FrauenSelbstHilfe nach Krebs

Landesverband
Rheinland-Pfalz / Saarland e.V.

FSH-News

3. Ausgabe Dezember 2019

*„Mit **MUT** fangen die schönsten Geschichten an.“*

Verfasser unbekannt

FSH! MUTIG-BUNT-AKTIV
Frauenselbsthilfe nach Krebs

3. Ausgabe Dezember 2019

Grußwort

Liebe Mitglieder, liebe Mitmenschen,

2019 war ein besonderes Jahr. Der Landesverband Frauenselbsthilfe nach Krebs, Rheinland-Pfalz/Saarland, der am 8.9.1979 gegründet wurde, feierte sein 40-jähriges Bestehen.

40 Jahre Frauenselbsthilfe nach Krebs in Rheinland-Pfalz/Saarland sind eine lange Zeit und so lag es nahe, das Thema „Zeit" und vor allem das Thema „Zeit zu LEBEN" in den Blick zu nehmen. Wir alle wurden geboren und wir alle werden irgendwann sterben. Wir sind Sterbliche. D.h. die Zeit, die wir zwischen diesen beiden Polen Geburt und Tod verbringen, ist unsere LEBENSZEIT. Und gerade angesichts der Diagnose Krebs ist uns vielleicht bewusst oder bewusster geworden, dass wir diese Lebenszeit nicht einfach verstreichen lassen wollen, sondern dass wir sie bewusst gestalten, dass wir sie füllen, dass wir sie wirklich leben möchten.

Wir haben mit unseren drei Jubiläumsveranstaltungen aufgezeigt, dass die Erkrankung Krebs uns zwar mit Dunklem und Leidvollem konfrontiert, uns jedoch gleichzeitig die Chance schenkt, helle und freudvolle Erfahrungen zu machen. Erfahrungen, die wir nur dann machen, wenn wir uns auch wirklich die Zeit nehmen zu leben. Und genau das möchte ich Ihnen/Euch von Herzen zum Ende dieses Jahres wünschen.

Nehmt euch die Zeit zu LEBEN. Genießt die kostbaren Augenblicke. Lasst uns Freude an unserem gemeinsamen Tun empfinden. Der Theologe Karl Barth sagte einst: „Freude ist die einfachste Form der Dankbarkeit." In diesem Sinne freue ich mich, dass ich in dieser Tätigkeit so viel Freude erleben und damit meine Dankbarkeit gegenüber dem Leben zum Ausdruck bringen kann.

Ich wünsche Ihnen/Euch im Namen des gesamten Landesvorstandsteam einen freudvollen Eintritt ins neue Jahr.

HerzLICHsT
Ihre/Eure

Dr. phil. Sylvia Brathuhn
und Team

SELBSTHILFE-COACH FSH

Modul 2 in Kassel „Kommunikation und Beratung“

Unter dem Motto, „Ich werde Selbsthilfe-Coach-FSH, und Du?“ ist das innovative Pilotprojekt „Qualifizierung zum SH-Coach FSH“ sehr erfolgreich angelaufen. Aus dem ersten Modul haben sich 15 Teilnehmende verbindlich bereiterklärt, die Module zwei bis vier zu absolvieren und verpflichten sich damit, einer ehrenamtlichen Tätigkeit innerhalb der FSH nachzugehen. Dies ist ein neuer, zukunftsweisender Weg, um ehrenamtliche Mitglieder für die FSH zu gewinnen.

Modul zwei stand unter dem Thema „Kommunikation und Beratung“ und fand vom 4.-6. Oktober 2019 in Kassel im Penta-Hotel statt. Neben den Grundlagen zur Kommunikation wurde unter Leitung von Ruth Rieckmann (Projektbegleiterin, Referentin extern) und Bärbel Peil (Referentin intern) ein Prozess zur Bildung von Lerngruppen entwickelt.

Die Teilnehmenden finden sich in Lerngruppen zusammen, tauschen sich über Zoom-Meetings aus, regen sich gegenseitig zum E-Learning an und werden beim Selbstlernen zwischen den Präsenz-Modulen durch Lernpatinnen betreut. So entstanden unter Berücksichtigung der Talente und persönlichen Neigungen die nachfolgenden Lerngruppen:

Seminarleitung, Gruppenleitung, Telefonberatung, NetzwerkStattKrebs, Gremienarbeit, Bundesvorstand der FSH und das Projekt „Leben mit Metastasen“. Die Teilnehmer haben sich den Lerngruppen zugeordnet und möchten hierin weitere Kompetenzen erlangen, um ehrenamtlich neue Aufgabenbereiche zu übernehmen oder vorhandene zu vertiefen. Im Präsenz-Modul zwei galt es vor allem noch tiefere Einblicke in die FSH-Welt zu gewinnen und anhand von zahlreichen Übungen in Kleingruppen herauszufinden, wie gute Kommunikation gelingen kann.

Dabei wurden wesentliche Kommunikationstheorien sowie hilfreiche „Techniken“ vermittelt und immer wieder an Beispielen erläutert, wie Kommunikation auch auf den unterschiedlichen Ebenen und in den verschiedenen Praxisfeldern der FSH funktionieren kann.

Im Modul drei werden alle Teilnehmenden darauf vorbereitet, eine Abschlusspräsentation zu entwickeln, die im Abschlussmodul vier vorgestellt wird. Ziel ist es, einen qualifizierten Abschluss zu erlangen und sich zum ehrenamtlichen Einsatz in der FSH zur Verfügung zu stellen und somit langfristig die notwendige Nachfolge in den o.g. Aufgabenstellungen zu sichern. Die Planungen für die nächste Runde sind abgeschlossen, so dass ab Mai 2020 das nächste Anmelde- und Bewerberverfahren durchgeführt werden kann.

Start der nächsten Modulreihe:
September 2020
Zögern Sie nicht, sich zu melden! Werden Sie SH-Coach FSH und damit SELBSTHILFE-KOMPETENT UND GUT VERNETZT!

RÜCKBLICK EINES EREIGNISREICHEN JAHRES – JUBILÄUMSJAHR 2019

Der Landesverband der Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V. Rheinland-Pfalz/Saarland feierte sein 40-jähriges Bestehen.

Bärbel Peil

Oscar Wilde hat einmal gesagt „das Gedächtnis ist das Tagebuch, das wir immer mit uns herumtragen.“ Und doch tritt Manches, was wir erlebt haben, schnell in den Hintergrund, weil das nächste Event es schon wieder überschrieben hat. Wir leben in einer eiligen, sehr beschleunigten Zeit, doch gerade jetzt, wenn der Jahreswechsel vor der Tür steht, kann ein Rückblick entschleunigen und die Erinnerungen an schöne Erlebnisse wieder lebendig werden lassen. Wir als Landesvorstand denken sehr gerne an unser Jubiläumsjahr zurück und möchten deshalb die Stationen dieses besonderen Jahres noch einmal aufleuchten lassen.

Das 40jährige Jubiläum wurde an unterschiedlichen Orten gefeiert. Es wurden zu den drei stattfindenden Jubiläumsfeiern Menschen eingeladen, die mit der FSH auf dem Weg sind, die die Arbeit getragen und gestützt haben, die dazu beitrugen, dass die Frauenselbsthilfe nie stehengeblieben ist, sondern wachsen, reifen und sich weiterentwickeln konnte.

