

## 25 Jahre Krebs-Selbsthilfegruppe Brunsbüttel Anteilsam zuhören und miteinander lachen

### Brunsbüttel

In einer kleinen Feierstunde mit Freunden feierte die Selbsthilfegruppe Krebs ihr 25-jähriges Bestehen. An monatlich zwei Terminen setzen sich im Haus Süderdöfft Betroffene und einige Angehörige bei Kaffee und Keksen zu ermutigenden Gesprächen zusammen.

Was geschieht bei so einem Treffen? Vor allem kann man sich „alles von der Seele reden“, berichtet Sigrid Lorenz, Gründerin und guter Geist der Selbsthilfegruppe. Das Erzählen fällt gar nicht so schwer, weil aufmerksame und Anteil nehmende Zuhörer wissen, wovon man spricht. Wohltuend wirkt der gemeinsame Verzicht auf so genannte gute Ratschläge, wie der oder die Erzählende es besser machen könnte. Unabhängig davon ist solch ein Zusammenkommen unweigerlich auch Informationsbörse zu praktischen Fragen. Gelegentlich stehen zusätzlich Info-Vorträge, Ausflüge und andere gemeinsame Aktivitäten auf dem Programm. Ganz nebenbei knüpfen die Teilnehmer untereinander persönliche Kontakte, die wohltuend und hilfreich sind. Dass in der Gruppe viel gelacht wird, mag Außenstehende überraschen. Aber die Medizinerin Frau Dr. Lorenz hält das Lachen für eine besonders wichtige Arznei: „Die Lebensfreude wieder zu finden ist so unheimlich wichtig in dem Bemühen, sich mit der Krankheit auseinander zu setzen und mit ihr leben zu können.“

Begonnen hat alles 1983 mit einem Anruf der Leiterin der Familienbildungsstätte. Ob Sigrid Lorenz nicht eine Gesprächsstunde für Krebserkrankte einrichten könne. Als Nicht-Betroffene zögerte die Angesprochene zunächst. Als sie dann doch mit der Arbeit begann, merkte sie bald, was das Wichtigste war: Nicht der Rat, sondern das offene Ohr. Als nach und nach drei, vier Frauen regelmäßig kamen, entstand bei einer gemeinsamen Radtour die Idee, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Anfang 1984 ging es dann wirklich los und hat seitdem mit einer kurzen Unterbrechung Bestand.

„Psychosoziale Krebsnachsorge“ nennen die Fachleute das, was die Gruppe betreibt. Der Wert von Selbsthilfegruppen ist aus krebstherapeutischer Sicht kaum zu überschätzen. Nach dem Schock der Diagnose und den Belastungen der Therapien hilft der Austausch mit Anderen, wieder zu innerem Gleichgewicht und in ein normales Leben zurückzufinden. Auch Rückfälle und Krisen werden leichter bewältigt.

Die Begleitung der Brunsbütteler Gruppe hat schon vor Jahren der Kreisverband (Kontaktstelle für Selbsthilfe) des Roten Kreuzes übernommen. Dessen Vorstand Kai Tange dankte der Gruppe für ihre „leise, diskrete, aber für die Betroffenen sehr, sehr wichtige Arbeit“. Besonders würdigte er den Einsatz von Dr. Sigrid Lorenz, die nunmehr seit einem Vierteljahrhundert die Leitung der Gruppe schultert.

BU: Versteht sich aufs Zuhören: Sigrid Lorenz

***Termine/Kontakt: über Kontaktstelle für Selbsthilfe in Heide, Tel. 0481/90220 oder 90224***