde sowie das Dankeschön und erwartungsvolle „Bis Bald“ am Ende des Abends machen auch uns ein kleines bisschen glücklicher.

### Also auf zur Wahl:

#### Nochmals die Frage in die Runde: „Wer ist bereit, mitzumachen?“

Viele Augenpaare senken sich. Maria schreibt schon die lieben Geburtstagskarten und Ute ist quasi unsere Springerin. Die anderen Frauen haben fast alle die oben angeführten verständlichen Gründe sich nicht zur Wahl zu stellen. Ute übernimmt die Wahlleitung, Bettina vom LV begleitet die Wahl, die Pinnwand steht da und der Stift ist auch gefunden. Also los! Marita ist auf jeden Fall bereit weiterzumachen



Von links nach rechts: Antje Kramer, Marita Debnar, Monika Renner, Hildegard Lang

in der Gruppenleitung, Hildegard würde überlappend für die Einarbeitung noch ein Jahr helfen als Kassiererin. Antje Kramer wird vorgeschlagen als Stellvertreterin. Monika, unser Neuzugang, sucht schon länger ein soziales Engagement – Stellvertreterin. In einer geheimen Abstimmung sind alle vorgeschlagenen Frauen dabei! Wir gratulieren und ein Gläschen Sekt (alkoholfrei) mit Käsebällchen macht die Sache rund. Richtig feiern werden wir später, vielleicht an unserem gemeinsamen Geburtstagsfest im September. Mit kleinen Aufmerksamkeiten (Leitfaden, grüner Schal, Anstecknadel ....)

Es sind schwierige Zeiten. Es ist Anfang März und die Corona-Pandemie hat ihren Anfang in Deutschland. Keiner weiß, was da auf uns zu kommt und gerade für Menschen, die Herzlichkeit, Zuwendung und Nähe brauchen und weitergeben möchten, ist es schwierig, dieses nicht in gewohnter Weise zu zeigen.

Trotzdem lassen wir in lockerer Atmosphäre den Abend ausklingen und gehen nach der Abschlussgeschichte nach Hause.

Text: Hildegard Lang

**Bleibt gesund!**

## Unsere Gruppe Cochem

Die Gruppe Cochem besteht bereits seit 2004. Unser jetziges Leitungsteam wurde im Januar 2018 gewählt und setzt sich aus Roswitha Lucht als Gruppenleiterin, Hildegard Schausten-Spang als stellvertretende Gruppenleiterin und Anita Otten als Kassiererin zusammen.

Unsere Gruppentreffen finden einmal monatlich statt. Gesprächskreise, aktuelle Vorträge von Fachleuten aus den verschiedenen Bereichen des Gesundheitswesens, gemeinsame Unternehmungen und Aktivitäten sorgen für ein abwechslungsreiches Programm. Wir tanken in den regelmäßigen Gruppentreffen neue Kraft und genießen gemeinsam schöne Stunden. Hierbei ist es uns sehr wichtig, dass unser Programm für alle Altersgruppen ansprechend ist.

Der Austausch zwischen den jüngeren Teilnehmern und den „Langzeitüberlebenden“ unserer Gruppe funktioniert sehr gut und wir sind zu einer starken Gemeinschaft zusammengewachsen, in der neue an Krebs erkrankte Frauen jederzeit herzlichst aufgenommen werden.

Auch in den schwierigen Corona-Zeiten klappt die Kommunikation noch recht gut über Telefonate und unserer WhatsApp Gruppe.



Lebensfreude  
und Spaß  
zusammen!



## Steckbriefe:



### Roswitha Lucht

65 Jahre  
Gruppenleiterin seit 2018  
Hobbys: Tiere, Lesen,  
Reisen, Handarbeiten, Natur

### Hildegard Schausten-Spang

62 Jahre  
Stellvertretende Gruppenleiterin  
seit 2018  
Hobbys: Reisen, Malen,  
Lesen, Natur

### Anita Otten

59 Jahre  
Kassiererin seit 2013  
Hobbys: Hund und Katze,  
Lesen, Natur, Reisen

Ein großer Teich war zugefroren;  
Die Fröschelein in der Tiefe verloren,  
Durften nicht ferner quaken noch springen,  
Versprachen sich aber, im halben Traum,  
Fänden sie nur da oben Raum,  
Wie Nachtigallen wollten sie singen.  
Der Tauwind kam, das Eis zerschmolz,  
Nun ruderten sie und landeten stolz  
Und saßen am Ufer weit und breit  
Und quakten wie vor alter Zeit.

Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832)

© Couleur/pixabay.de



## Landestagung mit Mitgliederversammlung vom 6.-8. November 2020 im Hotel Ebertor, Boppard

Aus heutiger Sicht wird die Landestagung im November wie geplant stattfinden!

Das Hotel Ebertor hat uns zugesagt, dass die Abstandsregelungen in den großen Räumlichkeiten für 60 Personen eingehalten werden und wir für Workshops in den Seminarräumen mit 15 Personen teilnehmen können. Die Zimmerbelegung muss noch abschließend geklärt werden (Einzelzimmer). Unsere Planungen laufen auf „Hochtouren“. Das wichtigste ist, Euch liebe Mitglieder zu schützen, daher bieten wir als Alternative zur Präsenzveranstaltung ein Zoomevent an, sollte es nicht als anders möglich sein. Keine von uns kann heute sagen, was in zwei Monaten sein wird.