Die ersten beiden Veranstaltungen fanden am 4. Februar in Koblenz sowie am 25. Mai in Saarbrücken statt. Die beiden Veranstaltungen hatten unterschiedliche Themenschwerpunkte. In Koblenz

Jubiläumsfeier in Mainz

„Die Bedeutsamkeit des Tages kam auch darin zum Ausdruck, dass ein Dreh-Team des SWR-Fernsehen einen Bericht über eine unserer Gruppenleiterinnen – Judith Schubert aus der Gruppe Mainz-Abend-Aktiv zeigte und Auszüge aus der Jubiläumsveranstaltung in der Landesschau ausstrahlte.

Hier können Sie das Video im Netz anschauen:
https://tinyurl.com/uonwwer

stand im Vordergrund „Worte und Klänge erleben" und in Saarbrücken ging es um das Thema „Krebs-Sinn-Suche". (Ausführlich haben wir hierzu in den FSH-News 2019/2 berichtet)

Ein gelungener und krönender Abschluss der Jubiläumsfeierlichkeiten fand am 28. September 2019 im Favorite Parkhotel in Mainz statt. Mit einem bunten und lebendigen Programm, begleitet vom SWR-Fernsehen wurde die Veranstaltung, die unter dem Motto „Zeit zu LEBEN – literarische Spurensuche" stand, ein besonderes Erlebnis für alle Teilnehmenden.

Hier nun ein würdigender Rückblick auf diesen besonderen Eintrag in unser „Lebenstagebuch". Die Gästeschar war bunt gemischt. Leitungsteams, Gruppenteilnehmerinnen, Angehörige, Bundesvorstandsmitglieder, Weggefährtinnen aus dem Gesundheitssystem und Mitwirkende an der Veranstaltung fanden den Weg nach Mainz. Bereits ab 14 Uhr gab es Gelegenheit, sich bei Kaffee und Gebäck auszutauschen, Wiedersehen zu feiern und erste Eindrücke zu sammeln. Von stilvollen Gitarrenklängen mit dem Titel „schön, dass es dich gibt" animiert, nahmen die über 100 Gäste gegen 15 Uhr ihre Plätze ein. Rüdiger Kreimer und seine Begleitung Julia sorgten im bis auf den letzten Platz gefüllten Saal immer wieder für angenehme musikalische Hintergrunduntermalung.

Die Bundes- und Landesvorsitzende, Dr. Sylvia Brathuhn, begrüßte die Gäste in freudvoller Stimmung. In ihrem Rückblick auf die vergangenen Jahrzehnte brachte sie ihre Dankbarkeit für die Menschen zum Ausdruck, die sowohl in der Vergangenheit als auch in der Gegenwart die FSH mit ihrem Engagement zu einem wertvollen Lebensort für an Krebs erkrankte Menschen mach(t)en. Sie lenkte den Focus auf die Lebenszeit zwischen Geburt und Tod eines Jeden und resümierte wie wichtig es ist – angesichts der eigenen Endlichkeit – diese Zeit bewusst und sinnvoll mit Leben zu füllen.

Sylvia Brathuhn stellte den Anwesenden die Frage, ob denn Selbsthilfe noch zeitgemäß sei und gab sich gleich selbst ohne zu zögern die Antwort dazu: „Ja!". Natürlich habe sich das psychosoziale Versorgungsangebot in den letzten vier Jahrzehnten auf rasante Weise verbessert und auch die Digitalisierung mit ihrer Angebotspallette biete enorme Chancen, und doch dürfe und könne dies alles nicht den Begegnungsraum mit Menschen, die ähnliches erlebt und erlitten haben, ersetzen. Dr. Brathuhn zitierte hierzu eine Teilnehmerin: „Die Krebsapp ist sehr wichtig, aber sie kann mich nicht in den Arm nehmen".

Mit dem Videoclip „Wir sind für dich da", den der Landesverband 2016 erstellte, zeigte Sylvia Brathuhn den Gästen die Bedeutung von Krebsselbsthilfe für all diejenigen, die darin arbeiten und sich mit ihr verbunden fühlen. In ihren einführenden Worten gab Dr. Brathuhn einen Ausblick auf die Ergebnisse der neunmonatigen Auseinandersetzung mit dem Thema „Zeit zu LEBEN – Literarische Spurensuche". Neun Monate lang beschäftigten sich über 250 Frauen mit ihren Erfahrungen, die sie mit und nach der Erkrankung Krebs machten. Jede Frau bekam zwei Blätter zur Verfügung gestellt und gestaltete entweder alleine oder in der Gruppe auf vier Seiten ihre ganz eigene „Hoffnungsgeschichte". So entstanden 19 „Gruppen-LEBENs-Bücher" mit berührenden und bewegenden Beiträgen, die an diesem Tag, als „Highlight" des Jubiläumsjahres in einer Vernissage erstmals öffentlich vorgestellt werden sollten.

Schließlich konnte Dr. Brathuhn die erste Rednerin mit ihren Impulsgedanken zum Thema „Zeit zu LEBEN" ankündigen: Julia Klöckner, Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft sowie Landesvorsitzende der CDU Rheinland-Pfalz. In ihren einführenden Worten zu Julia Klöckner verwies Sylvia Brathuhn auf den Buchtitel der Bundesministerin: „Nicht verhandelbar – Integration nur mit Frauenrechten". Sie zitiert einen wichtigen Gedanken aus dem Buch: „Wer Politik gestalten will, tut gut daran sich unter die Menschen zu mischen und denen zuzuhören, die betroffen sind", und genau das tue Julia Klöckner.

Julia Klöckner wertschätzte die großartige Arbeit der FSH und das Engagement der Beteiligten, die dem Motto „mutig-bunt-aktiv" alle Ehre machten. Lebendig und einfühlsam kristallisiert sie die Bedeutsamkeit der Selbsthilfe, die unter dem Motto „von Betroffenen für Betroffene" steht, heraus. Zwar gäbe es hier und da schon Stimmen, die den Handyverlust mit einer Organentnahme vergleichen, doch könne ein digitales Gerät niemals die reale Begegnungswelt ersetzen. Als ehemalige

Bundesministerin – Bundesvorsitzende – Begegnung

Deutsche Weinkönigin (1995) durfte auch eine Weinmetapher nicht fehlen: „So kann es auch keine „echte" digitale Weinprobe geben, da auch hier die Begegnung mit dem edlen Tropfen nicht durch ein Handy ersetzt werden kann." Anna-Maria Kettner, stellvertretende Geschäftsführerin der Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz sowie Sabine Rubai, Geschäftsführerin der Saarländischen Krebsgesellschaft, gratulierten ganz individuell mit warmen und herzlichen Worten zu den 40 Jahren des Verbandes. Sie dankten beide für die gute Zusammenarbeit und Kooperation, die sie für das Wohl von Betroffenen und Angehörigen für unverzichtbar halten. Gemeinsamer Tenor war, dass das „Zusammenspiel" von Ehrenamt und Hauptamt ein großer Gewinn für die Entwicklung der Versorgungslandschaft für an Krebs erkrankte Menschen sei.

