



Newsletter 2016

Neuigkeiten rund um "Leben mit Krebs e.V."

Patiententag 2016

••• "Wissen macht mutiger" •••

Informieren, interessieren, Begegnungen ermöglichen, das sind die Ziele des 8. Krebsinformationstages „Wissen macht mutiger!“

Am Samstag, dem 9. April 2016 ab 09:00 Uhr bieten namhafte Referentinnen und Referenten aus Bonn, Köln, Troisdorf und Siegburg, Fachfirmen und versch. Organisationen umfassende Informationen u. Einzelberatungen rund um das Thema Krebs an.



Die Teilnahme an 2 Workshops zu den Themen Krebs und Sexualität einmal ausschließlich nur für Männer und später nur für Frauen ist möglich, ebenso die Information an zahlreichen Ständen z.B. zu sozialen Fragen, Prothesenversorgung, Perücken, Bilder als Brücke zur Sprache, Sport und vielem mehr.

Brust-, Prostata-, Blasen u. Darmkrebs, Gynäkologische Tumore, Sport und Komplementärmedizin, Ernährung aber auch Wenn der Krebs wiederkommt sind diesmal Vortragsthemen. "Geheilt aber nicht gesund" hierzu referieren PD Dr. Jens-Ulrich Rüffer und Arno Margraf. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Der Eintritt ist kostenfrei und eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Mitgliederversammlung



Unsere nächste Mitgliederversammlung findet am 6. April 2016 um 18:30 Uhr im Henry-Dunant-Haus in Siegburg, Alleestraße 28 statt.

Ein wichtiger Tagesordnungspunkt ist die Neuwahl des/der Schatzmeisters/Schatzmeisterin.

••• Termin bitte vormerken •••

Grußwort

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

warum ehrenamtliches Engagement und Mitarbeit im Verein Leben mit Krebs e.V.?

Ich möchte diese Frage aus meiner Sicht beantworten.

2001 erkrankte ich an einer akuten myeloischen Leukämie, war 1 Jahr stationär im Krankenhaus, meine beiden Söhne damals 9 und 7 Jahre alt.

Nach schwerem Krankheitsverlauf und einer aggressiven Chemotherapie bekam ich meine eigenen Stammzellen 2002. Es folgte eine Zeit von Wut, Trauer, Unverständnis und Schwäche. Alles war Durcheinander!

2012 las ich die Anzeige des Vereins für die Sankt Augustiner Gesprächsgruppe. Ich ging hin, und merkte schnell, dass dies genau das ist, was ich brauchte. Der Zusammenhalt, das Auffangen, das Verständnis und auch das gemeinsame Lachen waren so intensiv. Jegliche Aktivität im Verein machte mir Spaß und stärkte mich.

Im März 2015 bekam ich dann die Chance, dem Verein etwas zu Geben. Als 2.Vorsitzende und Schriftführerin habe ich viele Möglichkeiten mich einzubringen. Zum Beispiel in dem Verfassen von Briefen, Mitplanung an öffentlichen großen Veranstaltungen oder aber, für mich ganz wichtig, als unterstützende Hilfe für Ingrid Schürheck.

Der Verein besteht aus vielen Gerüsten.

Es braucht

- den Vorstand, um Verantwortung zu übernehmen, eine Linie und einen roten Faden zu gewährleisten / festzulegen.
- die Gruppenleiter/innen und qualifizierte Therapeuten um die vielfältigen Angebote aufrecht zu erhalten.
- die vielen helfenden Hände, die bei den zahlreichen Veranstaltungen mithelfen, dass ein gewisser Rahmen gegeben ist.

Nicht zuletzt braucht es die Mithilfe der Mitglieder, die dem Verein die finanzielle Möglichkeit geben, neue Informationen, Dozenten und Angebote vorzustellen.

Die erfolgreiche Vereinsentwicklung zeigt wie groß der Bedarf und das Interesse an unserer Arbeit ist, und mit diesem komplexen Gerüst werden wir weiterhin in der Lage sein, aufzufangen, zu informieren und zu begleiten.

Ein herzlicher Dank an ALLE, die uns bei unseren Aufgaben helfen.



