

Wie bin ich zur Selbsthilfe gekommen? Welche Erfahrungen konnte ich machen?

Ein Vortrag zum „Aktionstag der SHG“ der Sächsischen Krebsgesellschaft
am 14.10.2020



Von Helmar Frenzel, Schatzmeister und Gründungsvorsitzender der
Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Chemnitz und Umgebung

Das ist eine sehr anspruchsvolle Fragestellung. Da muss ich doch die letzten 15 Jahre resümieren. Denn solange ist die aktive Selbsthilfe Teil meines Lebens:

Im Januar 2004, da war ich fast 74 Jahre alt, erhielt ich von meinem Urologen die Diagnose „Prostatakrebs im mittleren Risikobereich“. Ich befand mich in einem Alter, in dem statistisch gesehen Männer am häufigsten an dieser Krebsart erkrankten. Der Prostatakrebs ist ja auch die Krebsart, des älteren Mannes mit rund 60.000 Neuerkrankungen und etwa 14.000 Sterbefällen jährlich. Dass ich damals nicht in das berüchtigte „tiefe Loch“ stürzte, hing mit meiner familiären Situation zusammen, da meine Ehefrau bereits 1998 - mit 59 Jahren - an chronisch myeloischer Leukämie (CML) erkrankt war.

Mein Urologe gab mir 2004 ein Buch von Prof. Dr. Delbrück über den Prostatakrebs zu lesen. Es war in verständlicher Sprache geschrieben – das ist nicht bei allen Medizinern so. Mich interessierten nicht nur die Wirkungen, sondern vor allen die möglichen Nebenwirkungen der einzelnen Therapiearten. In Übereinstimmung mit meinem Urologen entschied ich mich damals für die Hormonentzugs-Therapie – eine nicht-heilende Therapie. Möglicherweise blieb mir damit eine Harninkontinenz erspart. Gesagt – entschieden – getan!

Das von mir erwähnte Buch war auch in der Folge ein guter Ratgeber. Ich begriff, dass jede Krebsart, so auch der Prostatakrebs seine Eigenheiten, seine Besonderheiten hat. Ich möchte sie schon jetzt nennen, weil sie für die Gestaltung der Selbsthilfe bei unserem „Männer-Krebs“ von Bedeutung sind:

1. Die Mehrzahl der am PK erkrankten Männer haben das 70. Lebensjahr bereits überschritten.
2. Der Prostatakrebs ist ein meist langsam wachsender Krebs mit wenig auffälligen Symptomen im Anfangsstadium.
3. Über 2/3 der bei der Früherkennung diagnostizierten Tumore befinden sich im Niedrig-Risiko-Bereich. Häufig sind keine invasiven Eingriffe wie Total-OP oder Bestrahlung nötig. Oft genügt die „Aktive Überwachung (AS)“, eine engmaschige Kontrolle des PSA-Wertes und Stanzbiopsien.
4. Der Prostatakrebs ist nach wie vor oft noch ein „Tabuthema“, selbst unter Freunden, Verwandten, Arbeitskollegen und in der Öffentlichkeit.
5. Häufig wird Impotenz mit dem Verlust der Männlichkeit gleich gesetzt. Tief verwurzelte Vorurteile bedingen, dass die Männlichkeit oft über die Potenz definiert wird.
6. Unsere Krebserkrankung ist altersbedingt mit Multimorbidität verbunden (Herz/Kreislauf, Diabetes, Atemwege, orthopädische oder rheumatische Erkrankungen).

Das erste Jahr verging und ich hatte meine Krankheit physisch und psychisch recht gut im Griff. Am meisten störten mich die spontan auftretenden Hitzewallungen und Schweißausbrüche – eine Folge des Testosteron-Hormonentzugs. Da geht es solchen Männern wie Frauen in den Wechseljahren.