Mit den Worten „Leben ist Bewegung" lud Sylvia Brathuhn anschließend zu einer Bewegungsübung am Platz ein. Die Gäste wurden eingeladen aufzustehen und gebeten einmal zu versuchen sich in einen Menschen hineinzuversetzen, dem eine schwere Diagnose gestellt wurde.

Übungsimpuls: „Gehen Sie auf der Stelle. Ihr Schritt ist schwer. Ihre Schultern sind gebeugt und Ihr Blick ist auf den Boden gerichtet. Dann stellen Sie sich vor, Sie begegnen einem Menschen, der versteht, was Sie gerade durchmachen, der Sie anschaut, Sie anlächelt. Sie richten sich auf. Sie blicken diesen Menschen an. Sie lächeln zurück. Sie spüren, wie Sie wacher und lebendiger werden. Gehen Sie nun ganz beschwingt auf der Stelle. Ihre Arme gehen energiegeladen mit. Spüren Sie, wie Sie Pläne schmieden, wie Hoffnungen aufleuchtet und greifen Sie nach den Sternen. (Arme gehen hoch) Nehmen Sie sich einen Stern. Halten Sie ihn in beiden Händen. Betrachten Sie ihn, was sehen Sie? Halten Sie ihn sich ans Ohr, was sagt er Ihnen? Dann führen Sie den Stern mit beiden Händen ans Herz und sagen Sie laut JA."

Mit dieser energetisierenden Übung führte Sylvia Brathuhn die nachfolgende Referentin ein: Nicole Staudinger, Buchautorin, Aufsteh- und Schlagfertigkeitsqueen, und langjährige Begleiterin der FSH in Rheinland-Pfalz/Saarland. Ab 15:45 Uhr unterhielt die zweifache Mutter, die selbst an Brustkrebs erkrankte, auf humorvolle Weise das Publikum. Sie erzählte, wie sie dazu kam, auf der Bühne von ihren Erfahrungen zu berichten. Komödiantisch verpackt enthüllt sie Begegnungen mit vermeintlichen Freunden, Arbeitskollegen und bekennt sich schließlich auch zu ihrer großen Leidenschaft, dem Essen. Humorvoll berichtet sie darüber, wie

3. Ausgabe Dezember 2019

FSH-News

sie es trotz zahlreicher Ausreden schaffte, über 30 kg zu verlieren und welche Bedeutung hierbei das sogenannte Bauchgefühl hatte. Viele der Anwesenden zeigten ihre Zustimmung für die heiteren und oftmals auch nachdenklich stimmenden Worte durch Kopfnicken, Tränen der Rührung und einem langanhaltenden Abschlussapplaus.

Dr. phil. Ute Hartmann, Theaterpädagogin aus Neuwied und der FSH seit vielen Jahren freundschaftlich und mit großem Engagement verbunden, eröffnete mit der Vernissage der Lebens- und Hoffnungsbücher das Schlusskapitel des Jubiläumsjahres. Auf bewegende Weise stellte Ute Hartmann dar, wie sich die über 250 Teilnehmerinnen mit dem Thema ihrer Erkrankung auseinandersetzten, und dabei ihrer Kreativität freien Lauf ließen. Es entstanden 19 Gruppenbücher, jedes für sich ein Unikat und Kunstwerk. Mit Texten, Bildern, Collagen wurden Gedanken und Gefühle zum Ausdruck gebracht: Hoffnungsfrohsinn, Dankbarkeit, dass frau noch lebt, angstgeschwärzt, ob das denn nun alles war im Leben, Bewusstseinsveränderung, Selbstbestimmtheit, Geborgen und Getragen im Gebet, Leichtigkeit und Selbstliebe, Lebensfreude neu entdecken, Wachstum, Sternstunden, das sind nur einige der Schlüsselworte, die ausdrücken, was Menschen empfinden in, während und nach der Erkrankung.

Die Narbe wird als kleines Kunstwerk angesehen, die Zeit zu leben bewusst wahrgenommen. Aus jedem der einzelnen Bücher konnte Ute Hartmann eine Seite zitieren, Bilder zeigen, und Erstaunen hervorrufen. Es war ein intensives Erlebnis, das einen tiefen Einblick in die Lebenswelt von Betroffenen erlaubt und Gänsehautfeeling hervorrief. Sichtlich bewegt dankte Dr. Sylvia Brathuhn, auch im Namen ihrer Landesvorstandskolleginnen, zum Schluss allen, die auf ihre je eigene Weise an diesem besonderen Ereignis mitgewirkt hatten. Am Ende wurden die Gäste eingeladen, sich bei einem Glas Sekt und Spundekäs mit Salzbrezeln noch einmal über den Tag auszutauschen und sich Zeit zu nehmen, die einzelnen Bücher intensiv zu betrachten. So klang dieser besondere Tag aus und viele glückserfüllte Gesichter strahlten sich beim Verabschieden schon mit Vorfreude auf das nächste Treffen an.

Das Fazit dieses Tages lässt sich mit den Worten des Neurologen Alfred Adlers ausdrücken: „Gemeinschaftsgefühl ist, mit den Augen eines anderen zu sehen, mit den Ohren eines anderen zu hören, mit dem Herzen eines anderen zu fühlen."

Die Neuwieder Gruppe reiste mit zehn Teilnehmerinnen an.

LITERARISCHES JUBILÄUMSPROJEKT

der FSH Rheinland-Pfalz/Saarland „Zeit zu LEBEN“

Sabine Zwierlein-Rockenfeller

Der Landesverband Rheinland-Pfalz / Saarland der Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V. feierte dieses Jahr mit verschiedenen Veranstaltungen sein 40-jähriges Bestehen.

Auf der Abschlussveranstaltung des Jubiläumsjahres in Mainz konnten stolz die Ergebnisse des literarischen Jubiläumsprojektes in einer Ausstellung mit Lesung präsentiert werden.

Im Laufe des Jahres hatten über 250 Teilnehmerinnen aus den FSH-Gruppen Wort-Text-Bild-Gedanken zu Kränkendem und Schmerzlichem wie auch zu Heilsamen, Hoffnungsvollem und Ermutigendem, das sie im Zusammenhang mit ihrer Erkrankung erlebt hatten, zu Papier gebracht.

Die teilnehmenden Frauen gestalteten in Gruppentreffen oder für sich alleine auf individuelle und kreative Weise jeweils vier Buchseiten, die allesamt auf beeindruckende Weise intensive Einblicke in die Gedanken-, Gefühls- und Erfahrungswelt sowie in die Entwicklungs- und Wandlungsprozesse von Betroffenen geben.

Von Anfang an war das Ziel des Projektes, die Wort-Text-Bild-Gedanken zu regionalen Gruppen-LEBENs-Büchern zusammenzustellen. Die so im Laufe des Jahres entstandenen Bücher, die auf der Jubiläumsveranstaltung in Mainz zum ersten Mal öffentlich präsentiert wurden, lösen das Motto des Jubiläumsprojektes „Zeit zu LEBEN“ auf eindrucksvolle Weise ein.

