

GESCHÄFTSBERICHT 2023

FRAUENSELBSTHILFE KREBS BUNDESVERBAND E.V.

Inhalt

Die Frauenselbsthilfe Krebs im Wandel der Zeit.....	2
Organigramm 2023	3
Strukturen, Ressorts und Angebote	3
Sitzungen 2023	5
Zusammenarbeit mit dem Haus der Krebs-Selbsthilfe Bundesverband e.V. (HKSH-BV).....	5
Finanzielle Grundlage	6
Projektabschluss. LOS! Digital – Lernort Selbsthilfe für die Landesvorstandsarbeit der FSH....	6
Kurzberichte zu einzelnen Themen, Leistungen und Tätigkeiten der FSH im Jahr 2023.....	7
Ausblick	9

Im vorliegenden Text wird vorwiegend die weibliche Sprachform gewählt, da die FSH sich hauptsächlich an Frauen richtet und die im Verband Aktiven hauptsächlich Frauen sind.

Die Frauenselbsthilfe Krebs im Wandel der Zeit

Die Frauenselbsthilfe Krebs (FSH) blickt stolz auf eine fast 48-jährige Geschichte und Entwicklung zurück. Gleichzeitig ist uns bewusst, dass nichts stetiger ist als der Wandel. In den vergangenen 20 bis 25 Jahren haben sich die Rahmenbedingungen für die Krebs-Selbsthilfe und die Erwartung der an Krebs Erkrankten stark geändert. Die klassische Selbsthilfe, die vor allem in gut erreichbaren regionalen Unterstützungsangeboten und Vor-Ort-Gruppen organisiert ist, reicht schon lange nicht mehr aus. Der Informationsfluss ist schneller und digitaler geworden. Die FSH trägt diesen Erfordernissen Rechnung. Das offene FSH-Internetforum war vor mehr als zehn Jahren eines der ersten digitalen Angebote im Bereich der Krebs-Selbsthilfe. Die Entwicklung der FSH-App als Informationsdrehscheibe und Navigator machte die durch die FSH angebotene Selbsthilfe im Smartphone-Format mobil und jederzeit verfügbar.

Nicht zuletzt forciert durch die Corona-Pandemie, wurden klassische Gruppenangebote zeitweise in Onlineformate und digitale Gruppentreffen überführt. Für die Vor-Ort-Gruppen war nach der Pandemie der Weg für Präsenztreffen wieder frei. Geblieben sind übergreifende, barrierearme zusätzliche Onlineangebote. Im August 2022 hat sich mit dem „Netzwerk FSH Online“ die erste reine Onlinegruppe der FSH gegründet. Das „Netzwerk Leben mit Metastasen“ ist ebenfalls seit Beginn des Jahres 2023 ein regelmäßiges auf Online-Treffen basiertes Angebot der FSH. Die beiden Netzwerke bieten heute mehr als 100 Online-Veranstaltungen jährlich an. Die Entwicklung zeigt, dass insbesondere Themen, die sich an den Bedürfnissen bestimmter Betroffenengruppen orientieren (z. B. bei Vulva- oder metastasiertem Krebs), sehr gut in diesen Angeboten untergebracht werden können.

Das Rückgrat unserer gelebten Selbsthilfe sind die rund 240 Gruppen vor Ort und andere Präsenzangebote wie z. B. Outdoor-Aktivitäten. Das regelmäßige gemeinsame Erleben aktiver Selbsthilfe in der Gruppe ist besonders hilfreich. Laut den Daten des Statistischen Bundesamtes hat sich die Anzahl der Single-Haushalte in den vergangenen Jahrzehnten deutlich erhöht. Dieser Trend wird sich voraussichtlich weiter fortsetzen. Immer weniger Menschen mit einer Krebserkrankung haben somit ein familiäres Umfeld, das sie trägt und stützt. Es ist für Betroffene von unschätzbarem Wert, dieses soziale Netz in der FSH zu finden.