Die Tagung wird unter dem Motto „**Vernetzung**“ stehen.

Hiermit sind alle Netze gemeint, die gespannt werden zwischen der FSH und ihrer Umgebung, sei es die Öffentlichkeit mit Presse und Medien oder die Einrichtungen und Personen, die für die Pflege und Therapien verantwortlich sind. Netze entstehen auch in unserem Miteinander in Form von Kreativität und besonderen Achtsamkeitsübungen. Es werden Workshops und Vorträge angeboten, die alle Themen rund um die Vernetzung vertiefen können.

Wir hoffen sehr, dass wir uns leibhaftig wiedersehen können um mit euch zusammen zu sein und zu feiern, fast so wie im vergangenen Jahr.

Um Stornierungsgebühren zu vermeiden, werden wir gebeten, uns bis Anfang September endgültig zu entscheiden. Daher sind **schnellstmöglich Anmeldungen erbeten ab sofort** bei Marita Debnar unter:

✉ [m.debnar@frauenselbsthilfe.de](mailto:m.debnar@frauenselbsthilfe.de)



## Hoffnungsgeschichten

### Das Zeit-Zu-Leben Werk aus dem Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland ist fertig!

Anlässlich des 40-jährigen Bestehens unseres Landesverbandes wurde das Kreativprojekt „Hoffnungsgeschichten angesichts der Diagnose Krebs“ ins Leben gerufen. Inhaltlich ging es in diesem Projekt darum, jeder betroffenen Frau – sei es Mitglied oder Gruppenteilnehmerin – aus dem Landesverband, die sich dem Projekt öffnen wollte, eine Plattform zu bieten sich literarisch/ kreativ auszudrücken und dabei sowohl erlebtes Kränkendes, Schmerzliches sowie Heilsames, Achtsames, Hoffnungsvolles, Ermutigendes, Sehnsüchtiges unter dem Grundgedanken „Zeit zu leben – angesichts der Diagnose Krebs“ zu finden und auf Papier zu bringen. Aus liebevoll gestalteten Seiten entstanden wunderbare Gruppenbücher.



Von Anfang an war bei diesem Kreativprojekt mitgeplant, ein Landesverbandsbuch aus Auszügen der einzelnen Gruppenbücher zusammenzustellen. Dieses Hoffnungsbuch des Landesverbandes Rheinland-Pfalz/Saarland liegt jetzt vor. Es stellt eine kleine Seitenauswahl aus den insgesamt rund 1000 gestalteten Seiten dar.



„Zeit zu Leben – Hoffnungsgeschichten angesichts der Diagnose Krebs“  
FrauenSelbsthilfe Krebs, Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland e.V.



Jeder Gruppe aus dem Landesverband wurde nun ein Exemplar dieses neu zusammen gestellten Hoffnungsbuches zur Verfügung gestellt, um es in ihrer Arbeit einzusetzen. Schließlich geht es darum, dass die beeindruckenden Ergebnisse des Kreativprojektes weitere Früchte tragen können. Das Hoffnungsbuch des Landesverbandes kann nun bei der Öffentlichkeitsarbeit eingesetzt, auf Infotischen ausgelegt, in Lesungen vorgestellt, als Material genutzt werden, um ins Gespräch zu kommen, als Geschenk für Referenten dienen und vieles mehr.

Wir sind sicher, dass dadurch viele Betroffene, An- und Zugehörige, professionelle Helfer und andere Interessierte einen einmaligen Einblick in die Erlebniswelt von an Krebs erkrankten Menschen erhalten. Betroffene können sich so vielleicht besser verstehen und für sich hilfreiche Impulse erhalten für ihren eigenen Weg im Umgang mit der Erkrankung. Ärzte, Pflegepersonal und An- und Zugehörige kann das Hoffnungsbuch dabei unterstützen, sich in die Situation und Lebensperspektiven von Betroffenen hineinzuempfinden und fühlen zu können.

Das wären doch wunderbare Früchte, denken wir.

Das Landesverbands-Hoffnungsbuch wird neu aufgelegt und kann bei Marita Debnar bestellt werden.

✉ [m.debnar@frauenselbsthilfe.de](mailto:m.debnar@frauenselbsthilfe.de)



## Die Mitglieder des FSH Landesverbandes Rheinland-Pfalz/Saarland treffen sich online ...

Manchmal sind unbekannte Wege Abenteuer ins Neuland und auf jeden Fall eine Reise wert.