3. Ausgabe Dezember 2019
FSH-News

19 LEBENsbücher, unzählige Erlebnisse, Erfahrungen, Hoffnungen, Wünsche, Träume ...

Die Bücher sind LEBENs-Zeichen aus der Erlebnisperspektive an Krebs erkrankter Menschen. Diese wertvollen Einblicke in die Innenwelt von Menschen, die an Krebs erkrankt sind und sich auf intensivste Weise damit auseinandergesetzt haben, sichert der Landesverband Rheinland-Pfalz / Saarland nun zukünftig für andere Betroffene und Interessierte in einem neu zusammengestellten Jubiläumslebens- und Hoffnungsbuch. Es wird ein Gemeinschaftsbuch werden, das die Reichhaltigkeit und Aussagekraft der Beiträge aus den einzelnen Gruppenlebensbüchern auf besondere Weise wahrt und den Titel tragen wird: ***„Zeit zu LEBEN – Hoffnungsgeschichten aus Rheinland-Pfalz/Saarland“.***

Das Jubiläumslebensbuch mit ca. 80 Hoffnungs- und Entwicklungsgeschichten soll landesweit in Facharztpraxen und Krankenhäusern ausgelegt sowie bei öffentlichen Veranstaltungen der Frauenselbsthilfe präsentiert werden. Ziel ist es, neu Erkrankten eine Brücke in die FSH zu bauen, die Lebenswelt- und Lebensperspektive von Betroffenen einer breiteren Öffentlichkeit zur Verfügung zu stellen und gleichzeitig die Frauenselbsthilfe und ihre Angebote bekannter zu machen.

In unserer nächsten Ausgabe der FSH-News werden wir berichten, bei wem, wie und zu welchen Konditionen das neue Lebens- und Hoffnungsbuch des Landesverbandes bestellt werden kann.

NEUES AUS DEM LANDESVORSTAND

Unsere Projektmitarbeiterinnen stellen sich vor

Steckbrief:

Andrea Neumann

57 Jahre

Kassiererin in der Gruppe Kaiserslautern

Ich bin Andrea Neumann, 57 Jahre jung und erkrankte 2013 an Brustkrebs.
Ich lebe in der schönen Pfalz und arbeite als kaufmännische Angestellte.
Seit 2017 bin ich in der FSH als Kassiererin in der Gruppe Kaiserslautern und seit 2018 als Projektmitarbeiterin im Landesvorstand Rheinland-Pfalz/Saarland aktiv. In meiner Freizeit widme ich mich meinen Lieben, meiner Fitness, meinem Hund und gestalte meinen Tag positiv.

Mein Lebensmotto lautet:
Genieße deine Zeit, denn du lebst nur jetzt und heute.

Morgen kannst du gestern nicht nachholen und später kommt früher als du denkst.
(Albert Einstein)

Die Zeit ist hektisch und schnell geworden. Ich genieße die Momente in meiner entschleunigten Zeit. Genießen bedeutet für mich für alles mir die Zeit zu nehmen, die gebraucht wird, um aus meiner Sicht etwas Sinnvolles zu gestalten und das Gemeinsame in den Mittelpunkt zu rücken.
Vorher Denken und dann Tun, ist mein Weg.

Steckbrief:

Sabine Zwierlein-Rockenfeller

60 Jahre

Ich heiße Sabine Zwierlein-Rockenfeller (60). 1998 bekam ich die Diagnose eines CUP Syndroms, d. h. es wurden bei mir Metastasierungen gefunden, ohne dass der Primärtumor lokalisiert werden konnte. Schon sehr bald nach der Diagnose bekam ich über meine Freundin Sylvia Brathuhn Kontakt zu der Frauenselbsthilfe nach Krebs. Nach Abschluss meiner Behandlungen und einer Zeit der Genesung begann ich mich in der Frauenselbsthilfe zu engagieren. Erst ohne offizielle Funktion, später dann als stellvertretende Gruppenleiterin der Gruppe Neuwied, die ich noch heute bin. Meine Motivation, mich in der Frauenselbsthilfe zu engagieren war und ist, dass ich hier Hilfe in schweren Zeiten erfahren durfte und diese Hilfe und Unterstützung möchte ich gerne auch anderen Betroffen zu teil werden lassen. Es macht mich nach mehr als 20 Jahren heute noch immer wieder froh, wenn Frauen sich in der Gruppe gut aufgehoben fühlen mit ihren Anliegen und gerne zu den Treffen kommen bzw. an Aktionen teilnehmen sowie diese mitgestalten. Nun möchte ich mich auch noch über die Gruppenarbeit hinaus im Landesverband als Projektmitarbeiterin einbringen und dort vor allem dazu beitragen, kreative Projekte auf den Weg zu bringen, die die Frauenselbsthilfe weiter bekannt machen. Mir ist es wichtig, dass möglichst viele Menschen von der Frauenselbsthilfe erfahren.

Ich bin als Unternehmensberaterin tätig, habe mittlerweile zwei erwachsene Söhnen und drei Enkelkinder und in meiner Freizeit bin ich leidenschaftliche Oma. Außerdem gehe ich gerne in den Wald spazieren und betreibe Yoga als Ausgleich und zu meiner Freude. Ich interessiere mich für Philosophie und ich liebe es, mich mit meinen Freundinnen zu treffen und etwas Schönes zusammen zu unternehmen.

Ein Motto, was mich seit meiner Erkrankung, durch ein Gedicht des Dichters Rainer Maria Rilke inspiriert, begleitet ist: ***„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen, ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen, aber versuchen werde ich ihn".***

Ich bin mir meiner Endlichkeit seit der Erkrankung sehr bewusst. Ich genieße wahrscheinlich genau deshalb die Zeit, die ich leben darf umso mehr und bin dankbar für die Tage, die mir gegeben sind. Ich freue mich über meine Wachstumsschritte, die sich u. a. auch durch die Auseinandersetzung mit der Erkrankung ergeben haben. Es wäre schön, wenn ich noch lange, betroffenen Menschen helfen könnte, ihre Wachstumsschritte mit der Erkrankung zu gehen.

GEWINNSPIEL LEITFADEN

Antworten und Gewinner

Warum gibt es den Leitfaden überhaupt und wozu dient er?
Antwort Seite 2:

Zur Einarbeitung und als Nachschlagewerk.
Darlegung des Umfangs der notwendigen Arbeiten in einer Gruppe und Darstellung der Art der Erledigung in verständlicher Weise.
Er fördert Motivation und Kompetenz.
Bietet Hilfestellung und Orientierung.
Ist bundesweit gültig.

Warum brauchen wir auf allen Ebenen unseres Verbandes Öffentlichkeitsarbeit?
Antwort Seite 32

Weil Öffentlichkeitsarbeit ...
... zur Imagebildung beiträgt,
... unsere Position vermittelt,
... Orientierung für Betroffene, Professionelle und Kooperationspartner ermöglicht.

