

Leben mit Krebs! Hilfe und Selbsthilfe im DRK

Stand: 08/2022



Leben mit Krebs!

Hilfe und Selbsthilfe
im Deutschen Roten Kreuz
in Schleswig-Holstein

- Hoffnung
- Begegnung
- Stärkung

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6 - 7
Einführung	8 - 9
Familie und Krebs	10 - 11
Jeder Tag ist ein Geschenk	12 - 13
Gemeinsam durch die Zeit	14 - 16
Zentrale Kontaktstellen für Selbsthilfe (ZKS)	17

Kreisverband Dithmarschen	18
Kreisverband Flensburg-Stadt	18
Kreisverband Hzgt. Lauenburg	19
Kreisverband Lübeck	20
Kreisverband Neumünster	21
Kreisverband Nordfriesland	22
DRK-Nordsee-Reha-Klinik Goldene Schlüssel	23
Kreisverband Ostholstein	24
Kreisverband Pinneberg	25
Kreisverband Plöner Land	26
Kreisverband Rendsburg-Eckernförde	27
Kreisverband Schleswig-Flensburg	28 - 29
Kreisverband Segeberg	30
Kreisverband Steinburg	31
Kreisverband Stormarn	32
Wir brauchen Sie	33
Förderer der Broschüre	34



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

Leben mit Krebs! Hilfe und Selbsthilfe im DRK

Das Coronavirus stellt uns alle vor besondere Herausforderungen. Unser aller Alltag ist geprägt von Unsicherheit und nicht selten auch von Angst. Wenn dann zusätzlich die Diagnose Krebs in einem Leben steht, braucht es besonders viel Kraft und Zuversicht.

Es ist für uns eine Herzensangelegenheit, Menschen mit Krebs auf ihrem Heilungsweg zu begleiten. Durch Koordination von Gesprächskreisen, psychosozialer Beratung (in den vier Selbsthilfe Kontaktstellen) sowie Informationen und Fortbildungen für Ehrenamtliche und Angehörige unterstützen wir seit mehr als 40 Jahren Menschen, die in Not geraten sind.

Wichtig ist es für Betroffene und Angehörige, Wege zu finden, die Mut machen und Hoffnung geben. Dafür braucht es in einem solch schwierigen Lebensabschnitt in besonderem Maße andere Menschen: für Gespräche und Fragen, um Verständnis zu finden und Informationen zu bekommen. Dies kann der Austausch in einer Selbsthilfegruppe ermöglichen.

Oft wird eine positive Entwicklung durch die aktive Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe beobachtet und unterstützt. Das besondere Verständnis, das Betroffene dort von anderen Betroffenen erhalten und die Kontakte untereinander erleichtern, bereichern das Leben und machen Mut.

Mut macht auch 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 und 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!

Wir hoffen, dass unsere Angebote, die so vielen Menschen in Schleswig-Holstein in den letzten Jahrzehnten Hilfe und Unterstützung in einer der belastendsten Zeiten ihres Lebens gewähren konnten, auch weiterhin so vielfältig und lebendig bleiben. Getragen durch eine Vielzahl engagierter Menschen, die sich für das Wohl ihrer Mitbürgerinnen und Mitbürger einsetzen. Mögen auch in Zukunft viele erkrankte Menschen den Mut finden, selbst aktiv zu werden. Wir werden alle Anstrengungen unternehmen, damit diese gute und qualitätsvolle Arbeit weitergeführt werden kann.

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.

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

Bleiben Sie neugierig!

Wenn Sie sich in Ihrem Umfeld umsehen, sind Sie vermutlich auch schon auf Selbsthilfegruppen aufmerksam geworden. Hier können die Gruppen „Leben mit Krebs!“ eine Chance sein für Trost, Verständnis und Impulse geben für die persönliche Weiterentwicklung. Alle Gruppenmitglieder verfügen über ein wertvolles prakti-

sches Know-how rund um das Thema Leben mit Krebs. Die Kontakte untereinander tragen durch die schwere Zeit.