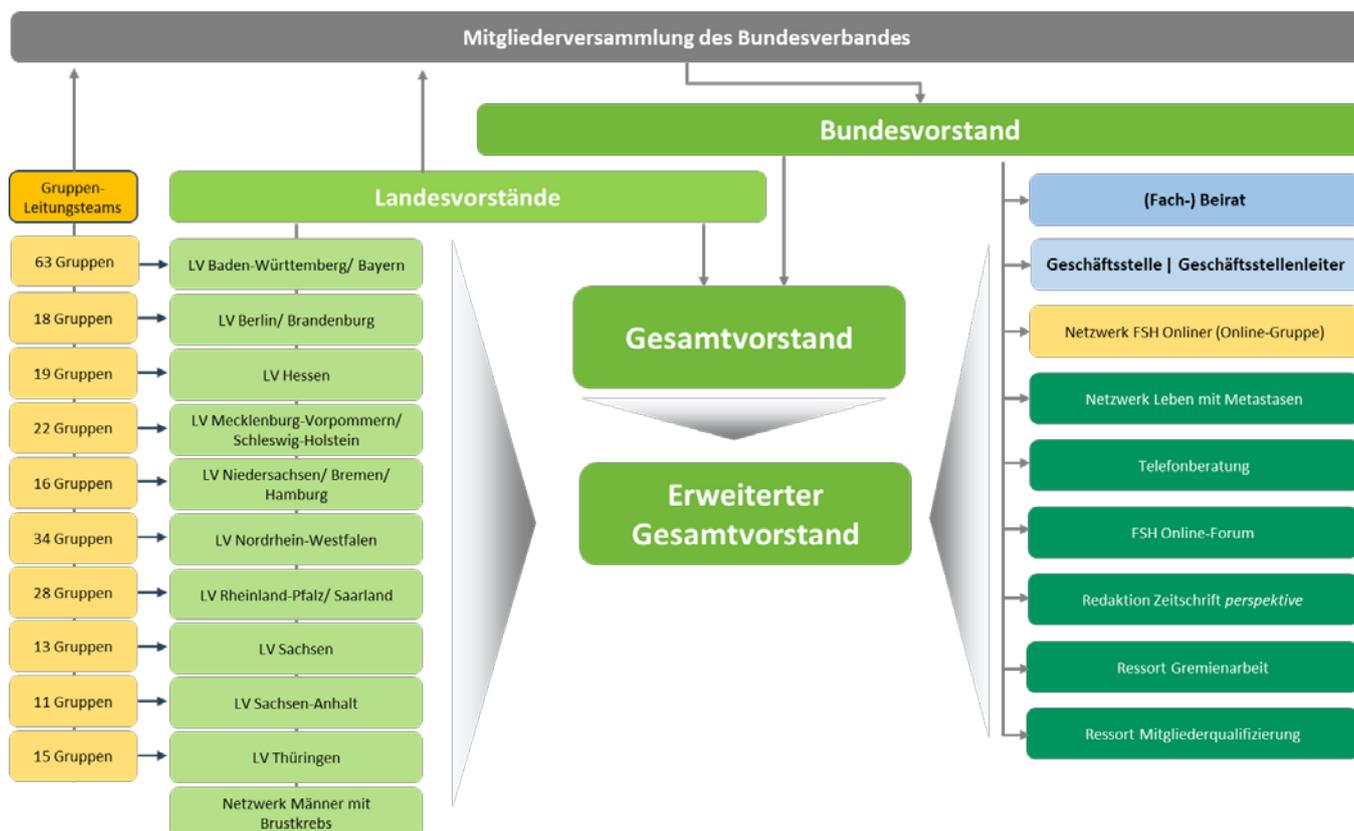
Es freut uns daher besonders, dass nach Jahren, in denen die Anzahl unserer Gruppen zurückgegangen ist, sich dieser Trend nun umzukehren scheint. Allein im Jahr 2023 sind zehn neue FSH-Gruppen gegründet worden. Für 2024 erwarten wir sechzehn weitere Neugründungen.

Parallel zu dieser erfreulichen Entwicklung haben die Anfragen nach Patientenvertreterinnen sprunghaft zugenommen. Unsere Mitarbeit in gesundheitspolitischen Gremien sowie die Beteiligung von Patientinnen in der Gesundheitsforschung wird zunehmend gewünscht. Die größten Herausforderungen für die Zukunft sehen wir darin, die personellen ehrenamtlichen Ressourcen nachhaltig zur Verfügung stellen zu können. Ebenso wachsen die fachlichen und zeitlichen Anforderungen für die ehrenamtlich engagierten Betroffenen. Hier darf nicht vergessen werden, dass jede von ihnen selbst erkrankt ist bzw. mit den Folgen der Erkrankung lebt. Die FSH sieht sich daher auch immer in der Pflicht, für ihre aktiven Mitglieder ein gewisses Angebot an Selbstfürsorge und Supervision neben der kontinuierlichen (Weiter-)Qualifizierung vorzuhalten.

Um diesen Herausforderungen gerecht zu werden, ist der FSH die Kooperation mit anderen Organisationen und Verbänden sehr wichtig. Die Zusammenarbeit im Haus der Krebs-Selbsthilfe und die weitere Vernetzung mit den Selbsthilfeorganisationen im Haus spielen eine bedeutende Rolle, um Synergieeffekte zu nutzen.