Nachdem die Corona-Pandemie uns abrupt – zumindest kam es uns so vor – viele Beschränkungen auferlegt und uns aus der realen Begegnungswelt herausgenommen hat, entstand zunächst so etwas wie ein Kontaktvakuum. Gruppentreffen, Schulungen, Sitzungen, alles fiel aus. Keine wusste so recht mit dieser uns unbekanntem Situation umzugehen. Nach kurzer Zeit schon war der Wunsch nach Begegnung und Austausch und Kontakthalten groß. Unsere Mitglieder haben sich zahlreich auf den Weg gemacht und kreative Wege gefunden, diesen Bedürfnissen gerecht zu werden. Der Bundesvorstand ermutigte zudem dazu, in der begegnungsbeschränkten Zeit über virtuelle Plattformen mit den Mitgliedern in Verbindung zu bleiben. Ein erstes Online-Mitgliedertreffen des Landesverbandes Rheinland-Pfalz/Saarland fand dann am 24. April 2020 über die Online Meeting Plattform ZOOM statt.



Ziele des Treffens waren:

- die Mitglieder darin zu schulen, Online-Treffen mit den eigenen Gruppen durchzuführen
- das neue Logo der FSH zu besprechen
- den Mitgliedern einen Raum zu bieten Kontakt-Ideen auszutauschen
- Raum für offene Fragen zu geben
- Miteinander-füreinander-da-zu-sein

Dieses Online-Meeting begann zunächst mit einem Technik-Check. 21 Personen hatten sich eingewählt. Die Wiedersehensfreude war groß. Jede Teilnehmerin des Meetings bekam eine kurze Redezeit, um über ihre momentane Befindlichkeit in dieser außergewöhnlichen Zeit zu berichten und gab dann den „Redestab“ weiter an jemand anderes. Schon nach der Eingangsrunde war eine wunderbare und intensive Atmosphäre spürbar. Mitglieder des Landesverbandes, die noch nie „gezoomt“ hatten, waren stolz und begeistert, wie einfach es ist und wie schön es ist, sich nach so langer Zeit über ein solches Medium wiedersehen zu können. Es folgte ein kurzer Bericht über „Neues aus dem BV“, hier stand vor allem die neue Corporate Identity im Vordergrund. Judith Spohr, eine der ersten Selbsthilfe Coaches der FSH stellte sich und ihre zukünftige Tätigkeit vor. Da sie der Gruppe Neuwied zugehörig ist, wird sie auch eng mit unserem Landesverband zusammenarbeiten. Judith wurde herzlich willkommen geheißen.

Der letzte Teil des Meetings bestand aus Kleingruppentreffen und einem informellen Austausch zu der Frage: „Wie halte ich Kontakt in Zeiten von Corona?“. Die anschließenden Rückmeldungen zeigten, dass der Austausch in den Kleingruppen sehr intensiv war. Zum Abschluss des ersten Online-Meetings wurden die Teilnehmerinnen eingeladen, einen Begriff auf ein weißes Blatt zu schreiben, der ihre momentane Gefühlslage in Bezug auf das Online-Treffen wiedergibt. Die gefundenen Begriffe zeigten deutlich, wie froh die Teilnehmerinnen aus diesem Treffen herausgingen. Dem Wunsch nach einem baldigen nächsten Treffen haben wir gerne entsprochen und schon am 17. Juni 2020 trafen sich die Mitglieder unseres Landesverbandes wieder über die Zoom-Plattform. Fast 30 Mitglieder waren diesmal dabei und erlebten, dass auch über ein digitales Medium ein tiefer Austausch möglich ist.

Eine Teilnehmerin berichtete, dass sie im Moment eine schwere Zeit durchlebt, da sie erneut einen positiven Befund bekommen hat. Es war berührend, wie intensiv mitgeföhlt und das Motto „auffangen“ gelebt wurde. Alle Teilnehmerinnen waren sich einig, dass auch „nach der Pandemie“, wenn Gruppentreffen wieder möglich sind, diese Form des Kontaktes dennoch eine Option bleiben soll, sich zu treffen. Das Online-Meeting ersetze zwar nicht vollständig das leibhaftige Miteinander, es sei jedoch nicht weniger lebendig und somit eine gute Ergänzung zum persönlichen Austausch und zur Ideenfindung bezüglich der Gruppenarbeit. Das nächste Treffen ist schon in der Planung.

Dr. phil. Sabine Zwierlein-Rockenfelder und Dr. phil. Sylvia Brathuhn

## Bericht der Kassenbuchprüfung (Gedicht)

### Rechnungsprüfung vom 2. bis 7. März 2020 in Bingen

Zu Bingen am Rhein in der Fastenzeit  
machten sich vier wackere Rechnungsprüferinnen bereit,  
zu prüfen die Bücher, ob dick, ob dünn,  
ob alles, was rein muss, auch ist drin,  
ob alles, was drin ist, auch ist korrekt,  
und wo sich vielleicht ein Fehler versteckt.

In manchen Büchern war alles ganz klar  
aufgelistet und prima nachvollziehbar.  
Bei anderen kostete es viel detektivischen Fleiß,  
bis sie gaben ihre Geheimnisse preis.  
Sie blättern hin, sie blättern her:  
Wo kommen nur diese Ausgaben her?  
Wie war das Thema bei dem Referent?  
Haben wir da irgendetwas verpennt?  
Das verfolgt uns noch bis nachts in die Kiste!



