



Newsletter I/2008

Neuigkeiten Rund um Leben mit Krebs

www.lebenmitkrebs-rsk.de

Inhalt

Grußwort
Einladung zur Mitgliederversammlung
Rheinischer Abend
Krafttanken und informieren
Licht gegen Brustkrebs
Neue Gesprächsangebote und Ernährungsberatung
Vorträge, Workshops und Seminare in 2008
Termine

Einladung

Mitgliederversammlung am 12. März

Wir laden Sie herzlich zur Mitgliederversammlung am 12. März in den "Augustiner Hof", Umlandstraße 8 in Sankt Augustin, ein. Beginn ist um 19.30 Uhr. Auf der Tagesordnung stehen die Berichte über das vergangene Jahr, der Ausblick auf 2008 sowie der Kassenbericht und die Wahl des neuen Schatzmeisters.

Wir bedanken uns bei allen, die uns in der Vergangenheit ideell und finanziell unterstützt haben. Nur dadurch ist es uns möglich, anderen beim Leben mit Krebs zu helfen.

In Memoriam

Wir trauern um Joachim Baumann

Am 19. November 2007 starb unser guter Freund und Gründungsmitglied Joachim Baumann an den Folgen seiner schweren Krebserkrankung.

Er hat von Anfang an viel für den Verein getan und als Schatzmeister unsere Finanzen verwaltet. Engagiert und lebensfroh halten wir Joachim Baumann in Erinnerung.

Er fehlt uns!



Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Mitglieder des Vereins „Leben mit Krebs“,

das Europäische Parlament hat im Oktober 2007 von der EU-Kommission und den Regierungen der EU-Mitgliedsstaaten eine umfassende Strategie der EU im Kampf gegen Krebs gefordert. Wir wollen, dass Forschung und Innovation im Bereich Prävention und Krebsfrüherkennung durch die EU gefördert wird und Netzwerke geschaffen werden, die für die Verbreitung bewährter Therapieverfahren sorgen sollen.



Der medizinische Fortschritt durch die Forschung im Gesundheitsbereich ist ein wesentlicher Schlüssel, um Krebserkrankungen zu bekämpfen und einzudämmen.

Die EU fördert durch das 7. Forschungsrahmenprogramm, das von 2007-2013 ein Budget von 50 Mrd. Euro hat, die Forschung im Gesundheitsbereich mit über 6. Mrd. Euro. Ein Schwerpunkt liegt bei der grenzüberschreitenden Forschung auf dem Gebiet schwerer Krankheiten.

Auch wenn sich die Heilungschancen verbessert haben und hoffentlich in den nächsten Jahren noch weiter verbessern werden, die Krebsdiagnose ist für jeden Patienten und seine Angehörigen ein tiefer Lebenseinschnitt.

In dieser Situation ist neben der fachlichen Beratung durch Ärzte und Psychologen die persönliche Betreuung von großer Bedeutung und besonders hilfreich, wenn sie durch Menschen erfolgt, die selbst Erfahrungen mit dieser Krankheit gemacht haben.

Die Arbeit des Vereins „Leben mit Krebs“ hat sich mit großartigem Einsatz dieser Aufgabe gestellt.

Die gegenseitige Anteilnahme, die seelische Unterstützung und der Informationsaustausch helfen, einen besseren Umgang mit der Krebserkrankung zu erlernen. Der Verein „Leben mit Krebs“ Rhein-Sieg-Kreis e.V. leistet hierzu einen hervorragenden Beitrag, indem er sich für die psychosoziale Versorgung von Patienten mit Krebs und/oder deren Angehörigen im Rhein-Sieg-Kreis einsetzt. Seit seiner Gründung im März 2003 leistet der Verein mit Sprechstunden, Gesprächskreisen, individueller Beratung, kreativen Workshops, Seminaren, Gesundheitstraining, Vortrags- und Benefizveranstaltungen eine europaweit vorbildliche Netzwerkarbeit.

