

Selbsthilfezeitung

für die Wetterau

Diagnose Krebs und Selbsthilfe



Selbsthilfe-Kontaktstelle
des Wetteraukreises

Herausgeber



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Ansprechpartnerin: Anette Obleser
61169 Friedberg, Europaplatz, Gebäude B,
Zimmer-Nr. 187 a
Telefon (0 60 31) 83 23 45 (8:00–12:00 Uhr)
E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de
Internet: <http://selbsthilfe.wetterau.de/>



Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

Leiterin: Eva Raboldt
61118 Bad Vilbel, Marktplatz 2 (1. Stock)
Telefon (0 61 01) 13 84
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Gestaltung werksfarbe.com | konzept + design

Druck PR-Rachfahl-Druck GmbH
Lärchenstr. 3
61118 Bad Vilbel
Auflage 5.000

Redaktion Selbsthilfe-Kontaktstelle des
Wetteraukreises – Anette Obleser
Selbsthilfekontaktstelle
Bürgeraktive Bad Vilbel e. V. – Eva Raboldt
Freie Mitarbeiterin – Helga Bluhm

Das Redaktionsteam übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte der namentlich gekennzeichneten Beiträge und verzichtet aufgrund der besseren Lesbarkeit zusätzlich zur männlichen auf die weibliche Schreibweise.

Wir danken unseren Förderern

AOK-Die Gesundheitskasse in Hessen
BKK Landesverband Süd
IKK Classik
Knappschaft
Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau
vdek Verband der Ersatzkassen e. V. Landesvertretung Hessen
Sparkasse Oberhessen
ovag Energie AG

Wir danken unseren Förderern für die finanzielle Unterstützung! Nur durch ihre Hilfe wurde die Herausgabe der „34. Selbsthilfezeitung für die Wetterau“ möglich.

Unsere nächste Ausgabe wird zum Thema "Was ist zu tun, wenn plötzlich etwas passiert?" erscheinen. Wir freuen uns über Beiträge bis zum **01.10.2017**.

Inhalt

Zum Thema	4
Diagnose Krebs und Selbsthilfe	4
Auffangen – Informieren – Begleiten! <i>Heidemarie Haase, Landesverband Frauenselbsthilfe nach Krebs Hessen</i>	5
Hilfe zur Selbsthilfe ist wichtig <i>Alexandra Prues, Frauenselbsthilfe nach Krebs, Büdingen</i>	7
Aus Dankbarkeit mein Wissen weitergeben <i>Franz Hagenmaier, Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e. V.</i>	10
Selbsthilfegruppe nach Krankheit in Büdingen-Wolferborn <i>Brigitte Appel</i>	12
Auflösung der Frauenselbsthilfe nach Krebs Bad Nauheim und Nidda <i>Henriette Faatz</i>	13
Das Brustzentrum am Hochwaldkrankenhaus Bad Nauheim	14
Praxis für Hämato-Onkologie in Gedern	15
Fachklinik Dr. Herzog	16
„Hand-in-Hand“ für krebs- und schwerstkranken Kinder Altenstadt e. V.	17
Leseecke	18
Wie ernähre ich mich bei Krebs?	18
Warum trägt Mama im Sommer eine Mütze?	18
Neues aus der Selbsthilfelandchaft	20
Gesprächskreis Nahtod-Erfahrung	20
Neugründung der Diabetiker-Selbsthilfegruppe Rabenstein	20
Multiple-Sklerose-Selbsthilfegruppe in Karben	20
Syrinx Ortsgruppe Bad Vilbel – Wetteraukreis	21
Neuer Gesprächskreis Osteoporose in Bad Vilbel	21
Neue Selbsthilfegruppe Krebs in Bad Vilbel	21
Neue Selbsthilfegruppe Prostatakrebs	22
Ärztessymposium der Landesgruppe Syringomyelie und Chiari Malformation in Friedberg	22
Autoimmunerkrankungen – Gesprächskreis für Betroffene	22
Scleroderma Liga e. V.	23
Gesprächskreis Trauer in Bewegung	23
65-plus – Mobil bleiben mit Verantwortung	23
Veranstaltungen	24
Selbsthilfe- und Informations-MEILE in Butzbach	24
Vortrag Brustkrebs in Bad Vilbel	24
Motivation – Menschen begeistern in Friedberg	25
Selbsthilfeförderung durch die Krankenkassen in Bad Vilbel	25
Projekte	26
So funktioniert Inklusion	26

Editorial



Über 160 Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise gibt es in der Wetterau, mit steigender Tendenz. Von „A“ wie ADHS bis „Z“ wie Zöliakie reicht die Bandbreite. Doch unter „K“ wie Krebs ist das Angebot unlängst zurückgegangen. Zwei Ortsgruppen der „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ – Nidda und Bad Nauheim – haben sich aufgelöst. Dadurch ist eine große Lücke entstanden. Die Ursache dafür haben wir mit dem hessischen Landesverband der Frauenselbsthilfe nach Krebs und mit der abgemeldeten Selbsthilfegruppe Bad Nauheim versucht zu ermitteln. Die Gründung neuer Selbsthilfegruppen nach Krebs in Bad Nauheim, Friedberg, Butzbach oder in Bad Vilbel könnte die Vakanz in der Fläche wieder füllen. Zwar gibt es wetterauer Krebs-Selbsthilfegruppen, die einspringen würden, das Problem ist dann allerdings der lange Anfahrtsweg zu den weit entfernten Gruppentreffen. Wir möchten Betroffene dazu animieren, Selbsthilfegruppen zu gründen. Genau dies war unser Anliegen, die aktuelle Selbsthilfzeitung dem Thema Krebs zu widmen.

Wer mit der Diagnose Krebs konfrontiert wird, für den gerät die Welt von einem auf den anderen Moment aus den Fugen. Die Diagnose löst einen Schockzustand aus. Wichtig ist es dann, dass Erkrankte psychoonkologische Unterstützung erhalten. Hilfreich ist auch der Besuch einer Selbsthilfegruppe. Im geschützten Rahmen kann Persönliches ausgetauscht werden, womit Freunde oder Familie über ihre Grenzen hinaus nicht belastet werden sollen.

In unserer aktuellen Ausgabe macht der Bericht einer Betroffenen anschaulich, wie viel Hoffnung und Mut sie durch die Selbsthilfegruppe erfahren hat. Krebs-Selbsthilfegruppen

sprechen über Ihre Arbeit. Ihre Prioritäten sind unterschiedlich gelagert. Sie machen neue Behandlungsmethoden bekannt, bieten Online-Foren, möchten auffangen, informieren, begleiten sowie Lebensfreude, Hoffnung und Mut vermitteln. Onkologische Einrichtungen der Wetterau informieren über ihre Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten und über ihre Haltung zur Kooperation mit Selbsthilfegruppen. Der Verein „Hand in Hand für krebs- und schwerstkranke Kinder Altstadt“ darf dabei nicht vergessen werden. Ehrenamtliche stemmen verschiedenste Projekte, um mit dem Erlös kranke Kinder und deren Familien zu unterstützen.

Wer sich zutraut, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, findet Unterstützung bei der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel oder bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises (Kontaktdaten siehe Seite 2 oder letzte Seite). Interessierte erhalten von uns Hilfe bei der Suche nach Räumlichkeiten, Beratung zur Finanzierung, Unterstützung in der Öffentlichkeitsarbeit, Hilfestellung bei der Gruppengründung u. v. m..

Nur Mut, es ist gar nicht so schwer....

A. Obleser

Anette Obleser

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises



Diagnose Krebs und Selbsthilfe

Über Verzweiflung bis hin zur Lebensfreude und Zielsetzung

Vor 29 Jahren erhielt ich die Diagnose Krebs. Ich war gerade zwei Jahre verheiratet, unsere Tochter ein Jahr alt. Meine kleine Welt brach zusammen. In dieser Nacht im Krankenhaus fand ich keinen Schlaf. Ich verbrachte die Zeit weinend auf dem Flur. Eine psychologische Unterstützung wurde mir nicht zur Seite gestellt. Die Schwestern waren mit meinem Zustand überfordert. Niemand kümmerte sich um mein Seelenheil. Phantasien wirbelten durch meinen Kopf, ich konnte keinen klaren Gedanken fassen. Ich sah mich in meinem eigenen Grab. Mann und Tochter daneben stehend mit einer neuen Frau an ihrer Seite, die meine erwachsene Tochter später zu ihrer Hochzeit, statt meiner, begleitete. Diese Zukunftsaussichten, die sich in meinem Gedankengut abspielten, verwirrten mich zutiefst.

Meine weiteren Therapien führte ich nach ärztlicher Empfehlung durch. Psychologisch wurde ich währenddessen nicht begleitet. Mein Mann stand liebevoll, stärkend und unterstützend an meiner Seite. Familie und Freunde waren mit meinen Ängsten überfordert.

Nach Therapie und Besserung suchte ich mir eine Selbsthilfegruppe. Hier fand ich all das, was ich während meiner Therapie so schmerzlich vermisste. Hier wurde zugehört. Meine Ängste wurden von den an Krebs erkrankten Menschen verstanden. Nach und nach räumten wir diese gemeinsam aus meinem Leben heraus. Es taten sich neue Freundschaften auf, die noch heute bestehen und die ich als sehr wertvoll ansehe. Auch ich konnte im Laufe der Zeit mit meinen Erfahrungen andere Betroffene

in der Gruppe unterstützen und ihnen hilfreich zur Seite stehen.

Ich schaute wieder voller Lebensfreude in die Zukunft und setzte mir Ziele.

Ich hatte einen Plan: Sowie ich die Hochzeit meiner Tochter erleben würde, wollte ich etwas ganz besonderes als „Mama“ zur Zeremonie beitragen. Etwas, was keine andere Tochter auf der Welt von ihrer Mutter erhalten würde.

Die Jahre vergingen, gestützt von meinem Mann und den Menschen in der Selbsthilfegruppe, die treue Wegbegleiter in meinem Leben wurden.

Und dann heiratete unsere Tochter! Ich war noch da und ich war gesund! Ich hielt an meinem Vorhaben fest und setzte es um. In der Kirche sang ich ein Lied für meine Tochter und ihren Mann. Den Text dafür hatte ich gezielt auf die beiden zugeschnitten, die Melodie kurz von einem aktuellen Interpreten ausgeliehen.

Mein Ziel hatte ich erreicht. Eine große Hilfe war mir dabei die Selbsthilfegruppe. Sie hat mich über all die Jahre der Erkrankung und der Angst getragen.

„Ich danke euch allen...“

Erfahrungsbericht einer an Krebs erkrankten Betroffenen



Interview

Auffangen – Informieren – Begleiten!

Interview mit Heidemarie Haase, 60 Jahre, vor 21 Jahren an Speicheldrüsenkrebs erkrankt, seit 8 Jahren Landesvorsitzende der Frauenselbsthilfe nach Krebs (FSH) Hessen.

→ *Stellen Sie uns kurz die FSH vor:*

← Die FSH ist eine der größten Krebs-Selbsthilfeorganisationen in Deutschland. FSH steht für alle Menschen, die an Krebs erkrankt sind – ob Frauen oder Männer – und auch für deren Angehörige.

Seit mehr als 40 Jahren engagieren sich Betroffene ehrenamtlich für Menschen mit Krebs. Ihr Anliegen ist es, Patienten und Angehörige zu mündigen Partnern der professionellen Helfer zu machen und sie auf diesem Weg zu begleiten.