Sieglinde Emmerich und Ilse Nichterlein



Bärbel Essig und Maria Holleitner

So saßen die vier Damen fünf Tage lang  
tief über die Bücher gebeugt und bang,  
sie könnten etwas Wesentliches übersehen  
oder womöglich etwas missverstehen.  
Denn Unrecht wollen sie niemand tun,  
der im Ehrenamt sein Bestes gibt.  
Doch können sie auch nicht eher ruh'n,  
bis das Kassenbuch perfekt vor ihnen liegt.  
Der Leitfaden ist ihnen heilig.  
Sie haben's deshalb gar nicht eilig.  
In der Ruhe liegt die Kraft,  
irgendwann ist auch das dickste Buch geschafft.

Drum liebe Leitungsteams nehmt's nicht krumm,  
am Ende muss stimmen die Summ.  
Sonst plagt die Prüferinnen große Pein,  
die sie ersäufen müssen in Wein  
oder sie schlafen abends nicht ein!

## Wir gratulieren!

### Judith Spohr ist SH-Coach!



Ich heiße Judith Spohr (geb. 1967), lebe in Neuwied und arbeite als techn. Angestellte in einem Planungsburo für Tief- und Straßenbau. Meine Diagnose Brustkrebs bekam ich im Januar 2013. Nach Abschluss aller Therapien und Wiedereinstieg in den Berufsalltag reifte in mir der Gedanke, mich selber um ein Netzwerk, bestehend aus anderen Menschen mit einer Krebserkrankung zu kümmern. Die naheliegendste Möglichkeit war die vor Ort aktive Gruppe der FSH, zu deren Treffen ich seit April 2015 regelmäßig gehe. 2017 durfte ich das erste Mal als Gast am Bundeskongress der FSH in

Magdeburg teilnehmen, dort lernte ich auch die NetzwerkStatt Krebs, das Projekt der FSH für jüngere Menschen mit Krebs, erstmals kennen.

Seit August 2018 bin ich als Regionale Ansprechpartnerin der NetzwerkStatt Krebs aktiv, vertrete sie auf Veranstaltungen, Patiententagen, Krebskongressen, usw. im nördlichen Rheinland-Pfalz mit einem Infostand und stehe als erste Anlaufstelle für Hilfesuchende in meiner Region zu Verfügung. Anfang 2019 kam dann die Bundesvorsitzende der FSH, Dr. Sylvia Brathuhn auf mich zu, ob ich nicht Interesse hätte an dem Aufbau eines neuen Angebotes, dem „Young Cancer Connecting Club“, eines Aktiven-Treff für jüngere bzw. berufstätige Menschen mit einer Krebserkrankung im Raum Koblenz/Neuwied mitzuhelfen. Das hrte sich genau nach einem Angebot an, was mir bisher noch gefehlt hatte und ich sagte begeistert zu. Kurz darauf erfuhr ich dann noch von dem neuen Qualifizierungsprogramm der FSH, eine vielseitige und praxisnahe Weiterbildung für Menschen, die Interesse an ehrenamtlichem Engagement in der FSH haben. Dies erschien mir als genau die richtige Möglichkeit, weiteres Wissen über das Beratungsverständnis und

Hilfsangebot der FSH zu erlangen, und mich selber für den Aufbau des Projektes „Young Cancer Connecting Club“ fit zu machen.

Am ersten Aprilwochenende 2020 konnte ich dann, neben zwölf weiteren Absolventinnen, mein selbstgewähltes Abschlusssthema, das dem Strategiebereich „Schaffung bedürfnisorientierter Angebote“ der FSH zuzuordnen ist, im Rahmen einer Video-Konferenz dem Referententeam und den Lernpaten vorstellen. Die Verleihung des Zertifikates Selbsthilfe-Coach der FSH bildet dann den Abschluss der Qualifizierung. Gefallen an der Weiterbildung hat mir, dass ich mich mit meinen Ressourcen, meinen Stärken und Kraftquellen auseinandersetzen konnte. Als ganz besonders bereichernd empfinde ich die neu gewonnenen Kontakte zu liebenswerten Menschen, mit denen ich auch weiterhin in Verbindung bleiben werde.



## Ausgefallen ...

Liebe Mitglieder, dieses Wort wird wohl eines der am Meisten verwendeten sein im Jahre 2020. Immer wieder begegnet es uns, sei es bei privaten Planungen, bei Events, auf die man sich schon lange freute oder eben auch in unserem Verband: Schulung, außerordentliche Mitgliederversammlung, Gruppentreffen, Jubiläumsveranstaltungen und nicht zuletzt der Bundeskongress in Magdeburg mit der Mitgliederversammlung.

Unser Bundesvorstand hat nun glücklicherweise dazu beigetragen, dass die zunächst erwähnten Stornogebühren für das Maritim-Hotel nicht anfallen werden. Dies teilte uns Dr. Dirk Hannowsky in einer freudigen Pfingstbotschaft mit.

Ein schönes Donnerstagabendprogramm hatten wir uns ausgedacht für Euch und halten es aufrecht für das nächste Jahr in der Hoffnung, es möge alles in gewohnter Weise stattfinden können. Lasst Euch überraschen!

