

40 Jahre

Leben mit Krebs! Hilfe und Selbsthilfe im DRK

Stand: 8/2020



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4 - 5
Einführung	6 - 7
Familie und Krebs	8
Erfahrungsberichte	9 - 12
Wir brauchen Sie	13
Kreisverband Dithmarschen	14
Kreisverband Flensburg-Stadt	15
Kreisverband Hzgt. Lauenburg	16
Kreisverband Kiel	17
Kreisverband Lübeck	18
Kreisverband Neumünster	19
Kreisverband Nordfriesland	20
DRK-Nordsee Reha-Klinik Goldene Schlüssel	21
Kreisverband Ostholstein	22 - 23
Kreisverband Pinneberg	24
Kreisverband Plöner Land	25
Kreisverband Rendsburg-Eckernförde	26 - 27
Kreisverband Schleswig-Flensburg	28 - 29
Kreisverband Segeberg	30
Kreisverband Steinburg	31
Kreisverband Stormarn	32 - 33
Kontakte	34
Unterstützt durch ...	35

Leben mit Krebs!

Hilfe und Selbsthilfe im Deutschen Roten Kreuz in Schleswig-Holstein

- Informationen
- Gespräche
- Erfahrungsaustausch



Frauke Tengler, Vizepräsidentin
DRK-Landesverband Schleswig-Holstein e. V.

„In dieser Broschüre finden Sie alle notwendigen Kontaktdaten, um sich über Angebote in Ihrer Nähe zu informieren. Auch zu unserem vor einigen Jahren neu gegründeten Projekt, mit dem wir Familien unterstützen wollen, in denen ein Elternteil an Krebs erkrankt ist: Leben mit Krebs... und Kindern! Sprechen Sie uns an, wenn Sie Interesse oder Fragen haben, wir freuen uns auf Sie!“

40 Jahre Leben mit Krebs!

Bereits seit 1979 ist der DRK-Landesverband im Bereich der Psychosozialen Krebsnachsorge aktiv – seit vielen Jahren unter dem Titel „Leben mit Krebs!“.

Das Ausrufezeichen war den Aktiven in unseren Selbsthilfegruppen dabei besonders wichtig. Denn darum geht es in den Gruppen: Nach dem Schock der Diagnose, nach dem Zweifeln und manchmal Verzweifeln, nach Todesängsten und Sorgen „soll das Leben uns wieder haben“, wie es ein Gruppenmitglied einmal formulierte. In der Gruppe ist man nicht mehr allein mit der Krankheit, weiß sich verstanden und aufgehoben und kann durch Erfahrung- und Informationsaustausch neue Wege für sich finden.

Vor vierzig Jahren begann diese Arbeit in einem Modellversuch mit der Dt. Krebshilfe. Es war ein ganz neues Arbeitsfeld, denn bis dahin gab es allein die medizinisch/therapeutische Nachsorge nach einem Krankenhausaufenthalt. Jetzt sollte es um die psychische und soziale Situation der Erkrankten gehen. Unser Ziel war und ist es noch heute: Krebserkrankte Menschen und ihre Angehörigen sollen ergänzend zur medizinischen und therapeutischen Behandlung Hilfe und Ansprechpersonen finden. Die Resonanz auf unser Angebot zeigte den Bedarf. Die Beauftragten des Landesverbandes berieten und betreuten bereits im ersten Jahr etwa 500 Menschen und bauten elf Gesprächsgruppen auf.

Seitdem ist eine lange Zeit vergangen, es hat viele gesellschaftliche Veränderungen gegeben, die auch unsere Angebote beeinflusst haben. Die Lebenssituation vieler Menschen hat sich stark verändert, neben Berufstätigkeit und Familienengagement sehen viele kaum noch eine Möglichkeit, sich in einer Selbsthilfegruppe zu engagieren. Einige jüngere Betroffene stehen diesen auch skeptisch gegenüber. In Zeiten von überall verfügbarer Information und Austausch scheinen Selbsthilfegruppen überholt zu sein.

Die Erfahrungen und zufriedenen Rückmeldungen in unseren Gruppen zeigen jedoch, dass nach wie vor ein Bedarf an persönlichem Gespräch besteht, der nicht durch Chatrooms oder Ähnliches ersetzt werden kann. Das besondere Verständnis von anderen Betroffenen, der Zusammenhalt untereinander sind Dinge, die man so nur in Selbsthilfegruppen erfahren kann. Erlebt wird dabei auch, dass Ältere und Jüngere in den Gruppen das Verbindende sehen und viel voneinander lernen können.

Deshalb freue ich mich darauf, dass wir auch in Zukunft viele krebserkrankte Menschen und ihre Angehörigen in unseren Gruppen unterstützen werden.

Unser Angebot

Eine Krebserkrankung ist ein so einschneidendes Erlebnis, dass viele Menschen danach sagen: „Nichts ist mehr wie vorher!“

Die Diagnose trifft die meisten unvorbereitet und schockiert zutiefst. Oft folgt eine Phase des Nichtwahrhabenwollens, der Auflehnung, bis es gelingt, die Wahrheit zu begreifen. Und dann muss ein Weg gefunden werden, mit der Erkrankung zu leben. Jeder entwickelt dabei andere Strategien des Umgangs.

