

SIE SIND NICHT ALLEINE!

SELBSTHILFEGRUPPE IN IHRER NÄHE



info@freundeskreis-brustgesundheit.de
www.freundeskreis-brustgesundheit.de



Wittmund

Schortens

Wegwarte

Aurich

Wiesmoor

Wilhelmshaven

Emden

Varel

Leer

Westerstede

Oldenburg

Weye/Kirchweye

INHALTSVERZEICHNIS

SELBSTHILFEGRUPPEN ALPHABETISCH NACH ORTEN SORTIERT

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. - Gruppe Aurich _____	07
Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. - Gruppe Leer _____	08
Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. - Gruppe Nordkreis Diepholz _____	09
Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. - Gruppe Oldenburg _____	10
Frauenselbsthilfe bei Krebserkrankungen Varel _____	11
SHG „Hand in Hand gegen Brustkrebs“ Westerstede _____	12
SHG "Leben mit und nach Krebs" Westerstede _____	13
SHG Frauen nach Krebs Wiesmoor _____	14
SHG Krebsbetroffener in Wittmund e.V. _____	15
SHG „Frauen nach Krebs-OP“ Wilhelmshaven _____	16
Wegwarte – Lebenshilfe nach Diagnose Krebs Wilhelmshaven _____	17
Netzwerk Männer mit Brustkrebs e.V. _____	18



LEITGEDANKE UND ZIELE DES FREUNDKREIS BRUSTGESUNDHEIT E.V.

Der Freundeskreis Brustgesundheits e.V. gründete sich am 13. November 2010 in Westerstede. Wir wollen durch unsere Arbeit eine optimale medizinische Behandlung brustkrebserkrankter Patienten/innen und die bestmögliche psychosoziale Begleitung betroffener Frauen sowie deren Angehörigen erreichen. Eine Betreuung sowohl vor, während und insbesondere nach einem stationären Aufenthalt liegt uns sehr am Herzen!

UNSERE ZIELE:

KOORDINATION ALLER ENGAGIERTEN MENSCHEN UND GRUPPEN im Nordwesten Niedersachsens, die sich um „Brusterkrankungen“ im weitesten Sinne kümmern, um Überschneidungen zu vermeiden, Ressourcen zu schonen und die Resonanz für Veranstaltungen zu erhöhen.

ANBIETEN VON NETZWERKEN, damit jeder rasch ihren/seinen passenden Ansprechpartner für ihre/seine Frage-, bzw. Problemstellung vor Ort finden kann.

BEREITSTELLEN VON INFORMATIONEN an interessierte Frauen und Männer durch Öffentlichkeitsarbeit, verschiedene Projekte wie z.B.: MammaCare-Trainerausbildung, Informationen an Schulen, INFO-Frühstücke für Patienten und Interessierte, Kultur-/Benefizprojekte, Newsletter, etc.

PRÄSENTATION ALLER INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN in unserer Region. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter www.freundeskreis-brustgesundheits.de.

ENGAGEMENT IN DER (GESUNDHEITS-)POLITIK, um eine bessere, v.a. psychosoziale Betreuung und Begleitung der Betroffenen und ihren Familien zu erreichen.

NICHT ZULETZT wollen wir den Patienten nach einer OP Mut und Trost zukommen lassen, indem wir Ihnen ein Herzkissen schenken, auch als Zeichen: Du bist nicht alleine...

Sie wollen sich engagieren? Dann werden Sie Mitglied des Freundeskreises! Sie dürfen gerne aktiv mitarbeiten, aber auch nur durch Ihren Beitrag Ihre Solidarität zum Ausdruck bringen. Wir freuen uns auf Sie! Gemeinsam sind wir stark!



FRAUENSELBSTHILFE NACH KREBS E.V.

Das Leitmotiv der Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Unser Ziel ist es, Ihnen in der schwierigen Zeit nach der Diagnose „Krebs“ Hoffnung und Zuversicht zu vermitteln und zu signalisieren, dass Sie den Weg nicht allein gehen müssen. Die Mitglieder unserer Selbsthilfegruppen haben oder hatten Krebs, sie kennen die Ängste und Gefühle in der neuen Situation.

WAS HEISST FRAUENSELBSTHILFE NACH KREBS:

- Wir informieren, fangen auf und begleiten.
- Wir lachen miteinander und wir weinen miteinander.
- Wir nehmen in den Arm, wo Worte zu viel oder zu wenig sind.
- Dies geschieht in Gruppen, Gesprächskreisen und Einzelgesprächen.
- Telefonisch sowie persönlich!