Mit privatwirtschaftlichen Unternehmen aus dem Bereich des Gesundheitswesens arbeitet die FSH zur Wahrung ihrer Neutralität und Unabhängigkeit grundsätzlich nicht zusammen.

Organigramm 2023



Strukturen, Ressorts und Angebote

Die **Mitgliederversammlung** ist das oberste Organ des Frauenselbsthilfe Bundesverbandes. Sie findet einmal im Jahr im Rahmen des Bundeskongresses statt.

Der **geschäftsführende Bundesvorstand** hat die Aufgabe, die strategische Ausrichtung des Verbandes vorzugeben und die notwendigen verbandsinternen Abläufe in die Wege zu leiten. Er führt die laufenden Geschäfte und ist für die Beschaffung sowie die ordnungsgemäße Verwendung und Verwaltung der Finanzmittel verantwortlich.

Der **Gesamtvorstand**, der sich aus dem geschäftsführenden Bundesvorstand sowie den Vorsitzenden der zehn Landesverbände und des Netzwerkes Männer mit Brustkrebs e.V. zusammensetzt, berät und unterstützt den geschäftsführenden Vorstand. Bei einigen übergeordneten Angelegenheiten ist der Gesamtvorstand zustimmungspflichtig.

Der **erweiterte Gesamtvorstand** ist ein beratendes und unterstützendes Organ. Diese große Gruppe setzt sich aus bis zu drei Vertreterinnen pro Landesverband und Netzwerk, den Mitgliedern des Bundesvorstandes, Mitarbeiterinnen der Ressorts, Moderatorinnen und Beraterinnen der Betroffenenangebote sowie den Bundeskassenprüferinnen zusammen.

Mit unseren ca. **240 Gruppen** vor Ort und zahlreichen Angeboten, die nur durch das Engagement unserer ehrenamtlich arbeitenden Mitglieder funktionieren, füllen wir eine Lücke in der psychosozialen Versorgung der Betroffenen. So helfen wir nicht nur den an Krebs erkrankten

Menschen und ihren Angehörigen, sondern entlasten auch das Gesundheitssystem. Die Gruppen vor Ort sind regional den zehn Landesverbänden angegliedert; die **Landesverbände** sind selbstständig eingetragene Vereine.

Neben den Landesverbänden gibt es unter dem Dach der FSH auch das bundesweit tätige **Netzwerk Männer mit Brustkrebs e. V.** Es ist seit vierzehn Jahren die Krebs-Selbsthilfe und einzige Patientenvertretung im deutschsprachigen Raum, die sich speziell um die Belange der von Brustkrebs betroffenen Männern kümmert.

Der **Beirat** setzt sich aus externen Experten aus dem Gesundheitswesen zusammen. In den beratenden Sitzungen werden u. a. die gesundheitspolitischen Positionen der FSH diskutiert. Außerdem werden aktuelle Entwicklungen und Strategien besprochen, wie die FSH sich im Sinne von Menschen mit einer Krebserkrankung einbringen kann. Im Jahr 2023 wurde beispielsweise das Thema „Krebs und Armut“ erneut aufgegriffen und geprüft, welche Entwicklungen es hier seit der Erstellung eines Positionspapiers gegeben hat.

In der **Geschäftsstelle** des Bundesverbandes am Hauptsitz in Bonn sind insgesamt sieben MitarbeiterInnen sowie zwei Aushilfen beschäftigt. Sie unterstützen den geschäftsführenden Bundesvorstand bei der Erfüllung seiner Aufgaben in Verwaltung, Organisation, Mittelbeschaffung und Öffentlichkeitsarbeit. Zum Jahresstart 2023 konnte nach langer Vakanz die Leitungsposition der Geschäftsstelle wieder besetzt werden. Des Weiteren werden zwei wissenschaftliche Mitarbeiterinnen beschäftigt, die die ehrenamtlichen Moderatorinnen des offenen **Online-Forums** entlasten.

Die onlinebasierten Angebote der FSH werden nicht als Alternative, sondern als Ergänzung zu den Angeboten unserer regionalen Gruppen gesehen. Selbsthilfe findet rund um die Uhr an allen Tagen im Jahr statt. Dazu trägt auch das mittlerweile fest in der FSH verankerte **Netzwerk FSH Online** bei. Es stellt für die Betroffenen ortsunabhängig ein stetig wachsendes und vielseitiges Angebot bereit.