Wichtig für alle ist es, Wege zu finden, die Mut machen und Hoffnung wachsen lassen. Dafür braucht man in einem solchen schwierigen Lebensabschnitt in besonderem Maße andere Menschen: Für Gespräche und Fragen, um Verständnis zu finden und Informationen zu bekommen.

Dieses „nichts ist mehr wie vorher“ ist durchaus nicht nur negativ zu verstehen! Was am Anfang undenkbar erscheint, berichten sehr viele an Krebs erkrankte Menschen in unseren Gesprächsgruppen übereinstimmend:

Nach einiger Zeit des Lebens mit der Krankheit habe ich in meinem Leben viele neue Qualitäten entdeckt. Ich lebe bewusster und genieße die „kleinen“ Dinge des Lebens, ich bin aktiver geworden.

Alte Hobbies werden reaktiviert, neue Freundschaften geknüpft oder auch endlich Dinge getan, die „ich schon immer einmal machen wollte“.

Werden Sie aktiv

Oft wird eine solche Entwicklung durch die aktive Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe unterstützt. Das besondere Verständnis, das man dort von anderen Betroffenen findet und die Kontakte untereinander erleichtern, bereichern und machen Mut. Der Erfahrungsaustausch und neue Informationen machen sicherer und helfen dabei, bewusste Entscheidungen zu treffen.

Doch viele Menschen scheuen den Schritt in eine Selbsthilfegruppe. Das liegt oft daran, dass sie eine falsche Vorstellung davon haben, was in einer solchen Gruppe passiert. Sie denken, dass es dort überwiegend um Gespräche über Krankheit, Leid und Schmerzen gehen würde und dies dann viel zu belastend sei. Aber das ist nicht der Fall. Natürlich geht es darum, sich mit der Erkrankung auseinander zu setzen und sich gegenseitig zu stützen und dabei kann es auch leidvolle Momente geben. Aber ganz überwiegend ist es erleichternd, von anderen wichtige Tipps und Informationen zu bekommen und von Erfahrungen zu profitieren. Es macht Mut, zu sehen, dass die Erkrankung bei einigen schon lange her ist und sie gut damit leben können. Neben dem Informations- und Erfahrungsaustausch werden neue Dinge kennen gelernt, Ausflüge gemacht oder Aktivitäten ausprobiert wie Yoga oder



Tanzen, Kochen oder Gedichte schreiben – je nach den Ideen und Wünschen der Teilnehmenden. Und nicht zu vergessen: In den Gruppen wird gern und viel gelacht! Nicht umsonst hat eine unserer Gruppen ihre Treffen unter das Motto gestellt:

„Nicht leben wie bisher – sondern leben wie nie zuvor!“

Wir sind für Sie da

Unter dem Dach des Deutschen Roten Kreuzes in Schleswig-Holstein gibt es etwa 30 Gesprächskreise für Betroffene und Angehörige, die sich als begleitete Selbsthilfegruppen verstehen. Die Begleitung erfolgt durch vom DRK-Landesverband geschulte und sehr engagierte

ehrenamtlich Aktive, die meist selbst oder als Angehörige von einer Krebserkrankung betroffen sind und damit eigene Erfahrungen einbringen. Auch wenn Sie nicht gleich den Schritt in eine der Gesprächsgruppen gehen wollen, können Sie gerne Kontakt aufnehmen. Die ehrenamtlichen Kräfte stehen für Fragen und Einzelgespräche – persönlich oder telefonisch, im Einzelfall auch bei Ihnen zu Hause oder im Krankenhaus - zur Verfügung.

Mit unserer Broschüre wollen wir Ihnen helfen, Angebote in Ihrer Nähe zu finden und Ihnen Mut machen: Schauen Sie einfach einmal hinein und rufen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben. Sprechen Sie uns gerne an, wenn es vor Ort kein passendes Angebot gibt. Wir unterstützen Sie auch bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe.

Familie und Krebs

Durch eine Krebserkrankung ändert sich die familiäre Lebenssituation sehr einschneidend. Angehörige sind zutiefst erschüttert, haben viele Fragen und Ängste. Darüber hinaus sollen und wollen sie Stütze und Halt für die Betroffenen sein.

Auch Sie als Angehörige brauchen Zeit, sich mit der Erkrankung auseinander zu setzen, überfordern Sie sich nicht. Es kann sehr hilfreich sein, Ihre Fragen in einem geschützten Rahmen anzusprechen,

zu erfahren, wie es anderen in einer ähnlichen Situation geht und neue Informationen zu bekommen.

Die Gesprächskreise des DRK sind meist für Betroffene und Angehörige offen. Probieren Sie aus, ob diese Treffen für Sie hilfreich sind. Wir unterstützen Sie auch gerne, wenn Sie eine spezielle Angehörigengruppe zum Thema Krebs gründen möchten.

Leben mit Krebs... und Kindern! Ehrenamtliche Kinderpaten unterstützen krebserkrankte Eltern

Mit diesem Angebot wenden wir uns an Familien, in denen ein Elternteil an Krebs erkrankt ist. Wir wollen sie durch das Angebot einer kostenfreien Kinderbetreuung unterstützen und stärken. Dafür bieten ehrenamtliche „Kinderpaten“ eine stundenweise Betreuung der Kinder an. In der Häuslichkeit oder bei kleinen Ausflügen wird gespielt, gebastelt, vielleicht auch die Betreuung der Hausaufgaben übernommen. Vor allem aber haben die Kinder eine „krebsfreie“ Zeit und verbringen unbelastete, fröhliche Stunden. Die Eltern können die Zeit nutzen, um etwas zu erledigen, einen Behandlungstermin wahrzunehmen oder sich ungestört zu entspannen.