Ich habe mich sehr gefreut, dass die Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs Siegburg/ Sankt Augustin und Aktive des Vereins „Leben mit Krebs“ bei ihren Reisen in den letzten Jahren auch das Europäische Parlament in Brüssel und Straßburg besucht haben.

Mein besonderer Dank für dieses außerordentliche ehrenamtliche Engagement gilt dem Vorstand und allen aktiven Helferinnen und Helfern des Vereins „Leben mit Krebs“.

Gerne werde ich Sie auch weiterhin bei Ihrer Arbeit unterstützen und wünsche Ihnen für das Jahr 2008 viel Kraft, Unterstützung und Erfolg!

Ihre

Ruth Hieronymi

Informationen über „Leben mit Krebs“ e.V. erhalten Sie bei Christa Alioschat (02241/381020) und unter: www.lebenmitkrebs-rsk.de

Rheinischer Abend

Beikircher unterhält mit rheinischen Geschichten

Mit heiteren Anekdoten aber auch ernsteren Geschichten aus dem Rheinland begeisterte Konrad Beikircher im September rund 700 Zuhörer in der restlos ausverkauften alten Siegburger Stadthalle.

Der Wahl-Rheinländer spannte einen weiten Bogen, mal heiter, mal sehr nachdenklich rezitierte er Verse gar auf japanisch und zog alle Zuhörer wieder in seinen Bann.

Konrad Beikircher ist unnachahmlich und ein besonders liebenswerter Künstler, der die regionale ehrenamtliche Arbeit der Frauenselbsthilfe nach Krebs und des Vereins "Leben mit Krebs" seit vielen Jahren mit unterstützt. So verzichtete Beikircher auf seine Gage und spendete diese wiederum für unsere gemeinsame Arbeit.

Konrad Beikircher versprach dem Verein und der Selbsthilfegruppe Anfang 2009 wieder für die gute Sache nach Siegburg zu kommen!



Renate Karner und Ingrid Schürheck gemeinsam mit Konrad Beikircher und den Ehrengästen.

(v.l.n.r.: Europaabgeordnete Ruth Hieronymi, Bürgermeister Klaus Schumacher, Renate Karner, Bundestagabgeordnete Lisa Winkelmeier-Becker, Ingrid Schürheck, Bürgermeister Franz Huhn, Konrad Beikircher, Regionaldirektor Wilfried Müller und Vorstandsvorsitzender Wilfried Jacobs mit Sohn Philip von der AOK Rheinland/Hamburg und stv. Landrätin Uta Gräfin Strachwitz)

Krafttanken und informieren

Unsere Workshops und Vorträge in 2007

Im März zeigte Christa Metz den zwölf interessierten Teilnehmerinnen, wie Frau "Kraftquellen im Alltag" erschließen kann. Diese Kraftquellen sollen Krebsbetroffenen helfen, die notwendigen Energien zu schöpfen, um sich immer wieder neu den besonderen Belastungen der Krankheit zu stellen.

Aktiv Krafttanken ist aber nur die eine Seite der Medaille. Auch entspannen und abschalten ist wichtig, um sein Gleichgewicht zu wahren.

Zwei anerkannte Methoden dies zu tun, sind die *Progressive Muskelrelaxation (PMR)* nach Jacobsen und *Autogenes Training*. In unseren Einführungskursen zeigte Alwine Marder Übungen und führte umfassend in diese Methodiken ein.

Die Angst ist ein Grundgefühl des Menschen. Jeder kennt sie. Sie lähmt, engt ein, verunsichert, bedrückt und sie spornt an, belebt, setzt Lebensreserven frei und mobilisiert eine "Jetzt-Erst-Recht-Haltung". Sie hat zwei Gesichter. In seinem Vortrag im Oktober stellte Diplom-Psychologe Johannes Lerch beide Gesichter der Angst dar.



Die Kraft des positiven Denkens:

Nur mit den Fingern heben die Frauen Klaus Dieter Ritter in die Höhe

In einem Seminar am darauf folgenden Tag setzte er seinen Vortrag in die Praxis um. Lerch, der als Psychotherapeut an der Paracelsus Klinik in Scheidegg arbeitet, zeigte wie wir die Angst nutzen können, um den Mut zu stärken.

