



## Sport nach Krebs

ist sehr wichtig, vor allem nach einer schweren Erkrankung! In der Gemeinschaft etwas für Geist und Körper tun und Erfahrungen und Informationen austauschen.

### Gehören Sie auch zu den Betroffenen?

Dann kommen Sie doch einfach zu uns zur Gymnastik! Sie sind herzlich willkommen.

Jeden Donnerstag von 17.30 Uhr bis ca. 19.00 Uhr in der neuen Turnhalle in Tauberbischofsheim am Wörthplatz

Sie können einfach kommen! Falls Sie vorab Fragen haben, beantworten wir diese gern. Die sportliche Leitung hat Frau Ruth Neckermann  
Telefon 09341 7394

### Stammtisch

Jeden 1. Donnerstag treffen wir uns nach dem Sport, gegen 19.30 Uhr, zu unserem Stammtisch. Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Informationen erhalten Sie von Frau Fleuchhaus, Telefon 09343 8395

Die Krebserkrankung ist eine **Lebenskrise**, die viele Bereiche – wie die **finanzielle und berufliche Situation, das körperliche und seelische Wohlbefinden** – und die **Beziehung** zu anderen Menschen **beeinträchtigt**.

**Wir helfen – mit Ihnen!**

### Diakonisches Werk im Main-Tauber-Kreis

Ansprechpartnerin: Heidrun Mansch  
Kirchweg 3  
97941 Tauberbischofsheim

Tel. 09341 9280-0  
Fax 09341 928028  
heidrun.mansch@diakonie.ekiba.de  
www.diakonie-tbb.de

**Diakonie**

Diakonisches Werk  
im Main-Tauber-Kreis



**Für  
Betroffene  
und  
Angehörige**

**Wir helfen –  
mit Ihnen !**

**Selbsthilfegruppe nach Krebs**

# Selbsthilfegruppe nach Krebs



## Warum Selbsthilfe?

Krebspatienten, die freimütig und offen mit anderen über sich und ihre Krankheit reden, leben seelisch gesünder und beschwerdefreier. Das Gefühl der Erleichterung, größere Lebendigkeit, innere Ausgeglichenheit gehen meist einher mit einer positiveren Einstellung zur Krankheit.

Mit Anteil nehmenden Menschen, die bereit sind, zuzuhören, über sich und ihre Krankheit zu sprechen, führt zu einer inneren Entlastung und Entspannung

Indem Krebspatienten in offener Weise über ihre Gefühle mit anderen Betroffenen sprechen, entlasten sie sich und ihre Angehörigen.

## Aktivitäten der Gruppe

Die TeilnehmerInnen wollen gemeinsam versuchen, ihre persönlichen Probleme zu lösen oder zumindest lernen, mit ihnen besser umzugehen. Das wichtigste Mittel ist dabei das offene Gespräch.

- Beratung bei Fragen aller Art, insbesondere bei der notwendigen Lebensumstellung, finanzielle Probleme und Fragen, Schwerbehindertenausweis, Rehabilitationsmaßnahmen, Haushaltshilfen, etc.
- Beratung über Ernährung,
- Unterstützung bei Anträgen, Beratung über Kuren und deren Finanzierung,
- Gespräche mit Ärzten, Besuch und Kennenlernen von Nachsorgeeinrichtungen,
- gemeinsames Wandern, Schwimmen, Feiern, Ausflüge, kreative Angebote und einfach viel Spaß.

Neue Ideen und Anregungen dürfen gerne eingebracht werden.

## Ansprechpartner

Hoffnung gegen alle Hoffnungslosigkeit  
**erfahren**

Enttäuschung ohne jede Selbsttäuschung  
**ertragen**

das Nein mit dem Ja  
**ersticken**

(Margot Bickel)

### Tauberbischofsheim

Gruppentreffen jeden 2. Mittwoch im Monat  
Diakonisches Werk  
Kirchweg 3  
Dipl. Sozialpädagogin ( FH ) Heidrun Mansch  
Tel. 09341 9280-0  
Waltraud Fleuchhaus  
Tel. 09343 8395

### Wertheim

Gruppentreffen jeden 1. Dienstag im Monat  
Stiftshof, Mühlenstraße 3  
Erika Zembsch  
Tel. 09342 5633