Dieses Projekt wird von einigen DRK-Kreisverbänden angeboten, mit Stand Frühjahr 2019 in Neumünster, Plöner Land, Schleswig-Flensburg und Steinburg.

Nähere Informationen erhalten Sie bei den Ansprechpersonen der Kreisverbände und bei der auf Seite 34 genannten Ansprechpartnerin des Landesverbandes.



Gruppe aus Neustadt
Elisabeth Frahm (ganz links), seit vielen Jahren Ansprechpartnerin der „Leben-mit-Krebs!-Gruppe“ mit einigen Gruppenmitgliedern bei einem Ausflug.

Für einander da sein

Im Dezember 2018 haben alle Mitglieder der Gruppe einmal aufgeschrieben (anonym), warum sie in die Gruppe kommen, was es ihnen bringt, dabei zu sein. Das sind die Antworten:

- Kontakte knüpfen zu Menschen, die ähnliche Probleme hatten oder haben
- Gedankenaustausch! Abbau von persönlichen Ängsten und Mut machen!
- Eventuell tröstenden Beistand finden.
- Positives Gruppengefühl mitnehmen nach Hause und den eigenen Gedanken Positives hinzufügen.
- Stärkung durch die Gruppe erfahren.
- Als ich die Diagnose „Brustkrebs“ erhielt, war die Gruppe der erste Halt für mich! Die Kraft, die Behandlung durch zuhalten, sowie Tipps und Infos, erhielt ich auch hier. Jetzt nach 4 Jahren komme ich stets gern zur Gruppe und bin froh, nette Menschen zu treffen!

- Meine Probleme werden besprochen. Wir hören etwas über neue Mittel und Anwendungen. Ich bin nicht allein als Einzelperson, alle haben auch zu kämpfen. Therapie ist beendet. Wir klönen bei Kaffee und Kuchen, was sehr gut tut.
- Sich über Krebs austauschen, etwas Neues über Medikamente erfahren, mit netten Menschen zusammen sein.
- Die Gruppe gibt mir Halt und ich werde immer auf den neuesten Stand gebracht. Der Zusammenhalt ist groß.
- Ich bin seit 7 Jahren in der Gruppe. Von meiner ebenfalls an Krebs erkrankten Schwester wurde ich „mitgenommen“. Wir lachen viel, können uns aber auch über ernste Themen unterhalten.
- Freude bei den gemeinsamen Nachmittagen.
- Weil meine Probleme besprochen

- werden und ich Hilfe bekommen kann. Unsere Gruppe ist toll.
- Austausch von Informationen, Tipps zu Ernährung, Erfahrungsaustausch, Kontakte.
- Erfahrungsaustausch, wie geht man mit Krebs um. Von Beratungsstellen erfahren.

- Mir gefällt die Geselligkeit, dass man sich austauschen kann, Ratschläge bekommt. Ich bin erst seit 9 Monaten dabei, aber ich bin sehr zufrieden.
- Gedankenaustausch, miteinander reden, Sorgen, Nöte ansprechen können, ohne gehemmt zu sein. Auch fröhliche Stunden miteinander teilen.



Von „A“ bis „Z“ immer aktiv

Annelies Maschotta

Seit über 20 Jahren Ansprechpartnerin der „Leben-mit-Krebs!-Gruppe“ in Niebüll.

Im September 2017 hat die „Leben mit Krebs!-Gruppe“ des DRK in Niebüll ihr 25-jähriges Jubiläum gefeiert und ist seit dieser langen Zeit eine wichtige Unterstützung für viele Krebserkrankte in Südtondern. Seit bereits 20 Jahren ist Annelies Maschotta die sehr engagierte Leiterin der Gruppe, nachdem sie einige Jahre zuvor aufgrund ihrer eigenen Erkrankung den Weg zur Gruppe gefunden hatte. „Da fühlte ich mich nicht mehr vom eigenen Schicksal erschlagen. Da erkannte ich, dass ich mit der Situation nicht alleine bin und dass jeder seinen Weg im Um-

gang mit der Erkrankung finden muss.“ So schilderte sie den Beginn ihrer Teilnahme an der Selbsthilfegruppe in einer kleinen Rede während der Jubiläumsfeier. Sie gab darin interessante Einblicke in die Aktivitäten der Gruppe. Diese trifft sich etwa zweimal im Monat, wobei ein Treffen für den Erfahrungsaustausch untereinander vorgesehen ist und das andere für Informationen, Vorträge, Ausflüge, Kreatives und diverse andere Aktivitäten ... da ist in 25 Jahren eine beeindruckende lange Liste zusammengekommen!

