

# wegbegleiter

---

MAGAZIN DER  
HAMBURGER  
KREBSGESELLSCHAFT

.....  
AUSGABE 7 / DEZEMBER 2019



.....  
SCHWERPUNKTTHEMA:

# ZUHÖREN – HELFEN – BEGLEITEN

HAMBURGER  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

The logo consists of a 4x4 grid of small green dots.

## Liebe Patienten, liebe Angehörige, liebe Freunde und Förderer der Hamburger Krebsgesellschaft e.V. ,

40.000 Menschen in Hamburg erkranken pro Jahr an Krebs. Die Diagnose ist schwer zu ertragen und stellt Patienten und Patientinnen und ihre Angehörigen vor viele Fragen und große Herausforderungen. Die Diagnostik- und Behandlungsmöglichkeiten in der Metropolregion Hamburg sind hervorragend, aber wo findet man Orientierung und Hilfe, wenn es um Fragen geht, die bei der eigentlichen Krebsbehandlung nicht im Vordergrund stehen? Und vor allem, wie erfahren Erkrankte davon, was es in Hamburg für Angebote gibt? Die Hamburger Krebsgesellschaft versucht Antworten zu geben und Informationen aktuell bereitzuhalten, für Erkrankte, ihre Angehörigen und Interessierte. Wir wissen aber auch, dass wir mit unserem Angebot längst nicht alle Betroffenen erreichen. Wir hören noch zu häufig den Satzanfang: „Hätte ich doch schon früher von der Hamburger Krebsgesellschaft erfahren...“

Und wie sprechen unsere Ratsuchenden weiter? „...Dann hätte ich die Befunde der Ärzte besser verstanden... Hätte mich schneller für oder gegen eine Therapie entscheiden können... Könnte mit der Erkrankung und der Angst besser zurecht kommen oder wäre in der Lage mit meiner Familie über das Thema Krebs zu reden... Wüsste ich, was mir an finanziellen Hilfen zusteht...“

Verständliche Informationen, Begleitung und Beratung können es Betroffenen erleichtern, mit der Erkrankung umzugehen. Und genau da sehen wir unsere Aufgabe. Im Dezember bekommen wir vom Norddeutschen Rundfunk (NDR) die einmalige Gelegenheit, einem großen Publikum unsere Arbeit vorzustellen. Im Zeitraum vom 2. bis 13. Dezember wird der NDR täglich in seinen Hörfunk- und Fernsehprogrammen über uns und über Menschen berichten, die an Krebs erkrankt sind. So können wir hoffentlich noch mehr Interessierte, Erkrankte und Angehörige erreichen.

Wir von der Hamburger Krebsgesellschaft sind auch im nächsten Jahr für alle Menschen mit Krebs in und um Hamburg da.

Mit den besten Wünschen für friedliche und besinnliche Festtage danken wir Ihnen ganz herzlich dafür, dass Sie unsere Arbeit unterstützen!

Im Namen des gesamten Teams  
herzlichst, Ihre



Franziska Holz, Geschäftsführerin

# ZUHÖREN – HELFFEN – BEGLEITEN

---

Die Hamburger Krebsgesellschaft unterstützt Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen in Hamburg mit jährlich etwa 2000 Beratungsgesprächen und über 60 Veranstaltungen

Manchmal geht es bei uns sehr ruhig zu. Nämlich dann, wenn unsere Psychologinnen und Sozialarbeiterinnen Beratungstermine mit krebskranken Menschen haben. Oder, wenn sie sich mit deren Angehörigen treffen. Dann nehmen sich unsere Beraterinnen als erstes einmal sehr viel Zeit, um sich die Sorgen und Nöte der Betroffenen anzuhören. Denn eine Krebsdiagnose ist meistens ein Schock und betrifft neben dem Erkrankten immer auch das Umfeld. Die Hamburger Krebsgesellschaft lässt die Menschen in dieser schwierigen Situation nicht allein. „Was bedeutet die Diagnose für meine Familie? Wie gehe ich mit meinen Ängsten um? An welche Stellen kann ich mich wenden, wenn die Erkrankung meine finanzielle Existenz bedroht?“ Diese und viele weitere Fragen und Sorgen der Betroffenen stehen bei unserer Beratungsarbeit im Mittelpunkt. Unsere Mitarbeiterinnen begleiten Erkrankte und ihre Familien vor Ort und helfen kostenfrei, unbürokratisch und vertraulich einen Weg zurück ins Leben zu finden.



