



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

## YES!Con 6

Deutschlands größte Krebs-Convention

Am 9. und 10. Mai fand bereits zum 6. Mal die YES!Con in Berlin statt. Eine sehr besondere Veranstaltung, ausgerichtet für Menschen mit einer Krebserkrankung, ihren Angehörigen und Freunden. Ziel ist es, eine unterstützende Gemeinschaft zu schaffen, Informationen bereitzustellen und den Austausch zwischen Betroffenen, aber auch Nichtbetroffenen zu fördern.

Die Yes!Con bot eine Vielzahl von Aktivitäten, darunter informative Vorträge von Fachleuten, Workshops zu verschiedenen Themen (Fatigue, Ernährung, Wiedereinstieg ins Berufsleben). 60 Initiativen nahmen an der Veranstaltung teil und boten Raum für ganz viel Austausch, Inspiration und die Möglichkeit zum Aufbau eines Netzwerks für den eigenen Verein.

Eine Reihe von prominenten Teilnehmer:innen überzeugte mit sehr viel Offenheit, in dem sie über ihre eigene Krebserkrankung oder die eines Angehörigen berichteten.

Der Verein Leben mit Krebs war als Besucher vertreten durch die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen Christel Lukassen, Susanne Heins und Gaby Ehlers. Alle waren sich einig, es war eine sehr interessante, informative Veranstaltung,

die sich auch durch ihre Emotionalität aller Beteiligten, auszeichnete. Es kam der Gedanke auf, sich im nächsten Jahr

bei der YES!Con7 mit einem eigenen Informationsstand zu beteiligen.

**Susanne Heins**



## Neue Geschäftsstellenleitung des Vereins Leben mit Krebs

Seit dem ersten März diesen Jahres hat die Bremerhavener Krebsberatungsstelle eine neue festangestellte Leitung und psychosoziale Beraterin. Kirstin Fossgreen ist nun montags bis donnerstags im Eddy-Lübbert-Haus in der Kurfürstenstr. 4 präsent. Wir haben ihr einige Fragen gestellt und möchten sie damit dem Verein in dieser Zeitung vorstellen:

*Kirstin, was sind deine Eindrücke aus den ersten Monaten in der Krebsberatungsstelle?*

Ich bin beeindruckt, was hier für eine großartige Arbeit von den Ehrenamtlichen geleistet wird. Die Öffnungszeiten, die Büroarbeit mit allen Verwaltungstätigkeiten und der Begleitung von Kursen und Gruppen wurde von Ehrenamtlichen gewährleistet. Auch der Darmkrebstag im timeport wurde von Ehrenamtlichen als professionelle Fachveranstaltung vorbereitet und durchgeführt. Ich sehe, was hier für Engagement und Expertise vorhanden ist.

Dankbar bin ich besonders dem Vorstand, der für Fragen oder Austausch eigentlich immer ansprechbar ist, sowie Marie Rösler und Dr. Susanne Hepe von der Bremer Krebsgesellschaft, sowie Dagmar Linnemann, die mir in fachlichen Fragen mit ihrer langjährigen Erfahrung zur Seite stehen.

In der psychosozialen Einzelberatung habe ich in den ersten Monaten schon vielen Menschen Unterstützung anbieten können. Ich bin dankbar, dass die Ratsuchenden den Raum des Zuhörens annehmen, den ich ihnen anbiete, dass sie sich öffnen und reden. Ich freue mich über jeden kleinen Step zur Selbstfürsorge und Selbstannahme, den wir entwickeln und der es möglich macht dem Leben im Jetzt zuzulächeln. Auch bei Zugang zu sozialen Hilfen (Schwerbehinderung, Reha-

Anträge, Härtefondszuwendungen) zu unterstützen, ist bedeutsam.

*Was hast du vorher beruflich gemacht und wie ist die Verbindung zur Krebsberatung?*

Ich bin von Beruf Sozialwissenschaftlerin, Referentin für Gesundheitsförderung und Heilpraktikerin. Ich unterstütze seit über 30 Jahren Menschen dabei unter schwierigen Bedingungen gesund zu bleiben und die Selbstfürsorge in den Fokus zu nehmen. Nun schaue ich vorwärts auf die Fortbildung zur Psychoonkologin, die ich nächstes Jahr im April abschließen werde.