Auch die Online-Treffen des **Netzwerks Leben mit Metastasen** konnten in der Zwischenzeit fest im Regelangebot der Frauenselbsthilfe etabliert werden. Diese wöchentlichen Treffen bilden den Rahmen für die speziellen Themen und Anliegen von Frauen in einem fortgeschrittenen Erkrankungsstadium. Im Jahr 2023 wurden die ehrenamtlich moderierten Online-Treffen durch vier stärkende Wochenenden in Präsenz ergänzt. Darüber hinaus startete 2023 ein neues Online-Tanzprojekt für Menschen mit metastasiertem Krebs.

Neben den regionalen Vor-Ort-Gruppen und den onlinebasierten Unterstützungsangeboten steht den Betroffenen auch eine telefonische Anlaufstelle zur Verfügung. 16 ehrenamtliche **Telefonberaterinnen und -berater** nehmen sich im wöchentlichen Wechsel getreu dem Motto „von Betroffenen für Betroffene“ den vielen unterschiedlichen Anliegen an oder leiten gezielt – zum Beispiel, wenn es um ein medizinisches Anliegen geht – an das INFONETZ KREBS der Deutschen Krebshilfe oder an den Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums weiter.

Damit die FSH-Mitglieder ihren anspruchsvollen Aufgaben gewachsen sind, wird der Qualifizierung große Bedeutung zugemessen. Für die Aktualität, Weiterentwicklung und Durchführung der unterschiedlichen Schulungsblöcke, die sowohl in Präsenz- als auch im Onlineformat durchgeführt werden, sind federführend die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen des **Ressorts Qualifizierung** verantwortlich. Darüber hinaus ist die Qualifizierungsreihe zum „FSH-Selbsthilfe Coach“ ein Erfolgsfaktor zur Gewinnung neuer ehrenamtlich engagierter Menschen für die FSH. Dieses Qualifizierungsangebot richtet sich in erster Linie an interessierte Betroffene außerhalb des Verbandes. Zum Jahresende 2023 konnte zudem das von der BKK geförderte Projekt zur

Qualifizierung der Landesvorstände erfolgreich abgeschlossen werden (s. S. 6 des vorliegenden Berichts).

Patientenvertreterinnen der FSH nehmen wichtige Aufgaben im Bereich der Interessenvertretung wahr und wirken sowohl in politischen und medizinischen Gremien als auch bei Kongressen, Fachtagungen, Gesundheits- und Patiententagen sowie in verschiedenen Arbeitsgruppen mit. Die größte Herausforderung stellt hier die enorm gewachsene Zahl der Anfragen für die Beteiligung an Forschungsprojekten und Studien dar. Um die anspruchsvollen Aufgaben als Patientenvertreterinnen bewältigen zu können, durchlaufen auch die hier engagierten Mitglieder regelmäßig eine Weiterqualifizierung und bündeln ihr Wissen zum gegenseitigen Austausch im **Ressort Gremienarbeit**.

Sitzungen 2023

Die Mitgliederversammlung fand am 25. August 2023 in Magdeburg statt. Insgesamt wurden im Jahr 2023 fünf Sitzungen des geschäftsführenden Vorstandes, zwei Sitzungen des Gesamtvorstandes und eine Sitzung des erweiterten Gesamtvorstandes durchgeführt. Der Beirat der FSH tagte zweimal im Jahr 2023. Monatliche Jour fixes des Geschäftsführenden Vorstands und der Geschäftsstellenleitung im Online-Format unterstützten den aktuellen Informationsaustausch.

Zusammenarbeit mit dem Haus der Krebs-Selbsthilfe Bundesverband e.V. (HKSH-BV)

Die Frauenselbsthilfe Krebs hat zusammen mit den anderen von der Deutschen Krebshilfe geförderten Krebs-Selbsthilfeverbänden einen Dachverband gegründet – den Haus der Krebs-Selbsthilfe Bundesverband e.V. (HKSH-BV). Die Zusammenarbeit innerhalb des HKSH-BV basiert auf einem ständigen Erfahrungsaustausch, der gemeinsamen Nutzung von Ressourcen und der besseren Abstimmung gemeinsamer Aktivitäten. Die eingerichteten Arbeitsgruppen (AG-Schulung, AG Sozialrecht und Reha, AG Patientenvertretung, Preetreff) und die regelmäßigen Hausgespräche schaffen Synergieeffekte und den Rahmen für einen intensiven fachlichen Austausch. Vor allem dient der Zusammenschluss einer erhöhten politischen Durchsetzungskraft und einer deutlichen Steigerung der Effektivität und Akzeptanz der Krebs-Selbsthilfe in Deutschland. Die gemeinsame Interessenvertretung und Öffentlichkeitsarbeit des HKSH-BV im Namen aller im Verband organisierten Verbände gestaltet sich sehr erfolgreich.

