

SINN UND ZWECK DER SELBSTHILFE

Liebe Frau

etwa 3,5 Millionen Menschen sind in 70.000 - 100.000 Selbsthilfegruppen (SHG) in Deutschland aktiv. Rund zwei Drittel der Selbsthilfegruppen haben einen gesundheitsbezogenen Themenschwerpunkt in den Bereichen Erkrankung und Behinderung. Diese Themengebiete umfassen nahezu das gesamte Spektrum körperlicher und seelischer Erkrankungen und Behinderungen von allergischen und asthmatischen Krankheiten bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und zu den vielen Tumor- und Krebserkrankungen. Bei einer „Klassifizierung“

der Selbsthilfe in „gesundheitsbezogen“, „psycho-sozial“ und „sozial“ muss man wissen: Bei der Arbeit von SHGs kann es sich nie um eine klare Abgrenzung der einzelnen Themenbereiche handeln. Denn viele gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen sind auch zu vielen sozialen Fragen aktiv und legen ein erweitertes Verständnis von Gesundheit bei ihrer Arbeit zugrunde. Ebenso befassen sich psychosoziale und soziale Selbsthilfegruppen mit gesundheitsrelevanten Aspekten innerhalb ihrer eigenen Schwerpunktthematik.



Andrea Krull

© Jasper Precht

Die erste Selbsthilfegruppe für Betroffene mit Eierstock-, Bauchfell- und Eileiterkrebs wurde 1995 in Berlin gegründet. Heute gibt es in ganz Deutschland Gesprächsgruppen und Vereine. Andrea Krull ist erste Vorsitzende des Vereins Eierstockkrebs Deutschland e. V. Sie erkrankte 2013 selbst an Eierstockkrebs und fand damals keine SHG vor Ort. Seitdem gründet und betreut sie deutschlandweit SHGs zu Eierstockkrebs und versorgt diese mit Informationen zur Erkrankung, damit möglichst viele Frauen von den sehr vielen und teilweise auch verwirrenden Informationen profitieren. 2020 erhielt Andrea Krull für ihren großartigen Einsatz das Bundesverdienstkreuz.

INTERVIEW MIT ANDREA KRULL

Welche Menschen finden in einer Selbsthilfegruppe zusammen?

Der Motor einer Selbsthilfegruppe ist immer die eigene und/oder mittelbare Betroffenheit einer Person: In der Selbsthilfe schließen sich Menschen mit demselben Problem oder mit einem gemeinsamen Anliegen - und/oder mit einer gleichen Lebenssituation - zusammen. Die Selbsthilfe-Engagierten sind sehr häufig selbst oder mittelbar, zum Beispiel als Angehörige, Freunde oder Nachbarn, von einer Thematik betroffen.

In der Selbsthilfe wollen Menschen aber in erster Linie einander beistehen und helfen und sich gegenseitig zu einer Thematik informieren. Die Selbsthilfeengagierten setzen sich daher auch sehr aktiv für andere Menschen und deren Belange ein.

Welches Ziel verfolgen Selbsthilfegruppen?

In den Selbsthilfegruppen für Eierstockkrebs wird größter Wert darauf gelegt, dass sich Frauen in zugewandter und geschützter Atmosphäre über ihre Fragen zu der Erkrankung und ihren Sorgen austauschen können und sich hierzu direkt mit anderen betroffenen Frauen besprechen können. Je mehr Frauen es werden, desto größer wird auch das Gesamtwissen zu Eierstockkrebs in den Selbsthilfegruppen und desto weiträumiger wird der Informationsaustausch. So erfahren Frauen über diesen speziellen Kanal sehr viel über ihre Erkrankung und auch über die Möglichkeiten zu den Behandlungen und Therapien bei Eierstockkrebs.

Worin liegen die Kompetenzen von Selbsthilfegruppen speziell für Eierstockkrebs?

Die Ovar-SHG's verstehen sich immer als Ansprechpartner und Informationsgeber für alle Frauen mit Eierstockkrebs und deren Angehörige. Sie beraten und geben hilfreiche sowie vor allem neutrale Auskünfte zu Eierstockkrebs. Möglich ist dies nicht nur auf der Grundlage von Selbstbetroffenheit, sondern auch durch ein umfassendes Wissen zu ganz verschiedenen gesundheitlichen Themenbereichen, welches sie sich im Laufe der Jahre angeeignet haben und offen weitergeben und verbreiten.

Durch diese hochwertige Arbeit ergänzen SHG's das Expertenwissen des medizinischen Systems im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsinformation. Sie organisieren zudem auch unterschiedliche Informationsveranstaltungen rund um das Thema Eierstockkrebs. Zudem bilden sie sich zu diesem Thema selbst weiter, damit die Frauen bestmöglich unterstützt werden können und ihr Informationsbedarf gedeckt sowie die vielen Fragen konkret und fundiert beantwortet werden können.

Wie arbeiten die Selbsthilfegruppen mit medizinischen Partnern zusammen?

Die SHG's Eierstockkrebs halten es für wichtig, alle erkrankten Frauen eindringlich auf Eierstockkrebs spezialisierte, hochkompetente Krankenhäuser und spezialisierte Ärzte sowie Eierstockkrebszentren für ihre Behandlung hinzuweisen, denn dies ist für die betroffene Frau oft lebenswichtig.

Durch eine sehr gute und fundierte, enge Zusammenarbeit mit Fachleuten und Experten zu Eierstockkrebs können die SHG's zudem die konkreten medizinischen und individuellen Fragen zu Befunden und der Krankheit oder den Nebenwirkungen, jederzeit, schnell und verständlich beantworten lassen und diese für die Frauen direkt bei den Medizinerinnen rückfragen. Diese enge Zusammenarbeit mit den Medizinerinnen hilft daher nicht nur den Gruppen, sondern auch der jeweiligen Frau und unterstützt sie ganz individuell bei der Verarbeitung der Krankheit Eierstockkrebs.



© Instagram: tanja.lmke0210

AKTION „GRÜNE SOCKE“

Eine Initiative von Eierstockkrebs Deutschland e. V.

„Mit uns bekommt ihr keine kalten Füße, sondern viel Hilfe und Informationen rund um Eierstockkrebs!“

Unter diesem Motto stricken seit 2018 deutschlandweit Tausende von Frauen in der Hoffnungsfarbe Grün für Frauen mit der Diagnose Eierstockkrebs. Die Sockenpakete werden in zertifizierten gynäkologischen Krebszentren in ganz Deutschland an die betroffenen Frauen verteilt und sogleich wertvolle Informationen zu Therapie und Ansprechpartnerinnen in den SHG weitergegeben.

Alle Informationen zur Aktion und zum Mitmachen unter www.aktiongruenesocke.de

GUT ZU WISSEN

Wenn Sie mehr über die Arbeit von SHG's Eierstockkrebs wissen möchten, schauen Sie einfach auf die Webseiten: www.ovarsh.de, www.eierstockkrebs-selbsthilfegruppe.de oder www.eierstockkrebs-selbsthilfe.net

NOTIZEN

A series of horizontal dotted lines for taking notes, with two pink circles on the left side.

KUNSTWETTBEWERB



Blumenbeschützerin

Mischtechnik

Bärbel Fooken - Teilnehmerin Kunstwettbewerb 2019, Deutsche Stiftung Eierstockkrebs