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.

Durch die Hilfe von Betroffenen für Betroffene wird in dem Selbsthilfeangebot ein wichtiger Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen geleistet. Das langjährige Bestehen der Gruppen spricht für sich und es wird viel Wert auf gemeinsames Lachen und Gemütlichkeit bei den Treffen gelegt.



Wir sind für Sie da!

Unter dem Dach des Deutschen Roten Kreuzes in Schleswig-Holstein gibt es 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.

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

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.



Ein Bericht von
Kristin Müller-Weidtmann,
ehrenamtliche Leiterin
der Sozialarbeit, und Aurelia Weist

„Wenn Mama oder Papa ausfällt“

Der DRK-Landesverband hat vor einigen Jahren das Projekt „Leben mit Krebs und Kindern“ ins Leben gerufen. An diesem Projekt beteiligen wir - der DRK-Kreisverband Steinburg - uns seit 2018.

Mit viel Elan haben wir auf das Projekt aufmerksam gemacht, Kinderpat*innen beworben und sie auf ihre Aufgaben vorbereitet. Texte wurden verfasst und an die Zeitungen weitergeleitet, Flyer entwickelt und an Ärzte und Kindertageseinrichtungen verteilt. Unsere älteste Kinderpatin ist etwas über achtzig Jahre, unsere Jüngste sechszwanzig. Alle sind mit viel Eifer und Freude dabei.

Es gestaltete sich schwierig, betroffene Familien zu finden, die die Hilfe der Klin-

derpat*innen annehmen würden. Wir beschlossen deshalb, gemeinsam mit den KInderpat*innen unser Angebot zu erweitern, da wir auch Anfragen von Familien mit anderen Krankheitsbildern hatten. Es ging jetzt nicht nur um Krebserkrankungen, sondern auch um Krankheiten wie z.B. MS, ALS, Parkinson oder auch psychische Erkrankungen (z.B. Depressionen).

Nun fanden sich Eltern; zum Teil auch, weil Erzieher und Psychologen sie auf unser Angebot aufmerksam gemacht haben.

Wir kooperieren mit dem Klinikum Itzehoe, dem Kinderschutzbund „Blauer Elefant“ und mit Kitas und den paritätischen Wohlfahrtsverbänden.

Hat sich eine Familie an uns gewandt und um Hilfe gebeten, erfolgt zunächst ein Kennenlerngespräch zwischen Eltern und der Leitung der Sozialarbeit und anschließend ein Gespräch zwischen Eltern, Leitung und ausgesuchten KInderpat*innen.

Leider hat uns Corona sehr ausgebremst, und wir waren dankbar, als wir wieder tatkräftig loslegen konnten. In der schwierigen Zeit, in der keine persönlichen Kontakte erlaubt waren, haben wir die Kontakte mit KInderpat*innen und Familien stets aufrechterhalten. Mittlerweile läuft wieder fast alles normal. Zurzeit betreuen wir sechs Familien.

Einige Fallbeispiele:

Unser von uns liebevoll genanntes „Küken“ betreut eine Familie, zu der ein sehr

großer, sehr schmusiger Hund gehört. Eigentlich ist das nicht ihr Ding, denn sie steht Hunden sehr skeptisch gegenüber. Sie hat aber die Herausforderung angenommen und souverän gemeistert. Nun ist sie der Liebling aller Familienmitglieder. Unsere erste Kinderpatin im Einsatz hat eine Familie betreut, in der der Vater an Krebs erkrankt war. Sie hat ein sehr intensives, liebevolles Verhältnis zu der Familie aufgebaut, das noch lange nach ihrem Einsatz fortbestanden hat. Der Junge, den sie betreut hat, hat sie „Oma“ genannt. Ihren Enkelkindern hat das zunächst gar nicht gefallen.

Ein Junge wird jetzt schon über Jahre von mehreren KInderpat*innen nacheinander betreut und macht dabei auch in seiner Entwicklung tolle Fortschritte. Das freut uns besonders. Aber auch die Eltern genießen die Anwesenheit ihrer KInderpat*innen, können sie doch über ihre Ängste und Probleme sprechen und sie haben jemanden, der ihnen zuhört.