Der im Jahr 2023 abgeschlossene Organisationsentwicklungsprozess hat noch klarere Strukturen geschaffen und so die konstruktive Zusammenarbeit zusätzlich optimiert. Der gemeinsame Wechsel zum selben IT-Dienstleister ist sehr positiv zu bewerten, da die Absprachen nun in einer Hand liegen und nicht jeder Verband seine IT-Strukturen allein organisieren muss. Auch in praktischer Hinsicht gibt es im Haus der Krebs-Selbsthilfe in der Thomas-Mann-Straße 40 zahlreiche Synergien – so z. B. die Beschäftigung gemeinsamer Mitarbeiter (Empfang, Postversand, Hausbetreuung), die gemeinsame Nutzung von Dienstleistern (Raumpflege, Aktenvernichtung, Datenschutz, Arbeitstechnik und Arbeitssicherheit, Arbeitsmedizin, Erste Hilfe und Brandschutz).

Für ein gemeinsames Auftreten bei Veranstaltungen – wie dem Tag der Krebs-Selbsthilfe oder der Offenen Krebskonferenz – bildet der HKSH-BV die Schnittstelle zwischen dem Kongressmanagement und den Mitgliedsverbänden in Koordination und Planung. Nicht zuletzt die Organisation eines Gemeinschaftsstandes auf dem Deutschen Krebsskongress ist ein großer Mehrwert für alle.

Finanzielle Grundlage

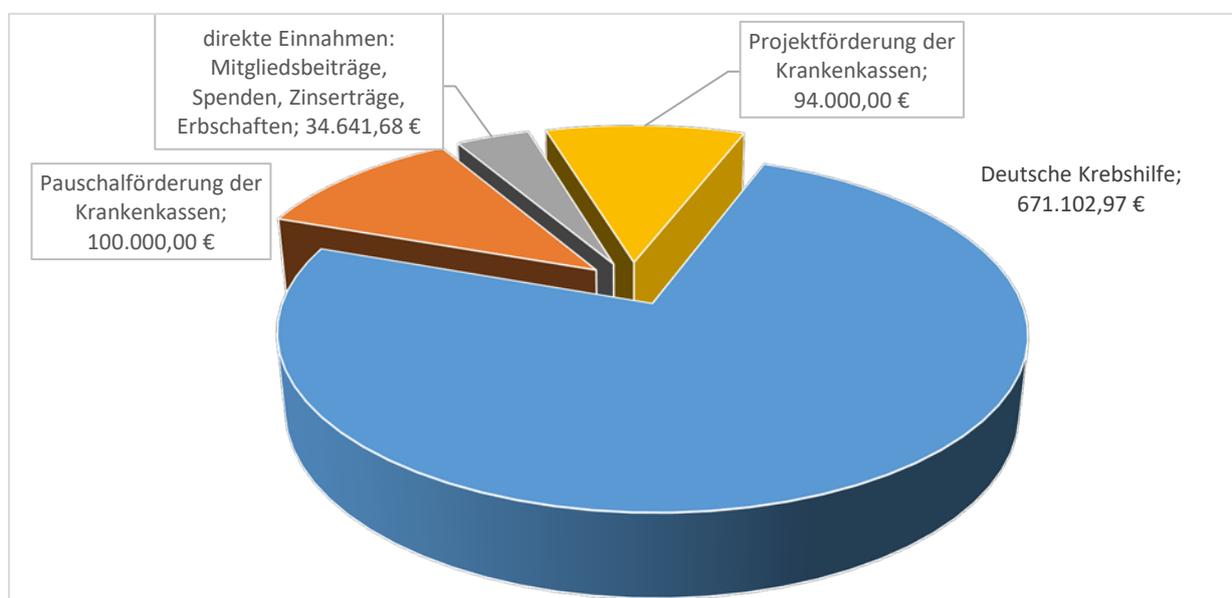
Der Verein steht seit den Gründungstagen unter ideeller und finanzieller Schirmherrschaft der Deutschen Krebshilfe. Von dieser erhält die FSH jährlich Zuwendungen für die Gruppenarbeit, aber auch für die organisatorischen Aufgaben auf Bundes- und auf Landesebene.

Darüber hinaus finanzierte sich die FSH im Jahr 2023 über

- die Selbsthilfeförderung der Krankenkassen (Projekt- und Pauschalförderung),
- in geringfügigem Maße über Mitgliedsbeiträge und Spenden.

Vor allem die institutionelle Förderung durch die Deutsche Krebshilfe und die Pauschalförderung der Krankenkassen ermöglichen es der FSH, die Basisarbeit mit den wesentlichen Aufgaben und Zielen unter Wahrung der Neutralität und Unabhängigkeit leisten zu können.

