



Helgard Sasonow hält die Stadtsportverbands-Gruppe „Sport in der Krebsnachsorge“ seit 35 Jahren zusammen.

RN-FOTO LEHR

Erfolgsmodell

DORSTEN. Sport in der Krebsnachsorge – mit diesem Kurs startete der Stadtsportverband Dorsten vor 35 Jahren einen Modellversuch. Übungsleiterin damals wie heute: Helgard Sasonow.

Von Horst Lehr

Zur Feier des kleinen Jubiläums überreichte der heutige SSV-Vorsitzende Helmut Winkler Sasonow für die geleistete Arbeit Blumen und dankte ihr: „Ich habe großen Respekt vor Dir, denn Du bist noch eine der wenigen, die wirklich etwas für das Gemeinwohl leisten.“

Hauptziel der Reha-Sportstunde ist die Förderung der körperlichen Funktionsfähigkeit und Belastbarkeit. Durch dem Leistungsniveau angepasste Gymnastikübungen will Helgard Sasonow die Bewegungseinschränkungen der Teilnehmerinnen vermindern. Behutsam fördert sie die Ausdauer und wechselt Dehn- und Entspannungsübungen. Erfolgserlebnisse fördern dabei das seelische Gleichgewicht und dieses positive Gefühl wird noch durch das gemeinsame Erleben in der Gruppe verstärkt.

Schwierige Anfänge

1982 waren die Anfänge allerdings schwer. Damals war Krebs noch ein „Angstthema“, über das in der Öffentlichkeit niemand gerne sprach, und zunächst kamen die Teilnehmerinnen nur zögerlich und vor allem nicht in Sportbekleidung. Erst nach und nach bildete sich eine kleine Gruppe, mit der Sasonow arbeiten konnte.

1987 gab es mit dem Umzug aus dem Gemeindesaal des Paul-Gerhardt-Hauses in die Sporthalle der Augustaschule einen entscheidenden Wendepunkt und die Gruppe bekam allmählich auch mehr Zulauf. Die Teilnehmerinnen fühlten sich in der homogenen Gemeinschaft wohl und feierten sogar gemeinsam Weihnachten in der Umkleidekabine. Obwohl über die Jahre durch Zu- und Abgänge immer eine gewisse Fluktuation stattfand, hat sich mittlerweile ein „harter Kern“ von etwa 20 Damen gebildet, die eigentlich immer da sind, um mit Sasonow zu trainieren. Sie erhielten von Helmut Winkler eine Urkunde für ihre zum Teil sehr lange Mitgliedschaft. Sasonow zeigte sich

dabei sichtlich gerührt und sagte: „Ich danke Euch allen, dass Ihr es mit mir so lange ausgehalten habt.“

„Besondere Gabe“

Christel Röpke ist mit 31 Jahren am längsten in der Gruppe. Sie kam durch eine Bekannte dazu, denn ihr wurde als Schwimmerin damals „langsam das Wasser zu kalt“. Auch für sie ist Helgard Sasonow ein wesentlicher Grund ihrer langjährigen Mitgliedschaft. „Helgard hat eine besondere Gabe, uns immer wieder neu zu motivieren“, sagt sie.

Claudia Mendler ist erst seit drei Jahren dabei und hat viel Spaß in der Gruppe. Eva Neubert kam vor sieben Jahren nach ihrer Chemotherapie dazu. Sie findet hier ein leistungsgerechtes Training in einer tollen Gemeinschaft und möchte auch andere Krebspatienten ermutigen, Sport zu treiben. Sie ist überzeugt: „Sport in der Gemeinschaft hilft.“

Diese Aussage passt auch zu dem mittlerweile veränderten Bewusstsein in der Gesellschaft, denn Rehabilitations-sport ist zu einem wichtigen Bestandteil im Genesungsprozess der Patienten geworden.

Das sieht auch Helmut Winkler so und versichert: „Wir werden diese Gruppen auch weiterhin unterstützen und begleiten. Das ist mir eine Herzensangelegenheit.“

Von der Kasse anerkannt

■ Nach Verordnung durch den Arzt werden die Kurse von der Krankenkasse anerkannt.

■ Ansprechpartner sind die Übungsleiterinnen Helgard Sasonow, Tel. (02362) 61 070 (Donnerstag, Sporthalle Augustaschule) und Gudrun Schmidt-Galen, Tel. (02362) 38 10 und 0160 - 818 16 81 (Montag, Agatha Sporthalle).



Helmut Winkler und Helgard Sasonow (vorn) freuten sich bei der kleinen Feierstunde über die vielen treuen Gruppenmitglieder.

RN-FOTO LEHR