In regelmäßigen Abständen lädt die Leitung die KInderpat*innen zu Fortbildungen und Austauschtreffen ein. Wir erkennen immer wieder, wie viel Freude dieses Projekt bereitet.

Kontakt:

DRK-Kreisverband Steinburg e. V.
Sybille von Rothkirch
☎ 04821 6790-20

Jeder Tag ist ein Geschenk

Maren Heesch wünscht sich eine empathische Nachfolgerin in der Leitung ihres DRK-Gesprächskreises

Vor etwa 34 Jahren erkrankte Maren Heesch aus Wilster erstmals an einer seltenen, schweren Form von Krebs. Vor sechs Jahren brach die Krankheit wieder aus. Der ärztliche Rat: Alles zu Hause ordnen, vielleicht würde sie nur noch sechs Monate haben, höchstens aber zwei Jahre. Doch wie schon seit mehr als 30 Jahren ließ sie sich nicht entmutigen.

Ein wichtiger Halt in der Zeit danach war und ist unter anderem ihre Krebsnachsorge-Arbeit im DRK-Gesprächskreis. Den leitet sie heute noch. „Aber meine Kräfte lassen nach“, sagt sie. Darum sucht sie eine Nachfolgerin, die mit viel Einfühlungsvermögen die Gruppe leitet. Als sie zum ersten Mal die Diagnose Krebs bekam, waren ihre drei Kinder noch im Schulalter. Eine schwere Zeit begann für die damals 42-Jährige. Nach der OP kam sie zur Reha nach Ratzeburg. „Dort habe ich angefangen zu zeichnen und zu malen.“ Sie bewies Talent, und nach dem Besuch einer Hobbykünstler-Ausstellung in Brokdorf reifte in ihr der Entschluss, so etwas selbst zu veranstalten.

Gemeinsam mit Anna Martens und den Ehemännern der beiden Frauen wurde in der Mühle Aurora zunächst in bescheidenem Rahmen eine Ausstellung hergerichtet. Richtig in Gang kam dann der beliebte Weihnachtsmarkt in der Rumflether Mühle ab 1992. Als 1993 ihr Mann an Krebs

starb, habe er sie gebeten, weiterzumachen. Insgesamt 25 Jahre lang prägte der Markt unter der Regie von Maren Heesch und Anna Martens dann den Beginn der Weihnachtszeit in Wilster und wurde weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannt.

Einige Jahre zuvor, Ende der 80er-Jahre, hatte sich Maren Heesch bereits für die DRK-Krebsnachsorge entschieden. „Lebensfreude statt Krebs“ war das Motto, unter dem sich seinerzeit sieben betroffene Frauen im alten Menckestift-Gebäude (heute Gelände der Kita Schwalbennest) in den DRK-Räumen trafen. Später leitete Maren Heesch nicht nur den psychosozialen Gesprächskreis in Wilster, wie er damals genannt wurde, sondern auch in Itzehoe. Heute ist es der Gesprächskreis Leben mit Krebs. „Damals war unsere Gruppe die einzige, die es gab.“ In die Gespräche flossen auch die Themen der Bilder und Bücher, die Maren Heesch gestaltet und verfasst hat, zunehmend mit ein.

Und einige der Frauen - auch später kamen nur selten betroffene Männer dazu - entdeckten dabei ihre Hobbys. 14 bis 16 Teilnehmerinnen waren im Schnitt dabei. Momentan treffen sie sich immer am ersten Montag im Monat ab 15:00 Uhr 18 Frauen im Itzehoer DRK-Gebäude.

Vor Corona habe es zusätzlich einmal im Jahr die Intensiv-Tage gegeben. Im Mittel-

„Über alles, was uns bewegt, dringt nichts nach außen“.

punkt standen Gedächtnistraining, Kreativübungen und Spieleabende.