Es gibt einen Bundesverband (BV) und 11 Landesverbände (LV). Der LV der FSH in Hessen besteht im Moment noch aus 24 Ortsgruppen. Die regionalen Selbsthilfegruppen wählen laut LV-Satzung in regelmäßigen Abständen den Vorstand und arbeiten vor Ort selbstständig. Ihnen allen liegt am Herzen, Krebserkrankten und ihren Angehörigen zu helfen. Sie bieten persönliche oder telefonische Einzelberatung, Gesprächskreise, Gruppennachmittage, Sport- und Bastelgruppen

sowie Besuchsdienste in den Kliniken an. Das Angebot hängt davon ab, wie viel Kraft und Zeit das jeweilige Team für die Gruppenarbeit verwenden kann. Wir alle arbeiten nach dem Motto „Auffangen-Informieren-Begleiten“.

→ *Was hat eine Selbsthilfegruppe davon, sich dem LV anzuschließen?*

← Der LV ist der erste Ansprechpartner bei Problemen vor Ort. Wir unterstützen bei Fragen zu zwischenmenschlichen Problemen, finanzieller Förderung, inhaltlicher Fortbildung usw.. In Hessen findet jährlich eine Landestagung mit der Mitgliederversammlung und Vorträgen statt sowie zusätzlich etwa fünf Schulungen. Zwei der Schulungen werden über den BV angeboten, den anderen Teil gestaltet der LV mit Referenten und Mitgliedern aus den eigenen Reihen. Wir bieten Themen, wie z.B. Probleme im Gruppenalltag, Aktuelles aus dem Gesundheitssystem, Kassenführung, Kommunikationstechnik, etc.. Der LV kommt auf Wunsch in die

Selbsthilfegruppen und hält dort Vorträge. Wir sind bei den Vorstandswahlen in den einzelnen Gruppen anwesend. Die Gruppenleitung erhält die regelmäßig erscheinende Mitgliederzeitung. Die Mitglieder bestätigen bei den Schulungen immer wieder, dass ihnen das Miteinander und der Austausch untereinander sehr wichtig seien.

→ *Zwei Selbsthilfegruppen aus dem Wetteraukreis haben sich aufgelöst. Wissen Sie warum?*

← Unsere Selbsthilfegruppen werden meistens von einem Team von zwei bis drei Personen geleitet. In den Gruppen hatte sich zwar jeweils eine Person gefunden, die bereit war, in der Gruppenleitung zu arbeiten, aber es gab niemanden, der sich dazugesellen wollte oder konnte. Es wurden Gründe, wie z. B. Alter und Beruf angegeben. Das mussten wir so akzeptieren. Ich weiß, dass sich vor Ort noch kleinere Gruppen zum Austausch treffen, aber ohne Verpflichtungen und

Anbindung an unseren Verband. Sie bleiben miteinander in Kontakt, sind aber nicht offen für neue Betroffene.

→ *Wie steht es mit der Tendenz für ganz Hessen?*

← Es ist kein Zufall, dass sich in der Wetterau die Selbsthilfegruppen reduzieren, das erleben wir in ganz Deutschland. Es lösen sich mehr auf, als dass sich neue gründen. Wir erarbeiten seit einiger Zeit ein neues Konzept, um die Gruppen zu erhalten – die Zeit wird zeigen, was es bringt.

→ *Das Konzept würde uns interessieren. Wo soll es in der Zukunft hingehen?*

← In der Vergangenheit hat der LV mehrere große Projekte gestartet, wie z. B. das Erlernen der Abtastung der Brust in Zusammenarbeit mit den regionalen Landfrauenvereinen, angeleitet durch medizinische Fachkräfte. Die Herausgabe eines Buches „Warum trägt Mama im Sommer ein Mütze“ und aktuell das Projekt „Genussvoll essen – Gestärkt gegen Krebs“. Zudem entwickeln wir kleinere Projekte, wie z. B. Patiententage, die die regionalen Gruppen vor Ort durchführen können. Dadurch möchten wir uns in der breiten Bevölkerung mehr Resonanz verschaffen und Betroffenen sowie Angehörigen unsere Selbsthilfegruppen näher bringen. Mittels dieser Öffentlichkeitsarbeit wollen wir zeigen, dass wir kein Jammerclub sind. Wir helfen uns gegenseitig, die schönen Seiten des Lebens zu erkennen und durch gemeinsame Freude die Lebensqualität zu steigern.

→ *Warum heißt es FRAUENSELBSTHILFE, wenn auch betroffene Männer angesprochen werden sollen?*

← Seit 40 Jahren ist die FSH ein eingetragener, bekannter und auch angesehener Verein. Eine Namensänderung wäre sehr aufwändig und würde in der Öffentlichkeit zu Irritationen führen. Zurzeit bestehen bereits gemischte Selbsthilfegruppen.

Selbstverständlich können sich Männer an uns wenden. Wir vermitteln dann entweder an männerspezifische Gruppen oder integrieren sie in unsere bestehenden.

→ *Der BV bietet ein Internetforum an, steht dies in Konkurrenz zu den Selbsthilfegruppen?*

← Ich sehe unser Internetforum nicht als Konkurrenz zu den Gruppen. Das Forum ist eine wundervolle Ergänzung für die Arbeit der Gruppen vor Ort. Es besteht die Möglichkeit, belastende Befindlichkeiten zu jeder Zeit, Tag und Nacht, zu beschreiben und dadurch den Druck der Situation zu lindern. Unsere User organisieren Treffen, bei denen sie sich real kennenlernen und sie zeigen Bereitschaft, sich an Selbsthilfegruppen an ihrem Heimatort anzuschließen.

→ *Arbeiten die Psychoonkologen der Krebszentren aktiv mit den regionalen Gruppen zusammen?*

← Ja, in Hessen arbeiten die Psychoonkologen mit den Selbsthilfegruppen zusammen und leiten ihre Patientinnen und Patienten an uns weiter. Ich habe Kontakt zum Arbeitskreis Psychoonkologie Hessen. In der Zusammenarbeit haben wir ein Handlungspapier entwickelt. Wir empfehlen die Psychoonkologen und die Krebsberatungsstellen in bestimmten Fällen genauso, wie sie die Betroffenen an uns weiterleiten.

→ *Können Betroffene, auch ohne Mitglied zu werden, an den Treffen der FSH teilnehmen?*

← Ja, denn wir haben ein kostenloses Angebot für Betroffene und Angehörige. Sie müssen nicht Mitglied werden. Viele kommen nur bei Bedarf, ein- oder zweimal nach der Diagnosestellung, bis alle Fragen beantwortet sind. Andere kommen nur zu den Bastelveranstaltungen oder nur zu den Vorträgen. Das macht die Gruppenarbeit zwar schwierig, wird aber allgemein akzeptiert und ist auch so

in Ordnung. Auf der anderen Seite haben wir unsere treuen Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die schon 35 Jahre die Gruppentreffen besuchen.

→ *Was passiert mit den Mitgliedsbeiträgen?*

← Bei uns gibt es keine Mitgliedsbeiträge. Wir werden von der Deutschen Krebshilfe großzügig unterstützt, genauso wie auch von den Krankenkassen. Wir meinen, es ist schlimm genug, die Diagnose "Krebs" zu erfahren: Niemand soll für Hilfe und Unterstützung bezahlen.

→ *Was ist Ihnen zum Abschluss noch wichtig zu sagen?*

← Uns ist es wichtig, nur gesicherte Informationen weiterzugeben. Da wir alle medizinische Laien sind, arbeiten wir eng mit dem Krebs-Informationsdienst zusammen und leiten dessen Kontaktdaten (siehe Seite 19) in vielen Gesprächen an die Betroffenen weiter.

Dieses Interview führte Anette Obleser von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises.

Kontakt:

Landesverband Hessen e. V.

Heidemarie Haase


Landesvorsitzende Frauenselbsthilfe nach Krebs

Tel: (06643) 1859

E-Mail: h.haase@frauenselbsthilfe.de



Heidemarie Haase (Foto: privat)



Interview

Hilfe zur Selbsthilfe ist wichtig

Es ist ein gutes Gefühl, an einer Sache mitzuarbeiten, die so wichtig ist.

Interview mit Alexandra Prues, 56 Jahre,
Gruppenleiterin der Frauenselbsthilfe
nach Krebs, Gruppe Büdingen



→ *Wie sind Sie mit der Diagnose „Krebs“ vor 16 Jahren fertig geworden?*

← Ich fühlte mich wie jemand, der am anderen Ende der Welt ausgesetzt wurde. Ohne jede Orientierung, hilflos, ratlos.

Ich fühlte mich wie jemand, der am anderen Ende der Welt ausgesetzt wurde.

→ *Was hat Ihnen Halt gegeben?*

← Ich hielt an meinem Alltagsleben fest. Das gab mir Halt. An diesem Tag hatte ich 16 Menschen zu Besuch. Ich sagte keinem ab und sprach auch nicht darüber. Ich musste es ja selbst erst einmal begreifen. Dafür brauchte ich Zeit.

Nach und nach fühlte ich mich dann wie auf einer Hängebrücke, auf der immer mehr Bretter wegbrachen, weil alle Stufen der Angst auftauchten und drohten, mir den Boden unter den Füßen wegzureißen. In solchen Momenten schaute ich nicht nach vorne in die Angst, sondern blieb bei dem, was ich gerade zu tun hatte. Was mir auf der Hängebrücke vor allem Halt gab, war die Kraft, mit der ich das andere Ufer erreichen wollte. Ich musste doch dort ankommen! Später begriff ich, dass das Alltagsleben ein Schutz war, der mir half, die ganze Tragweite der Situation nicht auf einen Schlag verkraften zu müssen.

→ *Was hat sich durch die Erkrankung und Therapie in ihrem Leben verändert?*

← Ich bin wach geworden – wach für mich selbst. Die Fragen, die mich aufrüttelten, begannen mit der Vorstellung, dass ich eines Tages vor Gott stehen würde, und er mich fragt: „Wer bist du? Ich kenne dich gar nicht!“. Ja, wer war ich eigentlich? Es begann die Konfrontation mit mir selbst. Was hatte ich in diesem Leben für mich getan? Warum war ich hier? Wollte ich aus Gewohnheit so weiter machen?

Um Antworten auf diese Fragen zu bekommen, fing ich an, mich zu beobachten. Ich registrierte die kleinsten Impulse, die in mir aufkamen. Eine erste entscheidende Erkenntnis war für mich, dass ich gelernt hatte, andere Menschen zu wertschätzen – aber nicht mich selbst. Ich wusste: „Das muss und will ich ändern, sonst werde ich nie mehr Boden unter den Füßen haben“.

Ich blieb immer wieder stehen, um zu prüfen, ob der nächste Schritt mir gut tut oder mich wieder in die alten Muster zurück werfen würde. Dadurch entstanden die Pausen in meinem Leben.

Jede dieser Entscheidungen war für mich ein Lernschritt – und ich feiere ihn bewusst. Das tun wir inzwischen auch in unserer Selbsthilfegruppe.

Ein weiterer entscheidender Anstoß kam für mich durch die Auseinandersetzung mit den verschiedenen Therapiemöglichkeiten im Krankenhaus. Mein Anliegen war es, alles so schnell, wie möglich hinter mich zu bringen. Während die Ärzte mir ganz neue Perspektiven eröffneten. Das half mir zu erkennen, dass ich ein anderes Bild brauchte von der Frau, für die ich kämpfen wollte. Dafür musste ich mich neu sortieren und eine andere Ordnung in mir finden. Solche Veränderungen im Leben brauchen Zeit.

