

Kreative (Aus)Zeit für Sie und Ihre Seele!

Unsere Kunsttherapeutinnen, **Uschi Margraf** (im Atelier i. Stadtmuseum Siegburg) und **Daniela Knipp** (in ihrem Atelier in Much), unterstützen Sie dabei, Ihre individuelle Kreativität zu entdecken und auszubauen. Tauchen Sie ein in eine Welt von Farbe und Formen, lernen Sie Materialien und Techniken kennen und experimentieren Sie mit Ihren Inspirationen. Durch die spielerisch-experimentelle Herangehensweise an das Thema „Kunst“ können Sie eine völlig neue Seite an sich entdecken und dadurch den Aufbau ihres Selbstbewusstseins fördern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Weitere Infos und Anmeldungen zu den jeweiligen Terminen bei Silvia Klein; Tel. 02241-2516636.



Herzenskraft von Heidi Klöckener

Konfetti - Hilfe für Kinder von krebserkrankten Eltern

Heidi Klöckener lädt Kinder ab 8 Jahren nach vorheriger Kontaktaufnahme zu Treffen im Club (Sankt Augustin Markt) ein. Singen, Tanzen, Spielen, Malen etc. wird den Kindern - je nach Bedarf und Interesse. Persönliche Hausbesuche sind auf Wunsch möglich.



 Anmeldung und weitere Informationen bei Heidi Klöckener
Telefon: 02241 / 169 256 7 Mobil: 0176 / 725 985 13

Wir sagen DANKE!

Auch im vergangenen Jahr durften wir viele Spenden entgegen nehmen, darunter eine Großspende von **Janssen-Cilag GmbH** sowie viele weitere Zuwendungen. Hierzu zählen der Erlös aus der Benefizaktion der **Sankt Augustiner Lions** übergeben von deren Präsident Klaus Küsgen und Achim Becker und Anke Riefers und Scheckübergabe aus der Gewinnlosaktion der **Badischen Beamtenbank**.

Jede Spende ist für uns Ansporn unsere Ziele weiter zu verfolgen und hilft uns, für Betroffene und Angehörige vielfältige Angebote zu machen. **Großartig ist das Engagement unserer ehrenamtlichen Aktiven! Jede/r trägt zum Erfolg der Vereinsarbeit bei!**



Scheckübergabe Badische Beamtenbank



Spendenübergabe Lions-Club Sankt Augustin mit der Schauspielerin Renan Demirkan (2.v.r)

Termin vormerken:

Lachen und Leben

11.01.2019 um 18 Uhr

Große Karnevalssitzung des Vereins mit prominenten Kräften im Haus der Nachbarschaft in Hangelar.



Kontakt & Informationen

1. Vorsitzende
Ingrid Schürheck
Telefon 02241 / 315 330
www.lebenmitkrebs-rsk.de

2. Vorsitzende
Pia Fischer
Telefon 02241 / 123 0011
 /lebenmitkrebs.rsk

Spenden an "Leben mit Krebs e.V."

Kreissparkasse Köln
IBAN: DE 91370502990001210111
BIC: COKS DE 33

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



Newsletter 2018

Neuigkeiten rund um „Leben mit Krebs e.V.“

Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

„In der größten Krise meines Lebens bin ich mir selbst überlassen?“ „Nein, das kann so nicht angehen!“

So oder so ähnlich muss es wohl 2003 gewesen sein als aus einem persönlichen Engagement der Verein „Leben mit Krebs“ wurde. Eine Vereinigung von vielen wunderbaren, ehrenamtlichen Unterstützern, die Menschen in genau dieser Ausnahmesituation, einer Krebserkrankung, stützend und fürsorglich unter die Arme greifen.

