

LebensHeldin!

Hamburg / München 25.03.2022

Studie zeigt:

LebensHeldin! Healing-Wochenenden nach einer Brustkrebserkrankung wirken

Eine von Dr. Ina Zschocke, psychologische Psychotherapeutin und Unternehmerin, durchgeführte Längsschnittstudie zeigt, wie schon eine dreitägige Auszeit mit betroffenen Frauen die Lebensqualität von Patientinnen nach einer Brustkrebserkrankung erhöhen kann.

Damit bestätigt die Studie die Bedeutung der Arbeit von LebensHeldin! e.V., der ersten gemeinnützigen Organisation im deutschsprachigen Europa, die für den Neuanfang nach Brustkrebs und den positiven Umgang mit der Erkrankung steht. Mit Soul, Body & Mind-Onlinekursen, Live-Angeboten und Healingreisen ist die Initiative Vorreiter für eine neue, holistische Gesundheitskultur. Das Programm mit dem Schwerpunkt auf die seelische Heilung wurde gemeinsam mit Experten implementiert, kontinuierlich weiterentwickelt und evaluiert. Auf Basis der Studienergebnisse sind die Behandlungselemente des Wochenendes kontinuierlich angepasst und optimiert worden.

Gleichzeitig signalisieren die Erfolge das noch unbeachtete Potenzial bei der betroffenen Patientengruppe. In Deutschland leben rund 1 Million Frauen mit den Spätfolgen einer Brustkrebstherapie – jährlich erkranken rund 70.000 Frauen neu an Brustkrebs. Durch ein gezieltes Angebot können unnötige mentale, emotionale und körperliche Herausforderungen vermieden und gleichzeitig die Lebensqualität der Patientinnen positiv beeinflusst werden.

Das Problem

- Brustkrebs-Therapien hinterlassen Schäden im Körper, Seele und Geist
Mit den Spätfolgen werden die Patientinnen jedoch oft allein gelassen
- Diskriminierung, Orientierungslosigkeit, Überforderung und Hilflosigkeit
- Verlust des Selbstwertgefühls und hoher Erwartungsdruck tragen zur Isolierung und (Selbst-) Stigmatisierung bei

Zur Studienlage

Bei dieser Längsschnittstudie handelte es sich um eine Datenerhebung an 8 Gruppen von 2019-2021. Zum Stand 15.03.2022 sind 6 Gruppen (80 Teilnehmerinnen, Alter \bar{x} 49 Jahre) abgeschlossen und ausgewertet worden. Bei 50% der Frauen lag die Diagnosestellung zum Zeitpunkt der Erhebung weniger als 2,4 Jahre zurück, bei 50% über 2,5 Jahre. Die Gruppen sind vor Teilnahme an den Healing-Wochenenden, direkt im Anschluss und nach 3 Monaten per Fragebogen zu ihrem Gesundheitszustand befragt worden.

LebensHeldin!

LebensHeldin! e.V. kann die vorliegenden Erkenntnisse und die Relevanz der Kurz-Auszeiten anhand eigener Evaluationen bestätigen. So waren Ängste bei bereits 76 % der Teilnehmerinnen am Ende des Healing-Wochenendes gegenüber dem Zustand zu Beginn des Healing-Wochenendes reduziert; dieser Trend stabilisierte sich über den 3-monatigen Beobachtungszeitraum weiter.

Auch der wahrgenommene Gesundheitszustand und die Lebensqualität verbesserten sich bei 61% (körperliches Befinden) sowie 79% (Lebensqualität) über das Wochenende deutlich.

Als besonderes relevant haben sich folgende Inhalte gezeigt, die in der Nachsorge noch nicht ausreichend berücksichtigt werden: so wurde die Begegnung mit anderen LebensHeldinnen bereits zu Beginn des Wochenendes als das wichtigste Element eingeschätzt; am Ende des jeweiligen Wochenendes wurde diese Wichtigkeit bestätigt, was sich in einer Übererfüllung der Erwartung äußerte.

