

Herzlich willkommen zu unseren Treffen

Junge und jung gebliebene nach der Diagnose Krebs, die sich gern austauschen möchten und sich mit Fragen, die im Zusammenhang mit der Erkrankung stehen, an andere Betroffene wenden möchten oder auch gern ihre eigenen Erfahrungen weitergeben möchten.

Wir treffen uns

am 2. Mittwoch im Monat
um 16.00 Uhr

im Verwaltungsgebäude
der AOK Nordost
Beratungsraum
Warnowufer 23/ Friedrichstraße
18057 Rostock

Kommen Sie einfach mal bei uns vorbei oder rufen Sie an. Es ist alles freiwillig, unverbindlich und ohne Mitgliedsbeitrag.

Wir freuen uns auf Sie!



Kontakt

Gruppenleiterin:

Heiwidis Friedrich
Tel.: 0381 – 120 81 12

Stellvertreterin:

Anne-Catrin Heidtmann
Tel.: 0381 – 20 21 227

Stellvertreterin:

Annett Gülzow
Tel.: 0176 – 64 45 56 02

Möchten Sie unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen? Hier ist unsere Bankverbindung:

Ostseesparkasse Rostock
IBAN: DE81 1305 0000 0200 0608 13
BIC: NOLADE21ROS



Unter Schirmherrschaft und mit finanzieller
Förderung der Deutschen Krebshilfe
Deutsche Krebshilfe
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

**Auffangen
Informieren
Begleiten**

**Gruppe Rostock
Junge Frauen**



Krebskrank? Wir helfen!

Wenn die Diagnose „Krebs“ lautet, ist das für die meisten Menschen ein Schock. Das Leben scheint aus den Fugen zu geraten. Die Erschütterung erstreckt sich auf alle Lebensbereiche. Angesichts der Bedrohung des eigenen Lebens stellt sich ein Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit ein.

Der Weg, der jetzt vor einem liegt, erscheint steinig und unüberwindbar. Wir, die Mitglieder der Frauenselbsthilfe nach Krebs (FSH), sind ihn bereits gegangen. Vor dem Hintergrund unserer gesammelten Erfahrungen helfen wir Betroffenen, ihren persönlichen Weg im Umgang mit der Krankheit zu finden.

Jeder, der an Krebs erkrankt ist, oder Angehörige von Krebskranken können sich einer Selbsthilfegruppe der FSH anschließen – unabhängig von Alter, Geschlecht und Art der Krebserkrankung. Dafür müssen die Hilfesuchenden weder Mitglied in der FSH sein noch werden. Die Teilnahme an den Gruppen ist kostenlos.

Wir sind ...

- ... eine bundesweit tätige Vereinigung von Frauen und Männern, die das Leben mit Krebs aus eigener Erfahrung kennen.
- ... ein gemeinnütziger Verein mit einem dichten Netz an Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland, der seit 1976 Krebskranken und Angehörigen mit Rat und Tat zur Seite steht.

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. m.
- ... **die Interessen Krebskranker sozialpolitisch und gesundheitspolitisch vertreten.**

Dieses 6-Punkte-Programm ist Grundlage unserer Beratungsarbeit.

Wir bieten ...

- ... Gruppen- und Einzelgespräche sowie Telefon- und Online-Beratung unter Wahrung äußerster Diskretion.
- ... Unterstützung bei der Gründung und Unterhaltung von Selbsthilfegruppen.
- ... kostenlose Schulungs- und Fortbildungsveranstaltungen für Mitglieder auf Bundes- und Landesebene.
- ... kostenlose allgemein verständliche Ratgeber in Form von Faltblättern, Broschüren und DVDs.
- ... Informationen für Krebskranke in der *perspektive*, dem vierteljährlich erscheinenden Magazin der FSH.

Wir helfen ...

- ... ehrenamtlich.
- ... ohne Mitgliedsbeiträge zu erheben.
- ... als Partner von professionellen Helfern in der Krebstherapie und -nachsorge.
- ... mit unseren Erfahrungen und Kenntnissen.
- ... in einem regen, vielfältigen Gruppenleben und zahlreichen gemeinsamen Aktivitäten.



www.frauenselbsthilfe.de

www.facebook.com/frauenselbsthilfe
<https://forum.frauenselbsthilfe.de>