Ihre Pia Fischer
2. Vorsitzende



Newsletter 2016

Neuigkeiten rund um "Leben mit Krebs e.V."

Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.
(Voltaire; Autor)

Psychoonkologie

Mit der Diagnose Krebs beginnt für Patienten und Angehörige ein neuer Lebensabschnitt. Krebs ist eine Erkrankung, die das Leben sehr verändert. Nicht nur der Patient ist betroffen, sondern auch die ihm nahestehenden Menschen - der Partner, die Familie, Freunde. Gefühle, wie Panik, Angst, Wut, Verzweiflung und Hilflosigkeit können sich einstellen.

Noch zu viele Krebspatienten meinen, sie müssten sich „nur“ zusammenreißen und alles alleine durchstehen. Niemand muss das. Psychoonkologen können in einer solchen Krise durch intensive Gespräche den Leidensdruck mindern. Sich professionelle Hilfe zu holen, ist jedoch bislang für viele nicht selbstverständlich.

Der Verein Leben mit Krebs – Hilfe für Betroffene im Rhein-Sieg-Kreis e.V. hat als wichtigstes Ziel, die professionelle psychosoziale Versorgung Krebskranker und ihrer Angehörigen hier in der Region zu optimieren und die Lebensqualität aller Betroffenen zu verbessern.

Mittlerweile können wir mit 3 erfahrenen Psychoonkologinnen zeitnah Rat- und Hilfesuchenden Gesprächstermine anbieten. Neben den Gesprächsangeboten und hierzu gehören auch unsere drei Selbsthilfegruppen (davon eine ausschließlich für Männer) setzen wir auch andere Methoden ein. Hierzu gehören u.a. Malen, Entspannung, Bewegung und Yoga. Man kann unter fachkompetenter Anleitung viel ausprobieren und schauen, was für einen gut und hilfreich ist.

Unsere umfassende psychoonkologische Betreuung soll dazu beitragen, dass der Patient Erleichterung im Umgang mit der Krankheit spürt und wieder Selbstvertrauen und mehr Lebensqualität gewinnt. Gerne dürfen auch Angehörige all unsere Angebote wahrnehmen.

Niemand sollte sich scheuen, Kontakt aufzunehmen. Es ist kein Zeichen von Schwäche, in einer Lebenskrise vorübergehend Hilfe in Anspruch zu nehmen. Gerade hierfür sind unsere Angebote eingerichtet.

Eine solche begleitende Maßnahme kann in jeder Phase der Erkrankung wahrgenommen werden. Verschiedene Studien zeigen, dass psychosoziale Unterstützung die Lebensqualität von Betroffenen verbessern kann. Fachleute sind sich heute einig: Zu einer guten Betreuung von Krebspatienten gehört nicht nur eine wirksame medizinische Therapie, sondern auch psychosoziale Unterstützung.

Soziale Beratung & Information

●●● neu im Angebot ●●●

... mit der Diplom Sozialberaterin
Anita Rauscher

In der Sozialberatung vermittele ich Ihnen verständliche Informationen und kläre Ihre gesetzlichen Leistungsansprüche. Ich helfe Ihnen sich im Gesundheits- und Sozialsystem zu orientieren und Ihre Ansprüche geltend zu machen.



Die Beratung beinhaltet:

- Beratung in sozialen und finanziellen Belangen, Klärung der gesetzlichen Leistungsansprüche
- Unterstützung bei der Bewältigung der sozialen Krankheitsfolgen
- Hilfe bei der Neuordnung des Alltags in Familie und Beruf
- Informationen zu medizinischen und beruflichen Rehabilitationsmaßnahmen (Kur)
- finanzielle Hilfe z.B. Härtefond der Dt. Krebshilfe
- Unterstützung bei der Anerkennung als Schwerbehinderter
- Praktische Hilfen z.B. beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen

Brauchen Sie Hilfe und Beratung?



Dipl. Psych. **Christiane Karlowsky**
Mobil **0160 / 912 807 69**



Dipl. Psych. **Susanne Sonnabend**
Telefon **02241 / 187 314**



Dipl. Psych. **Cornelia Hartmann**
Telefon **02241 / 314 775**

Termine nach Vereinbarung

Mobil **0157 / 549 597 79**



Newsletter 2016

Neuigkeiten rund um "Leben mit Krebs e.V."

