



Kostenlose Vereinszeitung der Krebsberatungsstelle. Informationen über Prävention, Gesundheitsnachsorge und Hilfe zur Selbsthilfe.

27568 Bremerhaven, Eddy-Lübbert-Haus, Kurfürstenstraße 4 • Tel.: 0471/941 34 07 • E-Mail: krebsberatung@t-online.de

20. Bremerhavener Brustkrebstag



Am 14. Oktober 2023 lud der Verein Leben mit Krebs zu seiner Informationsveranstaltung rund um das Thema Brustkrebs ein. Nach der Begrüßung durch die 2. Vorsitzende Frau Anita Matthiessen, übermittelte Herr Dr. Holznagel ein Grußwort des Gesundheitsdezernenten.

Dann übernahm Herr Reinhard Kostur und führte sehr routiniert und kurzweilig durch das Programm.

Für diese Jubiläumsveranstaltung konnten wir Frau Prof. Dr. Phil.

Annelie Keil (em) als Gastrednerin gewinnen. Ihr Thema „Wenn die Organe Ihr Schweigen brechen und die Seele streikt, zeigt auf, wie sich unser Leben von einer Sekunde auf die andere verändert, wenn wir eine Diagnose wie z.B. Brustkrebs erhalten. Ein höchst unterhaltsamer und informativer Vortrag, den das Publikum mit viel Applaus honorierte.

Es folgten nicht minder interessante Vorträge von Frau Karin Kieseritzky, Dipl. Psychologin und Psychoonkologin, zu dem Thema „Du musst positiv denken“ – Richtig oder Falsch?

Was erwartet Patientinnen nach der Diagnose Brustkrebs von Frau Dr. Med Darsow, vom Luisenkrankenhaus in Düsseldorf, sowie Aktuelle Therapien bei Brustkrebs im Jahr 2023 von Frau Bletscher, Ärztin am Klinikum Reinkenheide.

Nach den Vorträgen hatten die Besucherinnen die Möglichkeit sich mit den Referentinnen auszutauschen, was auch sehr gern und vielfach angenommen wurde.

(Fortsetzung Seite 2)

20. Bremerhavener Brustkrebstag (Fortsetzung)

Im Foyer waren einige Informationsstände aufgebaut, z.B. vom Sanitätshaus Dohse, Perückenstudio Regina und dem BIO Supermarkt ALECO, eine Mitarbeiterin des Pflegestützpunkt Bremen/Bremerhaven war ebenfalls vor Ort. Am Stand des Kosmetikstudios Chowanetz konnte „Frau“ sich über die richtige Pflege der Haut bei z.B. Chemotherapie informieren.

Mitarbeiterinnen vom AMEOS Klinikum erklärten u.a. den Nutzen der Aromapflege in vielerlei Hinsicht, wie die Anwendung eines natürlichen (!) Aromaöls bei der Pflege der OP Narben oder als Massageöl zur Entspannung.

Einige Teilnehmerinnen aus der Herzkissennähgruppe stellten das Bremerhavener Herzkissenprojekt vor und auch am Infostand des Vereins Leben mit Krebs standen Mitarbeiterinnen für Fragen bereit. Es fand ein reger Austausch über die vielen Möglichkeiten statt, die der Verein Leben mit Krebs bietet. Zum Beispiel das Angebot von Selbsthilfegruppen, Kurse zur Entspannung und Gesundheitsförderung wie Yoga, Pilates, Feldenkrais, QiGong oder sanfte Gymnastik für Frauen.



