



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

## 35 Jahre Leben mit Krebs e.V.

Unser Verein besteht nun bereits seit 35 Jahren und am 15. November 2024 veranstaltete der Verein einen Tag der Offenen Tür.

Zahlreiche interessierte Besucher und Besucherinnen fanden sich ein und informierten sich über die Angebote des Vereins. Tatsächlich wa-

ren einige Gäste erstaunt was unser Verein anbietet. Ebenso war vielen nicht bekannt, dass bspw. an den Sportgruppen auch Nichtmitglieder und/oder Nichtbetroffene teilnehmen können. Ausser in den Selbsthilfegruppen für an Krebs erkrankte Menschen sind uns immer Gäste willkommen.

Ein Flohmarkt sorgte für viel Zulauf, so manches Schnäppchen wechselte den Besitzer und das große Angebot an Büchern lockte doch viele Käufer und Käuferinnen.

Unsere engagierten Ehrenamtlichen informierten über die jährlich stattfindenden Informationstage wie den Darmkrebstag im März und den Brustkrebstag im Oktober.

Bei Kaffee und Torten fanden sich die Gäste zum Austausch und liesen den Tag gemütlich ausklingen.

Es war wieder einmal eine gelungene Veranstaltung, nicht zuletzt auch durch den unermüdlichen Einsatz unsere ehrenamtlichen Helfer und Helferinnen.

Ein großes Dankeschön an Euch!

**Susanne Heins**



## Fahrt zum Weihnachtsmarkt



Die letzte Fahrt zu einem Weihnachtsmarkt unserer Mitglieder ist schon eine Weile her.

Nun war es wieder soweit und an einem Freitag, den 13. Dezember 2024 machten sich 38 Teilnehmer (Vereinsmitglieder und Gäste) auf den Weg nach Gut Basthorst.

Das Busunternehmen Weghorst brachte uns sicher an unser Ziel. Der Einlass ging schnell, kein Anstehen war nötig, denn die Karten wurden vorab online bestellt.

Es gab sehr viel zu entdecken. Stände mit schönen Dingen für eine weihnachtliche Dekoration, selbstgemachten Schmuckstücken, Gehäkeltes, Gestricktes, Getöpferes, es war für jeden Geschmack und Geldbeutel etwas dabei.

Es war sehr kalt und so wurden die Glühwein- und Apfelpunschbuden gern aufgesucht. Man traf sich beim Mittagessen und/oder Kaffeetrinken mit einem Stück Torte im Restaurant, das sich auf dem Gutsgelände befindet.

Um 17.00 Uhr ging es zurück nach Bremerhaven.

*Susanne Heins*

## Ehrenamtlichentreff

Bei unserem Treffen der Ehrenamtlichen im November 2024 hatten wir den Seniorenschutzbund „Graue Panther“ zu Gast.

Frau Peters von der hiesigen Gruppe begeisterte uns mit spannenden Einblicken in die vielen Tätigkeiten des Vereins.

Seit 1992 setzen sich die „Grauen Panther“ in Bremerhaven u.a. für ein Leben im Alter ein, ohne Bevormundung oder Diskriminierung. Von Kinderprojekten oder Seemannsmission bis Briefmarkensammeln für Bethel, hier geschieht unglaublich viel!

Wir waren sehr beeindruckt. Die Zeit war begrenzt, sonst hätten wir gern noch weiter zusammengessen.

Zum Ehrenamtlichentreff sind Gäste stets willkommen, was ja auch gern angenommen wird!

*Reinhard Kostur*

## „Rote Frau 2024“

Beim traditionellen, jährlichen Frauenmahl der SPD Frauen in Bremerhaven wurde Susanne Heins mit der „Roten Frau 2024“ ausgezeichnet.

Susanne Heins engagiert sich ehrenamtlich seit 2013 im Verein Leben mit Krebs Bremerhaven. Sie rief das Bremerhaven Herzkissenprojekt ins Leben, betreut zwei Selbsthilfegruppen, übernimmt Einzelgespräche mit an Krebs erkrankten Menschen.

Im Team mit anderen Ehrenamtlichen organisiert sie u.a. Veranstaltungen wie den Brustkrebs- und Darmkrebstag, sowie Tagesfahrten für Vereinsmitglieder.

In einer kurzen Dankesrede machte Susanne Heins deutlich wie wichtig die Arbeit des Vereins Leben mit Krebs und seinen Mitarbeitern, ehren- und hauptamtlich, ist.

