

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 Krebsselbsthilfegruppen 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
Kontoinhaber: Bayerische Krebsgesellschaft e.V.
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:

- **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Krebs**

Ort: Gemeindezentrum Friedrichshofen, Ev. Luth. Thomaskirche, Buchenweg 4, 85049 Ingolstadt

Zeit: Jeden 2. Montag im Monat
um 18:00 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 2. Dienstag um 18:00 Uhr

Ansprechpartner:

Gerhard Vogl, Tel. 08405 - 885

Gerhard Geßler, Tel. 08407-8877

Karlheinz Zollner, Tel. 08404-9388771

oder per E-Mail: procas-in@online.de

- **JuKK – Jung.Krebs.Kontakt.**

Das Netzwerk für junge Erwachsene mit Krebs

Ort und Zeit: Bekanntgabe über die Homepage

Ansprechpartner:

Melanie Stegmeier-Rohling

https://www.instagram.com/jukk_treffpunktplus_ingolstadt/

<https://www.jukk.de>

Kontaktaufnahme über die Psychosoziale

Krebsberatungsstelle Ingolstadt

Tel. 0841 - 220 50 76 -0

oder per E-Mail: ingolstadt@jukk.de

- **Selbsthilfegruppe Ingolstadt Süd**

Ort: Kleiner Pfarrsaal im Pfarrheim von St. Anton

Münchener Str. 69, 85051 Ingolstadt

Zeit: An jedem 1. Dienstag im Monat
von 18:00 bis 20:00 Uhr

Ansprechpartner:

Tina Scherer, Tel. 0157 - 74 25 27 12

oder per E-Mail:

selbsthilfegruppe@sued-ingolstadt.de

- **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

Angelika Sonnhütter, Tel. 0172 - 97 89 629

Weitere Angebote der Bayerischen Krebsgesellschaft

ONLINE-Krebsberatung



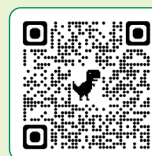
Unsere Psychoonkologinnen sind auch per Telefon, E-Mail, Video oder Chat für Sie da:

<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 1. Donnerstag im Monat (außer feiertags) um 14:00 Uhr

Ansprechpartner:

Reiner Wagner, Tel. 08456 - 56 65

www.verein-kehlkopf.de

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

Ort: Ingolstadt Brauhaus 1516, Am Westpark 6, Eingang D, 85057 Ingolstadt

Zeit: Jeden 3. Mittwoch im geraden Monat
um 14 Uhr

Gruppensprecher:

Lutz Wolfgang, Tel. 08406 - 13 05

- **Selbsthilfegruppe Gastrektomie die Magenlosen**

Selbsthilfegruppe für Betroffene & ihre Angehörigen

Ort: Schloss Kösching – „Tagungszentrum“

Krankenhausstr. 21, 85092 Kösching

Zeit: Jeden 3. Mittwoch an ungeraden Monaten
um 19:00 Uhr

Ansprechpartner:

Ruth Kölnsperger, Tel. 08456 - 72 87

Sophie Strobl, Tel. 08458 - 28 70