Unter nach dem Motto „Auffangen – Informieren – Begleiten" arbeiten wir nach einem 6-Punkte-Programm.
Was wollen wir und wo steht es im Leitfaden beschrieben?
Antwort auf Seite 13

1. An Krebs erkrankte Menschen psychosozial begleiten
2. Helfen, mit der Angst vor weiteren Untersuchungen und Behandlungen umzugehen
3. Hinweise zur Stärkung der Widerstandkraft geben
4. Helfen, die Lebensqualität zu verbessern
5. Über soziale Hilfen, Versicherungs- und Schwerbehindertenrecht informieren
6. Die Interessen an Krebs erkrankter Menschen sozialpolitisch und gesundheitspolitisch vertreten

Die FSH bietet neuen Mitgliedern spezielle Schulungen an und besteht aus fünf Einzelblöcken, an denen die Mitglieder möglichst innerhalb von drei Jahren teilnehmen sollten.
Welche Schulungsblöcke werden angeboten?
Antwort auf Seite 75

Block 1: Wir, die Frauenselbsthilfe nach Krebs
Block 2: Gruppenleitung und Beratung
Block 3: Auftreten und Öffentlichkeitsarbeit
Block 4: Regeln und Formalien
Block 5: Unser Versorgungssystem (ist in Arbeit)

Was dient als Arbeitsgrundlage bei der FSH?
Seite 27 Absatz 3
Leitfaden
Satzung

Welche Liste muss unbegrenzt geführt werden?
Seite 48
Inventarliste

3. Ausgabe Dezember 2019
FSH-News

Was muss zum 30.09 jedes Jahr erstellt werden?
Seite 28 Absatz 14
Jahresbericht

Wann dürfen zweckgebundene Zuwendungen angenommen werden?
Seite 49
Zuwendungen dürfen nur dann angenommen werden, wenn die Zweckbindung den Zielen des Verbandes entspricht.

In welchen Zyklus finden Gruppenwahlen statt?
Seite 27 Absatz 7
Alle vier Jahre, geheime Wahl.

Was muss beachtet werden?

In Anwesenheit eines LV Mitglieds, Wahlprotokoll, Datenschutzerklärung und die Mitgliedsmeldung müssen erstellt werden.

Gibt es für die FSH-Mitglieder einen Versicherungsschutz z.B. bei Wegeunfall?
Seite 65
Ja. Hinweise zur gesetzlichen Unfallversicherung findest du hier.

Was muss ich tun, wenn sich bei den Daten der Mitglieder etwas verändert?
Seite 42, Abschnitt 4 Änderungsmeldung und Seite 96 Formblatt
Mit dem Formblatt Änderungsmeldung werden alle Änderungen der persönlichen Daten gemeldet.

Mitgemacht und gewonnen haben:

Andrea Wagner (St. Wendel),
Mechtild Junker (Landau),
Monika Fischbach, (Koblenz)
Tatjana Pernutz (Koblenz)
Ully Polit (Bad Kreuznach)
Manuela Schurhammer (Speyer Abend Aktiv)

Unsere Gruppe in Koblenz

Seit Januar 2019 haben wir ein neues Gruppenleitungsteam. Wir hatten einen schönen Wahlabend, begleitet von unserer stellvertretenden Landesvorsitzenden Bärbel Peil. Gewählt wurde Monika Fischbach als Gruppenleiterin, Anja Emser (die leider mittlerweile wieder das Leitungsteam verlassen hat) als stellvertretende Gruppenleiterin und Tatjana Pernutz als Kassiererin.

In Koblenz betreuen wir zwei Brustzentren. Es findet monatlich ein Gruppentreffen nachmittags und ein Treffen am Abend, statt. Der Nachmittagstreff besteht seit 15 Jahren, die Abendrunde wurde vor zwei Jahren neu gegründet. Schwerpunkt ist der Brustkrebsmonat im Oktober mit unserer LUCIA-Aktion, den wir mit unseren Kooperationspartnern von Krebsgesellschaft, Kliniken, Stadtverwaltung, Reha-Zentrum etc. gestalten. Für diesen Monat haben wir auch einen gesonderten Flyer.

Desweiteren bieten wir Gruppengespräche und Einzelgespräche an. Wir laden Referenten ein, die uns in sozialen Angelegenheiten sowie in medizinischen wie auch psychonkologischen Bereichen informieren. Wir beteiligen uns an einem

3. Ausgabe Dezember 2019

FSH-News

Tatjana Pernutz, Monika Fischbach, Bärbel Peil

Herzkissenaktion der VGV Loreley

Oster- und Weihnachtsbasar in den Kliniken. Darüber hinaus präsentieren wir unsere Gruppe auf dem Weihnachtsmarkt in Koblenz an einem Tag im karitativen Weihnachtshäuschen.

Besonders freuen wir uns über die gute Zusammenarbeit mit den Aktiven der Aktion „Herzkissen" der VGV Loreley, die die Brustzentren ständig neu beliefern. In der Krebsgesellschaft Koblenz beteiligen wir uns an Treffen und Veranstaltungen der „Arbeitsgemeinschaft Krebs-Selbsthilfegruppen Koblenz".

Steckbriefe:

Monika Fischbach
59 Jahre
Gruppenleiterin seit 2019
Hobbys: Lesen, Musik hören, Kochen, schöne Reisen, Freude macht mir die Arbeit in der FSH

Tatjana Pernutz
57 Jahre
Kassiererin seit 2019
Hobbys: meine Katzen, Verein „Katzenhilfe", YOGA und Gartenarbeit

TAG DER KREBS-SELBSTHILFE IN BONN AM 06.11. 2019

Thema: Apps, Blogs, Chats – Selbsthilfe digital

Ein Bericht von Hildegard Schausten-Spang

Die Veranstaltung wurde von Gerd Nettekoven in der Redoute in Bad Godesberg in einem schönen Ambiente eröffnet und es wurde direkt mit einer provokativen Frage gestartet:

„Wollen wir so vorgehen, wie es jetzt in den USA geplant ist ?" Dort sollen die Krankenakten eines Patienten digitalisiert und das Krankenbild mit einer riesigen Datenbank abgeglichen werden, in der die neuesten Forschungserkenntnisse, vergleichbare Krankheitsbilder und Behandlungsmethoden mit einfliessen, um so dem Patienten die bestmögliche Behandlung zukommen zu lassen.

Bei den Themen „Überall und jederzeit – Betroffenen-Austausch" wurden verschiedene Anwendungsmöglichkeiten in unserer virtuellen Welt dargestellt.

So z. B. stellte Caroline Mohr die App der Frauenselbsthilfe vor. Die NetzwerkStatt Krebs hatte geplant, ihre neuesten Kommunikationsformen in Bezug auf Videoconferencing „Zoom" im Netz vorzustellen. Dies war leider aufgrund IP-technischer Probleme nicht möglich.

Als eine weitere Anwendung wurde die Simultanübertragung von neuen Forschungsergebnissen in einer geschlossenen Benutzergruppe im Netz vorgestellt, eine Möglichkeit, die vor allem die Selbsthilfegruppe Prostata-Erkrankte nutzt. Mit dem Punkt „Vorsicht an der Bahnsteigkante", wurde auf die Gefahren zu freizügigen Datenaustauschs hingewiesen.

Zusätzlich wurde beim Thema „Kommunikation im Umbruch" die Diskussion um Nutzen und Gefahren der Digitalisierung aufgezeigt.

Schließich wurde die „Perspektive Forschung" beleuchtet. Die Studienlage, die sich eher auf kleine Stichproben bezieht, stellt dar, dass altersabhängig eher digitale Medien im Fokus stehen.

3. Ausgabe Dezember 2019
FSH-News

Allerdings bezieht sich die Forschungslage überwiegend auf kleine Stichproben. Hier ist noch weiterer Forschungsbedarf gegeben.

