



Weiterleben e.V.

Verein für psychosoziale Krebsberatung

Newsletter 1/2024

PERSONALVERÄNDERUNG

Sybille Fischer

Seit 01.01.2024 ist Frau Sybille Fischer Assistentin bei Weiterleben und meist die erste Ansprechpartnerin am Telefon. Wir sind froh, sie gefunden zu haben, und dass die Stelle nach dem Ausscheiden von Frau Schöpp nahtlos besetzt werden konnte.



JAHRESBERICHT 2023

Wir möchten Sie darauf aufmerksam machen, dass Sie unseren Jahresbericht 2023 mit unseren Aktivitäten und Statistik auf unserer Homepage unter dem folgenden Link einsehen können:

https://www.weiterleben.org/wp-content/uploads/2024/04/Jahresbericht_Weiterleben_2023.pdf

AKTIVITÄTEN, VORTRÄGE und VORANKÜNDIGUNG:

Koch-Workshop:

Am 13.05.2024 findet ein Koch-Workshop in Zusammenarbeit mit der Oecotrophologin Frau Anne Buchholz und Frau Lea Kilian von den „Kreativen Töpfen“ statt. Frau Buchholz wird eine Einführung in die Ernährungslehre bei Krebs geben und die Teilnehmer*innen zusammen mit Frau Kilian beim Kochen anleiten. Im Anschluss wird gemeinsam gegessen und Fragen beantwortet. Zum aktuellen Zeitpunkt ist der Kurs mit 14 Teilnehmer*innen ausgebucht.

Bioenergetik:

Da es letztes Jahr viele gute Rückmeldungen zum Bioenergetik-Kurs gab, hat sich der Verein entschlossen, auch 2024 einen weiteren Kurs anzubieten. Es konnte als Kursleiterin wieder Frau Angela Ebert gewonnen werden. Da der Kurs vor allem Körperübungen beinhaltet, haben wir uns entschlossen, den Kurs in einen größeren Raum „auszulagern“. Er wird dieses Mal nicht in den Räumlichkeiten von Weiterleben stattfinden, sondern bei AGORA, in der Erbacher Str. 89, 64287 Darmstadt. Der Vorteil ist, dass der dort angemietete Raum wesentlich mehr Platz bietet und somit auch mehr Personen teilnehmen können. Nachteil ist, dass der Verein eine Miete bezahlen muss. Deshalb wird es auch dieses Mal wieder eine

Kursgebühr von **30 Euro für 6 Abende** geben. **Der Kurs beginnt am 29.5.24, um 17.30 – 18.30 Uhr. Es gibt noch ein paar wenige freie Plätze. Anmeldung für den Kurs** über die Vereins-Telefonnummer oder per E-Mail:

06151-3927761 oder office@weiterleben.org

Bioenergetische Übungen sind ein Angebot an den Körper, sich von Verspannungen zu lösen, den Atem und die Energie wieder fließen zu lassen und darüber in ein neues inneres Gleichgewicht zu finden. Die Übungen laden ein, sich selbst die ganze Aufmerksamkeit zu schenken und dabei achtsam die Signale, die der Körper uns sendet, wahrzunehmen. Die Übungen regen unter anderem an, mit den Füßen in einen guten Kontakt zum Boden zu kommen, sich zu dehnen und zu strecken, momentanen Empfindungen Ausdruck zu verleihen oder sich in der Stille mit dem Atem zu verbinden. Sie fördern ein gutes Körpergefühl, die Selbstwahrnehmung, innere Heilungsprozesse und ermöglichen, wieder mehr Lebendigkeit zu spüren.

Voraussetzung für die Teilnahme an den bioenergetischen Übungen ist körperliche Beweglichkeit und Stabilität und die Bereitschaft, sich auf das Angebot einzulassen und dabei eigenverantwortlich auf innere Grenzen zu achten bzw. sich nicht selbst zu überfordern.

Vortrag in Kooperation mit dem Klinikum Darmstadt:

Am Mittwoch, den 09.10.2024, 18.00 Uhr wird Frau Hannah-Silvia Heise (Rechtsanwältin und Notarin) einen Vortrag zum Thema:

Vorsorgevollmacht und Testament halten.

Da es viele Vorträge zum Thema Patientenverfügung gibt, wollen wir den Fokus auf die beiden obigen Themen legen.

Der Vortrag ist kostenlos und jedem zugänglich. Veranstaltungsort ist das Logistikzentrum im Klinikum Darmstadt.