Die Menschen werden oft mit ihrer Diagnose alleingelassen und finden „unter dem Dach“ des Vereins Leben mit Krebs psychologische Unterstützung und Beratung in sozialrechtlichen Fragen.

**Redaktion**



## Kurznachrichten

Viele Jahre war Karl-Heinz Teichmann als Schriftführer im Vorstand und zusätzlich als unser Webmaster mit großem Elan tätig.

Aus dem Vorstand ist er jetzt ausgeschieden, aber als Webmaster weiterhin "voll im Einsatz".

Für alles ganz herzlichen Dank und schön, dich auch zukünftig mit

deinem Engagement bei uns zu haben!!

Zum Neujahrsempfang der Stadtverordnetenversammlung und des Magistrats Bremerhaven war auch unser Verein geladen.

Christel Lukaßen und Reinhard Kostur nahmen vom Vorstand daran teil. Viele Gespräche und

Begegnungen zeigten, unser Verein ist bekannt, hochgeschätzt und im Gesundheitswesen der Stadt fest verankert. Und das ist gut so!!

**Reinhard Kostur**

## Neujahrsempfang



"Hereinspaziert ins neue Jahr", unter diesem Motto fand unser traditioneller Neujahrsempfang in unserer bis auf den letzten Platz gefüllten Cafeteria statt.

Christel Lukaßen und ich ließen das

vergangene Jahr nochmals in teils fröhlichen, manchmal auch nachdenklichen Worten vorüberziehen, wobei auch die Tätigkeit aller Ehrenamtlichen besonders gewürdigt wurde. Zusätzlich erhielten sie einen Gutschein als kleines Dankeschön.

Danke auch an die Stadtbäckerei Engelbrecht, die uns wieder mit gespendeten Berlinern und Viktoria "verwöhnte". Auf geht's! Wir schauen 2025 beherzt entgegen.

*Reinhard Kostur*

## Vorbereitungen für das Arztgespräch

Die Diagnose Krebs ändert alles. Von jetzt auf gleich übernimmt der Befund „Ich habe Krebs“ die weitere Gestaltung Ihres Lebens. So die Aussage von Betroffenen.

Es folgen zahlreiche Arztbesuche und in der Regel ist man so aufgeregt und voller Fragen, dass man den Erläuterungen des Arztes kaum folgen kann. Aber man kann sich vorbereiten, sich informieren, um gemeinsam mit der Ärztin oder Arzt die bestmögliche Therapie zu besprechen.

Überlegen Sie was Ihnen wichtig ist, denken Sie daran, keine Frage ist dumm oder passt hier nicht!

- Nehmen Sie eine Begleitung mit, 4 Ohren hören mehr als 2
- Alle Fragen, Bedenken die sich einstellen – schreiben Sie es auf
- Wenn zuviele Fachausdrücke verwendet werden fragen Sie nach „was genau ist ...“
- Bringen Sie Ihren Medikamentenplan mit – oft vergisst man im Gespräch was und wie man seine Medikamente einnimmt
- Äußern Sie Ihre Ängste

- Lassen Sie sich Ihre Therapie genau erklären, auch hier gilt: fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstehen.

Das Arztgespräch dient zur Information eine Entscheidung zu treffen, für oder gegen eine Untersuchung und/oder Behandlung. Fassen Sie das Gesagte noch einmal für sich und in Ihren Worten zusammen. So lassen sich Missverständnisse schnell aus dem Weg räumen.

*Susanne Heins*

## Kreative Auszeit – Bastelworkshop

Die 2. Kreative Auszeit stand dieses Mal unter dem Motto „Wir basteln uns einen Schutzengel“

Unsere ehrenamtliche Mitarbeiterin Inga Herrmann leitete den Workshop mit 11 Teilnehmerinnen. Es wurde ein vergnüglicher und produktiver Nachmittag. Anfangs hörte man schon mal „Ich kann das nicht“, aber das änderte sich schnell. Nicht zuletzt durch die sehr entspannte Art von Inga Herrmann die Schritte genau zu erklären, wurden alle gelassener.

Heraus kamen viele, hübsche Schutzengel und am liebsten hätten manche schon gleich einen neuen Termin zum nächsten Workshop gemacht.

*Susanne Heins*



## Weihnachtsfeier



Unsere traditionelle Weihnachtsfeier fand wieder großen Zuspruch. In der liebevoll und weihnachtlich geschmückten Cafeteria luden ein üppiges Kuchenbuffet und viele bunte Teller zum gemütlichen Beisammensein ein. Zwei Mitgliederinnen der Musikschule Beck erfreuten uns mit internationalen Weihnachtsliedern, wir blieben bei uns vertrautem Liedgut.

