Frauenselbsthilfe nach Krebs

Bundesverband e.V.

Auffangen
Informieren
Begleiten

Die Frauenselbsthilfe nach Krebs

Unter Schirmherrschaft und mit finanzieller
Förderung der Deutschen Krebshilfe

Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.
Auffangen · Informieren · Begleiten
seit 1976

Impressum

Herausgeber: Frauenselbsthilfe nach Krebs, Bundesverband e.V.
Verantwortlich i.S.d.P.: Dr. Sylvia Brathuhn
Gestaltung: Conny Koeppl – vice versa, Köln, u.a.
Redaktion: Caroline Mohr
Gesamtherstellung: Dietz Druck, Heidelberg
Stand: April 2018
Texte der Originalfassung von 2010: Manfred Kasper, Journalismus & PR, Köln, und Mitglieder des damaligen FSH-Bundesvorstandes

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, Ihnen mit dieser Broschüre die Arbeit der Frauenselbsthilfe nach Krebs (FSH) näher bringen 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 nach 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.

Dr. phil. Sylvia Brathuhn
Bundesvorsitzende der Frauenselbsthilfe nach Krebs

Wer wir sind – Der Bundesverband Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.

Die Diagnose Krebs ist für die meisten Menschen ein Schock. Sie trifft sie unvorbereitet und löst häufig eine existentielle 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 nach Krebs, 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 Frauenselbsthilfe nach Krebs ist mit elf Landesverbänden und einem dichten Netz an Gruppen im gesamten Bundesgebiet, in denen ca. 30.000 krebskranke Menschen 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 nach 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 Experten in Fragen der Alltags- und Lebensgestaltung.

Für das Leben mit einer Krebserkrankung gibt es keine Patentlösung, die zu jedem 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 aber 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 nach Krebs (FSH) finden sich überall in Deutschland. Damit ist unser Verband bundesweit vor Ort präsent, wenn an Krebs Erkrankte, deren An- oder Zugehörige Rat und Hilfe suchen. Geleitet und betreut werden die Gruppen von ehrenamtlich tätigen Mitgliedern der FSH.

Die Teilnahme an unseren Gruppentreffen ist unverbindlich und kostenfrei. Jeder Betroffene kann 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. Die Landesvorstände sind gemeinsam mit dem Bundesvorstand für die organisatorischen Belange unseres Verbandes zuständig. Sie nehmen zugleich aber 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.

Selbsthilfe mit Tradition
Die Geschichte des Verbandes

Die Frauenselbsthilfe nach Krebs wurde 1976 – inmitten der Geburtsjahre der Selbsthilfebewegung – in Mannheim gegründet. 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 nach 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 aber auch die Möglichkeiten geschaffen, Experten aus allen Bereichen des Gesundheitswesens in unsere Arbeit einzubinden.

Was wir wollen
Die Ziele unserer Arbeit

Im Wesentlichen lassen sich die Ziele der Frauenselbsthilfe nach 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 denen diese Ziele erreicht werden sollten. Es prägt die Arbeit der Mitglieder bis heute.

Das Wachsen des Verbandes und die gesellschaftlichen und gesundheitspolitischen Veränderungen der vergangenen Jahrzehnte führten dazu, dass wir im Jahr 2001 das 5-Punkte-Programm um einen sechsten Punkt erweiterten: 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 nach 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, u. a. 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.**

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 um mündige Patienten, die wir auf der Suche nach ihrem eigenen Weg im Umgang mit der Krankheit und dem Gesundheitssystem begleiten möchten.

Unser Anliegen ist es, Patienten zu selbstbewussten und aufgeklärten Partnern 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 sowie deren An- und Zugehörigen 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 nach Krebs vermitteln allein durch ihr Dasein Hoffnung und Zuversicht. Wir signalisieren Unterstützung Suchenden, dass sie den vor ihnen liegende Weg nicht allein gehen müssen.

