

KREBS

Die Kraft der Bewegung

Nun ist es wissenschaftlich belegt: Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die Therapie einer Krebserkrankung aus.



Foto: SHG Bewegte Frauen

Gemeinsam in der Natur aktiv sein: Die Gruppe der „Bewegten Frauen“ genießt es.

Die Selbsthilfegruppe „Bewegte Frauen – laufend gegen Krebs“ erfuhr es aus einem Bericht der [Arbeitsgemeinschaft \(AG\) Onkologische Sport- und Bewegungstherapie am Nationalen Centrum für Tumorerkrankung in Heidelberg](#): Über 700 kontrollierte Studien mit 50.000 Krebspatienten weisen nach, wie Sport und Bewegung den Therapieverlauf bei einer Krebserkrankung positiv beeinflussen. „Da wussten wir, dass wir alles richtig machen“, so Gruppenleiterin Katrin Voland. „Auch wir beobachten gesundheitliche und psychische Verbes-

serungen bei unseren Mitgliedern. Diese Einflüsse sehen wir während und nach der Krebstherapie. Wir haben von Anfang an gefühlt, wie Aktivität unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität erhöht – nun wurde es wissenschaftlich belegt.“

Die „Bewegten Frauen“ hoffen nun, dass andere Selbsthilfegruppen mit onkologischem Schwerpunkt ihr Konzept übernehmen. ●

 shg.bewegtefrauen@gmail.com
www.bewegtefrauen.com

BUCHTIPP

Kreative Gruppengestaltung

Das beliebte Handbuch „Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden“ richtet sich an Aktive in der Selbsthilfe. Wegen der großen Nachfrage zahlreicher Selbsthilfegruppen gibt es nun eine überarbeitete Neuauflage.


Das anwenderfreundliche Handbuch stellt viele praxiserprobte und kreative Methoden detailliert dar. In der Gründungsphase, bei Gruppenkonflikten, bei der Themenfindung und -bearbeitung oder bei der Gestaltung der Gruppenarbeit erweisen sich die vorgestellten Wege als lösungsorientiert und enorm hilfreich.

Der Autor Manfred Bieschke-Behm ist in der Berliner Selbsthilfeszene seit langem bekannt und aktiv. Er hat alle Methoden bereits erfolgreich erprobt. ●



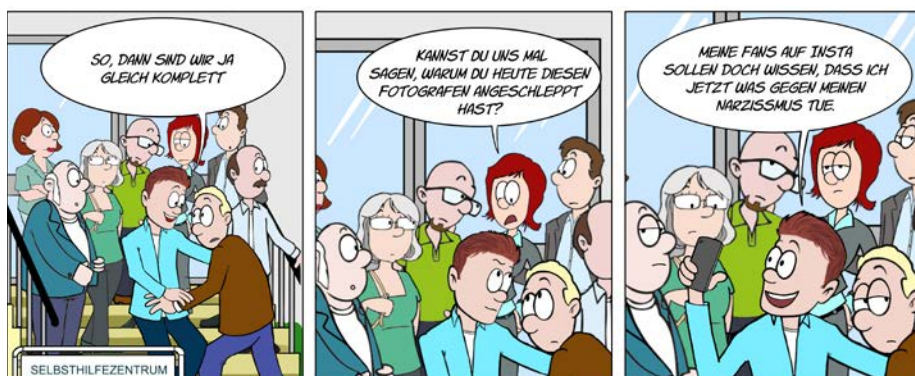
Das Buch kann kostenlos bestellt werden bei:

AOK Nordost –
 Die Gesundheitskasse
 Gesundheitsmanagement
 Detlef Fronhöfer
 Tel.: 0800265080 32416

 detlef.fronhoefer@nordost.aok.de

HUMOR

SELFIES – VERÄNDERUNGSBEREIT



Cartoon: fesch&klamke

MULTIPLE SKLEROSE

Sport für die grauen Zellen

Zu den Symptomen der Multiplen Sklerose zählen auch Gedächtnisstörungen. Eine Berliner Selbsthilfegruppe wirkt dem entgegen – mit gezieltem Training fürs Gehirn.



Foto: Hans-Jürgen Bab

Die MS-Selbsthilfegruppe Wilmersdorf-Schmargendorf beim Gedächtnistraining

Multiple Sklerose (MS) kann viele Beeinträchtigungen hervorrufen. Neben motorischen Defiziten sind vor allem die Einschränkungen der Gehirnfunktionen zu nennen. Sie betreffen das Kurz- und Langzeitgedächtnis, das Abstraktionsvermögen und das logische Denken –

Fähigkeiten, ohne die es kaum möglich ist, selbstständig in der Gesellschaft zurechtzukommen.

Doch wie der Körper lässt sich auch das Gedächtnis trainieren. Regelmäßige Übungen wirken seiner abnehmenden Leistungsfähigkeit entgegen. Die Selbst-

hilfegruppe MS Wilmersdorf-Schmargendorf trifft sich deshalb regelmäßig zum Gedächtnistraining. Neben reinen Gedächtnisleistungen geht es dabei um die Mustererkennung anhand von Wortgittern, den Umgang mit geschriebener und gesprochener Sprache, die Verknüpfung mit motorischen Funktionen sowie um begriffliche Zuordnungen und Abstraktionen. Zum Beispiel: „Wir bauen ein Haus, was brauchen wir dazu von A bis Z?“ oder „Welcher der nachstehenden Begriffe gehört nicht zu den anderen?“

So lassen sich eingefahrene Denkmuster überwinden oder neue erlernen. Wenn das Ganze auch noch Spaß macht, steht dem Erfolg nichts mehr im Weg. ●

Kontakt: Hans-Jürgen Bab,
Tel.: 030 79403087



dmsg-bln-shg395@email.de

ESS-STÖRUNGEN

Hilfe bei Magersucht

Den Essstörungen Anorexie, Bulimie und Orthorexie widmet sich das Projekt „AnaDismissed“ der Selbsthilfe-Kontakt- und Informationsstelle (SEKIS) Berlin. Der Weg zur Psychotherapie ist für die Betroffenen – oft junge Frauen – schwierig. Die oft tief empfundene Scham hindert sie daran, sich Menschen in ihrem Umfeld anzuvertrauen. In einer Gruppe mit anderen Erkrankten hingegen fällt es ihnen leichter, sich zu öffnen.