Entsprechende Fortbildungen für die Angebote hat die Wilsteranerin immer wieder besucht, und für ihr Engagement hat sie Auszeichnungen bekommen. Vor allem aber ging es da wie bei den regelmäßigen Treffen um Gespräche im geschützten Rahmen. „Über alles, was uns bewegt, dringt nichts nach außen“, so Maren Heesch. Zahllose von ihr gestaltete Hefte spiegeln die Aktivitäten wieder. „Ich habe auch immer Fotos gemacht“, erzählt sie und blickt nachdenklich auf einige, die Menschen zeigen, die den Krebs nicht besiegen konnten. Aber: „Es war schön“, sagt sie in Erinnerung an die gemeinsamen Treffen und Erlebnisse. „Ich habe auch immer etwas gelernt.“ Vor allem eines: „Jeder Tag ist ein Geschenk.“

Die Corona-Pandemie hat allen zugesetzt, vor allem die Angst davor, sich mit dem Virus anzustecken. „Aber wir haben uns alle durchgekämpft.“ Seit dem 2. August sind die Gesprächskreis-Treffen und der Gedankenaustausch, der so fehlte, wieder möglich. Der Gesprächskreis war es auch, der Maren Heesch Kraft gab, als der Krebs vor sechs Jahren erneut ausbrach.

Ebenso stärkte sie ihr persönliches Motto, das sie von einem Professor an der Greifswalder Uniklinik, wo sie behandelt wurde, übernahm: „Er sagte mir, geben Sie dem Krebs keine Chance.“ Sie sei dankbar für jeden Tag und jedes Jahr, das sie seitdem geschafft hat. Gerne will sie auch weiterhin den Gesprächskreis besuchen, aber die Leitung sei zu anstrengend, die wolle sie abgeben.

Wenn gewollt, würde sie die neue Gesprächsleitung auch unterstützen. „Aber sie soll es ganz in ihrem eigenen Stil machen“, unterstreicht sie. „Eine Frau, die empathisch ist, zuhören und auf die Menschen eingehen kann – und natürlich nicht perfekt sein muss“, wünscht sie sich und der Gruppe.



Kontakt:
Maren Heesch
DRK-Ortsverein Itzehoe

Interview aus der Wilsterschen Zeitung,
30.10.21: Autorin Ilke Rosenberg

Gemeinsam durch die Zeit

Interview mit Andrea Osbahr

DRK-Selbsthilfe-Kontaktstellen-Leiterin in Neumünster

Moin Andrea,
danke, dass Du für unser Interview zur Verfügung stehst und wir Neues aus der Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe (ZKS) des DRK erfahren.

Was ist eigentlich genau eine Selbsthilfe-Kontaktstelle (ZKS)?

Es handelt sich um eine Fachberatungsstelle, wie auch zum Beispiel Sucht- oder Schuldnerberatungsstellen. Grundanliegen ist die gegenseitige Unterstützung und selbstbestimmte Hilfe vor Ort zu stärken und zu begleiten.

Wer meldet sich bei Euch? Welche Themen werden angefragt?

Als Erstes wird gefragt: „Kostet das etwas?“. Wenn ich dann erzähle, dass weder die Beratung noch die Teilnahme an Gruppen etwas kostet, führt dies meist zu freudigem Erstaunen bei den Anrufern. Unser Angebot ist niederschwellig, unbürokratisch und kostenfrei!

Die Themen haben sich verändert in den vergangenen Jahren. Heute geht es viel um Ängste, Depressionen, Burnout und Sucht (Alkohol, Spielsucht, Mediensucht, Kaufsucht,). Danach sind Krebs, chronische Erkrankungen und Schmerzerkrankungen Hauptthemen, aber auch Parkinson, MS und viele seltene Krankheiten.



Wenn Menschen sehr belastet sind und ich merke dies, dann lade ich sie zu einem persönlichen Gespräch in das „DRK-Haus“ ein, was die meisten auch sehr gerne annehmen.