Im Sommer 2005 las ich in der Lokalpresse und Flyern in der Apotheke, dass der Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e. V. (BPS) am 16. Juli 2005 zum 1. Patiententag in Chemnitz in das damals noch existierende „Forum“ an der Brückenstraße einlud. Interessiert nahm ich zur Kenntnis, dass mein Urologe Dr. med. D. Trautz – damaliger Vorsitzender des Chemnitzer Urologen-Vereins – und ein Universitäts-Professor aus Nürnberg, Prof. Dr. Schmitz-Dräger, den medizinischen Part übernommen hatten.

Die Versammlung war mit fast 100 Teilnehmern gut besucht, darunter auch einige Frauen. Für die Bildung einer neuen Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe (PK-SHG) in unserer Region waren Interessentenlisten ausgelegt. Insgesamt 37 Personen machten davon Gebrauch – ich auch.

Das erste Treffen fand am 27. September 2005 in der Kontakt- und Informationsstelle Chemnitz (KISS) in der Rembrandtstraße statt. 20 Männer und eine Ehefrau hatten erwartungsvoll Platz genommen. Zwei Leiter der PK-SHGs aus Jena und Leipzig vermittelten uns erste Erfahrungen über Inhalt und Arbeitsweise einer im BPS organisierten Selbsthilfegruppe. Sie waren auch an unseren Folgetreffen im Oktober und November persönlich anwesend. Mit dem Jenaer Gruppenleiter Bernd Knye-Neczas verbindet mich bis heute eine enge Telefon-Freundschaft. Auch die Leiterin der KISS, Frau Koch, unterstützte uns aktiv.

Schon zur ersten Beratung stand die Frage im Raum: „Wenn wir eine PK-SHG bilden, wer soll sie leiten?“ Drei Betroffene erklärten damals ihre Bereitschaft. Darunter auch ich! Was waren meine Beweggründe? Ich hatte bereits in den vergangenen Jahren verschiedene Funktionen inne, wie in der Revisionskommission der Gewerkschaft ÖTV (dem Vorgänger von Verdi) und im Vorstand eines Kleingartenvereins in Chemnitz.

Menschen in schwierigen Lebenssituationen beizustehen, ihnen bei der Lösung persönlicher Konflikte mit Rat und Tat zu helfen, das war bereits in meinen langen beruflichen Leben ein Grundtenor meines Handelns. Aus der Pflege vielseitiger sozialer Kontakte schöpfte ich auch immer wieder Kraft für das eigene Leben. Während viele mit Mitte 70 ihr Ehrenamt aufgeben, habe ich noch einmal auf einem völlig neuen Gebiet durchgestartet. Ich sage es schon vornweg: Ich habe diesen Schritt nie bereut.

Mit und für die Selbsthilfe zu leben, das half wohl auch ein Stück, dass ich so alt geworden bin. Bereits das 2. Treffen am 20. Oktober 2005 wurde die Geburtsstunde unserer PK-SHG und die KISS unsere „Geburtsstation“, in der wir heranwachsen, flügge wurden und schließlich ausflogen – weil es uns zu eng wurde.

Die 18 anwesenden Gründungsmitglieder wählten mich als Zweitältesten zum Gruppenleiter und den Zweitjüngsten Lothar Weinhold zum Stellvertreter. Die eine Hälfte der Mitglieder war in Chemnitz ansässig. Die andere Hälfte in der Region, z.B. in Flöha, Frankenberg, Limbach-Oberfrohna, Hohenstein-Ernstthal. Deshalb nannten wir unsere Gruppe „PK-SHG Chemnitz und Umgebung“.

Jeder von uns hatte seine eigene Biographie, seinen speziellen Krankheitsverlauf. Uns einte die Betroffenheit und das gemeinsame Leid, aber auch die gemeinsame Hoffnung. Die ersten Monate waren ausgefüllt mit persönlichem Kennen- und Verstehenlernen. Alle betraten wir Neuland. Erste Arbeitskonzepte entstanden.

