

**Bericht über das Engagement
der Selbsthilfegruppe
Frauen mit/nach Krebs in Remagen**

Gruppensprecherin: Annelotte Traub

(Baumschulenweg 27, 53424 Remagen, Tel. 02642 42121)

Vertreterin: Sabine Bartl

(Baumschulenweg 39, 53424 Remagen, Tel. 02642 993377)

Inhaltsverzeichnis

Wer wir sind	3
Unsere Aktionen und Ausflüge.....	3
Unsere gegenseitige Hilfe.....	4
Unser Projekt für 2013	5

Wer wir sind

2005 wurde auf Initiative des damaligen Verwaltungsleiters des Krankenhauses Maria Stern in Remagen sowie des Gynäkologen Dr. Höying und einiger betroffener Frauen die Selbsthilfegruppe gegründet. In der Regel treffen wir uns einmal im Monat zum Gesprächskreis, meist im Krankenhaus Maria Stern in Remagen. Neben dem Gesprächskreis treffen wir uns auch für gemeinsame Unternehmungen.

Unsere Gruppe ist im Laufe der letzten acht Jahre auf über 50 Personen angewachsen. Zu den Gesprächskreisen kommen inzwischen regelmäßig 12-18 Betroffene und einige Angehörige zusammen. Die Selbsthilfegruppe ist auch für Angehörige offen.

In unserer Selbsthilfegruppe sind u. a. folgende Krebsarten vertreten:

- Brustkrebs
- Darmkrebs
- Lymphom
- Eierstockkrebs
- Gebärmutterkrebs
- Zungenkrebs
- Knochenkrebs
- ...

Unsere Selbsthilfegruppe ist kein Verein. Finanziell und verwaltungstechnisch werden wir durch die Krankenkassen und WeKISS (Westerwälder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe) unterstützt. Wir erhalten einen Zuschuss zur Finanzierung der laufenden Sachkosten, für die Teilnahme an Seminaren und Zuschüsse zu Projekten.

Unsere Aktionen und Ausflüge

Am Anfang eines jeden Jahres erstellt die Selbsthilfegruppe gemeinsam eine Jahresplanung mit den unterschiedlichsten Aktivitäten.

Die Aktivitäten organisieren verschiedene Frauen:

- Besuch der Deutschen Welle
- Kunstmuseumsbesuche mit Führung
- Wanderungen in näherer Umgebung und deren Ausarbeitung
- Gesundheitsworkshop
- Homepage
- Infowände und Weihnachtsfeiern gestalten.
- Kontakte zu Behörden, Presse, Krankenkasse
- krebsbewegt - Informationstag

Gruppensprecherin ist Annelotte Traub, Vertreterin ist Sabine Bartl

Einige Gesprächskreise werden auch mal mit einem Thema durchgeführt. Zum Beispiel:

- - Entspannungstechniken
- - Buchvorstellung
- - medizinisches Thema
- - Schminktipp
- - etc.

Regelmäßig ist unsere Selbsthilfegruppe beim Informationstag Brustkrebs in Bad Neuenahr mit einem Infostand und auch mit Vorträgen vertreten. Unsere Infostand findet immer wieder positives Interesse und insbesondere unser vielseitiges Jahresprogramm überrascht die Besucher.

Wir verbrachten nun schon zum dritten Mal einen Oasentag auf der Insel Nonnenwerth. Dieses Angebot in Zusammenarbeit mit dem Kloster Nonnenwerth und der Referentin Schwester Andrea nutzen wir, um einen besinnlichen, inspirierenden Tag für uns zu erleben.

Den Jahresabschluss feiern wir mit einem schönen Abendessen, einem Rückblick auf das zu Ende gehende Jahr und kleinen Wichtelgeschenken bei unserer Weihnachtsfeier.

Unsere gegenseitige Hilfe

Wir sind füreinander da, es werden Krankenbesuche und Hospizbesuche gemacht, Gespräche geführt. Wir sind kein „Kaffee-trink-Verein“. Wir sind gerne gemeinsam unterwegs, anstehende Aufgaben werden auf mehrere Schultern verteilt. Unsere Selbsthilfegruppe wird gemeinsam und gleichberechtigt getragen.

