

Newsletter II/2010

Neuigkeiten Rund um Leben mit Krebs

www.lebenmitkrebs-rsk.de

Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Mitglieder des Vereins "Leben mit Krebs" e.V.,

wenn wir als Krankenhausärzte oder auch die Kollegen im niedergelassenen Bereich einen Patienten über die Diagnose Krebs aufklären müssen, reagieren die Patienten sehr unterschiedlich: Manche sind wütend, dass diese Diagnose gerade sie trifft, andere verleugnen die Diagnose, und wieder andere Patienten neigen zu Rückzug und Resignation.

Immer aber löst die Diagnose Krebs bei Patienten nach meiner Erfahrung eine Reaktion aus: Angst! Angst vor



Priv.-Doz. Dr. med. Michael Schepke ist Chefarzt der Medizinischen Klinik am HELIOS Klinikum Siegburg.

dem Krankenhaus, Angst vor Schmerzen, Angst vor einschneidenden Veränderungen im täglichen Leben oder auch die Angst, Angehörige und Freunde mit der Krankheit zu belasten. Die größte Angst ist häufig, mit der Diagnose Krebs allein gelassen zu werden.

Diesen Ängsten können wir heute viel entgegensetzen: Alle modernen Behandlungsverfahren von Krebserkrankungen sind in den letzten Jahren gezielter geworden, d.h. wirksamer und nebenwirkungsärmer. Davon profitieren viele unserer Patienten sehr. Es wäre aber falsch, die Betreuung von Patienten mit der Diagnose Krebs einzig auf eine optimale medizinische Behandlung nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft zu reduzieren. Genauso wichtig sind der Austausch mit anderen Betroffenen, Hinweise auf praktische Hilfen und das Gefühl, Ansprechpartner und Unterstützung auch außerhalb des Krankenhauses oder der Arztpraxis zu finden.

Hier leistet der Verein "Leben mit Krebs e.V." seit Jahren ganz wichtige Dienste. Finanziert allein durch Spenden und Mitgliedsbeiträge hilft der Verein vielen Betroffenen mit Aufklärung, Beratung und vielfältigen anderen Aktivitäten, mit der Diagnose Krebs zu leben. Daher ist der Verein "Leben mit Krebs e.V." auch wichtiger Kooperationspartner im Darmkrebszentrum des HELIOS Klinikums Siegburg, das kürzlich als einziges derartiges Zentrum im Rhein-Sieg-Kreis von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifiziert wurde. Dank dieser Kooperation organisiert der Verein regelmäßige Gesprächskreise hier im Krankenhaus, die von den Betroffenen gern wahrgenommen werden.

Für die wichtige Arbeit des Vereins wünsche ich Ihnen viel Erfolg und bin sicher, dass dank Ihres rein ehrenamtlichen Engagements unsere Patienten auch in Zukunft von unserer Kooperation sehr profitieren werden.

Mit besten Grüßen

Ihr

Michael Schepke

Grußwort
Kooperation und Beratung
Rückbesinnung im Kloster
Herzlichen Glückwunsch
Kunst in der Bücherei
Neurokommunikation
Aktionstag "Lucia 2010"
Gesund und lecker

Die Seele sprechen lassen

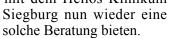
Termine

Kooperation und Beratung

Psychologische Beratung im Helios Klinikum

Eines der Gründungsziele des Vereins Leben mit Krebs war die Schaffung eines professionellen Beratungsangebotes in der psychoonkologischen Nachsorge. Ein Angebot für Frauen, Männer und Angehörige, das auch dort weitergeht, wo Selbsthilfe an ihre Grenzen stößt.

Mit Diplom-Psychologin Christiane Karlowsky (Foto) können wir in Kooperation mit dem Helios Klinikum





Montag bis Freitag von 9 bis 13 Uhr können Betroffene und Angehörige kostenlos die Unterstützung von

Christiane Karlowsky in Anspruch nehmen. Aber auch außerhalb dieser festen Sprechzeiten können sich Betroffene an Frau Karlowsky wenden und Termine vereinbaren. Die Gespräche werden in ihrem Büro in der 2. Etage des Helios Klinikums Siegburg durchgeführt.

Die Teilnahme an diesem Angebot ist für Sie kostenlos! Sie erreichen Christiane Karlowsky unter 02241/18-2043 oder 0160/91280769.