Aus meiner Sicht als Therapeut ein Glücksfall, der zur Normalität werden sollte, nämlich die Kraft einer psychoonkologischen Begleitung in Rahmen einer Krebserkrankung immer mehr zur Selbstverständlichkeit werden zu lassen. Die Notwendigkeit eine „Notlage zu wenden“, also neben aller guten medizinischen Versorgung auch die Psyche, die Seele zu stärken und damit eine Basis zu schaffen damit auch die Selbstheilungskräfte wieder aktiv werden. Den Glauben an die eigene Heilungskraft und die eigene Heilungskompetenz zu kräftigen, halte ich als zusätzliche Säule in einer guten onkologischen Behandlung für unablässig. Denn als Reaktion auf schwere Belastungen und genau das ist diese Krankheit auch für unsere Psyche, kennt die Psychotherapie eine ganze Reihe von natürlichen Anpassungsproblemen. „Was bitte kann einen Menschen mehr in seiner Existenz erschüttern, als der Schock der Diagnose, die Angst vor dem Sterben und die Auseinandersetzung mit dem eventuellen eigenen Tod!“ Darauf reagiert jeder Mensch höchst individuell, wenn zusätzlich zu der körperlichen Herausforderung eine Vielzahl von onkologischen Behandlungen durchzustehen, verständlicher Weise Phänomene wie Angst & Depressionen auftreten.



Dem entsprechend freue mich über diesen Verein, freue ich mich über sein soziales Engagement, freue ich mich über die vielen Mitstreiter, halte ich die Idee für sehr sinnvoll und unterstütze dies gerne weiter mit den Klosterseminaren.

MfG
Arno Margraf
(Heilpraktiker Psychotherapie & Hypnotherapeut in der Gezeitenhaus Klink in Bonn Bad Godesberg)

Termine 2018

9. Patiententag 2018

14.04.2018 | Fachvorträge zu verschiedenen Krebsarten, Komplementärmedizin, zu modernen Therapieformen, Ernährungsfragen bis hin zu Sportmöglichkeiten sowie Informationen an zahlreichen Ständen. Der Eintritt ist kostenfrei; eine Anmeldung nicht erforderlich!

 www.lebenmitkrebs-rsk.de
Tel. 02241-315330



Festakt 15 Jahre Leben mit Krebs e.V.

02.06.2018 - 16.00 Uhr | Moderation Konrad Beikircher im Haus der Nachbarschaft in Hangelar mit anschließendem Sommerfest

Seminare mit Arno Margraf

Seminar „Angst“

17.02.2018 von 9.30 - 14.30 Uhr

Seminar „Gleichgewicht unter Druck“

21.04.2018 09.30 - 15.30 Uhr

Die Diagnose, der Schock und von einem Moment auf den anderen ist das Leben aus den Fugen geraten. Wie Sie mit innerem Stress, Ängsten und der Flut der Gefühle umgehen können, möchte Ihnen Arno Margraf in diesen Seminare vermitteln.

Beide Seminare finden im Henry-Dunant-Haus Siegburg statt und sind einzeln buchbar!

Anmeldungen sowie weitere Infos

 für den 17.02. Resi Bauer Kocar Tel. 02241-336180 und
für den 21.04. Renate Weber 02246-16584

Grundbedürfnisse

09. Juni 2018 - 13.00 - 16.00 Uhr | Workshop zum Bochumer Gesundheitstraining im Club (Sankt-Augustin Markt) mit Frau Dipl. Psych. Cornelia Hartmann.

 Anmeldungen und Infos auch hierfür bei:
Silvia Klein - Tel. 02241-2516636.

Mitgliederversammlung

Unsere Mitgliederversammlung mit Neuwahl des Vorstands findet am 21. März 2018 um 18.30 Uhr im Henry-Dunant-Haus in Siegburg statt. Ein entsprechende Einladung erhalten Sie nochmals im Vorfeld.

Diagnose Krebs • Umgang mit Angst - Anleitung zur Hilfe!

