



Newsletter I/2010

Neuigkeiten Rund um Leben mit Krebs

www.lebenmitkrebs-rsk.de

Inhalt

Grußwort
Kooperation besiegelt
Wiedergewählt
Rückblende
Anspannen und Lockerlassen
Für den Fall der Fälle
Bilder für die Seele
Kundalini-Yoga
Aktionstag "Lucia 2010"
Dem Krebs davonleben
Termine

Kooperation besiegelt

Neues Beratungsangebot im Helios Klinikum

Der Vorstand von Leben mit Krebs e.V. unterzeichnete Anfang Februar einen Kooperationsvertrag mit dem künftigen Darmzentrum HELIOS Klinikum Siegburg. Leben mit Krebs wird ab April einen regelmäßigen Erfahrungsaustausch im Helios Klinikum anbieten.

Der neue Gesprächskreis *Betroffene helfen Betroffenen* findet erstmals am 06.04.2010 um 18.00 Uhr im Konferenzraum der Kardiochirurgie in der 2. Etage statt. Krebsbetroffene informieren mit der erlebten Kompetenz Neuerkrankte und begleiten sie.

Weitere Informationen zum neuen Gesprächskreis erhalten Sie bei Ingrid Schürheck, Tel. 02241/315330 oder Christa Alioschat, Tel. 02241/381020 (abends).

Informationen finden Sie auch auf unseren Internetseiten: www.lebenmitkrebs-rsk.de

Wiedergewählt

Vorstand setzt seine Arbeit fort

Am 25.11.2009 fand die Mitgliederversammlung im Henry-Dunant-Haus in Siegburg statt. Der Vorstand berichtete den anwesenden Mitgliedern ausführlich über die vielen Aktivitäten des Vereins Leben mit Krebs seit der letzten Mitgliederversammlung und stellte sich geschlossen der Wiederwahl. Das Wahlergebnis war erwartungsgemäß einstimmig: Achim Ebert, Ingrid Schürheck, Christa Alioschat, Bernhard Schölwer und Hubert Marder wurden dank ihrer engagierten und guten Arbeit im Amt bestätigt. Auf der anschließenden Vorstandssitzung wählte der Vorstand Ingrid Schürheck zur neuen Vorsitzenden und Christa Alioschat zur 2. Vorsitzenden.

Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Leserinnen und Leser,



Krebs ist eine Volkskrankheit! Auch wenn sich die Heilungschancen bei vielen Krebsarten verbessert haben, bedeutet die Diagnose Krebs für die Betroffenen einen tiefen Einschnitt. Das bisherige Leben wird umgewälzt, Sinnfragen werden neu gestellt, Prioritäten neu gesetzt.

Wir alle kennen jemanden, der Krebs hat - einen Verwandten, einen Freund, einen Nachbarn oder einen Arbeitskollegen.

Dennoch wird die Krankheit immer noch viel zu häufig tabuisiert und es besteht die Gefahr, dass Betroffene mit ihrer Erkrankung allein gelassen werden.

Krebs führt bei Erkrankten und ihren Angehörigen zu einem großen Bedarf an Information und Unterstützung. Der Verein "Leben mit Krebs" leistet hier einen enorm wichtigen Beitrag.

Der Tabuisierung des Themas Krebs wirkt der Verein bereits seit nunmehr knapp sieben Jahren mit einer intensiven Aufklärungsarbeit durch Bereitstellen von Informationsmaterial und der Organisation von Veranstaltungen erfolgreich entgegen.

Es braucht zudem mehr als gute Ärzte, um mit der Krankheit zu leben: Zu einer erfolgreichen Krebstherapie gehört auch, den Patienten Lebensqualität zurück zu geben. Das Anliegen des Vereins "Leben mit Krebs" ist es daher, eine bestmögliche psychosoziale Versorgung der krebskranken Menschen zu erreichen und ihnen zu helfen, mit den Folgen ihrer Erkrankung besser umzugehen.