Besinnliche, auch lustige Beiträge waren weitere schöne Momente. Ein ganz großes Dankeschön an die vielen Ehrenamtlichen als bestens eingespieltes Team und an die Kochenspenderrinnen, eure Torten waren Klasse! Ohne euch wäre solch eine tolle Feier nicht möglich!

Und zu einer Feier gehört bekanntlich auch das Auf- und Wegräumen,

wie immer, klappte auch das wieder bestens!

Mit vielen guten, manchmal auch sehr persönlichen Wünschen gingen wir schließlich auseinander.

*Reinhard Kostur*

## SPIEGELMOTTO



### 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

#### Gesprächskreis für Angehörige und Freunde

jeden 1. Dienstag im Monat  
Ansprechpartner: Reinhard Kostur

Beginn: 18:00 Uhr

#### Gesprächskreis für Menschen mit diversen Krebserkrankungen

jeden 2. Mittwoch im Monat  
Ansprechpartnerinnen: Christel Lukaßen, Susanne Heins

Beginn: 18:00 Uhr

#### Brustkrebsgruppe III

jeden 2. Mittwoch im Monat  
Ansprechpartner: Frauke Hoppe

Beginn: 18:00 Uhr

#### Brustkrebsgruppe IV

jeden 2. Mittwoch im Monat  
Ansprechpartnerin: Susanne Heins

z.Zt. geschlossen

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.

#### Frauenfrühstück

jeden 2. Montag im Monat, nur mit Anmeldung

Beginn: 09:30 Uhr

#### Männerfrühstück

jeden 1. Montag im Monat, nur mit Anmeldung

Beginn: 09:00 Uhr

#### Singen + Klönen

jeden 1. Mittwoch im Monat

Beginn: 15:00 Uhr

#### Wandergruppe

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

nur mit Anmeldung

#### Spielnachmittag

jeden letzten Mittwoch im Monat

Beginn: 15:00 Uhr

#### Ehrenamtlichentreff

jeden 2. Mittwoch in den ungeraden Monaten

Beginn: 15:00 Uhr

Änderungen sind bei allen Veranstaltungen möglich, achten Sie bitte auf den Veranstaltungskalender im Sonntagsjournal unter „in Kürze“ (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 2025

### Informationsveranstaltungen 2025

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  
Bitte mit telefonischer Anmeldung

von 10.00 – 12.00 Uhr

### Kursangebote nur mit Anmeldung (KL – Kursleitung)

Kursgebühren und nähere Informationen unter Telefon 0471 / 941 34 07

### Kurse zur Entspannung und Gesundheitsförderung

#### Einstieg jederzeit möglich

Montag	<b>Sanfte Gymnastik für Frauen</b>	KL Mercedes Rubel	Beginn: 10:00 Uhr
Dienstag	<b>Ich atme</b> - Atemgymnastik	KL Sonja Gerhardt	findet z.Zt. nicht statt
Dienstag	<b>Sanftes Hatha Yoga</b>	KL Martina Vögel	Beginn: 17:00 Uhr
Dienstag	<b>QiGong</b> - chin. Heilgymnastik	KL Renate Sturm	Beginn: 18:30 Uhr
Mittwoch	<b>Feldenkrais</b>	KL Birgit Körner	Beginn: 10:00 Uhr
Mittwoch	<b>Sitz Yoga</b>	KL Mercedes Rubel	Beginn: 16:30 Uhr
Freitag	<b>Pilates</b>	KL Kathleen Barberio	Beginn: 10:00 Uhr

#### BITTE VORMERKEN:

<b>Kreative Auszeit</b>	03.04.2025	Kurfürstenstraße 4	Beginn: 16:00 Uhr, Ende: 18:00 Uhr
<b>Osterdeko basteln</b>			Plätze sind begrenzt, bitte anmelden (Materialkosten 4 Euro)
<b>Darmkrebstag 2025</b>	29.03.2025	t.i.m.e. Port II	Beginn: 10:00 Uhr Ende: 15:00 Uhr
<b>Klinikfahrt nach Bad Zwischenahn</b>	22.05.2025	P&R am Hauptbahnhof	Treffpunkt 8:30 Uhr Rückfahrt 18:00 Uhr, bitte anmelden

**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

## IMPRESSUM

„Leben mit Krebs e.V.“ / Kostenlose Vereinszeitung / Ausgabe 33, März 2025  
1. Vorsitzende: Christel Lukaßen, 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: