

## Einblick gibt Ausblick: Leben mit Metastasen

### **Gemeinsam informieren, austauschen und stärken**

Ein offenes Gruppenangebot für Krebserkrankte mit Metastasen. Zu Beginn des Abends referieren Experten zu einem Thema, wie z.B. Umgang mit Angst, Chemotherapie, Zeit, Bewegung. Danach besteht die Möglichkeit zum Austausch oder für eine Entspannungsübung.

**Wann:** Mittwochs, ab dem 11.01.2012, im 14-tägigen Abstand

**Zeit:** 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr Vortrag und Gespräch,  
bereits ab 16:30 Kaffee und Austausch

**Ort:** **Neuer Treffpunkt ab Januar 2012**

Clemensstr. 1, 30169 Hannover

In den Räumen der Katholischen Erwachsenenbildung

**Leitung:** Jeweils ein Vertreter aus Medizin und Psychoonkologie

### **Termine 2012**

- 11.01.2012 Strahlentherapie, Dr. med. Ingeborg Wildfang
- 25.01.2012 Moderne chemotherapeutische Konzepte bei Metastasen, Dr. med. Ingo Zander
- 08.02.2012 Ambulante palliative Versorgung und das palliative Netz in Hannover, Anja Bohlen-Bruchmann
- 22.02.2012 Spezielle Therapieverfahren bei Lebermetastasen, Prof. Dr. Joachim Jähne
- 07.03.2012 „Die Kunst der Gelassenheit“ – Zeit erleben und Zeitgestaltung, Dr. phil. Uwe Hoppenworth
- 21.03.2012 Spezielle Therapieverfahren bei Hirnmetastasen, Dr. med. Otto Bundschuh
- 18.04.2012 Innere Räume entdecken – Eine Spiritualität der Weisheit, Pater Dr. Dieter Haite
- 02.05.2012 Welche Möglichkeiten bietet die komplementäre Medizin, Dr. med. Gabriela Stammer/Dr. med. Lothar Kindermann
- 16.05.2012 Lebensbilanz, Dipl.-Päd. Hannelore Dröge,
- 30.05.2012 Neuigkeiten vom amerikanischen Krebskongress, Wolf Oliver Jordan, Arzt
- 13.06.2012 Bewegung/Sport, Ulrike Dedolf-Heumann
- 27.06.2012 Spezielle Therapie bei Knochenmetastasen, Dr. med. Jörg Hattingen
- 11.07.2012 Hilfreiche Konzepte bei chronischer Erschöpfung (Fatigue), Dr. Fadime Candir
- Sommerpause -
- 05.09.2012 Möglichkeiten bei Organverlust, Dr. Jürgen Burghardt

## Krebs und Familie

Wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt, ist die ganze Familie mitbetroffen. Das Krebsberatungszentrum bietet individuelle Unterstützungsmöglichkeiten in Form von z.B. Familiengesprächen, Vermittlung konkreter Hilfen etc. auf Anfrage.

## Elternsprechstunde

Eine Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin berät speziell zu den Reaktionen und der Situation mitbetroffener Kinder. Auf Anfrage - voraussichtlich ab Frühjahr 2012.

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie das Angebot des Krebsberatungszentrums:  
Spendenkonto bei der  
**Bank für Sozialwirtschaft AG BLZ 251 205 10 Kontonummer 1 414 500**



krebsberatungszentrum  
H A N N O V E R

# Gruppenangebote & Vorträge

für krebserkrankte Frauen und Männer,  
Angehörige und Interessierte

## Information und Anmeldung

für alle Angebote unter:

### **Sekretariat Krebsberatungszentrum**

Tel.: 0511 270739-63 • Fax: 0511 270739-55

E-Mail: [krebsberatung@caritas-hannover.de](mailto:krebsberatung@caritas-hannover.de)

Web: [www.krebsberatung-hannover.de](http://www.krebsberatung-hannover.de)

[ka:punkt], Gruppenstraße 8, 30159 Hannover

gefördert durch  **Deutsche Krebshilfe**  
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Gefördert durch die   
**Region Hannover**

# 1. Halbjahr 2012

## Walking

### Laufende Gruppe

Die Teilnahme an der „laufenden“ Gruppe ist jederzeit möglich.