→ *Wie kamen Sie dazu, eine Selbsthilfegruppe zu gründen?*

← Ich „erbte“ die Selbsthilfegruppe in Büdingen. Die Leiterin wollte sich nach 20 Jahren anderen Aufgaben widmen. Mein erster wirklicher Kontakt entstand über den Internet-Chat für krebsbetroffene Frauen. Dabei ging es um die unterschiedlichsten Themen. Das Wichtigste war für mich die Fröhlichkeit in der Kommunikation. Ich lernte dort, dass Austausch sehr wertvoll ist. Es tut gut, mit Menschen zu reden, die einen verstehen. Deren eigene Erfahrungen waren mit sehr hilfreich. Ich ging dann zu den Treffen, um herauszufinden, ob ich im direkten Gespräch mit den Frauen genauso positive

Erfahrungen machen würde. So war es. Ich fühlte mich in der Gruppe wohl. Mir gefiel der respektvolle, freundliche Umgang, den die Menschen untereinander pflegten. So kam es, dass ich mich mehr und mehr mit der Aufgabe vertraut machte. Nachdem ich nur vier Monate am Gruppenleben teilgenommen hatte, wurde mir die Leitung anvertraut. Das war vor 11 Jahren.

Es ist ein gutes Gefühl an einer Sache mitzuarbeiten, die so wichtig ist. Und Hilfe zur Selbsthilfe ist wichtig.

Es ist ein gutes Gefühl an einer Sache mitzuarbeiten, die so wichtig ist. Und Hilfe zur Selbsthilfe ist wichtig.

→ *Welche Rolle spielt die Selbsthilfegruppe heute in Ihrem Leben und zur Bewältigung der Krankheit?*

← Die Selbsthilfegruppe ist für mich eine Zusatzfamilie geworden. Von Anfang an unterstützten mich die Teilnehmerinnen bei der Bewältigung der Leitungsaufgaben. Jede kann sich mit ihren Talenten und Möglichkeiten einbringen und tut es auch. Das Gruppenleben ist wie ein Organismus, in dem die verschiedenen Organe für das Ganze zusammen arbeiten. Jeder Beitrag ist wertvoll und macht die Gruppe stark und lebendig. Es kommen auch

Die Selbsthilfegruppe ist für mich eine Zusatzfamilie geworden. Von Anfang an unterstützten mich die Teilnehmerinnen bei der Bewältigung der Leitungsaufgaben.

Angehörige oder Menschen, die keine Krebsgeschichte haben, zu unseren Treffen und bringen sich ein. Sie nähern z. B. in der Kreativgruppe die Kissen „Herzen gegen Schmerzen“. Diese Herzkissen verschenken wir an umliegende Kliniken zur

Weitergabe an Betroffene. Sie sind ein Zeichen der Verbundenheit, tröstend und praktisch zugleich.

Meine Schwerpunkte sehe ich darin, Kontakte zu Ärzten, Behörden, Verbänden und Kliniken herzustellen und zu pflegen. Zudem organisiere ich gerne Veranstaltungen für die Öffentlichkeitsarbeit. Ein Beispiel hierfür ist unsere Herzkissen-nähen-Mitmachaktion, zu der wir einladen. Mitmachen bei den unterschiedlichsten Schritten in der Herstellung der Herzkissen. Der Zuspruch ist unglaublich, was uns bestärkt.

Ich kann das Erlebte weitergeben. Mich mit anderen Menschen auszutauschen, mit ihnen zusammen zu arbeiten, zu lachen und von ihnen immer wieder etwas zu lernen, das macht mich froh.

→ *Wie sieht es mit der Unterstützung der Selbsthilfegruppe durch Ärzte und Krankenhäuser aus? Welche Erfahrung haben Sie gemacht?*

← *Alle Kliniken und Einrichtungen in der Umgebung von Büdingen – bis nach Gelnhausen, Lich, Hanau und Bad Nauheim – haben unsere Flyer. Wir gehen auch in die Krankenhäuser, besuchen Patientin-*

Wir gehen auch in die Krankenhäuser, besuchen Patientinnen. Wir haben den Eindruck, dass unsere Arbeit immer sehr geschätzt wird.

nen. Wir haben den Eindruck, dass unsere Arbeit immer sehr geschätzt wird. Räume brauchen wir von den Kliniken gegenwärtig nicht. Unsere Treffen finden einmal in einem Raum der katholischen Kirche in Büdingen und im evangelischen Gemeindehaus in Vonhausen statt. Die Aktivgruppe und der Stammtisch treffen sich nach Absprache und räumlichem Bedarf.



Frauensebsthilfe nach Krebs, Gruppe Büdingen, Alexandra Prues hinten 4. von links (Foto: privat)

→ *Wie ist das Verhältnis zum Landesverband (LV)? Was tut der LV für die Selbsthilfegruppe?*

← *Wir haben ein gutes Verhältnis zum LV und sind froh über die Infos, die wir von dort bekommen. Wir erhalten Unterstützung in allen wichtigen Themen, die in unserer Gruppe auftauchen: Beratungsgespräche, Leitung einer Gruppe, Kassenführung oder Fragen im Umgang mit dem Computer etc.. Bei meinem ersten Besuch der Landestagung kamen fast 90 Frauen aus ganz Hessen zusammen. Das hinterließ bei mir einen tiefen Eindruck von der Arbeit, die von Selbsthilfegruppen geleistet wird. Die Gruppenleitung ist automatisch Mitglied im LV, kostenfrei.*

Wir sind Teil eines Netzwerkes. Die Selbsthilfegruppe ist mit dem Landes- und Bundesverband eng verbunden.

→ *Was halten Sie von Kontakten der Selbsthilfegruppen untereinander?*

← *Wir sind Teil eines Netzwerkes. Die Selbsthilfegruppe ist mit dem Landes- und Bundesverband eng verbunden. Über*

die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Friedberg bilden wir mit den anderen Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis ein Netz. Von der AOK bekommen wir die Information über Themen und Veranstaltungen, die in anderen Selbsthilfegruppen in Hessen geplant sind. Das ist für uns sehr hilfreich und anregend. Wichtig ist für uns auch, mit Vereinen und Einrichtungen in unserer Umgebung Kontakt zu haben. So wie Menschen von außen zu uns in die Selbsthilfegruppe kommen, besuchen wir auch mal andere Vereine und nehmen an deren Veranstaltungen teil.

Jeder Kontakt ist wichtig, um die Kommunikation zu pflegen. Kommunikation beginnt für mich immer bei mir selbst, indem ich mich beobachte, mich einbringe und bemerke, wie mein Gegenüber reagiert. Dadurch lerne ich mich in jeder Situation besser kennen. Das finde ich spannend – ich lerne gern.

Das Interview führte Helga Bluhm, freie Mitarbeiterin der Selbsthilfezeitung für die Wetterau.

Kontakt:

*Frauensebsthilfe nach Krebs
Alexandra Prues*

Ortsgruppe Büdingen

Tel: (0 60 36) 9 05 68 05

E-Mail: FSH-Buedingen@gmx.de



Interview

Aus Dankbarkeit mein Wissen weitergeben

Interview mit Franz Hagenmaier, Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e. V. (ShB)

→ *Wie sind Sie mit der Diagnose Blasenkrebs damals fertig geworden?*

← Die Diagnose hatte mich 2004 wie ein Schlag auf den Kopf getroffen. Ein heftiges Gefühl. Aber noch schlimmer war es, als ich zwei Jahre später nach einer sehr strapaziösen und schmerzvollen Therapie erfuhr, dass sich ein Rezidiv gebildet hatte. Das war bedrohlich. Es zeigte mir, dass mein Körper die Heilung nicht mehr im Griff hatte. Und wieder stand ich vor der Frage: „Was nun?“ Das bedeutete, alle Risiken und Nebenwirkungen der verschiedenen Therapiemöglichkeiten erneut auszuloten. Bis dahin war ich über die Krankheit nur mäßig orientiert. Aber jetzt wollte ich alles wissen und arbeitete mich ein.

Und wieder stand ich vor der Frage: „Was nun?“

→ *Was hat Ihnen Halt gegeben?*

← Die Gespräche in der Familie und mit

Freunden. Es gab damals noch keine Blasenkrebs Selbsthilfegruppe in Hessen, obwohl jedes Jahr ca. 28.000 Menschen in Deutschland an Blasenkrebs erkranken. Was mir auch geholfen hat, war die Tatsache, dass meine Firma zur gleichen Zeit verkauft wurde. So konnte ich mich mit 55 Jahren voll um die Krankheit bzw. um meine Gesundheit kümmern.

→ *Was hat sich durch die Erkrankung und Therapie in Ihrem Leben verändert?*

← Die Blickrichtung. Ich bin dem Körper gegenüber wachsamer geworden, gehe vorsichtiger mit ihm um und kümmere mich mehr um die Gesundheit. Mich hat die Tatsache bewegt, dass Rauchen als Risikofaktor Nr. 1 für den Blasenkrebs gilt. Das wusste ich nicht. Schadstoffe, vor allem Nitrosamine, setzen sich in der Blasenwand ab und können nicht abgebaut werden.

Ich hatte das Glück, dass das Rezidiv mit der neuen Hyperthermie-Chemotherapie

in Gießen behandelt wurde. Seitdem bin ich beschwerdefrei. Aus Dankbarkeit wollte ich die Erfahrungen aus meiner eigenen Erkrankung und Behandlung an Betroffene, Patienten und Interessierte weitergeben. Dadurch hat sich ein neuer Schwerpunkt in meinem Leben herausgebildet.

→ *Wie kamen Sie dazu, eine Selbsthilfegruppe zu gründen?*

← Der behandelnde Arzt in Gießen regte die Bildung einer Gruppe an. Er machte mich bekannt mit einem anderen Patienten, Winfried Sowa, der eine ähnliche Geschichte erlebt hatte. Gemeinsam machten wir uns daran, eine Internetseite aufzubauen. 2008 gründeten wir die „Selbsthilfegruppe Blasenkrebs in Hessen“, die Mitglied im ShB wurde. Wir wollten dazu beitragen, dass die neue Behandlungsmethode bekannter wird und Möglichkeiten der Früherkennung und Bewältigung von Blasenkrebs aufzeigen. Auf unserer Internetseite haben

wir die wichtigsten Nachrichten und Links zum Thema gebündelt. Die Gruppenarbeit begann dann per E-Mail und im Online-Forum mit Patienten über Hessen hinaus. Aus diesen virtuellen Kontakten haben wir Interessierte zu regionalen Treffen eingeladen. So entstanden die ersten Blasenkrebs Selbsthilfegruppen 2011 in Darmstadt, Frankfurt und Bad Nauheim. Bis heute haben sich vier weitere gebildet. Es hängt immer davon ab, ob sich Betroffene als Ansprechpartner /innen finden. Gegenwärtig suchen wir jemanden für Kassel.

Ich bin der Ansprechpartner für die Gruppen in Frankfurt und Bad Nauheim. Dazu kommen Einzelgespräche mit Betroffenen und/oder deren Angehörigen.