Interessant ist, dass heute viele junge Frauen und Männer um die 20 Jahre unser DRK-Haus anlaufen, um sich in Selbsthilfegruppen zu treffen.

Welche Aufgaben hat eine ZKS?

Wir geben für Interessierte und Angehörige Hilfe zur Selbsthilfe und beraten bei gesundheitlichen und sozialen Problemen – oft auch sehr unbürokratisch und schnell. Wir unterstützen und begleiten zurzeit ca. 90 Selbsthilfegruppen in Neumünster und

näherer Umgebung. Wir helfen bei der Gruppengründung, der Gruppenarbeit, bei der Öffentlichkeitsarbeit, bei der Vermittlung finanzieller Unterstützung und sorgen für Qualifizierung in Form von Fortbildungen, sowohl für Anleiter*innen, als auch für Gruppenmitglieder. Wir stehen für alle Belange der Menschen als Mediator*innen zur Verfügung.

Eine weitere Aufgabe ist die Gremienarbeit, was sehr wichtig ist, da sie uns in der Region hilft, eine gute Vernetzung lebendig zu halten. Ein Beispiel ist der Arbeitskreis „das selbsthilfefreundliche Krankenhaus“ mit dem Friedrich-Ebert-Krankenhaus in Neumünster oder der Arbeitskreis SASK mit den anderen Kontaktstellen aus Schleswig-Holstein.

Nicht zu vergessen ist die Öffentlichkeitsarbeit im großen Stil. Wir veröffentlichen und aktualisieren jährlich den Selbsthilfefewegweiser in Neumünster, dieser hat mittlerweile eine Auflage von 4.000 Exemplaren und ist sehr nachgefragt. Weiter entwickeln, planen und organisieren wir zahlreiche Veranstaltungen rund um das Thema Selbsthilfe zur weiteren Bekanntmachung des Selbsthilfeangebots.

Was sollten Kontaktstellenleitungen mitbringen und können? Was glaubst Du, ist das Wichtigste, um die Arbeit in einer ZKS gut zu meistern?

Hilfreich ist ein pädagogisches Studium, ein Studium der Sozialarbeit und/oder Sozialpädagogik, hierbei ist das rechtliche Hintergrundwissen sehr von Vorteil. Da die Kontaktstellen allen Menschen und Themen offenstehen. So sind Ge-

sprächsführungskompetenz, Beratungs- und Gruppenarbeitserfahrungen eine gute Voraussetzung für eine gelingende Arbeit. Weiter ist auch Lebenserfahrung gefragt und wichtig.

Seit wann gibt es diese in Neumünster?

Die ZKS gibt es seit 1992 im DRK-Haus, so wird es von allen Menschen aus Neumünster genannt. 2022 feiert die Selbsthilfe-Kontaktstelle ihr 30-jähriges Bestehen. Wir haben etwa 4.000 Beratungskontakte im Jahr, und ich bin seit 18 Jahren mit viel Freude dabei.

Gibt es noch andere in SH?

In Schleswig-Holstein existieren 14 Selbsthilfe(Kontakt)stellen, welche sich im SASK (Schleswig-Holsteinischer Arbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen) treffen und vernetzen. Die Kontaktstellen sind bei unterschiedlichen Trägern angesiedelt. Beim DRK sind es vier ZKS: im Plöner Land, in Pinneberg, in Dithmarschen und in NMS.

Wie sieht eigentlich (D)ein Arbeitstag aus, kannst Du uns diesen bitte beschreiben?

Ich überprüfe als erstes den Kalender, meine Mails und den Anrufbeantworter. Oft stoßen Menschen gerade am Wochenende Veränderungen an und möchten Kontakt aufnehmen. In der Regel melde ich mich dann telefonisch zurück um weitere Gespräche zu initiieren.