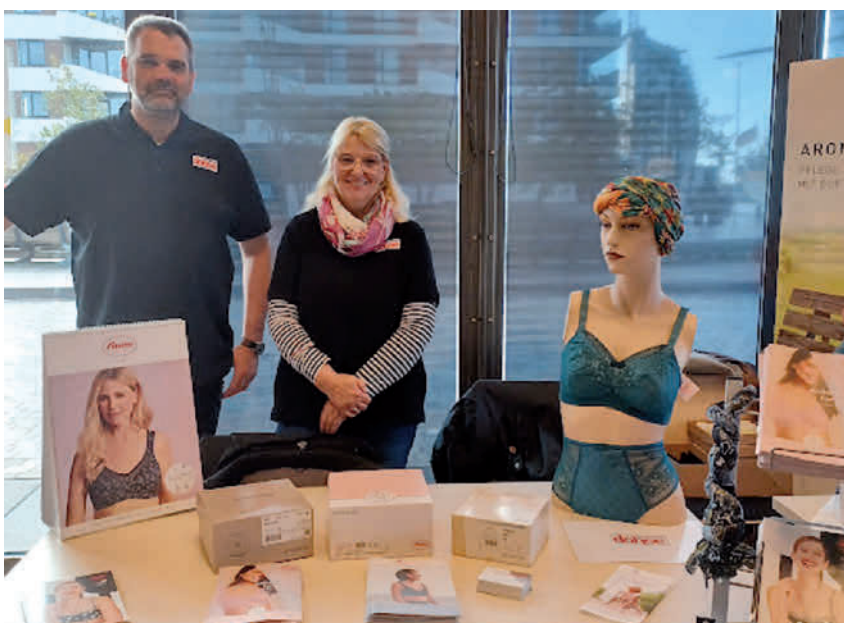
Vielfach erfuhren an diesem Tag erst etliche Besucherinnen wie breit gefächert die Angebote in unserem Verein doch sind. Auch das man kostenlose psychoonkologische Beratung in Anspruch nehmen kann, war so nicht bekannt.

Für das leibliche Wohl aller hat auch in diesem Jahr wieder die Firma FROSTA mit ihren gespendeten Mahlzeiten gesorgt, die uns ein leckeres Mittagessen beschert hat. Selbstgebackener Kuchen einiger

ehrenamtlicher Helferinnen rundete das Angebot ab.

Es war eine tolle Veranstaltung mit ca. 100 Besucherinnen und ein großes, herzliches Dankeschön geht an alle, die dazu beigetragen haben. Insbesondere an die Referentinnen, Aussteller und unsere ehrenamtliche Helferinnen, denn ohne sie könnte ein Informationstag wie dieser nicht stattfinden.

Susanne Heins



Tag der offenen Tür 2024

Am 9. Februar lud der Verein Leben mit Krebs wieder zum Tag der Offenen Tür ein. Den Besucher erwartete ein Flohmarkt mit großem Bücherangebot, sowie Informationsstände wie z.B. vom Bremerhavener Herzkissenprojekt.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter standen für Gespräche zur Verfügung, die sehr gern angenommen

wurden. So mancher Besucher war überrascht, was unser Verein alles anbietet, sei es Kurse für Pilates, Yoga oder QiGong. Aber auch das es die Möglichkeit gibt, sich Unterstützung bei unserer Psychoonkologin zur Bewältigung der Krebserkrankung zu holen, oder sich in einer Selbsthilfegruppe mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Ein Kuchenbuffet mit selbstgebackenen Köstlichkeiten rundete das Angebot der wieder sehr gelungenen Veranstaltung ab. Musikalisch untermalt wurde es durch das schöne Saxophonspiel von Anita Matthiessen.

Susanne Heins

Schreibwerkstatt

„Waldspaziergang“ – „Schürze“ – „Kunstkartenbeschreibung“ – „Hüte“ – „Sie sind ja verrückt“ (als zufällige Textstelle aus einem Buch) – „Weile“

Diese Themen gaben uns Impulse in unserer Schreibwerkstatt am 02.12.23. Wir danken Anke Bensmann für wunderbare Stunden, in denen sie die Leitung übernommen hat. Wir verlebten von 10 – 17 Uhr kurzweilige Stunden. Die Zeit verging rasend schnell. Kaffee, Tee,

Kekse und mitgebrachte Stullen bescherten eine entspannte Atmosphäre.

