

**FSH**  
Bundesverband e.V.



**Frauenselbsthilfe  
Krebs**  
*mutig bunt aktiv*



## **Auffangen – Informieren – Begleiten**

Die Frauenselbsthilfe Krebs stellt sich vor

## Impressum

Herausgeber: Frauenselbsthilfe Krebs Bundesverband e.V.

Verantwortlich i.S.d.P.: Hedy Kerek-Bodden

Gestaltung: metropolmedia

Redaktion: Caroline Mohr

Gesamtherstellung: Dietz Druck, Heidelberg

Stand: November 2020



## Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, Ihnen mit dieser Broschüre die Arbeit der Frauenselbsthilfe Krebs (FSH) näherbringen zu können. Hier finden Sie alles Wissenswerte zum Aufbau unserer Organisation, zu unseren Beratungsgrundsätzen, unserem vielfältigen Informationsangebot und unserer Arbeit als Interessenvertretung für Menschen mit Krebs. Als eine der ältesten und größten Krebs-Selbsthilfeorganisation in Deutschland engagieren wir uns seit mehr als vier Jahrzehnten ehrenamtlich für Menschen mit Krebs. Auf der Basis unserer langjährigen und vielfältigen Erfahrungen haben wir Konzepte entwickelt, die eine zeitgemäße Betreuung und Beratung auch in einem sich ständig wandelnden Gesundheitssystem ermöglichen. In dieser Broschüre möchten wir Ihnen diese Konzepte gern vorstellen.

Außerdem erfahren Sie etwas darüber, wie sich die Frauenselbsthilfe Krebs für die Interessen von Menschen mit Krebs einsetzt: für ein qualitätsgesichertes, flächendeckendes und transparentes Versorgungssystem, das sich an den Bedürfnissen von Menschen mit einer Krebserkrankung orientiert.

Hedy Kerek-Bodden  
Bundesvorsitzende der Frauenselbsthilfe Krebs



## Das sind wir: der Bundesverband Frauenselbsthilfe Krebs e. V.

Die Diagnose Krebs ist für die meisten Menschen ein Schock. Sie trifft sie unvorbereitet und löst häufig eine existenzielle Krise aus. Betroffene werden jäh aus ihrer Alltagsnormalität gerissen und sehen sich mit Angst, Leiden, Schmerzen und der Bedrohung des eigenen Lebens konfrontiert. Nichts ist mehr so, wie es vorher war. Die Erschütterung erstreckt sich auf alle Lebensbereiche. Hinzu kommt für viele die schwierige Welt des Medizinsystems mit ihren eigenen Gesetzmäßigkeiten und ihrer eigenen Sprache, die das Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit verstärken.

Betroffenen erscheint der Weg, der jetzt vor ihnen liegt, unwegsam und steinig: Sie wissen nicht, wohin sie den Fuß setzen sollen, um den nächsten Schritt zu tun. Wir, die Mitglieder der Frauenselbsthilfe Krebs (FSH) haben die Diagnose Krebs auch erhalten und sind diesen Weg bereits gegangen. Deshalb unterstützen wir andere Betroffene bei der Suche nach ihrem ganz persönlichen Weg im Umgang mit der Krankheit. Mit unseren vielfältigen Erfahrungen ermutigen wir sie, selbst aktiv zu werden, nicht in Passivität oder Ohnmacht zu verharren und ihr Leben mit der Erkrankung zu gestalten.

Die FSH ist mit elf Landesverbänden und einem dichten Netz an Gruppen im gesamten Bundesgebiet, in denen ca. 30.000 Menschen mit einer Krebserkrankung Rat, Hilfe und Unterstützung finden, eine der größten Krebs-Selbsthilfeorganisation in Deutschland. Der Verband steht unter der Schirmherrschaft der Deutschen Krebshilfe und wird von ihr finanziell gefördert. Die Frauenselbsthilfe Krebs ist Mitglied der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe, des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes und der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen.

## Unser Leitbild Wir sind für Sie da!

Das Leitmotiv unserer Arbeit ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Als Menschen mit einer Krebserkrankung unterstützen wir andere Betroffene, die vorhandenen eigenen Ressourcen zu erkennen und zu nutzen. Unsere vielfältigen Erfahrungen bieten wir als Hilfestellung und Orientierung an, um mit Ängsten umgehen zu lernen und Selbsthilfe zu ermöglichen. Aus der erlebten Kompetenz heraus sind wir bei einer Krebserkrankung mit ihren möglichen Einschränkungen und Verlusten Expertinnen in Fragen der Alltags- und Lebensgestaltung.