Benefizlauf 2024:

Wie in jedem Jahr wird auch 2024 wieder ein Benefizlauf ausgetragen. Dieses Mal wird er in Ober-Ramstadt, in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten Frau Richter, den Landfrauen, dem ONV Narrhallaverein und dem Fußballclub FC Ober-Ramstadt stattfinden, und zwar am Samstag, den **12.10.2024**, Sportplatz an der Georg-Christoph-Lichtenberg-Schule.

Wir würden uns freuen, wenn Sie sich diesen Termin vormerken und möglichst viele Interessierte, Förder*innen und Freund*innen des Vereins kommen. Sollten Sie nicht sportlich aktiv werden wollen oder können, ist für das leibliche Wohl gesorgt und ein Besuch des Benefizlaufes bei Kaffee und Kuchen ist ebenfalls möglich.

Neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Krebserkrankung in Erbach:

Bereits vor Corona gab es eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Krebserkrankung in Erbach. In Corona-Zeiten lag sie, wie so viele andere Gruppen „auf Eis“. Seit Januar diesen Jahres wurde die Gruppe wieder ins Leben gerufen. Sie wird begleitet von Heidrun Trautmann und Friedel Weyrauch (Sprecherin der Selbsthilfegruppen im DRK-Kreisverband Odenwaldkreis). Bei den ersten Treffen war auch Frau Sonja Braun-Resch, Sozialpädagogin von Weiterleben und Leiterin der Außensprechstunde in Erbach, dabei. Die Gruppe besteht bisher nur aus wenigen Teilnehmer*innen. Dies soll sich aber in den nächsten Monaten ändern. Falls Sie Interesse haben und im Odenwaldkreis leben, ist dies eine gute Anlaufstelle.

Die Gruppe findet einmal im Monat, **jeden 2. Freitag im Monat, von 15.00 – 16.30 Uhr** im Selbsthilfezentrum des DRK-Kreisverbandes Odenwaldkreis in der Bahnstr. 43 in Erbach, statt. Alle Menschen mit einer Krebserkrankung sind in der offenen Gruppe herzlich eingeladen. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen finden Sie bei den DRK-Selbsthilfegruppen im Odenwaldkreis oder kontaktieren Sie die Ansprechperson unter der E-Mail: selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de. Telefonisch ist Friedel Weyrauch unter Tel. 06062 / 607-601 oder 0162 / 2578 112 zu erreichen.

ERFAHRUNGSBERICHT aus der ANGEHÖRIGEN-GRUPPE

Meine positiven Erfahrungen mit der Angehörigen-Selbsthilfegruppe

Anfang des Jahres 2022 wurde im Auge meines erwachsenen Sohnes die Krebsart »Aderhaut-Melanom« diagnostiziert. Das Auge musste entfernt werden und die Ärzte warnten, dass dieser aggressive Krebs in die Leber streuen könnte. Rund zwei Monate später kam dann die entsprechende Schreckensbotschaft: Es hatten sich viele Metastasen dieser als unheilbar geltenden Krebsart in der Leber festgesetzt.

Mein Sohn erhielt einen Therapieplatz, wo er jede zweite Woche im Rahmen einer Studie ein neues Medikament erhält, das an diese Tumorzellen andockt und ihren aggressiven Stoffwechsel zum größten Teil verhindert. Tatsächlich ist das Wachstum der Tumore momentan weitestgehend gestoppt. Noch vor drei Jahren gab es kein solches Medikament.

Dieser Schicksalsschlag brach damals über meine ganze Familie herein. Ich fiel sofort in ein tiefes emotionales Loch. Aus heutiger Sicht bin ich sehr froh, dass wenigstens meine Frau und meine Tochter, bei aller Tragik, emotional deutlich stabiler sind und wir alle als Familie stark zusammenhalten können.

Anfang des folgenden Jahres erfuhr ich dann vom Verein »Weiterleben e.V.« in Darmstadt, glücklicherweise nicht weit von meinem Wohnort. Kurz danach konnte ich mich beim dortigen »Tag der offenen Tür« näher informieren und vorstellen. Ich trat sofort als Mitglied ein, um den Verein auch finanziell zu unterstützen.

