



## Oxford-Debatte:

Krebsselbsthilfe – ist die Zukunft online?  
mit TED-Abstimmung

Krebsselbsthilfe – ist die Zukunft online?

Nein – weil alle folgenden Aktivitäten, die für mich unabdingbar sind in der Krebsselbsthilfe, online nicht möglich sind!

Grundlage unserer Beratungsarbeit ist ein 6-Punkte-Programm, das Sie auf dieser PowerPoint-Folie sehen. Umgesetzt in die Praxis ergeben sich folgende Einzelaktionen.

- Face to Face Gespräch mit Neubetroffenen und deren Angehörigen nach dem Schock der Diagnose, offen und nicht anonym.
- Menschliche Zuwendung, Angstabbau, Vermittlung von Hoffnung und Mut.
- Erfahrungsbasierende Ratschläge zur Verbesserung der Lebensqualität während der Therapie,

- Unterstützung bei der Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess.
- MammaCafé im Klinikum mit Frischoperierten, Ärzten, Pflegekräften, der Psychoonkologin, dem Sozialdienst und uns.
- Monatlicher Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung in der Gruppe „Aktiv um 2“ (ca. 50 Teilnehmer mit 12 unterschiedlichen Krebserfahrungen).
- Monatlicher Abendtreff mit Vorträgen von Chefärzten, Oberärzten und der Psychoonkologin des Klinikums zu unterschiedlichen onkologischen Themen inkl. Komplementärmedizin und integrativer Medizin (zwischen 20 und 50 Teilnehmer).
- Monatliche Kunsttherapie
- Monatliches Wandern
- Wöchentliche Wassergymnastik
- Wöchentliches Walking

- Reha – Sport nach Krebs in Verbindung mit dem örtlichen Sportverein
- Modenschau mit Bademoden und Dessous
- Klangschalenmassage
- Sturzprävention
- Lymphdrainage / Lip- und Lymphödem Vorträge mit praktischen Übungen
- Vorträge zu sozialrechtlichen Themen
- Nähen und Stopfen unserer Herzkissen für Krebserkrankte im Klinikum
- Faschingsveranstaltung
- 2 Weihnachtsfeiern (nachmittag und abend)
- Informationsfahrten mit medizinischen Vorträgen, (50-60 Teilnehmer) z. B.
  - Unifrauenklinik Tübingen
  - Rehakliniken
  - Klinium Heidenheim
  - Onkologische Tagesklinik

- Aktive Teilnahme der Gruppe am Selbsthilfetag in Heidenheim
- Aktive Teilnahme der Gruppe bei der Landesgartenschau in Lahr (30 Teilnehmer)

Zusätzlich meine sonstigen persönlichen Aktivitäten:

- Vorstandssitzungen beim FSH Landesverband BW
- Strategiediskussionen im FSH Landesvorstand BW
- Fortbildungsveranstaltungen des Landesverbandes
- Patiententage und Fortbildungen in den Unikliniken Ulm, Heidelberg, Tübingen, Freiburg
- Teilnahme an der FSH Landestagung BW und technische Abwicklung
- Teilnahme am FSH-Bundeskongress
- Teilnahme am Onkologischen Schwerpunkt Ost-Württemberg

- Mitarbeit in den Gremien des „Paritätischen“, der LAG, des Krebsverbandes BW sowie beim Landesbeirat Schmerzversorgung des Ministeriums für Soziales & Integration
- Mitarbeit im Qualitätszirkel des Klinikums Heidenheim
- Mitarbeit im Vergabeausschuss zur kassenübergreifenden Pauschalförderung Ostwürttemberg
- Teilnahme bei Sitzungen des erweiterten Bundesvorstandes der FSH

Meine Damen und Herren, liebe Freunde von der Pro-Seite, wie soll dies alles Online gehen?

Herzlichen Dank

### **Susanne Mandl**

Leiterin der Gruppe Heidenheim  
Stellv. Landesvorsitzende  
Frauenselbsthilfe nach Krebs  
Landesverband Baden-Württemberg e.V.

Tel.: 07321-20277  
MT: 0151-11625599

mailto: [s.mandl@frauenselbsthilfe-bw.de](mailto:s.mandl@frauenselbsthilfe-bw.de)

Langobardenweg 7  
89522 Heidenheim