



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

27568 Bremerhaven, Eddy-Lübbert-Haus, Kurfürstenstraße 4 • Tel.: 0471/941 3407 • E-Mail: krebsberatung@t-online.de

## 19. Brustkrebstag



Nach zweijähriger Corona-Pause fand am Samstag, den 08. Oktober 2022 der 19. Brustkrebstag im t.i.m.e. Port II statt. Nach der Begrüßung und Eröffnung durch die erste Vorsitzende des Vereins Leben mit Krebs, Frau Anita Matthiessen, richtete unser Stadtrat für Gesundheit Herr Selcuk Caloglu, die Grußworte an die Besucher:innen.

Die Informationsveranstaltung wurde recht gut angenommen. Ca. 50 Frauen und Männer kamen zum Brustkrebstag und nutzten die Möglichkeit, sich in den angebotenen Vorträgen zu informieren, an Diskussionen teilzunehmen und ihre

Fragen mit Expert:innen verschiedener Fachgebiete zu besprechen.

Die Vorträge gingen von neuen Aspekten in der Brustkrebstherapie (Amelie Bletscher), Lebensqualität durch plastische Brustchirurgie (Dr. Amir Farhang Gharagozlou), komplementären Behandlungsmöglichkeiten (Frau Dr. Claudia Müller) über Fatigue und Umgang mit der Erkrankung (Frau Dr. Antje Müller) sowie über Möglichkeiten der ergotherapeutischen Behandlung bei Polyneuropathie infolge von Chemotherapien (Claudia Buhr).

Alle Vorträge fanden großen Anklang. Die Möglichkeit beim letzten

Vortrag hilfreiche Dinge selbst auszuprobieren (z.B. Erbsen- oder Kugelbad, laufen über verschiedene Oberflächen...) wurde ebenfalls sehr gut angenommen.

Die Informationsstände zum Thema wurden auch gut genutzt. Leider konnten die Sanitätshäuser und Friseure aus Personalmangel diesmal nicht mit einem Stand teilnehmen. Dafür stellte sich unser Verein mit dem Projekt Herzkissen, unseren Angeboten sowie vielfältigen Informationsbroschüren vor.

Weiterhin gab es einen Stand von Frau Farina Rolke (neue Lebensqualität durch Semi-Permanent Make-Up), des Hospizdienstes Cuxland sowie des Mammographiezentrums - diese waren eine große Bereicherung. Für das leibliche Wohl sorgte wieder die Firma Frosta mit zwei leckeren Gerichten.

Ich denke, dass es für die Besucher:innen ein schöner und informativer Tag war, im besonderen auch durch die tatkräftige Unterstützung der ehrenamtlichen Helfer:innen – hier nochmal ein herzliches Dankeschön!

*Ina Weber*

## Informationsreise nach Berlin



Im Namen von Herrn Staatsrat Olaf Joachim, Bevollmächtigter der Freien Hansestadt Bremen wurden 40 ehrenamtliche, aktive Mitarbeiter:innen, die in Bremerhaven tätig sind, zu einer politischen 3-tägigen Informationsreise nach Berlin eingeladen. Darunter auch 4 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen von uns. Die Reise wurde in Zusammenarbeit mit dem Bundespressesamt organisiert und es standen einige sehr interessante Ziele auf unserem Programm. Zur Einstimmung fand ein Vorbereitungsnachmittag zum Kennenlernen statt, der von Frau Ollech-Zietelmann organisiert wurde.

Bereits am Anreisetag fand der erste Programmpunkt statt, eine Stadtrundfahrt durch Berlin, an politischen Gesichtspunkten orientiert, mit einem Stopp u.a. am Reichstag und von dort gut sichtbar das Kanzleramt.

Am nächsten Tag besuchten wir in der Bundeszentrale für politische Bildung einen Vortrag zu dem Thema „Fake News“. Ein hochinteressantes Thema, gerade in unserer jetzigen Zeit sehr aktuell. Im Anschluß wurden wir in die Landes-

vertretung Bremen gefahren, wo wir nicht nur ein sehr gutes Mittagessen bekamen, sondern auch von Herrn Staatsrat Olaf Joachim persönlich begrüßt wurden. Seine Mitarbeiterin Frau Prinz hat uns dann die Aufgaben einer Landesvertretung näher gebracht.