Im Sommer 2006 stand ich als Gruppenleiter unverhofft ohne Stellvertreter da. Er hatte die SHG verlassen und war offenbar seiner neuen Liebe nachgezogen. Peter Scheffler, vor allem in der

Hospiz-Arbeit erfahren, schloss diese Lücke. Wir erkannten recht bald, dass tätige Selbsthilfe nicht allein, isoliert organisiert werden kann, sondern der Zusammenarbeit, der Kooperation mit Partnern bedarf.

Für uns waren und sind diese Partner bis heute:

1. Die Klinik für Urologie mit ihrem Prostatakrebszentrum (PKZ) in den Zeisigwaldkliniken Bethanien Chemnitz;
2. Die Klinik für Radioonkologie und Strahlentherapie im Klinikum Chemnitz gGmbH;
3. Die beiden Reha-Kliniken - Vogtland-Klinik und Paracelsus-Klinik - in Bad Elster;
4. Die Tumorberatung des Gesundheitsamtes Chemnitz;
5. Die niedergelassenen Urologen in Chemnitz und Umgebung;
6. Die Sächsische Krebsgesellschaft e.V. (SKG), Hauptsitz Zwickau;
7. Die Gesetzlichen Krankenkassen als finanzielle Förderer;
8. Die Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfe (KISS);
9. Die regionale Presse, die „Freie Presse“.

Diese kooperativen Beziehungen verfolgen zwei wichtige Ziele:

1. Wir erhalten dadurch aktuelles fundiertes Wissen aus seriösen Quellen für die Bewältigung unserer Krankheit – für den Erhalt einer möglichst guten Lebensqualität;
2. Es werden dadurch Kanäle geöffnet, um neue Betroffene anzusprechen und sie für die Mitarbeit in der SHG zu gewinnen.

Unsere Erfahrung lehrt:

Die ständige Erneuerung und Erweiterung der SHG ist ohne solche Kooperationen nicht möglich. Unsere Regel heißt: Als Gruppe nicht abkapseln, isolieren und im „eigenen Saft schmoren“. Selbstverständlich muß jede SHG ihren Weg suchen und finden. Wichtig ist es, die Kooperations-Partnerschaften regelmäßig und offensiv zu pflegen. Bei aller Vielfalt sollen wir nicht außer Acht lassen, welches Ethos uns in der Selbsthilfe verbindet und zusammenhält. Es sind Grundsätze des Ehrenamtes, die es stets zu beherzigen, zu bewahren und weiter zu tragen gilt.

Für uns haben wir es so formuliert:

„Selbsthilfe ist ein freiwilliger selbstloser Zusammenschluss von Betroffenen (und Partnerinnen), eine Solidargemeinschaft, in der sich jeder wohl fühlt. Ein Miteinander und Füreinander. Eine Atmosphäre, die sich auszeichnet durch:

- menschliche Wärme, gegenseitigen Respekt, Toleranz und Vertrauen;
- Mitgefühl, Stärkung von Hoffnung und Lebensmut, tätiger Anteilnahme und Solidarität;
- gegenseitiges geduldiges Zuhören und verständnisvolles Vermitteln eigener Erfahrungen, ohne dem Anderen die eigene Meinung aufzusetzen.“

Wir haben in der Geschichte unserer SHG die schmerzliche Erfahrung machen müssen, dass Verstöße gegen diesen Kodex die Existenz der SHG ernsthaft gefährden. Vor allem sollten die Verantwortungsträger im Ehrenamt dabei mit gutem Beispiel vorangehen.

Mit 18 Gründungsmitgliedern haben wir begonnen, davon leben insgesamt noch neun und sechs nehmen weiterhin aktiv am Gruppenleben teil. Unsere PK-SHG umfasst gegenwärtig 95 Betroffene. Davon bilden 55 Freunde – wie wir es nennen – den aktiven Kern. Das Durchschnittsalter beträgt 76 Jahre, darunter 22 Freunde, die schon die 80 überschritten haben.