Seit März 2003 begleitet der Verein mit großem Einsatz Menschen, die durch Krebs in eine Lebenskrise geraten sind. Als Kontaktstelle, die individuelle Beratung, Vermittlung von Ärzten und Kliniken, therapeutische Angebote sowie Kontakt zu Selbsthilfegruppen unter einem Dach anbietet, ist der Verein eine wertvolle Ergänzung des medizinischen Versorgungsangebotes. Mit Sprechstunden, Gesprächskreisen, kreativen Workshops, Seminaren, Gesundheitstraining, Vortrags- und Benefizveranstaltungen leistet der Verein eine vorbildliche Netzwerkarbeit.

Ohne vielfältige Unterstützung wäre die erfolgreiche Arbeit des Vereins nicht möglich. Für das persönliche Engagement der vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer möchte ich mich an dieser Stelle ganz herzlich bedanken.

Ich wünsche Ihnen ein gutes, erfolgreiches und gesundes Jahr 2010 und dem Verein "Leben mit Krebs" weiterhin viel Kraft, Unterstützung und Erfolg bei seiner wichtigen Aufgabe!

Ihre

Andrea Milz (MdL)

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

Rückblende

Unsere Aktivitäten in 2009

Das Jahr 2009 war für den Verein Leben mit Krebs ein sehr aktives Jahr. Viele Gespräche, Vorträge, Workshops, Seminare und andere Veranstaltungen informierten über das Thema Krebs und halfen Betroffenen und Angehörigen besser mit der Erkrankung zu leben.

Unser besonderer Dank gilt Silvia Klein. Sie hat, gemeinsam mit Gabriele Asch, den monatlichen **Gesprächskreis in Sankt Augustin** ins Leben gerufen und leitet ihn seitdem. Im Februar besteht der Gesprächskreis nun seit zwei Jahren und mehr als 50 Frauen haben das Gesprächsangebot bisher angenommen: Wir gratulieren. Silvia Klein bietet an jedem 2. Samstag im Monat im Club am Rathaus Gelegenheit zum offenen Erfahrungsaustausch. Das Angebot richtet sich besonders an jüngere und Neu-Betroffene.

Den Seminar- und Vortragsreigen für 2009 eröffneten wir am 10. März mit dem Vortrag **„Gesundheit beginnt im Kopf – Krankheit auch“**. Astrid Arens und Christa Klant vom da Vinci Zentrum Rheinland erläuterten welche Bedeutung Stress und negative Gedanken auf die Gesundheit haben: „80 Prozent aller Erkrankungen werden durch Stressbelastung ausgelöst oder negativ beeinflusst.“ Denken an negative Dinge, Ärger und Sorgen sind Risikofaktoren für Krankheiten wie Herzinfarkt, Diabetes und Krebs. Wer negative Gedanken vermeidet lebt daher besser und länger. Wie das geht, zeigte Christa Klant in einem Seminar im September.



Dr. Dr. Sybille Roskothen

Schmerzen nehmen die Lebensfreude, Aktivität und Energie. Es gibt jedoch wirkungsvolle psychologische Strategien, um das Schmerzerleben zu beeinflussen. Einige dieser Strategien stellte die Ärztin und Psychologin

Dr. Dr. Sybille Roskothen

am 14. April in ihrem Vortrag **„Mehr Lebensfreude durch weniger Schmerzen, weniger Schmerzen durch mehr Lebensfreude“** vor.

Für Krebspatienten hat die Ernährung meist einen hohen Stellenwert. In den Medien wird dazu eine Fülle von Informationen angeboten, oft aber mit widersprüchlichen Aussagen und manchmal auch mit gefährlichen Nebenwirkungen. Ernährungsberaterin Elke Schaar gab am 8. September Antworten auf die Fragen zu **„Sinn und Unsinn von Krebsdiäten“**. Wie **„bedarfsgerechte Ernährung bei Tumorer-**

krankungen“ aussehen soll, zeigte Schaar in einem Ernährungskurs.

Ergänzt wurde unser Angebot zur Ernährungsberatung durch einen Kochkurs. Unter dem Motto **„leicht und lecker“** leitete Uschi Hill ihre Köchinnen an. In der Lehrküche des Schulzentrums Neuenhof zauberten sie gemeinsam kulinarische Köstlichkeiten wie z.B. Filets mit Zitronenpesto und zum Nachtsch Basilikum-Tiramisu mit Erdbeer-Ragout.