So helfen wir uns selbst und anderen!

KONTAKT:

Frauenselbsthilfe nach Krebs
Landesverband Niedersachsen/Bremen/Hamburg e.V.
Tel.: 0 42 03 - 70 98 44
Handy: 0 151 - 50 55 60 51
Mail: heide.lakemann@gmx.de

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



Heide Lakemann





FRAUENSELBSTHILFE NACH KREBS E.V. - GRUPPE AURICH

Wilma Fügenschuh



WIR BIETEN HILFE ZUR SELBSTHILFE

Einzel- und Gruppengespräche helfen, mit der Erkrankung umzugehen, die Angst vor weiteren Untersuchungen und Behandlungen zu überwinden und Isolation zu vermeiden. Wir geben Hinweise zur Stärkung der Widerstandskraft und organisieren Vorträge von Fachleuten aus verschiedenen Bereichen des Gesundheitswesens. Zudem informieren wir über soziale Hilfen, Versicherungs- und Schwerbehindertenrechte.

TREFFEN

Jeden ersten Dienstag im Monat, 19.00 Uhr

Familienzentrum, erste Etage rechts im Seminarraum:
Jahnstraße 3, 26603 Aurich

KONTAKT

Wilma Fügenschuh

Telefon: 0 49 41 - 7 15 92

Henriette Lücken

Telefon: 0 49 34 - 9 10 31 33

Heidi Dörnath - de Witte

Telefon: 0 49 41 - 6 75 02



FRAUENSELBSTHILFE NACH KREBS E.V. – GRUPPE LEER

Rosi Becker



Martina Freese



Gisela Hantke



AUFFANGEN – INFORMIEREN – BEGLEITEN

In offenen Gesprächen werden Frauen nach der Diagnose Krebs aufgefangen, informiert und auf ihrem Weg während und nach der Erkrankung begleitet.

TREFFEN

Offener Gesprächskreis mit Info-Veranstaltungen, jeden letzten Donnerstag im Monat um 15.00 Uhr.

Gesprächskreis für Neuerkrankte und Wiedererkrankte, jeden zweiten Dienstag im Monat um 15.00 Uhr.

Gesundheitsamt Leer: Jahnstr. 4, 26789 Leer

KONTAKT

Rosi Becker

Telefon: 0 49 52 – 46 56

E-Mail: FSH-Becker@gmx.net

Martina Freese

Telefon: 0 49 55 – 70 21

E-Mail: freese-martina@t-online.de

Gisela Hantke

Telefon: 04 91 - 6 43 20

E-Mail: kghantke@t-online.de

FRAUENSELBSTHILFE NACH KREBS E.V. - GRUPPE NORDKREIS DIEPHOLZ

Heide Lakemann



UNTERSTÜTZUNG, TROST UND INFORMATION

- Wir informieren, fangen auf und begleiten in der Gruppe.
- Wir nehmen in den Arm, wenn Worte nicht ausreichen oder zu viel sind.
- Wir tauschen uns aus und hören Vorträge aus verschiedenen Fachrichtungen an.
- Ganz besonders wichtig: Wir lachen auch miteinander!

TREFFEN

Gruppe Nordkreis Diepholz: jeden 2. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr

Lohmann-Haus: Bremer Str. 29, 28816 Stuhr/Brinkum

KONTAKT

Heide Lakemann

Telefon: 0 42 03 - 70 98 44

Handy: 0 151 - 50 55 60 51

E-Mail: heide.lakemann@gmx.de

FRAUENSELBSTHILFE NACH KREBS E.V. – GRUPPE OLDENBURG

Regine Goldenstein



Petra Willer



Sabine Paulo



PERSÖNLICHE ERFAHRUNGEN HELFEN BEI DER HILFE NACH DER DIAGNOSE KREBS

Wir fangen Neuerkrankte nach dem Schock der Diagnose „Krebs“ auf und stehen den Betroffenen mit Rat und Hilfe zur Seite.

Wir informieren über Hilfen zur Bewältigung der Krankheit und lassen dabei unsere eigenen, persönlichen Erfahrungen einfließen.

Wir begleiten an Krebs erkrankte Menschen in ein Leben mit oder nach Krebs. Wir haben stets ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte der Erkrankten.

Wir sind ein Beispiel dafür, dass die Krankheit überlebt werden und das Leben sinnerfüllt weitergehen kann.

