

FSH

Bundesverband e.V.



*Frauenselbsthilfe
Krebs*

mutig bunt aktiv

Gislinde Hausenblas und Andrea Löbig

Leitungsteam der

Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Fulda



- **1976** – wird die Frauenselbsthilfe Krebs (FSH)* auf Initiative von Ursula Schmidt und 15 weiteren Frauen, die an Brustkrebs erkrankt waren, gegründet. Sie fühlen sich mit dem Schock der Diagnose, den Krankheits- und Therapiefolgen allein gelassen. Ihr Anliegen ist es, die selbst erfahrene, ungenügende Versorgung bei Brustkrebs zu verbessern und das Thema Krebs aus der Tabuzone zu holen.
- Sie erstellen ein 5-Punkte-Programm, das sich im Wesentlichen mit den Worten „Auffangen – Informieren – Begleiten“ zusammenfassen lässt. Diese Worte werden zum Motto der FSH.

FSH
Bundesverband e.V.



*Frauenselbsthilfe
Krebs*

mutig bunt aktiv

- **1979** – als die FSH zu einer Organisation mit fünf Landesverbänden und 90 Gruppen angewachsen ist, übernimmt die Deutsche Krebshilfe die Schirmherrschaft und finanzielle Förderung. In den folgenden Jahren werden neue Landesverbände und zahlreiche weitere Gruppen gegründet. Heute ist die FSH eine bundesweite Organisation mit einem Bundesverband, elf Landesverbänden und einem dichten Netz an Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland mit ca. 35.000 betreuten krebskranken Menschen.

FSH
Bundesverband e.V.



*Frauenselbsthilfe
Krebs*

mutig bunt aktiv



*Frau Dr. Mildred Scheel,
hier im Kreis der
Gründungsmitglieder
bei der Übernahme der
Schirmherrschaft.
Diese besteht bis heute.*

Gründerin: Ursula Schmidt

Wann: 1976

Wo: Mannheim

Motto: Krebskranke helfen Krebskranken

Ein Bundesverband

mit einer Geschäftsstelle
in Bonn

bundesweit ein
dichtes

Netz an Gruppen



11

Landesverbände

Betreuung von
ca. 35.000
Betroffenen



Grundlage unserer Beratungsarbeit ist ein 6-Punkte-Programm.

Wir wollen ...

... Menschen mit einer Krebserkrankung psychosozial begleiten.

1

Durch menschliche Zuwendung in Einzelgesprächen und Aussprache in Selbsthilfegruppen gemeinsam lernen, mit Krebs zu leben.

... helfen, mit der Angst vor weiteren Untersuchungen und Behandlungen umzugehen.

2

Vermitteln von Hoffnung durch persönliche Erfahrung und eigenes Erleben.

... Hinweise zur Stärkung der Widerstandskraft geben.

3

Aktuelle Vorträge von Fachleuten aus den verschiedenen Bereichen des Gesundheitswesens, u. a. Ernährung, Bewegung, usw.

... helfen, die Lebensqualität zu verbessern.

4

Hilfe zur Selbsthilfe, Überwindung von Isolation, Förderung der Kreativität.

... über soziale Hilfen, Versicherungs- und Schwerbehindertenrecht informieren.

5

Anschlussheilbehandlung, Rehabilitation, Renten uvm.

... die Interessen von Menschen mit einer Krebserkrankung sozialpolitisch und gesundheitspolitisch vertreten.

6

Wir engagieren uns in verschiedenen medizinischen und gesundheitspolitischen Gremien.

FSH
Bundesverband e.V.



*Frauenselbsthilfe
Krebs*

mutig bunt aktiv

Leitbild der Frauenselbsthilfe Krebs

Auffangen – Informieren – Begleiten

Hilfe zur Selbsthilfe – von Betroffenen für Betroffene

Wir bieten Betroffenen vielfältige Hilfe zur Selbsthilfe in unseren Gruppen vor Ort, wie auch online.

Wir fangen auf, informieren und begleiten in jeder Situation einer Krebserkrankung.

Wir engagieren uns gesundheits- und sozialpolitisch, um die Interessen von Menschen mit einer Krebserkrankung zu vertreten.

FSH
Bundesverband e.V.



*Frauenselbsthilfe
Krebs*

mutig bunt aktiv

Wir sind ein eingetragener gemeinnütziger Verein.

Mit unserem Erfahrungswissen sind wir da für
Menschen mit Krebs mit Schwerpunkt auf
Brustkrebs und gynäkologischen Krebserkrankungen.

