

## Herzlich willkommen zu unseren Treffen

### Onlineselbsthilfegruppe

Am zweiten Mittwoch des Monats  
von 19.30 bis 21.00 Uhr

### Kreative Schreibzeit – Schreibwerkstatt

Freitag alle 4–6 Wochen  
kreatives Schreiben zu verschiedenen Themen  
und Anlässen  
aktuelle Termine über Social Media  
Anmeldung per Mail: [fsh-onliner@frauenselbsthilfe.de](mailto:fsh-onliner@frauenselbsthilfe.de)

### VulvaVoices

Talk für Vulva-/Vaginalkrebs Betroffene  
Am 1. Montag des Monats von 19:30 bis 21:00 Uhr  
Anmeldung per Mail: [fsh-onliner@frauenselbsthilfe.de](mailto:fsh-onliner@frauenselbsthilfe.de)

### Experten Talk

zu verschiedenen Themen via Zoom

Termine für weitere Online-Angebote

- Yoga
- Schreibworkshop
- Onkosport online

## Ihr Kontakt zum Netzwerk FSH Onliner

### Ihre Ansprechpartner

Anett Kaczmarek      Wolfgang Groffot  
Susanne Hahn        Sonja Roßwinkel

Homepage: [www.frauenselbsthilfe.de/fsh-onliner](http://www.frauenselbsthilfe.de/fsh-onliner)  
Blog: [blog-fsh-onliner.frauenselbsthilfe.de](http://blog-fsh-onliner.frauenselbsthilfe.de)  
Mail: [fsh-onliner@frauenselbsthilfe.de](mailto:fsh-onliner@frauenselbsthilfe.de)

### Social Media



Facebook

Instagram

Möchten Sie unsere ehrenamtliche Arbeit mit einer  
Spende unterstützen? Hier ist unsere Bankverbindung:

IBAN: DE75 3806 0186 4971 6350 16

BIC: GENODED1BRW bei der Volksbank Köln-Bonn eG

Auffangen

Informieren

Begleiten



„Positiv zu denken, bedeutet nicht, dass man immer glücklich sein muss. Es bedeutet, dass es auch an schweren Tagen heißt, es werden Bessere kommen. Dabei haben mir die Angebote der FSH sehr geholfen.“



## Diagnose Krebs – Was nun ?

Sie haben die Diagnose Krebs erhalten und Ihr Leben scheint aus den Fugen zu geraten? Angst und Mut, Befürchtungen und Hoffnungen, Verzagtheit und Vertrauen wechseln sich schwindelerregend ab?

Wir von der Frauenselbsthilfe Krebs (FSH) wissen aus eigenem Erleben, wie es Ihnen jetzt wahrscheinlich geht. Auch wir sind an Krebs erkrankt und kennen den bodenlosen Fall, die Hilflosigkeit, die nun vorherrschenden Ängste und Gefühle.

*Unser Ziel ist es, Ihnen in dieser schwierigen Zeit zu vermitteln, dass Hoffnung und Zuversicht erlaubt sind und Sie Ihren Weg nicht allein gehen müssen. Wir begleiten Sie dabei.* .....

Die FSH ist eine der größten und ältesten Krebs-Selbsthilfeorganisationen Deutschlands. Neben dem dichten Netz an regionalen Gruppen bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich online auszutauschen oder sich am Telefon beraten zu lassen. Wir stellen Ihnen kostenlose, allgemein verständliche Ratgeber zur Verfügung. Außerdem gibt es ein Netzwerk für Frauen mit einer metastasierten Krebserkrankung, ein Netzwerk für Männer mit Brustkrebs und vieles mehr.

Informationen dazu unter [www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de) oder rufen Sie unsere Bundesgeschäftsstelle an: Telefon: 0228-33889-400

## Wir sind

- Das bundesweite Onlineangebot der FSH
- von überall zu erreichen
- einfach und unkompliziert
- von Betroffenen für Betroffene

Wir bieten barrierearme Online-Angebote als Ergänzung und Vernetzung zu den FSH Ortsgruppen.

## Wir unterstützen Sie!

Das Leitmotiv der Frauenselbsthilfe Krebs ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Wir unterstützen Sie dabei, Ihre vorhandenen eigenen Ressourcen zu entdecken und zu nutzen. ....

Wir *fangen* Sie auf, wenn Sie sich nach dem Schock der Diagnose oder auf dem Weg durch die Erkrankung allein gelassen fühlen.

Wir *informieren* Sie über gute Wege zum Umgang mit Ihrer Erkrankung, mit den Therapien und deren Nebenwirkungen.

Wir *begleiten* Sie bei Ihrer Alltags- und Lebensgestaltung nach der Diagnose, beim Umgang mit Hilfsmitteln und der Beantragung von Sozialleistungen.

## Was uns qualifiziert !

Damit unsere Gruppenleitungsteams und ehrenamtlichen Beraterinnen Sie qualifiziert und entsprechend den Erfordernissen unseres Gesundheitssystems beraten und begleiten können, durchlaufen sie alle ein mehrstufiges Qualifizierungsprogramm.

## Wir vertreten Ihre Interessen !

Die enge Zusammenarbeit mit den unterschiedlichen Akteuren im Gesundheitssystem ist uns sehr wichtig. Wir verstehen uns nicht als Konkurrenz, sondern als Partnerin der professionellen Helfer. ....

Die FSH arbeitet eng mit den wichtigen onkologischen Fachgesellschaften zusammen. Außerdem vertreten wir die Interessen von Menschen mit einer Krebserkrankung in zahlreichen gesundheitspolitischen Gremien.