

Dienstag, 28. Mai 2018: „Osteoporose durch Krebsnachsorge? Was passiert mit meinen Knochen?“: Bereits beim Patiententag haben wir hierzu einen Vortrag gehört. Frau Dr. Werkhausen aus der Praxis Osteopro wird uns hierzu weitere patientennahe Informationen geben und Fragen beantworten, die beim Patiententag möglicherweise offen geblieben sind.

Dienstag, 25. Juni 2019: „Bei Antje im Garten“: Nachdem ich jetzt umgezogen bin, möchte ich euch gern im Sommer in meinen Garten einladen. Was wir dort anstellen, können wir noch besprechen. Mitfahrgelegenheiten werden wir organisieren.

Besonderheiten:

- Im November haben wir mit Heike einen Duftabend gemacht. Besteht Interesse, dies, ggfs. in größerem Umfang zu wiederholen?
- Wer hat Lust, zusätzlich zum Gruppenabend mal etwas Besonderes (Kino, Theater, Oper, Konzert, Wanderung, o.ä.) für die Gruppe zu organisieren? Es geht darum, etwas Schönes zu finden; nicht darum, für Eintrittskarten in Vorkasse zu treten.

Für die Planung des nächsten Halbjahres teilt uns bitte mit, wofür ihr euch interessiert.

Kontoinhaber: FSH e.V., Gruppe Bonn
Spendenkonto:
Sparkasse KölnBonn, Konto 1931184756
BLZ 370 501 98
IBAN: DE22370501981931184756

Wir sind gemeinnützig; die Spende kann also von der Steuer abgesetzt werden

Kontaktdaten des Gruppenleitungsteams:

Frauenselbsthilfe nach Krebs,
Gruppe St. Marien-Hospital, Bonn

Antje Klatte-Wahl
Lambertweg 8
53359 Rheinbach
Tel.: 02226 912 473
Email: antje.klatte-wahl@online.de

Ulla Fritz
Hundeshagenstr. 21
53225 Bonn
Tel.: 0228 47 25 37

Heike Marmann
Am Kelter 22
53572 Unkel
Tel.: 02224 98 79 238
Email: heike.marmann@t-online.de

Doris Wegmann
Beueler Str. 26
53229 Bonn
Tel.: 0228/4339443
Email: doriswegmann67@web.de



Frauenselbsthilfe nach Krebs

Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V.
Gruppe Bonn, St.-Marien-Hospital

In Kooperation mit dem Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland e.V.

**Auffangen
Informieren
Begleiten**

„Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“
(Pearl S. Buck)

Programm

vom 1. Januar bis 30. Juni 2019
Gruppentreffen an jedem vierten **Dienstag**
im Monat
(bitte beachten!! Neuer Wochentag!)
von 19:00-21:00 Uhr
im St.-Marien-Hospital in Bonn
Robert-Koch-Straße 1
53115 Bonn Venusberg

Mitfahren kann bei Bedarf organisiert werden!



Wir wollen ...

- ... **Krebskranke psychosozial begleiten**
durch menschliche Zuwendung in Einzelgesprächen und Aussprache in Selbsthilfegruppen – gemeinsam lernen, mit Krebs zu leben
- ... **helfen, die Angst vor weiteren Untersuchungen und Behandlungen zu überwinden**
Vermitteln von Hoffnung durch persönliche Erfahrung und eigenes Erleben
- ... **Hinweise zur Stärkung der Widerstandskraft geben**
aktuelle Vorträge von Fachleuten aus den verschiedenen Bereichen des Gesundheitswesens, u. a. Ernährung, Bewegung
- ... **helfen, die Lebensqualität zu verbessern**
Hilfe zur Selbsthilfe, Überwindung von Isolation, Förderung der Kreativität
- ... **über soziale Hilfen, Versicherungs- und Schwerbehindertenrecht informieren**
Anschlussheilbehandlung, Rehabilitation, Wiedereingliederung, Pflegeversicherung, Renten u. v. a.
- ... **die Interessen Krebskranker sozialpolitisch und gesundheitspolitisch vertreten**

Dieses 6-Punkte-Programm ist Grundlage unserer Beratungsarbeit.

Termine:

Unsere **Gruppentreffen** finden jeweils am **4. Dienstag des Monats (neuer Wochentag)** von 19 bis 21 Uhr im Verwaltungsgebäude des St. Marien-Hospitals statt.

Gern begrüßen wir hierzu neue Teilnehmerinnen. Niemand sollte sich scheuen, sich auch schon kurz nach der Diagnose an uns zu wenden. Gerade am Anfang ist es sinnvoll, sich die Erfahrungen anderer Betroffener anzuhören, um die notwendigen eigenen Entscheidungen treffen zu können.

In unseren Gruppentreffen haben wir oft bestimmte Themen, über die wir uns austauschen wollen. Hierzu laden wir auch externe Referenten ein.

Darüber hinaus treffen wir uns zu besonderen Veranstaltungen. Diese finden auch manchmal an einem Samstag oder Sonntag statt.

Alles, was in unseren Gruppentreffen gesprochen wird, bleibt innerhalb der Gruppe. Jede kann sich daher alles von der Seele reden, sei es innerhalb der gesamten Gruppe, sei es in einem Gespräch mit einem Mitglied des Gruppenleitungsteams. Wer ein Einzelgespräch möchte, wende sich bitte an das Gruppenleitungsmitglied, mit dem sie sprechen möchte.

Gruppentreffen mit Referenten:

Auch bei Themen mit auswärtigen Referenten möchten wir grundsätzlich allen zunächst die Möglichkeit geben, über sich und/oder aktuelle Fragestellungen zu sprechen. Wir bitten jedoch um Verständnis, dass dies, je nach Umfang des Themas, manchmal nicht möglich ist. In solchen Fällen können wir gern telefonieren oder nach dem Gruppentreffen in kleinerem Kreis sprechen.

Dienstag, 22. Januar 2019: „Neue Therapien und Möglichkeiten“: Herr. Dr. Kurbacher, gynäkologischer Onkologe aus Bonn, wird uns über neue Behandlungsmöglichkeiten nicht nur bei MammaCa informieren. Die meisten aus unserer Gruppe haben die Diagnose Brustkrebs erhalten; wer Fragen zu anderen Krebsarten hat, gebe uns bitte Bescheid. Dann kann Herr Dr. Kurbacher seinen Vortrag entsprechend vorbereiten.

Dienstag, 26. Februar 2019: „Sport, jetzt erst recht!“: Herr Dr. Evren Atabas, Facharzt für physikalische und rehabilitative Medizin, berichtet uns über neue Erkenntnisse zur Wichtigkeit von Sport und Bewegung in der Nachbehandlung von Krebserkrankungen.

Dienstag, 26. März 2019: „Auch das Denken schadet bisweilen der Gesundheit!“: Aristoteles wollte mit diesem Spruch sicherlich nicht sagen, dass alles gut wird, wenn man nur immer positiv denkt. Aber die meisten von uns wissen, wie viele schöne Dinge es auch nach und trotz unserer Diagnosen gibt. Über Möglichkeiten, sich auch wieder mit schönen Dingen zu beschäftigen bzw. auf sie aufmerksam zu werden, wollen wir heute sprechen.

Dienstag, 23. April 2019: „Yoga und Krebs“: Frau Anne Isaac, Yogalehrerin, möchte uns zeigen, welche positiven Wirkungen Yoga bei einer Krebserkrankung haben kann. Sie gibt hierzu Informationen und macht auch einige leichte Übungen mit uns. Wer hat, kann eine Yogamatte mitbringen!