

ANGEBOTE

Gruppenabend jedem 1. Donnerstag im Monat um 19 Uhr im Martin-Luther-Haus; Langeooger Straße 12, Heidmühle

Frühstück jeden 3. Donnerstag im Monat um 9 Uhr im Martin Luther-Haus

Gymnastik jeden Donnerstag 11.15 bis 12 Uhr (allgemeine Fitness), Halle des TuS Oestringen

Wassergymnastik zwei Gruppen, nur nach Anmeldung

In Planung Eine Gruppe für jüngere Neuerkrankte.

Krankheit steht nicht im Vordergrund

SELBSTHILFE Das Leben ist trotz der Diagnose Krebs nicht zu Ende – Anlaufpunkt für Gleichgesinnte

In der Gruppe „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ müssen die Betroffenen nicht groß was erklären. Die Gemeinschaft hilft und sorgt für Mut.

VON VON ANNETTE KELLIN

SCHORTENS – Ein ungutes Gefühl lässt sich seit Längerem nicht mehr zur Seite schieben. Immer wenn die Frau ihre Brust berührt, tastet sie automatisch nach der kleinen auffälligen Stelle. Ein ärztlicher Befund bringt Klarheit: Krebs. Ein Wort nur und die Frau fällt ins Bodenlose.

So oder so ähnlich ist es auch Brigitte König-Brandes, Brigitte Strauß und Helga von Wrangel ergangen, als sie vor Jahren die Diagnose erfuhren. „In dem Augenblick ist man völlig allein“, sagt von Wrangel. Ein tiefer Abgrund tue sich auf, und man denke sofort an den Tod, ergänzt Strauß. Unterstützung ist jetzt wichtig, Zuhören, verarbeiten und neuen Mut fassen. Doch das ist viel leichter gesagt als getan.

Die drei Frauen kennen das alles, das leicht dahin Gesagte: „das wird schon wieder“ oder „nur jetzt den Kopf nicht hängen lassen“. Und sie kennen auch Anderes: Die Sprachlosigkeit, die Unfähigkeit, überhaupt über diese Erkrankung zu sprechen. Das Ausweichen, Menschen, die möglichst keinen Kontakt mehr wollen, bis hin zur puren Angst, Krebs könnte irgendwie ansteckend sein.

Ihnen allen hat die „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ gut getan. Ein Kreis, der in Heidmühle vor zwei Jahren sein 30-



Helga von Wrangel (von links), Brigitte Strauß und Brigitte König-Brandes engagieren sich in der Frauenselbsthilfe nach Krebs.

BILD: ANNETTE KELLIN

jähriges Bestehen feierte und in dem sich Frauen treffen, die selber vom Krebs betroffen sind oder die mal erkrankt waren. „Man muss nichts erklären, man wird so genommen wie man ist, mit jeder Stimmung, mit jedem Problem“, sagt Helga von Wrangel. Brigitte König-Brandes hat hier zum ersten Mal wieder Mut gefasst: „Ich sah plötzlich ganz viele Frauen, die den Krebs überwunden haben, und hatte zum ersten Mal den Gedanken, dass auch für mich das Leben noch nicht zu Ende sein muss, nur weil ich Krebs habe.“

Brigitte Strauß war immer

dankbar für die Entlastung der Familie. Als sie erkrankte, hatte sie noch halbwüchsige Kinder und erlebte, wie schwer es ist, wenn die Familie immer Rücksicht nehmen muss auf eine kranke Mutter.

Aus dem großen Kreis der Teilnehmerinnen an den Gruppentreffen wissen die Frauen, wie schwer es auch für Männer ist, die Erkrankung der Frau mitzutragen und sie zu unterstützen. „Es gibt leider viele Männer, die diese direkte Berührung mit Krankheit und Tod nicht ertragen können. Es gibt ernsthafte Paarprobleme oder aber sie verlassen dann

ihre Frauen“, erzählen sie. Umso wichtiger ist es, einen Anlaufpunkt zu haben, wo Gleichgesinnte und sogar Freundinnen sind. Über die Jahre entstünden in den Gruppen nämlich häufig sogar enge Freundschaften, hat König-Brandes festgestellt.

Die drei Frauen haben sich schon vor längerer Zeit entschlossen, ihre Erfahrungen weiterzugeben und sich im Vorstand der Frauenselbsthilfe nach Krebs zu engagieren. Jetzt sind sie gerade in ihren Ämtern bestätigt worden, Brigitte König-Brandes als Gruppenleiterin, Brigitte Strauß als

stellvertretende Gruppenleiterin und Helga von Wrangel als Kassenwartin.

Das Trio organisiert die Gruppentreffen, sorgt für spannende Themen bei Vorträgen und Workshops, bei Spielen und Ausflügen. „Bei uns steht nicht die Krankheit im Vordergrund, auch wenn es natürlich hier und da Fachvorträge gibt, damit wir auf dem Laufenden bleiben“, sagt Brigitte König-Brandes. Es werde aber auch immer viel gelacht, denn Lachen ist schließlich die beste Medizin und die Freude an jedem neuen Tag ein gutes Motto.