→ *Welche Rolle spielt die Selbsthilfegruppe heute in Ihrem Leben?*

← Ich bin der Ansprechpartner für die Gruppen in Frankfurt und Bad Nauheim. Dazu kommen Einzelgespräche mit Betroffenen und/oder deren Angehörigen. Ich bin zuständig für die gesamte Infrastruktur. Das beansprucht sehr viel Zeit. Was mich motiviert, ist immer am Puls der Zeit zu sein, indem ich mich über die neusten Erfahrungen und Therapien informiere und dieses Wissen dann auch weitergebe. Angeregt von der Vorlage eines „Kollegen“ in Thüringen habe ich einen Überblick über die Fallzahlen der Blasenkrebs-Operationen in hessischen Kliniken und Einrichtungen organisiert. Das riesige Datenmaterial wurde dann von einer Firma maschinell ausgewertet. Diese Arbeit wurde mit dem Förderpreis für Selbsthilfegruppen der Marion und Bernd Wegener Stiftung gewürdigt. Sie führte auch zu einer bundesweiten Erhebung des ShB. Das Thema Quantität (Anzahl Behandlungsfälle) und Qualität der Behandlung ist gegenwärtig eine ganz entscheidende Diskussion im Gesundheitswesen.

In unseren Selbsthilfegruppen geht es vor allem um direkte Information. Der soziale Aspekt stand bisher nicht im Vordergrund

der Teilnehmer aber durch die vielen Gespräche konnten wir uns gemeinsam helfen, die Lebensqualität wieder zu steigern. Ich würde gerne zur Entlastung ein/e Ansprechpartner /in für Frankfurt und Bad Nauheim finden, um mehr Zeit für andere Aufgaben zu haben.

→ *Wie sieht es mit der Unterstützung durch Ärzte und Krankenhäuser aus? Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?*

← Wir haben in allen Gruppen sehr gute Erfahrungen gemacht. Die Ärzte in den Krankenhäusern sehen die Bedeutung der Selbsthilfegruppen und unterstützen deren Arbeit durch Vorträge. In den meisten Gruppen sind engagierte Ärzte ehrenamtlich bei den Treffen dabei. Im Universitätsklinikum Frankfurt a.M. gibt es sogar eine Kooperationsvereinbarung mit der Blasenkrebs-Selbsthilfegruppe. Darin unterstützt das Universitätszentrum für Tumorerkrankungen die Arbeit der Gruppe auf vielfältige Weise mit Referenten, Veranstaltungen, Gruppenräumen, Öffentlichkeitsarbeit, Teilnahme an Qualitätszirkeln etc.. Zudem wurden wir bei allen Gruppengründungen auch durch die örtlichen Selbsthilfe-Kontaktstellen unterstützt.

→ *Wie ist das Verhältnis zum Landesverband (LV)? Muss jedes Mitglied der Gruppe auch Mitglied im LV sein? Was tut der LV für die Gruppen?*

← Einen LV gibt es in diesem Sinne nicht, aber den bundesweit organisierten ShB. Für die einzelnen Bundesländer sind Landesbeauftragte zuständig. Ich bin der Landesbeauftragte für Hessen. Es werden keine Mitgliedsbeiträge erhoben. Der ShB versorgt seine Mitglieder kostenlos mit der Verbandszeitschrift „Die Harnblase“ und aktuellen Informationen.

→ *Was halten Sie vom Kontakt der Gruppen untereinander?*

← Durch die Zusammenarbeit mit dem ShB ist es uns möglich, aktuelle Termine und Berichte über Veranstaltungen der

Selbsthilfegruppen auf dessen Internetseiten zu veröffentlichen. Alle Gruppen in Hessen nutzen diese Möglichkeit. So sind wir über das Internet hessen- und bundesweit vernetzt. Die Ansprechpartner der verschiedenen Gruppen treffen sich in Hessen zum persönlichen Erfahrungsaustausch. Durch den Kontakt der Gruppenleiter untereinander entstehen Einladungen zu gemeinsamen Veranstaltungen, z. B. organisiert die Selbsthilfegruppe in Fulda gerade den Besuch in einem Reha-Zentrum. Daran können sich dann auch die Mitglieder der anderen Selbsthilfegruppen anschließen.

Durch die Teilnahme an den jährlichen Selbsthilfetagen im Wetteraukreis und in Frankfurt sind wir auch mit anderen Selbsthilfegruppen verbunden.

In unseren Selbsthilfegruppen sind Betroffene, Angehörige und Interessierte herzlich willkommen.

In unseren Selbsthilfegruppen sind Betroffene, Angehörige und Interessierte herzlich willkommen.

Dieses Interview führte Helga Bluhm, freie Mitarbeiterin der Selbsthilfezeitung für die Wetterau.

Kontakt:

Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e. V.
Landesbeauftragter für Hessen
Franz Hagenmaier
Tel: (0 60 39) 93 10 94
E-Mail: Hagenmaier@shgbh.de
Internet: www.blasenkrebs-shb.de



Franz Hagenmaier (Foto: privat)



Selbsthilfegruppe nach Krankheit in Büdingen-Wolferborn

Vor genau 20 Jahren startete die „Selbsthilfegruppe nach Krankheit“ mit 15 Gruppenmitgliedern in Wolferborn. Seitdem treffen sich kranke Menschen jeden zweiten Donnerstag im Monat, um sich gegenseitig auszutauschen und zu unterstützen. Auch heute zählt die Selbsthilfegruppe noch 14 Mitglieder und ist offen für weitere Interessierte.

Die Menschen in der Gruppe leiden an Krebs- und Tumorerkrankungen, Diabetes oder auch unter Angstzuständen.

Kontaktperson Brigitte Appel: „Unsere Erkrankungen sollten nicht immer im Vordergrund stehen. Wichtig ist es uns, dass wir gemeinsam Spaß daran haben, uns zu treffen. Wir sprechen miteinander über die unterschiedlichsten Themen, um abzuschalten und zusammen Freude zu erleben. Dadurch können wir die Alltagsorgen mal einen Moment vergessen.“

Getreu dem Motto „Jeder Tag ist ein Geschenk, für das man Gott dankbar sein sollte. Nimm die Herausforderung des Lebens an und mach das Beste draus!“ stehen neben den regelmäßigen Treffen auch Theater-, Museums und Ausstellungsbesuche auf dem Programm der Selbsthilfegruppe.

Die Gruppe ist dank ihrer Mitglieder aktiv und dynamisch. Dadurch verbringen sie miteinander sorgenfreiere Stunden. Sie schöpfen Kraft, um sich danach wieder gestärkt dem Alltag widmen zu können.



Selbsthilfegruppe nach Krankheit, Brigitte Appel 2. von rechts (Foto: privat)

Kontakt:

Selbsthilfegruppe nach Krankheit

Brigitte Appel

Tel: (0 60 49) 10 24

Auflösung der Frauenselbsthilfe nach Krebs (FSH) Bad Nauheim und Nidda

Die FSH-Ortsgruppen Bad Nauheim und Nidda haben sich aufgelöst. Aus der langjährigen Erfahrung der seit 2012 tätigen 1. Vorsitzende der FSH in Bad Nauheim spricht Henriette Faatz über Nachwuchsprobleme, Überalterung und Überforderung:

„Unsere FSH in Bad Nauheim bestand seit nunmehr 35 Jahren. Gegründet wurde sie im Jahre 1981 von Änne Heutzenröder.

Regelmäßig trafen sich Betroffene in der Bastel- oder Kreativgruppe, in der Sportgruppe, die jetzt als REHA-Sportgruppe im Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg weiterhin aktiv ist, in der Nachmittagsgruppe, die Vorträge oder Programmpunkte anbot, oder in der Abendgruppe für Berufstätige.

Die Gruppentreffen waren zu jeder Zeit kostenfrei, es wurden keine Mitgliedsbeiträge erhoben und Gäste waren jederzeit willkommen, auch Angehörige und selbstverständlich Männer.

Der Name der Organisation "Frauenselbsthilfe nach Krebs" ist m.E. nicht mehr ganz so zeitgemäß und schreckt vielleicht auch Männer ab, die an Krebs erkrankt sind. Trotz der Namensgebung vor über 40 Jahren ist die FSH offen für Männer und heißt sie herzlich willkommen. Im Übrigen gibt es im Bundesverband eine Untergruppe für an Brustkrebs erkrankte Männer.

Unterstellt sind die einzelnen Ortsgruppen ihren jeweiligen Landesverbänden (LV), die Hilfestellung bei rechtlichen, finanziellen und LV-spezifischen Themen geben. Außerdem werden Schulungen für die Gruppenleitungen angeboten.

Durch die Vielzahl der Gruppenschließungen, nicht nur im Wetteraukreis, ist der LV momentan in einer schwierigen Lage. Diese Schließungen haben mehrere Gründe:

- Zunächst einmal steht die Überalterung der Gruppen im Vordergrund. Viele bestehen schon über Jahrzehnte. Einerseits weist dies stabile Strukturen auf, andererseits wirkt das der Weiterentwicklung entgegen. Der Bundesvorstand hat 2015 beschlossen, dass auch wieder Teilnehmer/innen, die älter als 68 Jahre alt sind, in die Gruppenleitung gewählt werden können. Das zeigte bislang allerdings nur wenig Erfolg.
- Erschwert wurde die Arbeit in den letzten Jahren durch die zunehmende Bürokratie. Viele Ortsgruppenleitungen fühlen sich überfordert. Sicher ist es richtig, dass von einem eingetragenen Verein, der von der Deutschen Krebshilfe unterstützt wird und öffentliche Fördergelder erhält, eine transparente Buchführung erwartet wird, doch sollte dieser Teil der Arbeit nicht in eine Überregulierung ausufern.
- Jüngere Betroffene finden oft nur kurz ihren Weg zur FSH, hauptsächlich im Anfangsstadium der Erkrankung. Wichtig ist ihnen zu diesem Zeitpunkt ein persönliches Gespräch, erste Informationen, das Annehmen der Diagnose und eine verständnisvolle Motivation.

Die meisten Frauen sind heute berufstätig und wollen auch nach ihrer Erkrankung schnellst möglich wieder in den Beruf zurück. Mit Familie und Job ist es schwierig ein so umfangreiches Ehrenamt nebenher zu bekleiden. Neben den feststehenden Terminen der Gruppe sind auch Organisation, Schulungen, Landes- und Bundesversammlungen und Präsenztermine zu leisten.

- Eine positive Entwicklung für die Krebs-erkrankten ist der Einsatz der Psychoonkologen direkt in den Kliniken. Die Betroffenen werden von Anfang an informiert, betreut und begleitet. Der Bedarf an Austausch untereinander rückt dadurch in den Hintergrund.

- Leicht finden Betroffene heutzutage Zugang zu Internetforen. Sogar der Bundesverband der FSH bietet ein solches an: www.frauenselbsthilfe.de. Zu Beginn der Erkrankung sind viele Betroffene noch nicht bereit, mit ihrer Diagnose offensiv umzugehen. Hier bieten die Foren eine anonyme und vor allem zeitunabhängige Alternative zum persönlichen Austausch.
- Weitere seriöse Informationen sind heute problemlos über den Krebsinformationsdienst, die Gesellschaft zur biologischen Krebsabwehr etc. zu erhalten.

Für mich und die Kassiererin Annette Bommersheim war die Arbeit nicht mehr zu stemmen. Eine neue tragfähige Gruppenleitung ließ sich trotz mehrmaliger Aufrufe leider nicht finden.

