



# Onko-Plus

Information - Unterstützung - Selbsthilfe

---

Programm 1. Halbjahr 2018

## Inhalt

B	Onko-plus-aktiv (Opa) – Ihre individuelle Bewegungsberatung	4
B	Onko-plus individuelle Ernährungsberatung	5
WS	Kommunikation in der Krankheit	6
WS	Kinästhetik für Patienten und pflegende Angehörige	7
B	Beruflicher Wiedereinstieg nach Krankheit: Was muss ich beachten? Welche Hilfen kann ich nutzen?	8
WS	Tanzen mit Krebs	9
WS	Kosmetikseminar look good – feel better	10
B	Tipps zur beruflichen Standortbestimmung, Bewerbung und Vorstellungsgesprächen	11
V	Steigerung des Wohlbefindens durch ätherische Öle und Wickelauflagen	12
B	Naturheilkunde und Komplementärmedizin bei gynäkologischen Krebserkrankungen	12
WS	Lachen und Lachyoga – eine Einführung in Theorie und Praxis	13
WS	Ziele und Visionen entwickeln	14
	Angebot der Seelsorge: Offener Himmel	14
	Termine der Selbsthilfegruppen im Onko-plus-Raum	15

*B = Beratung, WS = Workshop, V = Vortrag*

## **Liebe Patienten des Krebszentrums, liebe Angehörige,**

„Sie haben Krebs“ – drei Worte, die das Leben verändern und viele Fragen aufwerfen. Die medizinische Behandlung ist die eine ganz wichtige Seite, es gilt aber auch, den Mensch als Ganzes zu sehen. Dafür entwickeln wir das Programm „Onko plus“, das das medizinische Behandlungsangebot ergänzt. Innerhalb der oft sehr kurzen Klinikaufenthalte ist es uns kaum möglich, umfassend auf Ihre Fragen einzugehen. Das Onko-plus-Programm soll Ihnen als Patient und Ihren Angehörigen helfen, mit der Krebserkrankung und ihren Folgen besser umzugehen und leben zu können. Ausgewiesene Fachleute aus den verschiedensten Berufsgruppen stehen zur Beantwortung von Fragen zur Verfügung, leiten an oder begleiten Sie über einen gewissen Zeitraum.

Wir hoffen, dass Sie mit unseren Programmangeboten während und nach der Krankheit mehr Kraft bekommen, wieder zu mehr Lebensqualität finden und Sicherheit für Ihren Alltag erhalten.

Wir wünschen Ihnen alles Gute,

*Ihr Team des Krebszentrums Hegau-Bodensee*

Sollen wir Ihnen das nächste Programm per Email oder per Post zusenden? Dann geben Sie bitte Ihre Kontaktdaten an die Koordinatorin des Krebszentrums unter Tel. 07731 89-1304 oder [silke.asal@glkn.de](mailto:silke.asal@glkn.de). Gerne können Sie auch Wünsche für das nächste Programm an dieser Stelle äußern.

## Onko-plus-aktiv (Opa) – die individuelle Bewegungsberatung

Sport und Bewegung helfen nachweislich, intensive Krebsbehandlungen besser zu bewältigen. Studien belegen auch, dass sich das Risiko senkt, wieder an Krebs zu erkranken, wenn Sie sich regelmäßig bewegen. Auch wenn Sie darum wissen, fällt es denjenigen, die noch nie oder schon lange keinen Sport mehr gemacht haben, sehr schwer in Bewegung zu kommen. Gerade für diejenigen ist dieses Programm gedacht: Unsere professionellen Sporttherapeuten erarbeiten mit Ihnen und ggf. einem unterstützenden Angehörigen, welche Art von Bewegungen gut für Sie sind (mit Beachtung Ihrer Einschränkungen), was Ihnen Spaß machen könnte und welche Angebote wohnortnah zu finden sind. Es werden Strategien entwickelt, wie Sie Ihren inneren Schweinehund besiegen und aktiv einen eigenen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden leisten können. Sie werden, wenn Sie dieses wünschen, über einen Zeitraum von bis zu einem Jahr begleitet.

Leitung: Sophia Förster, Sporttherapeutin (Bachelor für Sport und Gesundheit), Bewegungswerk Stockach

Teilnahmegebühr: Das Angebot ist kostenlos und wird von der AOK unterstützt.

