



# Weiterleben e.V.

Verein für psychosoziale Krebsberatung

## Newsletter 2/2022

### DER AKTUELLE VORSTAND:

Auf der Mitgliederversammlung am 09.11.22 wurden Frau Petra Buschmann und Frau Dr. Diehl einstimmig in ihrem Amt bestätigt. Frau Brigitte Pieroth, als dritte Vorstandsfrau, musste aktuell nicht neu gewählt werden, da ihre Amtszeit noch bis Juni 2023 besteht. Trotz der aktuellen Wahl werden dringend Interessent\*innen für diese Arbeit gesucht, da Frau Buschmann gerne aus Altersgründen ihre Tätigkeit in spätestens einem Jahr beenden möchte.

Der Vorstand und das Team wünscht Ihnen und Ihren Lieben eine besinnliche Adventszeit und ein friedvolles Weihnachtsfest.



### NEUIGKEITEN AUS DER BEARTUNGSSTELLE

Aufgrund des erhöhten Beratungsbedarfes und dem Ausbau unserer Außensprechstunden hat Frau Angelika Sevenig (Diplom-Sozialpädagogin) ihre Stunden ab Juli 2022 aufgestockt. Sie ist nun an vier Tagen die Woche in der Beratungsstelle in Darmstadt bzw. in den Außensprechstunden.

Frau Kerstin Funk, die den Verein seit April 2021 als Assistentkraft unterstützt, wird zum Ende des Jahres ausscheiden. Dies bedauern wir sehr und wünschen ihr weiterhin alles Gute. Es konnte bereits eine neue Kollegin gewonnen werden, die ab 01.01.2023 an drei Tagen die Woche in der Beratungsstelle sein wird. Im nächsten Newsletter wird sich die Kollegin vorstellen.

### VORSTANDSMITGLIED GESUCHT!

Sollten Sie Interesse haben, den Verein in dieser Position zu vertreten, melden Sie sich bitte entweder unter der Telefonnummer: 06151-3927761 oder unter [office@weiterleben.org](mailto:office@weiterleben.org). Gerne informieren Sie Frau Dr. Diehl oder Frau Buschmann über die Aufgaben im Vorstand.

### AKTUELLE FINANZIERUNGSSITUATION

2022 war das erste Jahr, seit Gründung von Weiterleben 2008, in dem eine fast gesicherte Finanzierung der Beratungsarbeit gewährleistet war. Das Team (eine Vollzeit- und drei Teilzeitkräfte) und das Angebot konnten wachsen. Dies ist durch die öffentliche Förderung der gesetzlichen und privaten Krankenkassen und durch das Land Hessen möglich geworden. Es muss zwar immer noch ein Teil durch Spenden und Mitgliedsbeiträge finanziert werden, aber dieser ist geringerer, als in den früheren Jahren. Ein neuer Antrag für die nächsten drei Jahre wurde an den GKV-Spitzenverband gestellt.



K.P. Schellhaas, N. Zimmermann, P. Buschmann  
(v.l.)



## RÜCKBLICK BENEFIZLAUF

Auch im Jahr 2022 konnten wir unseren Benefizlauf wieder durchführen. Dieses Mal war der Austragungsort in Roßdorf, im sehr schönen Stadium „Am Zahlwald“. Frau Teysohn vom SKG Roßdorf, Abteilung Turnen und Leichtathletik und Frau Barreiß (Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Roßdorf), waren gemeinsam mit dem Verein an der Organisation im Vorfeld beteiligt. Am eigentlichen Tag, dem 03.09.22 kamen zahlreiche Helferinnen und Helfer und unterstützten, wo es nötig war. Wie jedes Jahr, übertrafen sich die Kuchenbäckerinnen mit ihren leckeren Kuchen, und nachdem der Landrat, Herr Schellhaas, bei seiner Begrüßungsrede auch noch den Streuselkuchen lobend angepriesen hat, schien es bei den Teilnehmer\*innen und Besucher\*innen kein Halten mehr zu geben. Es war insgesamt ein sehr schöner Tag und das Wetter, das nach der langen Hitze im Sommer, ausgerechnet an diesem Tag, die ausgetrocknete Natur mit Wasser verwöhnen wollte, war den etwa 90 Läuferinnen und Läufern wohl gesonnen. Der Vorstand bedankt sich im Namen des Vereins bei allen Helfern und Helferinnen, der Gemeinde Roßdorf mit Bürgermeister Norman Zimmermann, dem Sportverein SKG Roßdorf., der Abteilung Turnen und Leichtathletik, dem Landrat Herrn Schellhaas, aber auch bei allen, die den Verein mit ihren Spenden unterstützten.