Es folgte der 2. Teil der Stadtrundfahrt mit einem kurzen Halt am Holocaust Denkmal. Den Tagesabschluß bildete der Besuch der Europa Ausstellung, nicht weit vom Brandenburger Tor.

Das „Highlight“ war am letzten Tag die Teilnahme einer Sitzung im Bundesrat. Nach dem Passieren der Sicherheitsüberprüfungen empfing uns eine Mitarbeiterin der Presseabteilung und erklärte die Arbeitsweise der Mitglieder des Bundesrates. Im Anschluß wurden wir in den Saal auf die Zuschauertribüne geführt und erlebten „live“ mit, wie Politik gemacht wird. Wir wurden dann zurück in den Aufenthaltsraum gebracht und dort überraschte uns dann ein kurzer Besuch von Herrn Andreas Bovenschulte, Bremer Bürgermeister und Präsident des Bremer Senats.

Der letzte Programmpunkt an diesem Tag war ein gemeinsames Mittagessen und wir verabschiedeten uns dann von „unserem“ Tourguide Peter und Busfahrer Jens. Sie haben uns während der Fahrten sehr gut unterhalten und sicher durch Berlin gefahren.

Es war eine sehr informative Reise, mit interessanten Gesprächen und schönen Begegnungen.

*Susanne Heins*





## Männerfrühstücksrunde Bad Zwischenahn



Am 7. Juli 2022 war es soweit. Unsere diesjährige Tour der Männerfrühstücksrunde führte uns nach Bad Zwischenahn. Wir hatten ein tolles Hotel, zentral gelegen und bezogen schöne, große Zimmer und auch das Essen war sehr gut und lecker. Für 15 Uhr hatte Brigitte eine Stadtführerin bestellt, die uns durch den Ort zum Zwischenahner Meer führte. Es wehte eine ziemlich steife Brise, was uns Bremerhavenern aber ja „bekannt“ ist.

Am zweiten Tag besuchten wir den „Park der Gärten“. Das ist eine äußerst schöne Gartenanlage mit super gepflegten Rabatten, interessanten Skulpturen, abwechslungsreichen Wasserspielen, gemütlichen Sitzcken und dazwischen gut platziert, ein paar Teiche. Diese Anlage ist sehr zu empfehlen und sollte bei einem Besuch in Bad Zwischenahn auf dem Plan stehen.

Zu unserem Aufenthalt gehörte natürlich eine Rundfahrt auf See, die wir am dritten Tag unternommen haben. Während des Zwischenhalts auf der Station „Dreibergen“ nahmen wir eine kleine Mittagsmahlzeit zu uns.

Schon war der letzte Tag unserer Tour da. Für einige Erinnerungsfotos ging es nochmal durch Bad Zwischenahn, um dann die Heimreise anzutreten. Ich denke, ich spreche im Namen aller, das es wieder vier

schöne Tage waren und wir bedanken uns ganz herzlich bei Brigitte Nickel für ihre Mühe und Arbeit der Planung.

*Brunhilde Geil*





## Ehrenamtlichen Treff Amerika



Um neben allen ernsten Themen die Freude nicht zu vernachlässigen, hatte ich mir für unser Julitreffen vorgenommen, in einem heiteren Austausch Sätze aufleben zu lassen, die einem vertraut vorkommen, als Eltern benutzt oder als Kind sicher -oft- gehört, eben „Hundert Sätze, die nur Eltern sagen“:

- Ruf bitte sofort an, wenn du angekommen bist!
- Wir haben es ja nur gut gemeint.
- Erstmal werden die Hausaufgaben gemacht!

- In den Klamotten willst du aus dem Haus?
- Du musst nicht immer das machen, was alle machen...

Und einig waren wir uns alle, um ein Kind zu erziehen, braucht es ein Tässchen Weisheit, ein Fässchen Klugheit und ein Meer von Geduld!