Sollten sich Frauen oder Männer zusammenfinden, die ein regelmäßiges Treffen für Betroffene ins Leben rufen wollen, unterstütze ich gerne mit meiner Erfahrung.“

Kontakt:

Henriette Faatz

Tel: (0 60 32) 85135

E-Mail: Henriette_Faatz@arcor.de



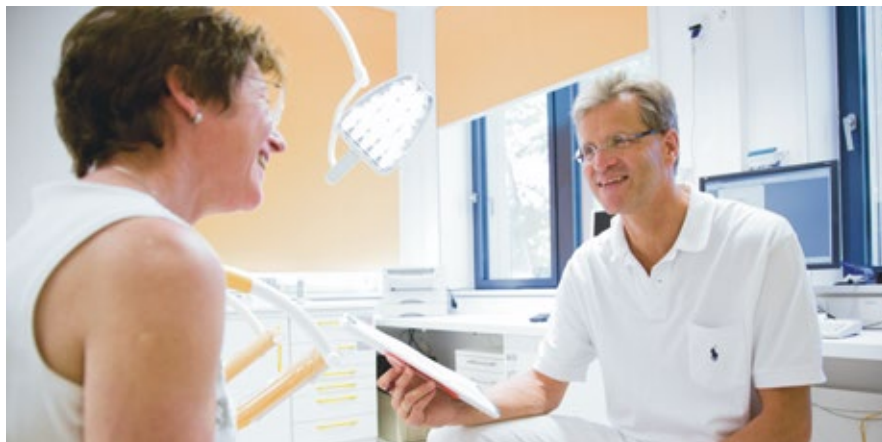
Henriette Faatz (Foto: privat)

Das Brustzentrum am Hochwaldkrankenhaus Bad Nauheim

Das Hochwaldkrankenhaus steht seit 2003 als Koordinationsklinik an der Spitze des DMP-Brustzentrums Mittelhessen. 2009 wurde das Brustzentrum vom unabhängigen Institut OnkoZert zertifiziert. In den letzten Jahren wurden am Brustzentrum jährlich etwa 300 Patientinnen mit der Erstdiagnose Brustkrebs und über 1.000 Brustkrebspatientinnen insgesamt behandelt. Damit zählt das Hochwaldkrankenhaus zu den fallzahlstärksten Kliniken in Hessen. Das Team um Chefarzt Dr. med. Ulrich Groh ist auf die Diagnostik und Behandlung von Brustkrankungen spezialisiert. Alle diagnostischen Bildgebungs- und Biopsiemethoden (Mammographie, Tomosynthese, Ultraschall und MRT) stehen ebenso zur Verfügung wie sämtliche Operationsverfahren bis hin zur Eigengewebstrekonstruktion. Die wöchentliche interdisziplinäre Tumorkonferenz und auch die Teilnahme an Studien der wissenschaftlichen Gruppen wie etwa GBG, AGO und BCIRG sichern den betreuten Frauen das Wissen aller in die Behandlung eingebundenen Fachdisziplinen nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft.

Die Heilungschancen bei Brustkrebs sind umso besser, je kleiner der Tumor zum Zeitpunkt der Entdeckung ist. Eine Möglichkeit, Tumore oder Vorstufen bereits vor dem Tastbefund zu erkennen, bietet die Mammographie. Bis zum 50. Lebensjahr gibt es keine allgemein akzeptierten Regeln. Ab dem 50. Lebensjahr werden Mammographien in zweijährigen Abständen empfohlen. Die Ultraschalluntersuchung ist eine Zusatzuntersuchung und kein Ersatz für die Mammographie, bei jungen Frauen mit familiär erhöhtem Brustkrebsrisiko jedoch eine sinnvolle Ergänzung der Vorsorge.

Alle diese Untersuchungen werden in unserer Klinik angeboten und mit modernsten Geräten durchgeführt, ebenso



Dr. Ulrich Groh im Beratungsgespräch (Foto: GZW/Schaper)

wie die im Falle eines Tumorbefundes notwendigen therapeutischen Maßnahmen, von der Diagnostik angefangen über die Operation und Nachbehandlung bis hin zur strukturierten Nachsorge. Dazu gehört auch die Betreuung der Patientinnen durch einen in der Klinik tätigen Psychoonkologen. Auf einem jährlichen Patientinnenseminar (jeweils im November) stellen wir unseren Patientinnen und ihren Angehörigen neue Entwicklungen auf dem Gebiet der Brustkrebstherapie vor. Für eine Terminvergabe in der Gynäkologischen Ambulanz wird eine Überweisung des jeweiligen Haus- bzw. Frauenarztes benötigt.

In der mittel und langfristigen Betreuung der Brustkrebspatientinnen arbeitet das Brustzentrum am Hochwaldkrankenhaus seit jeher eng und vertrauensvoll mit den regionalen Selbsthilfegruppen zusammen, beispielsweise in Vortragsveranstaltungen, bei Fragestunden oder durch die Einbeziehung der Selbsthilfegruppen in die Durchführung von Patientenveranstaltungen. Gerne folgen die Ärzte des Brustzentrums auch Einladungen als Referenten zu externen Treffen. Zwar gibt es eine Tendenz, gerade der jüngeren Betroffenen, sich in online-Foren zu bewegen und dort auch Freundschaften zu schließen, aber der „analoge“ Kontakt in einer

Gruppe, die nicht nur Informationen und Fakten austauscht, sondern sich auch von Angesicht zu Angesicht gegenüber steht und sich so im direkten Kontakt unterstützt, wird von vielen Patientinnen sehr geschätzt. Bei Bedarf könnte das Hochwaldkrankenhaus für Treffen von Selbsthilfegruppen auch Räumlichkeiten zur Verfügung stellen.

Ausführliche Informationen über das Brustzentrum, das 2015 ebenfalls zertifizierte Gynäkologische Krebszentrum sowie die neu eingerichtete Dysplasiesprechstunde (auch in den beiden letztgenannten Bereichen sind Selbsthilfegruppen wichtig!) finden Interessierte auf der Homepage des Gesundheitszentrums Wetterau (www.gz-wetterau.de/stationaere-versorgung/gynaekologie), von der auch informative Flyer heruntergeladen werden können.

Kontakt:

Brustzentrum Bad Nauheim
Hochwaldkrankenhaus
Chefarzt Dr. Ulrich Groh
Chaumontplatz 1
61231 Bad Nauheim
Tel: (0 60 32) 702 12 07
E-Mail: Brustzentrum@gz-wetterau.de
Internet: www.gz-w.de/stationaere-versorgung/brustzentrum.html

Praxis für Hämato-Onkologie in Gedern

Zu einer Kooperation mit interessierten Selbsthilfegruppen sind die in der Praxis tätigen Ärzte jederzeit bereit.

Für jeden Patienten mit einer Krebserkrankung werden in der Praxis für Hämatologie und Onkologie in Gedern ebenso wie in der Zweigpraxis in Bad Nauheim (Facharzt- und Servicezentrum am Hochwaldkrankenhaus) individuelle, seinen speziellen Bedürfnissen angepasste Therapiekonzepte nach anerkannten und neuesten Standards erstellt. Auch für eine Zweitmeinung stehen Priv.-Doz. Dr. med. Gamal André Banat und Priv.-Doz. Dr. med. Martin Graubner den Patienten gerne zur Verfügung. Zu einer Kooperation mit interessierten Selbsthilfegruppen sind die in der Praxis tätigen Ärzte jederzeit bereit.



Priv.-Doz. Dr. Gamal André Banat im Gespräch mit einem Patienten (Foto: GZW/Schaper)

Vertrauen und Verständnis zwischen Patient und Arzt sind die Grundpfeiler einer erfolgreichen Behandlung. Deshalb legen Dr. Banat und Dr. Graubner sehr viel Wert darauf, ihren Patienten die Befunde und das geplante Vorgehen umfassend und detailliert zu erläutern. Selbstverständlich stehen der Praxis alle Diagnostik- und Therapieverfahren der Kliniken des Gesundheitszentrums Wetterau – vom Labor über die Radiologie bis zur stationären Durchführung von Chemotherapien – zur unmittelbaren Verfügung.

Dank ihrer Einbindung in das onkologische Netzwerk Mittelhessen verfügen die Ärzte über Kontakte zu weiteren Spezialisten. Zu diesen können sie den Patienten bei Bedarf gerne Termine vermitteln, beispielsweise für spezielle radiologische Aufnahmen wie PET/CT, Hoch-Intensiven-Fokussierten Ultraschall (HIFU) oder operative und strahlentherapeutische Eingriffe.

Die Praxis bietet das gesamte Spektrum der Hämatologie und Onkologie an, einschließlich ambulanter Chemotherapie, Antikörpertherapien, Untersuchungen des Knochenmarks und des

Blutes, Bestimmung des Immunstatus, bildgebender und funktioneller Diagnostik der Organe, der Lymphknoten und des Kreislaufs, Messung der Lungenfunktionsleistung (Spiroergometrie) und Ultraschall (auch des Herzens). Zum Leistungsspektrum gehört zusätzlich die komplementäre Onkologie wie z. B. Aufbauinfusionen mit Vitaminen und Spurenelementen, Injektionen mit Thymuspräparaten, Infusionen mit Selen, Magnesium und Kalzium vor und nach den Chemotherapien mit dem Ziel einer besseren Verträglichkeit.

Kontakt:

Onkologische Facharztpraxis
PD Dr. Banat / PD Dr. Graubner
Schlossberg 36
63688 Gedern
Tel: (0 60 45) 60 06-60 30
Fax: (0 60 45) 60 06-60 66

Fachklinik Dr. Herzog

Die Alternative bei Krebs

Immer mehr Krebspatienten verlassen sich nicht allein auf die schulmedizinischen Therapiemöglichkeiten bei der Krebserkrankung wie Operation, Chemotherapie und Bestrahlung. Sie möchten mit geeigneten ergänzenden komplementären Therapieverfahren die Behandlungschancen verbessern.

In den meisten onkologischen Praxen oder Kliniken werden hierzu jedoch kaum Angebote gemacht.

Dabei gibt es zahlreiche Therapieverfahren, die die Wirkung konventioneller Therapieverfahren unterstützen, deren Nebenwirkungen reduzieren und die Lebensqualität verbessern.

Einen wichtigen Stellenwert hierbei hat die Hyperthermiebehandlung, sei es als Ganzkörperhyperthermie bei metastasierten Krebserkrankungen, sei es als lokale Hyperthermie bei mehr örtlich begrenzten Tumoren. Hiermit können die Therapieergebnisse von Chemotherapie oder Bestrahlung verbessert werden, auch bei vortherapierten Patienten und bei fortgeschrittenen Erkrankungen. Häufig kann dabei sogar mit deutlich moderateren Chemotherapiedosen gearbeitet werden, was wiederum die Verträglichkeit und die Nebenwirkungsrate reduziert.

Zusätzlich gibt es zahlreiche Therapieverfahren zur Stärkung des Immunsystems, zur Reduktion chemotherapie- oder bestrahlungsbedingter Nebenwirkungen und zur Verbesserung bzw. Erhaltung der Lebensqualität. Dies sind Therapieverfahren wie beispielsweise Infusionen mit hochdosierten Vitaminen und Antioxidantien, Therapien mit Thymuspeptiden oder Mistelextrakten zur Immunmodulation, homöopathische Präparate zur Ausleitung, sowie auch Ozon-Therapie, Sauerstoff-Therapie, Magnetfeld-Therapie und Physiotherapie.



Fachklinik Dr. Herzog, Nidda-Bad Salzhausen

In der Fachklinik Dr. Herzog werden die modernsten schulmedizinischen Therapieverfahren angeboten, spezielle Verfahren auch interdisziplinär in Zusammenarbeit mit den umliegenden Universitätskliniken in Gießen und Frankfurt. Alle Therapien werden jedoch ergänzt um komplementäre Therapieverfahren. Die Klinik ist weltweit führend auf dem Gebiet der Komplementärmedizin und Hyperthermie, so dass Patienten aus allen Ländern der Welt zur Behandlung kommen.