Termine: Jeden Montag zwischen 14 und 17 Uhr (Dauer: jeweils 30 Minuten)

Anmeldungen nimmt die Koordination des Krebszentrums unter Tel. 89 1304 entgegen.

## Onko-plus individuelle Ernährungsberatung

Gewichtsverlust? Kein Appetit? Geschmacksstörungen? Hunger, aber Sie schaffen es nicht zu essen? Beratung und Hilfe für ambulante Patienten und für Patienten, die während ihres stationären Aufenthalts schon Ernährungsprobleme hatten und weitere Unterstützung brauchen oder wünschen. Oder Sie leiden an Übergewicht, das Ihre Prognose, erneut an Krebs zu erkranken, verschlechtert? Achtung: Auch übergewichtige Menschen können mangelernährt sein, z.B. bei zu schneller, krankheitsbedingter Gewichtsabnahme. Das kann sich neben allgemeiner Schwäche auch durch erhöhte Infektanfälligkeit, Antriebslosigkeit und/oder Wassereinlagerungen bemerkbar machen. Nach der Erhebung des aktuellen Ernährungsstatus wird ein individuelles Ernährungskonzept für Sie entwickelt. Angehörige dürfen gerne mitgebracht werden.

Leitung: Jessica Hage, Diätassistentin

Teilnahmegebühr: Das Angebot ist kostenlos und wird von der GesundHeits-GmbH unterstützt.

Termine: Jeden ersten Freitag im Monat zwischen 9 und 14 Uhr (Dauer: jeweils eine Stunde)

Ist das Erscheinen in der Klinik aufgrund der körperlichen Verfassung nicht möglich, kann die Beratung nach vorheriger Terminabsprache auch zuhause stattfinden.

Anmeldungen nimmt die Koordination des Krebszentrums unter Tel. 89 1304 entgegen.

## Kommunikation in der Krankheit – Workshop

*„Was auch immer das Gefühl ist - ob Schmerz oder Freude – es ist ein Geschenk und seine Schönheit liegt darin, dass es dir zeigt, dass du lebendig bist. Das Ziel im Leben ist nicht, immer glücklich zu sein, sondern unser Lachen und all unsere Tränen zu weinen. Was auch immer sich in uns offenbart, es ist das Leben, das sich darin zeigt.“  
(Marshall B. Rosenberg)*

Wenn der Partner an Krebs erkrankt, entstehen in vielen Familien Kommunikationsprobleme, die oft in Hilflosigkeit ihren Ursprung haben.

Jeweils am ersten und dritten Dienstag im Monat bieten wir für Erkrankte und Angehörige einen Raum für Gespräche an. Hier lernen Sie gemeinsam mit einer Trainerin für gewaltfreie Kommunikation nach B. Rosenberg, wie Sie Krankheiten, Krisen, Konflikte im Austausch mit Ihrer Umgebung meistern können. Dieses Modell bietet eine wertschätzende, wertfreie, achtsame und einfühlsame Haltung und unterstützt darin, Anliegen zu hören, Missverständnisse zu klären und kommunikative Brücken zu bauen.

Die Teilnahme kostet pro Abend 10 €. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Leitung: Silvia Acay, Gesundheits- und Krankenpflegekraft, Trainerin für GFK (empathisches Zuhören) unterstützt von Christine Müller, Fachpflegekraft für Onkologie und Palliative Care

Teilnahmegebühr: keine

Termine: dienstags, 09.01.2018, 06.02.2018, 20.02.2018, 06.03.2018, 20.03.2018, 10.04.2018, 24.04.2018, 08.05.2018, 12.06.2018, 26.06.2018, 10.07.2018, 24.07.2018 jeweils 17:00 bis 18:30 Uhr

Anmeldung und Auskünfte bei Silvia Acay, Tel. 07731-89 2206 oder Email [silvia.acay@glkn.de](mailto:silvia.acay@glkn.de)

## Kinästhetik für Patienten und pflegende Angehörige – Workshop

Wer einen Menschen zu Hause pflegt, stößt oft an seine Grenzen – seelisch und körperlich. Das tägliche Heben ist kräftezehrend und wirkt sich auch auf die eigene Gesundheit aus. Zudem ist für Patienten Bewegung oft mit Schmerzen verbunden. Kinästhetik ist eine Möglichkeit, die häusliche Pflege zu erleichtern und damit dem Patienten und dem Pflegenden mehr Lebensqualität zu verschaffen. Der Blick richtet sich auf verbliebende Möglichkeiten und Fähigkeiten des Pflegebedürftigen.