Liebe Mitglieder, können Sie sich vorstellen zu den oben genannten Schlagwörtern in ca. 20 Minuten einen Text zu erstellen? Haben Sie Mut und Phantasie?

Es bereitet Freude die vielen zu Papier gebrachten Gedanken und Facetten zu erleben, die zum gleichen Thema geschrieben wurden. Das

bedeutet Spannung, Erstaunen, gelöste Mienen, oft Heiterkeit!

Wir freuen uns, wenn es – hoffentlich – auch zum Ende dieses Jahres wieder heißt: Der Verein Leben mit Krebs veranstaltet eine Schreibwerkstatt! Achten Sie auf die Termine in unserer Zeitung.

Anita Matthiessen



Dankeschön!

Ganz herzlich bedanken wir uns bei Herrn Nico Duden von der Fa. Sidedclick über eine Spende von 2.500 Euro und bei Herrn Thore Frenzel für eine Spende von 1.000 Euro!

Mit diesen großzügigen Spenden können wir es endlich angehen, die sehr in die Jahre gekommene Küche zu modernisieren.



Ein weiteres Dankeschön geht an Frau Buss von der WindMW Service GmbH für die Spende von 1880 Euro!

Der Vorstand sagt:

VIELEN DANK!

Weihnachtsfeier

Bei unserer Weihnachtsfeier war die liebevoll geschmückte Cafeteria bis auf den letzten Platz gefüllt.

Weihnachtliches Gebäck, Spekulatius, gespendete Torten, Kaffee und Tee, besinnliche, auch lustige Texte, gemeinsames Singen altbekannter

Weihnachtslieder stimmten uns schnell auf die kommenden Tage ein. Bei manchen wurden auch Erinnerungen an längst vergangene Kindertage wach. Es waren, wie immer, schöne gemeinsame Stunden in dem manchmal hektischen Weihnachtstrubel. Besonderer Dank nochmal

an alle Spenderinnen, Helferinnen und Helfer.

„Ihr Helferlein kommet, oh kommet doch all“ Und ihr ward da, wie immer!!

Reinhard Kostur



Finanzielle Hilfe für an Krebs erkrankte Menschen

Bei einer Krebserkrankung gerät das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen völlig aus den Fugen. Anstelle von Lebensmut und Sicherheit treten oft Hilflosigkeit und Kontrollverlust. Hinzu kommen nicht selten große finanzielle Sorgen, beispielsweise wenn Krebspatienten ihren Beruf nicht mehr in vollem Umfang ausüben können.

Für diese Menschen wurde 1976 der Härtefonds der Deutschen

Krebshilfe gegründet. Bis heute hilft die Deutsche Krebshilfe Krebspatienten und ihren Familien, die durch die Erkrankung unverschuldet in finanzielle Not geraten sind. Schnell und unbürokratisch.

Sie erhalten unter bestimmten Voraussetzungen eine einmalige Zahlung und müssen das Geld nicht zurückzahlen. Seit der Härtefonds ins Leben gerufen wurde, konnten rund 140 Millionen Euro für krebskranke Menschen und deren Angehörige

bereit gestellt werden.

Brauchen Sie Hilfe?

Dann wenden Sie sich an die Beratungsstelle des Vereins Leben mit Krebs in der Kurfürstenstr.4, Eddy-Lübbert-Haus und wir unterstützen Sie bei den notwendigen Anträgen und Formularen.

Für einen Termin rufen Sie bitte an: 0471-9413407



Irina Jesse:

Unsere neue Mitarbeiterin im Sekretariat ist Irina Jesse, sie hat zwei Kinder und eine Katze. Frau Jesse hat eine abgeschlossene Ausbildung zur Sekretärin und ist nach der Geburt Ihrer Kinder hauptsächlich als Hausfrau tätig gewesen. Als Übersetzerin Deutsch/Russisch ist sie seit einem Jahr tätig, desweiteren arbeitet sie als Betreuerin für ukrainische Frauen.