*Was sind deine Ideen für die Zukunft der Krebsberatungsstelle?*

Ich möchte daran mitarbeiten, dass der Verein „Leben mit Krebs e.V.“

und die Krebsberatungsstelle weiterhin Zulauf erhalten. Menschen, die eine Krebsdiagnose haben und deren An- und Zugehörige sollen hier einen Ort finden, wo sie liebevolle, professionelle Unterstützung finden. Mein erstes Ziel ist es, dafür die psychosoziale Einzelberatung auszubauen. Gern unterstütze ich auch dabei, weitere Selbsthilfe- und Unterstützungsgruppen zu initiieren. Weiterhin wäre die Verjüngung des Vereins ein Ziel für die Zukunftsfähigkeit. Dazu könnte aus meiner Sicht mehr Social Media Kompetenz und z.B. die Möglichkeit von Videosprechstunden aufgebaut werden. Die Vernetzung mit dem regionalen Gesundheitssystem ist eine weitere wichtige Aufgabe. Und ich freue mich sehr, dass wir demnächst eine festangestellte Bürokraft bekommen, die mich und die Ehrenamtlichen weiter entlasten kann.



## Ehrenamtliche Mitarbeiter:innen

Ehrenamtliche Mitarbeiter:innen sind das Herzstück unseres Vereins!

In einer Zeit, in der Gemeinschaft und Zusammenhalt wichtiger denn je sind, spielen ehrenamtliche Mitarbeiter:innen eine entscheidende Rolle. Sie bringen nicht nur ihre Zeit und Fähigkeiten ein, sondern auch ihre Leidenschaft und ihr Engagement, um das Leben anderer in vielfältiger Form zu bereichern.

Genau diese Menschen hat die Nordsee-Zeitung unter der Rubrik „Alltagshelden“ ihren Lesern vorgestellt und zu einem späteren Zeitpunkt gefragt, wer denn ihr persönlicher Alltagsheld sei.

Gewonnen hat unser ehrenamtlicher Mitarbeiter Reinhard Kostur! Er organisiert die ehrenamtlichen Treffs, betreut eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit einer Krebserkrankung, ist im Vorstand als Schriftführer tätig und einiges mehr.

Herzlichen Glückwunsch Reinhard und vielen Dank für Dein Engage-

ment und unermüdlichen Einsatz für unseren Verein Leben mit Krebs.



## Darmkrebstag

An unserem Darmkrebstag hatten wir mit den drei Chefärzten Dr. Mardi, Dr. Scholz und Dr. Schulz sowie der niedergelassenen Gastroenterologin Frau Dr. Knedeisen und der onkologischen Fachberaterin Frau Hildebrandt „hochkarätige“ Referentinnen und Referenten, die uns umfangreich informierten. Vielfältiges Bildmaterial war für uns Laien eine hilfreiche Ergänzung. Das vortragende Team verzichtete auf ein Honorar, was, ebenso wie der Einsatz der vielen Ehrenamtlichen, ein großes „Dankeschön“ erhielt. Bedanken möchten wir uns auch bei Frau Andrea Toense, Dezernentin für Gesundheit, Klima und Umwelt, die mit Ihrem Grußwort die Veranstaltung eröffnete und engagiert mitbegleitet hat.



## Klinikfahrt nach Bad Zwischenahn

Am 22. Mai war es wieder soweit. 30 Mitglieder machten sich auf den Weg nach Bad Zwischenahn zur all-jährlichen Klinikbesichtigung.

Pünktlich um 10.00 Uhr erreichten wir unser Ziel und wurden sogleich von der Sozialarbeiterin der Klinik, Frau Renken begrüßt. Sie führte uns dann durch die verschiedenen Abteilungen der Onkologischen Klinik und erläuterte die Vielzahl an Therapien die dort durchgeführt werden können. Sie stellte uns die dort tätigen Psychoonkologinnen vor, die für eine kurze Gesprächsrunde „vorbeigekommen“ waren.

Es folgte ein Mittagessen und im Anschluß kam noch die Chefärztin Frau Dr. Trabarch und stellte sich und ihre Arbeit vor. Es blieb noch genug Zeit für Fragen unsererseits, die gern genutzt wurde.