- A** wie Autogenes Training, Aqua Fit, Ausflüge, Adventsfeiern, Alles was der Seele gut tut!!!
- B** wie Bochumer Gesundheitstraining, Begleitung zu Arztterminen/in sozialen Angelegenheiten
- C** wie Collagen basteln, Chemotherapie, Chakren
- D** wie DRK
- E** wie Erfahrungsaustausch, Entspannung, Ernährungsberatung
- F** wie Fatigue, Feldenkrais, Filzen, Filme, „Führer Krebsforum“
- G** wie Grillen, Gedächtnistraining, Gruppentreffen
- H** wie Hilfsmittelversorgung, Hospizbesuch
- I** wie Integrationsfachdienst, Informationen
- J** wie Bilder vom Jakobsweg
- K** wie Kreatives Malen, Kunstausstellungen, Konzerte, Kräutergarten, Kommunikation, Kontakte
- L** wie Lachen, „Lauf ins Leben“
- M** wie Mandala Malen, Modenschauen von Sanitätshäusern, Meditation, Marmeladenverkostung
- N** wie Niebüller Gesundheitstage
- O** wie Onkologische Reha-Kliniken besuchen
- P** wie Patientenverfügung, Progressive Muskelentspannung, Pflegeheimbesuch
- Q** wie Qigong, Quiz
- R** wie Reiki
- S** wie Stressbewältigungsstrategien, Salztempel, Seminartage in Leck
- T** wie Theaterbesuche, meditatives Tanzen, Tai-Chi, Teeseminar
- U** wie Unternehmungen aller Art
- V** wie Vorträge, virtuelles Bowling, Vorsorgeuntersuchungen, Vorsorgeverfügung
- W** wie Wassergymnastik, Wohnformen im Alter
- X** ...da fällt uns bestimmt noch etwas ein!!!
- Y** wie Yoga
- Z** wie Zuhören

”

*Es braucht einfach Zeit,
alles zu verarbeiten.
Daher kann ich allen, die
neu erkrankt sind, nur mit
auf den Weg geben:*

*Lasst Euch Zeit,
alles wird wieder gut.*



Nadine Lenth
Mitglied der „Leben mit
Krebs!-Gruppe“ in Itzehoe

Man ist nicht allein ...

Im Frühjahr 2017 erkrankte ich an Krebs. Nachdem ich meine OP hinter mir hatte, machte man mich im Krankenhaus darauf aufmerksam, dass ich mich einer Selbsthilfegruppe anschließen könne, um mit der Krankheit umgehen zu lernen. Es wurden mir die Kontaktdaten der „Leben mit Krebs!-Gruppe“ des DRK in Itzehoe gegeben.

Ich fand die Idee, mich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen sehr gut, da ich gern zusätzlich zu meiner Familie und Freunden auch mit „Gleichgesinnten“ über die Krankheit und die damit verbundenen Folgen reden wollte.

So bin ich im Mai 2017 zu dieser Gruppe dazu gestoßen. Ich wurde herzlich aufgenommen und

fühlte mich gleich sehr wohl. Alle wussten genau, worüber ich redete und haben die gleichen Sorgen und Ängste durchlitten. Auch jetzt noch, nachdem schon bald zwei Jahre vergangen sind, tut es mir immer sehr gut, dort weiterhin Erfahrungen auszutauschen.

Denn entgegen dem Gedanken, dass mit dem Ende der Behandlung alles wieder o.k. ist, und ich gleich wieder durchstarten könnte in mein „altes Leben“, ist es anders gekommen. Auch heute noch kämpfe ich mit den Folgen der Erkrankung, weil der Körper mir seine Grenzen aufgezeigt hat und noch aufzeigt. Hier können wir uns innerhalb der Gruppe immer wieder austauschen und es ist schön zu wissen, man ist nicht allein und es geht anderen Krebskranken auch so.

Wir brauchen Sie

Für die Begleitung unserer Selbsthilfegruppen oder für Einzelgespräche mit krebserkrankten Menschen sucht das DRK Menschen, die sich in diesem Bereich ehrenamtlich engagieren wollen. Durch interessante regelmäßige Fortbildungsangebote werden Sie für die Aufgabe fit gemacht und können sich persönlich weiter entwickeln. Im DRK-Kreisverband finden Sie Unterstützung und die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit bereits aktiven ehrenamtlichen Kräften. Die Zeit und Art des Einsatzes ist nach Absprache individuell unterschiedlich möglich.

Warum lohnt sich der Einsatz?

- Ich kann selbst Hilfe benötigen und auch dem Nächsten Hilfe geben
- Ich bekomme ganz viel zurück: Bestätigung, Freude, Offenheit
- Ich kann Mut machen, Freude geben
- Interessante Fortbildungen
- Erweiterung des eigenen Horizonts

Was erwartet mich?

- Gleichbetroffene, Verständnis und Nähe
- Ein Miteinander und ein Teilen von Freude und Leid
- Zusammenhalt in der Gruppe
- Unterstützung durch DRK-Landes- und Kreisverband

Was muss ich mitbringen?

- Geduld und Einfühlungsvermögen, insbesondere zuhören können
- Bereitschaft, sich einzuarbeiten und fortzubilden
- soziale Kompetenz, Toleranz u. Respekt



Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann nehmen Sie gerne Kontakt zum nächsten DRK-Kreisverband auf. Dort können wir alles Nähere besprechen!

Informationen zu den im Bereich „Leben mit Krebs!“ vom DRK-Landesverband angebotenen Fortbildungen finden Sie unter:
www.drk-sh.de/leben-mit-krebs

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Dithmarschen e. V.

