

Gut vernetzt zu sein, hilft weiter

Annette Holl und Markus Hotz stellen einiges auf die Beine / Selbsthilfegruppe schließt sich Freiburger Verein Jung und Krebs an

Von Martha Weishaar

BONNDORF/STÜHLINGEN-MAUCHEN. Vor einem halben Jahr gründeten die Bonndorferin Annette Holl und der Mauchener Markus Hotz die Selbsthilfegruppe Jung und Krebs im Wutachtal. Mit Elan und Ideenreichtum stellten die beiden im Verlauf dieser kurzen Zeit vieles auf die Beine. Inzwischen haben sie sich als Team Wutachtal dem Freiburger Verein Jung und Krebs angeschlossen. Druckfrisch liegen in Arztpraxen, Krankenhäusern oder Apotheken in der Region die neuen Flyer der Gruppe aus.

„Der Anschluss an der Freiburger Verein hat für unsere Gruppe eine bessere Vernetzung mit Experten zur Folge, die sachkundige Tipps zu Therapiemöglichkeiten sowie fundierte Antworten auf etliche andere Fragen geben können. Außerdem haben wir beim Verein Jung und Krebs finanziellen Rückhalt“, erklären Annette Holl und Markus Hotz im BZ-Gespräch. Auf diese Weise kann auch mal ein interessanter Vortrag mit entsprechend fachkundigem Referenten angeboten werden. Was die Selbsthilfegruppe vor Ort im Einzelnen unternimmt, bleibt ihr freilich auch weiterhin selbst überlassen.

Der 2014 gegründete Freiburger Verein Jung und Krebs wurde jüngst mit dem AOK-Gesundheitspreis ausgezeichnet. Er ist über die Grenzen Baden-Württembergs hinaus bekannt und gut vernetzt. „Unter 'Krebs-lern' kennt man sich“, erklärt dazu Annette Holl. Sie pflegt ihrerseits vielseitige Kontakte über soziale Medien und veröffentlicht in eigenen Podcasts regelmäßig Beiträge, die im engeren oder auch weiteren Sinn mit ihrer Krebserkrankung zu tun haben.

Auslöser für die Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe war, dass sowohl Annette Holl als auch Markus Hotz ganz andere Sorgen, Gedanken und Fragen beschäftigten, als gemeinhin in bereits bestehenden Selbsthilfgruppen der Region erörtert werden. Beide sind in einem Alter von Mitte 40 Jahre, haben minderjährige Kinder, stehen mitten im Berufsleben. In dieser Lebenssituation tauchen im Zusammenhang mit einer



Die Initiatoren der Selbsthilfegruppe Jung und Krebs, Annette Holl und Markus Hotz, schlossen sich dem gleichnamigen Freiburger Verein an. Neue Flyer der Gruppe liegen in der Region aus, um Interessierte zu informieren.

Mittvierziger haben oft weitergehende familiäre Problemfelder

Krebsdiagnose Themen auf, die ältere Krebspatienten in dem Maß nicht beschäftigen. Man steht beispielsweise vor der Frage: Wie kommen meine Kinder mit der Krankheit klar? Oder wie gelingt die Wiedereingliederung in den Berufsalltag? Positiv wirkt sich überdies aus, dass im Gegensatz zu ausschließlichen Frauenselbsthilfgruppen ein Dialog über Geschlechtergrenzen hinweg stattfindet.

Die Initiatoren lagen offensichtlich richtig. Mittlerweile finden sich neun Frauen und Männer in der Gruppe zum regelmäßigen Austausch zusammen. Über eine solch rege Beteiligung staunen sogar die Freiburger Kollegen. Das jüngste Mitglied ist derzeit 32 Jahre, das älteste über 60 Jahre alt. Die Altersspanne der Teilnehmer von Jung und Krebs ist also groß.

„Zu uns kann jeder kommen, unabhängig wie alt er oder sie ist“, macht Markus Hotz deutlich. „Auch wer nur zuhören möchte und selbst nicht reden will, ist willkommen. Und wer sich allein nicht

traut, kann gerne den Partner oder sonstige Vertraute mitbringen.“ In der Gruppe gibt es nur eine Bedingung. Alles, was bei der Zusammenkunft erzählt wird, muss im vertrauten Kreis bleiben, nichts wird nach außen getragen.

„Leider fällt es vielen Menschen schwer, über ihre Krebserkrankung zu sprechen“, bedauern die Initiatoren. Beinahe scheint es, als habe Kranksein in der Gesellschaft keinen Platz. „Viele möchten ihre Krankheit verdrängen und nicht offen darüber sprechen. Als sei dies ein Makel. Dabei nehmen einem die Gespräche und der Gedankenaustausch Ängste und Unsicherheiten. Die Erfahrungen der anderen helfen allen Beteiligten. Die direkte Begegnung ist durch nichts zu ersetzen“, fassen Annette Holl und Markus Hotz die Vorzüge der Gruppe zusammen. „Und es tut auch gut, wenn man einfach mal jammern kann, ohne damit den eigenen Partner oder die Familie zu belasten.“ Gesprächsbedarf besteht hinlänglich, zumal gerade Krebstherapien in Anbetracht fortschreitender Forschungsergebnisse in einem rasanten Wandel sind. Es gibt nicht den 'einen' Krebs oder

die Therapie, die immer hilft. Jede Erkrankung hat eigene Ursachen und Auswirkungen, wissen Betroffene aus Erfahrung. „Der größte Fehler ist, die Krankheit zu googeln. Damit macht man sich und andere nur verrückt“, warnt Markus Hotz. „Es gibt zwar gute Informationen im Internet, doch die muss man gezielt suchen. So wie es auch sinnvoll sein kann, eine Zweitmeinung einzuholen, ehe man eine Therapie beginnt.“ Seine Therapie ist ebenso wie die von Annette Holl weitestgehend abgeschlossen. Der Mauchener startete jüngst sogar beim Freiburg Marathon in der Staffel des Vereins Jung und Krebs. Derweil bedeutet das Ende einer Therapie noch längst nicht, dass die Erkrankung vollkommen verarbeitet ist.

Selbsthilfegruppe Jung und Krebs, nächstes Treffen am heutigen Dienstag, 26. April, 19 Uhr, Gemeindesaal Mauchen. Infos E-Mail markus@jung-und-krebs.de sowie annette@jung-und-krebs.de.

▶ Weitere Infos im Internet unter www.jung-und-krebs.de