Im September unternahmen wir eine Zeitreise in Bremerhavens amerikanischen Jahre, 1945 - 1993. Viele Erinnerungen wurden wach, Little

America, Hot dogs, Ami-Markt und Ami-Eis, PX und Ami-Kino, Sender AFN... Und „Beim Ami“ war auch ein begehrter Arbeitsplatz mit zuletzt noch 1200 Zivilbediensteten. Es war, wie immer seit über 10 Jahren, wieder ein sehr kurzweiliges Treffen.

Dazu ein Lesetipp:  
„Fräuleins, Jazz & Chuck-a-Luck“  
Edition Nordsee-Zeitung, 2015

**Reinhard Kostur**

## Grillfest



Ende August fand wieder unser traditionelles Grillfest statt, leider diesmal nur mit geringer Beteiligung. Vielleicht war es ja dem sehr heißen Wetter geschuldet. Aber wir Gekommenen konnten mit viel Genuss und Freude das ausgezeichnete Grillgut, die gespendeten Salate und Süßspeisen verzehren. Danke den großzügigen Spenderinnen!! Als Grillmeister bildeten wir diesmal ein Vater-Sohn-Team, danke Jan für deinen Einsatz! Ach ja, und die konstruktive Kritik wird dann im nächsten Jahr, so es wieder ein Grillfest geben wird, mit berücksichtigt werden, versprochen!

**Reinhard Kostur**

## Auf zur Venus

Der Blick aus dem Fenster am frühen Morgen des 18. September bestätigt, was die Wettervorhersage tags zuvor berichtet hat: Grauer Himmel, jagende Wolken, dicke Regenwolken. Heute findet im Fischereihafen die Sportmeile statt.

Der Turnkreis Bremerhaven und unser Verein haben sich um 9.30 Uhr an der „Gera“ verabredet, um den (L)auf zur Venus vor dem Start um 11.00 Uhr noch in Einzelheiten zu besprechen. Auf der 1,9 km langen Strecke werden Streckenposten die Läufer:innen leiten. Im Zelt werden die Startbänder und

Teilnahmeschilder zum Anheften ausgegeben. Nach Beendigung ihrer Runden kehren die Läufer:innen ins Zelt zurück, geben ihre gelaufene Rundenzahl an, erhalten dann die Urkunde. Es werden auf Wunsch auch tierische Begleiter aufgeführt.

Etliche Sportler:innen legen uns Laufsammler vor und erhalten den ersehnten Stempel. Trotz der immer wieder starken Regengüsse mit Sturmböen, die sich mit trockenen Phasen und sogar Sonnenschein abwechselten, nahmen insgesamt 76 Sportler:innen teil; einer qualifizierte sich mit seinem Lauf für den

Berlin-Marathon (er lief die halbe Strecke).

Kurz nach 14.00 Uhr erreichten die letzten Läufer:innen unser Zelt. Durchgefroren wurde alles zusammengepackt, das Glas mit den gesammelten Spenden an den Turnkreis übergeben. Nur schnell nach Hause und sich aufwärmen!

Der Anteil der Spenden beträgt für unseren Verein 161,- Euro, ein warmer Regen für den Einsatz.

**Anita Matthiessen**



## Damals

Ich bin sieben und mein Herz pocht, als ich die Treppe zu Frau Peffs kleinem Laden hochgehe. Natürlich weiß ich, was Geld ist. Ich habe ja viel davon zusammengespart. Leider nicht genug, eine Mark fehlt mir noch für die beiden Weindrömer mit dem gedrechselten, grünen Stiel. Trotzdem, ich will meinen Eltern endlich mal was Richtiges zu Weihnachten schenken, etwas was sie wirklich gebrauchen können. Schluß mit den kindischen Baste-

leien. Sehr selbstbewußt hole ich die Weingläser aus dem Regal, gehe zum Tresen und schiebe Frau Peff meine Währung zu. Fünf Mark und zwei Muscheln. Die Muscheln sind aus dem Sommer, von der Ostsee, selbst gesammelt. Diese zwei sind meine Schönsten.

Leider schaffe ich es nicht, Frau Peffs Blick standzuhalten, meine Knie zittern etwas und ich blicke zu Boden. Da höre ich es rascheln.

