



STAND 08 | 2024

Ein **kostenloses Angebot** zur Selbstfürsorge  
für Krebsbetroffene und Angehörige

## Oktober

Melden  
Sie sich  
gern an!

info@krebsberatung-pinneberg.de

28.10.

### Ernährung & Krebs – was sollte ich wissen?



Eine individuelle Ernährung kann bei Krebspatient\*innen in jeder Phase der Erkrankung eine wichtige Rolle spielen. Das Internet ist voll mit teils widersprüchlichen Heilversprechungen durch bestimmte Ernährungsweisen. Die Ernährungstherapie in der Onkologie ist komplex, so dass am Infoabend folgende Themen fokussiert werden:

- Ernährungsprobleme durch die Erkrankung und/oder bei Chemo- und Strahlentherapie – was können Sie tun?
- Wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse und Empfehlungen der Ernährungstherapie während und nach einer Krebserkrankung
- Rezepte und weiterführende Informationen

**Ort:** Krebsberatungsstelle | **Uhrzeit:** 18.30 – 20.00 Uhr

**Referentin:** Julia von Grundherr (Master of Public Health, B. Sc. Diätetik, Diätassistentin (VDD zertifiziert)) und Luisa Samland (Ökotrophologie, B. Sc., Ernährungsberaterin (VDOE zertifiziert)), Mitarbeiterinnen am UKE / Universitäres Cancer Center Hamburg (UCCH)

29.10.

### „Damit Vertrauen im Sprechzimmer gelingt“



Herr Prof. Dr. Jan Stöhlmacher wird aus seinem Buch mit dem Titel „Damit Vertrauen im Sprechzimmer gelingt“ vorlesen und damit den Impuls für einen gemeinsamen Erfahrungsaustausch setzen.

Mit seinem Sachbuch richtet sich Jan Stöhlmacher an Patientinnen und Patienten mit schwerwiegender Erkrankung. Aus seiner langjährigen Tätigkeit als Onkologe weiß er um die besondere Bedeutung einer vertrauensvollen Beziehung zwischen allen Beteiligten – und dass man selbst, als Patientin oder Angehöriger, viel dazu beitragen kann. Entstanden ist ein ebenso praktischer wie persönlicher Wegweiser, der ermutigt. Dazu hat der Autor zahlreiche Interviews mit Betroffenen geführt und lässt eigene Erfahrungen an der Seite seiner krebskranken Brüder einfließen. Es ist kein Ratgeber für die Optimierung des Arztbesuches in zehn Schritten, sondern ein mit wissenschaftlichen Erkenntnissen unterfüttertes Lesebuch. Leserinnen und Leser werden durch das Buch in die Lage versetzt, die Kommunikation in Praxis und Krankenhaus besser zu verstehen und selbst eine aktive Rolle darin einzunehmen.

**Ort:** Krebsberatungsstelle | **Uhrzeit:** 18.30 – 20.00 Uhr

**Referent:** Prof. Dr. Jan Stöhlmacher

# November

06.11.



## OTT – Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie



Die Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie ist ein personalisiertes Bewegungsprogramm, das speziell auf die Bedürfnisse von Patient\*innen vor, während oder nach einer Krebstherapie zugeschnitten ist. OTT® bedeutet eine deutliche Reduzierung der Nebenwirkungen und Verbesserung der Lebensqualität vor, während und nach der medizinischen Therapie. Es wurde am Centrum für Integrierte Onkologie an der Uniklinik Köln in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule entwickelt. Für Patient\*innen ALLER Krebsarten, Altersgruppen, Fitnesslevel. An diesem Infoabend erfahren Sie wie OTT® Sie als Betroffener unterstützen kann.

**Ort:** Krebsberatungsstelle | **Uhrzeit:** 18.00 – 20.00 Uhr

**Referentin:** Christina Zeppenfeld, Therapiezentrum mobilis Wedel

16.11.