Die Einnahmen der Frauenselbsthilfe Krebs Bundesverband e.V. im Jahr 2023 in Höhe von insgesamt **899.744,65 Euro** setzen sich wie folgt zusammen:



Der Bundesverband ist die zentrale und einzige förderantragstellende Ebene gegenüber der Deutschen Krebshilfe. Über die oben aufgeführten Einnahmen in der Rechnung des Bundesverbandes hinaus wurden weitere 280.897,03 Euro erhaltene Förderung der Deutschen Krebshilfe direkt an die Landesverbände und Gruppen sowie an das Netzwerk Männer mit Brustkrebs weitergeleitet.

Projektabschluss. LOS! Digital – Lernort Selbsthilfe für die Landesvorstandsarbeit der FSH

Zum Jahresende 2023 wurde das Projekt LOS! Digital – Lernort Selbsthilfe für die Landesvorstandsarbeit nach gut zwei Jahren Laufzeit erfolgreich abgeschlossen.

Eine tragende Ebene in Selbsthilfeorganisationen ist die Landesebene. So auch in der FSH. Die Landesvorstände stellen für die Umsetzung der gesamtverbandlichen Ziele eine unverzichtbare Säule dar. Ohne die Erbringung der vielfältigen und zahlreichen Aufgaben der Landesvorstände wären die Beratung und Unterstützung von einer so großen Zahl an Betroffenen und die politische Interessenvertretung in dieser Form und Qualität nicht möglich.

Die Landesvorstände sind insbesondere die erste Anlaufstelle für die Gruppen vor Ort. Gleichzeitig sind alle Landesverbände Mitglied des Bundesverbandes und somit gehalten, die Beschlüsse und Ziele der FSH in ihrem jeweiligen Landesverband umzusetzen. Damit befinden sich die Landesvorstände in einer Art „Sandwichposition“, in der sie sowohl den Bedürfnissen und Interessen ihrer Aktiven und Mitglieder an der Basis als auch den gesamtverbandlichen Zielen gerecht werden sollen. Dieses Spannungsfeld auszubalancieren ist eine anspruchsvolle Aufgabe – gleichwohl stellt es eine Voraussetzung für ein gelingendes Zusammenspiel der verbandlichen Ebenen dar.

Die thematischen Schwerpunkte der Qualifizierungsmaßnahme:

- Auftreten nach Innen und Außen, interne Regeln und Leitplanken
- Team und Kommunikation, Teamentwicklung und Nachfolge

Das Projekt war von Beginn an als Entwicklungsprojekt ausgestaltet und so ausgerichtet, dass die Zielgruppe „Landesvorstandsmitglieder“ selbst Einfluss auf die Art der Durchführung der zu vermittelnden Inhalte nehmen konnte. So wurde im laufenden Prozess das Schulungskonzept bedarfsgerecht angepasst. Die zeitliche Ausweitung der Präsenzseminare sowie die Entscheidung, Abstand davon zu nehmen, begleitende Materialien über die externe Plattform LOS! digital zur Verfügung zu stellen, waren die Folge.

Schlussendlich wurden insgesamt sechs Präsenzveranstaltungen in drei Durchläufen durchgeführt: drei der Präsenzveranstaltungen zu je 1,5 Tagen und – nach der Anpassung – drei Seminare mit 2,5 Tagen. Von den begleitenden Online-Sequenzen wurden unter Abwägung der Anmeldezahlen fünf von acht Angeboten durchgeführt. Insgesamt haben 43 verschiedene Mitglieder der Landesvorstände (teilweise selektiv, auf Grund der individuellen Aufgaben) von der Qualifizierungsmaßnahme aktiv profitiert.

Kurzberichte zu einzelnen Themen, Leistungen und Tätigkeiten der FSH im Jahr 2023

Arbeitsgruppe „Vereinsstruktur“ nimmt die Arbeit auf

Der Gesamtvorstand hat auf seiner Sitzung im September in Nürnberg die Einsetzung einer Arbeitsgruppe „Vereinsstruktur“ beschlossen. Die Arbeitsgruppe besteht aus fünf Personen. Zielsetzung: Erarbeitung von Szenarien zur zukünftigen Vereinsstruktur (neues Mitgliedschaftskonzept & Überarbeitung des internen Finanzierungskonzepts) unter Berücksichtigung der Ergebnisse einer Mitgliederbefragung (Durchführung Anfang 2024). Die Arbeitsgruppe erarbeitet Szenarien und Optionen und berichtet an den Gesamtvorstand.