Für das Leben mit einer Krebserkrankung gibt es keine Patentlösung, die zu allen Betroffenen passt. Jeder Mensch ist in seinen Vorstellungen und Bedürfnissen einzigartig. Daher gibt es auch keine „richtige“ oder „falsche“ Art, mit der Erkrankung umzugehen. Es hat sich jedoch gezeigt, dass es erheblich zu einer guten Lebensqualität beiträgt, wenn man davon überzeugt ist, für sich selbst den richtigen Weg gewählt zu haben. So kann es gelingen, die Krebserkrankung nicht mehr als unabwendbare Katastrophe wahrzunehmen, sondern als Herausforderung.

Wir helfen Betroffenen dabei, den eigenen, individuellen Weg zu finden und so ihre Lebensqualität und soziale Integration zu erhalten oder wiederzuerlangen.



## Bundesweit vor Ort Die Strukturen unseres Verbandes

Gruppen der Frauenselbsthilfe Krebs (FSH) finden sich überall in Deutschland. Damit ist unser Verband bundesweit vor Ort präsent, wenn an Krebs Erkrankte oder deren Angehörige Rat und Hilfe suchen. Geleitet und betreut werden die Gruppen von FSH-Mitgliedern – also Betroffenen –, die eine Qualifizierung durchlaufen haben.

Die Teilnahme an unseren Gruppentreffen ist unverbindlich und kostenfrei. Betroffene können nach Bedarf an den Treffen teilnehmen oder auch wieder fernbleiben. Dies wird den Bedürfnissen von Menschen, die an Krebs erkrankt sind, in besonderem Maße gerecht.

Die elf Landesverbände stellen als zentraler Mittelbau die Verbindung zwischen Gruppen- und Bundesebene her. FSH-Mitglieder, die sich im Vorstand ihres Landesverbandes engagieren, sind gemeinsam mit den Mitgliedern des Bundesvorstands (ebenefalls gewählte Mitglieder aus den Gruppen) für die organisatorischen Belange unseres Verbandes zuständig. Sie nehmen zugleich jedoch auch wichtige Aufgaben im Bereich der Interessenvertretung für Menschen mit einer Krebserkrankung wahr und wirken sowohl in politischen Gremien und medizinischen Fachgruppen als auch bei Kongressen, Fachtagungen, Gesundheits- und Patiententagen sowie in verschiedenen Arbeitskreisen und Projekten mit.

## Was wir wollen Die Ziele unserer Arbeit

Im Wesentlichen lassen sich die Ziele der Frauenselbsthilfe Krebs mit den Worten zusammenfassen:

### **Auffangen – Informieren – Begleiten**

- **Auffangen nach dem Schock der Diagnose**
- **Informieren über Hilfen zum Umgang mit der Erkrankung**
- **Begleiten in ein Leben mit oder nach Krebs**

Bereits im Jahr 1976 erstellten die Gründerinnen ein „5-Punkte-Programm“, mit dem diese Ziele erreicht werden sollten. Es prägt die Arbeit der Mitglieder bis heute.

Das Wachsen des Verbandes und die gesellschaftlichen und gesundheitspolitischen Veränderungen führten dazu, dass das Programm später um einen sechsten Punkt erweitert wurde: die Interessenvertretung von Menschen mit einer Krebserkrankung in gesundheits- und sozialpolitischen Gremien.

Das 6-Punkte-Programm ist heute die Grundlage unserer Beratungsarbeit.

## 6-Punkte-Programm der Frauenselbsthilfe Krebs

### **Wir wollen ...**

#### **1. an Krebs erkrankte Menschen psychosozial begleiten.**

... menschliche Zuwendung in Einzelgesprächen schenken, Austausch in Selbsthilfegruppen ermöglichen und gemeinsam lernen, mit der Erkrankung Krebs zu leben

#### **2. Impulse geben, mit der Angst vor weiteren Untersuchungen und Behandlungen umzugehen.**

... Mut und Zuversicht möglich machen durch das Vermitteln persönlicher Erfahrung und eigenes Erleben

#### **3. Anregungen zur Stärkung der Lebenskraft geben.**

... aktuelle Vorträge von Fachleuten aus den verschiedenen Bereichen des Gesundheitswesens organisieren, z. B. zu Ernährung, Bewegung, Entspannung

#### **4. Ideen aufzeigen, die die Lebensqualität fördern.**

... Hilfe zur Selbsthilfe, Überwindung von Isolation, Kreativität als Lebensquelle

#### **5. über soziale Hilfen, Versicherungs- und Schwerbehindertenrecht informieren.**

Anschlussheilbehandlung, Rehabilitation, Wiedereingliederung, Pflegeversicherung, Renten u. v. a. m.

