



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

## 10. Darmkrebstag



Endlich, nach zweijähriger Corona-Pause fand am Samstag, den 26. März 2022 der 10. Darmkrebstag im t.i.m.e. Port II statt. Bis zuletzt war es noch unsicher, ob die Veranstaltung wie geplant stattfinden konnte. Nach der Begrüßung und Eröffnung durch die erste Vorsitzende des Vereins Leben mit Krebs e.V., Frau Anita Matthiessen, richtete unser Gesundheitsdezernent Selcuk Caloglu, die Grußworte an die Besucher/Innen.

Dem diesjährigen Motto der Felix-Burda-Stiftung „Vorsorge kostet nichts und kann Leben retten – für Deine Gesundheit gibt es kein besseres Angebot“ war auch unser

Darmkrebstag gewidmet. Gerade zum Thema Vorsorge war es sehr wichtig, den ersten Darmkrebstag nach zweijähriger Zwangspause wieder stattfinden lassen zu können. So wissen wir, dass in den letzten beiden Jahren viele Menschen aus Angst vor einer Ansteckung mit Corona nicht zu den Vorsorgeuntersuchungen gegangen sind. Termine wurden abgesagt oder verschoben – dadurch kann jedoch wertvolle Zeit verloren gehen.

Das Problem dabei ist, dass eine Darmkrebserkrankung in einem frühen Stadium selten körperliche Probleme verursacht. Wir fühlen uns scheinbar gesund, sind es aber nicht. Auch einer der Vortragenden Ärzte, Herr Dr. Scholz sprach dies nochmal direkt an und bat die Besucher/Innen, dringend diese Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen. Darmkrebs ist in den meisten Fällen heilbar – je kleiner das Tumorstadium ist, desto besser ist die Langzeitprognose.

Wie allerdings vorauszusehen war, haben nicht so sehr viele Besucher an der Informationsveranstaltung teilgenommen, da die Corona-Fallzahlen in Bremerhaven immer noch sehr hoch waren.

Die Referenten waren Chefärzte aus dem Ameos Klinikum am Bürgerpark (Herr Dr. Scholz, Herr Dr. Schulze und Herr Dr. Mardi) sowie der niedergelassene Gastroenterologe Tobias Steffen.

Sie informierten in ihren Vorträgen über Vorsorge, Früherkennung, Behandlungsmöglichkeiten und Chemotherapie. Informationsstände von Frau Winckler (Ernährungsberaterin der Ameos Kliniken), des Gesundheitsdienstes Deutschland zur Stomaberatung sowie unser Stand mit umfangreichem Informationsmaterial waren für die Interessierten vor Ort.

Leider mussten wir dieses Mal auf einen Imbiss verzichten und konnten deshalb auch keinen leckeren Kuchen von unseren Ehrenamtlichen genießen.

Mein besonderer Dank geht nochmal an die Krankenkassen, an die Referenten und unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen, durch deren tatkräftige Unterstützung, der Vormittag trotz aller widrigen Umstände zu einem gelungenen Ereignis geworden ist.

*Ina Weber*

## Jubiläum



Im Mai feierte unser Ehrenamtlichentreff sein zehnjähriges Bestehen. Viele Aktivitäten „Indoor“ oder „Outdoor“ gab es in dieser langen Zeit. Ich ließ sie nochmals Revue passieren.

Planetarium, verschiedene Museen, Stadttheater, Feuerwehr, Seemannsmission, Schiffdorfer Mühle und Bauernhof, Jüdischer Friedhof, Museen und Kirchen, Flohmarkthalen waren nur einige Höhepunkte der Außerhaus-Treffen. In unserem

Eddy-Lübbert-Haus hatten wir immer wieder sehr interessante Veranstaltungen, z.B. mit dem Präventionsteam Polizei, Jüdische Menorah-gemeinde, Johanniter-Unfallhilfe, Weißer Ring, Sailorganisation...

Und mir machte es Spaß, auch eigene Beiträge zu geben, wie z.B. Bremerhavener Geschichten, Balladen, Heinz-Erhardt Nachmittag, Ich-Zeit und vieles mehr. Erstaunt waren wir, wie schnell die zehn Jahre verflogen sind.

Wir sind zu einem tollen Team zusammengewachsen, wobei unsere verstorbenen Mitglieder Erich Rathert, Gisela Böse, Friedel Rinke und Birgit Titlus nicht vergessen sind. Der Ehrenamtlichentreff ist fester Bestandteil unseres Vereinslebens, steht auch immer Gästen offen und, das zeigen die Teilnehmerzahlen, wird immer sehr gerne angenommen. Mit ausgiebigem Kaffee und Kuchen starteten wir in die nächste Dekade.

