

Termine 2019

Aquafitness Kurs

28. Februar 2019 | Aquafitness und Wassergymnastik sind für jeden geeignet, der Lust auf Bewegung im Wasser hat. Hier ist auf einfachem Wege eine optimale Ganzkörperbehandlung und ein mit Freude betontes funktionell ausgerichtetes Training möglich. Die Psyche wird gestärkt.



Kurs I startet am 28. 2.2019 **unter neuer Leitung** von Dani Ritter und findet jeweils donnerstags von 16:00 - 17:00 Uhr (reine Wasserzeit) statt.

Anmeldungen und Infos bei
Pia Fischer: Tel. 02241 / 123 001 1

Umgang mit der Angst

16. März 2019

Seminartag mit Arno Margraf von 10:00 bis 15:00 Uhr



Weitere Infos und Anmeldungen bei:
Renate Weber: Tel. 02246 / 165 84

Kochreise in den Schwarzwald „Zeit für Genuss“

10. bis 13. Mai 2019 | In der herrlichen Landschaft des Simonswäldertales erwartet uns Brotbacken im Holzofen und die Badische Küche von unserem Gastgeber Hubi, gemeinsames Kochen mit Uschi Hill und Genießen an zwei Abenden, Spaziergänge und Bummel über den Freiburger Markt! Teilnehmerzahl: 12 Personen

Weitere Infos und Anmeldungen bei:
Resi Bauer-Kocar: Tel. 02241 / 336 180

„Bewegung und Lebensfreude helfen heilen“

12. bis 14. Juli 2019 im Ev. Tagungshaus Nordhelle

Moderater Sport für jede/n Betroffene/n. Unter der sportl. Leitung von Carine Wester werden Gymnastik, Wassergymnastik, Walken/ Nordic Walking, Tanz, Entspannung, Bewegungs- / Gruppenspiele angeboten. Resi Bauer-Kocar nimmt als Gesamtleiterin und Initiatorin dieses Wochenendes gerne Anmeldungen entgegen.

Weitere Infos und Anmeldungen bei:
Resi Bauer-Kocar: Tel. 02241 / 336 180

Zeit für S'ICH

12. bis 14. Juli 2019 im Ev. Tagungshaus Nordhelle

Eine Auszeit für Körper und Geist unter der Seminarleitung von Ingrid Schürheck. Meditation, Spaziergänge, Gespräche u.v.m.!

Weitere Infos und Anmeldungen bei:
Ingrid Schürheck: Tel. 02241 / 315 330

„Kraftquellen im Alltag“ Neue Kraft schöpfen in der Ruhe eines Klosters

19. bis 21. Juli 2019 | Wir bieten Ihnen in herrlicher Umgebung an, eigene Kraftquellen zu entdecken und unter Anleitung zu lernen, diese zu fördern. Bewusst wahrnehmen, dass man trotz Krankheit auch über viele gesunde Anteile verfügt, die man selbst aktiv stärken kann, ist das Ziel dieses Mehrtagesseminars. Dieses Wochenende im Karmeliter Kloster Springiersbach in einer Gruppe von max. 12 Frauen ist besonders für Neu- und Wiedererkrankte gedacht. Die Seminarleitung hat Silvia Klein, bei der Sie weitere Informationen erhalten und sich bei Interesse anmelden können.

2-tägige Wanderfahrt an die Mosel

20. bis 21. August 2019 | Gemeinsam Wandern und die Natur genießen unter der Leitung von Marianne Krawczyk. Die Anreise erfolgt mit dem Bus.

Anmeldungen und Infos bei
Marianne Krawczyk: Tel. 02241 / 674 58

„Kraftquellen im Alltag“ Neue Kraft schöpfen in der Ruhe eines Klosters

4. bis 7. Oktober 2019 | Silvia Klein und Katharina Busch geben die Impulse, die nötig sind, um den Alltag in den Hintergrund rücken zu lassen, sich auf sich selbst zu konzentrieren und die eigenen Kraftquellen für den Alltag zu entdecken - ganz gleich, ob in der Mediation, im Gespräch oder beim freien Malen. Hypnotherapeut Arno Margraf ermöglicht an einem Seminartag das Erkennen von eigenen Angstmachern und Blockaden und unterstützt bei deren Abbau.

