

Es gilt das gesprochene Wort!

10jähriges Bestehen der Krebsselfhilfegruppe Pocking

am 7. Dezember 2012 in Pocking

Grußwort von

Barbara Stamm, MdL

Präsidentin des Bayerischen Landtags

Sehr geehrte Frau **Bergold** (*Leiterin der SHG Pocking*),

Herr Landrat **Meyer**,

Herr Bürgermeister **Krah**,

(Herr Pfarrer **Reiter**),

Herr **Bessler** (*Geschäftsführer Bay. Krebsgesellschaft München*),

eine an Alzheimer erkrankte Frau hat einmal zum Sinn von Selbsthilfegruppen gesagt: *„Der Sinn und Zweck einer Selbsthilfegruppe liegt nicht in einer Therapie oder Behandlung, sondern darin, Bezugspersonen und Ansprechpartner zu finden, die gemeinsam mit uns über dieselbe Brücke gehen, der Planken fehlen.“*

Angesichts dieser wunderbaren Charakterisierung von Selbsthilfegruppen gehen Sie, liebe Mitglieder der Krebsselfhilfegruppe Pocking, nunmehr ein Jahrzehnt lang über viele gemeinsame Brücken. Dazu gratuliere ich Ihnen sehr herzlich.

Bei der Selbsthilfe geht es vor allem um drei Dinge:
„Auffangen – Informieren – Begleiten“.

Auffangen

Am Schlimmsten ist der Moment, wenn man die Diagnose erfährt und wenn sie einen unvorbereitet mitten im Leben trifft.

Das ist wie ein Schlag, der alles verändert. Nichts ist, wie es vorher war. Der Blick auf das Leben verändert sich, und man stellt sich viele Fragen:

- Warum gerade ich?
- Wie sage ich es meiner Familie?
- Wie geht es weiter, was kommt auf mich zu?

In dieser Situation fühlt man sich wie ein Boxer, der angeschlagen ist. Man verliert den Halt. Alles, was scheinbar so sicher war im Leben, droht einem zu entgleiten.

Ich selbst habe die Erfahrung gemacht, dass ich zuerst ganz allein damit fertig werden wollte. Aber das geht natürlich nicht. Und ich habe dann gemerkt, wie gut und wie hilfreich es ist, wenn man Menschen um sich hat, die einen **auffangen** und stützen.

Das kann im Idealfall die eigene Familie sein, das können wirklich gute Freunde sein – es kann aber auch eine Selbsthilfegruppe von Betroffenen sein, die aus

eigener Erfahrung wissen, wie es einem in dieser Lage geht und was nun zu tun ist.

Vor allem nämlich braucht man das Gefühl, nicht allein gelassen zu sein. Das Wir-Gefühl im Sinne von „Wir schaffen das – gemeinsam“ ist es, was einer betroffenen Frau in diesem Moment am meisten hilft, um mit dieser Diagnose und mit dieser Krankheit zurecht zu kommen.

Krebs ist eine Krankheit, mit der man sich wirklich auseinandersetzen muss, die man nicht einfach beiseite schieben kann. Es ist wichtig, dass man sich Zeit für sich selber nimmt, um damit fertig zu werden.

Und der wichtigste Schritt ist dabei, dass man die Krankheit annimmt und dass man ganz bewusst damit umgeht und sich jeder Phase der Erkrankung und der Heilung stellt.

Wer diese Hürde erst einmal überwindet, ist auf dem richtigen Weg.

Informieren

Der nächste wichtige Schritt ist dann die **Information**, d.h. man muss möglichst viel in Erfahrung bringen über das Krankheitsbild, über die Therapie und über den Behandlungsverlauf.

Nur wer gut informiert ist, kann als mündige Patientin mitreden und mitentscheiden und muss sich nicht dem Gefühl der Hilflosigkeit und des Ausgeliefertseins hingeben.

Hier kann neben den behandelnden Ärzten eine Gruppe wie die Krebs Selbsthilfegruppe Pocking eine große Hilfe sein.

Mit dem Fortschreiten der medizinischen Forschung sind auch Krebserkrankungen inzwischen besser beherrschbar. Die Vorsorgeverfahren sind sicherer geworden, Therapiepläne und die Anschlussheilbehandlung können individuell auf die einzelne Patientin abgestimmt werden. Dadurch sind die Überlebensrate und die Überlebensdauer bei guter Lebensqualität deutlich gestiegen.

All das gibt Hoffnung während der akuten Zeit der Erkrankung und hält die Angst in Schach.

Der Informationsbedarf bezieht sich aber nicht nur auf den medizinischen Aspekt der Behandlung. An die akute Phase der Therapie schließen sich Reha-Maßnahmen an. Auch dabei ist es notwendig, sich vorab über die verschiedenen Möglichkeiten und Angebote

klar zu werden, um zu einer möglichst passenden Lösung zu kommen.

Die Selbsthilfegruppen informieren drittens auch über soziale Hilfen sowie über das Versicherungs- und Schwerbehindertenrecht, also über Fragen der Pflegeversicherung, möglicherweise auch über Renten und vieles andere mehr.

Begleiten

Eine Erkrankung wie Krebs ist immer auch mit Angst verbunden – das kann man nicht leugnen.

Diese Angst lässt sich am besten dadurch besiegen, dass man das Gefühl hat, nicht allein zu sein. Man braucht **Begleiter** auf einem sehr schweren Weg.

Eine ganz, ganz wichtige Kraftquelle ist wiederum die Familie. Eine Frau hat einmal gesagt: *„Krebs betrifft nicht nur einen in der Familie. Mit dieser Erkrankung haben alle zu tun.“*

Das ist richtig. Es gibt einem viel Energie, wenn der Partner und die Kinder zu einem stehen und wenn sie einem dabei helfen, neuen Lebensmut zu fassen.

Auch wer die Unterstützung von Freunden oder von Patienten-Selbsthilfegruppen wie hier in Pocking hat, ist

nicht mit sich und der Erkrankung allein. Denn gerade in schweren Zeiten, in denen man auch mit Rückschlägen fertig werden muss, gilt der so einfache wie wahre Spruch: „**Mut tut gut**“.

Es ist eine ganz wichtige Erfahrung: Auch wenn man krank ist, schwer krank ist, gibt es neue Wege, sein Leben noch besser und noch bewusster zu leben. Man muss nur versuchen, den Weg zu finden, der für einen selbst der beste ist. Dabei können einem andere helfen, vor allem, wenn sie aus eigener Erfahrung und eigenem Erleben sprechen. Eine Frau, die zum ersten Mal eine Krebs-Selbsthilfegruppe besucht, hat einmal gesagt: „...**hier bleibe ich, hier wird auch mal gelacht.**“ Auch das macht den Wert einer Selbsthilfe-Gruppe deutlich.

Allen, die sich in der Krebsselfhilfe Pocking engagieren, danke ich sehr herzlich und wünsche Ihnen für die Zukunft alles Gute, vor allem viel Kraft, um den Hilfesuchenden Wegweiser und Anker in dieser schwierigen Zeit zu sein.