*Reinhard Kostur*



## Erzähle mir doch keine Märchen

Diesen Satz kennen wir wohl alle, aber auch die Bitte der Kinder um Vorlesen eines Märchens.

Zum Thema Märchen habe ich mir eigentlich keine Gedanken gemacht, mir wurden sie nämlich nicht vorgelesen und meine Kenntnisse bezüglich der Märchen wie Schneewitchen oder Hans im Glück erwarb ich durchs Fernsehgucken.

Als ich nun das neue Programm der Deutschen Krebshilfe mit dem Thema „Symbole und Bilder der Märchen in der Palliativmedizinischen Begleitung“ in den Händen hielt, war mein Interesse sofort geweckt und ich meldete mich an.

Von der ersten Stunde an im Seminar, war ich mitten im Thema. Zusammen mit 11 anderen Teilnehmer/Innen erfuhr ich, dass die Bild- und Symbolsprache Unaussprechliches sichtbar macht und dass sie uns Ressourcen und Handlungsmodelle jenseits der Sprache zeigt. In einem Märchen wird z.B. das „Wasser des Lebens“ entdeckt und der Tod auf den Apfelbaum gelockt. Die Interpretation könnte sein, selbst in unüberwindlich erscheinenden Situationen begegnet man stellvertretend unerwarteten Helfern und Quellen der Hoffnung.

Anhand von Erfahrungsberichten wurden uns die Möglichkeiten aufgezeigt, wie das Märchen entsprechend des ärztlichen Befundes und der Stimmungslage des Betroffenen,



ausgesucht wird und mit der Zustimmung aller Beteiligten, vorgelesen wird. Durch kreative Schreib- und Collageübungen vertieften wir unser eigenes Verständnis der Bilder und Symbole eines Märchens.

Einige der Teilnehmerinnen die seit einigen Jahren Märchen, Sagen und andere überlieferte Erzählungen in ihrer täglichen Arbeit auf der Palliativstation oder im Hospiz integrieren konnten, berichteten von ihren positiven Erfahrungen. Wo bedingt durch die Erkrankung, die Menschen sich zurückgezogen haben, sich verloren fühlten, sprachlos geworden waren, kamen wieder zaghafte Gespräche zustande. Sie fühl-

ten sich wahrgenommen und waren in der Lage ihre Gefühle, Ängste und Sorgen zu kommunizieren.

Märchen – eine Quelle der Inspiration – mehr als nur eine Aufteilung in gut und böse. Das ist es, was an Märchen fasziniert, sie inspirieren und regen das menschliche Bewusstsein an. Wie damit umgegangen wird, hängt vom jeweiligen Bewusstseinszustand des Zuhörers und des Vorlesers ab.

*„Alle Erwachsene sind einmal Kinder gewesen, doch nur wenige erinnern sich daran“*

*(Antoine de Saint-Exupéry)*

**Susanne Heins**

## Männerfrühstücksrunde - Ausflug nach Goslar



Endlich konnte unsere Männerfrühstücksrunde, die wegen Corona verschobene Reise nachholen. Vom 7. bis 9. Dezember ging es mit dem Zug nach Goslar.

Leider ist unsere Gruppe seit der letzten Tour nach Wildeshausen kleiner geworden. Erich und Fridel haben uns für immer verlassen. Aber wir haben sie in unseren Gedanken mitgenommen. Nun waren wir nur noch zu fünf, die Organisation wurde von Brigitte übernommen. Ein großes Dankeschön an dieser Stelle! Nach Ankunft in Goslar haben wir erstmalig zu Mittag gegessen und

dann die Stadt erkundet. Goslar ist eine Kleinstadt mit gemütlichen Gassen, vielen Fachwerkhäusern und einigen Handwerksbetrieben. Mehrere Geschäfte und Restaurants waren geschlossen, teils wegen der Corona Beschränkungen, teils wegen der regulären Winterpause. Leider fand auch der Weihnachtsmarkt nicht statt. Trotzdem war die Stadt toll geschmückt und es hat uns dort sehr gefallen.

Am zweiten Tag haben wir einen Ausflug nach Bad Harzburg unternommen. Dort gibt es einen tollen Jungbrunnen, allerdings ist es fraglich,

ob wir in unserem Alter davon profitieren könnten.

