

Wir sind gerne für Sie da

Kontakt:

Gabriele Weiß

Tel. 09505 - 80 42 45

E-Mail: shg-meinleben@web.de

Für eine bessere Planung bitte um Anmeldung. Bei Interesse an einer Aufnahme, können Sie sich gerne bei mir melden.

Spendenkonto:

Bayerische Krebsgesellschaft e. V.

MEIN LEBEN

VR-Bank Bamberg/Forchheim

IBAN: DE79 7639 1000 0005 8005 01

**Unterstützen Sie unsere
Selbsthilfegruppe.**

Mit Ihrer Spende helfen Sie uns, unsere Gruppenarbeit und gemeinsame Angebote zu erhalten und weiterzuführen. Jeder Beitrag ist willkommen und eine wertvolle Unterstützung.

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar.

Die Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Zuhören. Begleiten. Helfen.

Seit 1925 unterstützt die Bayerische Krebsgesellschaft Menschen mit Krebs und deren Angehörigen bei der Bewältigung der Krankheit. Sie werden von qualifizierten Mitarbeitern kompetent vertraulich und kostenfrei begleitet.

Die nächstgelegene Krebsberatungsstelle in der Nähe finden Sie hier:

**[www.bayerische-krebsgesellschaft.de/
krebsberatungsstellen](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/krebsberatungsstellen)**



Kontakt:

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Nymphenburger Straße 21a

80335 München

E-Mail: info@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Die Selbsthilfegruppe wird gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern.



 **BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT**

Selbsthilfegruppe Bamberg

„MEIN LEBEN“

**Für Frauen mit Krebs in Bamberg
und der näheren Umgebung**



**Wir treffen uns fast jeden 1. Dienstag im
Monat um 16:30 Uhr in der Psychosozialen
Krebsberatungsstelle, im 2. Stock,
Geyerswörthstr. 2, Bamberg**

Zu uns:

Selbsthilfegruppen sind selbstorganisierte Zusammenschlüsse von Menschen, die ein gleiches Problem oder Anliegen haben und gemeinsam etwas dagegen bzw. dafür unternehmen möchten. Sie dienen im Wesentlichen dem Informations- und Erfahrungsaustausch von Betroffenen und Angehörigen, der praktischen Lebenshilfe sowie der gegenseitigen emotionalen Unterstützung und Motivation. Diese werden in der Regel ehrenamtlich geleitet. (Wikipedia)

Nach einer Diagnose „Krebs“ haben viele ein Gefühl der Ohnmacht, Angst und Hilflosigkeit.

Man weiß erstmal nicht:

- **Wie soll es weitergehen?**
- **Wie und wann sage ich es der Familie?**
- **Was für eine Behandlung steht mir bevor?**
- **Werde ich Schmerzen haben?**
- **Kann ich geheilt werden?**
- **Gibt es Alternativen?**

Jetzt ist eine Information von Betroffenen sehr hilfreich. Es genügt auch oft, dass man weiß, man ist mit der Krankheit nicht alleine.

Deshalb sind Frauen mit Krebs oder auch geheilte Frauen sehr herzlich willkommen. Wir hören zu und können von unseren Erfahrungen berichten.

Unser Ziel:

Gemeinsam statt einsam

Manchmal braucht es Menschen, die verstehen. Unsere Gruppe möchte ein Ort sein, an dem **Zugehörigkeit, Verständnis und Hoffnung** wachsen können.

Hier ist auch Raum für Gespräche, zum Zuhören und zum Miteinander-Schweigen, aber auch zum Lachen oder Weinen. Jeder soll sich auf seine Weise wohlfühlen – ganz so, wie es für jeden und zur Situation passt.

Wir sprechen nicht nur über Krankheit, sondern wollen gemeinsam schöne Augenblicke erleben:

- Bei einem guten Abendessen in einem netten Restaurant.
- Bei einem Spaziergang in der Natur mit anschließendem Kellerabend.
- Auch mal Workshops zur Entspannung, Meditation, Achtsamkeit, gemeinsames Singen und vieles mehr ist möglich.

Es geht um die Gemeinschaft, gegenseitige Unterstützung und darum, wieder Freude in kleinen Momenten zu finden.

**Nach der Devise:
Vieles kann, nichts muss.**

Was wir tun:

- Offene, vertrauliche Gespräche führen
- Reden und Zuhören
- Sich gegenseitig Mut machen, unterstützen und motivieren
- Konflikte nach Möglichkeit gemeinsam bewältigen
- Neue Wege finden
- Informationen austauschen
- Ängste und Unsicherheiten abbauen
- Lernen im Alltag besser zurecht zu kommen

„MEIN LEBEN“

Ich gehe meinen Weg
voller Selbstvertrauen.

Meine Krankheiten sind ein Teil
von mir, doch sie nehmen mir
nicht meine Kraft.

Mit positiven Gedanken und
offenem Herzen bin ich die
Heldin meiner eigenen Geschichte.