

## Was erwartet Sie?

### In Selbsthilfegruppen können Menschen mit einer Krebserkrankung:

- Wertvolle Erfahrungen und Informationen austauschen: Was hat mir in dieser Situation geholfen? Wie gehen andere damit um? Wo gibt es hilfreiche Angebote?
- Offen und in Ruhe über den individuellen Krankheitsverlauf sprechen: Was habe ich erlebt? Mit welchen Folgen lebe ich? Wie gehe ich damit um?
- Sich gemeinsam mit den Problemen und Ängsten einer Krebserkrankung auseinandersetzen: Welche Belastungen habe ich? Wie lebe ich mit Unsicherheiten und Ängsten im Alltag? Wie kann ich neue Lebensperspektiven entwickeln?
- Versuchen, trotz der Erkrankung Lebensfreude und Lebensqualität zu entwickeln: Wie kann ich mein Leben gestalten? Was ist mir wichtig? Was brauche ich?
- Beistand in schwierigen Lebenssituationen erfahren.
- Die Möglichkeit, neue Kontakte und Freundschaften zu knüpfen.
- Gemeinsame Aktivitäten, wie zum Beispiel Informationsveranstaltungen zu neuen Therapien besuchen.
- Gemeinsame Freizeitgestaltung, wie zum Beispiel Ausflüge.

### **SELBSTHILFE heißt:**

Schwierigkeiten überwinden, erkennen & handeln, Leben gestalten, Beziehungen aufbauen, sich selbst bestimmen, teilnehmen & verstehen, Hilfe geben und annehmen, Informationen sammeln, Lebensmut schöpfen, Fähigkeiten stärken, Erfahrungen nutzen.

*(Herma Kindler, ehem. Leiterin Selbsthilfegruppe Dillingen)*

## Ansprechpartner

Bei Interesse können Sie sich direkt an die Ansprechperson der Selbsthilfegruppe wenden. Nähere Informationen zu den Krebsselfhilfegruppen in der Region geben Ihnen die Mitarbeiterinnen der Psychosozialen Krebsberatungsstelle. Wir helfen Ihnen auch gerne, wenn Sie sich mit dem Gedanken tragen, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Rufen Sie uns einfach an.

### **Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ingolstadt der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.**

Levelingstraße 102/3. OG  
85049 Ingolstadt  
Tel. 0841 - 220 50 76 -0  
Fax 0841 - 220 50 76 -20  
kbs-ingolstadt@bayerische-krebsgesellschaft.de  
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

### **Spenden und Mitgliedschaft**

Unsere Arbeit wird nur teilweise durch öffentliche Fördergelder finanziert. Wir sind auf die Unterstützung durch Spenden und Mitgliedsbeiträge angewiesen. Wir freuen uns über jede Spende.

### **Unser Spendenkonto:**

Sparkasse Ingolstadt  
IBAN: DE93 7215 0000 0053 1663 02  
BIC: BYLADEM1ING

**Spenden an uns sind steuerbegünstigt.**

 BAYERISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT

## Leben mit einer Krebserkrankung Selbsthilfegruppen in der Region 10

ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.



**Informationen der Psychosozialen  
Krebsberatungsstelle Ingolstadt**

## Unsere Selbsthilfegruppen

In der Region 10 und angrenzender Region finden Sie folgende Selbsthilfegruppen, die der Bayerischen Krebsgesellschaft angeschlossen sind:

### Ingolstadt

- **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Krebs**

Ort: Gemeindezentrum Friedrichshofen, Ev. Luth. Thomaskirche, Buchenweg 4, 85049 Ingolstadt  
Zeit: Jeden zweiten Montag im Monat um 18:30 Uhr  
Ansprechpartner:  
Christine Hauck, Tel. 089 - 326 044 42  
Edith Schweiger, Tel. 08459 - 32 69 97

- **Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Ingolstadt PROCAS**

für Betroffene und ihre Angehörigen  
Ort: Vereinsgaststätte TSV Mailing-Feldkirchen, Am Himmelreich 15, 85055 Ingolstadt  
Zeit: Alle zwei Monate (gerader Monat), jeden zweiten Dienstag um 18:00 Uhr  
Ansprechpartner: Gerhard Vogl, Tel. 08405 - 885 procas-in@online.de

- **JuKK – Jung.Krebs.Kontakt.**

Das Netzwerk für junge Erwachsene mit Krebs  
Ort und Zeit: Bekanntgabe über die Homepage und Facebook: facebook.com/Netzwerk.JUKK www.jukk.de  
Ansprechpartner: Melanie Stegmeier-Rohling, ingolstadt@jukk.de, Krebsberatungsstelle Ingolstadt, Tel. 0841 - 220 50 76 -0