Wichtig ist hier eine gute Einschätzung der Bedarfe der Anrufenden, um auch Krisen gut begegnen zu können. Manchmal braucht es eine psychologische Beratung oder eine Weiterverweisung zu ei-

ner anderen Beratungsstelle, wie z.B. die Schuldnerberatung. Oft wird auch nach Angeboten der Selbsthilfe gefragt oder um Unterstützung gebeten, wenn selbst eine Gruppe initiiert werden soll. Wir zeigen Möglichkeiten der ambulanten Unterstützungsangebote auf und häufig arbeiten wir auch trägerübergreifend zusammen.

Was noch zusätzlich auf dem Tisch liegt, ist die Öffentlichkeitsarbeit, der Umgang mit der Corona-Pandemie und ihren Folgen, Gremienarbeit und leider immer wieder viel Verwaltungsarbeit, die zu viel Zeit benötigt.

Was macht Dir besonders Spaß/Freude bei der Tätigkeit?

Die vielen interessanten Gespräche, die Beratungen mit den Betroffenen und Angehörigen, das Glücksgefühl, wenn die passgenaue Unterstützung für die Betroffenen gefunden und angeboten werden kann, die Dankbarkeit der Anfragenden. Es gibt sehr viele positive Rückmeldungen in Form von Dankespostkarten, Anrufen, Mails oder in persönlichen Kontakten.

Was hat momentan Deine größte Aufmerksamkeit?

Momentan beschäftige ich mich mit der Gestaltung fürs nächste Jahr, Kostenplänen, das 30-jähriges Bestehen, die Neuauflage des Selbsthilfewegweisers und die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Hinterbliebene nach Suizid - und nicht zuletzt die Stabilisierung der Selbsthilfe allgemein.

Wenn Du in die Zukunft schaust, es ist Ende 2023, was wünschst Du Dir sollte sich bis dahin verändert haben? Was ist Dein schönster Tagtraum?

Es wäre schön, wenn wir weniger Bürokratie hätten, diese Aufgaben kosten viel Zeit und gehen zu Lasten der inhaltlichen Arbeit. Weiter wäre ein neuer Tagungsraum schön, mehr Zeit für neue Medien, zum Beispiel um ein Podcast und eine Selbsthilfe-App voranzubringen, um mehr junge Menschen zu gewinnen für die Selbsthilfe – das wäre schön.

Danke für das Interview!

Anke Thomsen, Referentin für Soziale Arbeit, DRK-Landesverband Schleswig-Holstein e. V.

„Ich wünsche Dir bei all
Deinen Wegen
kreatives Geschick und
gutes Gelingen auf dieser
anspruchsvollen
Kopf-Herzreise!

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:

Anke Thomsen

☎ 0431 5707-138,

E-Mail: anke.thomsen@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,
Onkolotsin

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:

<http://www.drk-sh.de/angebote/gesundheit/leben-mit-krebs.html>

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Dithmarschen e. V.

Hamburger Str. 73 • 25746 Heide • ☎ 0481 902-0 • Fax -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

Für Gesprächsgruppen gibt es zur Zeit leider kein Angebot. Bei Interesse am Aufbau einer Gruppe, melden Sie sich bitte im Kreisverband.

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Flensburg-Stadt e. V.

Valentinerhof 29 • 24941 Flensburg • ☎ 0461 430914-10 • Fax -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

Für Gesprächsgruppen gibt es zur Zeit leider kein Angebot. Bei Interesse am Aufbau einer Gruppe, melden Sie sich bitte im Kreisverband.

Deutsches Rotes Kreuz **Kreisverband Herzogtum Lauenburg e. V.**

Röpersberg 10 • 23909 Ratzeburg • ☎ 04541 8644-0 • Fax -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 ☎ 04544 891243

Gesprächsgruppen:

Geesthacht jeden 1. Montag im Monat
14:30 - 16:30 Uhr
Oberstadt-Treff, Dialog-Weg 1
Ursula Schmidt ☎ 04152 72470

Schwarzenbek 1 x im Monat
17:00 - 19:00 Uhr
DRK-Haus, Bismarckstr. 9b
Brigitte Wiech ☎ 04544 891243

Büchen 1 x im Monat
16:30 - 18:00 Uhr
DRK-Heim, Möllner Straße
Brigitte Wiech ☎ 04544 891243



Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Lübeck e. V.