Wir beraten nicht wissenschaftlich, fachlich, medizinisch, sondern

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

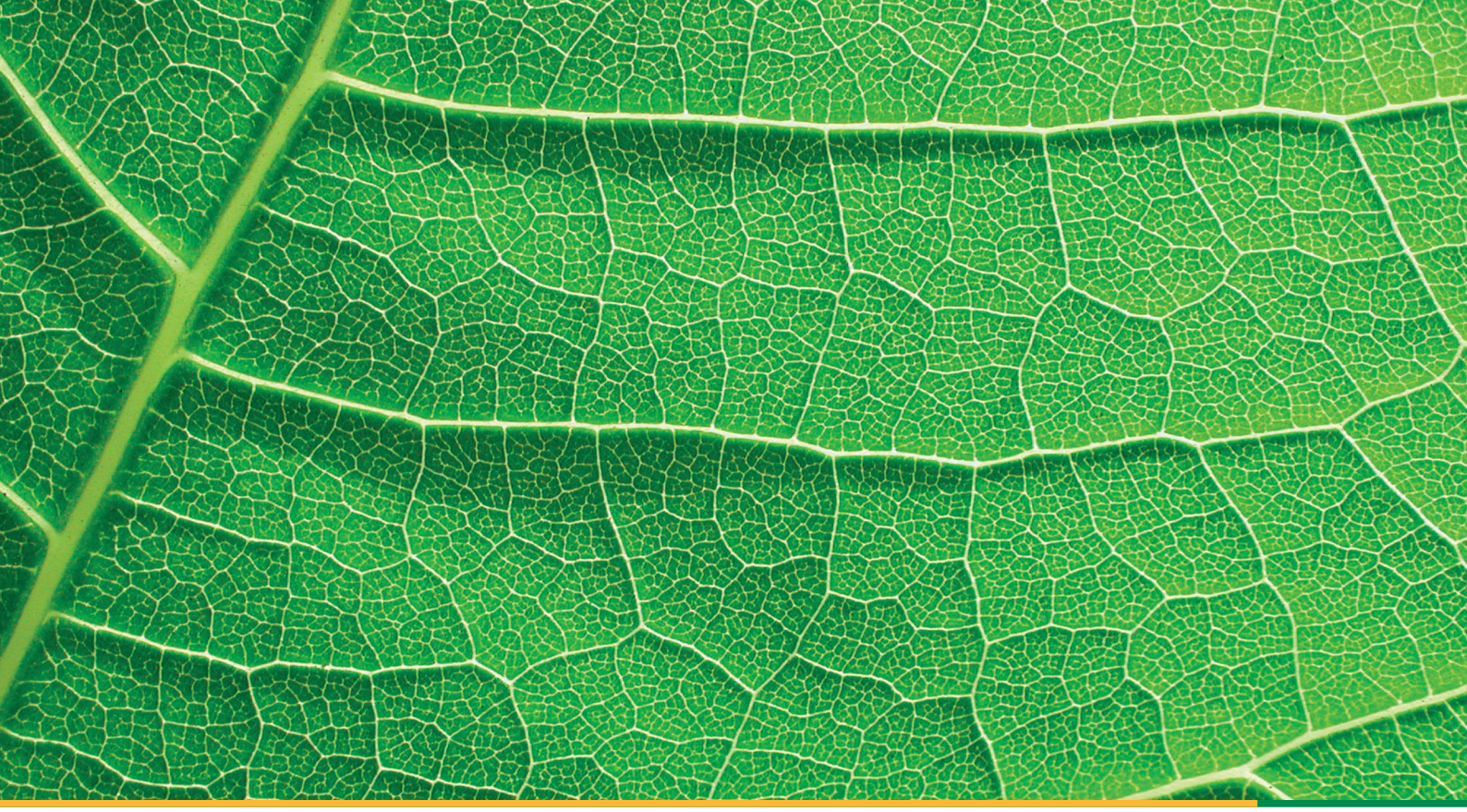
Neuerkrankte werden auf bevorstehende Arztbesuche vorbereitet, sie erhalten Informationen zu Therapien, zum Umgang mit Nebenwirkungen und zur Nutzung von Hilfsangeboten.

Die FSH versteht sich nicht als Konkurrenz der Ärzte oder anderer 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.



Gute Information ist wichtig
Unsere Arbeit 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 Ärzten häufig die Zeit, um dem großen Informationsbedürfnis von Krebspatienten gerecht werden zu können.