Die Räumlichkeiten der Klinik sind auf die Bedürfnisse unserer Patienten konzipiert. In einer persönlichen Atmosphäre erfolgt eine auf den Patienten konzentrierte medizinische Behandlung. Begleitpersonen können mit untergebracht werden.

Auch ambulante Behandlungen sind möglich. Viele Patienten nutzen auch das Angebot einer ambulanten Beratung für eine zweite Meinung und zur Therapieüberprüfung, sowie zur Beratung über alternative Therapiemöglichkeiten.

Wir kooperieren mit den Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis und halten dort immer wieder Vorträge, z. B. zu den folgenden Themen:

- Komplementäre Krebstherapie: Scharlatanerie oder sinnvolle ergänzende Verfahren
- Ganzheitliche Gynäkologische Onkologie
- Komplementäre Therapieverfahren beim metastasierten Brustkrebs unter besonderer Berücksichtigung der Hyperthermie
- Komplementäre Krebstherapie, biologische naturheilkundliche Therapieverfahren, Hyperthermie

Wir hatten auch schon Selbsthilfegruppen in unsere Klinik eingeladen zum Vortrag, zur Führung durch die Klinik (einschließlich Kaffee und Kuchen), Selbsthilfeinformativmaterialien liegen bei uns auch aus. Bad Salzhausen liegt in mitten in der Wetterau und ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar.

Kontakt.

Fachklinik Dr. Herzog

Kurstraße 16-18

63667 Nidda-Bad Salzhausen

Tel: (06043) 983-0

Fax: (06043) 983-194

Internet: www.fachklinikdrherzog.de

„Hand-in-Hand“ für krebs- und schwerstkranke Kinder Kinder Altstadt e. V. (HiH)

Wenn es diesen Verein nicht gäbe, so müsste er unbedingt gegründet werden.

HiH gründete sich 2008. Sechs Jahre später wurden dann schwerstkranke Kinder mit berücksichtigt. Mittlerweile hat der Verein inzwischen 160 Mitglieder. Das ehrenamtliche Engagement der aktiven Mitglieder ist ungebrochen. Sie möchten die kranken Kinder und deren Familien unterstützen. Dafür sammeln sie Spenden, starten unzählige Projekte, suchen Kostenträger und Unterstützer. Der Erlös wird gezielt eingesetzt und kommt ohne Abzug bei den betroffenen Familien an.

HiH eröffnete 2015 einen Second-Hand-Laden. Kinderspielzeug, Geschenkartikel, Kinderbekleidung, Spiele, Bücher, Kinderfahrräder und Handarbeitsarbeiten bilden das Sortiment. Auf Wunsch können auch Dinge besorgt werden, die derzeit nicht angeboten werden.

Seit Januar 2016 bietet HiH auch eine psychosoziale Betreuung für betroffene Familien an. Krankenschwester und Psychotherapeutin Berti Stahlecker unterstützt HiH dabei, denn für betroffene Familien ist die psychische wie auch die physische Belastung groß. Berti Stahlecker steht nicht nur für Gespräche zur Verfügung. Sie berät umfassend. Die Kosten hierfür wurden im Jahr 2016 von dem Deutsches Kinderförderwerk e. V. getragen.

Ein weiteres Angebot, welches HiH in Zusammenarbeit mit dem DRK Friedberg anbietet, sind drei Therapiehunde. Sie werden gezielt in einer tiergestützten medizinischen Behandlung eingesetzt.

HiH bietet Familien mit kleinem Budget kostenlosen Urlaub am Bernsteinsee oder in Kirn an. Vorsitzende Hilu Knies: „Wir hoffen, den Familien eine schöne gemeinsame Zeit schenken zu können. Kraft kann getankt werden für künftige schwere Aufgaben.“

Gern erfüllt der Verein auch die letzten

Herzenswünsche von den schwerstkranken Kindern. Dadurch erleben die Familien glückliche Stunden oder Tage, die die arge Situation ein wenig leichter erscheinen lässt.

Damit HiH seinem Motto „Weil Kinder uns am Herzen liegen“ getreu handeln kann, wird weiterhin Unterstützung benötigt.

Feierlichkeiten 1250 Jahre Altstadt sowie am 26.08.2017 an der Selbsthilfe- und Informations-MEILE in Butzbach wird sich HiH präsentieren.

Wenn es diesen Verein nicht gäbe, so müsste er unbedingt gegründet werden, ist die Überzeugung der vielen Freunde und Unterstützer.



von links Hilu Knies, Christa Triesch, Uschi Müller (Foto privat)

Hilu Knies und Stellvertreter Peter Müller blicken voller Tatendrang in die Zukunft. Auch im kommenden Jahr wird HiH wieder in Zusammenarbeit mit dem Golfclub Altstadt die Veranstaltung „Golf für behinderte Kinder“ durchführen. Im Herbst sind Ritterspiele geplant, bei den

Kontakt:

*Hand-in-Hand für krebs- und schwerst-
kranke Kinder Altstadt e. V.
Stammheimer Str. 2
63674 Altstadt
Tel: (06047) 986836
Internet: www.hand-in-hand.it*

Lesecke

Bücher und Webseiten zum Thema

Taschenbuch:



Wie ernähre ich mich bei Krebs?

Was nützt, was nicht – praktische Hilfen für den Alltag

Jedes Jahr erkranken rund 500.000 Menschen in Deutschland neu an Krebs. Und aufgrund der demografischen Entwicklung ist zwischen 2010 und 2030 mit einem Anstieg der Krebsneuerkrankungen um gut 20 Prozent zu rechnen. Die meisten dieser Krebspatienten sind geradezu „hungrig“ auf Informationen und Möglichkeiten, selbst etwas zu tun – das gilt ganz besonders für die Ernährung bei Krebs. Zugleich ist die Ernährungstherapie immer noch das Stiefkind der Medizin und der Markt voller zweifelhafter Krebsdiäten, Heilsversprechen und Präparate.

Autorin Dr. Gisela Krause-Fabrizius betreibt eine Praxis für ambulante Ernährungstherapie und berät und begleitet seit 20 Jahren Krebspatienten.

Taschenbuch zu beziehen über:

Herausgeber/Verlag: Verbraucherzentrale NRW

ISBN 978-3-86336-045-0

12,90 €

Buch:



Warum trägt Mama im Sommer eine Mütze?

Familienalltag mit der Diagnose Brustkrebs

Die Mutter des kleinen Louis hat Brustkrebs. Ebenso wie viele andere Kinder krebskranker Mütter hat er viele Fragen: Wieso fallen Mama die Haare aus? Wieso muss Mama so oft ins Krankenhaus?

Dieses Buch liefert kindgerechte Antworten, die übersichtliche Info-Kästen leicht verständlich zusammenfassen. Dem eigenen Kind von der schweren Erkrankung zu erzählen und diese zu erklären, ist nicht leicht. Die Publikation gibt hilfreiche Tipps. Sie will betroffenen Familien Mut machen, gemeinsam erfolgreich gegen den Krebs zu kämpfen und sich Optimismus und Lebensfreude zu bewahren.

Eine Vorlesegeschichte richtet sich an Kinder im späten Kindergarten- und frühen Grundschulalter. Der Ratgeberteil bietet Unterstützung für betroffene Eltern, Verwandte und Freunde.

Buch zu beziehen über:

www.brustkrebszentrale.de/meta/bestellformular



Wichtige Kontakte

KID KrebsInformationsDienst

Deutsches Krebsforschungszentrum
Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg
Tel: (0800) 4203040
E-Mail: Krebsinformationsdienst@dkfz.de
Internet: www.krebsinformationsdienst.de

Empfohlene Internetseiten

www.frauenselbsthilfe.de

Informationen, Beratung, Selbsthilfe, Forum. Das Internet-Forum bietet die Möglichkeit sich mit anderen Betroffenen auszutauschen oder einfach nur mitzulesen. Die Anonymität ist gewährleistet.

Kostenloses Magazin für Menschen mit Krebs.

www.krebsgesellschaft.de

Neues aus der größten wissenschaftlich-onkologischen Fachgesellschaft Informationen über den aktuellen Stand der Diagnostik und Therapie von Krebs. Für Ärzte, Patienten, Angehörige, Interessierte und medizinisches Fachpublikum.

www.krebshilfe.de

Die Deutsche Krebshilfe unterstützt unter dem Motto „Helfen. Forschen. Informieren.“ Projekte zur Verbesserung der Prävention, Früherkennung, Diagnose, Therapie, medizinischen Nachsorge und psychosozialen Versorgung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe.

www.biokrebs.de

Gesellschaft für biologische Krebsabwehr

Die Organisation informiert über komplementäre Krebsmedizin, biologische Krebstherapie und Naturheilverfahren bei Krebs.

www.hausderkrebselbsthilfe.de

Das Haus der Krebs-Selbsthilfe – Bundesverband e.V. ist europaweit der erste Dachverband pharma-unabhängiger Krebs-Selbsthilfe.

Neues aus der Selbsthilfelandchaft

Gesprächskreis Nahtod-Erfahrung

Schätzungsweise 5% der Menschen in Deutschland haben z. B. nach einem Unfall, schwerer Krankheit oder einem anderen lebensbedrohlichen Ereignis einmal dieses außergewöhnliche Erlebnis gehabt, was ihr weiteres Leben sehr stark geprägt hat. Aber nicht nur das eigene Leben kann davon beeinflusst sein, auch der Umgang mit anderen Personen kann sich dabei stark verändern.

Der neue Gesprächskreis bietet Nahtod-Erfahrenen die Möglichkeit, mit anderen Erfahrenen in Kontakt zu kommen. Während der Treffen werden verschiedene Themen aus dem Bereich Nahtod-Erfahrung aufgegriffen. Zudem werden gelegentlich Referenten eingeladen. Auch werden ein bis zwei Gruppenmitglieder über ihr Nahtod-Erlebnis berichten können. Danach besteht die Möglichkeit zum Austausch.

Der Gesprächskreis Nahtod-Erfahrung in Bad Nauheim/Steinfurth trifft sich in Abständen von 3 Monaten. Das nächste Treffen findet am Donnerstag, den 10. August 2017 um 19:30 Uhr statt. Der Gesprächskreis wird unterstützt von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Kontakt:

Gesprächskreis Nahtod-Erfahrung
Bad Nauheim/Steinfurth
Tel: (0 60 32) 96 82 03
E-Mail: kontakt@nte-hessen.de
Internet: www.nte-hessen.de

Neugründung der Diabetiker- Selbsthilfegruppe Rabenstein

Unser Ziel ist es, gemeinsam an der Basis der guten Einstellung zu arbeiten. Das gilt für die Umstellung der Ernährung, Bewegung, medikamentöse Therapie und die Aufklärung der Betroffenen und Angehörigen. Ausräumen möchten wir innere Hemmnisse, wie Resignation, Bequemlichkeit und den Unwillen sich auf neue Lebensaufgaben einzulassen.

Treffpunkt: Bad Salzhausen, jeden 2. Mittwoch im Monat
Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises.

Kontakt:

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Rabenstein
Treffpunkt:
Nidda-Bad Salzhausen, Kurklinik Rabenstein
Tel: (0 60 44) 761 91 62

Multiple-Sklerose- Selbsthilfegruppe in Karben

Neben dem Austausch untereinander ist es den Mitgliedern der Selbsthilfegruppe ein Anliegen, etwas in ihrem Leben zu verändern. Jeder kann dafür bei sich selbst ansetzen oder auch das Umfeld versuchen zu verändern. Wichtig ist ihnen u.a. die Verbesserung der Barrierefreiheit in Karben: Bodenbeläge der Straßen, die schwer zugänglichen Bushaltestellen, enge Gehwege wegen parkender Autos und der Bahnsteig – für manch behinderte Menschen eine große Hürde. Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises.