Dieses Seminar ist ganz besonders für Neuerkrankte gedacht und findet im Exerzitienhaus in Hofheim/ Taunus statt. Die Teilnehmerzahl ist auf max. 12 Pers. begrenzt.

Weitere Infos und Anmeldungen bei: Silvia Klein:
Tel. 02241 / 251 663 6 • E-Mail: klein.silvia.lmk@email.de

Ökumenische Andacht

8. November 2019 | 17:30 in der Herz-Jesu Kapelle der Helios Klinik

Mitgliederversammlung

Der in 2018 wiedergewählte Vorstand lädt ein zur jährlichen Mitgliederversammlung am Mittwoch, dem **10.04.2019** um 18:30 Uhr.

Schriftliche Einladungen mit allen Informationen erfolgen fristgerecht.



Newsletter 2019

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

Bedeutung einer Anschlussheilbehandlung (AHB) für den Krebspatienten

Die Diagnose einer Tumorerkrankung ändert das Leben von einem Tag auf den anderen. Es folgen Operation, häufig Chemotherapie und Bestrahlung, die für die meisten Patienten anstrengend und belastend sind, so dass sie sich danach müde und erschöpft fühlen. Diese extreme Müdigkeit und Erschöpfung kann monatelang anhalten; man spricht auch von einer Fatigue. Nach diesen Strapazen nutzen daher viele Patienten die Möglichkeit einer Anschlussheilbehandlung (AHB) in einer onkologischen Rehabilitationseinrichtung. Unter fachlicher Anleitung durch Sport- und Bewegungstherapeuten kann der Patient seine körperliche Leistungsfähigkeit langsam wieder aufbauen. In den physikalischen Therapien widerfährt dem Körper endlich wieder Gutes, z.B. durch Bäder, Lymphdrainagen und Massagen.

In der Anschlussheilbehandlung werden nicht jedoch nur die körperlichen, sondern in gleichem Maße auch die psychischen Folgen der Erkrankung behandelt. Zur Förderung einer adäquaten Krankheitsverarbeitung bieten Psychoonkologen fachlich beratende Gespräche an. In einem geschützten Rahmen kann der Patient offen über seine Sorgen und Ängste sprechen und neue Möglichkeiten des Umgangs damit erarbeiten. Manche Patienten nutzen die Gespräche auch, um das eigene Leben zu reflektieren. Häufig wird festgestellt, dass man sich über längere Zeit überfordert hat. Hier gilt es, neue Wege der Selbstfürsorge zu finden. Das können kreative, soziale oder sportliche Aktivitäten sein.

In psychologischen Gesprächsgruppen hat man die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, wobei man häufig feststellt, dass diese ähnliche Probleme und Sorgen im Umgang mit ihrer Erkrankung haben. Für die Zeit nach der Rückkehr in den Alltag werden den Patienten verschiedene Nachsorgemöglichkeiten aufgezeigt. Es wird über die Arbeit der Selbsthilfe- und Reha-Sportgruppen sowie Krebsberatungsstellen aufgeklärt. In einigen Reha-Kliniken haben die Patienten die Möglichkeit, Unterstützung in sozialen Fragen zu erhalten, z.B. zum Thema Wiedereingliederung in den Beruf oder Antrag eines Grades der Behinderung.

Nach zum Teil längeren Krankenhausaufenthalten und vielen Therapien sind einige Patienten bei der Anreise noch verunsichert. Sie haben manchmal Bedenken, ob eine AHB überhaupt sinnvoll und nötig sei. Gegen Ende der Reha stellen sie dann meistens fest, wie wohltuend die Anwendungen und Freizeitaktivitäten waren und wie angenehm der Kontakt zu den Mitpatienten war. Man hat sich physisch und psychisch stabilisiert und reist meist rundum erholt nach Hause. Viele der Patienten erkundigen sich bereits jetzt nach der Möglichkeit, im folgenden Jahr eine zweite Reha-Maßnahme zu beantragen.