#### **6. die Interessen an Krebs erkrankter Menschen sozialpolitisch und gesundheitspolitisch vertreten.**



FSH-Gründerin Ursula Schmidt

## Selbsthilfe mit Tradition Die Geschichte des Verbandes

Die Frauenselbsthilfe Krebs wurde 1976 – inmitten der Geburtsjahre der Selbsthilfebewegung – in Mannheim gegründet, damals noch unter dem Namen „Frauenselbsthilfe nach Krebs“. Initiatorinnen waren Ursula Schmidt und 30 weitere brustamputierte Frauen, die sich mit der Diagnose Krebs allein gelassen fühlten. Sie wussten, dass die Therapie mit Stahl, Strahl und Chemo nicht ausreicht, um einen guten Umgang mit der Krankheit zu finden.

Hintergrund war, dass die Versorgungssituation von Menschen mit einer Krebserkrankung Mitte der 1970er Jahre noch keine psychosoziale Begleitung beinhaltete. Sie war vielmehr von einer paternalistischen (bevormundenden) Arzt-Patienten-Beziehung geprägt, die nicht den Menschen, sondern die Erkrankung in den Mittelpunkt stellte.

Den Frauen um Ursula Schmidt ging es darum, über die damals mögliche medizinische Versorgung hinaus Wege zu finden, um mit ihrer Angst, Hilflosigkeit und Ohnmacht umzugehen, Selbstbewusstsein wieder aufzubauen und neuen Lebensmut zu schöpfen. Ursula Schmidt und ihre Mitstreiterinnen wollten vor allem

- die selbst erfahrene, ungenügende Versorgung bei Brustkrebs verbessern;
- die mit dem Schock der Diagnose und ihren Folgen allein gelassenen Patientinnen auffangen;
- das Thema Krebs aus der Tabuzone heben.

Ihr Ziel war es, Betroffene zu einer von Mitmenschlichkeit, Nächstenliebe und Toleranz geprägten, lebensbejahenden Gemeinschaft zu verbinden. Hierbei fanden sie prominente Unterstützung: Die im Jahr 1974 gegründete Deutsche Krebshilfe stellte bereits zu Beginn ihres Wirkens die psychosoziale Unterstützung von Menschen mit einer Krebserkrankung in den Vordergrund ihres Förderengagements. Im Jahr 1979 übernahm sie die Schirmherrschaft über die Frauenselbsthilfe Krebs und deren finanzielle Förderung. So war die Grundfinanzierung für die Erfüllung der Aufgaben des Verbandes sichergestellt.

Für die Verbreitung der Selbsthilfe-Idee hat der Verband seither Pionierarbeit geleistet. Heute sind wir bundesweit eine der größten Organisationen der Krebs-Selbsthilfe. Trotz der damit einhergehenden Professionalisierung haben wir die Eigenschaften einer klassischen Selbsthilfeorganisation bewahrt: Betroffenheit, Ehrenamt und Laientum. Wir haben zugleich jedoch auch die Möglichkeiten geschaffen, Experten aus allen Bereichen des Gesundheitswesens in unsere Arbeit einzubinden.



## Was zählt, ist der eigene Weg

Unter unserem Motto „Auffangen – Informieren – Begleiten“ lassen sich nicht nur die Ziele, sondern auch die wichtigsten inhaltlichen Aspekte unserer Beratungsarbeit zusammenfassen. Es geht uns vor allem darum, Patientinnen auf der Suche nach ihrem eigenen Weg im Umgang mit der Krankheit und dem Gesundheitssystem zu begleiten.

Unser Anliegen ist es, Patientinnen zu selbstbewussten und aufgeklärten Partnerinnen der professionellen Behandler zu machen. Wir motivieren sie, den Leistungserbringern im Gesundheitswesen aktiv gegenüberzutreten, bei Therapieentscheidungen mitzuwirken und an der Erreichung des Therapiezieles mitzuarbeiten. Wir unterstützen Betroffene auf ihrem persönlichen Weg „vom Behandelten zum Handelnden“. Dabei verstehen wir uns als Ergänzung und Partner aller im Gesundheitswesen tätigen Berufsgruppen.