Wir engagieren uns ehrenamtlich und uneigennützig.



Was sind unsere Ziele?

Wir setzen uns dafür ein, dass Betroffene

- die vorhandenen eigenen Ressourcen erkennen und nutzen, ihre Ängste überwinden und so ihre Lebensqualität verbessern können.
- sozial integriert bleiben.
- sich zu informierten und selbstbewussten Partnerinnen der Ärztinnen und Ärzte zu entwickeln. Dabei respektieren wir das patienteneigene Recht auf Nichtwissen.
- sich im Gesundheitssystem zurechtfinden, alle hilfreichen Angebote kennen und nutzen können.
- durch unser Engagement in den entscheidenden gesundheits- und sozialpolitischen Gremien eine Stimme erhalten.



Wir informieren mit Hilfe von:

- Gruppentreffen
- persönlichen Gesprächen
- Broschüren und Ratgebern
- DVDs
- Internetangeboten
- Homepage, Frauenselbsthilfe Krebs



Was bieten wir?

Wir bieten ein für Betroffene und ihre Angehörigen kostenfreies, nicht verpflichtendes Angebot mit

- Gruppen vor Ort zum Betroffenenaustausch und vielfältigen Angeboten wie zum Beispiel Fachvorträgen zu krebsspezifischen Themen
- Unterstützungs- und Kontaktmöglichkeiten im Internet, zum Beispiel Online-Selbsthilfegruppen und ein Diskussionsforum
- Informationen über gute Wege im Umgang mit der Erkrankung, mit den Therapien und ihren Nebenwirkungen



Was bieten wir?

- psychosozialer Unterstützung am Telefon, per Mail und im persönlichen Gespräch
- Unterstützung bei Herausforderungen im Alltag, zum Beispiel beim Umgang mit Hilfsmitteln oder der Beantragung von Sozialleistungen
- bundesweiten Vernetzungsmöglichkeiten für Gleichbetroffene



Wie arbeiten wir?

Wir richten unsere Aktivitäten ausschließlich an den Bedürfnissen Betroffener und ihrer Angehörigen aus und vertreten deren Interessen.

Als Expertinnen mit eigenem und kollektivem Erfahrungswissen bringen wir unsere Kompetenz ein, ohne die eigene Krankheitsgeschichte dabei zum Maßstab zu machen.

Wir informieren alltagsorientiert, aus der eigenen Betroffenheit, dem eigenen Erleben heraus. Damit ergänzen wir die Fachberatung der Ärztinnen und Ärzte bzw. anderer Therapeutinnen und Therapeuten.

FSH
Bundesverband e.V.



*Frauenselbsthilfe
Krebs*

mutig bunt aktiv

Gespräche mit Betroffenen führen wir in einer vertraulichen, geschützten und wertschätzenden Atmosphäre ohne finanzielle oder sonstige Verpflichtungen seitens des Ratsuchenden.

Wir orientieren uns an der Evidenz basierten Medizin.

Die (EbM) sucht nach verlässlichen Antworten, damit Patienten die für sie beste Behandlung erhalten. Sie stützt sich dabei auf wissenschaftliche Belege und nicht nur auf Theorien oder Expertenmeinungen)

Wir erkennen unsere Grenzen und verweisen an qualifizierte Stellen, wenn eine medizinische, therapeutische oder sozialrechtliche Fachberatung angezeigt ist.

FSH
Bundesverband e.V.



*Frauenselbsthilfe
Krebs*

mutig bunt aktiv

Was qualifiziert uns?

Uns qualifizieren die eigene Betroffenheit und unser Erfahrungswissen.

Als FSH-Mitglieder nehmen wir an verschiedenen internen und externen Qualifizierungsmaßnahmen teil.

Um den sich wandelnden gesellschaftlichen und gesundheitspolitischen Erfordernissen zu entsprechen, entwickelt sich unsere Organisation ständig weiter.

FSH
Bundesverband e.V.



*Frauenselbsthilfe
Krebs*

mutig bunt aktiv

Wie finanzieren wir uns?

Die Frauenselbsthilfe Krebs steht unter der Schirmherrschaft der Stiftung Deutsche Krebshilfe und wird von dieser finanziell gefördert.

Weiterhin erhalten wir Gelder über die Selbsthilfeförderung durch die gesetzlichen Krankenkassen, die öffentliche Hand sowie aus privaten Spenden und Preisgeldern.

Die Finanzierung aller Organe und Projekte unseres Verbandes folgt den Regeln der Gemeinnützigkeit.