Grußwort

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

das Thema „Krebs“ berührt jeden von uns. Die meisten von uns kennen jemanden, der damit konfrontiert wurde, sei es im Familien-, Bekannten- oder Kollegenkreis. Dennoch ist Krebs häufig ein Tabu-Thema, weil es mit Ängsten verbunden ist. In meiner Tätigkeit im Psychologischen Dienst einer Rehabilitationsklinik begegne ich täglich Menschen, die von der Diagnose Krebs regelrecht „überrollt“ wurden. Das zeigt, wie wichtig es ist, sich damit offen auseinanderzusetzen. Genau diese Offenheit führt nämlich dazu, dass Ängste gemindert werden und ein adäquater Umgang mit der Erkrankung möglich wird.

Seit vielen Jahren bin ich mit dem Verein „Leben mit Krebs“ durch Beratung und Seminare verbunden. Meine Mitgliedschaft ergab sich als selbstverständliche Konsequenz aus Respekt vor der Leistung seiner ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer.

Der Verein unterstützt krebskranke Menschen auf vielfältige Art und Weise, so zeigt er u. a., was trotz der Erkrankung und der anstrengenden Therapien alles möglich ist. Durch die vielfältigen Angebote wird Selbstvertrauen gestärkt; die Mitglieder erfahren und erproben Neues, was als bereichernd empfunden wird. Die Gruppentreffen werden von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern auch genutzt, sich vertrauensvoll auszutauschen und offen über ihre Ängste und Sorgen sprechen. Dabei bleibt in den Begegnungen auch viel Raum für Lebensfreude, Genuss und Lachen. Im Laufe der Jahre hat sich der Verein in der onkologischen Versorgung der Region ein gutes Netzwerk geschaffen, so dass seine Mitglieder Zugang zu aktuellen Informationen und neuen medizinischen Entwicklungen haben.

Den ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern des Vereins, die sich mit außerordentlichem Engagement für krebskranke Menschen und ihre Angehörigen einsetzen, wünsche ich weiterhin viel Schaffenskraft und Erfolg.

Cornelia Hartmann
Dipl.-Psychologin

Rückblicke

Von der Fähre zum Kreuzfahrtschiff

Der Verein „Leben mit Krebs“ feierte sein 15jähriges Bestehen mit 120 Mitgliedern, Freunden und vielen Ehrengästen im Haus der Nachbarschaft in Hangelar. Konrad Beikircher, langjähriger Freund und Weggefährte, moderierte die Veranstaltung.

Wanderfahrt ins Nahetal

Eine 2-Tagesfahrt führte 26 Mitglieder unter der Leitung von Marianne Krawczyk an die Nahe. Ein interessanter Besuch der Klinik Nahetal mit Einblicken in die onkologische Rehabilitation stand ganz oben auf dem Programm. Im Salinenpark von Bad Münster am Stein genossen die Teilnehmerinnen salzhaltige Luft wie am Meer. Am zweiten Tag erkundete die Gruppe u. a. die historische Altstadt von Bad Kreuznach.

Ehrenvolle Auszeichnung

Bundespräsident Frank Walter Steinmeier zeichnete am 06. Mai 2018 die Vereinsvorsitzende Ingrid Schürheck mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande aus. In einer Feierstunde überreichte der Landrat des Rhein-Sieg-Kreises Sebastian Schuster, im Beisein von Klaus Schumacher (Bürgermeister der Stadt Sankt Augustin), Franz Huhn (Bürgermeister der Stadt Siegburg), dem Vorstand sowie Familie und Freunden, die Ordensinsignien nebst Urkunde.

Sportwochenende Nordhelle im Juli 2018

Wir haben pure Lebensfreude gespürt und sie genossen! „Bewegung und Lebensfreude helfen heilen“ so das Motto des Pilotprojekts von Leben mit Krebs e.V., das erfolgreich gestartet ist! In herrlicher Landschaft konnten 18 betroffene Frauen eine Auszeit genießen und Kraft tanken. Mit Freude und tollen Ideen wurde die Gruppe durch die drei Tage geführt. Die Veranstaltung war ein solch großer Erfolg, dass sie künftig ins Vereinsprogramm aufgenommen wird.

