***Pressemitteilung***

**Aktion Lucia – Licht gegen Brustkrebs  
Kraftquellen in kraftlosen Zeiten**

**Abendandachten geben Raum für Gesundheit, Information, Hoffnung und auch Trauer**

*Ort, im Oktober 2023.* Damit es bei der Diagnose (Brust-)Krebs nicht beim Schock stehen bleibt, widmet sich die „Aktion Lucia – Licht gegen Brustkrebs“ in diesem Jahr der Suche nach Kraftquellen. Unter dem Titel „Kraftquellen in kraftlosen Zeiten“ ermutigt die diesjährige Andacht dazu, den Blick wieder nach vorn zu richten, Quellen der Zuversicht zu entdecken und die eigene Kraft trotz des Gefühls der Schwachheit und der Angreifbarkeit wahrzunehmen. Der Landesverband Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V. erarbeitet hierfür Anregungen für meditative Abendandachten und greift damit den Impuls der Frauenselbsthilfe Krebs (FSH) auf, die bundesweit zur Aktion auffordert.

Eingeladen sind von (Brust-)Krebs Betroffene, Angehörige, Männer und Frauen. Die Aktion stärkt Solidarität, klärt auf und gibt dem persönlichen Andenken Raum. Zum Ausklang werden – wie in jedem Jahr – Kerzen angezündet. Sie stehen symbolisch für die Anzahl an Brustkrebs verstorbener Frauen: Jeden Tag sterben in Deutschland 51 Frauen an Brustkrebs. Das sind über 18.000 Menschen, Frauen und auch Männer, pro Jahr. Die Andachten sind ein Ort für Information und Hoffnung, aber auch für Trauer und Erinnerung. Die meditative Abendandacht in Ort wird am Datum Oktober 2023 um Uhrzeit Uhr in der Ev. Kirche xxx gefeiert.

Da Vorsorge die beste Prävention ist, hat der Frauenverband einen Leporello zum Selbstabtasten erstellt, der anschaulich die vier Schritte zur regelmäßigen Selbstvorsorge zeigt. „Der Leporello passt an jeden Badezimmerspiegel“, so Barbara Köderitz, Referentin Frauenarbeit und zuständig für die Aktion im Landesverband. „Er ist eine kleine Gedankenstütze für die tägliche Routine – und kann so zur Früherkennung beitragen.“ Die Sensibilisierung für eine Früherkennung ist auch der Frauenselbsthilfe Krebs e. V. wichtig: Wer die Angebote zur Vorsorge regelmäßig wahrnimmt, hat im Falle einer Erkrankung deutlich bessere Chancen auf Heilung und benötigt meist eine weniger aggressive Therapie.

Im vergangenen Jahr hat der Landesverband die Moderatorin, Schauspielerin und Autorin Sonya Kraus für den offensiven Umgang mit ihrer Brustkrebserkrankung ausgezeichnet, um Frauen Mut zu machen diese Erkrankung aus der Tabuzone zu holen. Erkrankte fühlen sich nach dem Krankenhausaufenthalt oft allein gelassen und wünschen sich eine bessere psychologische Unterstützung. Vor diesem Hintergrund bietet die Frauenselbsthilfe Krebs bundesweit Selbsthilfe-Gruppen an. Sie informieren, fangen die Betroffenen auf, begleiten und geben praktische Hilfen. Außerdem gibt es eine Telefon-Beratung und ein moderiertes FSH-Forum im Internet, um Fragen stellen zu können und Sorgen zu teilen.

Weitere Informationen, die Anregungen für eine Andacht, der Leporello und weiteres Material sowie Termine der meditativen Abendandachten auf dem Gebiet der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau e.V. unter **www.evangelischefrauen.de/frauenarbeit/#lucia**.

**Gib uns mehr Licht – Aktion Lucia**

Jedes Jahr im Brustkrebsmonat Oktober gestalten Frauen meditative Abendandachten im Rahmen der Aktion Lucia, um an Brustkrebs Erkrankten und ihren Angehörigen Mut zu machen. Unter dem Motto „Gib uns mehr Licht und lass uns füreinander einstehen – Lichter gegen Brustkrebs“ beteiligen sich Frauengruppen aus dem Landesverband Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V. gemeinsam mit der Frauenselbsthilfe Krebs e.V. an der Aktion und laden betroffene wie nicht betroffene Frauen dazu ein, gemeinsam für Solidarität, mehr Informationen und bessere Rahmenbedingungen einzutreten. Der Landesverband stellt Hintergrundinformationen sowie Anregungen für Ablauf und Gestaltung der Andachten zur Verfügung.

**Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V. (EFHN)**

Der Landesverband Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V. ist ein Mitglieder- und Dachverband für Frauen- und Familienarbeit auf dem Gebiet der hessen-nassauischen Kirche. Der Verband ist die Stimme evangelischer Frauen in Kirche und Gesellschaft. Er fördert und unterstützt die Arbeit von und mit Frauen in kirchlichen Bezügen und ermutigt Frauen, in der heutigen Welt als Christinnen zu leben. Mit frauenspezifischer Kompetenz und Sicht setzt der Verband theologische, spirituelle, sozialdiakonische und politische Impulse.

Zum Landesverband Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V. gehören 192 Mitgliedsgruppen, 79 Kirchengemeinden, 14 Frauenverbände und 373 Einzelmitglieder.

**Über die FSH – Frauenselbsthilfe Krebs**

Die Frauenselbsthilfe Krebs (FSH) verfügt bundesweit über ein dichtes Netz an regionalen Gruppen, über ein moderiertes Forum im Internet, eine Telefonberatung sowie bedürfnisorientierte Angebote z. B. für an metastasiertem Krebs er-krankte Frauen sowie Männer mit Brustkrebs. Die Gruppentreffen stehen allen Menschen offen, die an Krebs erkrankt sind, und auch deren Angehörigen. Dabei liegt der Schwerpunkt auf Brustkrebs und gynäkologischen Krebserkrankungen.

**Pressekontakt:** Name und Kontaktdaten