Uschi Hill (1.v.R.) und ihre Köchinnen genießen

Am 1. Oktober veranstaltete Leben mit Krebs zum 2. Mal die **Aktion „Lucia“**. Mit 47 Lichtern erinnerten wir an die 47 Frauen, die in Deutschland noch immer täglich an Brustkrebs versterben. Der Schirmherr, Bürgermeister Franz Huhn, begrüßte die Gäste im voll besetzten Stadtmuseum, bevor Privatdozent Dr. Christian Hohl, Professor Dr. Peter Mallmann und Professor Dr. Josef Beuth zu verschiedenen Krebs-Themen informierten und sich anschließend den Fragen der Zuhörer stellten. An den Informationsständen gab es Wissenswertes zu Ernährungsberatung, Umgang mit Stress, psychologischer Begleitung und Mammographiescreening auch die Frauenselbsthilfe nach Krebs war mit einem Stand vertreten.



Professor Dr. Yon-Dschun Ko, Johanner-Krankenhaus, Bonn

Seinen Vortrag am 27. Oktober stellte Professor Dr. Yon-Dschun Ko unter die Frage: **„Lebensqualität und onkologische Therapie – ein Widerspruch?“** Ko leitet seit 6 Jahren die Abteilung für Innere Medizin im Bonner Johanner-Krankenhaus. Welchen Stellenwert Lebensqualität in der Onkologie hat und welche Möglichkeiten es gibt, trotz Krebs und belastender Therapie seine Lebensqualität weitgehend zu erhalten, zeigte Ko in seinem Vortrag, auch mit

kleinen Filmeinlagen in der gut besetzten Aula des Siegburger Stadtmuseums. Im Anschluss daran gab es reichlich Gelegenheit Fragen an Ko zu stellen, die er umfassend beantwortete.

Ausblick auf einige unserer Veranstaltungen in 2010

Anspannen und Lockerlassen

Muskelentspannung nach Jacobsen

Durch bewusstes Anspannen und Lockerlassen verschiedener Muskeln Entspannung finden. Diese Methode der „Progressiven Muskelrelaxation“ (PMR) wird seit den 30er-Jahren erfolgreich eingesetzt.

Nachdem das Einführungsseminar im vergangenen Jahr auf positive Resonanz stieß, bietet Leben mit Krebs auch 2010 ein solches an. Die qualifizierte Entspannungspädagogin Alwine Marder wird Übungen zeigen und die Teilnehmer/innen umfassend in die Methodik einführen.

Das Einführungsseminar findet am Samstag, dem 3. Juli von 10.00 Uhr (pünktlich) bis 13.00 Uhr im Club neben dem Rathaus der Stadt Sankt Augustin in Sankt Augustin statt.

Eine Anmeldung hierzu ist erforderlich:

Alwine Marder, Tel. 02241/334933; Ingrid Schürheck, Tel. 02241/315330 oder ingridschuerheck@web.de

Die Teilnahmegebühr beträgt 8,- Euro.

Für den Fall der Fälle

Wissenswertes zur Patientenverfügungen

Mit einer Patientenverfügung soll dem Arzt der Wille eines Patienten vermittelt werden, der sich zur Frage seiner medizinischen Behandlung nicht mehr selbst äußern kann.

Zum 1. September 2009 trat eine gesetzliche Regelung in Kraft, die Rechtssicherheit für das Befolgen und Erfüllen von Patientenverfügungen schaffen sollte: Eine Patientenverfügung ist für Ärzte bindend. Doch auch nach der Rechtsänderung ist die öffentliche Diskussion geprägt von Unsicherheiten und Wissensdefiziten. Diese sind bedauerlicherweise auch in der Medizin und in der Rechtspflege weit verbreitet.

Grund genug, für Leben mit Krebs sich dem Thema anzunehmen und Sie umfassend zu informieren. Fragen zur Patientenverfügung beantwortet Rechtsanwältin Martina Herfeldt aus Sankt Augustin im Anschluss an ihren Vortrag zu diesem Thema am Dienstag, dem 9. März um 18.00 Uhr im Henry-Dunant-Haus in Siegburg.