Hamburger Str. 73 • 25746 Heide
☎ 0481 902-0 • Fax 902-55
E-Mail: zksheide@drk-dithmarschen.de
Internet: www.selbsthilfe-dithmarschen.de

Ansprechpartnerin: Anke Sachau-Franzenburg
☎ 0481 902-7901
Bürozeiten: Mo, Di, Do und Fr 9:00 - 12:00 Uhr und
nach Vereinbarung

Gesprächsgruppen:

Zur Zeit leider kein Angebot.
Bei Interesse am Aufbau
einer Gruppe bitte im
Kreisverband melden.

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Flensburg-Stadt e. V.

Valentinerhof 29 • 24941 Flensburg
☎ 0461 430914-10 • Fax 430914-11
E-Mail: kreisverband@drk-flensburg.de
Internet: www.drk-flensburg.de

Ansprechpartnerin: Marianne Harasim
Bürozeiten: Mo - Do 7:30 - 16:00 Uhr und
Fr 8:00 - 12:00 Uhr

Flensburg Inge Severloh ☎ 04638 7332

Gesprächsgruppen:

Zur Zeit leider kein Angebot.
Bei Interesse am Aufbau
einer Gruppe bitte im
Kreisverband melden.



Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Herzogtum Lauenburg e. V.

Röpersberg 10 • 23909 Ratzeburg
☎ 04541 8644-0 • Fax 8644-20
E-Mail: info@drk-ratzeburg.de
Internet: www.drk-ratzeburg.de

Ansprechpartnerin: Brigitte Wiech
☎ 04541 8644-41

Bürozeiten: Di 11:00 - 13:00 Uhr

Für das Kreisgebiet Brigitte Wiech ☎ 04544891243

Gesprächsgruppen:

Geesthacht	jeden 1. Montag im Monat 14:30 - 16:30 Uhr Oberstadt-Treff, Dialog-Weg 1 Ursula Schmidt ☎ 04152 72470
Schwarzenbek	14-tägig montags in ungerader Woche, 17:00 - 19:00 Uhr DRK-Haus, Bismarckstr. 9b Brigitte Wiech ☎ 04544 891243
Büchen	14-tägig montags in gerader Woche 16:30 - 18:00 Uhr DRK-Heim, Möllner Straße Brigitte Wiech ☎ 04544 891243
Krummesse	14-tägig montags, 18:00 - 20:00 Uhr Im Sonnenhaus, Lübecker Str. 12 ☎ 04508 7779323 23628 Krummesse, Maren Hastedt

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Kiel e. V.

Klaus-Groth-Platz 1 • 24105 Kiel
☎ 0431 59008-0 • Fax 59008-998
E-Mail: scheunpflug@drk-kiel.de
Internet: www.drk-kiel.de

Ansprechpartnerin: Marion Scheunpflug
☎ 0431 220032-72

Bürozeiten: Mo - Do 9:00 - 13:00 Uhr

Gesprächsgruppe:

Kiel-Wik	jeden 2. Dienstag im Monat 16:00 - 17:30 Uhr Holtenuauer Str. 360 Milda Tauchert ☎ 0431 391664
-----------------	---



Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Lübeck e. V.

Herrendamm 42 - 50 • 23556 Lübeck

☎ 0451 481512-0 • Fax 481512-39

E-Mail: info@drk-luebeck.de

Internet: www.drk-luebeck.de

Gesprächsgruppen:

Zur Zeit leider kein Angebot.
Bei Interesse am Aufbau
einer Gruppe bitte im
Kreisverband melden.



Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Neumünster e. V.

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe

Schützenstr. 14 - 16 • 24534 Neumünster

☎ 04321 4191-19 • Fax 4191-44

E-Mail: zks@drk-nms.de

Internet: www.selbsthilfe-neumuenster.de

Ansprechpartnerin: Andrea Osbahr

☎ 04321 4191-19

Bürozeiten: Mo, Do, Fr 9:00 - 12:00 Uhr

Mo 14:00 - 16:00 Uhr

Neumünster

nach Vereinbarung
in der Selbsthilfekontaktstelle

☎ 04321 419119

Gesprächsgruppe:

Neumünster

jeden 1. und 3. Montag im Monat
15:00 - 17:00 Uhr
im DRK-Kreisverband,
Schützenstr. 14 -16, Raum 21



Der DRK-Kreisverband ist Träger
des Projekts „Leben mit Krebs
... und Kindern!“ (siehe Seite
8). Wenn Sie als Eltern Unter-
stützung brauchen oder wenn
Sie als Kinderpate oder Kinder-
patin ehrenamtlich tätig werden
wollen, sprechen Sie bitte Sabine
Krebs an.

☎ 04321 419123

sabine.krebs@drk-nms.de

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Nordfriesland e. V.

Industriestr. 9 • 25813 Husum

☎ 04841 9668-0 • Fax 9668-22

E-Mail: vera.oelerking@drk-nordfriesland.de

Internet: www.drk-nordfriesland.de

Ansprechpartnerin: Vera Oelerking

☎ 04841 9668-15

Bürozeiten: Mo - Fr 8:00 - 12:00 Uhr

Gesprächsgruppen:

Niebüll

zweimal im Monat montags,
Datum auf Anfrage oder
Tagespresse beachten
15:00 - 17:30 Uhr
DRK-Außenstelle,
Gotteskoogstr. 3
bzw. DRK-Bereitschaft,
Im Kornkoog 2 b
Karin Krommes
karin.krommes@drk-nf.de