Die Schaltzentrale aller unbewussten Vorgänge, sowohl was die inneren Prozesse angeht, als auch in der Vorverarbeitung der über unsere 5 Sinne aufgenommenen Außenreize, heißt „Das limbische System.“

In Millisekunde werden diese Reize aufgenommen, in einer im limbischen System befindlichen „Stiftung Warentest“ (Hippocampus) überprüft, für nützlich oder schädlich befunden und mit den entsprechenden Gefühlen belegt, die uns dann in möglichst gesunder Art & Weise handeln lassen. Dies geschieht, ohne dass unser bewusstes Denken in der ersten halben Sekunde Einfluss drauf hat. Nachvollziehbar in der „Schrecksekunde“. Denn erst nach dem Erschrecken können wir verstehen, dass der Schreck nur ein harmloser Streich war, der aber unsere Alarmsysteme in den „Flucht- Angriff- oder Erstarrungsmodus“ versetzt hat.

Was hat das nun alles mit der Diagnose Krebs & Angst zu tun?

Na ja... die Diagnose ist so eine „Schrecksekunde“, versteckt und subtil entfaltet sie ihre Wirkung. Angstzustände, Hoffnungslosigkeit, Ohnmacht, allgemeine depressive Gefühlszustände, sind eher die Regel, als die Ausnahme. Gerade in dem Moment wo wir alle Kraft und Konzentration brauchen um den Kampf gegen den Krebs zu gewinnen. Wenn wir durch die verständliche Sorge über den Ausgang der Erkrankung, fortlaufend in der Stressreaktion „stecken“ bleiben. Dann fühlen wir uns z.B. schwach, niedergeschlagen, dünnhäutig, hoffnungslos, bekommen vielleicht Schlafprobleme, reagieren mit Panik. Durch diese „Überflutung“, den Mangel an Entspannung, schwächt das zusätzlich unseren Körper und damit unsere eigenen Heilungskräfte.

In der praktischen therapeutischen Arbeit, haben sich da die „bifoka-

len multisensorischen Interventionstechniken“, als hilfreiches Handwerkszeug herausgestellt. Was sich viel komplizierter anhört als es in der Anwendung mit „klopfen & tappen“ wirklich ist. Denn „bifokal“ heißt: den Fokus (den Blick) auf etwas „Zweites“ zu richten, z.B. statt auf die Befürchtung, auf etwas Sicherheit vermittelndes zu fokussieren und damit dem Sog in die Angst zu bremsen.

Versuchen sie einmal die gleiche „gewohnte“ Angst zu haben, während sie an ein kraftvolles Tier denken, das sie beschützt. Dabei sprechen sie einen „inneren Dialog“ der ihnen Mut macht und dabei „klopfen“ sie noch mit der Faust auf die Thymusdrüse, die sich ca. 10 cm oberhalb des Solarplexus befindet und in der chinesischen Medizin als der „Mut-Punkt“ beschrieben wird. Dabei versuchen sie auch tief, ruhig und gerne hörbar ein und aus zu atmen und halten ihren Blick auf „Augenhöhe“. Die Angst wird es definitiv schwerer haben, sich in gleicher Art & Weise zu entfalten.

Zumindest sind das die Rückmeldungen der Betroffenen für die diese kleine Notfallhilfe einen gewaltigen Unterschied ausmacht und eine Panik verhindern kann. Klar ist die Angst deshalb nicht einfach weg. Ersetzt dies nicht die tiefenpsychologische Ursachenforschung. Der Umgang mit den psychischen Begleiterscheinungen der Erkrankung kann auf diese Weise aber selbstbestimmter sein und lindert ein Stück die „Angst vor der Angst“, sodass sie nicht mehr so überwältigend wird.

Hypnotherapeut Arno Margraf
Gezeiten Haus Klinik Bonn
Privates Fachkrankenhaus für Psychosomatische Medizin u. Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
53177 Bonn

Klosterseminar 2018

19. - 21. Oktober 2018 | Im wunderschönen Karmelitenkloster Springiersbach erarbeiten wir gemeinsam „Kraftquellen für den Alltag“ - begleitet von **Hypnotherapeut Arno Margraf**. Alle Teilnehmer/-innen werden diese Auszeit als Bereicherung erleben.