Bilder für die Seele

Vernissage in der Stadtbücherei Sankt Augustin

Malen ist eine gute Methode sich mit den psychischen Folgen einer Krebserkrankung aktiv auseinanderzusetzen. Daher hat Leben mit Krebs in den letzten Jahren Mal- und Zeichenseminare angeboten.

Bereits 2008 waren einige der hier entstandenen Werke bei einer Ausstellung zu bewundern. Wolfgang Overath, Fußballweltmeister und Präsident des 1. FC Köln, der die Ausstellung mit eröffnete, war sichtlich begeistert vom Können der Künstlerinnen.

Sie wollen die neuen Bilder sehen? Hier ist Ihre Chance: Am 3. Mai eröffnet Bürgermeister Klaus Schuhmacher um 19.00 Uhr die Ausstellung mit den entstandenen Kunstwerken in der Stadtbücherei Sankt Augustin.

Aktionstag "Lucia 2010"

Auftakt zum Brustkrebsmonat am 1. Oktober

Am 1. Oktober zünden wir, wie in den vergangenen zwei Jahren, vor dem Siegburger Stadtmuseum Kerzen an, um auf das Thema Brustkrebs aufmerksam zu machen.

Leben mit Krebs will jedoch nicht nur Aufmerksamkeit wecken, sondern auch informieren. Unter der Schirmherrschaft von Siegburgs Bürgermeister, Franz Huhn, bieten wir am Aktionstag einen interessanten Vortrag und Informationen zum Brustkrebs und anderen Krebsarten an.

Das Programm finden Sie rechtzeitig in der Lokalpresse und unter www.lebenmitkrebs-rsk.de

Kundalini-Yoga

Schnupperkurs für Einsteiger

Yoga ist ein bewährtes Übungssystem zur Förderung und Erlangung von Gesundheit, Wohlbefinden und Harmonie. Yoga mobilisiert Fähigkeiten und führt zur Erweiterung des Bewusstseins.

Die erfahrene Yoga-Trainerin Bianca Schmitz führt Interessierte in die Techniken des Yoga ein. Der Schnupperkurs findet an drei Montagen jeweils von 17.00 -18.30 Uhr im Fitnessraum der AOK Rheinland/Hamburg in Siegburg statt; Start ist am 22.02.

Eine Anmeldung hierzu ist erforderlich: Ingrid Schürheck, Tel. 02241/315330 oder ingridschuerheck@web.de

Die Teilnahmegebühr für drei Einheiten beträgt 15,- Euro.

Dem Krebs davonleben

Lesung mit Annette Rexrodt von Fircks

Die Bestsellerautorin Annette Rexrodt von Fircks liest am 11.05. um 18.00 Uhr im Siegburger Stadtmuseum aus ihrem aktuellen Buch „Dem Krebs davonleben - Wir haben die Chance“.

Als Mutter von drei kleinen Kindern erhielt sie im Alter von fünfunddreißig Jahren die Diagnose Brustkrebs im fortgeschrittenen Stadium. Die Ärzte gaben ihr wenig

Grund zu hoffen, doch sie ließ sich nicht entmutigen und beschloss, alles zu unternehmen, um zu leben. Sie entwickelte eigene Strategien und ging Hand in Hand mit der modernen Schulmedizin durch alle Höhen und Tiefen unserer therapeutischen Möglichkeiten. Heute, zehn Jahre danach, geht es ihr gut.

Im Anschluss an die Lesung besteht die Möglichkeit mit Annette Rexrodt von Fircks zu diskutieren.

Mehr über die Autorin und Stiftungsgründerin sowie ihr aktuelles Projekt „gemeinsam gesund werden“ - hier wird Brustkrebspatientinnen die einzigartige Möglichkeit geboten, ihre Selbstheilungskräfte gemeinsam mit ihren Kindern zu aktivieren - erfahren Sie im Internet unter: www.rexrodtvonfircks.de



Termine 2010

an jedem 2. Samstag von 10.30 Uhr bis 12.00 Uhr
offener Gesprächskreis für jüngere Betroffene
im Club am Rathaus (Markt 1, 53757 Sankt Augustin)
Leitung: Silvia Klein, Tel. 02241/2516636