Manchmal geht es bei uns aber auch ziemlich lebhaft zu. Oft liegen Weinen und Lachen nah beieinander und bei aller Schwere, die sich mit dem Thema Krebs verbindet, gibt es auch leichte und schöne Momente, die unsere Besucher und Besucherinnen gemeinsam in unseren Kursen und Veranstaltungen erleben können und die sie stärken. Kunsttherapie und Kosmetik schenken Schönheit und Farben, Yoga- oder Tanzkurse bringen die Menschen in Bewegung. Viele Interessierte und Betroffene informieren sich regelmäßig bei uns über verschiedene Sachverhalte zum Thema Krebs – etwa bei unserem monatlich stattfindenden Infocafé – und tauschen sich gerne mit den Referentinnen und den anderen Krebspatienten aus. Aber auch bei den Treffen der Selbsthilfegruppen in unseren Räumen wird es gerne mal ein wenig lauter. In unseren beiden Beratungsstellen ist eigentlich

immer etwas los, alle unsere Angebote helfen direkt und unmittelbar und das spürt man tatsächlich immer, wenn man bei uns ist.

Helfen bedeutet für uns aber auch, die Bereiche Krebsprävention und Forschung zu fördern. So sind wir beispielsweise in Schulen und Kindergärten unterwegs, um mit Kampagnen über die Gefahren von Sonnenschäden im Kindes- und Jugendalter zu informieren, wir besuchen Betriebe mit Seminaren zur Krebsprävention und wir unterstützen lokale Wissenschaftler in ihrem Kampf gegen den Krebs. Um diese vielfach ehrenamtliche Arbeit auch in Zukunft leisten zu können, sind wir auf Ihre Spenden angewiesen. Damit wir weiterhin das machen können, was uns wichtig ist: Zuhören – helfen – begleiten.

## BERATUNGSSTELLEN DER HAMBURGER KREBSGESELLSCHAFT

### **EPENDORF**

Butenfeld 18  
22529 Hamburg  
Telefon: 040/41 34 75 68 - 0  
Telefax: 040/41 34 75 68 - 20  
email: [info@krebshamburg.de](mailto:info@krebshamburg.de)

### **HARBURG**

Schloßmühlendamm 3  
21073 Hamburg  
Telefon: 040/30 09 22 27  
Telefax: 040/30 08 65 99  
email: [harburg@krebshamburg.de](mailto:harburg@krebshamburg.de)

### **TELEFONISCHE SPRECHZEITEN**

Mo bis Fr 9-12 Uhr  
Persönliche Beratungen nach  
Vereinbarung

### **SPENDENKONTEN**

#### **Dt. Apotheker- und Ärztebank**

Kt.-Nr. 3 95 93 92  
BLZ 300 606 01  
IBAN DE17 3006 0601 0003 9593 92  
BIC DAAEDEDXXX

#### **Hamburger Sparkasse**

Kt.-Nr. 1234 13 13 55  
BLZ 200 505 50  
IBAN DE09 2005 0550 1234 1313 55  
BIC HASPDEHXXX

# Wir gehen Hand in Hand mit dem NDR



**HAND IN HAND**  
FÜR NORDDEUTSCHLAND

HILFE FÜR KREBSKRANKE UND IHRE FAMILIEN IM NORDEN.  
EINE AKTION DES NDR MIT DEN KREBSGESELLSCHAFTEN.