Telefonberaterinnen zum Arbeitsbesuch beim Krebsinformationsdienst (KID)

Aufgabe der Telefonberaterinnen ist es, Ratsuchende zu stärken und zu ermutigen, die vorhandenen, eigenen Ressourcen zu nutzen und so aktiv ihren Gesundungsprozess zu unterstützen. Außerdem zeigen sie Wege auf, wie ein guter Umgang mit der eigenen Krebserkrankung gelingen kann. Diese Aufgabe ist anspruchsvoll und kann von Fall zu Fall sehr herausfordernd sein. Aus diesem Grund treffen sich die Telefonberaterinnen und -berater mehrmals jährlich – u. a. per Zoom –, um sich untereinander auszutauschen. Zur Fortbildung wird einmal jährlich ein Workshop organisiert, um hilfreiche Techniken zu vertiefen oder neue zu erlernen.

Im Jahr 2023 besuchten die Telefonberaterinnen und -berater ein eigens für sie konzipiertes Seminar beim Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums. Dabei drehte sich alles um das Thema „Schwierige Gespräche“. Es wurden folgende Fragen gestellt: Was muss ich aushalten? Muss ich alles aushalten? Wo setze ich Grenzen? Wie beende ich schwierige Gespräche gut? Wie gehe ich im Anschluss mit mir um? Die Ergebnisse wurden gesammelt und sind in eine „Richtlinie für die Telefonberatung in der FSH“ eingegangen.

FSH-Selbsthilfe-Coach – Lehrgang 2023

Auch im Jahr 2023 wurde das bewährte Ausbildungskonzept zum FSH-Selbsthilfe-Coach wieder durchgeführt. Die Qualifizierung richtet sich in erster Linie an interessierte Betroffene oder Angehörige außerhalb des Verbandes. In zwei Präsenzveranstaltungen und zwei Online-Terminen konnten die angehenden FSH-Selbsthilfe-Coaches bereits vorhandene Kompetenzen ausbauen, kommunikative Fähigkeiten trainieren und die FSH besser kennenlernen. Die vier Module wurden ehrenamtlich von erfahrenen FSH-Mitgliedern durchgeführt. Themen der Abschlussarbeiten waren u.a.

- Präsentation der FSH in Kliniken
- Gründung einer Angehörigengruppe
- Einbindung neuer Medien in die Selbsthilfearbeit
- Freude und Bewegung in der Gruppe

Netzwerk FSH-Onlineer weitet sein Programm aus

Das neue **Netzwerk FSH Onlineer** ist nun fest in der FSH verankert. Es erweiterte seine Angebotspalette ständig. Neben den moderierten Zoom-Treffen gibt es alle vier bis sechs Wochen eine kreative Schreibzeit. Alle 14 Tage wird Bewegung und Entspannung angeboten. Einmal monatlich findet zudem ein sogenannter Experten Talk zu einem bestimmten Thema statt. Im Jahr 2024 steht ein virtuelles Yoga-Projekt an.

Da sich die Gruppe immer nur online trifft, wird einmal jährlich ein Präsenzangebot geplant, um den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit zu bieten, auch einmal von Angesicht zu Angesicht Selbsthilfe zu erleben. Dafür wurde im Jahr 2023 erfolgreich ein Pilgerprojekt durchgeführt. Auch im Jahr 2024 steht das Pilgern wieder auf dem Programm.

Online-Tanzprojekt findet große Resonanz

Das Online-Tanz-Projekt, das erstmals im Jahr 2023 durchgeführt wurde, richtet sich an Menschen mit einer metastasierten Krebserkrankung. Es fanden drei Durchgänge statt, die jeweils vier Monate dauerten. In den zwölf 90-minütigen Trainingseinheiten erarbeiteten die Teilnehmerinnen gemeinsam eine Choreografie und führten diese anschließend online vor Publikum auf.

Ziele des Projekts: Gemeinsames Tanzen kann – gerade auch bei einer schweren Erkrankung – dazu beitragen, wieder Selbstwirksamkeit zu erfahren. Die Aufmerksamkeit wird auf das gelenkt, was möglich ist: raus aus der Bedürftigkeit, hinein ins eigene Handeln. Und im besten Fall trägt das Tanzen auch dazu bei, die krankheitsbedingte Isolation zu verringern.

Das Online-Angebot bietet u. a. den Vorteil, dass die Teilnehmerinnen auch im Falle eines Klinik- oder Reha-Aufenthaltes trotzdem an dem Meeting teilnehmen können. Innerhalb des Projekts erwies sich das als großer Vorteil.

Das Projekt hat so positive Resonanz gefunden, dass es in 2024 erneut durchgeführt wird.