Schon war der Abfahrtstag da. Nach einem bisschen bummeln und einem abschließenden Mittagessen ging es in Richtung Bremerhaven. Es waren schöne Tage. Wir hatten ein gutes, zentral gelegenes Hotel, schönes Wetter und eine gute Gemeinschaft. Was will man mehr.

Falls uns kein Virus bremst, freuen wir uns auf die nächste Tour im Juli. Dann gehts nach Bad Zwischenahn.

*Brunhilde Geil*



## Die onkologische Rehabilitation

Die onkologische Rehabilitation und der Weg dort hin

Die onkologische Rehabilitation soll dazu beitragen, die körperlichen und seelischen Folgen einer Krebserkrankung zu lindern. Diese Folgen sind nicht bei jedem Menschen gleich – sie können je nach Krebsart und Behandlungsform sehr unterschiedlich ausfallen. Daher orientieren sich die Ziele der onkologischen Rehabilitation an den individuellen Bedürfnissen der Person.

Die Rehabilitation kann zu unterschiedlichen Zeitpunkten erfolgen. Schließt sie sich direkt an die Behandlung im Krankenhaus an, ist sie eine sogenannte Anschlussrehabilitation (AHB). Die AHB wird in der Regel von den Sozialdiensten der Krankenhäuser beantragt – als Kostenträger zuständig ist in den allermeisten Fällen der jeweilige Rentenversicherungsträger. Wer die Rehabilitation nicht direkt im Anschluss an die Behandlung durchführen möchte, kann dies später (innerhalb eines Jahres nach Behandlungsende) als stationäre onkologische Rehabilitation über den behandelnden Arzt beantragen. Es besteht dabei ein sogenanntes Wunsch- und Wahlrecht, was die Auswahl der Klinik betrifft.

In §8 des Sozialgesetzbuches IX heißt es, das berechtigten Wünschen der Leistungsberechtigten entspro-

chen wird. Dabei wird auch auf die persönliche Lebenssituation, das Alter, das Geschlecht, die Familie sowie die religiösen und weltanschaulichen Bedürfnisse desjenigen Rücksicht genommen. Das bedeutet, dass der Träger die persönlichen Wünsche von Menschen mit Krebs berücksichtigen muss. Voraussetzung dabei ist, dass das Rehabilitationsziel in der Wunschlinik mit der gleichen Wirkung und ebenso wirtschaftlich erreicht werden kann, wie in einer Einrichtung, die der Träger bestimmt hat. Das Wunsch- und Wahlrecht ist somit doch ziemlich begrenzt und leider gibt es in Deutschland auch nicht genug Küste, an der alle Rehakliniken platziert werden können...

Im Gegensatz zu früheren Zeiten, stehen einem leider nicht mehr drei Rehamaßnahmen in Folge aufgrund einer Krebserkrankung zu. Bei anhaltenden Beeinträchtigungen sowie eventueller Verschlechterung des Gesundheitszustandes sollte man aber versuchen, erneut eine Rehabilitation zu beantragen – sie kann von der Rentenversicherung bewilligt werden (einen Versuch ist es also immer wert!) Die finanzielle Absicherung in der Rehabilitation erfolgt entweder über die Lohnfortzahlung, sofern keine bereits längere Zeit bestehende Arbeitsunfähigkeit vorliegt. Wenn diese schon längere Zeit besteht, zahlt der Rentenversicherungsträger Übergangsgeld – die

Höhe wird nach dem letzten Gehalt bzw. Krankengeld berechnet. Eine weitere mögliche Hilfe ist die Übernahme der Kosten für eine notwendige Betreuung und Versorgung von Kindern in einem Alter von bis zu 12 Jahren. Hier ist entweder die Mitnahme der Kinder in die Reha-Klinik möglich oder die Kostenübernahme einer Haushaltshilfe (auch Übernahme des Verdienstaustauschs des Partners).

Es besteht eine Zuzahlungsverpflichtung bei der Rehabilitation – dieser Betrag liegt bei 10 Euro pro Tag für längstens 42 Tage im Kalenderjahr (bei AHB's für 14 Tage). Bereits geleistete Zuzahlungen werden teilweise angerechnet und es besteht die Möglichkeit aufgrund geringen Einkommens ganz oder teilweise von der Zuzahlung befreit zu werden. Wenn man Übergangsgeld bekommt, entfällt die Zuzahlung auf jeden Fall.