Herrendamm 42 - 50 • 23556 Lübeck • ☎ 0451 481512-0 • Fax -39

E-Mail: info@drk-luebeck.de

Internet: www.drk-luebeck.de

Für Gesprächsgruppen gibt es zur Zeit leider kein Angebot. Bei Interesse am Aufbau einer Gruppe, melden Sie sich bitte im Kreisverband.



Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Neumünster e. V.

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe

Schützenstr. 14 - 16 • 24534 Neumünster • ☎ 04321 4191-19 • Fax -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 „Wenn Mama oder Papa ausfällt... Ehrenamtliche Kinderpat*innen unterstützen körperlich schwer kranke Eltern!“ (siehe Seite 8). Wenn Sie als Eltern Unterstützung brauchen oder wenn Sie als Kinderpate oder Kinderpatin ehrenamtlich tätig werden wollen, sprechen Sie bitte Sabine Krebs an.
sabine.krebs@drk-nms.de

☎ 04321 419123

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Nordfriesland e. V.

Industriestr. 9 • 25813 Husum • ☎ 04841 9668-0 • Fax -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	<p>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 Tornquist karin.tornquist@drk-nf.de</p>	☎ 04661 1041
Husum	<p>Infos über den Kreisverband Wassergymnastik nach Absprache im TSBW jeden Freitag 14:45 - 15:45 Uhr einmal im Monat Erfahrungsaus- tausch im Schloßcafé Husum Infos über den Kreisverband</p>	☎ 04841 966815
Leck	<p>Aqua Fitness nach Absprache</p>	☎ 04661 1041

DRK-Nordsee-Reha-Klinik **Goldene Schlüssel**

Im Bad 102 • 25826 St. Peter-Ording • ☎ 04863 702-205 • Fax -122
E-Mail: sylvia.wiesmann@drk-sh.de
Internet: www.drk-nordsee-reha-klinik.de

Ansprechpartnerin: Sylvia Wiesmann (Chefärzttesekretariat)
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 Anschlussrehabilitation) 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 -390

E-Mail: servicestelle@drk-oh.de

Internet: www.drk-ostholstein.de

Lütjenburg	Sabine Bormann Antje Boll	☎ 04381 4153277 ☎ 04383 855
Neustadt	Elisabeth Frahm Bianka Langbehn	☎ 04561 526673 ☎ 04564 1054
Pansdorf	Ulla Schwennesen	☎ 04504 6310
Ratekau	Rita Breustedt	☎ 04504 1680

Gesprächsgruppen:

Lütjenburg	jeden 1. Dienstag im Monat 15:30 - 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
Pansdorf	jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 15:00 - 17:00 Uhr, DRK-Räume, Eutiner Strasse 40 Ulla Schwennesen	☎ 04504 6310
Ratekau	jeden 2. und 4. Montag im Monat 15:00 - 17:00 Uhr, in den Räu- men der Kirche, Gemeindesaal Rita Breustedt	☎ 04504 1680

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Pinneberg e. V.

Oberer Ehmschen 53 • 25462 Rellingen • ☎ 04101 5003-0 • Fax-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

Für Gesprächsgruppen gibt es zur Zeit leider kein Angebot. Bei Interesse am Aufbau einer Gruppe, melden Sie sich bitte im Kreisverband.



Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Plöner Land e. V.

Plöner Landstraße 14 • 24211 Schellhorn • ☎ 04342 903340-0 • Fax -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

Gesprächsgruppen:

Lütjenburg

siehe Seite 24



Der DRK-Kreisverband ist Träger ☎ 04342 903340-20
des Projekts „Leben mit Krebs
... und Kindern!“ (siehe Seite
10) Wenn Sie als Eltern Unter-
stützung brauchen, sprechen Sie
bitte Oliver Drescher an.



Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Rendsburg-Eckernförde e. V.