Gisela Burtscheidt:

„Ich habe seit 20 Jahren vielfältige Berufserfahrungen als Diplom-Psychologin im onkologischen und palliativen Bereich, 10 Jahre Leitung eines ambulanten Hospiz in Bremen, tätig als Supervisorin und seit 2014 sehr verbunden mit dem Verein Leben mit Krebs Bremerhaven, wo ich als Honorkraft psychoonkologische Beratungen anbiete.“



Neujahrsempfang

Am 14. Januar erlebten wir einen herzlichen Jahresauftakt in unserem Eddy-Lübbert-Haus. Christel Lukaßen eröffnete als neue 1. Vorsitzende die Veranstaltung und richtete ihren großen Dank an alle in unserem Verein ehrenamtlich Tätigen.

Reinhard Kostur überraschte Christel Lukaßen mit lobenden Worten für ihren ganz persönlichen Einsatz

und überreichte ihr den „Goldenen Radiergummi“, eine symbolische Anerkennung nach dem Motto „Reib dich nicht auf!“

Auch der weitere Vorstand, Sabine Markmann und Anita Matthiessen, bekam ein großes Dankeschön für die geleistete Arbeit, gerade auch nach dem Ausscheiden von Ina Weber und Roswitha Wrede.

Unsere Feier endete mit gemeinschaftlichem Aufräumen, gemäß „Viele Hände-schnelles Ende“, was wieder einmal zeigte, wir sind eine starke Gemeinschaft.

Wir bedanken uns bei der Firma Stadtbäckerei Engelbrecht für die gespendeten Berliner und Viktoria.

Reinhard Kostur



SPIEGELMOTTO



SELBSTHILFEGRUPPEN IM VEREIN

Gruppen, die von Ärzten begleitet werden

Leukämie, Lymphom- und Plasmozytomerkrankte

Die Gruppe wird begleitet durch einen onkologisch erfahrenen Arzt.

Beginn: 17:00 Uhr

jeden letzten Dienstag im Monat

Selbsthilfegruppen in unseren Vereinsräumen

Frauengesprächskreis

jeden 3. Donnerstag im Monat

Beginn: 10:00 Uhr

Brustkrebsgruppe IV

jeden 2. Mittwoch im Monat

Beginn: 16:00 Uhr

Trauergruppe

jeden letzten Montag im Monat

Beginn: 17:30 Uhr

Bitte mit Anmeldung

Ehrenamtlichentreff

in den ungeraden Monaten jeden 2. Mittwoch

Beginn: 15:00 Uhr

Haben Sie den Wunsch oder das Bedürfnis nach einer Selbsthilfegruppe, die es bei uns noch nicht gibt, rufen Sie uns gerne an.

Tel.: 0471 / 941 34 07. Wir unterstützen Sie beim Aufbau der Selbsthilfegruppe.

Freizeitaktivitäten aus den Gruppen in unseren Vereinsräumen

Malen zur Entspannung

jeden 2. Montag im Monat 15:00 Uhr

nur mit Anmeldung

Frauenfrühstück

jeden 2. Montag im Monat 9.30 Uhr

nur mit Anmeldung

Männerfrühstück

jeden 1. Montag im Monat 09:00 Uhr

nur mit Anmeldung

Singen + Klönen

jeden 1. Mittwoch im Monat 15:00 - 17:00 Uhr

Wandergruppe

jeden 3. Mittwoch im Monat.
Treffpunkt zu erfahren in der Beratungsstelle.
Gewandert wird bei jedem Wetter

nur mit Anmeldung

Spielenachmittag

jeden letzten Mittwoch im Monat 15:00 - 17:00 Uhr

Änderungen sind bei allen Veranstaltungen möglich, achten Sie bitte auf die Nordsee-Zeitung unter „in Kürze“ (Tageskalender) oder rufen Sie uns unter Telefon 941 34 07 an.