Sowohl die Teilnahme an den in ganz Deutschland stattfindenden Treffen unserer Selbsthilfegruppen als auch unser Beratungsangebot sind kostenfrei. Wir erheben keine Mitgliedsbeiträge. Unsere Beratung basiert auf unserer Betroffenenkompetenz und kann von allen Menschen mit einer Krebserkrankung und deren Angehörigen in Anspruch genommen werden – unabhängig von Alter und Geschlecht.

## Auffangen – Informieren – Begleiten Unsere Arbeit mit Betroffenen

Die Beratung von Betroffenen durch Betroffene birgt eine besondere „erlebte Kompetenz“. Sie stellt eine das professionelle Gesundheitssystem ergänzende Form der psychosozialen Unterstützung während und nach Krebs dar. Gleichbetroffene wissen aus eigenem Erleben, was Neuerkrankte empfinden. Sie kennen den bodenlosen Fall, die Hilflosigkeit, die zunächst vorherrschenden Ängste und Gefühle. Deshalb haben ihre Aussagen eine hohe Glaubwürdigkeit und Gespräche die besondere Intensität, wie sie nur unter Gleichbetroffenen möglich ist. Mitglieder der Frauenselbsthilfe Krebs vermitteln allein durch ihr Dasein Hoffnung und Zuversicht.

Wir signalisieren Unterstützung Suchenden, dass sie den vor ihnen liegenden Weg nicht allein gehen müssen.

Wir beraten nicht wissenschaftlich, fachlich, medizinisch, sondern

- alltagsorientiert,
- aus der Betroffenheit, dem eigenen Erleben heraus,
- ergänzend zur Fachberatung,

Neuerkrankte werden auf bevorstehende Arztbesuche vorbereitet, sie erhalten Informationen zum Ablauf der Therapien, zum Umgang mit Nebenwirkungen und zur Nutzung von Hilfsangeboten.

Die FSH versteht sich nicht als Konkurrenz von Ärztinnen und Ärzten oder anderer Therapeutinnen und Therapeuten. Sie möchte vielmehr die Lücke zwischen den Angeboten der Leistungserbringer und Institutionen einerseits und den Bedürfnissen von Menschen mit einer Krebserkrankung andererseits schließen.

## Die Grenzen unserer Beratungsarbeit

Eine verantwortungsvolle und qualitativ hochwertige Beratungsarbeit kann nur im Bewusstsein der eigenen Kompetenz erfolgen. Wo eine medizinische, therapeutische oder sozialrechtliche Fachberatung angezeigt ist, findet unsere Beratung ihre Grenzen.

Vor allem bei der häufig gestellten Frage nach der „richtigen“ Therapie endet unserer Beratungskompetenz. Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“, keine „kurzen“ oder „langen“ Wege. Nur der „eigene Weg“ kann der richtige sein. Die Entscheidung für oder gegen eine Therapie liegt immer in der Verantwortung der Betroffenen. Wir unterstützen sie bei ihren Überlegungen und Abwägungen durch unsere erlebte Kompetenz, unsere Erfahrung und unser Wissen. Empfehlungen sprechen wir jedoch nicht aus.





*„Manchmal beginnt ein neuer Weg nicht damit,  
Neues zu entdecken, sondern damit,  
Altbekanntes mit ganz anderen Augen zu sehen.“*

(Verfasser unbekannt)

## Gute Information ist wichtig Unser Engagement für Betroffene

Das Bedürfnis nach Information und Beratung ist bei Menschen mit einer Krebserkrankung besonders groß. Nur wer sich gut informiert fühlt, kann einen guten Umgang mit den eigenen Ängsten finden, der gewählten Therapie vertrauen und so Hoffnung schöpfen. Ausführliche Aufklärung ist zwar verbrieftes Patientenrecht. Doch angesichts knapper Ressourcen in unserem Gesundheitssystem fehlt Ärztinnen und Ärzten häufig die Zeit, um dem großen Informationsbedürfnis von Menschen mit einer Krebserkrankung gerecht werden zu können.