Die kompetente Moderation von online-Selbsthilfegruppen scheint ein wichtiger Qualitätsparameter zu sein, um in der digitalen Welt Vertrauen zu schaffen.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass die digitalen Medien nicht nachweislich dem persönlichen Kontakt überlegen sind. Beide Kommunikationsformen sind wichtig und sollten nebeneinander genutzt werden.

„Wirkung und Nebenwirkung digitaler Selbsthilfe" (Podiumsdiskussion)

Als Potenziale wurden folgende Punkte herausgearbeitet:

- Zugang zu vielfältigen Informationen
- Orientierung
- Aktive Form des Umgangs mit der Erkrankung
- Gefühl der Selbstwirksamkeit
- Öffentlichkeit, Enttabuisierung
- Austausch mit anderen, Vernetzung, Feedback, emotionaler Support
- Erweiterung gesundheitsbezogener Handlungsspielräume durch Dokumentation körper-/gesundheitsbezogener Daten

Als Risiken wurden folgende Punkte herausgestellt:

- Überforderung durch heterogene und widersprüchliche Informationen
- Desorientierung
- Unerwünschte Nebenwirkungen (u. a. durch negatives Feedback)
- Veränderung der gesundheitsbezogenen Selbstwahrnehmung
- Fokussierung auf Datenproduktion
- Unbedachter Umgang mit gesundheitsbezogenen Daten

Fazit:
Selbsthilfe muss neue Wege gehen. Weitere Forschungsarbeit ist erforderlich. Es werden Qualitätsstandards und Handlungsleitfäden benötigt. Medienkompetenz muss vermehrt geschult werden. Wir sind auf dem Weg!

GRUPPE BAD NEUENAHR-AHRWEILER

feiert 10-jähriges Jubiläum

Bärbel Peil

Am 10. Juli 2019 trafen sich 15 Teilnehmerinnen aus Bad Neuenahr und Umgebung im wunderschönen Dahliengarten gegenüber des Maria-Hilf-Krankenhauses, um dort ein Jubiläumspicknick zu gestalten. Der Wettergott hatte ein Einsehen und die

Geteilte Freude ist doppelte Freude …

leckeren Speisen, die die Teilnehmerinnen mitbrachten, konnten unter freiem Himmel an lauem Sommerabend verzehrt werden. Auf Wunsch der Teilnehmerinnen wurde keine offizielle Feier gestaltet, sondern es fand ein besonderes Treffen statt, um im regen Austausch Erfahrungen und Erlebnisse der letzten zehn Jahre zu teilen. Es gab so viele Erinnerungen. Jede konnte auf ihre Weise etwas dazu beitragen. Die Gruppe wurde 2009 durch Reni Huhn und Sylvia Brathuhn gegründet. Das erste Gruppenleitungsteam bestand aus Reni Huhn, Edith Natschke und Sieglinde Emmerich. Diese drei fabelhaften und engagierten Frauen bekamen schnell Zuwachs von interessierten Betroffenen, was nicht zuletzt der wunderbaren Kooperation mit Frau Dr. Schlesinger und Sr. Tamara Buennagel zu verdanken ist, die im Brustzentrum eng mit der FSH-Gruppe zusammenarbeiten.

Der Abend ging wie im Flug vorbei, die Frauen erzählte von früheren Unternehmungen, machten Pläne für die Zukunft und freuten sich über den Überraschungsgast Sieglinde Emmerich, die aus ihrer Wahlheimat Saarburg eigens fürs Jubiläum anreiste. Gute Gedanken an die verstorbene Reni Huhn wurden in den Himmel gesendet und viele Erinnerungsfotos erstellt. Auch waren einige der Teilnehmerinnen der ersten Stunde zugegen und erzählten so manche Anekdote aus den Anfängen der FSH in Bad Neuenahr. In Erinnerung waren u.a. der aufgebaute Barfuß-Pfad im Gruppenraum, die imaginäre Schatzsuche im eigenen Inneren sowie die Gruppenstunde, in der sich „Frau selbst die beste Freundin sein sollte".

Obgleich das Jubiläum intern gefeiert wurde, ließ es sich das Team um Dr. Spanier nicht nehmen, der Gruppe zu gratulieren. Die Oberärztin, Frau Dr. Schlesinger überraschte das Leitungsteam bei der Quartalsbesprechung im Brustzentrum durch das Überreichen einer selbstgemachten Torte aus Weingummi. Eine wunderbare Geste der Wertschätzung für das Bestehen unserer Selbsthilfegruppe.

Ein weiterer Überraschungsgast kam per Videobotschaft auf den Patiententag am 19. Oktober diesen Jahres nach Bad Neuenahr. Frau Dr. Sylvia Brathuhn berührte die über 80 Anwesenden in ihrer Laudatio auf die Gruppe auf besondere Weise. Sie ließ in ihren Schilderungen die Gruppengründungsphase nochmal lebendig werden, würdigte gleichzeitig den engagierten Einsatz des Gruppenleitungsteams und lobte die intensive Zusammenarbeit mit den verantwortlichen Ärzten sowie dem onkologischen Fachpflegeteam. Auf diese Weise baute sie eine Brücke von der Vergangenheit in die Gegenwart und wünschte für die Zukunft weiteres Engagement sowie viel Freude am gemeinsamen Miteinander.

Sichtlich gerührt über diese warmherzigen Worte fand damit die Gruppe einen weiteren würdigen Beitrag zum Gruppenjubiläum und eine jede freute sich auf weitere inspirierende Abende und ein stärkendes Miteinander. Sylvia Brathuhn beschloss ihre Rede mit einem Gedanken von Albert Einstein, der einst sagte: „Es gibt nur zwei Arten zu leben. Entweder so als wäre nichts ein Wunder oder so als wäre alles ein Wunder." Liebe Leserinnen, suchen Sie sich aus, zu welcher Gruppe Sie gehören mögen.

Ein besonderer Abend …

3. Ausgabe Dezember 2019
FSH-News

STÄRKUNGS-WOCHENENDE

für 26 an Krebs erkrankte Frauen der FSH Gruppe Speyer Abend-Aktiv

Im Herz Jesu Kloster In Neustadt an der Weinstrasse 02./03. November 2019 mit Guo Lin Qigong

Zeit für Dich

Unser diesjähriges Stärkungswochenende im November führte uns ins Herz Jesu Kloster nach Neustadt an der Weinstraße. 26 Frauen der FSH Gruppe Speyer Abend-Aktiv sowie Marita Debnar aus dem Landesvorstand hatten sich angemeldet um gemeinsam zwei wundervolle Tage zu verbringen.

Zeit zum Entspannen,
Zeit Ruhe zu finden
Zeit zu sich selbst zu finden
Zeit um neue Kraft zu tanken
Zeit für Gespräche

„Lerne die Dinge um Dich
in Ehrfurcht und Liebe zu betrachten;
Indem Du ihre Größe erahnen lernst,
lernst Du auch Deine Größe zu erahnen.“

Mit dieser chinesischen Weisheit starteten wir am frühen Samstagmorgen gemeinsam unseren Ankommensimpuls in unser Stärkungs-Wochenende.