Die Teilnehmer lernen, sowohl eigene alltägliche Bewegungen als auch die ihres Gegenübers bewusster wahrzunehmen und zu analysieren. Kleine Impulse bewirken viel und der Pflegebedürftige lässt sich animieren mitzuhelfen. Schon minimale verbliebene Fähigkeiten können genutzt und ausgebaut werden, um den Alltag enorm zu erleichtern. Dem Patienten ermöglicht Kinästhetik, Kontrolle über das Geschehen zu haben und durch deutlich schmerzärmere Bewegungen mehr Motivation und Mithilfe bei Transfers z.B. vom Bett in den (Roll-) Stuhl. Wenn es den Pflegebedürftigen möglich ist, an den Abenden teilzunehmen, ist dies ausdrücklich erwünscht.

Leitung: Dorothea Traub-Schöllkopf, Kinaesthetics-Trainerin

Teilnahmegebühr: 5 Euro / Termin, Kosten können bei der Krankenkasse eingereicht werden.

Termin: 2 x 2 Stunden, Montag, 19.02.2018 und 05.03.2018, jeweils 17:00 -19:00 Uhr, weitere Termine sind bei Interesse möglich

Anmeldung: nimmt die Koordination des Krebszentrums unter Tel. 89 1304 entgegen.

## Beruflicher Wiedereinstieg nach Krankheit: Was muss ich beachten?

### Welche Hilfen kann ich nutzen?

Der berufliche Wiedereinstieg nach einer schweren Erkrankung ist häufig mit einer Vielzahl von Fragen verbunden, wie beispielsweise:

- Wann ist ein guter Zeitpunkt für den Wiedereinstieg?
- Wie sieht es mit meiner beruflichen Belastbarkeit aus?
- Welche Wiedereinstiegsmodelle gibt es?
- Welche Hilfen und Fördermöglichkeiten kann ich in dieser Phase in Anspruch nehmen?
- Welche Angebote gibt es von Seiten der Arbeitsagentur?
- Wie sieht es mit meiner finanziellen Absicherung aus?

Mitarbeiter der Arbeitsagentur Konstanz-Ravensburg geben Ihnen hierzu im Rahmen eines Vortrages Antworten und Tipps. Auch Ihre individuellen Fragen sind uns willkommen!

Leitung: Andre Schmal (Team Reha-Vermittlung) und Katharina Franken (Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt), Arbeitsagentur Konstanz-Ravensburg  
Teilnahmegebühr: keine

Termin: Donnerstag, 25.01.2018, 15:00 bis 17:00 Uhr

Anmeldungen nimmt die Koordination des Krebszentrums unter Tel. 89 1304 entgegen.



## Tanzen mit Krebs – Workshop

Im Augenblick wahrscheinlich nicht vorstellbar!

In diesem Angebot möchte Frau Rosenfeld Ihnen eine Möglichkeit zeigen, Ihren Körper mit all seinen Veränderungen zu akzeptieren und sich mit ihm wohl zu fühlen. Im Tanz werden neben Wut und Ängsten auch Lebensfreude und die Suche nach neuen Wegen durch den Körper erfahrbar. Tanzen erweckt (wieder) die Freude am Leben!

Sie können jederzeit einsteigen und einen oder mehrere Termine besuchen.

Leitung: Bettina Rosenfeld, Leiterin für therapeutischen Tanz, Dipl.Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin

Termine:

Freitag, 23.02.2018, 10:00 bis 11:30 Uhr

Dienstag, 27.02.2018, 10:00 bis 11:30 Uhr

Freitag, 09.03.2018, 15:00 bis 16:30 Uhr

Freitag, 18.05.2018, 10:00 bis 11:30 Uhr

Dienstag, 22.05.2018, 10:00 bis 11:30 Uhr

Freitag, 08.06.2018, 10:00 bis 11:30 Uhr

Dienstag, 12.06.2018, 10:00 bis 11:30 Uhr

Freitag, 22.06.2018, 15:00 bis 16:30 Uhr

Teilnahmegebühr: Einzeltermin: 12,50 €;

bei Buchung von mehreren Terminen wird ein Rabatt gewährt.