## **WIR SAGEN DANKE**

**...unseren ehrenamtlichen  
Helferinnen und Helfern**

**...Herbert Albig (alles rund um  
IT-Fragen)**

**...Wolfgang Hertling (Betreuung  
der Homepage, Flyerdruck und  
viele mehr)**

**...Gisela Lammers (Leiterin  
Laufgruppe Weiterleben)**

## ERFAHRUNGSBERICHTE AUS DEN GRUPPEN

In diesem Abschnitt möchten wir zwei Erfahrungsberichte von Teilnehmerinnen der „Gesprächsgruppe Krebs“ und der „Laufgruppe Groß-Umstadt“ abdrucken. Vielleicht ermuntern diese weitere Leserinnen und Leser zu einer Teilnahme.

### **Gesprächsgruppe für Menschen mit Krebs**

*"Vor einem Jahr bekam ich die Krebsdiagnose. Ich stand erstmal unter Schock. Obwohl ich medizinisch gut versorgt wurde, hatte ich das Bedürfnis, mich in dieser beängstigenden Situation mit Menschen auszutauschen, denen es ähnlich geht. Nach einiger Suche habe ich die offene Gruppe bei Weiterleben e.V. gefunden. Diese Gruppe ist nicht nur offen für wechselnde Menschen, sondern im besten Sinne auch offen für alles, was uns bewegt. Hier kann alles gesagt und gefragt werden, und Weinen und Lachen geht auch. Durch achtsame Anleitung und Moderation wird eine gute Atmosphäre geschaffen, in der ich mich sehr wohl fühle. Ich bin sehr dankbar für diese Austauschmöglichkeit." Frau R.*



## Laufgruppe in Groß-Umstadt

### **Warum ich seit 5 Jahren am Lauftreff von Weiterleben teilnehme**

*Hier ist jede willkommen, egal wie es ihr gerade geht oder wie leistungsfähig sie momentan ist. Das ist für mich unser Motto. Seit dem Start im Oktober 2017 nehme ich so oft es geht an unserem gemeinsamen Lauftreff in Groß-Umstadt teil. Wir treffen uns einmal in der Woche am Donnerstagvormittag und laufen auf ebener Strecke etwa eine Stunde. Manche mit, andere ohne Stöcke. Vorher und nachher wärmen wir uns auf.*

*Beim Lauftreff gab und gibt es Frauen, die ähnliches erlebt und durchlebt haben. Es ist nicht nötig, viel zu erklären, weil jede die gravierenden Einschnitte im Leben durch die Krebserkrankungen und ihre Behandlung am eigenen Leib erfahren hat. Jede versteht, wie ich mich fühle, wenn die routinemäßige Nachsorgeuntersuchung ansteht und wie erleichtert man sich fühlt, wenn diese ohne Befund war. Es war und ist hilfreich, sich über Erfahrungen mit Ärzten und Untersuchungen auszutauschen.*

*Neu dazugekommene Frauen finden viele offene und verständnisvolle Ohren. Viele Gespräche kommen leichter in Gang und sind intensiver und persönlicher, wenn man nebeneinander läuft, als wenn man um einen Tisch sitzt. Unser Tempo orientiert sich immer an den langsamsten Frauen. Darauf achtet unsere Leiterin Gisela sehr genau. Ihr ist sehr wichtig, dass unsere „Neuen“ sich gut angekommen fühlen. Auch Frauen, die noch in der Chemotherapie-Behandlung oder Bestrahlung sind, dürfen gerne mitlaufen. Durch das Laufen mischt sich die Gruppe auch immer wieder neu und andere Themen werden aufgenommen. So bleiben wir beweglich und flexibel, körperlich und geistig.*

*Am Anfang war unsere Krankheitserfahrung das beherrschende Thema, aber inzwischen haben wir so viele andere gemeinsame interessante Dinge zu besprechen. Wir nehmen teil am Leben und den Erfahrungen der anderen. Krankheit wird vor allem dann wieder Thema, wenn neue Läuferinnen dazukommen, denen es wichtig ist, darüber zu reden. Es ist für uns alle selbstverständlich, zuzuhören. Aber keine Sorge, Krankheit kann, muss aber nicht Inhalt unserer Gespräche sein.*

*Immer wieder kommen für eine bestimmte Zeit Frauen dazu, die noch in der Rehabilitation sind. Diese nehmen nach einiger Zeit nicht mehr an unserem Lauftreff teil, weil sie wieder ihre in ihre Berufstätigkeit zurückkehren. Einige von ihnen kommen aber gerne weiter zu unseren geselligen Treffen. Ich empfinde es als sehr bereichernd, Lauffreundinnen in unterschiedlichen Lebensaltern zu haben.*

