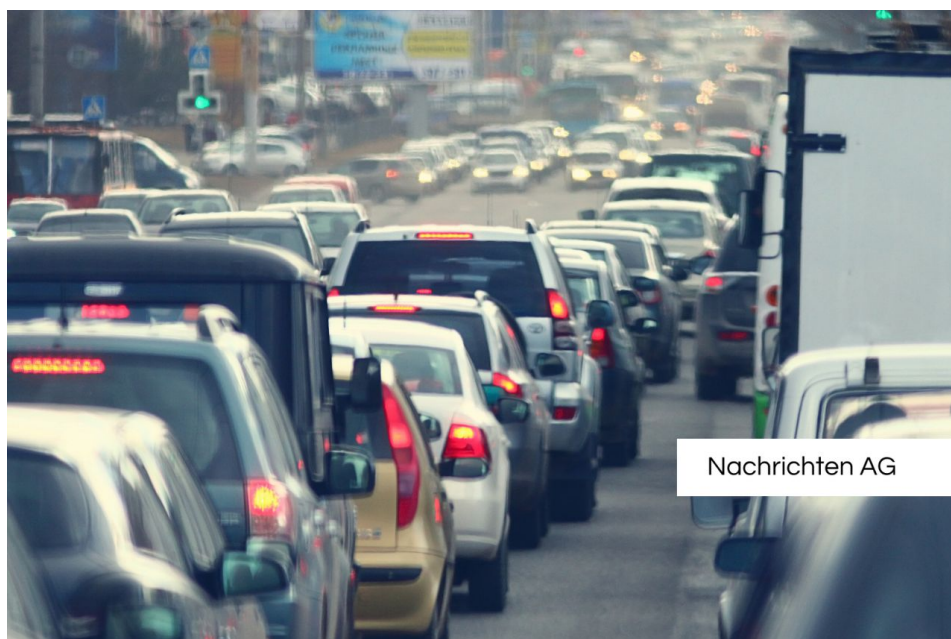


Kraft aus der Gruppe: So kämpft Köpenickerin gegen den Krebs!

Katrin Volland leitet in Berlin eine Selbsthilfegruppe für Krebspatientinnen, die Kraft durch Bewegung und Gemeinschaft finden.



Ein kraftvoller Kampfgeist gegen den Krebs wird von mutigen Frauen getragen! Katrin Volland (59) aus Köpenick ist das lebendige Beispiel. Seit zehn Jahren, nach ihrer Diagnose von Gebärmutterhalskrebs, setzt sie sich mit ihrer Selbsthilfegruppe „Bewegte Frauen“ für Gleichgesinnte ein. Jedes Woche kommen bis zu 20 Frauen in der Wuhlheide zusammen, um sich gegenseitig zu unterstützen und die Herausforderung der Krankheit gemeinsam anzugehen. „Ich stand ja mitten im Leben und auf einmal war da diese Diagnose“, schildert Katrin. Durch regelmäßige Aktivitäten von Walking bis zu Workshops stärken sie nicht nur ihre Körper, sondern auch ihre Seelen. 140 Frauen haben die Gruppe in einem Jahrzehnt erlebt, derzeit sind 42 dabei. Umfragen bestätigen: Bewegung steigert Lebensqualität

und die Wirkung von Therapien. Monika (68), die zurzeit eine Chemotherapie durchläuft, fügt hinzu: „Wir sind zwar krank, aber wir haben auch unseren Spaß“.

Junge Frauen im Mittelpunkt

Eine ähnliche Geschichte erzählt Simone Exner-Stölker, die mit 33 Jahren Brustkrebs diagnostiziert wurde. Sie suchte nach einem Austausch, der ihrem Lebensabschnitt entspricht und gründete die Selbsthilfegruppe „Einfach Wir – junge Frauen und Mütter mit und nach Krebs“. Ihre Initiative verbindet Frauen, die sich gegenseitig Rückhalt geben und ihre Erlebnisse teilen. „Wir lassen uns nicht durch die Krankheit definieren und stehen mitten im Leben“, erklärt Simone. Einmal im Monat treffen sich 10 bis 15 Frauen, um Erfahrungen zu kombinieren, bei gemeinsamen Aktivitäten zu entspannen oder von Fachreferenten zu lernen. Geplante Events wie ein Zumba-Abend und eine Modenschau sorgen zudem für ein Lächeln inmitten der dunklen Zeiten.

Beide Gruppen zeigen eindrucksvoll, wie Unterstützung und Gemeinschaft ein Licht im Kampf gegen Krebs sein können. Dabei sind Männer willkommen, auch wenn sie bisher nicht Teil der „Bewegten Frauen“ waren. Über weitere Frauen, die diesen Weg Schritt für Schritt mitgehen möchten, freuen sich sowohl Katrin als auch Simone. Gemeinsam geht es darum, das Leben trotz der Herausforderungen zu genießen und begrenzende Gedanken hinter sich zu lassen, so wie es die engagierten Frauen in ihren jeweiligen Gruppen tun. Die Krebsgesellschaft und lokale Initiativen stehen unterstützend an ihrer Seite. Besonders einer der nächsten Höhepunkte ist ein Infotag unter dem Motto „Dem Krebs davon leben“ in Ettenheim, der über die wichtigen Themen Selbstliebe und Selbstfürsorge aufklärt.

Für mehr Informationen besuchen Sie die Webseite der „Bewegten Frauen“ oder die Initiative „Einfach Wir“.

Details	
Quellen	• www.bz-berlin.de • www.curado.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de