Unter mehreren weiteren zu Beginn des Wochenendes als wichtig eingeschätzten Maßnahmen wie Wellness, Yoga, Meditation, Angst-/Stressbewältigungsübungen, Ernährungscoaching, Dankbarkeitsübungen und Übungen zur Auflösung von Blockaden) zeigte sich am Ende des Wochenendes, dass die LebensHeldinnen besonders von Meditationselementen sowie Übungen zu Dankbarkeit und zur Auflösung von inneren Blockaden profitierten.

Ziele des Programms

- unterstützt den positiven Umgang mit der Krankheit und ihren Spätfolgen, fördert die Kompetenz als Patientin und ihrer Selbstwirksamkeit im Heilungsprozess
- hilft bei der Bewältigung der mentalen, emotionalen und körperlichen Herausforderungen während und nach der Therapie
- stärkt die Persönlichkeit, die Regenerations- und Resilienzfähigkeit sowie die eigene Ressourcenförderung zur souveränen Bewältigung des Alltags
- steigert die Lebensqualität (z.B. Reduktion von Neben- und Nachwirkungen, Stärkung der mentalen, seelischen und körperlichen Gesundheit)
- baut starke, selbstorganisierte und lebensbejahende Netzwerkgruppen auf, in einem geschützten Raum („Selbsthilfegruppe neu denken!“)

Ablauf des Programms

An einem Wochenende lernen betroffene Frauen Stress und Ängste loszulassen sowie Blockaden zu lösen und gewinnen einen neuen Umgang mit der Krankheit.

Das lebensbejahende Angebot erreicht alle Frauen altersunabhängig, egal welcher Herkunft, Bildungs- und Einkommensstand sowie dem Stand der Krankheit (während der Therapie, „Geheilte“, Wiedererkrankte, Palliativpatientinnen und gesunde Frauen).

Aufbau, Stärkung und Training zur langfristigen Implementierung neuer Handlungsmuster in den Alltag.

LebensHeldin!

Stimmen von Teilnehmerinnen:

„Ich habe wertvolle Begegnungen haben dürfen, die mir auch im Nachhall weiter Kraft geben werden. Ich durfte mit meinem neuen Körper ungezwungen umgehen und frei darüber reden.“

Berit, 51 Jahre

„Obwohl wir uns vorher nicht kannten, waren wir so schnell vertraut. Ich fahre mit ganz viel Kraft nach Hause, mit einem großen Lächeln und beseelt von dieser Erfahrung: Ich bin die Heldin meines Lebens!“

Mareike, 29 Jahre

„Ihr habt es geschafft, dass ich beim Gedanken an den Krebs jetzt an ein Herz, an LebensHeldin! und an alle tollen Frauen denken werde, die ich kennenlernen durfte. Und mit Eurem Buch in der Hand immer daran erinnert werde.“

Anne, 48 Jahre

„Vielen Dank für dieses wunderbare Wochenende. Ich bin mit dem Gefühl hergekommen, dass es mir vielleicht alles zu viel sein könnte, und nun möchte ich gar nicht mehr weg von dieser Sisterhood.“

Viola, 35 Jahre

„Ein Wochenende, reich an Gefühlen, Gemeinsames, Verbindendes, Wärmendes, Erhellendes, Neues zu verstehen und zu lernen. Unglaublich, wieviel Stärke in so kurzer Zeit entstanden ist.“

Veronica, 71 Jahre

„Ich empfinde tiefe Dankbarkeit für diese „heilende“ Reise, für die Möglichkeit so liebenswerte LebensHeldinnen kennenzulernen und den Beginn bzw. das Weiterführen meiner seelischen Heilung.“

Katrin, 45 Jahre

Kontakt:

LebensHeldin! e.V. - Opitzstraße 28 - 22301 Hamburg

Vorständin: Silke Linsenmaier sl@lebensheldin.de Mobil: 0175 244 24 54

Chief Scientific Officer und Studienleitung: Dr. Ina Zschocke

©Studie „Healing-Wochenenden nach Brustkrebs“ LebensHeldin! e.V.