Resilienz-Broschüre erfreut sich größter Beliebtheit

Menschen mit einer Krebserkrankung müssen sich nach der Diagnose, während der Therapien und häufig auch noch lange Zeit danach besonderen Herausforderungen stellen. Als Wegbegleiter für diese schwierige Lebensphase hat die Frauenselbsthilfe Krebs eine Broschüre herausgebracht, die insbesondere junge Betroffene dabei unterstützen soll, ihre psychische Widerstandskraft gegen Stress und Krisen zu trainieren. Das Heft ist im Rahmen des dreijährigen FSH-Projekts „Resist Krebs“ für junge Menschen mit einer Krebserkrankung entstanden, das gemeinsam mit dem Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) durchgeführt und vom Bundesministerium für Gesundheit finanziell gefördert wurde. Erstmals aufgelegt wurde die Broschüre im Sommer 2022. Im Jahr 2023 musste das Heft zweimal nachgedruckt werden, da die Nachfrage so groß war bzw. immer größer wurde.

Ausblick

Eine besondere Herausforderung für die kommenden Jahre stellt die Weiterentwicklung unserer Verbandsstrukturen dar. Im Mittelpunkt der strukturellen Veränderungen steht das Wohl der Betroffenen. Die zeitlichen Ressourcen unserer aktiven Mitglieder sollten bestenfalls uneingeschränkt dem Einsatz und der Ausübung ihrer Betroffenenkompetenz dienen und weniger der organisatorischen und administrativen Verbandsarbeit. Die Geschäftsstelle des Bundesverbandes soll weiter sukzessive zu einem Dienstleister des Gesamtverbandes werden und die Arbeitsabläufe weiter professionalisieren und vereinfachen.

Die Frauenselbsthilfe Krebs ist seit ihrer Gründung dem Prinzip gefolgt, dass nur, wer sich aktiv ehrenamtlich im Leitungsteam einer Gruppe vor Ort engagiert, FSH-Mitglied werden kann. Perspektivisch soll ein Mitgliedschaftskonzept entstehen, das einerseits zusätzlich fördernde Mitgliedschaften zulässt und auf der anderen Seite auch den Verbleib von Mitgliedern, die aus ihrer aktiven Rolle ausscheiden, ermöglicht. Bei Letzteren geht es u. a. darum, den wertvollen Erfahrungsschatz für den Verband zu erhalten.

Geplant ist außerdem, das Qualifizierungsprogramm für FSH-Mitglieder weiter zu modernisieren. Innerhalb eines für 2024 geplanten Projektes sollen zwei Schulungsvideos zur Geschichte und zur Struktur der FSH erstellt werden, die Inhalte motivierend und inspirierend vermitteln. Die Filme sollen darüber hinaus zur Gewinnung neuer Mitglieder im Rahmen der allgemeinen Öffentlichkeitsarbeit dienen oder in onkologischen Zentren und Rehabilitationseinrichtungen auf die Möglichkeiten der Selbsthilfe aufmerksam machen.

Ein weiteres Projekt, das in den Jahren 2024 und 2025 durchgeführt werden soll, wendet sich dem Thema Rehabilitation zu. Viele Krebspatientinnen erfahren erstmals in der Reha, wie wohltuend der Austausch mit gleich Betroffenen sein kann. Um diesen wertvollen Austausch auch am Wohnort weiterführen und in den Alltag nach der Reha-Maßnahme integrieren zu können, eignet sich die Nutzung von Selbsthilfeangeboten. Die FSH möchte daher gezielt auf Betroffene während der Reha zugehen, um sie bei der Rückkehr in den Alltag und der weiteren Krankheitsbewältigung begleiten und unterstützen zu können. Eines der Projektziele ist es, eine möglichst

flächendeckende, systematisch gestaltete und nachhaltige Zusammenarbeit mit entitätsspezifischen Rehakliniken aufzubauen und tragfähige Kooperationsstrukturen zu errichten.

Unser Motto „Mutig, bunt, aktiv“ wird unsere strategischen Überlegungen auch weiterhin wie ein roter Faden durchziehen. Auch künftig werden wir zeigen, dass wir

... mutig Defizite nicht nur im Gesundheitssystem, sondern auch in unserem Verband benennen und konstruktive Vorschläge zur Abhilfe vorbringen;

... bunt sind, weil wir unter unserem Dach viele unterschiedliche Menschen mit unterschiedlichen Geschichten und Anliegen vereinen;

... aktiv wichtige Projekte konzipieren und durchführen oder Aktionen mitgestalten, die das Leben von Menschen mit einer Krebserkrankung positiv beeinflussen.