Ehrungen von Mitgliedern, Gemeinschaft erleben, neue Kontakte knüpfen, Open-Space, bunte Abende, all dies wird nachgeholt werden, ... **jedoch eines NICHT:**



### Die Wahlen für den neuen Bundesvorstand!

#### WICHTIG!

Wahl des neuen Bundesvorstandes per Briefwahl – **JEDE STIMME ZÄHLT!**

Liebe Mitglieder, wir sind dringend auf euer aktives Mitwirken angewiesen. Dieses Jahr stehen Bundesvorstandswahlen an. Ihr werdet in den nächsten Tagen einen Infobrief von der Bundesgeschäftsstelle bekommen, in dem sich die neuen Bundesvorstandskandidatinnen vorstellen. Die Wahl wird dieses Jahr aufgrund der besonderen Situation per Briefwahl durchgeführt und braucht, damit sie gültig ist, **mehr als 50% der Mitgliederstimmen.**

#### Bitte macht von eurem Stimmrecht Gebrauch.

Jede Stimme zählt, damit die Wahl reibungslos funktioniert und sich unser Verband auch in den nächsten vier Jahren unter dem neuen Bundesvorstand weiterentwickeln kann. Wir vom Landesvorstand zählen darauf, dass in Rheinland-Pfalz/Saarland jede ihre Stimme abgibt und danken mal schon im Vorfeld für eure Mitwirkensbereitschaft.

## Selbstfürsorge in Krisenzeiten

Selbstfürsorge mit einer onkologischen Erkrankung ist ohnehin schon eine schwere Aufgabe, in Zeiten von Covid-19 wird sie zur echten Herausforderung. Mental Health Europe hat neun Aspekte zusammengestellt, deren Berücksichtigung das Thema Selbstfürsorge in Zeiten von Corona fördern.



- |                               |               |               |
|-------------------------------|---------------|---------------|
| ■ Sichere Informationsquellen | ■ Pausen      | ■ Akzeptanz   |
| ■ Ziele                       | ■ Interaktion | ■ Energie     |
| ■ Reflektionsphasen           | ■ Erfolge     | ■ Notfallplan |

Im Durcharbeiten der einzelnen Aspekte wurde mir schnell klar, dass diese Gesichtspunkte grundsätzlich nicht nur für die

Corona-Krise, sondern generell für Krisenzeiten gelten, und so habe ich mir erlaubt, sie in ihrer Bedeutung zu erweitern und sie so anzuordnen, dass sie ein hilfreiches Akronym – SPAZIEREN – ergeben. Dieses soll uns helfen, die folgenden Aspekte, die das Wort SPAZIEREN bilden, nicht zu vergessen. Die Berücksichtigung der neun selbstfürsorglichen Maßnahmen können dazu beitragen, dass an Krebs erkrankte Menschen – und deren Angehörige – etwas gefestigter durch die Krise „Krebserkrankung“ gehen können.

**Sichere Informationsquellen:** Wenn die Erkrankung Krebs ins Leben einbricht, werden wir unsicher, Gewissheiten verflüchtigen sich und bisheriges Wissen ist nicht mehr haltgebend. Genau deshalb machen sich Betroffene auf die Suche nach Informationen. Sie wollen wieder Wissen und damit Sicherheit erlangen. Gesicherte Informationen finden Sie z.B. hier:

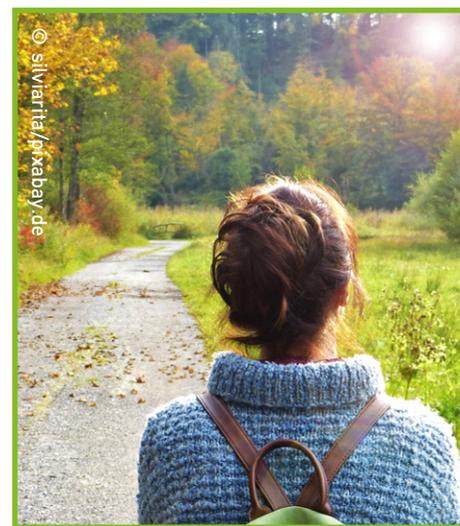
- Infonetz Krebs der Stiftung Deutsche Krebshilfe: Tel.: 0800 – 80 70 88 77, montags bis freitags von 8:00 bis 17:00 Uhr. [www.infonetz-krebs.de](http://www.infonetz-krebs.de)
- Krebsinformationsdienst (KID) am Deutschen Krebsforschungszentrum: Tel.: 0800 – 4 20 30 40, täglich 8:00 bis 20:00 Uhr, [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)
- Onko-Internetportal der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG): [www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal](http://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal)
- Gesundheitsinformation des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen: [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)
- [www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de)

**Pausen:** Die Diagnose Krebs überschattet zunächst das ganze Leben. Alles und Jedes ist davon berührt. Gerade in einer solchen Lebenslage ist es wichtig, sich die Erlaubnis zu geben, auch „Auszeiten, also Pausen“ von der Erkrankung zu nehmen. Den Blick auf das zu richten, was darüber hinaus stärkend und gut ist. Nicht den ganzen Tag den Nachrichten zu Krebserkrankungen nachjagen. Die Seele braucht Pausen, um nicht zu erschöpfen. Pausen ermöglichen es, Energien freizusetzen, für die Dinge Ihres Lebens, die Sie selbst beeinflussen können.