Im Internet ist heute eine Fülle an Informationen zum Thema Krebs vorhanden. Doch gerade durch diese Fülle ist es für Patientinnen häufig schwierig, sich zurechtzufinden, d.h. gute von schlechten und relevante von irrelevanten Informationen zu unterscheiden. Im Dschungel der Angebote braucht es Orientierung. Hier setzt unsere Arbeit für Betroffene an.

Die Frauenselbsthilfe Krebs informiert in den Gruppen vor Ort (teilweise in Online-Gruppentreffen), per Telefon oder bei persönlichen Besuchen am Krankenbett über soziale Hilfen, Versicherungs- und Schwerbehindertenrecht, Anschlussheilbehandlungen, Rehabilitation und vieles andere mehr. Wir veröffentlichen zahlreiche Broschüren mit gesicherten Informationen und bieten ein moderiertes Forum im Internet an.

Darüber hinaus geben wir ein Magazin heraus, das neutrale, unabhängige und werbefreie Informationen rund um das Thema Krebs bietet. Die „perspektive“ informiert ausgewogen über aktuelle medizinische Themen, soziale Leistungen und die Möglichkeiten der Selbsthilfe. Sie richtet sich an alle Interessierten – nicht nur an Menschen mit oder nach einer Krebserkrankung. Auch Standpunkte und Positionen der Frauenselbsthilfe zu gesundheitspolitischen Themen werden hier veröffentlicht.

## Kooperationen und Netzwerke

In den vielen Jahren unserer Arbeit haben wir immer wieder erlebt, dass wir gemeinsam mit anderen noch mehr bewegen können. Die kooperative Zusammenarbeit mit den unterschiedlichsten Akteuren des Gesundheitssystems war und ist uns immer ein wichtiges Anliegen. Wir verstehen uns nicht als Konkurrenz, sondern als Partner der professionellen Helfer in Krebsfrüherkennung, -diagnostik, -therapie und -nachsorge.

### **Kooperation mit Kliniken und zertifizierten Zentren**

Die Gruppen der FSH kooperieren eng mit den Kliniken vor Ort. Dort sind wir als AnsprechpartnerInnen für Patientinnen gefragt und werden in Qualitätszirkeln und anderen wissenschaftlichen Gremien als Vertretung von Patienteninteressen geschätzt.

### **Fachausschuss Gesundheitspolitik und Qualität**

Die Frauenselbsthilfe nach Krebs hat einen Fachausschuss einberufen, dessen Mitglieder nicht nur den kritischen Blick von außen sichern, sondern unsere Arbeit auch ehrenamtlich durch fachliche Expertise unterstützen. Die Mitglieder, die aus allen Bereichen des Gesundheitswesens kommen (dem ambulanten und stationären Bereich, von den Krankenkassen, aus der Pflege etc.), bieten uns zudem den Zugang zu vielen für Patientinnen relevanten Bereichen des medizinischen und gesundheitspolitischen Systems.

### **Netzwerke für bestimmte Betroffenen-Gruppen**

Nicht selten hören wir – sowohl von professioneller als auch von Betroffenenseite – Klagen darüber, dass bestimmte Betroffenen-Gruppen kaum oder auch gar keine Möglichkeiten haben, sich mit Gleichbetroffenen austauschen und deren wertvolle Unterstützung in Anspruch nehmen zu können. Diesem Missstand hat sich die Frauenselbsthilfe Krebs angenommen.

Im Jahr 2008 haben wir ein Netzwerk für Frauen mit erblichem Brust- und Eierstockkrebs gegründet. Es steht nun als BRCA-Netzwerk e.V. auf eigenen Beinen. Im Jahr 2010 haben wir ein Netzwerk für Männer mit Brustkrebs initiiert, das nun als eigener eingetragener Verein unter unserem Dach angesiedelt ist: [www.brustkrebs-beim-mann.de](http://www.brustkrebs-beim-mann.de).

Ein Netzwerk für junge Frauen mit Krebs ist im Jahr 2015 hinzugekommen. Es nennt sich „NetzwerkStatt Krebs“: [www.netzwerkstattkrebs.de](http://www.netzwerkstattkrebs.de).

Und schließlich läuft seit 2020 ein großes Projekt zum Aufbau eines Netzwerks für Menschen mit Metastasen.