Abschließend kann man zu dieser Klinikbesichtigung sagen, daß dort eine sehr angenehme Atmosphäre herrscht und es offensichtlich ist, daß eine gute Teamarbeit herrscht und sich die Angestellten alle auf



Augenhöhe begegnen. Die restlichen Stunden konnte jeder für sich nutzen. Der größte Teil entschied sich für einen Bummel mit anschließendem Besuch eines der vielen Cafes im Ort und liess es sich bei Kaffee und Kuchen gut gehen. Auf der Rückfahrt nach Bremerha-

ven konnte sich der Busfahrer an einer gutgelaunten und fröhlichen Mitfahrerguppe erfreuen.

Die Planung für die Klinikfahrt 2026 kann beginnen.

*Susanne Heins*

## Dankeschön

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Frau Mittrowann, die uns mit vielen, schönen Herzkissen bedacht hat, sowie bei Frau Seiffert (rechts im Bild), die uns Herzkissenhüllen und ganz tolle Mützen und Kappen genäht hat.

*Merci!*



## Gegen das Tabu

Im Begleitmagazin der „YES!CON“, fand ich einen interessanten Artikel „Mutmacher:innen im Rampenlicht“, den ich sinngemäß wiedergebe.

Eine Krebsdiagnose ist immer ein Schock und macht Angst. Viele fragen sich, wie offen soll ich mit der Erkrankung umgehen?

Insgesamt wird ein Wertewandel mit ihrem Umgang festgestellt, so machen z.B. immer mehr Prominente ihre Diagnose öffentlich. Während die Krebserkrankung der Schauspielerin Hannelore Elsner

erst 2019 nach ihrem Tode bekannt wurde, sie hatte 26 Jahre gekämpft, sprach Betty Ford, die ehemalige First Lady der USA, schon 1974 öffentlich über ihre Brustamputation. In der Folge stiegen schnell die Vorsorgeuntersuchungen, als „Betty-Ford-Echo“ bekannt geworden.

Ebenfalls einen 40-prozentigen Anstieg von Vorsorgeuntersuchungen bewirkte das Outing der Popsängerin Kylie Minogue in Australien, als „Kylie-Effekt“ bezeichnet. Auch der CDU-Politiker Wolfgang Bosbach sprach bei Markus Lanz vor einem Millionenpublikum offen über sei-

nen Prostatakrebs und riet dringend zur Vorsorge.

Mecklenburg-Vorpommerns Ministerpräsidentin Manuela Schwesig kommunizierte in jüngster Zeit ihre Brustkrebserkrankung. Hildegard Knef und Mildred Scheel haben schon in den 1970er-Jahren ihre Erkrankung öffentlich gemacht, alle haben dadurch sicher viel bewirkt. Während früher die Krankheit oft als Schwäche gedeutet wurde, ist es heute zunehmend selbstverständlich, offen darüber zu reden,

**Reinhard Kostur**

## Warum ins Krankenhaus?

*„Oma, warum treibt dich der Wind heute ins Krankenhaus?“*

... fragt mich meine sechsjährige Berliner Enkelin, als ich am Morgen meine Sachen packe, um in die Klinik, dort in die onkologische Tagesklinik, zu fahren.

Hier erhalte ich nach meiner Chemotherapie und Operation eine Immunaufbau-therapie. „Mach es nicht kompliziert jetzt“, denke ich und antworte „damit ich wieder gesund werde, mein Schatz.“ „Geht es dir immer noch nicht so gut? Aber deine Haare wachsen doch schon wieder?“ „Na ja, eine Krebserkrankung dauert in der Heilung eben länger als normales Bauchweh oder eine Erkältung – aber mir wird in der Klinik gut geholfen.“ So weit der Dialog im April 2025.

Mein Optimismus hat mich auch nach meiner zweiten Brustkrebserkrankung im Juli 2024 nicht verlassen. Es war mir einfach klar, dass ich nach der Diagnose und Biopsie im INRB, anschließenden Gesprächen im zertifizierten Brustzentrum und

der onkologischen Tagesklinik Reinkenheide wieder in guten, bewährten Händen bin.

