

Versuch es mal mit einer Selbsthilfegruppe!

„Ich habe dort tolle Erfahrungen gemacht!“



Foto: privat

„Für eine Selbsthilfegruppe bin ich doch noch viel zu jung. Und krank bin ich doch auch nicht“ waren die Worte, die ich meiner Partnerin entgegenwarf. Ich war zu diesem Zeitpunkt 24 Jahre jung – und hatte Krebs. Ich befand mich bereits in der Chemotherapie, als ich ihren Vorschlagforsch abwimmelte.

„Ja, ich habe Krebs. Aber deswegen bin ich doch nicht krank. Was soll ich denn in einer Selbsthilfegruppe?“, sagte ich damals.

Woher der Sinneswandel kam weiß ich nicht, doch wenige Wochen später nahm ich an meiner ersten Selbsthilfegruppe teil. Und ich tue es nun, ein Jahr nach erfolgreicher Therapie, noch immer. „JuKK“ steht an diesen Abenden, meist einmal im Monat, in meinem Kalender.

JuKK – Jung.Krebs.Kontakt.

Das ist eine Selbsthilfegruppe, die der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. angegliedert ist. Die Gruppe wird von und mit jungen Erwachsenen geführt und gestaltet. Und gestaltet ist wirklich das richtige Wort! Denn im Mittelpunkt der abendlichen Treffen steht eine gemeinsame Aktivität: Kochen, Ostereier färben, Kürbis schnitzen oder Lebkuchen backen

sind nur wenige Beispiele. Kein Stuhlkreis oder peinliche Vorstellungsrunden, wie ich es aus irgendwelchen Filmen kannte...

Eine Gemeinsamkeit: Krebs

Doch auch wenn die gemeinsame Aktivität im Mittelpunkt steht, haben wir alle eines gemeinsam: wir haben oder hatten Krebs. Und so bleibt auch immer genug Raum und Zeit sich zu unterhalten und über Fragen, Ängste, Sorgen, Erfahrungen und Tipps auszutauschen: Und davon hatte ich als junger Erwachsener mit Krebs viele.

Das besonders Wertvolle an der Selbsthilfegruppe ist, dass sich Betroffene zusammenfinden. Denn auch wenn mich Freunde und Familie in meinem Fall stets unterstützen und zur Seite standen, gibt es Themen, in denen sich ein Nicht-Krebskranker nicht wiederfindet. (Und das ist auch verdammt gut so!)

Ein Ort für unbeantwortete Fragen und Sorgen

Dennoch entstehen dadurch Fragen, Gefühle und Sorgen, die unbeantwortet bleiben. Und genau diese Themen kann ich optimal in der Selbsthilfegruppe besprechen. Denn im Gegensatz zu einem Nicht-Krebskranken, kann sich ein Betroffener ganz anders in die Situation reinversetzen, Gefühle nachvollziehen oder ähnliche Erfahrungen teilen.

Aber nicht nur auf Gefühlsebene kann dies hilfreich sein. Auch wenn es um Fragen zur Therapie, Nebenwirkungen, Wiedereinstieg in die Arbeit, Reha oder Sozialversicherungsansprüche oder ähnliche Themen geht, habe ich von anderen Betroffenen häufig mehr gelernt und erfahren, als von Beratungseinrichtungen oder den Renten- oder Krankenkassen.

Nun, 18 Monate nach meinem ersten Besuch, gehe ich noch immer zur JuKK. Und nicht nur das. Seitdem meine Vorurteile und Skepsis widerlegt wurden, gebe ich jedem Betroffenen etwas mit auf seinen Weg: „Versuch es mal mit einer Selbsthilfegruppe, ich habe dort tolle Erfahrungen gemacht! Und glaub ja nicht, dass es dort so ist, wie man es in Filmen sieht!“

Felix bekam mit 24 Jahren die Krebsdiagnose Non-Hodgkin-Lymphom. Trotz mehrmonatiger Chemo- und Strahlentherapie konnte er sein Bachelor-Studium erfolgreich abschließen. Mittlerweile ist er ein Jahr krebsfrei und studiert in München ein Master-Studium. Mit dem Teilen seiner Erfahrungen möchte er andere Betroffene unterstützen ■

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Die **Bayerische Krebsgesellschaft (BKG)** unterstützt Menschen mit Krebs und deren Angehörige in ganz Bayern. Die Situation von jungen Krebserkrankten liegt ihr dabei sehr am Herzen. Daher kooperiert sie mit dem **Netzwerk „JUKK“**, hat es seinerzeit mit initiiert und unterstützt es seitdem nach allen Kräften, da es sehr gute Arbeit zu den wichtigen Fragen und Themen junger krebskranker Menschen und deren sozialem Umfeld leistet. Die Hilfe zur Selbsthilfe ist dabei ein entscheidender Faktor, den die BKG auch in den anderen ihrer über 170 angegliederten Krebsselfhilfegruppen in ganz Bayern fördert. Ein weiterer Kooperationspartner von JUKK ist der **Verein lebensmut**.
www.bayerische-krebsgesellschaft.de