*Da die Zeit beim Laufen oft nicht ausreicht für unsere vielfältigen Gespräche, treffen wir uns immer wieder zusätzlich zu den Lauftreffen. Das gemeinsame Laufen ist eine Bereicherung meines Lebens und ich genieße es, zu wissen:*

*Am Donnerstag kann ich wieder mit meinen Laufgefährtinnen unterwegs sein.*

A. S.D.

## WIR SAGEN DANKE

**...für die öffentliche Förderung durch die gesetzlichen und privaten Krankenkassen**

**...für die Förderung durch das Land Hessen**

**...den Sponsoren des Benfizlaufes**

**...auch allen anderen danken wir, für ihre kleinen und großen Spenden und die Unterstützung für unseren Verein.**

**DANKE!**

**So erreichen Sie uns**

Weiterleben e.V.

Psychosoziale Krebsberatungsstelle

Ingelheimer Straße 1

64295 Darmstadt

Tel.: 06151-3927761

office@weiterleben.org

Sprechzeiten:

montags, mittwochs und donnerstags  
von 10.00 – 12.00 Uhr

Dienstagnachmittag 15.30 - 17.30 Uhr

Website:

[www.weiterleben.org](http://www.weiterleben.org)

**Wenn Sie unsere Arbeit schätzen und wichtig finden, unterstützen Sie uns bitte. Wir freuen uns über jede Art von finanzieller Zuwendung!**

**Dies kann in Form von einer Mietpatenschaft, eines Beitritts zum Verein und durch finanzielle Spenden geschehen.**

**Spendenkonto:**

**IBAN: DE97 5085 0150 0000 7256 09**

**Sparkasse Darmstadt**

## BERICHTE AUS DEN AUSSENSTELLEN

Ab November 2022 sind nochmals die Beratungszeiten in der Außensprechstunde in Langen ausgeweitet worden. Gestartet wurde diese Außenstelle im Januar 2021 mit einem Nachmittag die Woche, dann folgte ein zweiter Nachmittag, und nun kann an drei Nachmittagen die Beratung angeboten werden. Hierfür muss der Verein einen kleinen Mietbeitrag an die evangelische Kirchengemeinde Langen bezahlen. Während es zu Beginn überwiegend psychoonkologische Beratungsgespräche waren, kommen zukünftig auch Sozialberatungen hinzu. Das heißt, die Ratsuchenden können mit ihren Anliegen, wie beispielsweise Reha-Anträge und Schwerbehinderung, auch nach Langen kommen und müssen nicht extra nach Darmstadt fahren.

## ANGEBOTE und TERMINE 2023

### Kunsttherapie und Entspannung

Im Frühjahr 2023 ist erneut ein Kunsttherapie-Kurs für Krebspatient\*innen mit Diplom-Psychologin Angela Ebert geplant. Alle Informationen werden demnächst auf unserer Homepage veröffentlicht.

### Gesprächsgruppe für Betroffene

Die im Mai 2022 gestartete Gesprächsgruppe für Männer und Frauen mit einer Krebserkrankung wird inzwischen als offene Gruppe vierzehntägig fortgesetzt. Die Gruppe wird begleitet von Frau Sevenig (Sozialpädagogin) und findet jeden zweiten Donnerstag von 17.00 – 18.30 Uhr statt. Sollten Sie Interesse haben, rufen Sie an und Sie erfahren die genauen Termine: 06151-39 277 61.

### Samstag, 04.02.2023 Tag der offenen Tür am Weltkrebstag

Den Weltkrebstag nehmen wir zum Anlass, die Beratungsstelle zu öffnen und für Fragen und Anliegen da zu sein.

**Vortrag Frühjahr 2023:** in Kooperation mit dem Klinikum Darmstadt zum Thema: „**Komplementäre Verfahren bei Nebenwirkungen durch Krebstherapien**“. Leider musste der Vortrag im Herbst 2022 ausfallen, soll aber im Frühling 2023 nachgeholt werden, sofern es die Situation im Klinikum erlaubt.

### Frühjahr 2023: Fachveranstaltung zu vielfaltsorientierten und mehrsprachigen Zugängen in der gynäkologischen Krebsprävention

In Zusammenarbeit mit dem Büro für Migration und Inklusion des Landkreises Darmstadt-Dieburg und dem Amt für Vielfalt und Internationale Beziehungen der Wissenschaftsstadt Darmstadt. Die Veranstaltung möchte für die „Krebsvorsorge“ sensibilisieren und auf die wichtigen - u.a. auch mehrsprachigen digitalen - Möglichkeiten der Früherkennung aufmerksam machen. Im Vordergrund stehen mehrsprachige und vielfaltsorientierte Formen der Prävention.