Rückbesinnung im Kloster

Eigene Kraftquellen mobilisieren

Nach zweijähriger Pause fand Anfang August wieder ein Seminar, inzwischen das sechste, im Kloster statt. Diesmal ging es in das bei Koblenz gelegene Dominikanerinnen Kloster Arenberg.

In der stressfreien und besinnlichen Atmosphäre des modernen Klosters zeigten Ingrid Schürheck und Dr. Sybille Rosktothen, wie man im Alltag Kraft für den Alltag schöpfen kann.

Unter dem Thema "Lebensfreude gestalten, trotz Einschränkungen durch lebensverändernde Krankheitsfolgen" gab Dr. Roskothen den Teilnehmerinnen eine therapeutische Anleitung, innere Vorstellungsbilder und Phantasien zu entwickeln. Diese gelenkte Imagination dient der emotionalen und seelischen Stabilisierung. Sie hilft eine wohltuende, körperliche und geistige Entspannung einzuleiten.

So können sich eigene Kraftquellen entfalten und die Selbsthilfekräfte im Umgang mit den Belastungen können gestärkt werden.



Die Teilnehmerinnen und Dr. Sybille Roskothen (9.v.R.)

Herzlichen Glückwunsch

FSHnK Siegburg/Sankt Augustin wird 30

Wir gratulieren der Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Siegburg/Sankt Augustin, die am 30. Oktober ihr 30-jähriges Bestehen feiert.



Seit der Gründung durch Doris Schiffbauer im Jahr 1980, hat die Gruppe unzählige Frauen aufgefangen und ihnen Halt gegeben. Aber auch gesellschaftlich hat die Gruppe in der Region vieles bewirkt. So veranstaltete die Gruppe öffentliche Informationstage im Sankt Augustiner Rathaus und

bot Vorträge an. Darüber hinaus bereicherte sie in den letzten 20 Jahren durch unterhaltsame Veranstaltungen z.B. mit den Bläck Fööss, den Springmäusen und Konrad Beikircher das Kulturangebot der Region.

Gemeinsam mit Leben mit Krebs gestaltete die Gruppe in den vergangenen zwei Jahren den Lucia-Tag.

Kunst in der Bücherei

Ausstellung mit Bildern aus unseren Workshops

Bürgermeister Klaus Schumacher lud zur Vernissage ein und viele kamen: Am 3. Mai eröffnete er in der Stadtbücherei Sankt Augustin eine Austellung in der Teilnehmerinnen unser Malworkshops ihre Bilder der Öffentlichkeit präsentierten.

Die Künstlerinnen ernteten viel Anerkennung für ihre Bilder. So wundert es nicht, dass es bereits weitere Anfragen für Ausstellungen gibt.



Bürgermeister Klaus Schumacher beglückwünschte die Künstlerinnen mit weißen Rosen.

Neurokommunikation

Man kann nicht nicht kommunizieren

Astrid Arens vom da Vinci Zentrum Rheinland gibt in ihrem Vortrag am 24. November ab 18 Uhr im Henry-Dunant-Haus erste Einblicke in lösungszentrierte Kommunikation und exzellente Sprachstrategien.

Neurokommunikation beschreibt, wie Worte, Formulierungen und Sprachstrategien von uns aufgenommen, im Gehirn verarbeitet und gespeichert werden. Besonders ent-



Astrid Arens ist zertifizierte Trainerin für Stress- und Gesundheitsmanagement

scheidend ist dabei, welche Emotionen ausgelöst werden. Oft kommt es in der zwischenmenschlichen Kommunikation zu Missverständnissen. Kommunikation, oder besser falsch verstandene oder empfundene Kommunikation gilt als einer der Hauptstressoren im täglichen Miteinander. Druck und Belastung bauen sich in Sekundenschnelle auf und rauben die innere Ruhe. Die Macht des gesprochenen Wortes kann zum einen Wertschätzung und Anerkennung vermitteln und andererseits Men-

schen ins Aus versetzen.

Astrid Arens wird zeigen, wie Sie sich von Negation und Suggestion verabschieden können und zu einem wertschätzenden Gesprächspartner werden, der Zuversicht vermittelt und Freude am Leben hat.

Alle Mitglieder von Leben mit Krebs laden wir im Anschluss an den Vortrag zum persönlichen Gedankenaustausch und Beisammensein ein. In lockerer Runde möchten wir das für Leben mit Krebs erfolgreiche Jahr ausklingen lassen.

Aktionstag "Lucia 2010"

Auftakt zum Brustkrebsmonat am 1. Oktober

Am 1. Oktober stellen wir symbolisch 49 Lichter im Forum des Stadtmuseums auf, sie erinnern an die 49 Frauen, die immer noch allein in Deutschland täglich an Brustkrebs sterben; eine erschreckende Zahl.