Dadurch lernte ich Frau Kohlmann kennen, die als erfahrene Psychologin u.a. die Angehörigen-Selbsthilfegruppe sehr angenehm und einfühlsam betreut und moderiert. Sie bot mir zunächst zwei persönliche Gespräche an, um mich näher kennenzulernen und meine individuellen, emotionalen Probleme einschätzen zu können. Schon diese Gespräche, ihre Gegenfragen und Ratschläge, haben mir sehr gutgetan.

Anschließend fand ich zur Angehörigen-Selbsthilfegruppe, wo ich bis heute jeden vierten Dienstagabend im Monat für 1-½ Stunden teilnehme. Dort erlebe ich sehr konstruktive Gespräche über meine und die Probleme und Erfahrungen der anderen Angehörigen in Bezug auf die Erfahrungen mit der Krankheit, den Behörden, der Medizin und der Behandlung etc. Schon allein, dass wir uns gemeinsam zuhören, erleichtert die emotionale Last, die wir (er-)tragen müssen. Durch das Erzählen der eigenen Probleme im Umgang mit der Person und der Krankheit des Angehörigen zu eigentlich fremden Menschen fühle ich mich mit meinen Problemen nicht mehr so abgekoppelt und allein gelassen. Genau das können die mitleidenden Angehörigen im intimen Umfeld der eigenen Familienmitglieder gar nicht leisten.

Sich in der Gruppe auch mit den krebsakuten Lebensproblemen der Anderen auseinanderzusetzen und die eigenen emotionalen Belastungen schildern zu können, lindert und relativiert die eigenen Emotionen. Man kann sein Herz frei und ungezwungen ausschütten und die Last im wahrsten Sinne des Wortes »herausfließen« lassen. Das alles entnebelt und klärt die eigenen Gedanken, ohne das Leiden zu ignorieren oder ganz zu vergessen. Und diese Erfahrung wurde und wird auch immer wieder von den anderen Teilnehmern bestätigt.

Somit konnte ich auch meinen damaligen Schuldkomplex überwinden: Die sehr unangenehme Empfindung eines Schuldig-Seins, wenn ich mich mit angenehmen und interessanten Dingen beschäftigen wollte, obwohl es meinem geliebten Sohn doch gerade schlecht ergeht. Auch die psychische Belastung des Verzweifeln zwischen Bangen und Hoffen, was auch von anderen Teilnehmern schon beschrieben wurde, habe ich bis heute wesentlich besser unter rationalerer Kontrolle.

Heute fühle ich mich von diesen emotionalen Belastungen entkoppelt und kann somit sachlicher damit umgehen. Ich kann meinem kranken Sohn deutlich gefasster und fürsorglicher gegenüberstehen, um für ihn da zu sein. Das entlastet auch meinen kranken Sohn, da er mich nicht auch noch leiden sieht.

Aus all den sehr konstruktiven und hilfreichen Erfahrungen dieser Betreuung möchte ich mich bei Frau Kohlmann und ihrem Verein sehr herzlich bedanken. Ich bin sehr froh, dass es euch gibt.

Michael

So erreichen Sie uns:

Weiterleben e.V.

Psychosoziale

Krebsberatungsstelle

Tel.: 06151-3927761

office@weiterleben.org

Telefon-Sprechzeiten:

montags, mittwochs und
donnerstags

Von 9.00 – 12.00 Uhr

Dienstagnachmittag 15.30 - 17.30
Uhr

Website:

www.weiterleben.org

Besuch der Angehörigengruppe

Sollten Sie an der Angehörigengruppe teilnehmen wollen, dann melden Sie sich in unsere Beratungsstelle. Die Gruppe findet einmal im Monat, **jeden 4. Dienstag von 17.30 – 19.00 Uhr** statt. Sinn und Zweck ist der Austausch der Angehörigen untereinander und damit verbunden die Stärkung und gegenseitige Unterstützung. Angehörige sind häufig doppelt belastet. Zum einen müssen sie durch die Erkrankung der Angehörigen mehr Aufgaben übernehmen, aber gleichzeitig sind sie emotional ebenfalls belastet. In der Gruppe geht es vor allem darum, einen Platz für die eigenen Ängste, Sorgen, aber auch Bedürfnisse zu haben und Möglichkeiten des Umgangs damit zu finden.

Spenden und finanzielle Unterstützung

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 einer **Mitgliedschaft im Verein** und / oder einer finanzielle **Spende** geschehen.

Spendenkonto: IBAN: DE97 5085 0150 0000 7256 09, Sparkasse
Darmstadt