TREFFEN

Jeden 2. Mittwoch im Monat, 18.00 Uhr

Gemeindezentrum Nikolai: Hundsmühler Straße 111, 26131 Oldenburg-Eversten

KONTAKT

Regine Goldenstein

Telefon: 04 41 - 39 02 18 36 (AB)

E-Mail: regine.goldenstein@gmx.de

WEITERE INFOS

www.frauenselbsthilfe.de

www.bekos-oldenburg.de

FRAUENSELBSTHILFE BEI KREBSERKRANKUNGEN FÜR VAREL

Anja Spieker



Angelika Rauer



AUSTAUSCH UND UNTERSTÜTZUNG IN SCHWIERIGEN ZEITEN

In unserer Gruppe treffen sich Frauen mit unterschiedlichen Krebserkrankungen. Wir tauschen uns aus und unterstützen uns gegenseitig. Regelmäßig finden Veranstaltungen statt, die uns gut tun: Gemeinsames Kochen gesunder Gerichte, Entspannungstechniken, Klangschalen, Qigong Workshops, Lachyoga, Kanufahrten, Filmabende und Vorträge.

TREFFEN

Jeden ersten Dienstag im Monat, 9:30 Uhr bei einem gemeinsamen Frühstück
St. Johannes-Hospital im Wintergarten: Menckestr. 4, 26316 Varel

KONTAKT

Anja Spieker

Telefon: 0 44 51 – 9 20 29 83

E-Mail: anja.spieker@krankenhaus-varel.de

Angelika Rauer

Telefon: 0 44 53 – 93 03 680

E-Mail: angelika-rauer@online.de

SHG "HAND IN HAND GEGEN BRUSTKREBS" WESTERSTEDE

Heike Spars



Ires Martens



GEMEINSAM GEHT ES LEICHTER

Wir tauschen uns aus, informieren über neue Therapiemöglichkeiten, geben unsere Erfahrungen weiter, unternehmen gemeinsam etwas und vergessen dabei das Lachen nicht.

TREFFEN

Jeden 1. Mittwoch im Monat 19.00 bis 21.00 Uhr
Apothekervilla: Gaststraße 4, 26655 Westerstede

KONTAKT

Heike Spars

Telefon: 0 44 88 – 52 18 20 (AB)
E-Mail: heike.spars@ewetel.net

Ires Martens

Telefon: 04 41 - 99 87 26 99 (AB)

SHG "LEBEN MIT UND NACH KREBS" WESTERSTEDE

Annelie Nawrath



Erika Utermark



GEMEINSAM GEHT ES LEICHTER.

Wir laden Frauen und Männer ein, die sich nach einer Krebserkrankung wieder neu orientieren wollen. Unser Programm ist sehr vielfältig. Es reicht von Informationen und Austausch zum Thema Krebs über Vorträge bis hin zu gemeinsamen Unternehmungen wie Ausflüge, sommerliches Grillen und was sonst noch so interessiert.

Angehörige sind jederzeit willkommen!

TREFFEN

Jeden letzten Mittwoch im Monat von 14.30 bis 17.00 Uhr

Ev. Gemeindehaus: Kirchstraße 5, 26655 Westerstede

KONTAKT

Annelie Nawrath

Telefon: 0 44 09 – 90 85 95 (AB)

E-Mail: annelie.nawrath@ewetel.net

Erika Utermark

Telefon: 0 44 89 - 40 48 082

E-Mail: erika.utermark1@ewe.net

SHG FRAUEN NACH KREBS WIESMOOR

Anke Müller



"VERSCHIEBE DEIN LEBEN NICHT AUF MORGEN, LEBE HEUTE! DESHALB GIB JEDEM TAG DIE CHANCE, DER SCHÖNSTE DEINES LEBENS ZU WERDEN."

Wir sind Ansprechpartner für Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind. Wir möchten die Lebensqualität unserer Mitglieder verbessern, fördern und erhalten.

Unsere Gruppe ist aufgeschlossen, steht allen mit Rat und Tat zur Seite und ist ein Treffpunkt, bei dem auch die Freude am Leben nicht zu kurz kommt.

TREFFEN

Jeden letzten Donnerstag im Monat,
Oktober - März 15.00 Uhr / April - September 19.00 Uhr

Moor fiev, Seminarraum 2.OG: Marktstraße 5, 26639 Wiesmoor

KONTAKT

Anke Müller

Telefon: 0 49 44 - 94 74 13

E-Mail: ankemueller16@t-online.de

SGH KREBSBETROFFENER E.V. WITTMUND



"EIN NEUES LEBEN KÖNNEN WIR NICHT ANFANGEN, ABER TÄGLICH EINEN NEUEN TAG"

(Henry David Thoreau)

Wir sind krebsbetroffene Frauen und Männer, die mit dieser Krankheit in ihren unterschiedlichen Formen leben.