Das Projekt umfasst bislang zwei Gesprächsgruppen für Betroffene sowie Einzelberatungen, um den Zeitraum bis zur Aufnahme in eine Gruppe zu überbrücken. Darüber hinaus beraten die Initiatoren auch Angehörige. Eine Angehörigengruppe befindet sich in Aufbau. Auch Kooperationen mit Kliniken mit dem Ziel der Peer-Psychoedukation, also der Austausch mit anderen Betroffenen, sind Teil des Engagements

Foto: privat



von AnaDismissed. Durch Öffentlichkeitsarbeit sollen Betroffene, Angehörige, Ärzte, Therapeuten und weitere Fachkräfte angesprochen werden. Der Name AnaDismissed spielt auf die Anorexie verherrlichende Pro-Ana Bewegung an. Dort vernetzen sich vor allem junge Mädchen und spornen sich zum Wetthungern an. Dismissed ist die Vergangenheitsform des englischen Verbs to dismiss, zu deutsch wegtreten oder fortschicken. ●

Kontakt: Lea Gericke,
Tel.: 030 37007606,
0172 1650115,
Instagram: @ana_dismissed



info@ana-dismissed.de
www.ana-dismissed.de

AMPUTATION

Nicht ohne die Angehörigen

Die Mitglieder des Amputierten-Treffpunkts Berlin-Brandenburg wollen ihre Situation nicht einfach hinnehmen, sondern das Bestmögliche daraus machen.

Die Idee, eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Arm- oder Beinamputation zu gründen, entstand vor mehr als sechs Jahren. Kurz darauf gründete sich der Amputierten-Treffpunkt Berlin-Brandenburg. Mittlerweile zählt die Gruppe 70 Mitglieder zwischen 20 und 92 Jahren. Jeden zweiten Freitag im Monat treffen sie sich in der [Villa Donnersmarck](#) in Berlin-Zehlendorf in rollstuhlgerechten Räumen.

Die Treffen sind ein Mix aus Erfahrungsaustausch und Fachvorträgen. Beim Erfahrungsaustausch dreht sich alles um das Thema Amputation. Den zweiten Teil der Treffen versucht die Gruppe mit Fachvorträgen zu gestalten. Je nach Interesse werden dazu Referenten aus unterschiedlichen Bereichen eingeladen. So gab es in der Vergangenheit Vorträge zu den Themen Prothesen, Hilfsmittel und Versorgungsrecht.

Bei jedem zweiten Treffen setzen sich auch die Angehörigen zusammen. Sie haben ebenfalls viele Fragen, für die sie gemeinsam Lösungen suchen: Wie verhalte ich mich meinem Partner gegenüber richtig? Überfordere ich ihn mit meinen Vorstellungen, wieder laufen zu müssen? Verwöhne ich ihn zu sehr und nehme ihm damit seine Selbstständigkeit? Bin ich mit der (neuen) Situation überfordert? Abseits der Gruppentreffen



Foto: Sylvia Wehde

Auch gemeinsame Ausflüge stehen für die Mitglieder des Amputierten-Treffpunkts immer wieder auf dem Programm.

stärken Freizeitaktivitäten wie eine Spreewaldtour, Bogenschießen, Spargelessen oder eine Weihnachtsfeier den Gruppenzusammenhalt und sorgen für schöne Stunden. ●

Kontakt: Sylvia Wehde, Tel.: 0157 75392296



berlin-brandenburg@amputiertenselbsthilfe.de
www.amputiertenhilfe-bln-bbg.de

KREATIVE SELBSTHILFE

Auch ein Leben mit Krebs hat schöne Seiten

Bei einem Theater-Workshop stellten sich mutige Frauen ihren Ängsten. Sie erfuhren, dass selbst eine lebensbedrohliche Erkrankung Chancen birgt.

Krebs bedeutet, sich intensiv mit seinen Lebensentwürfen und dem eigenen Körper zu beschäftigen. Das taten Mitglieder des Landesverbandes Mecklenburg-Vorpommern der Frauenselbsthilfe nach Krebs in einem Theaterprojekt, das im Mai 2019 in Koserow stattfand. Eine Möglichkeit, sich dem Trauma der Krankheit nicht psychisch und physisch zu



Foto: Frauenselbsthilfe nach Krebs MV

Beim Theater-Workshop an der Ostsee

ergeben, boten dabei körperliche Aktivitäten wie das Tanzen. Mit kleinen Übungen gewannen die Frauen ein Stück Normalität zurück und stärkten ihre Ressourcen. Dazu gehörten Spaziergänge,

Lockerungs- und Tanzübungen, Improvisationstheater, das Verfassen und Vortragen kurzer Texte und ein Kostümfest.

Öffentlich auftreten mochte die Gruppe noch nicht. Doch das 30-jährige Jubiläum des Landesverbandes im März 2021 wäre dafür ein schöner Anlass. ●

Infos und Kontakt: Sabine Kirton, Landesverband Mecklenburg-Vorpommern/Schleswig-Holstein



kontakt-mv-sh@frauenselbsthilfe.de
www.frauenselbsthilfe.de