

Die Kraft der Selbsthilfe:

Ich war vor 15 Jahren an Brustkrebs erkrankt, bin heute 67 Jahre alt und leite seit 10 Jahren eine inzwischen große und bewegte Gruppe von ca. 40 Frauen in Würzburg.

Beruflich arbeite ich als Selbsthilfekordinatorin für die onkologischen Gruppen am Comprehensive Cancer Center Mainfranken. Wir sind seit einiger Zeit eines der Bayerischen Zentren für Krebsforschung und ein NCT (Nationales Tumorcenter) Standort.

Sie fragen sich vielleicht wie kann eine so große Gruppe funktionieren? Da gebe ich Ihnen recht und kann es ganz einfach erklären. Alle Frauen, egal ob sie gerade mitten in der Therapie sind oder erst später zu uns kommen und auch egal an welcher Krebsart sie erkrankt sind, fühlen sich bei uns aufgefangen, informiert und begleitet. Denn eines ist uns allen gleichermaßen bekannt, die Angst. Wenn die Angst zu groß wird, beeinflusst dies unser ganzes Dasein und damit unsere Entscheidungsfindung.

Ab dem Tag der Diagnose ist plötzlich ohnehin alles anders und wir stehen ständig vor neuen Herausforderungen und haben Entscheidungen zu treffen. Es stellen sich Fragen, wie: „Kann ich meinem Arzt vertrauen? Schaffe ich den Weg durch die Chemo? Werde ich diesen Weg überleben? Wie sage ich es meinen Kindern oder meinem Mann, ...? Am Ende aller Fragen ist es gut, wenn ein „ja ich will“ stehen kann. Ein „ich muss“ macht den Weg eher schwerer. Was ist wenn ich gerade geschwächt bin, müde usw. und ich sage mir ständigich MUSS?

Hier hilft die Selbsthilfegruppe. Hier darf jede sein wie sie sich gerade fühlt und alles aussprechen. Wir weinen und lachen und tauschen Erfahrungen aus. Selbst wenn jede eine ganz persönliche Geschichte hat, ist eine Erfahrung unendlich wichtig und vereint uns einmal mehr. Wir sind bedingungslos füreinander da. Alles kann und darf sein. Darauf freuen wir uns einmal im Monat und bei Bedarf zwischendurch am Telefon.

Während Corona hat unsere WhatsApp-Verbindung eine neue Wichtigkeit erhalten. Wir haben uns ausgetauscht mit Informationen zur aktuellen Lage, zu neuen Erkenntnissen in der Krebsforschung, es wurden Geburtstagsgrüße verschickt, aufmunternde Impulse und vieles mehr. Wir haben diesen Weg gewählt, da wir durch Sprachnachrichten oder Bilder uns trotz der gebotenen Distanz näher sein konnten. Außerdem verfügen nicht alle über Internet, bzw. einen PC.

Wir sind offen füreinander und begegnen uns stets auf Augenhöhe und mit Respekt. Ja das sind Bedürfnisse vieler Frauen, die hier erfüllt werden. Gefühle sind die „Kinder unserer Bedürfnisse“. Es geht hier nicht um Wünsche, sondern um tatsächliche Bedürfnisse. Wir stärken einander und können dann aufgrund eines wichtigen Impulses gestärkt den schweren Weg weitergehen und tauschen uns mit allen Erfahrungen immer wieder aus. Wir lernen gemeinsam, dass es wichtig ist auf unsere Bedürfnisse zu achten, damit keine Unzufriedenheit in uns zu groß wird oder gar Wut sich in Aggression oder Depression wandelt.

Offene Kommunikation ohne Scham ist ein wichtiger Teil in der Selbsthilfe.

Diese Aspekte und noch einige mehr, bilden zusammen die Kraft der Selbsthilfe. Wir haben alle Gleiches oder Ähnliches erlebt. Wir sind damit nicht alleine und helfen uns damit langsam wieder im Alltag anzukommen, zurück im Leben sein zu dürfen.

Ich bin mir sicher, dass Sie sich es vorstellen können wie schön es ist nach einem schweren Weg den Gipfel erreicht zu haben und wieder die Aussicht genießen zu können, eine Perspektive zu haben und ja, da wird der Angsthase in einem mit der Zeit immer kleiner.

Ich leite eine Gruppe der Frauenselbsthilfe Krebs e.V. in Würzburg und bin Vorsitzende des Landesverbandes Bayern. Unser Bundesverband hat seinen Sitz in Bonn.

Gerne bin ich für Sie da und grüße Sie mit einem Lächeln meines Herzens

Beate Beyrich