Bereits seit 9 Jahren unterstützt der NDR mit der großen Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“ eine gemeinnützige Organisation aus Norddeutschland. Dieses Jahr fiel die Wahl auf die Landeskrebsgesellschaften in Hamburg, Schleswig-Holstein, Niedersachsen und Mecklenburg-Vorpommern.

In den letzten Wochen war ganz schön viel los in unseren schönen Räumen: Verschiedene Kamera- und Hörfunkteams gaben sich mehr oder weniger die Klinke in die Hand, um unsere vielfältige Arbeit kennenzulernen und später in den unterschiedlichsten NDR Formaten vorstellen zu können. Redakteure und Moderatoren der Radioprogramme, des Fernsehens und des Internetangebots NDR.de führten Interviews mit dem Vorstand und unseren Mitarbeiterinnen und begleiteten Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörige in ihrem Alltag mit dem Krebs. Aber auch während unserer Kurse und Veranstaltungen wurde fleißig aufgezeichnet, um das breite Angebot der Hamburger Krebsgesellschaft darzustellen. Anja H., Teilnehmerin eines Kosmetikseminars, sieht das sehr positiv: „Die Mitarbeiterinnen der Hamburger Krebsgesellschaft haben mir sowohl durch persönliche Beratungen als auch mit verschiedenen Veranstaltungsangeboten sehr geholfen, den Weg zurück ins Leben zu finden. Ich freue mich sehr, dass ich durch meine Beteiligung an einem Filmbeitrag und die Beantwortung einiger Fragen der Hamburger Krebsgesellschaft etwas zurückgeben kann.“

Ab 2. Dezember sind die entstandenen Beiträge auf den NDR Programmen zu sehen und zu hören. Am 13. Dezember findet der NDR weite Spendentag mit dem NDR Spendenabend live im NDR Fernsehen als Höhepunkt der Benefizaktion statt. NDR Intendant Lutz Marmor: „Jedes Jahr bin ich begeistert über die große Hilfsbereitschaft der Norddeutschen. Krebs kann jede und jeden von uns treffen. Die Krebsgesellschaften unterstützen Patientinnen und Patienten sowie ihre Angehörigen mit Informationen und Hilfsangeboten im häufig schwierigen Alltag. Wir möchten die ehrenamtliche Hilfe unterstützen. Deshalb berichten wir zwei Wochen lang intensiv über die Arbeit der Landeskrebsgesellschaften im Norden und rufen zu Spenden auf.“

Die genauen Sendetermine erfahren Sie auf unserer Website sowie auf Instagram und Facebook. Die Spenden kommen zu 100 Prozent den Projekten und Angeboten für die Krebspatientinnen und -patienten sowie ihren Familien zugute.

## Impressum

Inhaltlich verantwortlich: HKG e.V.

Redaktion: Kirsten Hoffmeister

Fotos: Andreas Laible/FUNKE Foto Services, NDR,  
adobeStock/WavebreakMediaMicro, iStock/aleroy4

Layout & Satz: Daniela Buchal

# Das sind unsere Neuen

Jedes Jahr überlegen unsere Mitarbeiterinnen, Kursleiter/innen und Referent/innen, wie wir unsere Angebote für Menschen mit Krebs verbessern und erweitern können. Folgende Veranstaltungen haben wir in 2020 neu für Sie im Programm:



## Drachenboot fahren für Frauen

Bewegungen, draußen auf dem Wasser – das bringt Spaß, stärkt das Teamgefühl und ist eine unterstützende Maßnahme in der Krebstherapie. Denn Sport und Bewegung erhöhen die Heilungschancen und beugen Rezidiven vor, speziell das Paddeln im Drachenboot verbessert nachgewiesenermaßen den Lymphabfluss, dies gilt v.a. bei Brustkrebskrankungen. Im Frühjahr 2020 starten wir mit einer Drachenbootgruppe für Frauen. Dafür suchen wir motivierte Frauen, die gemeinsam in einem Boot gegen den Krebs paddeln wollen. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei uns.