Anmeldung und Infos:

B. Rosenfeld, Tel. 07733-97 420

## Kosmetikseminar look good – feel better – Workshop

Dieses Seminar ist speziell auf die Bedürfnisse der Frau mit einer onkologischen Erkrankung abgestimmt: In den Kosmetikseminaren von DKMS LIFE schulen kompetente Kosmetikexpertinnen persönlich die Patientinnen. In einem rund zweistündigen Programm geben sie dabei Tipps zur Gesichtspflege und zum Schminken. Sie zeigen den Teilnehmerinnen, wie die äußerlichen Folgen der Therapie – z.B. Hautflecken oder Wimpernverlust – kaschiert werden können. Die Frauen schminken sich selbst, damit ihnen das auch im Anschluss an das Seminar ohne Schwierigkeiten gelingt. Ein weiterer Programmpunkt ist eine Tücher- und Kopfschmuckberatung.

Die Produkte werden auf die jeweiligen Schritte des Kosmetikseminars abgestimmt – von der Reinigung der Haut bis zum Auftragen des Lippenstifts. Sie erhalten eine Tasche mit Kosmetikprodukten, die im Seminar benutzt werden.

Leitung: Anerkannte Kosmetikerin

Teilnahmegebühr: Das Angebot ist kostenlos und wird von der DKMS unterstützt.

Termine: 28.03.2018 und 27.06.2018 jeweils von 15:00 bis 17:00 Uhr

Anmeldung bei Bianka Ignatzi, Onkofachpflegekraft,  
Tel. 07731-89 2530

## Tipps zur beruflichen Standortbestimmung, Bewerbung und Vorstellungsgesprächen – Beratung

Sie möchten nach einer schweren Erkrankung wieder beruflich einsteigen? Sie sind sich aber unsicher, wo Sie beruflich genau stehen, was Sie leisten können und wo Sie hin wollen? Sie möchten wissen, was bei Bewerbungsprozessen und Vorstellungsgesprächen allgemein zu beachten ist? Und wie Sie hierbei eine längere Erkrankung oder gesundheitliche Einschränkungen kommunizieren? Sie möchten wissen, welche weiteren Beratungs- und Unterstützungsangebote es in dieser Phase für Sie gibt?

Dann sind Sie bei diesem Vortrag genau richtig! Erfahrene Vermittler geben Ihnen Tipps zur beruflichen Standortbestimmung, und wie Sie möglichst stolperfrei durch Bewerbungsprozesse und Vorstellungsgespräche kommen.

Leitung: Katharina Franken, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Arbeitsagentur Konstanz-Ravensburg

Teilnahmegebühr: keine

Termin: 12.04.2018, 15:00 bis 17:00 Uhr

Anmeldungen nimmt die Koordination des Krebszentrums unter Tel. 89 1304 entgegen.

## Steigerung des Wohlbefindens durch ätherische Öle und Wickelauflagen - Vortrag

Gesunder Schlaf, Linderung von Bauchbeschwerden und Schmerzen, Fiebersenkung, Vermeidung und Erleichterung bei Übelkeit und Erbrechen, Hautpflege nach Bestrahlung und vieles mehr. In diesem Kurs lernen Patienten und/oder ihre Angehörigen, wie Sie eine Auswahl an ätherischen Ölen speziell für die Beschwerden von Krebskranken anwenden und damit positive Wirkungen erzielen können.

Leitung: Anne Sender, Palliativpflegefachkraft

Teilnahmegebühr: 5 €

Termin: Donnerstag, 14.06.2018,  
16:30 bis 18:00 Uhr

Anmeldungen nimmt die Koordination des Krebszentrums unter Tel. 89 1304 entgegen.