**Akzeptanz:** Akzeptieren Sie, dass diese Krise vielleicht auch ungewöhnliche Gefühle in Ihnen auslöst. Sie sind kein Roboter. Es ist nicht ungewöhnlich, Angst und Sorge zu haben vor dem Weg durch die Therapien, vor den Einschränkungen und Ungewissheiten, die darin liegen und damit verbunden sind. Immer wieder berichten Betroffene, dass sie sich so nicht kennen, dass sie normalerweise ganz anders reagieren. Akzeptieren Sie, dass tatsächlich alles ganz anders ist, dann wird es auch einfacher ja zu sich selbst zuzusagen, auch wenn die eigenen Reaktionen zunächst befremdlich wirken.

**Ziele:** Setzen Sie sich Ziele und bleiben Sie aktiv. Die Diagnose bedeutet nicht, dass Sie starr und reglos werden müssen. Gartenarbeit, ein Buch, das schon lange darauf wartet, gelesen zu werden, Schreibtisch aufräumen, Seele baumeln lassen, Menschen begegnen, die Ihnen guttun, aussprechen, was Ihnen guttut, dem Leben zugewandt bleiben.

**Interaktion:** Gerade in Krisenzeiten neigen Menschen zum Rückzug, versuchen sich mit ihrem Schicksal alleine auseinander zu setzen, wollen keinem zur Last fallen. Bleiben Sie in



Kontakt mit denen, die Ihnen wichtig sind. Sprechen Sie über das, was Sie bewegt und teilen Sie sich mit. Besuchen Sie eine Selbsthilfegruppe oder tauschen sich im Forum der FSH aus. Es gibt viele Wege, das eigene Schicksal mit anderen Betroffenen zu teilen und dabei Halt und Unterstützung zu erfahren. Interessieren Sie sich für die Erfahrungen der anderen. Sie werden erleben, dass das Gefühl des geteilten Leides tatsächlich ein Gefühl der Erleichterung auslösen kann.

**Energie:** Eine Krebserkrankung zu durchleben, die Therapien zu absolvieren, die Ängste und Kümmernisse auszuhalten, erfordert viel Kraft und raubt nicht selten alle Energie. Umso wichtiger ist es, bewusst auf das eigene Energiekonto zu achten. Ernährung, Bewegung, Hobbys, stärkende Botschaften, wohlgesinnte Menschen, Auszeiten. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie selbst in der Hand haben und kontrollieren können statt auf das, was Sie nicht beeinflussen können. Leben Sie Ihren Alltag und Ihre Routinen dort wo es möglich ist: Essen Sie gesund, schlafen Sie genug, machen Sie Dinge, die Sie genießen. Entwickeln Sie eine neue tägliche Routine, die ihre seelische Gesundheit und eine positive Einstellung in den Mittelpunkt stellt. Aktivitäten wie ein Spaziergang, Meditation oder Fitness können Ihnen helfen, sich zu entspannen und werden sich positiv auf Ihre Gedanken und Gefühle auswirken. So empfiehlt die Mental Health Foundation, auch die Chancen in der krisenhaften Situation zu sehen. Viele Erfahrungsberichte zeugen davon, dass es Menschen gelingt, den Blick nicht nur auf das Defizitäre zu richten, sondern auch auf das, was die Erkrankung schenkt. Fragen Sie sich, was kann ich gut? Was geht mir leicht von der Hand? Was macht mir Freude? Was wollte ich vielleicht immer schon mal machen?

**Reflektionsphasen:** Die Diagnose Krebs überrollt einen Menschen, hebt Routine aus und wirft zahlreiche Fragen auf: Wie soll es weitergehen? Was muss ich jetzt als Erstes tun? Warum ich? Werde ich stark genug sein, das zu überstehen? Wo finde ich gute Ärzte? Was kann ich selbst zur Heilung beitragen? Werde ich überleben? Was wird aus meiner Arbeit? Wie sage ich es meinen Kindern? Notieren Sie Ihre Fragen. Setzen Sie sich mit Menschen Ihres Vertrauens hin. Sprechen Sie Ihre Fragen aus und lassen Sie sich Zeit eigene Antworten zu finden. Sie werden es sicher auch erleben, dass andere glauben zu wissen, was gut für Sie ist. Prüfen Sie die diversen Ratschläge und nehmen Sie nur die an, die Ihnen auch hilfreich erscheinen.