☎ 04661 1041

Husum

Infos über den Kreisverband

☎ 04841 966815

Wassergymnastik nach
Absprache
im TSBW
jeden Freitag
14:45 - 15:45 Uhr
einmal im Monat Erfahrungsaus-
tausch im Schloßcafé Husum
Infos über den Kreisverband

☎ 04841 966815

Leck

Aqua Fitness
nach Absprache

☎ 04661 1041

DRK-Nordsee-Reha-Klinik Goldene Schlüssel

Im Bad 102 • 25826 St. Peter-Ording

☎ 04863 702-205 • Fax 702-122

E-Mail: sylvia.wiesmann@drk-sh.de

Internet: www.drk-nordsee-reha-klinik.de

Ansprechpartnerin: Sylvia Wiesmann (Chefärztesekretariat)

Bürozeiten: Di u. Fr 8:30 - 10:00 Uhr,
Mo, Mi, Do 14:00 - 15:45 Uhr

Der DRK-Landesverband Schleswig-Holstein e. V. ist Träger dieser Fachklinik für interdisziplinäre Ganzheitsmedizin, die Ihnen umfangreiche Therapie- und Beratungsangebote bei onkologischen Erkrankungen bietet.

Ambulante Therapieangebote in der Klinik.

Absprachen dazu unter ☎ 04863 702-205

**Ärztlich verordnete
Therapien**

- Einzel- und Gruppenkrankengymnastik
- Lymphdrainage
- Ergotherapie
- Entspannungstraining

Selbstzahlerangebote

- Psychologisches Einzelgespräch
- Hilfsmittelberatung
- Akupunktur
- Gesprächsgruppen: Onkologie, Stress, Schmerz

Die Klinik ist als AHB-Klinik (Anschlussheilbehandlung und -rehabilitation) im Bereich Onkologie für bösartige Geschwulsterkrankungen und maligne Systemerkrankungen der Bewegungsorgane, der Verdauungsorgane, der Atmungsorgane, der Brustdrüse und der Haut anerkannt. Die Patientinnen und Patienten werden von einem erfahrenen multiprofessionellen Team betreut.

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Ostholstein e. V.

Waldstr. 6 • 23071 Eutin

☎ 04521 8003-0 • Fax 8003-390

E-Mail: susanne.voss@drk-oh.de

Internet: www.drk-ostholstein.de

Ansprechpartnerin: Susanne Voss
☎ 04521 8003320

Bürozeiten: Mo - Fr 14:30 - 17:00 Uhr

Lütjenburg	Sabine Bormann Antje Boll	☎ 04381 4153277 ☎ 04383 855
Neustadt	Elisabeth Frahm Bianka Langbehn	☎ 04561 526673 ☎ 04564 1054
Oldenburg	Anke Schnell	☎ 04561 2085
Pansdorf	Ulla Schwennesen	☎ 04504 6310
Ratekau	Rita Breustedt Heide Gericke	☎ 04504 1680 ☎ 04505 4783

Gesprächsgruppen:

Lütjenburg	jeden 1. Donnerstag im Monat 16:00 - 17:30 Uhr DRK-Treffpunkt, Plöner Str. 29 Sabine Bormann Antje Boll drk.luetjenburg-lebenmitkrebs@t-online.de	☎ 04381 4153277 ☎ 04383 855
Neustadt	jeden 2. Donnerstag im Monat 15:00 - 17:00 Uhr DRK-Ostseeresidenz, Haakengraben 3 - 5 Elisabeth Frahm Bianka Langbehn	☎ 04561 526673 ☎ 04564 1054
Oldenburg in Holstein	jeden 2. Montag im Monat 14:00 - 16:30 Uhr DRK-Ortsverein Wagrien e. V., Weidenkamp 2a Anke Schnell	☎ 04561 2085
Pansdorf	jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat 15:00 - 17:00 Uhr DRK-Räume, Eutinerstrasse 40 Ulla Schwennesen	☎ 04504 6310
Ratekau	jeden 2. und 4. Montag im Monat 15:00 - 17:00 Uhr in den Räumen der Kirche, Gemeindesaal Rita Breustedt Heide Gericke	☎ 04504 1680 ☎ 04504 4783



Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Pinneberg e. V.

Oberer Ehmschen 53 • 25462 Rellingen
☎ 04101 5003-0 • Fax 5003-300
E-Mail: zks@drk-kreis-pinneberg.de
Internet: www.selbsthilfe-pinneberg.de

Ansprechpartnerin: Kerstin Kreuzhage
☎ 04101 5003-490
Bürozeiten: Mo 10:00 - 13:00 Uhr
Di 10:00 - 13:00 Uhr und 15:00 - 17:00 Uhr
Do 15:00 - 18:00 Uhr

Gesprächsgruppe:

Elmshorn Gruppentreffen jeden
1. Mittwoch im Monat
14:30 - 16:30 Uhr
DRK-Ortsverein Elmshorn,
Gärtnerstr. 12
Informationen über den
Kreisverband, Kerstin Kreuzhage ☎ 04101 5003490



Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Plöner Land e. V.

