

DIE SELBSTHILFE – EIN WICHTIGER PFEILER DES GESUNDHEITSSYSTEMS

Bonn (sho) – Die Krebs-Selbsthilfe bietet Erkrankten, Angehörigen und Ratsuchenden vielfältige Unterstützung. Dazu gehören der persönliche Austausch sowie die Interessenvertretung der Betroffenen.

„Ach, das geht mir genauso!“, „Habt ihr das auch erlebt?“, „Wie gehst du damit um?“ – das sind Sätze, die in der Krebs-Selbsthilfe oft zu hören sind. Dabei wird vielfältig agiert: in lockeren Gruppentreffen und individuellen Gesprächen. Das kann in Präsenz, am Telefon, digital im Internet-Forum oder in einer Videokonferenz, auf Informationsveranstaltungen oder bei themenspezifischen Vortragsreihen sein. Auch der berühmte Stuhlkreis kann vorkommen und Nähe schaffen.

Direkte Hilfe durch individuellen Austausch

Worum auch immer es geht – einfach einmal über ein Thema zu sprechen, welches Familie und Freunde nicht ganz nachempfinden können, einfach einmal über absurde Vorkommnisse zu lachen, die Nicht-Betroffene nicht erlebt haben können, oder einfach einmal zu weinen und wütend zu sein – in der Krebs-Selbsthilfe können Betroffene offen miteinander sprechen. Ein vertrauensvoller Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen verdeutlicht, dass auch in schwierigen Lagen niemand allein ist. Auch wenn jede Person und jede Erkrankung individuell ist: Es gibt immer Gemeinsamkeiten und damit ähnliche Herausforderungen und auch Lösungen. Es kann viel Zuversicht und Trost spenden, gemeinsam über Schwierigkeiten und Trauer zu sprechen. Denn eine Krebserkrankung kann viele Verluste mit sich bringen. So kann das Vertrauen in den eigenen Körper erschüttert sein, Zukunftspläne müssen verschoben werden oder der Körper funktioniert nicht mehr wie gewohnt. Gleichzeitig kann die Krebs-Selbsthilfe viel Kraft geben, Therapien durchzustehen. Auch hilft sie, langfristige Änderungen, wie ein neues Körperbild oder neue Alltagsabläufe, anzunehmen. Dabei unterstützen die Gespräche nicht nur erkrankte



1
Nicht nur in Corona-Zeiten wichtig: die Möglichkeit zum Online-Austausch.

2
Über die Krankheit zu sprechen kann eine große Last von den Schultern nehmen.

Menschen – auch Angehörige, Familienmitglieder und Freunde finden bei der Selbsthilfe ein offenes Ohr. Dabei bestimmt jede und jeder selbst, was sie oder er von sich preisgibt. Es ist völlig in Ordnung, einfach nur zuzuhören. Die Krebs-Selbsthilfe steht für Vielfalt: Jede und jeder findet seinen Platz.

Interessensvertretung – Hilfe für alle Betroffenen

Der Austausch von Erfahrungen und Erlebnissen ist nicht nur eine persönliche Bereicherung. Er legt auch offen, was gemeinsame Herausforderungen und Anliegen sind und was konkret gebraucht wird. Das betrifft das Gesundheitssystem, aber auch die Arbeitswelt oder Finanzen und Versicherungen. Daher vertritt die Krebs-Selbsthilfe auch die Interessen von Patientinnen und Patienten auf politischer und gesellschaftlicher Ebene. Dafür ist sie beispielsweise in den Gremien der Gesundheitspolitik und als Partner in der Krebsforschung beteiligt. Die Erkenntnisse und Erfahrungen der Patientinnen und Patienten ergänzen das Wissen aus Politik und Forschung. Dadurch werden die Versorgung und die Forschung noch besser auf die Bedürfnisse der Betroffenen angepasst.



Unabhängig und gemeinnützig

Die Krebs-Selbsthilfe ist ein wesentlicher und wertvoller Bestandteil des Gesundheitssystems. Damit sie ihre vielfältigen Aufgaben unabhängig wahrnehmen kann, unterstützt die Deutsche Krebshilfe die Bundesverbände der Krebs-Selbsthilfe bereits seit 1978 finanziell und ideell. Eine intensive Zusammenarbeit findet zudem in den Gremien der Deutschen Krebshilfe und bei der gemeinsamen Ausrichtung von Veranstaltungen, wie Krebskonferenzen und dem jährlichen „Tag der Krebs-Selbsthilfe“, statt. ■



Ein Gastbeitrag von
Dr. Stefanie Houwaart,
Patientenbeauftragte
der Deutschen Krebshilfe

Kontakt

Sie suchen Kontakte zur Krebs-Selbsthilfe? Sie möchten sich vielleicht sogar ehrenamtlich engagieren? Über die [Webseite der Deutschen Krebshilfe](http://www.krebshilfe.de) gelangen sie zu den geförderten Organisationen der Krebs-Selbsthilfe:
> www.krebshilfe.de/selbsthilfe/

„Wir bewahren Verschwiegenheit“



Interview mit
Hedy Kerek-Bodden,
Vorsitzende des Haus
der Krebs-Selbsthilfe –
Bundesverband e. V.

Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe?

Es gibt viele Wege in die Selbsthilfe: über Aushänge oder Flyer in Kliniken, über lokale Selbsthilfekontaktstellen, Krebsberatungsstellen und natürlich über eine Suche im Internet. Auf der Webseite des „Haus der Krebs-Selbsthilfe – Bundesverband e. V.“ sind zehn bundesweit aktive Selbsthilfeorganisationen verlinkt:
> www.hausderkrebsselbsthilfe.de/wir-ueber-uns/mitgliedsverbaende/

In der Selbsthilfe wird sehr Persönliches besprochen. Bleibt das alles vertraulich?

Selbstverständlich wird in allen Gesprächen die Verschwiegenheit gewahrt. Auch unsere digitalen Formate sind geschützt. Nur angemeldete Teilnehmer erhalten Zugang zu den moderierten Videokonferenzen. Auch die Foren der Krebs-Selbsthilfe sind moderiert. Wir raten zusätzlich immer dazu, in den Foren keine Klarnamen zu verwenden und mit Angaben, die Rückschlüsse auf die eigene Person geben, eher zurückhaltend zu sein.

Wer kann bei der Interessenvertretung mitmachen?

Generell können Menschen mitmachen, die Lust auf diese Tätigkeiten haben und mit anderen Patientinnen und Patienten sehr gut vernetzt sind. Denn um die gemeinsamen Interessen vertreten zu können ist es wichtig, mit gleich oder ähnlich Betroffenen in engem Austausch zu sein. Möglichst eigene Erfahrungen sowie genutzte Weiterbildungsangebote sind Grundlagen für die erforderliche Sachkenntnis. Und natürlich sind auch ein sicheres Auftreten und etwas Mut gefragt.