Kontakt:

MS-Gruppe Karben
Tel: (0 60 39) 67 27
E-Mail: peterwolfschwalm@arcor.de

Syrinx Ortsgruppe Bad Vilbel – Wetteraukreis

Bei einer Syringomyelie bildet sich ein Hohlraum im Rückenmark mit schmerzhaften Folgen. Symptome können Migräne, kontinuierliche Steigerung von oft nicht klar zu definierenden Schmerzen oder motorische Sensibilitätsstörungen u.v.m. sein. Aufgrund der Symptomvielfalt kommt es nicht selten zu einem „Zufallsbefund“, Betroffene fühlen sich nach der endgültigen Diagnose oft allein gelassen. Bereits im Jahr 2013 haben sich die Angehörigen eines mit Syringomyelie und Hydromyelie betroffenen Sohnes darum entschieden, eine Selbsthilfegruppe in Darmstadt zu gründen, sich in 2016 als Verein organisiert und sind seitdem mit Ortsgruppen an mehreren Standorten in Hessen vertreten. Die Gruppentreffen ermöglichen den geschützten Austausch und die gegenseitige Unterstützung von Betroffenen und Angehörigen, weiß Helga Pfeffer, Initiatorin der Selbsthilfegruppe.

Wegen der Seltenheit der Erkrankungen trifft sich die Ortsgruppe Bad Vilbel zunächst einmal im Quartal jeweils samstags, sobald eine größere Gruppe entstanden ist, werden häufigere Gruppentreffen stattfinden. Weitere Termine in 2017 sind am 8. Juli und am 14. Oktober geplant. Die Räumlichkeiten sind barrierefrei erreichbar.

Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

Kontakt:

Helga Pfeffer

Tel: (06151) 3533317 oder (0163) 2196804

E-Mail: badvilbelsyrinx@syrinx-hessen-da.de

Voranmeldung ist erforderlich unter:

badvilbelsyrinx@syrinx-hessen-da.de

Neuer Gesprächskreis Osteoporose in Bad Vilbel

Im fortgeschrittenen Alter sind viele Menschen von Osteoporose betroffen. Schon eine unüberlegte Drehbewegung, ein heftiger Husten oder auch das unglückliche Abstützen mit der Hand können reichen, um die Knochen brechen zu lassen. Der Gesprächskreis ist noch offen für neue Mitstreiterinnen und Mitstreiter.

Die Gruppentreffen finden jeden zweiten Dienstag im Monat um 15:00 Uhr im Haus der Begegnung in Bad Vilbel statt. Die Selbsthilfegruppe würde unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

Kontakt:

Tel: (06101) 1384

E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de

Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Neue Selbsthilfegruppe Krebs in Bad Vilbel

Mitstreiterinnen und Mitstreiter gesucht

Die Initiatorin dieser neuen Gruppe ist an Darmkrebs erkrankt und wünscht sich vertrauliche Gespräche mit anderen Betroffenen, um sich gegenseitig zu unterstützen. Die Gruppe möchte nicht nur Menschen ansprechen, die von Darmkrebs betroffen sind, sondern ist offen für alle an Krebs Erkrankten. Mögliche Gesprächsthemen könnten bspw. Medikamente und alternative Therapieformen sein, aber auch z.B. drohende Berufsunfähigkeit und damit verbundene existenzielle Ängste.

Die Gruppentreffen würden einmal monatlich stattfinden und werden in der Gründungsphase von einem von uns ausgebildeten In-Gang-Setzer begleitet werden. Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

Kontakt:

Tel: (06101) 1384

E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de

Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Neue Selbsthilfegruppe Prostatakrebs

Man(n) bleibt gesund durch Krebsvorsorge! Zwei Initiatoren möchten in Bad Vilbel gerne eine Selbsthilfegruppe Prostatakrebs gründen. Sie freuen sich auf den Erfahrungsaustausch und das gegenseitige Stärken mit Gleichbetroffenen. Aber sie möchten auch informieren und aufklären, um viele Männer ab 45 Jahren dazu zu bewegen, regelmäßig zur Krebsfrüherkennung zu gehen. Denn früh erkannt, kann Prostatakrebs meist gut behandelt werden. Die Gruppentreffen würden einmal monatlich abends stattfinden und würden in der Gründungsphase von einem von uns ausgebildeten In-Gang-Setzer begleitet werden.

Als Gründungsveranstaltung dieser neuen Gruppe wird Dr. med. Rainer A. Bürger, Chefarzt der Urologie am St. Katharinen Krankenhaus in Frankfurt, am Dienstag, den 20. Juni 2017, um 18:00 Uhr einen Vortrag zu Prostatakrebs halten. Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

Kontakt:

Tel: (0 61 01) 13 84

E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de

Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Ärztensymposium der Landesgruppe Syringomyelie und Chiari Malformation in Friedberg

Die hessische Landesgruppe des DSCM e. V. lud im März 2017 Betroffene und Interessierte zu einem Ärztesymposium nach Friedberg ein. Die Chiari Malformation- und Syringomyelie-Spezialisten Dr. med. Helge Matrisch, Asklepios Klinik Schauffling und Dr. med. Andreas Gottschalk, Krankenhaus Nordwest, referierten über die beiden seltenen neurologischen Erkrankungen. Es war Ihnen ein großes Anliegen, den Bedarf an Fragen zu beantworten. Mit ca. 50 Gästen aus NRW, Thüringen, Baden Württemberg und Hessen war die Veranstaltung ein voller Erfolg.

Kontakt:

Deutsche Syringomyelie und Chiari Malformation e. V.

Landesgruppe Hessen des DSCM e. V.

Treffpunkt: Wetteraukreis

Tel: (0 60 03) 827853

Internet: www.deutsche-syringomyelie.de/hessen.htm

Autoimmunerkrankungen

Gesprächskreis für Betroffene

Bei einer Autoimmunerkrankung richtet sich das Immunsystem fatalerweise gegen den eigenen Körper, wodurch es zu Entzündungsreaktionen kommt und auch Organe angegriffen werden können. Die Initiatorin der Gruppe, Mutter einer kleinen Tochter, ist selbst betroffen. Sie leidet an einer seltenen Form, nämlich an Lichen Sclerosus, einer chronischen Erkrankung im Intimbereich. Die junge Frau möchte aber auch alle anderen autoimmun Erkrankte, einladen, sich auf einen offenen Austausch einzulassen. Denn vieles ist im gemeinsamen Austausch leichter und man lernt voneinander, mit der Krankheit zu leben, hofft sie.

Die Gruppentreffen finden jeden zweiten Montag im Monat um 18:00 Uhr im Alten Rathaus in Bad Vilbel statt.

Kontakt:

Tel: (0 61 01) 13 84

E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de

Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Trauer in Bewegung

Neuer Gesprächskreis für Menschen, die nahe Angehörige oder Freunde verloren haben.

Kontakt:

Hospizhilfe Wetterau e.V.

Tel: (06031) 6845829

E-Mail: info@hospizdienst-wetterau.de

Internet: www.hospizhilfe-wetterau.de

Scleroderma Liga e.V.

Regionalgruppe Frankfurt

Sklerodermie (skleros=hart/derma=Haut) ist eine seltene Autoimmunerkrankung des Bindegewebes unbekannter Ursache, die zu einer Vermehrung der Bindegewebefasern mit daraus folgender Verdickung und Verhärtung der Haut führt. Auch innere Organe wie Lunge, Verdauungstrakt und Niere können betroffen sein.

Wir sind selbst Betroffene und nutzen die regelmäßigen Treffen der Regionalgruppe zum Erfahrungsaustausch. Dieser Austausch hilft uns, den Betroffenen und unseren Angehörigen, Ängste und Probleme abzubauen.

Kommen Sie zu uns! Sie erhalten wertvolle Ratschläge und Erkenntnisse. Sie sind mit Ihrer Krankheit nicht allein!

Gruppentreffen sind immer samstags: 24. Juni, 19. August, 28. Oktober, um 14:00 Uhr im Epiphaniassaal der ev. Petergemeinde in Frankfurt, Oeder Weg 154.

Der Dezembertermin wird im Internet bekannt gegeben.

Kontakt:

Scleroderma Liga e.V.

Internet: www.scleroliga.de

Regionalgruppe Frankfurt

Margit Rau

Tel: (069) 592554

E-Mail: margit-rau@gmx.de

Elke Frenzel

Tel: (06195) 8069990

E-Mail: elke.kelkheim@web.de

65-plus – Mobil bleiben mit Verantwortung

Mitstreiter gesucht für Gesprächskreis

Ob per Fahrrad, Rollstuhl, Gehwagen, Auto, zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln – ältere Menschen möchten weiterhin unabhängig am Straßenverkehr teilnehmen. Doch die Kräfte lassen nach und Sehen sowie Hören verschlechtern sich. Auch das Gedächtnis und die körperliche Beweglichkeit sind nicht mehr so gut wie früher. Betroffene suchen Betroffene, die weiterhin mit einem möglichst geringen Risiko am Straßenverkehr teilnehmen wollen. Wie verhalte ich mich, wenn keine Barrierefreiheit gegeben ist? Wo und wie üben wir mit dem Gehwagen? Wo finden wir Sicherheitsberater für Senioren? Was können wir für uns tun, um mit Verantwortung mobil zu bleiben? Zu diesen Fragen wollen wir uns regelmäßig treffen, um uns untereinander auszutauschen, Referenten einzuladen, Fachvorträge zu hören. Willkommen sind auch Angehörige. Sie können mit uns gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

Die Treffen werden in Friedberg zwischen 18:00–20:00 Uhr stattfinden. In welchen regelmäßigen Abständen, wird der Gesprächskreis dann selbst entscheiden.

Die Gründung wird unterstützt von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises.

Kontakt:

Petra Jacobs

Tel: (06033) 9239835

Veranstaltungen und Termine

Veranstaltung

Selbsthilfe- und Informations-MEILE

26. August 2017 in Butzbach 10:00 bis 15:00 Uhr

Am 26. August 2017 wird der Selbsthilfegedanke auf dem Marktplatz in Butzbach verbreitet. Zwischen 10 und 15:00 Uhr wird die „MEILE“ ein zentraler Anziehungspunkt im Herzen der Stadt für interessierte Menschen als auch für Teilnehmer sein.

Selbsthilfegruppen, Gesprächskreise, Beratungsstellen, soziale und ehrenamtliche Einrichtungen und Vereine aus dem gesamten Wetteraukreis stellen ihre Arbeit an Ständen vor und möchten mit Interessierten ins Gespräch kommen.

Die MEILE ist eine hervorragende Möglichkeit, miteinander in Kontakt

zu treten. Hier wird hautnah und von Angesicht zu Angesicht zugehört, beraten und informiert.