Die onkologische Rehabilitation bietet einen Rahmen dafür, sich mit der Krankheit und ihren Folgen auseinanderzusetzen und einen neuen, gesundheits- und bedürfnisorientierten Lebensstil zu finden und einzuüben. Bei Interesse an einer onkologischen Rehabilitation melden Sie sich gerne bei mir in der Beratungsstelle.

*Ina Weber*

## Jahreshauptversammlung

Am 16. Mai 2022 hat die diesjährige Jahreshauptversammlung des Vereins Leben mit Krebs e. V. stattgefunden. Bei der Kassenprüfung gab es keine Beanstandungen und der Vorstand wurde entlastet. Bei den Neuwahlen gab es folgendes Ergebnis: 2. Vorsitzende wurde Christel Lukaßen, Kassenwartin wurde Sabine Markmann, also steht

der Vorstand dem Verein in bekannter Zusammensetzung weiter zur Verfügung. Als Kassenprüferin wurde Christa Wantje gewählt, die für Martina Kirschstein-Klingner das Amt übernimmt.

Die Mitglieder können die vollständigen Berichte des Vorstandes, des Beratungsbüros, der Kassen-

wartin und das Protokoll der Jahreshauptversammlung im Büro des Vereins Leben mit Krebs e. V. einsehen. Zum Abschluss der Jahreshauptversammlung überreichte Petra Kollakowsky Blumensträuße an die Vorstandsmitglieder.

Vielen Dank!

*Christel Lukaßen*

## Herzkissenprojekt

Die Mitglieder des Bremerhavener Herzkissenprojektes waren wieder sehr fleißig. So konnte die Brustkrebstation des Klinikum Reinkenheide wieder mit vielen bunten Herzkissen versorgt werden und zu-

sätzlich noch das Elbe-Weser Hospiz in Bremervörde. Übergeben wurden die Kissen von Susanne Heins an die Leiterin des Hospizes Frau Hocke, die sich sehr darüber freute und herzlich bedankte.



## Schmunzelecke

Mit diesem kleinen Gedicht von Heinz Erhardt grüße ich alle Brillenträgerinnen und -träger in unserem Verein. Viel Spaß wünscht Ihnen Reinhard Kostur.

*An meine Brille*

*Ich wäre glatt verloren,  
wärst du nicht stets bei mir,  
du hängst an meinen Ohren  
grad so, wie ich an dir.*

*Trag dich auch, wenn auf Zehen  
die Nacht sich niedersenkt,  
dann kann ich besser schauen  
den Traum, der mich umfängt.*

*Und wenn ich einst verschwinde,  
so bleib auch dann bei mir,  
damit ich sicher finde  
den Weg, mein Gott, zu dir*

*(Heinz Ehrhard)*

## Dankeschön!

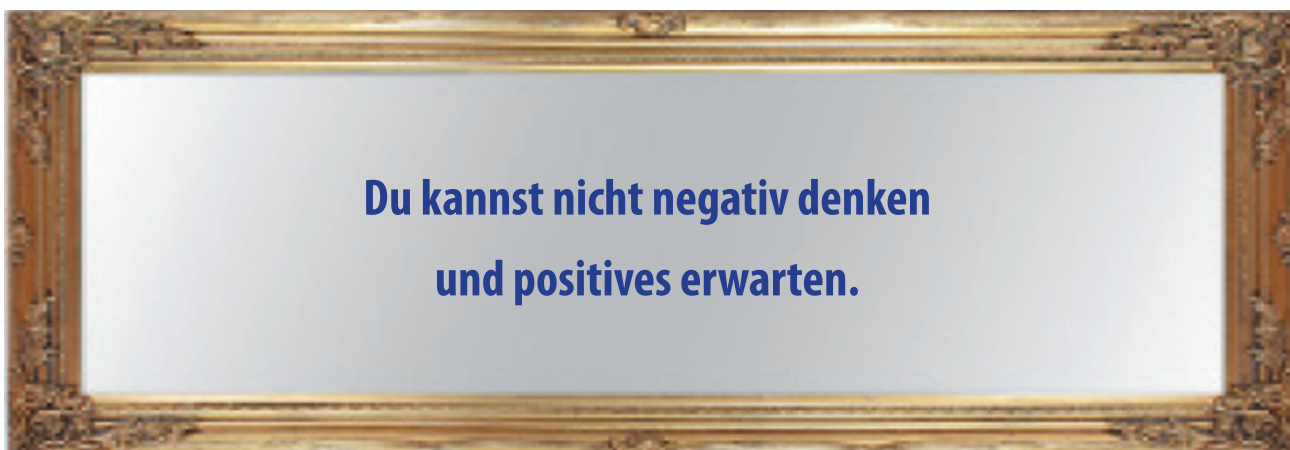
Ein großes Dankeschön geht an Klaas Kostur, der ehrenamtlich sehr engagiert die Facebookseite des Vereins Leben mit Krebs betreut!