**Erfolge:** Nach der Diagnose und während der Erkrankung scheint es oft als würde nichts vorangehen. Versuchen Sie Ihren Blick auch für das zu sensibilisieren, was gut läuft. Versuchen Sie, Hoffnungsgeschichten zu sammeln, feiern Sie Ihre eigenen kleinen oder großen Erfolge. Loben Sie sich selbst und andere. Wir sind es nicht gewohnt, das „Gewöhnliche“ zu feiern, oftmals muss es was Großes und Besonderes sein, damit wir uns selbst ein Lob aussprechen. Doch ist es nicht besonders, sich morgens zu sagen „Wow wie schön, ich kann heute gut aufstehen.“



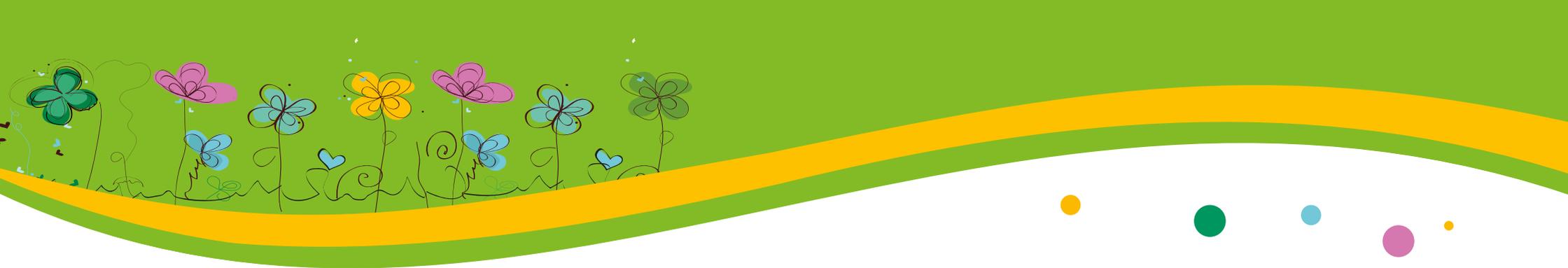
Welch ein Geschenk, der Kaffee schmeckt mir wieder. Heute war ein Tag ohne Übelkeit.“ Führen Sie ein kleines Erfolgsbüchlein, das Sie stärken wird und Ihnen ein Zeugnis Ihrer Stärke und Kraft sein kann.

**Notfallplan:** In Krisenzeiten kann nicht alles voraus geplant werden. Von vielem werden wir überrascht und nicht selten auch aus der Bahn geworfen. Was tun, wenn ich einen schlechten Tag habe? Wen kann ich anrufen, wenn mir die Kraft fehlt die Kinder vom Kindergarten abzuholen? Wer ist für mich da, wenn ich nicht einkaufen gehen kann, weil die Kraft heute nicht reicht? Mit wem kann ich sprechen, wenn sich meine Erkrankung nicht heilen lässt? Wir Menschen sind in solchen Situationen oftmals hilflos. Wenn Sie sich eine Art „Notfallplan“ zurechtlegen, kann dieser Hilfe und Unterstützung in Zeiten der Ohnmacht und Hilflosigkeit sein. Es reicht jedoch nicht aus, sich zu notieren, von wem ich wann Hilfe bekommen kann, sondern ich muss mich auch motivieren können, diese Hilfe anzunehmen. Hilfe annehmen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern zeugt von verantwortungsbewusster und liebender Selbstfürsorge.

Liebe Mitmenschen, vielleicht hilft Ihnen das „bewusste SPAZIEREN“, selbstfürsorglich und liebevoll mit sich selbst umzugehen. Ich wünsche es Ihnen von Herzen.

Ihre Sylvia Brathuhn

Mit Quellenangabe: <https://www.mhe-sme.org/what-we-do/covid-19-and-mental-health/#1587359882759-9518e472-5a1f> modifiziert von Sylvia Brathuhn.



## Preisrätsel

Liebe FSH-Mitglieder,

auch in diesem Newsletter möchten wir Euch wieder einladen, bei einem Rätsel-spiel mitzumachen!

Die Gewinner (die fünf Teilnehmerinnen mit den meisten richtigen Antworten) werden auf der Landestagung im November geehrt und mit einem Preis versehen.

### Wie es geht?

Einfach die Fragen durchlesen, kurz beantworten und das Ganze an Marita Debnar unter der bekannten Adresse  [m.debnar@frauenselbsthilfe.de](mailto:m.debnar@frauenselbsthilfe.de) senden.

**EINSENDESCHLUSS** ist der **15. September 2020**.

Es sind Fragen aus unserer Verbandstätigkeit, aber auch ein paar Scherzfragen, bei denen man „um die Ecke“ denken sollte.

Also – viel Spaß und viel Glück beim Raten und Gewinnen!

- 1) Wer hört alles und sagt nichts?
- 2) Welche Gruppen treffen sich regelmäßig in Regionaltreffen (wie oft, wer?)
- 3) Mit welchem Meeting-Tool kann man Online-Gruppentreffen durchführen?
- 4) Wie viele Gruppen haben sich am Buchprojekt: „Zeit zu Leben angesichts der Diagnose Krebs“ beteiligt (Wie viele waren in der Zielsetzung?)
- 5) Ein auf Genauigkeit geprüftes Gebäck?