Anschließend durften wir Inge Arnold-Pilz, Guolin-Gigong Lehrerin aus Neustadt, als Referentin begrüßen.
Sie brachte uns in den kommenden Stunden einfühlsam das Guo Lin QiGong, das organstärkende Gehen näher, verbunden mit unterschiedlichen Atemtechniken, wie zB. das Qi-Atmen.

Angefangen mit der Basisübung: Das natürliche Gehen mit mittlerer Windatmung. Dabei achtete Inge sehr darauf, dass wir alles richtig umsetzten. Im Kreis gehend mit lockerer Haltung, die Zungenspitze locker am Gaumen, den Blick entspannt in die Ferne, der oberste Punkt des Kopfes leicht von einem Marionettenfaden nach oben gezogen, Kopf und Schulter locker hängend.
Wie zuvor erklärt, konnten wir die jeweiligen Übungen entsprechend gut ausführen.
Und dann…

3. Ausgabe Dezember 2019

FSH-News

Lächeln vom Herzen!

Nach jedem Üben der Geh-Einheit wurde immer eine kleine Aktivierungsübung angeschlossen, wie Hände reiben, Gesicht massieren, Ohren reiben.
Zum Abschluss erklärte uns Inge noch das Kneten, Klopfen und Streichen.
Kneten mit der ganzen Hand.
Klopfen mit der „Schnabelhand“.
Streichen mit der Handfläche.
Über den Tag verteilt erhielten wir so drei Übungs-Einheiten, eine davon draußen in der Natur am Waldesrand.

Beim gemeinsamen Mittag- und Abendessen mit Gerichten aus der „Klosterküche“ war viel Zeit für Gespräche untereinander.
Den Abendausklang genossen wir im Herz Jesu Kloster. So bestand die Möglichkeit den Tag nachzuspüren, abzuschalten und weiter zur Ruhe zu kommen sowie im abendlichen Gottesdienst das Thema Spiritualität zu berühren.
Am Sonntagmorgen begrüßten wir den Tag mit einem gemeinsamen Frühstück. Anschließend gab es die Möglichkeit zu einer kleinen Wanderung rund ums Kloster, um – wie Frederik die Maus – die bunten Farben und die Ruhe zu sammeln, und sie als Kraftquelle mit in unseren Alltag nehmen zu können.

Gegen Mittag besuchten wir das Hambacher Schloss und erhielten in einer 45-minütigen Führung viele interessante historische Informationen.

Der gemeinsame Abschluss in der Burgschänke rundete unser Stärkungs-Wochenende zu einem wundervollen Erlebnis ab.

Fazit: Die Gemeinschaft der FSH stärkt.
Frauenselbsthilfe nach Krebs Gruppe Speyer Abend-Aktiv
Manuela Schurhammer
Gruppenleiterin

STADTRUNDFAHRT MAGDEBURG

Alle Jahre wieder – Bundeskongress in Magdeburg

Auch dieses Jahr, wurde für die Mitglieder des FSH-Landesverbandes Rheinland-Pfalz/Saarland wieder ein schöner Donnerstagabend gestaltet.

Viele kennen von den Bundeskongressen nur das „Maritim“ und seine direkte Umgebung. Damit sie auch noch einen kleinen historischen Einblick erlangten, erlebten die Mitglieder eine Stadtrundfahrt durch Magdeburg im Doppeldeckerbus.

Treffpunkt (17:45 Uhr) war vor dem Hotel „Maritim“ und der Doppeldeckerbus startete die Sightseeing-Tour durch Magdeburg.

Während der Stadtrundfahrt überraschten Sieglinde und Andrea die Mitglieder sowie die zwei Breast-Care-Nurses der Uni-Medizin Mainz (Katharina Ross, Farah Blümlein) mit einem kleinen Begrüßungspräsent, über das sich alle sehr gefreut haben.

Im FSH-grünen Jutesäckchen befanden sich ein Parfum-Zerstäuber (zum Befüllen mit dem Lieblingsparfum für die Handtasche) , eine kleine gut gekühlte Dose Prosecco und etwas „Knabberkram“ als Reiseproviant. Die einstündige Stadtrundfahrt endete unweit vom Restaurant „Zum Hoflieferant“.

Das herrliche Wetter lud dazu ein, das leckere Abendessen auf der schattigen Terrasse einzunehmen. Die Bilder zeugen von einem gelungenen Abend.

3. Ausgabe Dezember 2019
FSH-News

Sozusagen grundlos vergnügt

Ich freu mich, dass am Himmel Wolken ziehen
Und dass es regnet, hagelt, friert und schneit.
Ich freu mich auch zur grünen Jahreszeit,
Wenn Heckenrosen und Holunder blühen.
– Dass Amseln flöten und dass Immen summen,
Dass Mücken stechen und dass Brummer brummen.
Dass rote Luftballons ins Blaue steigen.
Dass Spatzen schwatzen. Und dass Fische schweigen.
Ich freu mich, dass der Mond am Himmel steht
Und dass die Sonne täglich neu aufgeht.
Dass Herbst dem Sommer folgt und Lenz dem Winter,
Gefällt mir wohl. Da steckt ein Sinn dahinter,
Wenn auch die Neunmalklugen ihn nicht sehn.
Man kann nicht alles mit dem Kopf verstehn!
Ich freue mich. Das ist des Lebens Sinn.
Ich freue mich vor allem, dass ich bin.
In mir ist alles aufgeräumt und heiter:
Die Diele blitzt. Das Feuer ist geschürt.
An solchem Tag erklettert man die Leiter,
Die von der Erde in den Himmel führt.
Da kann der Mensch, wie es ihm vorgeschrieben,
– Weil er sich selber liebt – den Nächsten lieben.
Ich freue mich, dass ich mich an das Schöne
Und an das Wunder niemals ganz gewöhne.
Dass alles so erstaunlich bleibt, und neu!
Ich freue mich, dass ich ... dass ich mich freu.

Mascha Kaléko aus "Mein Lied geht weiter"

JUBILÄUM IN WORMS

40-jähriges Jubiläum in Worms am 22.11.2019

Ein rundum schönes Fest, das in einem tollen Ambiente im Hotel „Stolpereck" in Worms mit ca. 60 Teilnehmer*innen und Ehrengästen gefeiert wurde.

Nach einer gelungenen Einführungsrede, in der die Gruppenleiterin, Susanne Sattler, die Ortsgruppe Worms vorstellte, folgten Willkommensgrüße des Oberbürgermeisters, des Krankenhaus-Seelsorgers und unseres Landesverbandes. Anschließend stellte das Gruppenleitungsteam, bestehend aus Susanne Sattler, Beate Linkenbach-Hautz und Karin Kissel, ihr ansprechendgestaltetes Video der Gruppe Worms vor.

Die örtliche Musikschule sorgte für musikalische Begleitung und der Austausch zwischen den Gästen fand im Rahmen einer gemütlichen Kaffeeplauderstunde statt.

Nach einem abwechslungsreichen Mittagessen referierte der Chefarzt des zertifizierten Brustzentrums in Worms, Professor Dr. Thomas Hitschold, und stellte nochmals die Wichtigkeit der ehrenamtlichen Tätigkeit in der FSH heraus. Er wies auf die gute Zusammenarbeit hin und nannte als Beispiel die Herzkissen. Diese seien für die Neuerkrankten eine große Hilfe und hierfür gebühre der Wormser Gruppe von Herzen Dank.