Auch ohne Mitglied zu werden, können Sie sich dort immer über Aktuelles rund um unseren Verein informieren.

[www.facebook.com/LebenMitKrebs-Bremerhaven/](https://www.facebook.com/LebenMitKrebs-Bremerhaven/)

[www.leben-mit-krebs-bremerhaven.de](http://www.leben-mit-krebs-bremerhaven.de)

## SPIEGELMOTTO



## SELBSTHILFEGRUPPEN IM VEREIN

### Gruppen, die von Ärzten begleitet werden

#### Leukämie, Lymphom- und Plasmozytomerkranke

Die Gruppe wird begleitet durch einen onkologisch erfahrenen Arzt.

Beginn: 17:00 Uhr

jeden letzten Dienstag im Monat

### Selbsthilfegruppen in unseren Vereinsräumen

<b>Kehlkopfgruppe</b>	jeden 3. Mittwoch in geraden Monaten	Beginn: 15:00 Uhr
<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 -</b>	jeden 3. Donnerstag im Monat Gesprächskreis für an Krebs erkrankte Menschen	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 2022

<b>Lauf zur Venus</b>	<b>18. September 2022</b>	<b>Fischereihafen</b>	<b>ab 11:00 Uhr</b>
<b>Solidaritätslauf zugunsten krebskranker Menschen</b>		<b>(im Rahmen der Sportmeile)</b>	
<b>Brustkrebstag</b>	<b>08. Oktober 2022</b>	<b>T.I.M.E. Port II</b>	
<b>Männertag</b>	<b>05. November 2022</b>	<b>T.I.M.E. Port II</b>	

### Informationsveranstaltungen 2022

<b>Vortrag</b>	<b>08. September 2022</b>	<b>Eddy-Lübbert-Haus</b>	<b>17:00 Uhr</b>
„Möglichkeiten begleitender naturheilkundlicher Mittel und Behandlungen bei Krebserkrankungen“		<b>Kurfürstenstr. 4</b>	
Referentin: Frau Erika Miéville aus der Rosen-Apotheke Bremerhaven		<b>27568 Bremerhaven</b>	

### Spezielle Beratungsangebote

#### - Sprechstunde Brustkrebs

Selbsthilfeangebot von Frauen für Frauen jeden 4. Freitag im Monat  
Bitte mit telefonischer Anmeldung

von 10.00 – 12.00 Uhr

#### - 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	<b>Wassergymnastik</b> nach Brustkrebsop.	Z.Zt. in Planung	
Dienstag	<b>Funktionsgymnastik</b> nach Brustkrebsop.	Z.Zt. in Planung	
Mittwoch	<b>Feldenkrais</b> auf Anfrage	KL Birgit Körner	Beginn: 10:00 Uhr
Freitag	<b>Pilates</b>	KL Kathleen Barberio	Beginn: 10:00 Uhr
<b>Kurse zur Entspannung und Gesundheitsförderung</b>			
Dienstag	<b>QiGong</b> - chin. Heilgymnastik 90 Min.	KL Renate Sturm	Beginn: 18:00 Uhr
Dienstag	<b>Ich atme</b> - Atemgymnastik	KL Sonja Gerhardt	Beginn: 10:00 Uhr
Mittwoch	<b>Yoga</b> im Sitzen	KL Kerstin Gottschalk	Beginn: 15:15 Uhr
Mittwoch	<b>Yoga</b>	KL Kerstin Gottschalk	Beginn: 16:30 Uhr

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

#### BITTE VORMERKEN:

<b>Freitag</b>	<b>26. August 2022</b>	<b>Grillfest</b>	Beginn 15.00 Uhr
<b>Samstag</b>	<b>10. Dezember 2022</b>	<b>Schreibwerkstatt</b>	10:00 - 17.00 Uhr
		mit Eberhard Pfeiderer	

**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.

**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 26, Juli 2022

1. Vorsitzende: Anita Mattheissen, 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