Plöner Landstraße 14 • 24211 Schellhorn
☎ 04342 903340-0 • Fax 903340-90
E-Mail: info@drkploenerland.de
Internet: www.drkploenerland.de

Ansprechpartner: Oliver Drescher, ☎ 04342 903340-20
E-Mail: drescher@drkploenerland.de
Internet: www.selbsthilfe-ploen.de
Bürozeiten: Mo - Do 8:00 - 12:00 Uhr
Mo - Mi 13:00 - 16:00 Uhr

Lütjenburg siehe Seite 23

Gesprächsgruppen:

Lütjenburg siehe Seite 23



Der DRK-Kreisverband ist Träger
des Projekts „Leben mit Krebs
... und Kindern!“ (siehe Seite 8)
Wenn Sie als Eltern Unterstüt-
zung brauchen, sprechen Sie
bitte Oliver Drescher an.

☎ 04342 903340-20

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Rendsburg-Eckernförde e. V.

Berliner Strasse 2, 24768 Rendsburg

☎ 04331 1383 - Fax 138-538

E-Mail: udelfs@drk-rdeck.de

Internet: www.drk-kv-rdeck.de

Ansprechpartnerin: Ute Delfs

☎ 04331 1383

Bürozeiten: Mo - Do 7:30 - 15:00 Uhr

Fr 7:30 - 12:30 Uhr

Altenholz	Elvira Schulze	☎ 0172 4134934
Eckernförde	Karen Gille	☎ 04331 26885
Nortorf/ Hohenwestedt	Heidrun Grundmann	☎ 04392 914999
Rendsburg	Karen Gille	☎ 04331 26885



Gesprächsgruppen:

Altenholz	jeden 2. Mittwoch im Monat 15:30 - 17:00 Uhr DRK-Begegnungsstätte, Am Buchholz 4 Iris-Uta Räther-Arendt Elvira Schulze	☎ 0431 321040 ☎ 0172 4134934
Eckernförde	jeden 3. Mittwoch im Monat ab 16:00 Uhr DRK-Ortsverein, Gasstraße 8 Karen Gille	☎ 04331 26885
Nortorf/ Hohenwestedt	jeden 2. Dienstag im Monat 19:00 - 20:30 Uhr im DRK-Kindergarten Friedrich-Hebbel-Straße 37 Ute Dillmann	☎ 04392 2165
Rendsburg	jeden letzten Mittwoch im Monat 15:00 - 18:00 Uhr DRK-Seminarraum, 1. OG Kieler Straße 53 Karen Gille	☎ 04331 26885

Weiteres Angebot:

Rendsburg	Hatha-Yoga und Entspannung jeden Freitag ab 14:00 Uhr VHS Rendsburger Ring e. V. Arsenalstraße 2 - 10 Einzelheiten und Anmeldung über Karen Gille	☎ 04331 26885
-----------	---	---------------

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Schleswig-Flensburg e. V.

Lise-Meitner-Straße 9 • 24837 Schleswig

☎ 04621 819-0 • Fax 819-27

E-Mail: info@drk-sl-fl.de

Internet: www.drk-sl-fl.de

Ansprechpartnerin: Kirsten Schmidt Holländer

☎ 04621 819-35

Gesprächsgruppen:

Süderbrarup

Abendgruppe

der 2. Mittwoch im Monat

18:00 - 20:00 Uhr

Bürgerhaus, Kappelner Str. 27

Annegret Restorff

☎ 04641 3378

Margrit Nissen

☎ 04641 2945

Schuby u. Umgebung

jeden 3. Montag im Monat

16:00 - 18:00 Uhr

Gemeinderaum, Boyebüll 8

Kontakt über den

DRK-Kreisverband

Schleswig

Kochkurse „Gesund genießen“

zwei Abende im Frühjahr und

Herbst nach Vorankündigung durch

Aushang oder örtliche Presse

17:00 - 20:00 Uhr

Lehrküche an der Bruno-Loren-

zen-Schule, Spielkoppel 6

Anmeldung

☎ 04621 81918

Weiteres Angebot:

Der DRK-Kreisverband ist Träger
des Projekts „Leben mit Krebs ...

und Kindern!“ (siehe Seite 8) Wenn

Sie als Eltern Unterstützung brau-
chen, sprechen Sie bitte Kirsten

Schmidt Holländer an.

☎ 04621 81935

Süderbrarup

Annegret Restorff

☎ 04641 3378

Margrit Nissen

☎ 04641 2945

Schuby u. Umgebung

Kontakt über den
DRK-Kreisverband

Tarp

Inge Severloh

☎ 04638 7332



Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Segeberg e. V.

Servicestelle Ehrenamt
Kurhausstr. 57 • 23795 Bad Segeberg
☎ 04551 992-0 • Fax 992-6252
E-Mail: service-ehrenamt@drk-segeberg.de
Internet: www.drk-segeberg.de

Bürozeiten: Mo - Fr 8:00 - 17:00 Uhr

Bornhöved	Anne Schlicht	☎ 04323 8393
Norderstedt	Bärbel Störmer	☎ 040 5236239
Wahlstedt	Klaus-Dieter Hundt	☎ 04551 81342

Gesprächsgruppen:

Bornhöved	jeden 2. Dienstag im Monat 16:30 - 18:00 Uhr DRK-Gemeinschaftsraum, Betr. Wohnen, Am alten Markt 11 a Anne Schlicht	☎ 04323 8393
Norderstedt	Gruppe 1: jeden 1. Freitag im Mo- nat, 15:00 - 17:00 Uhr Begegnungsstätte, Kielortring 51 Gruppe 2: jeden 1. Mittwoch im Monat, 19:30 - 21:30 Uhr DRK-Haus, Ochsenzoller Str. 124 Bärbel Störmer	☎ 040 5236239
Wahlstedt	jeden 3. Mittwoch im Monat 18:00 - 20:00 Uhr Neumünsterstraße 31 b bitte bei Interesse vorherige tele- fonische Kontaktaufnahme Klaus-Dieter Hundt	☎ 04551 81342

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Steinburg e. V.