„Freude, Friede, Eierkuchen“ – wie man sagt, war es nicht immer. Nebenwirkungen blieben nicht aus... aber der erhebliche Teil der Behandlung war zu ertragen. Dazu trägt die entspannte, zugewandte Atmosphäre in der Klinik bei. Die Unterstützung durch die Schwestern, alle Ärzt:innen hat mich beruhigt und mir einen klaren Blick verschafft. Die Vorbereitung auf die OP und der stationäre Aufenthalt auf der 4 C nach dem Eingriff gaben mir Zuversicht. An dieser Stelle einen herzlichen Dank an alle, die mich bis hierher begleitet haben!

Derzeit erhalte ich in der Strahlklinik die notwendigen Bestrahlungen. Parallel in dreiwöchigem Abstand die Immuntherapie in Form einer Infusion.

Das schaffe ich!

**Anita Matthiessen**



## Ehrenamtlichentreff

Der „Grüne Kreis“ war im März unser Gast. Sybille Böschen als erste Vorsitzende stellte uns in unserer Cafeteria mit viel Elan ihren Verein vor.

1959 als Zusammenschluss engagierter Bürgerinnen und Bürger mit dem Ziel gegründet, Bremerhaven grüner, bunter und schöner zu gestalten, sei er das grüne Gewissen unserer Stadt. Die herrliche Deichpromenade, das viele Grün im Stadtgebiet, auch mit den großen Parks, seien eine grüne Visitenkarte unserer Seestadt.

Der „Grüne Kreis“ ist vielfältig tätig. „Offene Gartenpforte“; Bürgerhain mit Pflanzaktionen; Agendawald, in dem zu besonderen Anlässen Bäume gepflanzt werden können, sind einige Beispiele. Frau Böschen nannte weitere, auch die enge Zusammenarbeit mit dem Gartenbauamt sowie die Schirmherrschaft des

jeweiligen Oberbürgermeisters über den Verein. Zum Schluss erhielten wir die Festschrift zum 60-jährigen Vereinsbestehen, ein tolles zweihundertvierzigseitiges Buch. Ich kann es sehr empfehlen und habe, auch wegen der Fülle an Bildern, damit eine kleine Zeitreise unternommen. Es steht in unserer Präsenzbücherei zur Ausleihe bereit.

Danke, Sybille Böschen und alles Gute für die wichtige Arbeit deines Vereins der „Grüne Kreis“!

Nachdem Christel Lukassen und ich unseren Verein beim Bürgerverein Geestemünde vorgestellt hatten, konnten wir im Mai Frau Rosemarie Blum als erste Vorsitzende dieses Vereins bei uns begrüßen.

Sie stellte den 2001 gegründeten Verein und seine Arbeit vor. Wir waren beeindruckt von ihrem Wissen von Gegenwart und Geschichte des

Stadtteils. Viele Fotos und Anekdoten ließen alles lebendig werden. Auch wir konnten mit vielen Erinnerungen dazu beitragen, wobei besonders das Kaufhaus Merkur und der Wochenmarkt herausragten.

Frau Blum und „Ihr“ Verein haben es sich zur Aufgabe gemacht, Geestemünde zu einem lebenswerten Ort zu machen, auch die Historie zu bewahren. Dazu gehören z.B. auch Rundgänge und Vorträge.

Danke, Frau Blum, wir haben sie mit viel Herzblut für „Ihr“ Geestemünde erleben dürfen, toll!

*Reinhard Kostur*

## SPIEGELMOTTO



## SELBSTHILFEGRUPPEN IM VEREIN

### Selbsthilfegruppen in unseren Vereinsräumen

<b>Gesprächskreis für Angehörige und Freunde</b>	jeden 1. Dienstag im Monat Ansprechpartner: Reinhard Kostur	Beginn: 18:00 Uhr
<b>Gesprächskreis für Menschen mit diversen Krebserkrankungen</b>	jeden 2. Mittwoch im Monat Ansprechpartnerinnen: Christel Lukaßen, Susanne Heins	Beginn: 18:00 Uhr
<b>Brustkrebsgruppe III</b>	jeden 2. Mittwoch im Monat Ansprechpartnerin: Frauke Hoppe	Beginn: 18:00 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>Frauenfrühstück</b>	jeden 2. Montag im Monat, nur mit Anmeldung	Beginn: 09:30 Uhr
<b>Männerfrühstück</b>	jeden 1. Montag im Monat, nur mit Anmeldung	Beginn: 09:00 Uhr
<b>Singen + Klönen</b>	jeden 1. Mittwoch im Monat	Beginn: 15:00 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	Beginn: 15:00 Uhr
<b>Ehrenamtlichentreff</b>	jeden 2. Mittwoch in den ungeraden Monaten Gäste willkommen	Beginn: 15:00 Uhr
<b>Malgruppe</b>	jeden 1. Montag im Monat Kostenbeitrag: 5,00- €	Beginn: 15:00 Uhr, Ende: 17:00 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.**