## Patientenrechte stärken Gesundheitspolitische Interessenvertretung

Wir können uns glücklich schätzen: In Deutschland ist die Versorgung von Menschen mit einer Krebserkrankung sehr gut. Und doch gibt es auch bei uns im Versorgungssystem Lücken, die zum Nachteil der Betroffenen sind. In den vergangenen Jahren ist daher die gesundheits- und sozialpolitische Lobbyarbeit als aktive Interessenvertretung für Menschen mit Krebs immer stärker in den Fokus der FSH gerückt.

Mit unserer bundesweiten Präsenz und den daraus resultierenden umfangreichen Erfahrungen und Kenntnissen nehmen wir überall dort Einfluss, wo Weichenstellungen für Menschen mit einer Krebserkrankung vorgenommen, Versorgungskonzepte entwickelt und Kostenbudgetierungen festgelegt werden.

Seit vielen Jahren arbeiten Mitglieder aus allen Ebenen des Verbandes in den für Menschen mit einer Tumorerkrankung relevanten gesundheitspolitischen und medizinischen Gremien mit. So können wir die Interessen der Erkrankten gegenüber der Ärzteschaft, den medizinischen Fachgesellschaften, den Krankenkassen, der Pharmaindustrie und der Gesundheitspolitik vertreten.

Bei der Erstellung von medizinischen Leitlinien für die Behandlung von Krebserkrankungen vertreten wir Patienteninteressen genauso wie im Gemeinsamen Bundesausschuss. Wir arbeiten mit in Arbeitsgruppen zur Umsetzung des Nationalen Krebsplans und der Nationalen Dekade gegen Krebs, im Patientenbeirat der Deutschen Krebshilfe, im Kooperationsverbund Qualitätssicherung durch klinische Krebsregister und in Zertifizierungskommissionen für Organzentren.

## Qualität wird groß geschrieben Unser Fortbildungsprogramm

Mit den stetig wachsenden gesundheits- und gesellschaftspolitischen Anforderungen an Selbsthilfeorganisationen wandeln sich auch die Erwartungen an die Inhalte, Struktur und Qualität einer zeitgemäßen und effizienten Beratung.

Mit Unterstützung des „Institutes für gesundheits- und sozialwissenschaftliche Forschung und Beratung Freiburg“ (IFB) haben wir bereits vor vielen Jahren ein Qualifizierungs- und Kompetenzkonzept für unsere Mitglieder erarbeitet, das wir seither ständig prüfen und an die aktuellen Erfordernisse anpassen. Es vermittelt den Gruppenleitungsteams das notwendige Wissen, um Menschen mit einer Krebserkrankung zeitgemäß, qualifiziert und entsprechend den Erfordernissen unseres Gesundheitssystems beraten und begleiten zu können.

Die Teilnahme an unserem Qualifizierungs- und Kompetenzprogramm ist für die Mitglieder unseres Verbandes erforderlich. Es stärkt sie nicht nur in Hinblick auf ihre ehrenamtliche Tätigkeit, sondern auch mit Blick auf ihre persönliche Entwicklung. Die Qualität unserer Arbeit stellen wir außerdem durch ständige Fortbildungen auf Landes- und Bundestagungen sicher. Unser Fachausschuss „Gesundheitspolitik und Qualität“ liefert mit dem Blick von außen wertvolle Hinweise und sachkundige Empfehlungen zur Ausgestaltung und Weiterentwicklung unserer Arbeit.

## Neue Formen der Selbsthilfe nutzen Das FSH-Forum im Internet

Im Medienzeitalter findet der Austausch von Informationen und Erfahrungen über Erkrankungen und Lebensprobleme zunehmend im Internet statt. Angesichts dieser Entwicklung hat sich auch die Frauenselbsthilfe Krebs mit den neuen Formen der Selbsthilfearbeit befasst. Wir haben ein Internetforum aufgebaut, in dem sich Menschen mit einer Krebserkrankung und deren Angehörige untereinander austauschen können, unabhängig von Zeit, Ort und körperlicher Verfassung.

Neben Bedienerfreundlichkeit und hohen Sicherheitsstandards für den Datenschutz zeichnet sich unser Forum durch Neutralität und Werbefreiheit aus. Betreut wird es von einem Team geschulter online-Moderatorinnen aus dem Kreis unserer Mitglieder, die darauf achten, dass die von uns aufgestellten Nutzungsbedingungen eingehalten werden. Diese entsprechen unseren Beratungsgrundsätzen. Die Qualitätsstandards unserer Organisation etablieren wir so auch in der virtuellen Selbsthilfe. Wir sehen darin eine wichtige Weiterentwicklung der Selbsthilfe, die dem Generationenwechsel Rechnung trägt.

