

Zeitschrift: Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen
Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la
Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino
della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

Band: 20 (1984)

Heft: 2

Artikel: "Leben wie zuvor" : Selbsthilfegruppe brustoperierter Frauen

Autor: Gallard, Susi

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-930259>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 31.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Leben wie zuvor» Selbsthilfegruppe brustoperierter Frauen

Susi Gaillard

Wir sind eine Selbsthilfegruppe brustoperierter Frauen. Unser Motiv ist, in Gemeinschaft Verständnis füreinander und für unsere Probleme, die aus der Krankheit entstanden sind oder sich dadurch verdeutlicht haben, zu finden. Da die Operation oder die krankheitsbedingten Nachbehandlungen zu einer seelischen Belastung werden können, ist diese gemeinsam besser zu ertragen, und wir suchen gemeinsam nach Wegen, wie wir damit besser umgehen können.

Wir haben uns im Mai 1980 erstmals getroffen. Seither kommen wir in Gesprächsgruppen zusammen und/oder haben Einzelkontakte zu Frauen, die sich vor oder nach der Operation mit einer gleichbetroffenen Frau aussprechen möchten.

Die Mitglieder der Gesprächsgruppen treffen sich 14 täglich während 2–3 Stunden in einem Raum, den wir weitgehend selber gestalten konnten, und den uns die Vereinigung «Das Band» zur Verfügung stellt. Die Ziele der Gesprächsgruppen sind: Erfahrungsaustausch zu pflegen, Gespräche über unsere persönlichen Probleme zu führen, unsere Schwierigkeiten gemeinsam besser zu bewältigen, über unsere Angst reden, unsere Gefühle nicht unterdrücken. Dieser Gedanken- und Erfahrungsaustausch über alle Bereiche, die sich im Zusammenhang mit unserer Situation ergeben, verlangt von uns allen viel Aufgeschlossenheit und Einfühlungsvermögen. Zweifellos ist es für viele brustoperierte Frauen ein echtes Bedürfnis, in einer Gesprächsgruppe ihre Probleme mit Gleichbetroffenen zu diskutieren. In der Gruppe werden aber nicht nur Ängste und Probleme offengelegt, sondern es kann auch Freude geteilt werden. Jede Frau kann entdecken, was sie sowohl befriedigt, als auch froh und glücklich macht. In der Gruppe wird daher auch viel gelacht. Wir möchten diese Gesprächsgruppen nicht mehr missen!

Parallel zu diesen Gesprächsgruppen hat sich eine sogenannte Besuchergruppe formiert, die aus 8–10 Frauen besteht. Da wir selbst zum Zeitpunkt unserer Erkrankung mehr Hilfe und Beistand gewünscht hätten, haben wir uns die Aufgabe gestellt, diese Lücke – im Sinne einer Ergänzung zum bestehenden Angebot – zu schliessen.

Bevor wir aber mit den Besuchen frischoperierter Frauen beginnen konnten, mussten wir uns sehr gewissenhaft darauf vorbereiten. In einem «Kurs zur Führung hilfreicher Gespräche» mit einer Psychologin besprachen wir Verhaltensmöglichkeiten im Gespräch, wir analysierten kritische Situationen und überlegten uns auch, warum wir diese Spitalbesuche überhaupt machen möchten. Wir merkten auch, dass wir immer wieder lernen müssen, unsere eigenen Grenzen der Belastbarkeit zu erkennen.

In Supervision besprachen wir, anhand von konkreten Fällen, Zusammenhänge zwischen dem eigenen, persönlichen Verhalten und demjenigen der Gesprächspartnerin. Ferner setzten wir uns in einem Kurs mit der Bedeutung Stress/Antistress auseinander. Wir lernten Stressfaktoren und ihre körperlichen und seelischen Auswirkungen kennen, und versuchten durch Bewegungs-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie in persönlichen Gesprächen, einen sinnvollen Umgang mit der Stress-Situation zu finden.