Anmeldungen nimmt Silvia Klein entgegen:
Telefon: 02241 / 251 663 6 • E-Mail: klein.silvia.lmk@email.de



Gruppenfoto des Seminars aus Oktober 2017

Brauchen Sie Hilfe und Beratung?



Psychoonkologische Einzelgespräche

Dipl. Psych.
Susanne Sonnabend

Telefon 02241 / 187 314



Soziale Informationen und Hilfestellung

Dipl. Sozialarbeiterin
Anita Rauscher

Mobil 0157 / 549 597 79



Ernährungsberatung

Dipl. Ernährungsberaterin (DGE)
Elke Schaar

Mobil 0171 / 999 244 0

Kostenfreie Beratung für Betroffene und Angehörige Beratung nach Terminabsprache

Rückblick / Ausblick

Herbstfest mit besonderen Überraschungen

Kölsch-bayerisch feierte „Leben mit Krebs“ sein traditionelles Herbstfest, das auch gleichzeitig ein Informationsabend für Betroffene war. Rund 100 Gäste erlebten eine stimmungsvolle Feier mit viel Musik von Many Lohmer als „Jung usem Vürjebirsch“.

Sankt Augustins Bürgermeister **Klaus Schumacher** überreichte Ingrid Schürheck eine wunderschöne Skulptur von Frans Stegenga „Gemeinsam sind wir stark“ (sinnbildlich als fest gefügte Einheit den Herausforderungen trotzen) für ihr 25-jähriges ehrenamtliches Engagement.



Wandergruppe

15 Frauen der Wandergruppe des Vereins reisten am 19.9. in die mehr als 2000 Jahre alte Stadt Koblenz, die an Rhein und Mosel liegt.

Auch in 2018 laden wir an jedem 3. Dienstag im Monat herzlich zur Teilnahme an moderaten Wanderungen ein.

Anmeldungen und Infos bei Marianne Krawczyk Tel. 0224167458



Ehrung Ingrid Schürheck

für 25 Jahre Ehrenamtliches Engagement durch Siegburgs Bürgermeister **Franz Huhn**

Ingrid Schürheck bekam 1990 selbst die Diagnose Brustkrebs und ist seit 1992 in der Krebsnachsorge unermüdlich für Betroffene und Angehörige tätig. In seiner Laudatio am 18.10. im Siegburger Stadtmuseum sagte Huhn (selbst Gründungsmitglied des Vereins): „Sie hat Licht ins Leben der Betroffenen zurückgebracht.“ Ihre Angebote und die ihrer Mitstreiter/innen seien nicht nur medizinischer Natur. Ingrid Schürheck bemühe auch die Kunst und den Sport. „Sie holt ins Leben zurück, weil sie den Blick auf Dinge außerhalb des kranken Körpers richtet. Sie hilft auf dem schweren Weg zur Gesundheit“.



„Passt schon“

DANKE an **Konrad Beikircher**, der am 26.11.2017 in der Rhein-Sieg-Halle sein neues Programm mit großer Spielfreude präsentierte. Neben viel Heiterkeit sorgte er durchaus auch für nachdenkliche Momente. Der Reinerlös geht an unseren Verein, den Beikircher seit der Gründung 2003 vielfältig unterstützt!



Bewegung und Sport nach/bei Krebs

Bewegung hält fit, ist gesund und auch Krebsbetroffene können von regelmäßiger Bewegung profitieren. Unter qualifizierter therapeutischer Leitung bieten wir **Gymnastik** nur für Betroffene und **Nordic Walken** (hier sind auch Angehörige willkommen) an.

Der Einstieg in die **laufenden Kurse** ist jederzeit möglich. Carine Wester (1.v. links) nimmt gerne Anmeldungen entgegen:

Telefon: 02246/606 0 oder E-Mail: fam.wester@gmx.de

Auch in 2018 setzen wir unser **Angebot Aquafitness im Oktopusbad** mit Jürgen Weinreich fort.

Informationen u. Anmeldungen zu den einzelnen Kursen bei Pia Fischer Telefon: 02241 / 123 001 1 oder E-Mail: fischer.pia.lmk@web.de