Haben Sie Wünsche, die wir organisieren können z. B. Vorträge von Ärzten oder Therapien, Entspannungskurse, Gymnastikkurse, Freizeitangebote: Melden Sie sich bitte bei uns. Wir setzen es dann gerne in die Tat um.

TERMINE FÜR 2024

Informationsveranstaltungen 2024

Informationsveranstaltungen zu verschiedenen Themen werden jeweils in der Regionalzeitung bekannt gegeben.

Darmkrebstag 13. April 2024 von 10:00 - 13:00 Uhr t.i.m.e Port II

Spezielle Beratungsangebote

- Sprechstunde Brustkrebs

Selbsthilfeeinrichtung von Frauen für Frauen jeden 4. Freitag im Monat

von 10.00 – 12.00 Uhr

Bitte mit telefonischer Anmeldung

- Stomaberatung (künstlicher Blasen- oder Darmausgang) nur nach Bedarf

Bitte melden Sie sich an

Kursangebote nur mit Anmeldung (KL – Kursleitung)

Kursgebühren und nähere Informationen unter Telefon 0471 / 941 34 07

Einstieg jederzeit möglich

Montag	Sanfte Gymnastik für Frauen	KL D. Himmelmann-Höft	Beginn: 16:00 Uhr
Mittwoch	Feldenkrais	KL Birgit Körner	Beginn: 10:00 Uhr
Freitag	Pilates	KL Kathleen Barberio	Beginn: 10:00 Uhr

Kurse zur Entspannung und Gesundheitsförderung

Dienstag	QiGong - chin. Heilgymnastik 90 Min.	KL Renate Sturm	Beginn: 18:30 Uhr
Dienstag	Ich atme - Atemgymnastik	KL Sonja Gerhardt	Beginn: 10:00 Uhr
Mittwoch	Yoga	KL Mercedes Rubel	Beginn: 17:00 Uhr

Freizeit, Reisen und Entspannung (nur mit Anmeldung)

BITTE VORMERKEN:

In Planung **Klinikfahrt im Mai 2024** **Bad Zwischenahn**

Zahlungsmodalitäten: Bei Buchungen von Tagesfahrten muss der Reisepreis direkt entrichtet werden (oder binnen 3 Tagen per Bank) ansonsten verfällt die Buchung. Bei Mehrtagesfahrten fällt eine Anzahlung von 50 € ebenfalls binnen 3 Tagen nach Buchung an, ansonsten verfällt die Reservierung. Bitte haben Sie Verständnis für diese Regelung. Denken Sie bitte an eine Reiserücktrittsversicherung.



SEESTADT
BREMERHAVEN

gefördert durch den Magistrat Bremerhaven

Leben mit Krebs e.V. • Eddy-Lübbert-Haus • Kurfürstenstr. 4 • 27568 Bremerhaven • Tel. 0471 / 941 34 07

www.leben-mit-krebs-bremerhaven.de • E-Mail: krebsberatung@t-online.de

Spendenkonto: Weser-Elbe Sparkasse, Konto: DE 45 2925 0000 0002 800 209

Kein Mensch kann den anderen von seinem Leid befreien, aber er kann ihm Mut machen, das Leid zu ertragen.

Selma Lagerlöf

IMPRESSUM

„Leben mit Krebs e.V.“ / Kostenlose Vereinszeitung / Ausgabe 30, März 2024

1. Vorsitzende: Christel Lukaßen, 27568 Bremerhaven, Kurfürstenstraße 4

Redaktion: Susanne Heins / Gestaltung: Medienwerkstatt Lehe, faden gGmbH /

Druck: Müller Ditzten, Bremerhaven / Auflage: 700

IN EIGENER SACHE

Wenn Sie auch einen Artikel für die nächste Vereinszeitung schreiben möchten, schicken Sie ihn bitte an die Geschäftsstelle in der Kurfürstenstraße oder an: info@lmk-bremerhaven.de