Als sehr sinnvoll hat sich auch erwiesen, dass bei unseren 14 täglichen Zusammenkünften die Sozialarbeiterin anwesend ist. Und zwar nicht als Gruppenleiterin, sondern als Begleiterin. Oft kann sie als Nichtbetroffene oder als Fachperson uns weiterhelfen.

Von Zeit zu Zeit kommt ein Arzt in unsere Gruppe, dem wir Fragen stellen können und mit dem wir «Erfahrungen austauschen».

Nachdem wir uns in sämtlichen Spitalern von Basel und Umgebung den zuständigen Ärzten und Abteilungsschwestern vorgestellt hatten, und denselben erklärt hatten, dass wir uns nicht als Konkurrenz sondern wirklich nur als Ergänzung zum bestehenden Angebot sehen, konnten wir im Mai 1981 mit den Besuchen bei frischoperierten Frauen beginnen. Wir bringen der Patientin unentgeltlich eine Erstprothese, einen kleinen Übungsball, das Büchlein «Zurück zum Alltag» und eine Broschüre über Prothesen samt Adressliste mit.

Unsere Erfahrung hat bestätigt, dass die meisten Patientinnen den persönlichen Kontakt mit einer ebenfalls betroffenen Frau sehr schätzen. Die Begegnung mit jemandem der dieselben Ängste und Schwierigkeiten überwunden hat, oder angemessen damit umge-

hen kann, und wieder voll im Leben steht – auch äusserlich – gibt der Patientin Zuversicht und neuen Lebensmut. Die Kontakte werden grösstenteils über eine längere Zeitspanne weitergeführt. Auf Wunsch begleiten wir die Patientinnen auch zum Prothesenkauf oder zu Nachbehandlungen.

Aus unserer ehrenamtlichen Tätigkeit, die wohl sehr viel Zeit und Kraft in Anspruch nimmt, sind inzwischen schon viele nette Freundschaften entstanden und aus unserem anfänglichen Geben ist ein Geben und Nehmen geworden. Für weitere Auskünfte stehen

wir gerne zur Verfügung. Sie erreichen uns schriftlich:

Selbsthilfegruppe «Leben wie zuvor»
Missionsstrasse 7, 4055 Basel
oder telefonisch über die Beratungsstelle:
Telefon 061 – 25 48 48

Anschrift der Verfasserin:

Susi Gaillard
Schaffhauser Rheinweg 97
4058 Basel

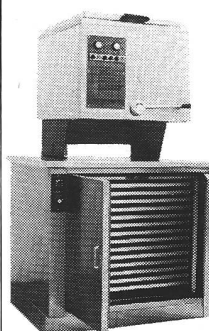


Abbildung zeigt
60 Liter Rührwerk
mit Wärmeschrank

FANGORÜHRWERKE mit Hebelauslauf (Bei uns ist Gutes gar nicht teuer)

- **24 Volt Elektron. Steuerung**
- **Kessel aus Edelstahl**
- **Direktantrieb Schneckengetriebe**
- **Volle, grosse Kesselöffnung**
- **Grosses beheiztes Auslaufventil**
- **Isolierter Deckel mit Hubhilfe**
- **Aussenverkleidung Edelstahl**

Schaltelemente absolut berührungssicher und verschleissfest

Kein Aluminium! Gleichmässige Erwärmung – geringer Energieverbrauch

Kein Kettenantrieb! Geräuscharmes, langlebiges Markenfabrikat

Bequemes Einlegen gebrauchter Packungen, leichte Kesselreinigung

Garantiert kein Verstopfen möglich, absolut dicht und tropffrei

Energiesparende Isolation, verhindert Zuschlagen, erleichtert Öffnen.

Mustergewalzt, unempfindlich – Fingerabdrücke nicht sichtbar.

Unser Qualitätsbeweis!

**Ab sofort
18 Monate Garantie**

**ab SFr. 4280.—
+ Wust**

**Ganz in Ihrer Nähe
Ihre Fangospezialisten**

Praxisbedarf

C. Stolzenberg
7801 Umkirch b. Freiburg,
Rosenstrasse 6,
Tel. (0 76 65) 83 70/29 22

Besuchen Sie unsere Fachausstellung