Das Leid brachte die stärksten Seelen hervor. Die aller stärksten Charaktere sind mit Narben übersät.
(Khalil Gibran; Künstler)

Rückblick & Ausblick

Klosterseminare

Nach den gelungenen Klosterseminaren bieten wir auch 2016 wieder zwei Veranstaltungen zur seelischen Stärkung an, und zwar vom 29. April bis zum 01. Mai, eine weitere im Herbst.

Erstmals im Frühjahr gibt es ein gemischtes Seminar: eine Männergruppe unter Leitung von Harald Scholz mit dem Thema „Mentalcoaching - Zu einer besseren Lebensbalance“ und eine Frauenrunde unter Leitung von Silvia Klein „Bilder für die Seele - Die Seele braucht Zeit für neue Bilder“.

Die Seminare werden begleitet von Hypnotherapeut Arno Margraf. Anmeldungen zu beiden Seminaren nimmt Silvia Klein entgegen.

Telefon: 02241 / 251 663 6

E-Mail: klein.silvia.lmk@email.de

Sommerlicher Informationsabend

Das bereits 5. Sommerfest 2015 diesmal mit Startrompeter Bruce Kapusta als Überraschungsgast war wieder einmal ein voller Erfolg. 100 begeisterte Mitglieder und Gäste erlebten einen schönen Abend. Der nächste sommerliche Informationsabend findet, erneut im Schützenhaus Menden, am 02. Juli 2016 statt.



Gesprächskreis für Männer

Auch 2016 wird der Gesprächskreis nur für Männer fortgesetzt. Ins Leben gerufen und geleitet von Harald Scholz findet die Runde an jedem 3. Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr, in der Helios Klinik in Siegburg statt. Egal welche Krebserkrankung – jeder Mann ist gern gesehen.

Dieses Angebot gilt **ausschließlich für Betroffene!**

Weitere Infos erteilt Harald Scholz

Mobil: 0176 / 909 344 20

E-Mail: harald-scholz@gmx.net



Ausflug und politische Weiterbildung

Auf Einladung unserer CDU-Landtagsabgeordneten Andrea Milz fährt „Leben mit Krebs“ am 20. April 2016 in die Landeshauptstadt Düsseldorf.

Nach einer Besichtigung des Landtags mit Diskussionsrunde geht es zur Stadtrundfahrt und einem Bummel durch die Altstadt.

Anmeldungen bei Pia Fischer.

Telefon: 02241 / 123 001 1

E-Mail: fischer.pia.lmk@web.de



Sport



Sport bewirkt Heilung: Seit Herbst bieten wir Gymnastik und Nordic Walken unter qualifizierter therapeutischer Leitung an.

Es sind noch Plätze frei.

Anmeldungen bei Carine Wester.

Telefon: 02246 / 606 0

E-Mail: fam.wester@gmx.de

Lachen und jeck sein - trotz Krankheit

Begeisternde Karnevalssitzung von 'Leben mit Krebs'

Lachen und leben, einfach mal ganz jeck sein: „Leben mit Krebs“ machte mit seiner 1. Karnevalssitzung in Hangelar vor, dass sich Freude und Krankheit nicht ausschließen. 260 Narren waren am 16. Januar 2015 ins Haus der Nachbarschaft gekommen und genossen ein fünf-Stunden-Programm der Extraklasse, das Michael Schwan von Center TV Köln moderierte.

Aufgrund des großen Erfolges und vieler Bitten wird es am 13. Januar 2017 wieder eine Sitzung unseres Vereins an gleicher Stelle geben.



Spiegelbilder



Krebsbetroffene Frauen laden zur Vernissage am 22. Mai 2016 um 11:00 Uhr ins **Curanum Hennes** herzlich ein.

Sie zeigen dort 4 Wochen lang ihre unter kunsttherapeutischer Anleitung gemalten Bilder der Öffentlichkeit.



Newsletter 2016

Neuigkeiten rund um "Leben mit Krebs e.V."