Frau Peff wickelt die beiden Weingläser in graues Packpapier, legt sie griffbereit vor mich hin. Und gerade als ich mich umdrehe und gehen will, höre ich:

„Warte, Du hast etwas vergessen!“ Frau Peff schiebt mir 50 Pfennig über den Ladentisch, „Dein Wechselgeld“.



**Iris Macke**



## Kreatives Schreiben



Kreatives Schreiben –  
ist das etwas für Sie / dich?

Beim Verein Leben mit Krebs veranstalten wir einmal jährlich eine eintägige Schreibwerkstatt, dieses Jahr am 10. Dezember 2022.

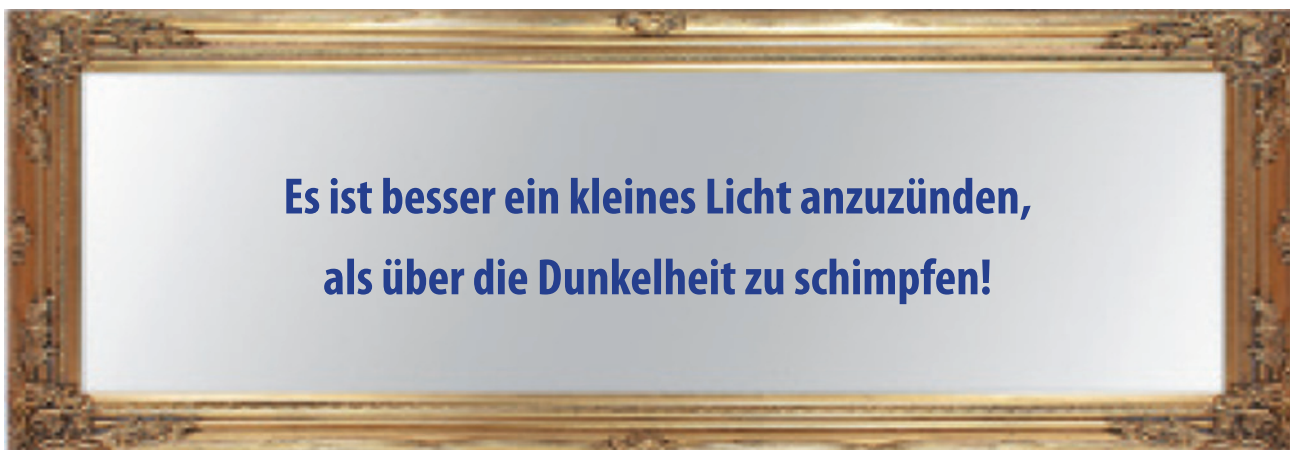
Durch ein Inserat in der Nordsee-Zeitung wurde ich darauf aufmerksam, dass im Seniorentreffpunkt Ernst-Barlach-Haus am Holzhafen „Kreatives Schreiben“ angeboten wird. Jeweils am Mittwoch von 10:00 - 12:00 Uhr.

Mein Interesse war geweckt - schon habe ich mich angemeldet unter folgender Telefon-Nummer: 0471/26086. Neugierig bin ich auf das erste Treffen am 23. März 2022. Mit Anke Bensmann als Kursleiterin der Gruppe sind wir 6 Frauen. Im Laufe des Frühjahrs und Sommers kommen Frauen dazu, einige können nicht regelmäßig teilnehmen. Die Atmosphäre während der Treffen hebt mein Wohlbefinden; wir sind uns sympathisch. Welch ein Glück festzustellen, wie wir miteinander wachsen.

Die Vorgaben und Themen, die Anke stets gut dosiert und wohlüberlegt vorbereitet, regen mich an. Ich freue mich, dass die Texte bei mir „fließen“! Die Zeitvorgabe ist so bemessen, dass viel Feilen am Text nicht möglich ist. Wir lesen uns die Ergebnisse vor und sind überrascht, wie viele Facetten das gleiche Thema haben kann!