„Last, but noch least", sprach die stellvertretende Gruppenleiterin Beate Linkenbach-Hautz noch nette Abschlussworte über die gute Atmosphäre in der Gruppe und wies auf die Vielzahl von Langzeitüberlebenden hin, die dann auch noch in einer Ehrenrunde separat geehrt und mit einer Orchidee beschenkt wurden.

Es war eine rundum gelungene Veranstaltung und Hut ab vor dem Organisationsteam, Susanne, Beate und Karin, die mit viel Engagement und Feingefühl die Veranstaltung gestalteten! Herzliche Glückwünsche im Namen des Landesvorstands.

Hildegard Schausten-Spang, stellvertretende Landeskassiererin

WICHTIGES ZUM SCHLUSS

Termine

Datum	Angebot / Ort	Preis pro Teilnehmer
14.03.2020	Kassenschulung – PfalzAkademie in Lambrecht	30 €
06.-08.11.2020	Landestagung in Boppard	DZ 120 €, EZ 170 €

Kassenangelegenheiten

Anforderung für Zuwendungsbescheinigungen bitte an:

Hildegard Schausten-Spang
Wieder Höhe 21
56814 Landkern
Tel.: +49 (0)175 - 4127508
schausten-spang@t-online.de

Der Kassenbestand zum 31.12.2019 sollte die 2.000,00 € nicht übersteigen.

Alle Kassenabrechnungen vom 4. Quartal mit einer Kopie des letzten Kontoauszuges 31.12.2019 bis spätestens 08. Januar 2020 an Bettina Zulehner senden.

Bitte beachten: Ab 2020 wird es einen neuen Kostenartenplan geben.

Für die Rechnungsprüfung 2019 senden Sie bitte den Kassenordner bis zum 31.01.2020 mit folgenden Unterlagen

- Originalbelege und Kontoauszüge
- Bestandsblätter, Kassenbuch
- Inventurliste
- Prüfbericht 2018

an:
Maria Holleitner
Trifelsstraße 14 · 67269 Grünstadt.

Die Rechnungsprüfung findet vom 02.03.2020 bis 07.03.2020 in den Räumen der Rhein-Nahe Jugendherberge in Bingen statt.

3. Ausgabe Dezember 2019

FSH-News

Außerordentliche Mitgliederversammlung

WICHTIG !

Liebe Mitglieder,
um den neuen Namen schnellstmöglich für alle zur Verfügung stellen zu können, müssen wir auf einer außerordentlichen Versammlung eine Abstimmung zur Satzungsänderung vornehmen. Hierzu laden wir herzlich ein,

Datum: 21.03.2020, von 10:00 bis 15:00 Uhr
Ort: InterCityHotel Mainz, Binger Str. 21, 55131 Mainz (am Hauptbahnhof)
Die Kosten betragen für die Tagungspauschale **pro Person 15 €**
Anmeldung bis zum 15.02.2020 bei Marita Debnar unter m.debnar@frauenselbsthilfe.de
Zur Information: die Änderungen der Satzung sowie eine Einladung mit Tagesordnung erfolgen rechtzeitig vor dem o.g. Termin.

SEMINAR Kassenschulung

Kosten: 30 € Tagungspauschale/Teilnehmer

Diese Schulung richtet sich an alle Mitglieder des Gruppenleitungsteams. Es ist hilfreich, wenn nicht nur die Kassiererin einen Einblick in die Kassenangelegenheiten erlangt. In dieser Schulung werden die Grundlagen vermittelt, um das Kassenbuch und Bestandsblatt der Gruppen vor Ort problemlos und satzungskonform zu erstellen. Welche Ausgaben können zusammengefasst werden, wie rechne ich Tagungen ab, wie geht das nochmal am Computer? Diese und ähnliche Fragen werden hier beantwortet und tragen zu einer sicheren Kassenführung bei. Für alle, die gerade ein neues Amt in der Leitung einer Gruppe übernommen haben, ist dies von unschätzbarem Wert, wenn man dies sicher beherrscht. Die Landeskassiererin Bettina Zulehner gibt zudem Einblicke in das Erstellen von Förderanträgen bei den Krankenkassen.

Bitte meldet Euch mit unten angegebenem Abschnitt verbindlich an bis zum 31. Januar 2020
Sollte eine Übernachtungsmöglichkeit vonnöten sein, bitte sehr bald Marita Debnar mitteilen.

Name der Gruppe: _____ Gruppennr.: _____

Name: _____ Vorname: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Beginn: 14. März 2020 Anreise bis 9:30 Uhr, Beginn: 10:00 Uhr
Ende: 14. März 2020 Ende 16:00 Uhr
Ort: PfalzAkademie, Franz-Hartmann-Straße 9, 67466 Lambrecht

Anmeldung bitte per mail, Fax oder Brief an: ***Marita Debnar***, Jahnstraße 26, 55234 Wahlheim
E-Mail: m.debnar@frauenselbsthilfe.de, Fax: +49 (0) 06731 - 8923054

JUBILÄEN IN 2020

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

Personenjubiläum

Jahre	Nachname	Vorname	Gruppe
15 Jahre	Avila	Gabriela	Saarbrücken
15 Jahre	Simon	Ulrike	Edesheim
10 Jahre	Krauser	Nicole	St. Wendel
5 Jahre	Schneider	Gabriele	Speyer
5 Jahre	Dellwing	Ursula	Hermeskeil

„Wir gratulieren“

Wir sind für Sie da!

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

Landesvorsitzende
Dr. 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
schausten-spang@t-online.de

Andrea Neumann, Gruppe Kaiserslautern und Sabine Zwierlein Rockenfeller, Neuwied, bereichern unseren Landesverband nun als PRO-Mitarbeiterinnen.

PRO: Planen/Recherchieren/Organisieren/ Projektmitarbeiterin
Andrea Neumann
Tel.: +49 (0) 6305 - 994114
a.neumann@frauenselbsthilfe.de

Sabine Zwierlein-Rockenfeller
Tel.: +49 (0)177 - 7832491
s.rockenfeller@gmx.de

Wenn Sie reden möchten...

Wenn Sie Hilfe brauchen – Wir sind gerne für Sie da.

Erweiterter Landesvorstand:

Von l. n.r. Bettina Zulehner, Marita Debnar, Sylvia Brathuhn, Bärbel Peil, Sabine Zwierlein-Rockenfeller, Andrea Neumann, Hildegard Schausten-Spang

Kennenlernen können Sie uns auch unter:

www.frauenselbsthilfe.de/gruppen

Oder über unsere Videos auf Youtube

Impressum

Frauenselbsthilfe nach Krebs
Rheinland-Pfalz/Saarland e.V.

Dr. Sylvia Brathuhn
Tel.: +49 (0) 2631 - 352371
Mobil: +49 (0) 151 - 54774317
Email: s.brathuhn@frauenselbsthilfe.de

Möchten Sie unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen?

Sparkasse Neuwied
IBAN: DE86 5745 0120 0030 0944 52
SWIFT- BIC: MALADE51NW

Unter Schirmherrschaft und mit finanzieller Förderung der Deutschen Krebshilfe
Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

www.frauenselbsthilfe.de