Neben der psychologischen Betreuung und der positiven Einstellung ist auch die richtige medikamentöse Behandlung von entscheidender Bedeutung. Wie diese beim Mammakarzinomen aussehen sollte, darüber referierte Dr. Rachel Wuerstlein, Oberärztin am Brustzentrum der Uniklinik Köln im November.



Kreativität hilft beim Krafttanken

Unter der fachkundigen Leitung von Kunstpädagogin Monika Naußed-Sawallisch startete im November unser wöchentliches Angebot "Malen für Krebsbetroffene". Der Umgang mit Farben und Pinsel eröffnet neue und interessante Wahrnehmungsmöglichkeiten. Er schafft einen Raum der inneren Ruhe und hilft neue Kraft zu schöpfen.

Im Januar starten zwei neue Kreativkurse mit Monika Naußed-Sawallisch.

Ebenfalls im November sprach Klaus Dieter Ritter über die Kraft des positiven Denkens. Der Apotheker und Psychologe Emil Coué entdeckte Ende des 19. Jahrhunderts, dass seine Medikamente mehr Wirkung zeigten, wenn er den Patienten sagte: "Mit diesem Medikament werden Sie sicher ganz schnell gesund." Heute bezeichnet man das als Suggestion oder bei Scheinmedikamenten als Placebo-Effekt.

Mehr Informationen und Bilder zu unseren Veranstaltungen in 2007 finden Sie unter www.lebenmitkrebs-rsk.de.

Licht gegen Brustkrebs

Internationaler Brustkrebsmonat im Oktober 2008



Aktion Lucia
Licht gegen Brustkrebs

In vielen Städten Deutschlands wird jedes Jahr am 1. Oktober mit der *Aktion Lucia* der internationale Brustkrebsmonat „eingeleuchtet“. 53 angezündete Grablichter symbolisieren die 53 Frauen, die täglich in Deutschland an Brustkrebs sterben, 19.000 Frauen sind es jährlich.

Die *Aktion Lucia* wurde 2001 unter der Schirmherrschaft von Dr. Regine Hildebrandt, der ehemaligen brandenburgischen Sozialministerin, eröffnet, die leider acht Wochen nach der Pressekonferenz am 26. November 2001 ihren persönlichen Kampf gegen den Brustkrebs verlor.

Neues Gesprächsangebot

Neues Gesprächsangebot ab Januar 2008

Für viele krebserkrankte Menschen bedeutet die Krankheit einen Sturz aus dem bisherigen Leben in die Ungewissheit. Gefühle wie Angst, Hilflosigkeit und Verzweiflung aber auch Zuversicht und Hoffnung wechseln einander ab. Das Ziel dieses professionellen Beratungsangebotes ist es, Sie in dieser Situation nicht alleine zu lassen.

Diplom-Psychologin Kerstin Quiske bietet ab dem 16. Januar jeden Mittwoch von 16 Uhr bis 18 Uhr einen offenen Gesprächskreis in den Räumen der Gemeinschaftspraxis

Lucia heißt Lichtträgerin. So steht der Name der Aktion für das brennende Anliegen, das bundesweit verschiedene Brustkrebsinitiativen, Selbsthilfegruppen und andere Aktive verbindet. Das gemeinsame Ziel heißt: Mehr Licht in das Thema „Brustkrebs in Deutschland“!

2008 wird sich auch „Leben mit Krebs“ in Kooperation mit der Frauenselbsthilfe nach Krebs an der Aktion beteiligen. Franz Huhn, der Siegburger Bürgermeister, hat dankenswerter Weise die Schirmherrschaft über unsere gemeinsame Veranstaltung übernommen.

