

Dienstag, 26. Mai 2020: „Dem Wunder leise begegnen“: in ihrem Buch mit diesem Titel hat Margarete C. Scheuven Geschichten gesammelt, wie Menschen in schwierigen Situationen wieder Mut gefasst haben, welche kleinen und großen Wunder sie erlebt haben, welche mutigen Entscheidungen sie getroffen haben und wie unverhofft Glück in ihr Leben kam. In einer Lesebegegnung möchte sich Margarete C. Scheuven, die als Wegbegleiterin in schwierigen Situationen und Gestalttherapeutin in Bonn lebt und arbeitet, mit uns über solche kleinen und großen Dingen, die Mut machen und stärken können, austauschen.

Dienstag, 23. Juni 2020: „Sommer, Sonne, Sonnenschein“: als Halbjahresabschluss treffen wir uns wieder beim Spanier in Kessenich. Bitte gebt uns hier Anfang Juni Bescheid, ob ihr mit kommt, damit wir rechtzeitig einen Tisch reservieren können.

Besonderheiten:

- Am 17. Juni 2020 findet bundesweit ein Tanz-Flashmob zum Thema „Krebs – Ja, ich lebe!“ statt. Bitte überlegt euch, ob wir uns dort als Gruppe anmelden wollen. Den Tanz, der dort aufgeführt wird, kann ich euch gern nochmal per Mail übersenden. Wir können ihn auch gern vorher üben ;-)).
- Wer Lust hat, für die Gruppe etwas Spezielles vorzubereiten (Wanderung, Theater, Kino), ist hierzu herzlich eingeladen.

Für die Planung des nächsten Halbjahres teilt uns bitte mit, wofür ihr euch interessiert.

Kontaktdaten des Gruppenleitungsteams:

Frauenselbsthilfe nach Krebs,
Gruppe St. Marien-Hospital, Bonn

Antje Klatte-Wahl
Lambertweg 8
53359 Rheinbach
Tel.: 02226 912 473
Email: antje.klatte-wahl@online.de

Ulla Fritz
Hundeshagenstr. 21
53225 Bonn
Tel.: 0228 47 25 37

Heike Marmann
Am Kelter 22
53572 Unkel
Tel.: 02224 98 79 238
Email: heike.marmann@t-online.de

Doris Wegmann
Beueler Str. 26
53229 Bonn
Tel.: 0228/4339443
Email: doriswegmann67@web.de

Kontoinhaber: FSH e.V., Gruppe Bonn
Spendenkonto:
Sparkasse KölnBonn, Konto 1931184756
BLZ 370 501 98
IBAN: DE22370501981931184756

Wir sind gemeinnützig; Spenden können von der Steuer abgesetzt werden.

Frauenselbsthilfe nach Krebs

Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V.
Gruppe Bonn, St.-Marien-Hospital

In Kooperation mit dem Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland e.V.

**Auffangen
Informieren
Begleiten**

**In jedem Winter steckt ein zitternder Frühling,
und hinter dem Schleier jeder Nacht verbirgt sich
ein lächelnder Morgen. (Khalil Gibran)**

Programm

vom 1. Januar bis 30. Juni 2020

Gruppentreffen an jedem vierten **Dienstag**

im Monat

von 19:00-21:00 Uhr

im St.-Marien-Hospital in Bonn

Robert-Koch-Straße 1
53115 Bonn Venusberg

Mitfahren kann bei Bedarf organisiert werden!



Wir wollen ...

- ... **Krebskranke psychosozial begleiten**
durch menschliche Zuwendung in Einzelgesprächen und Aussprache in Selbsthilfegruppen – gemeinsam lernen, mit Krebs zu leben
- ... **helfen, die Angst vor weiteren Untersuchungen und Behandlungen zu überwinden**
Vermitteln von Hoffnung durch persönliche Erfahrung und eigenes Erleben
- ... **Hinweise zur Stärkung der Widerstandskraft geben**
aktuelle Vorträge von Fachleuten aus den verschiedenen Bereichen des Gesundheitswesens, u. a. Ernährung, Bewegung
- ... **helfen, die Lebensqualität zu verbessern**
Hilfe zur Selbsthilfe, Überwindung von Isolation, Förderung der Kreativität
- ... **über soziale Hilfen, Versicherungs- und Schwerbehindertenrecht informieren**
Anschlussheilbehandlung, Rehabilitation, Wiedereingliederung, Pflegeversicherung, Renten u. v. a.
- ... **die Interessen Krebskranker sozialpolitisch und gesundheitspolitisch vertreten**

Dieses 6-Punkte-Programm ist Grundlage unserer Beratungsarbeit.

Termine:

Unsere **Gruppentreffen** finden jeweils am **4. Dienstag des Monats (neuer Wochentag)** von 19 bis 21 Uhr im Verwaltungsgebäude des St. Marien-Hospitals statt.

Gern begrüßen wir hierzu neue Teilnehmerinnen. Niemand sollte sich scheuen, sich auch schon kurz nach der Diagnose an uns zu wenden. Gerade am Anfang ist es sinnvoll, sich die Erfahrungen anderer Betroffener anzuhören, um die notwendigen eigenen Entscheidungen treffen zu können.

In unseren Gruppentreffen haben wir oft bestimmte Themen, über die wir uns austauschen wollen. Hierzu laden wir auch externe Referenten ein.

Darüber hinaus treffen wir uns zu besonderen Veranstaltungen. Diese finden auch manchmal an einem Samstag oder Sonntag statt.

Alles, was in unseren Gruppentreffen gesprochen wird, bleibt innerhalb der Gruppe. Jede kann sich daher alles von der Seele reden, sei es innerhalb der gesamten Gruppe, sei es in einem Gespräch mit einem Mitglied des Gruppenleitungsteams. Wer ein Einzelgespräch möchte, wende sich bitte an das Gruppenleitungsmitglied, mit dem sie sprechen möchte.

Gruppentreffen mit Referenten:

Auch bei Themen mit auswärtigen Referenten möchten wir grundsätzlich allen zunächst die Möglichkeit geben, über sich und/oder aktuelle Fragestellungen zu sprechen. Wir bitten jedoch um Verständnis, dass dies, je nach Umfang des Themas, manchmal nicht möglich ist. In solchen Fällen können wir gern telefonieren oder nach dem Gruppentreffen in kleinerem Kreis sprechen.

Dienstag, 28. Januar 2020: „Recht haben und bekommen“: Fragen, die ihr habt, aber euch noch nie zu stellen trautet; damit ich diese an dem Abend auch beantworten kann, schickt mir bitte vorab eine Email mit eurer Frage.

Dienstag, 25. Februar 2020: „Erlebnisse, die Mut machen“: Es gibt Dinge zwischen Himmel und Erde, die wir uns nicht erklären können. Einige von uns haben auch schon solche Dinge erlebt. Wir werden mit Uta Marx hierüber sprechen und sicherlich einiges von ihr erfahren, worüber sie auch in ihrem Buch „Ich werde dein Schutzengel sein“ geschrieben hat.

Dienstag, 24. März 2020: „Was gibt es Neues, wie geht es dir?“: mal wieder ein Abend zum Reden, zum Schwadronieren, zum Gedankenaustausch, zum Erfahrungsaustausch.

Dienstag, 28. April 2020: „Aromatherapie“: nachdem es Ende 2018 so viel Spass gemacht hat, unter Heikes Anleitung eigene Duftkreationen herzustellen, wird sie uns jetzt etwas über Aromatherapie erzählen. Sicherlich werden wir auch diesmal wieder selbst kreativ werden können. Näheres erfahrt ihr rechtzeitig.