## TERMINE FÜR 2025

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

### Spezielle Beratungsangebote

#### - Sprechstunde Brustkrebs

Selbsthilfeangebot für betroffene Frauen mit oder nach Brustkrebs im Einzelgespräch von 15.30 – 17.30 Uhr  
Bitte mit telefonischer Anmeldung jeden 2. Mittwoch im Monat

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

#### Kursgebühren und nähere Informationen unter Telefon 0471 / 941 34 07

Montag <b>NEU!</b> Kurs Beginn: 08.09.2025	<b>Muskelentspannung nach Jacobsen</b>	KL Mercedes Rubel	Beginn: 15:00 Uhr
	Einstieg nicht jederzeit möglich, da es ein aufbauender Kurs ist		
Dienstag	<b>Sanftes Hatha Yoga</b>	KL Martina Völger	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
Donnerstag <b>NEU!</b> Kurs Beginn: 11.09.2025	<b>QiGong</b> - chin. Heilgymnastik	KL Renate Sturm	Beginn: 18:00 Uhr
Freitag	<b>Pilates</b>	KL Kathleen Barberio	Beginn: 10:00 Uhr

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

#### BITTE VORMERKEN:

<b>Solidaritätslauf</b>	14.09.2025	Bürgerpark Bremerhaven	Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 13:00 Uhr
in Zusammenarbeit mit dem GTV Bremerhaven			
<b>Achtsamkeit und Selbstfürsorge</b>	13.09.2025	Kurfürstenstraße 4	Beginn: 14:00 Uhr, Ende: 18:00 Uhr
mit Kirstin Fossgreen			
<b>Find your Flow - feel your Body</b>	18.10.2025	Kurfürstenstraße 4	Beginn: 14:00 Uhr, Ende: 18:00 Uhr
mit Mercedes Rubel, Freude an Bewegung mit Musik für Frauen mit und nach Brustkrebs			
<b>Informationsabend</b>		Kurfürstenstraße 4	Beginn: 18:00 Uhr
zum Thema Patientenverfügung, Betreuungs- und Vorsorgevollmacht mit Herrn Dr. Ackermann, Amtsleiter Gesundheitsamt Bremerhaven			
<b>Brustkrebstag</b>	25.10.2025	t.i.m.e.Port II Bremerhaven	Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 16:00 Uhr
<b>Sternenzauber</b> mit Inga Herrmann, Kosten 3,- €	19.11.2025	Kurfürstenstraße 4	Beginn: 16:00 Uhr, Ende: 18:00 Uhr
Weihnachtssterne aus Papier basteln			
<b>Schreibwerkstatt</b> mit Anke Gemsmann	15.11.2025	Kurfürstenstraße 4	Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 15:00 Uhr
<b>Fahrt zum Weihnachtsmarkt in Stade</b>	04.12.2025	Stade	Abfahrt: 10:00 Uhr, Rückfahrt: 17:00 Uhr
<b>Traditionelle Weihnachtsfeier</b>	12.12.2025	Kurfürstenstraße 4	Beginn: 15:00 Uhr

**Zahlungsmodalitäten:** Bei Buchungen von Tagesfahrten muss der Reisepreis direkt entrichtet werden (oder binnen 3 Tagen per Bank) ansonsten verfällt die Buchung. Bitte haben Sie Verständnis für diese Regelung.

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



SEESTADT  
BREMERHAVEN  
gefördert durch den Magistrat Bremerhaven

## IMPRESSUM

„Leben mit Krebs e.V.“ / Kostenlose Vereinszeitung / Ausgabe 34, August 2025  
1. Vorsitzende: Christel Lukaßen, 27568 Bremerhaven, Kurfürstenstraße 4  
Redaktion: Susanne Heins / Gestaltung: Medienwerkstatt Lehe, ESF-gefördertes Projekt  
von faden g GmbH / 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