Die weiteren 40 Mitglieder können aus altersmäßigen, aber besonders aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr am aktiven Gruppenleben teilnehmen. Fünf davon sind über 90.

Ich möchte mit Nachdruck betonen, dass wir diesen Teil unserer Gruppe nicht „vergessen“. Jeder von ihnen hat in der Vergangenheit selber aktiv am Fundament und der Gestaltung unserer SHG mitgewirkt. Deshalb gilt der Grundsatz: „Wir lassen keinen allein!“. Es ist eine ständige Aufgabe aller Vorstandsmitglieder, mit vielseitigen Mitteln, wie Internet, Telefon oder persönlich den Kontakt zu pflegen. Diese Kontaktpflege ist ein Schwerpunkt meiner Tätigkeit und wird gerade in der jetzigen Periode sehr geschätzt.

Zur Mitgliederentwicklung möchte ich noch einige Zahlen hinzufügen:

Von den 95 Mitgliedern sind

9 Mitglieder seit 2005,

33 Mitglieder seit 2006-2010,

38 Mitglieder seit 2011-2015 und

15 Mitglieder seit 2016-2019 Mitglied der PK-SHG.

In den vergangenen 15 Jahren verloren wir 27 Freunde für immer. Unsere SHG ist seit dem 1. Dezember 2005 Mitglied des BPS, der aktuell 219 PK-SHG mit ca. 7.000 Mitglieder umfasst. Der Slogan des BPS lautet „Informieren. Helfen. Einfluss nehmen.“ Wir haben daraus konkretisierend die drei Grundrichtungen unserer SHG-Arbeit abgeleitet, die in der Kurzform lauten: **Erfahrungsaustausch – Weiterbildung – Öffentlichkeitsarbeit.**

Ausführlich formuliert bedeutet es folgendes:

1. Als Kern – als Achse, um die sich alles dreht – fungiert der gegenseitige Erfahrungsaustausch, die verständnisvolle Hilfe füreinander und miteinander sowie der Vermittlung nützlicher Ratschläge in toleranter und freundschaftlicher Weise;
2. Die eigene Weiterbildung durch den Dialog mit Experten der verschiedenen medizinischen Fachdisziplinen, einschließlich der komplementären Methoden, um noch selbstbewusster unsere Patienteninteressen und -rechte zu vertreten;
3. Durch eine kreative Öffentlichkeitsarbeit informieren wir über Früherkennung, Diagnose, Therapie und Rehabilitation - der Erkrankung Prostatakrebs - aus der Sicht unserer Betroffenheit.

Seit einigen Jahren können wir als 4. Grundrichtung noch die **Organisation nachhaltiger Gemeinschaftserlebnisse** hinzufügen.

Wir werten es als eine äußerst positive Tendenz, dass zunehmend Betroffene zu uns kommen und sich vorstellen, bei denen zwar die Diagnose „Prostatakrebs“ gestellt, aber noch keine Therapieentscheidung getroffen wurde. Hier hilft unser reicher Erfahrungsschatz. Dabei sind wir uns bewusst, dass die Beratung nur aus der Sicht der eigenen Betroffenheit erfolgen darf und wir nicht die Rolle „Medizinischer Profis“ einnehmen.

Unser BPS-Vorsitzender, Werner Seelig, hat kürzlich Selbsthilfe als Symbiose aus Wissensvermittlung und Erfahrungsaustausch charakterisiert. Ja, das stimmt. Ich füge noch ergänzend hinzu, dass wir zwischen beiden immer eine gute Balance halten müssen. Der Mix aus den genannten Arbeitsrichtungen bildet den Inhalt unseres jährlichen Themen- und Terminplanes. Er wird im Januar zur Mitgliederversammlung beraten und als gemeinsames Arbeitsdokument beschlossen. Seit mehreren Jahren bereichern dabei Sommerexkursionen unser

Gruppenleben. Sie führten uns schon nach Jena, Greiz, Leipzig, Dresden und Magdeburg. Sie sind wie die Besuche beim „Tag der Männergesundheit“ an der Vogtland-Klinik Bad Elster ein Magnet für die Freunde und ihre Partnerinnen. Auch die Vorweihnachtsfeiern mit Gästen und Angehörigen gehören zu den schon traditionellen Höhepunkten. Sie fördern unseren Lebensmut, unsere Zusammengehörigkeit und den Gemeinschaftssinn.