22.02., 01.03. und 08.03.2010 Beginn jeweils 17.00 Uhr
Schnupperkurs "Kundalini-Yoga für Einsteiger"
im Fitnessraum der AOK Rheinland/Hamburg in Siegburg
(Theodor-Heuss-Str. 1, 53721 Siegburg)
Leitung: Bianca Schmitz
Anmeldung: Ingrid Schürheck, Tel./Fax 02241/315330 oder per
E-Mail: ingridschuerheck@web.de

09.03.2010 um 18.00 Uhr c.t.
Vortrag „Patientenverfügung und Betreuungsvollmacht“
im Henry-Dunant-Haus (Alleestraße 28, 53721 Siegburg)
Dozentin: Rechtsanwältin Martina Herfeldt, Sankt Augustin

13.03.2010 Von 10.00 bis 16.00 Uhr
Mal-Workshop
im Henry-Dunant-Haus (Alleestraße 28, 53721 Siegburg)
Anmeldungen bei Christa Alioschat, Tel. 02241/381020
(abends)
weitere Terminankündigungen zu Mal- und Zeichenkursen im
Internet: www.lebenmitkrebs-rsk.de

23.04.2010 um 14.00 Uhr
„Freude am Leben“ - Kosmetikseminar für Krebspatientinnen
in der AOK Rheinland/Hamburg in Siegburg, Raum 218, 2. OG
(Theodor-Heuss-Str. 1, 53721 Siegburg)
Anmeldung bei Ilse Baumann, Tel. 02241/61823

03.05.2010 um 19.00 Uhr
Vernissage „Bilder für die Seele“
in der Stadtbücherei Sankt Augustin (Markt 1, 53757 Sankt
Augustin)
Eröffnung durch Klaus Schumacher, Bürgermeister

11.05.2010 um 18.00 Uhr
*Lesung und anschließende Diskussion "Dem Krebs davonleben
- Wir haben die Chance"*
im Stadtmuseum Siegburg (Markt 46, 53721 Siegburg)
mit der Autorin Annette von Rexrodt von Fircks

17.06.2010 um 18.00 Uhr
Vortrag "Haben Sie ein Herz für sich - Gelassenheit im Alltag"
im Stadtmuseum Siegburg (Markt 46, 53721 Siegburg)
Dozentin: Dr. Dr. Sybille Roskothen

03.07.2010 von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Einführungsseminar "Progressive Muskelrelaxion"
Leitung: Alwine Marder, Entspannungspädagogin
im Club am Rathaus (Markt 1, 53757 Sankt Augustin)
Anmeldung: Ingrid Schürheck, Tel./Fax 02241/315330 oder per
E-Mail: ingridschuerheck@web.de oder Alwine Marder, Tel.
02241/334933

06. - 08.08.2010
Seminartage im Kloster Springiersbach
Dozentin: Dr. Dr. Sybille Roskothen,
Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Frauenselbst-
hilfe nach Krebs - Gruppe Siegburg/Sankt Augustin statt.

01.10.2009 um 18.00 Uhr
Aktionstag "Lucia"
im Stadtmuseum Siegburg (Markt 46, 53721 Siegburg)
Schirmherr: Franz Huhn, Bürgermeister
Weitere Informationen zum Programm erfahren Sie rechtzeitig
in der Lokalpresse und unter www.lebenmitkrebs-rsk.de

24.11.2010 um 18.00 Uhr
*Vortrag „Neurokommunikation und Ihre Chancen: Druck und
Belastung versus Wertschätzung und Anerkennung“*
im Henry-Dunant-Haus (Alleestraße 28, 53721 Siegburg)
Dozentin: Astrid Arens, da Vinci Zentrum Rheinland

**Termine und Informationen zu unseren Malworkshops erhalten Sie bei
Christa Alioschat, Tel. 02241/381020 (abends)**

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

Eine aktuelle Übersicht über unsere Angebote und die Termine finden Sie unter:

www.lebenmitkrebs-rsk.de

Unterstützen Sie unsere Arbeit!

Verein Leben mit Krebs e.V.; Kreissparkasse Köln; BLZ 370 502 99; Kto 12 10 111
Spenden an "Leben mit Krebs" sind steuerlich absetzbar!