## Autobiografisches Schreiben – Fortbeschrittene



Die angeleitete Beschäftigung mit der eigenen Biografie aktiviert die Selbstheilungskräfte und stärkt die Selbstfürsorge. Wenn wir unsere freudigen wie belastenden Erinnerungen in Geschichten umwandeln, verbessern sich wie von selbst Wohlbefinden, Selbstwert, Erinnerungs- und Erzählstil. In Krisen aktiviert das Erzählen die Kompetenzen zu ihrer Bewältigung.

**Ort:** Krebsberatungsstelle | **Uhrzeit:** 10.00 – 17.00 Uhr

**Leiter:** Sven Rohde (Coach und Autor)

26.11.



## Vorsorge und Testament – für Selbstbestimmung bis zum Schluss!



In dieser Veranstaltung referiert die Vorsorgeanwältin Anne Woywod die Basics für rechtliche Selbstfürsorge. Angefangen mit Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, die klarstellen, wer was entscheidet, wenn man selbst zu krank dazu ist bis zu den Regelungen, die man für die Zeit nach dem eigenen Tod treffen kann – und warum man es vielleicht auch sollte. Alle wesentlichen Dokumente, wann und warum sie Sinn machen und – in groben Zügen – deren Inhalt kommen zur Sprache. Es wird die Möglichkeit geben, eigene – allgemeine – Fragen zu stellen.

**Ort:** Krebsberatungsstelle | **Uhrzeit:** 18.30 – 20.00 Uhr

**Referentin:** Anne Woywod, Rechtsanwältin in Hamburg und seit über 15 Jahren auf Vorsorge-, Betreuungs- und Erbrecht spezialisiert. Ihr Schwerpunkt ist Legal Coaching für selbstbestimmtes Altwerden und Sterben.

[www.vorsorgeanwaeltin.de](http://www.vorsorgeanwaeltin.de)



Foto: Xenia Bluhm



28.11. ONLINE

## Krebs und Beruf-Wege zurück in die Arbeitswelt



Wenn die Diagnose Krebs das Leben auf den Kopf stellt, helfen Informationen und gegenseitige Unterstützung. Der ONLINE-MÄNNERTREFF lädt alle Männer ein, die von einer Krebserkrankung betroffen sind, sich im Rahmen von Fachvorträgen über die Erkrankung zu informieren und mit anderen Männern zu vernetzen. Nach einem kurzen Impulsvortrag durch eine Fachperson ist Raum für Fragen und Austausch. „Wie kann eine Rückkehr in die Arbeit nach einer schweren Erkrankung gelingen?“ ist das Thema am 28.11.2024. Die Krebserkrankung, Veränderungen an Arbeitsmarkt und Arbeitswelt sowie Einschnitte in sozialrechtlichen Leistungen stellen vor große Herausforderungen – vor allem, wenn du einen Weg zurück in die Arbeitswelt finden willst. Elena Altrogge informiert über Möglichkeiten, wie der berufliche (Wieder-)Einstieg nach oder während der Krebserkrankung gestaltet werden kann und vermittelt Wissen über spezifische Anspruchsvoraussetzungen und Sozialleistungen zur Rückkehr ins Arbeitsleben. Gemeinsam finden wir Antworten auf häufig auftretende Fragen und entwickeln Ansätze für erfolgreiche Strategien.

**Online | Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr**

**Referentin: Elena Altrogge, staatlich anerkannte Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin (B.A.), Psychoonkologie (QPO/DKG)**

**Moderation: Alexander Greiner, Krebsbetroffener und freier Journalist**

**[www.gutgegenkopfkino.de](http://www.gutgegenkopfkino.de)**



## Weitere Infos

Wenn Sie weitere Informationen zu den einzelnen Workshops und Kursen benötigen, melden Sie sich gern per E-Mail ([info@krebsberatung-pinneberg.de](mailto:info@krebsberatung-pinneberg.de)) oder telefonisch unter der Telefonnummer **(041 03) 928 13 85**.