## Die Kraft der Bewegung in Qigong und Tanztherapie

In diesem Workshop können Sie in den ruhigen Bewegungen des Qigongs viel Entspannung finden und gleichzeitig aus der Lebendigkeit des Tanzens Kraft schöpfen. Sie werden einige leicht erlernbare Qigong-Übungen kennenlernen, die Sie in den Alltag mitnehmen können. Im Tanz finden Gefühle Ausdruck und neue Impulse können sich entfalten. Außerdem werden bei begleitenden Imaginationsübungen positive innere Bilder gefördert.



## Paartanz

Tanzen kann helfen, den Umgang mit Krebs zu verändern. Dieser Kurs wendet sich an Patient\*innen und Angehörige. Auf dem Programm stehen Standard- und Lateintänze. Getanzt wird als Paar, dabei können auch Frauen oder Männer miteinander tanzen, Alleinstehende sind ebenfalls herzlich willkommen. Und neben dem Tanzen gilt: Auch Wissen hilft! Deshalb wechseln sich bei diesem Workshop Tanztraining und spannende Vorträge ab.



## Jetzt aktiv

Dieser Kurs, den wir bisher nur für Frauen mit Brust- und Darmkrebs angeboten haben, ist nun offen für alle an Krebs erkrankten Frauen und wird ab dem kommenden Jahr auch in Harburg angeboten. Der Kurs besteht aus Theorie- und Praxiseinheiten. Verschiedene Referent\*innen vermitteln Informationen und geben Tipps und Anleitungen zu Bewegung, Ernährung, Entspannung und Achtsamkeit.

---

Die genauen Termine finden Sie auf der nächsten Seite. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen per E-mail unter [info@krebshamburg.de](mailto:info@krebshamburg.de), per Telefon unter 040/ 41 34 75 68 – 0 oder über unsere Website unter [www.krebshamburg.de](http://www.krebshamburg.de)

# TERMINE 1. HALBJAHR 2020

---

14. Januar	Kosmetikseminar	02. April	Infocafé: „Prävention und neue Therapieansätze bei Hautkrebs“
22. Januar	Yoga (6 Termine)	17. April	Kosmetikseminar
05. Februar	Kunsttherapie (8 Termine)	21. April	Kosmetikseminar
06. Februar	Infocafé: „Rehasport“	22. April	Fatigue individuell bewältigen - FIBS (6 Termine)
08. Februar	Kunsttherapie Workshop	05. Mai	Achtsamkeitskurs (7 Termine)
14. Februar	Kosmetikseminar	07. Mai	Infocafé: „Physiotherapie bei Brustkrebs“
14. Februar	Qigong (6 Termine)	11. Mai	Achtsamkeit Refresher-Kurs
18. Februar	Kosmetikseminar	11. Mai	Qigong (6 Termine)
22. Februar	Tanztherapie Workshop	14. Mai	Clown Workshop
27. Februar	Angehörigenforum	26. Mai	Kosmetikseminar
14. März	Schreibworkshop	27. Mai	Yoga (6 Termine)
14.-15. März	Tanzworkshop: Paartanz	04. Juni	Cancer Survivors Day: „Achtsamkeit und Krebs“
16. März	Fatigue individuell bewältigen - FIBS (6 Termine)	12. Juni	Kosmetikseminar
17. März	Kosmetikseminar	23. Juni	Kosmetikseminar
17. März	Jetzt Aktiv! (6 Termine)		
19. März	Angehörigen-Seminar (7 Termine)		
21. März	Tanztherapie und Qigong Workshop		
30. März	Komplementärmedizin (Vortrag)	<b>NEU:</b>	im Frühling 2020 starten wir mit einer <b>Drachenbootgruppe</b>
31. März	Tanztherapie (6 Termine)		
01. April	Kinästhetik Workshop		

---

Das ausführliche Programm finden Sie unter [www.krebshamburg.de](http://www.krebshamburg.de)