Leben mit Krebs will jedoch nicht nur Aufmerksamkeit wecken, sondern auch informieren. Los geht es um 18 Uhr mit einer musikalischen Eröffnung durch den Siegburger Gospelchor *Rising Voices* und dem Grußwort durch den Schirmherrn, Siegburgs Bürgermeister Franz Huhn.

Um 18.45 Uhr beginnt Prof. Dr. Uwe-Jochen Göhring, Chefarzt am Johanniter Krankenhaus Bonn, mit seinem Vortrag über "Früherkennung, Operationsmethoden und aktuelle Therapiemöglichkeiten sowie Kernaussagen zur Nachsorge". Im Anschluss laden wir Sie zu einem kleinen Umtrunk ein.

An unseren Informationsständen bieten wir Ihnen Wissenswertes zu den Themen Ernährung, Mammographiescreening, psychoonkologische uns soziale Beratung. Die Teilnahme ist kostenlos, Spenden sind jedoch herzlich willkommen.

Lecker und gesund

"Gästeküche - schnell gezaubert"

Gesunde Ernährung muss nicht aufwändig und zeitintensiv sein. In Kochshows zaubern Profis in nicht mal einer Stunde mehrgängige Menüs. Dabei wird jedoch getrickst und das eine oder andere "vor der Sendung schon mal vorbereitet".

Unsere Köchin, Uschi Hill, zeigt, dass es auch ohne Tricks möglich ist, lecker, gesund und schnell zu kochen. Überraschen Sie Ihre Gäste in Zukunft mit neuen Gerichten.

Der dreiteilige Kochkurs findet in der Küche des Schulzentrums Neuenhof in Siegburg statt. Die Termine sind jeweils Mittwoch, dem 29.09., 10.11. und 01.12., von 17.00 Uhr bis 20.00 Uhr.

Bitte melden Sie sich bei Uschi Hill, Tel. 02241-1274076, an. Die Kursgebühr beträgt für Mitglieder 15 Euro; für Nichtmitglieder 24 Euro.

Die Seele sprechen lassen

Malworkshop

"Ein Bild sagt mehr als tausend Worte." So hilft Malen eigenen Gedanken Ausdruck zu verleihen, das unsagbare in Worte zu fassen.

Das überaus positive Feedback der bisherigen Teilnehmer hat uns angespornt, einen weiteren Workshop mit der Kunstpädagogin Monika Naußed-Sawallisch anzubieten. Dieser findet am 23. Oktober im Club im Rathaus Sankt

Augustin statt.
Anmeldung bei Christa Alioschat, Tel.

ta Alloschat, lel 02241/381020 (abends)

Kunstpädaogin Naußed-Sawallisch (3.v.R.) mit einigen ihrer Nachwuchskünstlerinnen



Termine 2010

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

an jedem 1. Dienstag von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

offener Gesprächskreis für Betroffene und Angehörige im HELIOS Klinikum Siegburg (Ringstr. 49, 53721 Siegburg) im Konferenzraum der Kardiochirurgie, 2. Etage Informationen: Ingrid Schürheck, Tel. 02241/315330, oder Christa Alioschat, Tel. 02241/381020 (abends)

29.09., 10.11. und 01.12. jeweils von 17.00 Uhr bis 20.00 Uhr

"Gästeküche – schnell gezaubert" mit Uschi Hill im Schulzentrum Neuenhof (Zeithstr. 72, 53721 Siegburg) Anmeldung bei Uschi Hill, Tel. 02241-1274076 Kursgebühr für Mitglieder 15 Euro; Nichtmitglieder 24 Euro.

01.10.2009 ab 18.00 Uhr

Aktionstag "Lucia" im Stadtmuseum Siegburg (Markt 46, 53721 Siegburg) Schirmherr: Franz Huhn, Bürgermeister Weitere Informationen unter www.lebenmitkrebs-rsk.de

23.10.2010 um 18.00 Uhr

Malworkshop

im *Club am Rathaus (Markt 1, 53757 Sankt Augustin)* Leitung: Monika Naußed-Sawallisch, Kunstpädagogin Anmeldung bei Christa Alioschat, Tel. 02241/381020 (abends)

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 Im Anschluss an den Vortrag laden wir alle Vereinsmitglieder zum Gedankenaustausch und gemütlichen Beisammensein ein.

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