**Wann:** Jeden Donnerstag

**Zeit:** 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr

**Ort:** Treffpunkt: Ecke Kirchröder Str./Anna-von-Borries-Str., Hannover (Hermann-Löns-Park)

## Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Möglichkeit Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und dient der Entspannung bei Stress und Unruhe. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

**Wann:** Freitags, ab dem 13.01.2012 (8 Termine)

**Zeit:** 16:30 Uhr bis 17:45 Uhr

**Ort:** [ka:punkt], Gruppenraum 2. Etage, Grupenstr. 8, Hannover

**Leitung:** Dr. med. Christa Wagner, FÄ für Allgemeinmedizin

Kostenbeitrag: 80 Euro (Zuzahlung durch die Krankenkasse möglich)

## Bochumer Gesundheitstraining in Anlehnung an Simonton

### Bewegung - Gespräche - Vorstellungsübungen (Visualisierung)

Mögliche Themen sind: Ort der Ruhe, Lebensfreude und Lebensenergie, Innerer Berater, Bedürfnisse, Selbstvertrauen, Abwehrsystem, Beziehungen, Umgehen mit Ärger und Kränkung sowie Krankheitsgewinn.

**Wann:** Freitags, ab dem 03.02.2012 (6 Termine)

**Zeit:** 10:00 Uhr bis 12:30 Uhr

**Ort:** [ka:punkt], Gruppenraum 3. Etage, Grupenstr. 8, Hannover

**Leitung:** Ursula Derichs, Dipl.-Päd./Psychoonkologin (WPO)

Kostenbeitrag: 50 Euro

## Spiritualität und Krebs

### Quellgründe – Gesprächskreis über spirituelle Erfahrungen

Im Gespräch und mit meditativer Einfühlung geht es darum, sich eigener spiritueller Wurzeln bewusst zu werden. Hinter den Brüchen und Abgründen können sich neue spirituelle Quellen im eigenen Leben aufspüren lassen – wir machen uns auf die Suche ...

Nach Absprache (im Sekretariat des Krebsberatungszentrums) ist eine Teilnahme am laufenden Gesprächskreis möglich.

**Wann:** Am ersten Mittwoch im Monat

**Zeit:** 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr

**Ort:** Cella St. Benedikt, Voßstr. 36, Hannover

**Leitung:** Pater Dr. Dieter Haite OSB

## Yoga Einführung

Lernen Sie durch Yoga, Ihren Körper besser zu verstehen. Erfahren Sie mehr über die Inhalte und Wirkungen vom Yoga sowie die Unterschiede zum Sport in Theorie und Praxis.

**Wann:** Freitags, 10.02.2012 und 20.04.2012 (2 Einzeltermine)

**Zeit:** Jeweils 18:00 Uhr bis 20:30 Uhr

**Ort:** Innenstadt Hannover – wird nach Anmeldung bekannt gegeben

**Leitung:** Claudia Elsner, Yogalehrerin (BYV), Gesundheitspädagogin

Kostenbeitrag: 25 Euro

## Ganzheitliches Gedächtnistraining

Beunruhigt Sie Ihre Vergesslichkeit? Leiden Sie an Konzentrationsmangel? Ist Ihre Merkfähigkeit eingeschränkt, besonders nach Abschluss der Behandlung? Sie können Ihre „Grauen Zellen“ durch anregende, unterhaltsame und stressfreie Übungen wieder „auf Trab“ bringen.

**Wann:** Dienstags, ab dem 14.02.2012 (6 Termine)

**Zeit:** 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr

**Ort:** [ka:punkt], Gruppenraum 2. Etage, Grupenstr. 8, Hannover

**Leitung:** Else-Marie Schumacher

Kostenbeitrag: 20 Euro

### In Kooperation mit den zertifizierten Brustzentren

## Psychoonkologischer Gesprächskreis für Frauen mit Brust- und Unterleibskrebs

### Medizinische Informationen – psychoonkologische Unterstützungsmöglichkeiten – Austausch – Entspannung

An diesem strukturierten Gesprächskreis können Frauen, die sich in Behandlung befinden, krankenhaus- und praxenübergreifend teilnehmen.

**Am:** Mittwochs ab dem 08.02.2012 (6 Termine)

**Zeit:** 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

**Ort:** Frauenklinik – KRH Nordstadt, Haltenhoffstr. 41, Hannover

**Leitung:** Dr. Stefanie Noeding, Hannelore Dröge, Dipl.-Päd./Psychoonkologin (WPO)

### Vortrag und Gespräch

## Familiäre Krebserkrankung - Brust- und Eierstockkrebs aus Sicht der Medizin, Selbsthilfe und Psychoonkologie

**Am:** Dienstag, 05. Juni 2012

**Zeit:** 18:30 Uhr

**Ort:** Forum des [ka:punkt], Grupenstr. 8, Hannover

**Referenten:** Prof. Dr. Brigitte Schlegelberger, Medizinische Hochschule Hannover, Zentrum erblicher Brust- und Eierstockkrebs, Andrea Hahne, Vorsitzende BRCA-Netzwerk, Hilfe bei familiärem Brust- und Eierstockkrebs e.V., Sabine Malinka, Dipl.-Sozialarbeiterin, Psychoonkologin (WPO), Caritasverband Hannover, Krebsberatungszentrum