- **Selbsthilfegruppe Ingolstadt Süd**

Ort: Kleiner Pfarrsaal im Pfarrheim von St. Anton, Münchener Str. 69, 85051 Ingolstadt  
Zeit: An jedem ersten Dienstag im Monat, von 18:00 - 20:00 Uhr  
Kontaktaufnahme über die Krebsberatungsstelle Ingolstadt: Tel. 0841 - 220 50 76 -0 oder per E-Mail: selbsthilfegruppe@sued-ingolstadt.de

### Landkreis Eichstätt

- **Selbsthilfegruppe Krebs Beilngries & Umland**

Ort: Aus der Presse und auf Anfrage  
Zeit: An jedem letzten Mittwoch im Monat, 14:00 Uhr  
Neue Interessenten werden gebeten, vor den Zusammenkünften anzurufen.  
Ansprechpartner: Ingrid Tittes, Tel. 08461 - 86 13

### Landkreis Neuburg Schrobenhausen

- **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Krebs & nach Krebserkrankung in Neuburg an der Donau**

Ort: Bürgerhaus Ostend Neuburg/Donau  
Zeit: Jeden 3. Donnerstag im Monat ab 19:00 Uhr  
Ansprechpartner:  
Engelbert Waldmann, Tel. 08435 - 16 49

### Angrenzend zum Lkr. Eichstätt

- **KrebsSelbsthilfegruppe Greding**

Selbsthilfegruppe für Betroffene & ihre Angehörigen  
Ort: Caritas Sozialstation Greding  
Zeit: Jeden letzten Donnerstag im Monat, 19:00 Uhr  
Neue Interessenten werden gebeten anzurufen.  
Ansprechpartner:  
Rita Danner, Tel. 08463 - 602 99 70 (19:00 - 20:00 Uhr)

## Weitere Angebote der Bayerischen Krebsgesellschaft

### NEU – ONLINE-Krebsberatung



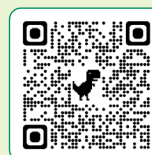
Unsere Psychoonkologinnen sind auch per Telefon, E-Mail, Video oder Chat für Sie da:

<https://bayerische-krebsgesellschaft.assisto.online/>

### Webinar-Reihe

„Wir reden über Krebs!“

<https://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/informationen/webinarreihe/>



## Weitere regionale Selbsthilfegruppen unter anderer Trägerschaft

- **Vereinigung der Kehlkopferierten**

Selbsthilfegruppe für Betroffene & ihre Angehörigen  
Ort: Wirtshaus Almschänke, Weicheringer Str. 146, 85051 Ingolstadt-Zuchering  
Zeit: Jeden ersten Donnerstag im Monat (außer feiertags) an ungeraden Monaten um 14:00 Uhr  
Ansprechpartner:  
Sonja Schürle, Tel. 0841 - 711 71  
Reiner Wagner, Tel. 08456 - 5665  
[www.verein-kehlkopf.de](http://www.verein-kehlkopf.de)

- **Darmerkrankungen/Deutsche Ilco e.V. Solidargemeinschaft von Stomaträgern**

Ort: Ingolstadt TV-Gaststätte, Richard-Wagner-Straße 65, Ingolstadt  
Zeit: Bitte telefonisch anfragen.  
E-Mail: [ILCO\\_Ingolstadt@t-online.de](mailto:ILCO_Ingolstadt@t-online.de)  
Gruppensprecher:  
Lutz Wolfgang, Tel. 08406 - 1305  
Ort: Pfaffenhofen Gasthaus „zum Hoiß“, Hauptstr. 27, 85298 Mitterscheyern, Nebenzimmer  
Zeit: Jeden dritten Mittwoch im Monat, 14:00 Uhr  
Ansprechpartner: Albert Siegmund, Tel. 08442 - 88 90

- **Selbsthilfegruppe Gastrektomie die Magenlosen**

Selbsthilfegruppe für Betroffene & ihre Angehörigen  
Ort: Schloss Kösching – „Tagungszentrum“ Krankenhausstr. 21, 85092 Kösching  
Zeit: Jeden dritten Mittwoch an ungeraden Monaten um 19:00 Uhr, Ansprechpartner:  
Ruth Kölnsperger, Tel. 08456 - 72 87  
Alfred Loib, Tel. 08453 - 33 64 01