WIR WOLLEN... Betroffene auffangen und unterstützen • Helfen, seelische Belastungen abzubauen • Eigene Erfahrungen weitergeben • Ein menschliches Miteinander vermitteln und leben.

WIR BIETEN... Einzel- und/oder Gruppengespräche. Auf Wunsch machen wir Hausbesuche und/oder besuchen Sie im Krankenhaus.

WIR LADEN EIN... zum Fröhlichsein und zum Abschalten. Zu Fortbildungsseminare und Informationsveranstaltungen. Zu offenen Gesprächen außerhalb der Familie und Therapien.

TREFFEN

Jeden 1. Mittwoch im Monat, 15.00 Uhr

AOK Gesundheitszentrum:
Kurt-Schwitters-Platz 2, 26409 Wittmund

KONTAKT

Marlies Eichenbaum

Telefon: 0 44 62 – 69 70

Tamara Adams

Telefon: 0 44 67 – 94 20 10

SHG "FRAUEN NACH KREBS-OP" WILHELMSHAVEN

Rosemarie Eickert



Silvia Veese-Lahrs



40 JAHRE HILFE UND TIPPS FÜR BETROFFENE

Die Mitglieder unserer Selbsthilfegruppe verfügen über langjährige Erfahrungen in der Beratung betroffener Frauen. Im Gesprächskreis stehen wir bei allen Fragen mit Rat und Tat zur Seite. 2019 feiern wir unser 40-jähriges Bestehen.

TREFFEN

jeden 1. Montag im Monat, 15.00 bis 17.00 Uhr (nicht in den Schulferien)

Gemeindehaus der Christus- und Garnisonkirche:
Am Kirchplatz 1, 26382 Wilhelmshaven

KONTAKT

Rosemarie Eickert

Telefon: 0 44 21 - 45 54 32

Silvia Veese-Lahrs

Telefon: 0 44 62 - 88 96 896

E-Mail: veese-lahrs@web.de

WEGWARTE "LEBENSILF NACH DIAGNOSE KREBS" WILHELMSHAVEN

Magdalena Mandel



Anke Lutz



Karin Dolleck-Krey



WIR LASSEN SIE NICHT ALLEIN

Wir bieten sowohl persönliche Gespräche als auch einen offenen Gesprächskreis in wohltuender Atmosphäre an.

Patientinnen können am kostenfreien Kosmetikseminar „look good feel better“ der DKMS Life teilnehmen.

Termine und Anmeldung über www.freundeskreis-brustgesundheits.de.

TREFFEN

jeden 2. Mittwoch im Monat um 16.00

Begegnungsstätte DRK Schwesternschaft „Übersee“ e.V.: Gökerstraße 125 L, 26384 Wilhelmshaven

KONTAKT

Magdalena Mandel

Telefon: 0 44 21 - 50 21 08 (AB)
oder 0175 - 43 17 767

E-Mail: m-mandel@t-online.de

Karin Dolleck-Krey

Telefon: 0 44 21 - 13 94 40 (AB)

E-Mail: karindolleck@t-online.de

Anke Lutz

Telefon: 0 44 61 - 89 21 49 (AB)

NETZWERK MÄNNER MIT BRUSTKREBS E.V.

Kuno Meyer



Alfons Hilbig



HILFE FÜR MÄNNER MIT BRUSTKREBS

Wir sind ein überregionales, bundesweites Netzwerk, mit dem wir betroffenen Männern und ihren Angehörigen eine Anlaufstelle bieten und zugleich die Interessenvertretung vorantreiben wollen.

Mehr Informationen unter www.brustkrebs-beim-mann.de

TREFFEN

2 x im Jahr

Ort wird individuell angesagt

KONTAKT

Kuno Meyer

Tel: 0 55 04 – 71 40

E-Mail: k.meyer@brustkrebs-beim-mann.de

Alfons Hilbig

Tel: 0 51 21 - 51 54 78

E-Mail: a.hilbig@brustkrebs-beim-mann.de



BEMERKUNGEN / NOTIZEN

A set of seven horizontal dotted lines for taking notes. The first line is preceded by a decorative dotted line that starts from the left margin and curves upwards to meet the first horizontal line.



 **Freundeskreis**
Brustgesundheit e.V.
Süderstraße 25
26655 Westerstede
Telefon: 0176-470 557 03