Ich will an dieser Stelle noch einen wichtigen Fakt anfügen. Zahlreiche Freunde unserer Gruppe sind alleinstehend und ihre Kinder und Enkel wohnen oft weit weg. Für sie ist unsere Gruppe inzwischen ein Stück Familie. Sie haben gerade in den letzten Monaten der Corona-Pandemie unsere Zusammenkünfte sehr vermisst. Umso größer war die Freude zu unserem 1. Treffen Ende August nach sechs Monaten.

Kehren wir noch einmal zu einer Grunderfahrung in unserer Selbsthilfearbeit zurück zu den kooperativen Beziehungen. Sie sind unverzichtbar und die Quelle der ständigen Erneuerung und des Wachstums unserer Gruppe. Deshalb möchte ich auf einige Quellen etwas näher eingehen:

- Einen sehr engen Kontakt pflegen wir seit über 10 Jahren mit der Klinik für Urologie und ihrem Prostatakarzinomzentrum (PKZ) an den Zeisigwaldkliniken Bethanien und der Klinik für Radioonkologie und Strahlentherapie am Klinikum Chemnitz gGmbH. Mit dem PKZ sind wir seit 23. Mai 2008 durch eine Kooperationsvereinbarung verbunden. Das PKZ leistet eine intensive Öffentlichkeitsarbeit. Zahlreiche Patientenveranstaltungen waren auch für viele unserer Mitglieder eine Wissens- und Kraftquelle, besonders durch die Vorträge des ehemaligen Chefarztes Prof. Dr. med. Dirk Fahlenkamp. Auf mehreren dieser Veranstaltungen erhielt unsere PK-SHG die Möglichkeit, sich vorzustellen. 2016 erfolgte darüber eine Videoaufzeichnung durch Herrn Westphal von der Sächsischen Krebsgesellschaft (SKG), die ins Internet gestellt wurde. Im Auftrag unserer SHG nahm ich diese Vorstellung wahr. Gut erinnere ich mich noch daran, als z.B. nach dem Forum 2014 sechs neue Interessenten unser nächstes SHG-Treffen besuchten und in der Folge aktive Mitglieder wurden. In beiden Kliniken werden die Patientenleitlinien zum Prostatakrebs und BPS-Flyer mit unserer Kontaktadresse ausgelegt bzw. bei PCa-Sprechstunden und Klinikaufenthalt übergeben.
- Auf dem Gebiet der Rehabilitation und Nachsorge sind wir besonders eng mit der Vogtland-Klinik und der Paracelsus-Klinik Am Schillergarten verbunden. Seit 2012 stellte sich unsere PK-SHG jährlich in acht bis neun PowerPoint-gestützten Vorträge vor. Ab 2016 teilten wir uns diese Aufgabe mit der neuen PK-SHG Zwickau. Als die Vogtland-Klinik ab 2018 die Zahl der Patientenveranstaltungen auf 17 Kur-Durchgänge ausdehnte, wurden noch zwei PK-SHG aus dem Landesverband Bayern aus Hof und Marktredwitz ins Boot geholt.