Ein frei denkender Mensch bleibt nicht da stehen, wo der Zufall ihn hinstößt.
(Heinrich von Kleist; Deutscher Dramatiker)

Verschiedenes

Konfetti

**Hilfe für Kinder von krebskranken Eltern
Betroffene leitet dieses besondere Projekt!**

„Mama/Papa hat Krebs!“ Diese Worte treffen Kinder und Jugendliche so unvorbereitet wie die Erwachsenen und erschüttern sie in ihrem seelischen Gleichgewicht.

Nur nach telefonischer Anmeldung können Kinder ab acht Jahren an jedem ersten Samstag im Monat von 11:00 bis 13:00 Uhr in den Club Sankt Augustin, Markt 1, kommen.



Heidi Klöckener will ihnen Unterstützung geben, sie auffangen und später mit ihnen spielen, tanzen, singen, malen.

Wer als Betroffene oder Betroffener Interesse an dem Projekt hat und seine Kinder einmal im Monat in diesen Gesprächskreis bringen möchte, kann sich an Heidi Klöckener wenden.

Telefon: 02241 / 169 256 7

E-Mail: heidemarie.kloeckener@web.de

Bochumer Gesundheitstraining

Wir behandeln mit selbstreflexiven Methoden, Gesprächen und in kreativer Form das Thema: „**Abwehrkraft**“.

Im Seminar führen wir ein Entspannungsverfahren (und themenspezifische Vorstellungsübungen durch).

Samstag, 11. Juni 2016, 13:00 - 16:00 Uhr im Club Sankt Augustin mit Dipl.-Psych. Cornelia Hartmann

Anmeldungen und Infos: Silvia Klein

Telefon: 02241 / 251 663 6

E-Mail: klein.silvia.lmk@email.de

Informationen über "Leben mit Krebs"



1. Vorsitzende **Ingrid Schürheck**
Telefon **02241 / 315 330**



2. Vorsitzende **Pia Fischer**
Telefon **02241 / 123 001 1**



Eine aktuelle Übersicht über alle Angebote und Termine, Rückblicke und Ausblicke finden Sie unter: www.lebenmitkrebs-rsk.de



oder bei Facebook unter:
www.facebook.com/lebenmitkrebs.rsk

Künftige Zusammenarbeit

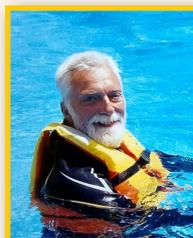
Leben mit Krebs e.V. hat am 14. Dezember 2016 mit einer weiteren wichtigen Institution für qualifizierte Versorgung Krebsbetroffener künftige Zusammenarbeit vereinbart.

Neben dem Johanniter KKH Bonn und der Helios Klinik Siegburg sind wir nun auch Partner des Centrum für Integrierte Onkologie Köln Bonn kurz CIO genannt.



Internet: www.cio-koeln-bonn.de

Aquafitness



Aquafitness und Wassergymnastik sind für jeden geeignet, der Lust auf Bewegung im Wasser hat.

Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke und Bänder entlastet, das Verletzungsrisiko ist minimal. Bei gleicher Anstrengung ist die Fettverbrennung höher als an Land. Hier ist auf einfachem Wege eine optimale Ganzkörperlymphdrainage und ein Freude betontes funktionell ausgerichtetes Training möglich. Die Psyche wird gestärkt.

Anmeldungen bei Pia Fischer.

Telefon: 02241 / 123 001 1

E-Mail: fischer.pia.lmk@web.de

Danke

'Leben mit Krebs' dankt allen Spendern und Mitgliedern für die wertvolle finanzielle Unterstützung der Vereinsarbeit!

Ein herzliches Dankeschön allen Helfern für die tatkräftige, engagierte Unterstützung zum Wohle und Nutzen vieler Betroffener.

Spenden an "Leben mit Krebs e.V."

Kreissparkasse Köln

IBAN: DE 91370502990001210111

BIC: COKS DE 33

BLZ: 370 502 99

Konto: 1210111



Spenden sind steuerlich absetzbar. Auf Wunsch erhalten Sie eine Zuwendungsbescheinigung für Ihre Steuererklärung.