Bahnhofstr. 11 • 25524 Itzehoe
☎ 04821 6790-0 • Fax 6790-29
E-Mail: selbsthilfe@drk-kv-steinburg.de
Internet: www.drk-kv-steinburg.de

Ansprechpartnerin: Aurelia Weist
☎ 04821 6790-20
Bürozeiten: Mo - Fr 8:30 - 12:30 Uhr

Itzehoe	Telefonkontakte/Einzelgespräche mit Betroffenen und Angehörigen Maren Heesch	☎ 04823 750484
	Gisela Lohse	☎ 04821 85544

Gesprächsgruppe:

Itzehoe	jeden 1. Montag im Monat 18:30 - 20:30 Uhr DRK-Haus, Lindenstr. 56 Maren Heesch	☎ 04823 750484
	Kristin Müller-Weidtmann oder telefonisch über den Kreisverband	☎ 04822 361606



Der DRK-Kreisverband ist Träger des Projekts „Wenn Mama oder Papa ausfallen ...“ .
Wenn Sie als Eltern Unterstützung brauchen oder wenn Sie als Kinderpate oder Kinderpatin ehrenamtlich tätig werden wollen, sprechen Sie bitte Kristin Müller-Weidtmann oder Aurelia Weist an.

☎ 04821 6790-20

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Storman e. V.

Graubauer Strasse 17 • 23843 Bad Oldesloe

☎ 04531 1781-0 • Fax 1781-22

E-Mail: sozialarbeit@drk-stormarn.de

Internet: www.drk-stormarn.de

Ansprechpartnerinnen: Andrea Plambeck, Iris Witte

☎ 04531 1781-14

Bürozeiten: Mo - Fr 8:00 - 12:00 Uhr

Bad Oldesloe	Petra Klauer	☎ 04531 897597
Reinfeld	Evelin Trost	☎ 04533 2680
Großensee/ Trittau	Barbara Kiwus/Doris Kaeding	☎ 04154 3562
Bargtheide	Bärbel Beer	☎ 04102 472450

Gesprächsgruppen:

Bad Oldesloe	jeden 4. Dienstag im Monat 16:00 - 18:00 Uhr DRK-Ortsverein, Lübecker Str. 17	☎ 04531 2128
Reinfeld	jeden 2. Montag im Monat 17:00 - 19:00 Uhr Betreutes Wohnen, Matthias-Claudius-Str. 1 - 5	☎ 04531 1781-14
Trittau/ Großensee	jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat 17.00 - 19.00 Uhr DRK-Ortsverein Trittau, Rausdorfer Str. 5a, Barbara Kiwus	☎ 04154 3562
Bargtheide	jeden 1. Mittwoch im Monat 16:30 - 18:30 Uhr DRK-Altenbegegnungsstätte Stadthaus Bargtheide, Am Markt 14	☎ 04532 5318



Kontakte

Die Angebote im Bereich „Leben mit Krebs!“ werden vom DRK-Landesverband Schleswig-Holstein koordiniert und weiterentwickelt. Wir bieten regelmäßige Schulungen und Fortbildungen für die Selbsthilfegruppen an. Auch wer eine neue Gruppe aufbauen möchte, kann hier entsprechende Seminare zur Vorbereitung besuchen.

Wir geben Ihnen gern weitere Auskünfte und nennen Ihnen Ansprechpersonen, auch über die DRK-Angebote hinaus von Selbsthilfeverbänden oder Selbsthilfe-Kontaktstellen im Land.

DRK-Landesverband Schleswig-Holstein e. V., Ansprechpartnerin:

Christel Schmahl-Ruhz
☎ 0431 5707-134,
E-Mail: christel.schmahl-ruh@drk-sh.de

Bei allen Fragen zur Selbsthilfe können Sie sich auch an die Zentralen Kontaktstellen für Selbsthilfe (ZKS) des DRK wenden:

Dithmarschen (Seite 14)

☎ 0481 902-7901
Anke Sachau-Franzenburg,
Sachbearbeiterin ZKS / Kauffrau

Neumünster (Seite 19)

☎ 04321 4191-19
Andrea Osbahr, Dipl.-Sozialpädagogin

Pinneberg (Seite 24)

☎ 04101 5003-490
Kerstin Kreuzhage, Dipl.-Pädagogin,
Psychoonkologin

Plöner Land (Seite 25)

☎ 04342 903340-20
Oliver Drescher, Dipl.-Sozialpädagoge

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter:

www.drk-sh.de/leben-mit-krebs

Danke für die Unterstützung

Die Arbeit des DRK-Landesverbandes Schleswig-Holstein e. V. wird freundlicherweise unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren des Landes Schleswig-Holstein.

Für die großzügige Unterstützung bei den Druckkosten dieser Broschüre danken wir den Krankenkassen:



**DRK-Landesverband
Schleswig-Holstein e. V.**

Klaus-Groth-Platz 1
24105 Kiel

Tel. 0431 5707-0
Fax 0431 5707-218
info@drk-sh.de
www.drk-sh.de