Im Internet ist heute eine Fülle an Informationen zum Thema Krebs vorhanden. Doch gerade durch diese Fülle ist es für Patienten 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 nach Krebs informiert in den Gruppen vor Ort, per Telefon oder bei persönlichen Besuchen am Krankenbett über soziale Hilfen, Versicherungs- und Schwerbehindertenrecht, Anschlussheilbehandlungen, Rehabilitation und vieles andere mehr. Wir veröffentlichen zahlreiche Broschüren und DVDs mit gesicherten Informationen und bieten ein moderiertes Forum im Internet an (siehe S. 14).

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.

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 des Bundesministeriums für Gesundheit zur Umsetzung des Nationalen Krebsplans, im Patientenbeirat der Deutschen Krebshilfe, im Patientenforum der Bundesärztekammer, im Kooperationsverbund Qualitätssicherung durch klinische Krebsregister und in Zertifizierungskommissionen für Organzentren.

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 Ansprechpartner für Patienten 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 Patienten 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 nach 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.
Ein Netzwerk für junge Frauen mit Krebs ist im Jahr 2015 hinzugekommen. Es nennt sich „NetzwerkStatt Krebs“: www.netzwerkstattkrebs.de.

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.

Im Jahr 2004 haben wir mit Unterstützung des „Institutes für gesundheits- und sozialwissenschaftliche Forschung und Beratung Freiburg“ (IFB) 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.

Das Logo der Frauenselbsthilfe nach 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 nach Krebs – der geöffneten Hand. Sie symbolisiert Zuwendung von Mensch zu Mensch und zeugt von der inneren Kraft, aus der sich unsere Beratungsarbeit speist und die wir auch anderen vermitteln wollen. Die Strahlen aus der Tiefe der Hand stehen dabei für Zuversicht, Kraft, Wachstum und Entwicklung; mit anderen Worten: die Hinwendung zum Leben.

Neue Formen der Selbsthilfe nutzen
Das Forum der Frauenselbsthilfe nach Krebs 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 nach Krebs mit den neuen Formen der Selbsthilfearbeit befasst. Wir haben ein eigenes 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 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

Außerdem hat die Frauenselbsthilfe seit 2016 eine eigene Facebook-Seite, auf der über interessante Ereignisse innerhalb des Verbands und aktuelle Informationen zum Thema Krebs berichtet wird: www.facebook.com/frauenselbsthilfe.

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

Im Jahr 2006 sind in Bonn die Bundesgeschäftsstellen aller von der Deutschen Krebshilfe 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 aber 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.

Außer der Frauenselbsthilfe nach Krebs gehören dazu:

- Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V.
- BRCA-Netzwerk e.V.- Hilfe bei familiärem Brust- und Eierstockkrebs
- Bundesverband der Kehlkopfoperierten e.V.
- Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e.V.
- Bundesverband Schilddrüsenkrebs – Ohne Schilddrüse leben e.V.
- Deutsche Hirntumorhilfe 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.

Im Jahr 2015 haben sich diese Verbände* zum Bundesverband „Haus der Krebs-Selbsthilfe e.V.“ zusammengeschlossen.

** außer Deutsche Hirntumorhilfe e.V.*

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

(Eptik, ca. 100 n. Chr.)

Kontakte zur Frauenselbsthilfe nach Krebs

Gruppen der Frauenselbsthilfe nach Krebs

Gruppen der Frauenselbsthilfe in Ihrer Nähe finden Sie im Internet unter www.frauenselbsthilfe.de/kontakt/gruppen-vor-ort

Oder wenden Sie sich an unsere Bundesgeschäftsstelle:
E-Mail: kontakt@frauenselbsthilfe.de
Telefon: 02 28 - 3 38 89-402
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 nach 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.: 02 28 - 33 88 94 02.