FSH
Bundesverband e.V.



*Frauenselbsthilfe
Krebs*

mutig bunt aktiv

Mit allen uns zur Verfügung gestellten Geldern gehen wir sorgsam und wirtschaftlich um.

Unabhängigkeit und Neutralität sind uns wichtig. Daher werden Spenden oder Sponsoring-Angebote von Wirtschaftsunternehmen aus dem Bereich der Gesundheitsdienstleistungen, insbesondere der Pharmaindustrie, von uns **nicht** angenommen.

FSH
Bundesverband e.V.



*Frauenselbsthilfe
Krebs*

mutig bunt aktiv

Wo sind wir Mitglied?

Haus der Krebs-Selbsthilfe Bundesverband e.V.

Mildred-Scheel-Förderkreis e.V.

Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband –
Gesamtverband e. V.

BAG Selbsthilfe e.V. (Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe)

FSH
Bundesverband e.V.



*Frauenselbsthilfe
Krebs*

mutig bunt aktiv

Frauenselbsthilfe Krebs, Gruppe Fulda.



Erdmännchen sind soziale Wesen, eins steht immer vor der Tür und passt auf, die anderen können sich umeinander kümmern. Symbolisch für unser Gruppenleben.

FSH
Bundesverband e.V.



*Frauenselbsthilfe
Krebs*

mutig bunt aktiv

Die Gruppe in Fulda ist 1980 gegründet worden, also 2 Jahre nach Gründung des Bundesverbandes.

Im Jahr 2025 hatten wir unser 45-jähriges Bestehen.

Die Gruppenleitung besteht aus zwei Personen:

Gislinde Hausenblas, Leitung

Andrea Löbig, Kassierererin

Wir verstehen uns als Team, wir informieren uns gegenseitig und die Aufgaben werden verteilt.



Wir sind ca. 40 Frauen, einzige Bedingung, um in die Gruppe kommen zu können, man muss selbst an Krebs erkrankt sein. Aber auch Männer oder Angehörige können gerne zu unseren Gruppentreffen kommen, das sind aber eher Ausnahmen.

Themen und Vorträge die stattgefunden haben, z.B.:

- Das Mikrobiom - wir sind nicht allein.
- Diagnostik und adjuvante Therapie des Mamakarzinoms.
- Was können wir von der Zelle lernen?
- Achtsam leben.
- Gute und schlechte Fette.
- Sicherer Haushalt, Notruf etc.
- Klangreisen
- Besichtigung von Kirchen
- Besuch im Hospiz
- Stadtführung
- Brauerei Besichtigung
- Besuch in der Kaffee-Rösterei „Gecko“ in Fulda
- Besuch im Dhaliengarten
- Lucia - Andacht

... und vieles mehr



Bei uns sind die
Donnerstage unsere
„FSH-Tage“. Diese
Regelmäßigkeit ist
einfacher für die
Gruppe, man kann es
sich besser merken.
Seit Corona gestalten
sich unsere Treffen
anders als in der Zeit
davor.

Wir treffen uns außerhalb, an
verschiedenen Orten, z.B.:

Zum Gedankenaustausch am Morgen
ab 9:00 Uhr, Café Storch
Nachmittags ab 15:00 Uhr, direkt vor
Ort, z.B.:

Im Antonius Ladencafé, Severiberg
In der Eisdiele, Künzell
Im Schloss Fasanerie, Eichenzell
Im Dahliengarten am Dom
Am Aueweiher oder jetzt ganz aktuell
beim Firlefanzen, am Umweltzentrum.
Zum Stammtisch in verschiedenen
Lokalen, ab 17:30 Uhr



Neben diesen festen Treffen schauen wir

- nach Patiententagen, an denen wir teilnehmen können.
- nach Fachvorträgen und Fortbildungen in verschiedenen Kliniken.
- Wir machen Krankenbesuche, wenn das gewünscht wird.
- Wir arbeiten mit der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Fulda zusammen und tauschen uns aus.
- Wir sind beim „Markt der Möglichkeiten“, Verleihung des Ehrenamtspreises, dabei.
- Beim jährlichen Selbsthilfetag am Uniplatz in Fulda sind wir vor Ort.

FSH
Bundesverband e.V.



*Frauenselbsthilfe
Krebs*

mutig bunt aktiv

Im Sommer feiern wir 50 Jahre FSH
Wenn Sie Interesse an weiteren Informationen haben, können
Sie sich über die Homepage der Frauenselbsthilfe Krebs gerne
informieren.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