Unser Forum finden Sie unter <https://forum.frauenselbsthilfe.de>

Auf unserer Facebook-Seite berichten wir über interessante Ereignisse innerhalb des Verbands und aktuelle Informationen zum Thema Krebs:  
[www.facebook.com/frauenselbsthilfe](http://www.facebook.com/frauenselbsthilfe).

Wir haben zudem eine App fürs Smartphone entwickelt, die Betroffenen dabei hilft, sich (auch unterwegs) im Dschungel der Angebote zu orientieren. Hier finden Sie schnell qualitätsgesicherte Informationen rund um das Thema Krebs oder relevante AnsprechpartnerInnen. Mit einem Touch auf den Screen des Handys können dann auch direkt telefonische Kontakte hergestellt werden.





„Was wir am nötigsten brauchen, sind Menschen,  
die uns ermutigen, das zu tun, was in uns steckt.“

(Epiktet, ca. 100 n. Chr.)

## Kompetenz unter einem Dach Das Haus der Krebs-Selbsthilfe Bonn

Im Jahr 2006 sind in Bonn die Bundesgeschäftsstellen aller von der Deutschen Krebs-hilfe geförderten, bundesweit tätigen Krebs-Selbsthilfeorganisationen unter einem Dach vereint worden.

Die Zusammenarbeit in einem Haus ermöglicht einen ständigen Erfahrungsaustausch, die gemeinsame Nutzung von Ressourcen und die bessere Abstimmung gemeinsamer Aktivitäten. Vor allem bringt sie jedoch eine erhöhte politische Durchsetzungskraft und eine deutliche Steigerung der Effektivität und Akzeptanz der Krebs-Selbsthilfe in Deutschland mit sich.

Die Organisationen im Haus sind in ihrer Arbeit nur den Interessen von Menschen mit einer Krebserkrankung verpflichtet. Spenden oder Sponsoring-Angebote von Wirtschaftsunternehmen, insbesondere der Pharmaindustrie, werden von ihnen nicht angenommen, um absolute Unabhängigkeit und Neutralität wahren zu können.

Neben der Frauenselbsthilfe Krebs gehören dazu:

- Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V.
- BRCA-Netzwerk e.V.- Hilfe bei familiärem Brust- und Eierstockkrebs
- Bundesverband der Kehlkopferierten e.V.
- Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e.V.
- Bundesverband Schilddrüsenkrebs – Ohne Schilddrüse leben e.V.
- Deutsche ILCO e.V. Selbsthilfe bei Darmkrebs und Stoma
- Deutsche Leukämie- & Lymphom-Hilfe e.V.
- Kopf-Hals-M.U.N.D.-Krebs e.V.
- Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e.V.

Diese Verbände decken 80 Prozent aller Krebserkrankungen ab.

Im Jahr 2015 haben sich diese zehn bundesweit organisierten Krebs-Selbsthilfeverbände zum „Haus der Krebs-Selbsthilfe Bundesverband e.V.“ zusammengeschlossen. Mehr als 1.500 Selbsthilfegruppen sind so unter diesem Dach vereint.

## Das Logo der Frauenselbsthilfe Krebs



Als selbst Betroffene bringen wir unsere Erfahrungen in die Beratung ein. Wir wissen und spüren, worauf es im Kontakt mit Erkrankten ankommt: zuhören, Verständnis zeigen, die Gedanken begleiten, Denkanstöße geben, Perspektivwechsel ermöglichen, Lebenslust wecken oder auch einfach nur da sein. Im Wissen um diese Bedürfnisse steckt die besondere Kraft und Qualität unserer Beratungsarbeit.

Indem wir danach streben, uns auf die Ratsuchenden einzulassen und ihre Empfindungen zu verstehen, schaffen wir eine Atmosphäre des Verständnisses, der Wertschätzung und der Unterstützung. Dieser Ansatz findet sich auch im Logo der Frauenselbsthilfe Krebs – der geöffneten Hand. Sie symbolisiert Zuwendung von Mensch zu Mensch und steht für Zuversicht, Kraft, Wachstum und Entwicklung; mit anderen Worten: für die Hinwendung zum Leben.



