

**Dienstag, 22. Oktober 2019: „Reden und Basteln“ (oder nur reden):** eine unserer ganz neuen Gruppenfrauen ist unheimlich kreativ und zeigt uns gern das eine oder andere, was wir z.B. als Weihnachtsgeschenke basteln können. Da die meisten von uns keine Feinmechaniker sind und wir zudem etwas reden wollen, werden das sicherlich keine künstlerischen Meisterwerke werden, aber bestimmt etwas Schönes. Wenn Rosemarie (so heißt sie) in dieser Zeit nicht möchte oder kann, weil sie z.B. von ihrer Behandlung groggy ist, dann werden wir einfach nur reden.

**Dienstag, 26. November 2019: „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, 17. Dezember 2019: „Weihnachtsfeier mit Wichteln“:** auch in diesem Jahr treffen wir uns wieder zu einigen Leckereien, die wir alle mitbringen, singen und haben einen gemütlichen Abend. In diesem Jahr werden wir wichteln. Überlegt euch, ob ihr lieber „schön“ wichtelt oder Schrottwichteln machen möchtet.

### Besonderheiten:

- Der diesjährige Patiententag des Marien-Hospitals und unserer Gruppe findet am 12. Oktober 2019 im Raum A statt. Über den Inhalt werden wir euch selbstverständlich noch informieren.

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**

**Die glücklichsten Menschen haben nicht von allem das Beste; sie machen aus allem das Beste.**

### Programm

vom 1. Juli bis 31. Dezember 2019

Gruppentreffen an jedem vierten **Dienstag**  
im Monat

**(bitte beachten!! Neuer Wochentag!)**

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, 30. Juli 2019: „Sommer, Sonne Sonnenschein“:** bei schönen Wetter wollen wir uns wieder mal beim Spanier zu einem leckeren Essen treffen. Angepeilt ist das Rincon de Espana, Karthäuserplatz 21, 53129 Bonn. Bitte Bescheid geben, ob du kommst, damit ich reservieren kann.

**Dienstag, 27. August 2019: „Tanzen und Loslassen“:** Hanja Ehler, die bereits seit Jahren mit unterschiedlichen Gruppen tanzt nach dem Motto „Der Tanz ist nicht nur ein Vergnügen, sondern ein seelisch nützliches Tun, weil er die innere Schönheit der Seele mit der äußeren Schönheit des Körpers verbindet (Lukian von Samosata)“, möchte mit uns tanzen. Wir wollen keine schwierigen Tänze lernen, sondern uns einfach nur in einem angenehmen Rhythmus mit angenehmen Tanzbewegungen ein bisschen fallen lassen. Bringt bitte bequeme Kleidung und Schuhe, in denen ihr sicher seid, mit.

**Dienstag, 24. September 2019: „Heilsames Singen“:** ich höre schon wieder „Ich kann aber nicht singen“; kein Ton ist schief, wenn er vom Herzen kommt. Außerdem wollen wir keine Opern lernen. Vielmehr soll sich jede berühren und bewegen lassen von ihrer Stimme und der Kraft, die in den Tönen und Schwingungen liegt. Barbara Kramer ist Heilpädagogin und auch bei den Singenden Krankenhäusern tätig. Sie wird mit und für uns diesen Abend gestalten.