📄 Weitere Infos finden Sie in der Terminübersicht!

Erfolgreicher Patiententag 2018: „Wissen macht mutiger!“

Im Rathaus der Stadt Sankt Augustin wurden zahlreiche Vorträge zu verschiedenen Krebsarten, der Komplementärmedizin, zu modernen Therapieformen, Ernährungsfragen bis hin zu Sportmöglichkeiten angeboten. An zahlreichen Ständen wurden wissenswerte Informationen vermittelt.

Zu den Referenten zählten: Prof. Dr. Beuth, Prof. Dr. Yon Ko, Prof. Dr. M. Schepke, PD Dr. Ziske, Dr. M. Stiefelhagen u.v.m.



Vorstand & Ehrengäste beim 15jährigen Jubiläum



Gruppenfoto Bad Münster am Stein 17. Juli 2018



Verleihung des Bundesverdienstkreuzes



Bewegung & Lebensfreude in Nordhelle



Vorstand & Referenten: Fr. Feld-Wielpütz (6.v.re), Fr. Rindfleisch-Eichele (Mitte)

Brauchen Sie Hilfe und Beratung?

(Kostenfreie Beratung für Betroffene und Angehörige nach Terminabsprache)



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

Wir sagen DANKE!

Auch im vergangenen Jahr durften wir viele Spenden entgegennehmen, darunter schon zum zweiten Mal eine Großspende von **Janssen-Cilag GmbH**.

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!**

Restcents machen's möglich

Am 22.3. durften Vorstandsmitglieder im Kreishaus eine großzügige Spende in Empfang nehmen. Die Vorsitzende des Personalrats Constanze Peiter (2.v.re.) überreichte einen Scheck in Höhe von 2.000 €. Etwa die Hälfte aller Mitarbeiter der Kreisverwaltung verzichteten monatlich auf ihre Restcents vom Gehalt.



Auch **Philipp Sterzenbach** aus Siegburg hatte schon Mitte 2017 eine Idee. Er wollte ein Event für Radfahrer veranstalten, bei dem der Spaßfaktor aber vor Allem der gute Zweck im Vordergrund stehen sollte. Am 31.05.2018 war es dann endlich soweit. Der Veranstalter, selbst passionierter Rennradfahrer, hatte 30 Freunde aus ganz Deutschland zusammengetrommelt, die denselben Spaß am Sport haben. 3.141,73 Euro sind dabei zusammengekommen. Das gesammelte Geld wurde an den Verein „Leben mit Krebs e.V.“ gespendet.

Scheckübergabe nach Rad-Event durch Initiator P. Sterzenbach (3. v. l.)



Insgesamt 17.500,- Euro aus ihrem erwirtschafteten Überschuss spendet die Nachbarschaftshilfe e.V. Rhein-Sieg an fünf gemeinnützige Einrichtungen aus dem Rhein-Sieg-Kreis. Mit großer Freude durften auch wir am 17.12. im Kreishaus einen Spendenscheck über 3.500,- Euro entgegen nehmen.



Ein großer Dank geht an unsere engagierten Projektleiterinnen und ihre Stellvertreterinnen, die neben der intensiven Betreuungs- und Beratungsarbeit auch an verschiedenen externen Patienten- und Fortbildungsveranstaltungen teilgenommen haben. Als Experten haben sie den Verein gut repräsentiert.



LuKa Karger-Becker u. Renate Weber

Resi Bauer-Kocar (li.), Silvia Klein (2.v.re.) Heidi Klöckener (re.)



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.

Kontakt & Informationen

1. Vorsitzende
Ingrid Schürheck
Telefon 02241 / 315 330

2. Vorsitzende
Pia Fischer
Telefon 02241 / 123 0011

www.lebenmitkrebs-rsk.de

[f /lebenmitkrebs.rsk](https://www.facebook.com/lebenmitkrebs.rsk)