## Angebote der Frauenselbsthilfe Krebs

### Selbsthilfegruppen

Gruppen der Frauenselbsthilfe in Ihrer Nähe finden Sie im Internet unter [www.frauenselbsthilfe.de/gruppen.html](http://www.frauenselbsthilfe.de/gruppen.html)

Oder wenden Sie sich an unsere Bundesgeschäftsstelle:

E-Mail: [kontakt@frauenselbsthilfe.de](mailto:kontakt@frauenselbsthilfe.de)

Telefon: 0228 - 33 88 94 02

Bürozeiten: Montag bis Donnerstag: 9:00–15:00 Uhr, Freitag: 8:00–12:00 Uhr

### Internetforum

Gruppentreffen sind nichts für Sie? Dann können Sie sich auch in unserem moderierten Internetforum mit Gleichbetroffenen austauschen: <https://forum.frauenselbsthilfe.de>.

### Telefonberatung

Sie haben ein ganz akutes Problem oder eine Frage? Sie suchen einfach jemanden zum Reden? Dann können Sie sich an eine unserer Telefonberaterinnen wenden. Das sind Mitglieder der Frauenselbsthilfe Krebs, die eine eigens dafür entwickelte Qualifizierung durchlaufen haben und Ihnen kompetent Hilfestellung anbieten können.

Die Beraterinnen wechseln sich wöchentlich ab. Die aktuelle Telefonnummer erfahren Sie in der Geschäftsstelle der Frauenselbsthilfe unter Tel.: 0228 - 33 88 94 02.

### Aktuelle Broschüren und Infomaterial

In der Bundesgeschäftsstelle der Frauenselbsthilfe Krebs können Sie zu vielen unterschiedlichen Themen – wie z.B. „Krebs und Sexualität“, „Brustamputation - Wie geht es weiter?“, „Rehabilitation bei Brustkrebs“, „Krebs und Lymphödem“ – Informationsmaterialien kostenfrei bestellen oder im Internet herunterladen. Außerdem geben wir das Magazin *perspektive* heraus mit Hintergrundinformationen zum Thema Krebs, Berichten über Entwicklungen in der Krebsforschung und natürlich vielen hilfreichen Tipps für Betroffene. Die *perspektive* erscheint viermal jährlich und kann kostenfrei bei uns abonniert werden.

Material zum Herunterladen: [www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de) (Rubrik Medien)

Bestellformular im Internet: [www.frauenselbsthilfe.de/medien/bestellformular.html](http://www.frauenselbsthilfe.de/medien/bestellformular.html)

Telefonisch in der Geschäftsstelle: 0228 - 33 88 94 02.

### Qualifizierung zum Selbsthilfe-Coach FSH

Die Qualifizierung zum Selbsthilfe-Coach verbindet persönliches Wachstum mit einer praxisnahen Einführung in ehrenamtliches Engagement in der FSH. Vier kostenlose Wochenend-Seminare sind Teil dieses Angebots. Ein Selbsthilfe-Coach nach dem Konzept der FSH begleitet ehrenamtlich Menschen mit einer Krebserkrankung. Er setzt sich in unterschiedlicher Weise für die Betroffenen und ihre Belange ein. Welcher Weg zum Selbsthilfe-Coach führt und welche Aufgaben damit verbunden sind, wird auf der FSH-Website beschrieben:

[www.frauenselbsthilfe.de/selbsthilfe-coach](http://www.frauenselbsthilfe.de/selbsthilfe-coach)

Die Frauenselbsthilfe Krebs (FSH) ist eine der größten und ältesten Krebs-Selbsthilfeorganisation Deutschlands. Sie verfügt bundesweit über ein dichtes Netz an regionalen Gruppen, über ein Forum im Internet, eine Telefonberatung und über Netzwerkangebote für Männer mit Brustkrebs sowie junge, an Krebs erkrankte Menschen. Die Gruppentreffen stehen allen Menschen offen, die an Krebs erkrankt sind, und auch deren Angehörigen. Die Teilnahme an den Treffen ist unverbindlich und kostenfrei.



*Bundesverband e.V.*

Bundesgeschäftsstelle  
Frauenselbsthilfe Krebs  
Thomas-Mann-Straße 40,  
53111 Bonn

Telefon 0228 - 3 38 89-400  
kontakt@frauenselbsthilfe.de  
www.frauenselbsthilfe.de



Unter Schirmherrschaft und mit finanzieller  
Förderung der Deutschen Krebshilfe