Unser Projekt für 2013



Am Freitag, dem 06. September 2013 von 17 bis 21 Uhr, wird im RheinAhrCampus in Remagen eine Informationsveranstaltung für Betroffene und Interessierte unter dem Motto „krebshbewegt“ stattfinden. Die Schirmherrschaft hat Sozialminister Alexander Schweitzer übernommen.

Wir haben das Ziel, mindestens 400 Besucher begrüßen zu dürfen. Die Idee für diese Veranstaltung wurde nach dem Besuch einiger Krebs-Info-Veranstaltungen geboren. Dabei blieben oft noch Fragen offen und unbeantwortet. Wir möchten nicht nur aus medizinischer Sicht das Thema Krebs behandeln, sondern vor allem auch Hilfestellungen und lebenspraktische Antworten zur Bewältigung der Krankheit geben.

Unser Anliegen ist es, Patienten zu stärken, denn „wenn ich den Feind kenne, kann ich ihn besser bekämpfen!“

In der Selbsthilfegruppe suchten wir gemeinsam nach einem aussagefähigen Leitspruch und kamen auf die Wortschöpfung „krebshbewegt“. Die Auseinandersetzung mit der Krankheit Krebs hat jede von uns in irgendeiner Weise „bewegt“: gefühlsmäßig bewegt, Lebensweise geändert, körperliche Änderungen, Lebenseinstellung geändert, die Krankheit als Chance und Aufbruch genutzt, durch den Sport bewegt ...

Die Veranstaltung will unabhängig von der Krebsart informieren. Finanzielle Unterstützung erwarten wir von Krankenkassen im Rahmen der Projektförderung und Spenden. Die Referenten verzichten auf ihr Honorar. Unser Kooperationspartner ist WeKISS (Westerwälder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe).

Als Moderator der Vortragsreihe konnten wir Dr. Torsten Gottschalck aus Bad Neuenahr gewinnen.

Folgende Vortragsthemen werden angeboten:

- Sport als Medikation (Annelotte Traub)
- Chemo: Fluch oder Segen (Dr. Frank Risse)
- Sexualität und Krebs (Dipl. Psychologin Ulrike Völkel, Hamm-Klinik Bad Soden)
- Zahnpflege vor und nach der Chemotherapie (Silvia Zydek)
- Gesunde Ernährung, Sinn und Unsinn von Krebs-Diäten (NN)
- Stationäre Strahlentherapie (Janker-Klinik Bonn)
- Psychoonkologie (Dipl. Psychologin Rita Schmidt-Hüser)
- Von Mensch zu Mensch – das Patientengespräch auf Augenhöhe (Michaela Peters)
- Zurück zum Job (Christel Groneberg)
- Diagnostik (Priv. Doz. Dr. Werner Dewes)
- Lebensbegleitung für die letzten Stunden (NN)

Im Rahmen verschiedener Workshops werden folgende Themen angeboten:

- Hospizarbeit mit dem Angebot von anschließenden Einzelgesprächen
- Sportworkshops für Sportmuffel, Fitte und Fast-Leistungssportler
- Selbstmanagement für Seele und Körper
- Gedächtnistraining
- Entspannungstechniken

Infostände runden das Informationsangebot ab. Bisher sind gemeldet:

- Krebs-Selbsthilfegruppen
- Arbeitnehmerrechte/Wiedereingliederung (VdK)
- Hospizvereine
- Sanitätshaus Rahm mit div. Messgeräten (Fußdruckmessung, Beratung für Stomaträger etc.)
- Buchhandlung Hauffe
- Friseur Hammer mit Perücken-Show, Kosmetiktipp
- Naturheilverfahren – Dr. Torsten Gottschalck
- Die Gesundheitswerkstatt – Michaela Peters
- SARA e. V. (SportAkademie RheinAhr)
- Hamm Kliniken – Ulrike Völkel

Den Abschluss wird eine Lesung mit Musik bilden.

Weitere Informationen zu unserer Selbsthilfegruppe und den Aktivitäten werden im Internet unter folgender Adresse veröffentlicht und sind immer aktuell: www.sh-frauen-remagen.de

Auf unserer Projekthomepage unter der Adresse www.krebsbewegt.de finden Sie ab dem 04.06.2013 die Presseinformationen auch als Download.