## Interview mit Petra Lang

Interview mit Frau Petra Lang, Breast Care Nurse, im Knappschaftsklinikum Püttlingen. Geführt von Hildegard Schausten-Spang am 8. Juni 2020.

### 1) Wie kamen Sie beruflich zu Ihrer jetzigen Tätigkeit als Breast Care Nurse?

Ich arbeite seit 1985 als Krankenschwester im Knappschaftsklinikum Püttlingen, bis 1989 in der Chirurgie danach in der Frauenklinik. Als unser Brustzentrum gegründet wurde, habe ich als Pflegekraft die Zertifizierung und den Aufbau von Anfang begleitet und mitgearbeitet. Für die betroffenen Frauen wurde ein Sozialnetzwerk gegründet, das ich aufgebaut habe und auch heute noch koordineiere. Seit Januar 2010 bin ich als Care Nurse ganztags im Brustzentrum tätig und begleite die Frauen durch alle Stadien der Diagnose, Therapie und Nachsorge.



### 2) Welche Motivation haben Sie die FSH zu unterstützen?

Ein wichtiger Bestandteil des Sozialnetzwerks ist die Selbsthilfe. Für viele Frauen ist der Austausch mit Betroffenen eine sehr große Hilfe. Der Bericht über das eigene Erleben der Erkrankung, der Therapie und die Erfahrungen, dass das Leben nach der Erkrankung weitergeht, kann viele Fragen beantworten und Ängste abbauen. Die Gruppentreffen und der Austausch miteinander, empfinde ich, ist für alle sehr hilfreich, auch für uns Profis. Die Gruppenleitungen sind sehr erfahren und haben einen großen Wissensstand.

### 3) Wie möchten Sie in Zukunft mit uns zusammenarbeiten und uns unterstützen?

Kurz vor Corona waren wir auf dem Weg eine neue Gruppe der FSH hier bei uns in der Klinik zu gründen. Sobald es die Situation zulässt, werden wir das Projekt angehen und eine Gruppe starten. Eine Interessentenliste liegt schon vor. Ich werde die Gruppengründung unterstützen und begleiten und wenn von der Gruppe gewünscht, an den Treffen teilnehmen.

### 4) Möchten Sie eine Funktion in der Gruppenleitung übernehmen und wenn ja, welche?

Ich würde die Gruppe, wenn gewünscht, begleiten. Eine Funktion oder Gruppenleitung sollte jedoch nach Möglichkeit eine Betroffene übernehmen.



### 5) Haben Sie eine Zeitvorstellung, ab wann Sie bei uns mitwirken könnten?

Wenn es losgeht mit der Gruppe an unserer Klinik, bin ich dabei.

### 6) Wie empfinden Sie die FSH als Organisation, als bisher Außenstehende?

Ich bin sehr beeindruckt von der Arbeit, die durch die Mitglieder der FSH geleistet wird. Die Gruppentreffen und die Beratung aus dem eigenen Erleben heraus sind für die Frauen eine große Hilfe. Die Gruppenleiterinnen, die ich kennen lernen durfte, als ich Gast auf dem Bundeskongress in Magdeburg war, sind alle sehr gut informiert und geschult. Ich wurde herzlich aufgenommen und der Austausch war für uns alle sehr bereichernd.

## JUBILÄEN

Nachname	Vorname	Gruppe	
Simon	Ulrike	Edesheim	15
Avila	Gabriela	Saarbrücken	15
Krauser	Nicole	St. Wendel	10
Dahlmann	Marietta	Trier	10
Dellwing	Ursula	Hermeskeil	5
Schneider	Gabriele	Speyer	5
Hainze	Margit	Mayen-Abend-Aktiv	5

## Gruppenjubiläum

Jahre	Gründungsdatum	Gruppe
40 Jahre	01.06.80	Landau
40 Jahre	09.09.80	Neuwied
15 Jahre	07.01.05	Alzey
15 Jahre	10.03.05	Saarbrücken
15 Jahre	10.05.05	Koblenz
10 Jahre	18.02.10	St. Wendel
5 Jahre	14.10.15	Mayen-Abend-Aktiv

## 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

### Stellvertreterinnen

Marita Debnar  
Tel.: +49 (0) 67 31 - 89 23 053  
m.debnar@frauenselbsthilfe.de

Bärbel Peil

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

### Kassiererinnen im LV

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 Sie reden möchten dann sind wir gerne für Euch und für Sie da!  
Anrufen – mailen – whatsappen – vorbeikommen – alles ist möglich.  
**Nur MUT!**

Ihr Landesvorstandsteam:



*mutig bunt aktiv*

**FSH**

Bundesverband e.V.



**Frauenselbsthilfe  
Krebs**



Unter Schirmherrschaft und mit finanzieller  
Förderung der Deutschen Krebshilfe

**Deutsche Krebshilfe**  
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Möchten Sie unsere Arbeit mit  
einer Spende unterstützen?  
Sparkasse Neuwied | IBAN: DE86 5745 0120  
0030 0944 52 | SWIFT- BIC: MALADE51NW

*Kennenlernen können Sie uns auch unter:*



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



Oder über unsere  
Videos auf Youtube