Berliner Strasse 2, 24768 Rendsburg • ☎ 04331 138-3 - Fax -538

E-Mail: info@drk-rdeck.de

Internet: www.drk-kv-rdeck.de

Ansprechpartnerin: Martina Tischmann ☎ 04331 138-3

Bürozeiten: Mo - Do 7:30 - 15:00 Uhr, Fr 7:30 - 12:30 Uhr

Altenholz	Iris-Uta Räther-Arendt	☎ 0431 321040
Eckernförde	Karen Gille	☎ 04331 26885
Nortorf/ Hohenwestedt	Ute Dillmann Heidrun Grundmann	☎ 04392 2165 ☎ 04392 914999
Rendsburg	Karen Gille	☎ 04331 26885

Gesprächsgruppen:

Altenholz	N.N. DRK-Begegnungsstätte, Am Buchholz 4 Iris-Uta Räther-Arendt	☎ 0431 321040
Eckernförde	jeden 3. Dienstag im Monat, ab 17:00 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, im Clubhaus der Wassersportvereinigung an der Eider e. V., Treidelweg 18 24782 Büdelsdorf Karen Gille	☎ 04331 26885
Weiteres Angebot:	Hartha-Yoga und Entspannung jeden Freitag ab 14:00 Uhr VHS-Rendsburger Ring e. V. Arsenalstraße 2 - 10, Einzelheiten und Anmeldung: Karen Gille	☎ 04331 26885

Gesprächsgruppen:

Süderbrarup

Abendgruppe

jeden 2. Mittwoch im Monat

18:00 - 20:00 Uhr

Bürgerhaus, Kappelner Str. 27

Annegret Restorff

Margrit Nissen

☎ 04641 3378

☎ 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-

Lorenzen-Schule, Spielkoppel 6

Anmeldung

☎ 04621 81918

Weiteres Angebot:



Der DRK-Kreisverband ist Träger

des Projekts „Leben mit Krebs

... und Kindern!“ (siehe Seite 10)

Wenn Sie als Eltern Unterstützung

brauchen, sprechen Sie bitte Ines

Wedekind an.

☎ 04621 81931

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Segeberg e. V.

Servicestelle Ehrenamt

Kurhausstr. 57 • 23795 Bad Segeberg • ☎ 04551 992-0 • Fax -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 telefonische Kontaktaufnahme Klaus-Dieter Hundt hutkds03@gmail.com	☎ 04551 81342

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Steinburg e. V.

Bahnhofstr. 11 • 25524 Itzehoe • ☎ 04821 6790-0 • Fax -29

E-Mail: selbsthilfe@drk-kv-steinburg.de

Internet: www.drk-kv-steinburg.de

Bürozeiten: Mo - Fr 8:30 - 12:30 Uhr

Ansprechpartnerin: Sybille von Rothkirch

☎ 04821 6790-20

Itzehoe

Telefonkontakte/Einzelgespräche
mit Betroffenen und Angehörigen
Sybille von Rothkirch

☎ 04821 6790-20

Gesprächsgruppe:

Itzehoe

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

☎ 04823 750484

☎ 04822 361606

Weiteres Angebot:



Der DRK-Kreisverband ist Träger
des Projekts „Wenn Mama oder
Papa ausfällt ...“.

Wenn Sie als Eltern Unterstüt-
zung brauchen oder wenn Sie
als Kinderpate oder Kinderpatin
ehrenamtlich tätig werden wollen,
sprechen Sie bitte Maren Heesch
an.

☎ 04823 750484

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Stormarn e. V.

Graubauer Strasse 17 • 23843 Bad Oldesloe • ☎ 04531 1781-0 • Fax -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
Bargteheide	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
Bargteheide	jeden 1. Mittwoch im Monat 16:30 - 18:30 Uhr DRK-Altenbegegnungsstätte Stadthaus Bargteheide, Am Markt 14	☎ 04532 5318

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 weiterentwickeln. 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 und 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: <http://www.drk-sh.de/angebote/gesundheits/lebenmit-krebs.html>

Danke für die Unterstützung

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