In den zurückliegenden Jahren sind mehrere 1.000 Reha-Patienten, zum Teil das erste Mal mit den Ideen und der Praxis der Selbsthilfe vertraut gemacht worden. Viele neue Weggefährten fanden so zur Selbsthilfe – darunter allein 14 Betroffene in unsere PK-SHG. Wir werden diesen Weg auch künftig fortsetzen, zumal die Veranstaltungen Bestandteil des Klinischen Reha-Programms sind. In der Paracelsus-Klinik Am Schillergarten fand der Dialog mit den Patienten je nach Bedarf und in kleinen Runden statt.

- Für beide Seiten fruchtbar gestaltete sich auch die Zusammenarbeit mit der psychosozialen Beratungsstelle für Tumorpatienten im Gesundheitsamt Chemnitz. Sie sind auch

für viele an Prostatakrebs erkrankte Männer eine wichtige Anlaufstelle und hat uns in den Jahren schon zahlreiche Interessenten auch spätere Mitglieder in der Gruppe vermittelt. Anhand der Tumorberatungsstelle möchte ich darlegen, dass unsere Arbeit auch einen hohen gesundheitspolitischen Aspekt hat, dass wir uns „einmischen“, im Sinne und zum Wohle vieler Krebspatienten.

Worum geht es? Wie in den meisten Kommunen hatte auch der Chemnitzer Stadtrat ein Haushaltskonsolidierungsprogramm – sprich Sparpaket – aufgelegt. Es sah u.a. vor, dass die 2. Planstelle der Tumorberatung nach Freiwerden infolge des Ruhestandes der Stelleninhaberin nicht wieder besetzt wird. Eine „Einzelkämpferin“ wäre übriggeblieben. Von dieser Situation erhielten wir im Spätherbst 2015 Kenntnis. Wir schrieben sehr eindringliche Protestbriefe an die Oberbürgermeisterin Barbara Ludwig und an alle demokratischen Ratsfraktionen. Zwei mal erhielten wir Post. Eine Antwort vom damaligen Sozialbürgermeister in Vertretung der Oberbürgermeisterin. Er dankte uns für das Interesse und unsere Arbeit. Zur Sache selbst gab es keine befriedigende Antwort.

Aus dem Stadtrat erhielten wir Antwort von der Vorsitzenden der Stadtratsfraktion „Die Linke“ Frau Susanne Schaper, selbst im Gesundheitswesen aufgewachsen. Sie versicherte uns die volle Unterstützung. Bei der Beschlussfassung zum Haushaltsplan 2016 wurde mehrheitlich für eine Wiedereröffnung der 2. Planstelle gestimmt. Es sollten noch etliche Monate der externen und internen Stellenausschreibung ins Land gehen, bis schließlich ab 2017 die Tumorberatung wieder voll arbeitsfähig war.

Als eine weitere wirksame Form der direkten Kontakte mit Betroffenen erwiesen sich die von uns initiierten Telefonforen mit der Ratgeber-Redaktion der Freien Presse. Alle zwei Jahre fanden derartige Foren mit einer großen Resonanz statt. Urologen, Strahlentherapeuten und Vorstandsmitglieder unserer PK-SHG führten aufschlussreiche Dialoge, die im Ergebnis zu zahlreichen Beitritten von Betroffenen in unsere SHG führten.

Nicht zu unterschätzen ist auch die breite Palette von Informationsständen, teilweise gepaart mit Vorträgen z.B. zu Aktionstagen der SKG in unserem heutigen Veranstaltungsort. Oder die „Tage der offenen Tür“ in den Bethanien-Kliniken und die Patiententage der zu den Sächsischen Krebskongressen der SKG. Ich erinnere mich noch sehr gut, als wir das erste Mal in der Öffentlichkeit auftraten. Es war im November 2007 zu einem Krebskongress der SKG in Leipzig. Dort stellte ich im Foyer unsere PK-SHG in einem Kurzvortrag vor und betreute anschließend mit unserem Freund Reinhard Jahn den Informationsstand. Wir konnten in den letzten Jahren die Erfahrungen machen, dass die Phasen intensiver Öffentlichkeitsarbeit immer mit dem stetigen personellen Wachstum unserer Gruppe einhergehen. Das ist zwar mit einem erhöhten Zeitaufwand für den Vorstand und andere aktive Mitglieder verbunden. Aber der Erfolg blieb nicht aus.