Info:

26. August 2017, Marktplatz
Butzbach, 10:00–15:00 Uhr

Veranstalter:

Selbsthilfe-Kontaktstelle des
Wetteraukreises

Fachdienst Gesundheit und
Gefahrenabwehr

Tel: (06031) 832345

E-Mail:

Anette.Obleser@Wetteraukreis.de

Internet:

<http://selbsthilfe.wetterau.de>

Vortrag

Brustkrebs

25. Oktober 2017 in Bad Vilbel

Veranstaltung der neuen, monatlich stattfindenden Vortragsreihe „Gesund leben in Bad Vilbel“

Brustkrebs ist weltweit die häufigste bösartige Tumorerkrankung bei Frauen. Allein in Deutschland sind jährlich nach Angaben des Robert-Koch-Institutes rund 57.000 Frauen neu von einer Brustkrebserkrankung betroffen. Somit erkrankt im Laufe ihres Lebens rund jede 10. Frau an Brustkrebs. Gynäkologin Dr. Birgit Hahn informiert über Vorsorge, Risikofaktoren, Symptome, Diagnose, Behandlungsmöglichkeiten. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Fragen und Diskussion. Gerne unterstützen wir Interessentinnen, die sich künftig regelmäßig in einer Selbsthilfegruppe zum fachlichen und persönlichen Austausch treffen wollen.

Info:

25. Oktober 2017, Haus der Begegnung in Bad
Vilbel, 19:00–21:00 Uhr

Referentin: Dr. med. Birgit Hahn, niederge-
lassene Fachärztin für Frauenheilkunde und
Geburtshilfe in Bad Vilbel

Anmeldung: Selbsthilfekontaktstelle
Bürgeraktive Bad Vilbel

Tel: (06101) 1384

Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Fortbildungsangebot

Motivation – Menschen begeistern

26. Oktober 2017 in Friedberg

Fortbildungsangebot für alle Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise im Wetteraukreis

Motivation ist eine komplexe Fähigkeit von Menschen. Und sie ist sehr individuell. Eigentlich müsste der Untertitel deshalb lauten: Menschen begeistern sich.

- Was ist eigentlich Motivation?
- Unter welchen Bedingungen kann Motivation entstehen?
- Wie können Menschen sich motivieren, wie können sie Motivation halten?
- Wie kann Motivation aus sozialen Beziehungen entstehen?
- Warum glauben wir eigentlich, dass wir andere motivieren können?
- Wie kann ich Menschen motivieren, in meine Selbsthilfegruppe zu kommen?
- Wie kann ich Menschen dafür gewinnen, in der Selbsthilfe aktiv zu werden?

Der Abend wird von Erfahrungen von Teilnehmenden ausgehen und sich immer wieder darauf beziehen.

Info:

26. Oktober 2017 im Kreishaus Friedberg, 19:00–21:30 Uhr

Referent: Dr. Rainer Eckert, Mentaltrainer & Coach

Anmeldung: Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Tel: (0 60 31) 83 23 45

E-Mail: Anette.Obleser@Wetteraukreis.de

Veranstaltungsangebot

Selbsthilfeförderung durch die Krankenkassen

27. November 2017 in Bad Vilbel

Informationsveranstaltung für Mitglieder von Selbsthilfegruppen und Gesprächskreisen aus Bad Vilbel und Umgebung

Die gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände unterstützen und fördern seit Jahren die Aktivitäten der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe durch immaterielle, sächliche und finanzielle Hilfen. Mit der finanziellen Förderung von Selbsthilfegruppen tragen die Krankenkassen und ihre Verbände dem gestiegenen Stellenwert der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe Rechnung und leisten einen erheblichen Beitrag zu ihrer Stärkung und Planungssicherheit.

Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise können bei der GKV-Selbsthilfeförderung Hessen (Gesamt-krankenkassenverband) finanzielle Pauschalfördermittel beantragen,

bei den einzelnen Krankenkassen Projektfördermittel. Die Referentin Susanne Strobach ist Koordinatorin Patienten und Selbsthilfe bei der AOK Hessen und Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft „GKV-Selbsthilfeförderung Hessen“ und wird alle Fragen zum Thema wie Möglichkeiten und Grundsätze, Förderrichtlinien und Anträge der teilnehmenden Gruppen beantworten.

Info:

27. November 2017, Haus der Begegnung in Bad Vilbel, 19:00–20:30 Uhr

Referentin: Susanne Strobach, Koordinatorin Patienten und Selbsthilfe AOK Hessen

Anmeldung: Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

Tel: (0 61 01) 13 84

Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de

So funktioniert Inklusion – Vorträge mit Gebärdensprachdolmetscher

Barrierefreiheit für Gehörlose und Menschen mit Hörbehinderung

Unsere Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel liegt im Randgürtel von Frankfurt und unsere Angebote werden sowohl von Menschen in Bad Vilbel als auch Frankfurt und im Wetteraukreis genutzt. Unsere Räumlichkeiten sind barrierefrei zugänglich, bis Ende 2016 konnten aber hörgeschädigte Menschen nicht an unserem Angebot partizipieren. Das wollten wir jedenfalls für unsere Vortragsreihe „Gesund leben in Bad Vilbel“ ändern! Nach gründlicher Recherche stießen wir auf die Förderaktion „Noch viel mehr vor“ von der Aktion Mensch. Mit diesem Förderprogramm werden u. a. regionale Projekte gefördert, die zur Inklusion beitragen. Gefördert werden können z. B. Projekte zur Verbesserung der Lebenssituation von Menschen mit Behinderung, also in unserem Fall der Zugang Hörgeschädigter zu unseren Vorträgen. Die Förderung deckt dabei sowohl die Honorarkosten eines Gebärdensprachdolmetschers als auch die Sachkosten ab. Für die Antragstellung mussten wir den geplanten Durchführungszeitraum und die gewünschte Förderhöhe (max. 5.000 Euro) angeben. Das Honorar berechnet sich nach der Gebührenverordnung und beträgt ca. 75 Euro pro Stunde, zzgl. Fahrtkosten. Für eine Veranstaltungsdauer von ca. zwei Stunden benötigt man zwei Gebärdensprachdolmetscher, die abwechselnd jeweils 15 Minuten dolmetschen. Auf Basis dieser Informationen haben wir den Förderantrag online gestellt, die Bestätigung über die Antragstellung erhält man sofort. Die Bearbeitungszeit benötigt dann jedoch Zeit, man muss geduldig sein. Aber man kann online verfolgen, in welchem Status sich der Antrag befindet. Nach ca. drei Monaten erhielten wir die Bestätigung, dass unser



Gebärdensprachdolmetscherinnen im Einsatz: Carolin Grob (li.) und Anette Kumant (Foto: privat)

Antrag genehmigt wurde und die Fördergelder bereit stehen. Wir haben dann Kontakt zu mehreren Gebärdensprachdolmetschern im Raum Frankfurt bzw. Wetterau aufgenommen und festgestellt, dass diese teilweise sehr unterschiedlich Kosten abrechnen – es lohnt sich, zu vergleichen – und auch terminlich sehr ausgebucht sind. Mit den beiden Profis, die uns nun unterstützen, sind wir - und auch unsere hörgeschädigten Teilnehmer - sehr zufrieden. Die beiden haben auch in anderen Veranstaltungen schon zusammengearbeitet und sind ein eingespieltes Team. Nach Möglichkeit stellen wir vorab die Skripte der Referenten zur Einarbeitung zur Verfügung, dies ist hilfreich, aber kein „Muss“. An unserem ersten Vortragsabend haben zwei Hörgeschädigte teilgenommen, an unserem dritten bereits neun! Unser Angebot hat sich schnell über gezielt angesprochene

**AKTION
MENSCH**

Verteiler herumgesprachen. Und so postete der gehörlose Kommunalpolitiker Sascha Nuhn auf Facebook: So funktioniert Inklusion in Bad Vilbel!

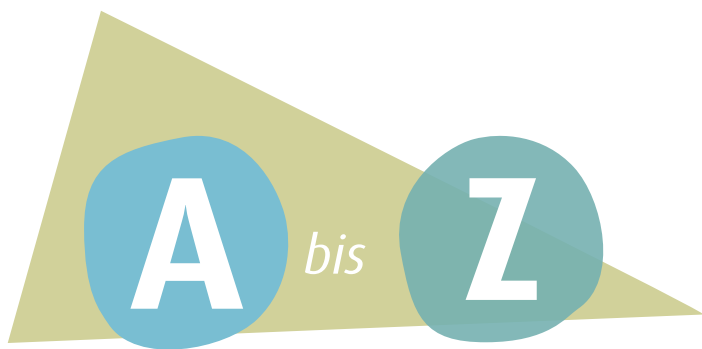
Kontakt:

Silke Schöck

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive
Bad Vilbel

Tel: (0 61 01) 13 84

Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de



Selbsthilfegruppen / Gesprächskreise und Auskunftsstellen im Wetteraukreis zu folgenden Themen:

A	F	Prävention / Vorbeugung
AD(H)S	Fibromyalgie	Progressive supranukleäre Blickparese PSP
Adipositas / Übergewicht	Frauen	Prostatakrebs
Ängste	G	Psychisch belastete Menschen und deren Angehörige
Alleinerziehend	Gehörlos, Taub / Blind	R
Allergie und Anaphylaxie	Gewalt an Frauen	Resilienz – psychische Widerstandsfähigkeit
Alkoholkrankheit	Guillain-Barré-Syndrom GBS	Rheuma
Alport-Syndrom	H	S
Angehörigengruppen	Hochsensibilität HSP	Schädel-Hirn-Verletzung / Schlaganfall
Arthrose	Herzerkrankungen	Schilddrüsenerkrankung
Augenstärkung	I	Seelische Gesundheit
Autismus	Integration	Sklerodermie
Autoimmunerkrankungen	K	Soziales Miteinander
B	Krebserkrankung	Soziale Phobien
Behinderungen	L	Stomaträger
Beziehungsstörungen Coda	Leukodystrophien	Stottern
Blasenkrebs	Lichen Sclerosus	Suchterkrankung
Borderline-Syndrom	Lymphkrankeung	Syringomyelie / Chiari Malformation
Brustkrebs	M	T
Burn out	Männer	Tinnitus
C	Medikamentenabhängigkeit	Trauerverarbeitung
Chronische Erkrankung	Migräne / Kopfschmerz	Trennung und Scheidung
Cochlear-Implantat	Morbus Bechterew	Tuberöse Sklerose
D	Morbus Crohn / Colitis ulcerosa	V
Defibrillator-Träger	Morbus Parkinson	Verlassene Eltern
Demenz / Alzheimer	Multiple Sklerose	W
Depression	N	Wechseljahre
Diabetes mellitus	Nahtoderfahrung	Z
Dialyse	Netzhautdegeneration	Zöliakie / Sprue
Down-Syndrom	O	
E	Organtransplantation	
Elektrosensibilität	Osteoporose	
Eltern / Familie	P	
Emotionale Gesundheit EA	Panikattacken	
Ernährung	Pflegende Angehörige	
Essstörungen	Poliomyelitis / Kinderlähmung	

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises und die Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel geben Ihnen gerne nähere Auskünfte! Kontaktdaten finden Sie im Impressum auf Seite 2 oder auf der Rückseite dieser Ausgabe.



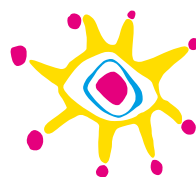
Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

Ansprechpartnerin: Eva Raboldt
Am Marktplatz 2
61118 Bad Vilbel

Telefon (06101) 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de



Mitglied der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Ansprechpartnerin: Anette Obleser
Europaplatz, Gebäude B, Zimmer 187 a
61169 Friedberg

Telefon (06031) 83 23 45 (8:00–12:00 Uhr)
E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de
Internet: <http://selbsthilfe.wetterau.de>



Mitglied der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Bildnachweis: Cover und Rückseite ©iStock.com/Martin Dimitrov, Seite 4 ©iStock.com/Martin Dimitrov,
Seite 12 ©iStock.com/criene

Wir danken den unten aufgeführten Förderern für die Unterstützung!
Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 34. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.