*Anita Matthiessen*

## SPIEGELMOTTO



**Es ist besser ein kleines Licht anzuzünden,  
als über die Dunkelheit zu schimpfen!**

## 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

<b>Frauengesprächskreis</b>	jeden 3. Donnerstag im Monat	Beginn: 10:00 Uhr
<b>Brustkrebsgruppe I</b>	einmal im Monat <b>geschlossene Gruppe</b>	
<b>Brustkrebsgruppe II</b>	einmal im Monat <b>geschlossene Gruppe</b>	
<b>Brustkrebsgruppe III</b>	einmal im Monat <b>geschlossene Gruppe</b>	
<b>Brustkrebsgruppe IV</b>	jeden 2. Mittwoch im Monat	Beginn: 16:00 Uhr
<b>Mitten im Leben - Gesprächskreis für an Krebs erkrankte Menschen</b>	jeden 3. Donnerstag im Monat	Beginn: 17:00 Uhr
<b>Ab Januar Treffpunkt für Angehörige Trauergruppe</b>	jeden 2. Dienstag im Monat jeden letzten Montag im Monat	Beginn: 17:00 Uhr Beginn: 17:00 Uhr
<b>Ehrenamtlichentreff</b>	jeden 2. Mittwoch in den ungeraden Monaten	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

<b>Malen zur Entspannung</b>	jeden 2. Montag im Monat	nur mit Anmeldung
<b>Männerfrühstück</b>	jeden 1. Montag im Monat 09:00 Uhr	nur mit Anmeldung
<b>Singen + Klönen</b>	jeden 1. Mittwoch im Monat 15:00 - 17:00 Uhr	
<b>Wandergruppe</b>	jeden 3. Mittwoch im Monat. Treffpunkt zu erfahren in der Beratungsstelle. Gewandert wird bei jedem Wetter	nur mit Anmeldung
<b>Spielenachmittag</b>	jeden letzten Mittwoch im Monat 15:00 - 17:00 Uhr	

Änderungen sind bei allen Veranstaltungen möglich, achten Sie bitte auf die Nordsee-Zeitung (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.**

Leben mit Krebs e.V. im Eddy-Lübbert-Haus, Kurfürstenstrasse 4, 27568 Bremerhaven, Tel.: 0471 / 941 34 07  
Spendenkonto: Wespa Bremerhaven, IBAN: De 45 2925 0000 0002 8002 09

## TERMINE FÜR 2022

### Informationstage 2023

Tag der offenen Tür am Weltkrebstag und 10-jähriges Jubiläum Herzkissenprojekt	04. Februar 2023	mit Musik und vielfältigen „Schnupperangeboten“ sowie
Darmkrebstag	25. März 2023	T.I.M.E. Port II
Brustkrebstag	14. Oktober 2023	T.I.M.E. Port II
Männertag	04. November 2023	T.I.M.E. Port II

### Informationsveranstaltungen 2023

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

### Spezielle Beratungsangebote

#### - Sprechstunde Brustkrebs

Selbsthilfeangebot 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	Wassergymnastik nach Brustkrebsop.	Z.Zt. in Planung
Mittwoch	Feldenkrais auf Anfrage	KL Birgit Körner Beginn: 10:00 Uhr
Freitag	Pilates	KL Kathleen Barberio Beginn: 10:00 Uhr
Freitag	Funktionsgymnastik	KL D. Himmelmann-Höft Beginn: 11:15 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 im Sitzen	KL Kerstin Gottschalk Beginn: 15:15 Uhr
Mittwoch	Yoga	KL Kerstin Gottschalk Beginn: 16:30 Uhr

## Freizeit, Reisen und Entspannung (nur mit Anmeldung)

BITTE VORMERKEN: und wegen Planung bereits jetzt anmelden

Freitag	09. Dezember 2022	Weihnachtsfeier	Beginn 15.00 Uhr
Samstag	10. Dezember 2022	Schreibwerkstatt mit Eberhard Pfeiderer	10:00 - 17.00 Uhr
Sonntag	15. Januar 2023	Neujahrsempfang für Ehrenamtliche	



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

Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit!  
Erasmus von Rotterdam

## IMPRESSUM

„Leben mit Krebs e.V.“ / Kostenlose Vereinszeitung / Ausgabe 27, November 2022  
1. Vorsitzende: Anita Matthiessen, 27568 Bremerhaven, Kurfürstenstraße 4  
Redaktion: Susanne Heins / Gestaltung: Medienwerkstatt Lehe, ESF-gefördertes Projekt  
von faden gGmbH / Druck: Müller Ditzen, 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