Beginn der Veranstaltung wird 17.30 Uhr vor dem Stadtmuseum sein. Im Anschluss bieten wir Ihnen einen interessanten Vortrag zum Thema „Leben mit Krebs“. Einzelheiten erfahren Sie Mitte September in der regionalen Presse oder frühzeitig unter www.lebenmitkrebs-rsk.de.

Ernährungsberatung

Essen, aber richtig



Diplom-
Ernährungsberaterin
Elke Schaar

Krebspatienten sind während und zwischen den Behandlungen großen Belastungen ausgesetzt. Häufig leiden Patienten mit einer Krebserkrankung unter Appetitlosigkeit und/oder empfinden Abneigungen gegen bestimmte Nahrungsmittel. Es kommt daher vielfach zu weiterem Gewichtsverlust während der Therapien, weil durch die Krebserkrankung der Energie- und Nährstoffbedarf stark erhöht ist. Je nach Art der medizinischen Therapien verstärken sich die Probleme beim Essen und Trinken.

“Aus meiner langjährigen Berufserfahrung weiß ich, dass die Ernährung für die meisten Krebspatienten erst dann eine Rolle spielt, wenn es Probleme beim Essen und Trinken gibt.“, so die Diplom-Ernährungsberaterin Elke Schaar. Daher bieten wir Ihnen ab 2008 eine Ernährungsberatung mit Elke Schaar an.

Bedarfsgerechte Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung für ein besseres Befinden und trägt meistens zu einem



Diplom-Psychologin
Kerstin Quiske

Drs. Hasan, Heidgen und Fronhoffs, Humperdinckstraße 10-12 in Siegburg, an. Die Teilnahme an diesem Angebot ist für Sie kostenlos!

Frau Quiske ist seit November 2006 im Helios-Klinikum in Siegburg als Psychologin tätig und dort für die Patientenbetreuung zuständig.

Persönliche Gesprächstermine können Sie vereinbaren unter: 0160/91280769 (evtl. Anrufbeantworter).

positiven Verlauf der Therapie bei. Durch gezielte Ernährungsempfehlungen während der verschiedenen Krankheitsstadien können Sie selbst zur Verbesserung Ihres Ernährungszustandes beitragen.

Während einer individuellen Beratung werden wir Ihre persönlichen Vorlieben und Ihren derzeitigen Gesundheitszustand berücksichtigen, und gemeinsam, gerne mit Ihren Angehörigen, nach einer sinnvollen, für Sie verträglichen Ernährung suchen.

Die Ernährungsberatung kann vom Arzt verordnet werden und wird von den Krankenkassen erstattet.

In Fragen rund um die Ernährung empfehlen wir Ihnen eine Terminvereinbarung mit Elke Schaar, Tel. 02242/868993 nach 19 Uhr.

Unterstützen Sie unsere Arbeit!

**Um anderen Menschen helfen zu können,
sind wir auf Ihre Hilfe angewiesen.**

Verein Leben mit Krebs e.V.
Kreissparkasse Köln
BLZ 370 502 99
Kto: 12 10 111

Spenden an „leben mit Krebs“ sind steuerlich absetzbar.

Betroffene informieren Betroffene

Angebot für (jüngere) Betroffene



Gabi Asch (li.) und
Silvia Klein

Die persönliche Erfahrung im Umgang mit Krebs nutzen und an andere weitergeben, das wollen Silvia Klein und Gabi Asch.

Ab Samstag, dem 9. Februar, startet unser neues Gesprächsangebot im *Club*, Markt 1 in Sankt Augustin. Silvia Klein und Gabi Asch bieten an jedem 2. Samstag im Monat von 10.30 Uhr bis 12 Uhr bei Kaffee und Tee einen offenen Erfahrungsaustausch für jüngere Krebsbetroffene an.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Silvia Klein Tel. 02241/2516636.

Anspannen und Entspannen

Workshop Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelrelaxation wurde in den 30er Jahren von dem amerikanischen Physiologen Jacobsen entwickelt und wird seitdem erfolgreich zur körperlichen Entspannung eingesetzt. Durch bewusstes Anspannen und Lockerlassen kann sich jeder, der die Methode beherrscht an jedem Ort und zu jeder Zeit entspannen.