Ansprechpartner in den Landesverbänden

Ansprechpartner in den Landesverbänden

Die Kontaktdaten der Landesvorstände finden sich stets aktuell auf der Rückseite des Magazins *perspektive* oder im Internet unter:
www.frauenselbsthilfe.de/kontakt/landesvorstaende.html

Landesverband Baden-Württemberg e.V.
Christa Hasenbrink
Tel.: 0 75 53 - 8 28 68 20
kontakt-bw@frauenselbsthilfe.de

Landesverband Bayern e.V.
Karin Lesch
Tel.: 0 98 31 - 8 05 09
kontakt-by@frauenselbsthilfe.de

Landesverband Berlin/Brandenburg e.V.
Uta Büchner
Tel.: 03 38 41 - 3 51 47
kontakt-be-bb@frauenselbsthilfe.de

Landesverband Hessen e.V.
Heidemarie Haase
Tel.: 0 66 43 - 18 59
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

Landesverband Niedersachsen/ Bremen/Hamburg e.V.
Heide Lakemann
Tel.: 0 42 03 - 70 98 44
kontakt-ni-hb-hh@frauenselbsthilfe.de

Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V.
Petra Kunz
Tel.: 0 23 35 - 68 17 93
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

Landesverband Sachsen e.V.
Ingrid Hager
Tel.: 03 41 - 9 40 45 21
kontakt-sn@frauenselbsthilfe.de

Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.
Elke Naujokat
Tel./Fax: 03 53 87 - 4 31 03
kontakt-st@frauenselbsthilfe.de

Landesverband Thüringen e.V.
Marion Astner
Tel.: 0 36 41 - 2 38 09 54
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
www.brustkrebs-beim-mann.de

NetzwerkStatt Krebs
mail@netzwerkstattkrebs.de
www.netzwerkstattkrebs.de

Aktuelle Broschüren und Infomaterial der Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.

- Imageflyer der Frauenselbsthilfe nach Krebs mit Kontaktadressen
- Imageflyer des Netzwerks „Männer mit Brustkrebs e.V.“
- Imageflyer der „NetzwerkStatt Krebs“ (junge Frauen)
- E-Book/PDF „Soziale Informationen“ (jährlich aktualisierte Fassung)
- Broschüre „Krebs und Sexualität“
- Broschüre „Leben mit Metastasen“
- Broschüre „Krebs und Lymphödem“
- Broschüre „Rehabilitation für Brustkrebspatientinnen und -patienten“
- Broschüre „Brustamputation – wie geht es weiter?“
- DVD + Flyer „Brustkrebs – was nun?“
- DVD „Brustkrebs – Leben mit Metastasen“
- DVD + Flyer „Krebskranke Frauen und ihr Kinder“
- Faltblatt „Krebsfrüherkennung – Eine Orientierungshilfe“
- Faltblatt „Eierstockkrebs – Eine Orientierungshilfe“
- Faltblatt „Warum auch Männer an Brustkrebs erkranken können“
- Info-Karte: „Wenn es um Ihre Therapie geht. Informieren Sie sich!“
- Magazin perspektive (viermal jährlich)

Das Infomaterial kann in der Bundesgeschäftsstelle angefordert werden:

Telefon: 0228 - 33 88 94 00
Telefax: 0228 - 33 88 94 01
Email: kontakt@frauenselbsthilfe.de
Internet: www.frauenselbsthilfe.de/medien/bestellformular.html

Alle Broschüren werden kostenlos von der Bundesgeschäftsstelle zugesendet.
Wir bitten um Überweisung der Portokosten.

Du musst das Leben nicht verstehen,
dann wird es werden wie ein Fest.
Und lass dir jeden Tag geschehen
so wie ein Kind im Weitergehen von jedem Wehen
sich viele Blüten schenken lässt.

Sie aufzusammeln und zu sparen,
das kommt dem Kind nicht in den Sinn.
Es löst sie leise aus den Haaren,
drin sie so gern gefangen waren,
und hält den lieben jungen Jahren
nach neuen seine Hände hin.

Rainer Maria Rilke

Frauenselbsthilfe nach Krebs
Bundesverband e.V.

Thomas-Mann-Straße 40
53111 Bonn
Telefon 0228 - 33 889 - 400
www.frauenselbsthilfe.de
kontakt@frauenselbsthilfe.de
https://forum.frauenselbsthilfe.de
www.facebook.com/frauenselbsthilfe.de