Wenn wir über unsere Arbeit berichten, dann sollten wir auch realistisch das Wirkungsfeld der Selbsthilfe unter den Betroffenen einschätzen. Es ist doch wohl eine Tatsache, dass wir in allen Krebsarten einen Rückgang organisierter Selbsthilfe zu verzeichnen haben. Auch beim Prostatakrebs!

Im BPS hatten wir vor mehreren Jahren schon einmal fast 250 PK-SHG vereint. Jetzt sind wir rund 200. Dafür gibt es sicher Ursachen, die es gilt zu untersuchen. Ich denke, eine davon ist die mangelnde Wertschätzung des Ehrenamtes, der aufopferungsvollen Arbeit der Akteure in der Selbsthilfe durch unsere Gesellschaft und den Staat.

Wir haben zwei typische Beispiele:

Mit viel Zeit, Geduld und persönlichem Einsatz haben wir vor Jahren mitgeholfen zwei neue Selbsthilfegruppen in Plauen für den Vogtlandkreis und in Aue für den Erzgebirgskreis aus der Taufe zu heben. Diese Gruppen existieren leider nicht mehr! Einfach deshalb, weil sich niemand fand, der die Gruppe nach Rücktritt ihrer Leiter weiterführte. Der Nachwuchs an Akteuren in den Gruppen, das ist unser größtes Problem. Wir sind bei uns in der glücklichen Lage, einen Vorsitzenden mit 72 Jahren und einen Stellvertreter mit 70 Jahren zu haben. Also beide unter dem Altersdurchschnitt der Gruppe. Aber für mich als Schatzmeister hat sich bis jetzt auch noch kein Nachfolger gefunden!

Ich hatte schon die Frage in den Raum gestellt: „Wie ist unser Wirkungsgrad unter den Betroffenen?“ Am Beispiel des Prostatakrebses sieht das so aus, hochgerechnet stehen ca. 8.000 in den SHGen organisierte Betroffenen einer Gesamtzahl von ca. 500.000 an Prostatakrebs erkrankten, vorwiegend älteren Männern gegenüber. Diese Zahlen muß man sich mal auf der Zunge zergehen lassen!

Ich vergleiche das bildlich immer so: Wir, die SHG, sind kleine Inseln in einem großen Ozean leidgeprüfter Mitbetroffener. Da wird man schon demütig! Es wird viel Kraft, Mühe und persönlicher Einsatz bedürfen, um die Zahl der Inseln zu vergrößern. Es bedarf sicher neuer Überlegungen, die über gewohnte Traditionslinien hinausgehen. Die Digitalisierung macht um uns keinen Bogen. Aber das ist schon wieder ein neues Thema, zukunftssträchtig, auch die sozialen Medien einschließend.

Ich bin ehrlich gesagt, froh und auch ein wenig stolz, am Fundament tätiger Selbsthilfe und seiner Vernetzung in der Gesellschaft mitgebaut zu haben. Ich bekräftige zum Schluss meines Vortrags die Feststellungen unseres langjährigen BPS-Vorsitzenden Günter Feick, die er in unserer Festschrift „10 Jahre PK-SHG Chemnitz und Umgebung“ traf: „Selbsthilfe macht selbstbewusst. Aber Selbstbewusstsein kommt nicht von selbst. Es ist das Ergebnis eines klugen und kontinuierlichen Engagements der Handelnden der Gruppe über zehn Jahre. ...“ „Die Tätigkeit im Ehrenamt ist ehren-, aber auch mühevoll! ...“

Ich bin dankbar als Vorsitzender bis 2011 und seitdem als Schatzmeister mitzuwirken. Als einer der noch sechs aktiven Gründungsmitglieder!