Alwine Marder, qualifizierte Entspannungstrainerin, wird Übungen zeigen und umfassend in diese Entspannungstechnik einführen.

Unser Tageskurs findet am Samstag, dem 5. April von 10 Uhr (Beginn pünktlich) bis 13 Uhr im Denkraum des Chateau Berts in Siegburg statt.

Teilnahmegebühr 8 Euro; Anmeldungen bitte bei Alwine Marder; Tel. 02241/334933.

Auszeit

Seminartage im Kloster Springiersbach

Einmal keinen Lärm und Stress, nicht ständig durch das eigene Handy oder das Klingeln von anderen Handys gestört werden? Mal eine richtige Auszeit vom Alltag nehmen und den Akku wieder aufladen?

Im malerischen Karlmelitenkloster Springiersbach haben Sie dazu vom 15.-17. August die Gelgenheit.

Unter dem Motto „Kraftquellen im Alltag - Leben bedeutet Kraft“ zeigen Sonja Kohl und Ingrid Schürheck kleine Übungen, die Ihnen helfen, positiv zu denken und Kraft zu schöpfen.

Informationen und Anmeldung bei Ingrid Schürheck; Tel. 02241/315330

Vorträge im Frühjahr 2008

Interessantes rund um “Leben mit Krebs”

Am 12. Februar bieten wir Ihnen einen Vortrag zu “Gewaltfreier Kommunikation” mit Diplom-Sozialarbeiterin Christa Metzen. Um „Diagnostik und Therapie bei Störungen der Säure-Basenregulation” dreht sich der Vortrag der Heilpraktikerin Sonja Kohl am 08. April.

Beide Vorträge finden jeweils um 18 Uhr im Henry-Dunant-Haus in Siegburg statt.

Kreatives Gestalten und Malen

Workshop zum Reinschnupern

Die Kunstpädagogin Monika Naußed-Sawallisch zeigt am 8. März 2008 von 10 Uhr bis 15 Uhr im Henry-Dunant-Haus den richtigen Umgang mit Pinsel, Farben und anderen Materialien.

Sind Sie interessiert und wollen Sie mal reinschnupern? Anmeldungen und Informationen bei Christa Alioschat; Tel. 02241/381020 (abends)

Termine

**ab 09.02.2008 von 10.30 Uhr bis 12.00 Uhr
an jedem 2. Samstag**

*offener Gesprächskreis für jüngere Betroffene
im Club (Markt 1, 53757 Sankt Augustin)*
Leitung: Gabi Asch und Silvia Klein

12.02.2008 um 18.00 Uhr

*Vortrag “Gewaltfreie Kommunikation”
im Henry-Dunant-Haus (Alleestraße 28, 53721 Siegburg)*
Dozentin: Christa Metzen, Diplom-Sozialarbeiterin

08.03.2008 von 10.00 Uhr bis 15.00 Uhr

*Workshop “Kreatives Gestalten, Malen und Zeichnen”
im Henry-Dunant-Haus (Alleestraße 28, 53721 Siegburg)*
Dozentin: Monika Naußed-Sawallisch, Kunstpädagogin

05.04.2008 von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr

*Einführungseminar “Progressive Muskelrelaxion”
im Denkraum des Chateau Berts (Haufeld 2, 53721 Siegburg)*
Leitung: Alwine Marder, Entspannungspädagogin

08.04.2008 um 18.00 Uhr

*Vortrag “Diagnostik und Therapie bei Störungen der Säure-Baseregulation”
im Henry-Dunant-Haus (Alleestraße 28, 53721 Siegburg)*
Dozentin: Sonja Kohl, Heilpraktikerin

15. bis 17.08.2008

Seminartage im Kloster Springiersbach
Leitung: Ingrid Schürheck

Zu allen Seminaren und Workshops ist eine Voranmeldung erforderlich. Bitte beachten Sie die Hinweise in den Ankündigungen.