## Naturheilkunde und Komplementärmedizin bei gynäkologischen Krebserkrankungen

Komplementäre Onkologie ist keine Alternative zur Schulmedizin, sondern unterstützt diese. Sie verwendet einfache und natürliche Methoden, mit denen Betroffene und ihre Angehörigen eigenverantwortlich handeln können. Da naturheilkundliche Therapien Nebenwirkungen und Wechselwirkungen haben können, ist eine genaue Abstimmung auf die schulmedizinische Therapie erforderlich. Sie werden diesbezüglich beraten und bekommen einen individuell auf Ihr Befinden abgestimmten Behandlungsplan.

Leitung: Stefanie Cantin, Apothekerin und Heilpraktikerin

Die Abrechnung erfolgt nach dem gültigen Gebührenverzeichnis für Heilpraktiker.

Anmeldungen unter 07533-9970936 oder kontakt@praxiscantin.de

## Lachen und Lachyoga – eine Einführung in Theorie und Praxis – Workshop

*„Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, wir sind glücklich, weil wir lachen.“*

*(Dr. Madan Kataria, Begründer des Lachyoga)*

Wie steht es um Ihr Lachen?

In Krankheitszeiten besteht die Gefahr, dass uns das Lachen vergeht. Dabei könnte es gerade jetzt so wohltuend und hilfreich sein.

In Momenten, in denen wir lachen, haben quälende Gedanken und Sorgen Pause, denn Grübeln und Lachen gleichzeitig funktioniert nicht. Auch unser Schmerzempfinden kann durch das Lachen positiv beeinflusst werden.

Im ersten Teil des Abends beschäftigen wir uns mit den Auswirkungen des Lachens auf unseren Körper, unsere Gedanken und Gefühle und erlernen „milde“ Formen des Lachens, die in jeder Situation leicht und unkompliziert in den Alltag einfließen können.

Im zweiten Teil des Abends haben Sie die Möglichkeit, das Lachyoga praktisch auszuprobieren. Es beinhaltet Atem-, Dehn- und Lachübungen. Da wir dort ein kräftiges, zwerchfellerschütterndes Lachen üben, bitte ich alle, die auch an diesem Teil des Abends teilnehmen wollen, vorher mit ihrem Arzt zu sprechen, da kräftiges Lachen nicht in jeder körperlichen oder psychischen Verfassung empfehlenswert ist (z.B. nach frischen OP`s oder bei bestimmten Erkrankungen). Hierzu bitte warme Socken und eine Iso-Matte o.ä. mitbringen.

Leitung: Christina Möhrle, Lachyoga-Leiterin, Humorpflegefachfrau

Teilnahmegebühr: 10,- €

Termin: Mittwoch, 11.07.2018, 18:00 bis 19:30 Uhr

Anmeldungen nimmt die Koordination des Krebszentrums unter Tel. 89 1304 entgegen.

## Ziele und Visionen entwickeln – Workshop

*„Wer das Ziel nicht kennt, wird den Weg nicht finden.“ (Christian Morgenstern)*

Gerade Krebserkrankungen setzen alles erst einmal auf null zurück. Viele Patienten fallen nach der Behandlung in ein Loch. Mit den Veränderungen muss umgegangen werden, neue Wege müssen gefunden werden. Visionen bzw. (große) Ziele sind Herzstücke der Veränderung. Unsere Ziele und Visionen geben dem Leben Plan und Neuorientierung. Streben nach Sinn, neuen Eindrücken, Betätigung, Zugehörigkeit. Es sind innere Bilder, Wünsche und Vorstellungen. Jedes realisiertes Ziel bereichert die Lebensqualität und steigert das Selbstbewusstsein. Aber wie kann man nun Ziele und Visionen entwickeln?

Leitung: Malgorzata Martin, Business-Trainerin und -Coach sowie Kunst- und Kreativtherapeutin mit Schwerpunkt Persönlichkeitsentwicklung und Kreativität.

Teilnahmegebühr: 10 €

Termin: Mittwoch, 18.07.2018, 17:00 bis 18:30 Uhr

Anmeldungen nimmt die Koordination des Krebszentrums unter Tel. 89 1304 entgegen.

## Angebot der Seelsorge: Offener Himmel

Feier an jedem 3. Sonntag im Monat, 10.00 Uhr in der Krankenhauskapelle mit Texten, die stärken und berührender Musik. Anschließend besteht die Möglichkeit zum gemütlichen Beisammensein im Cafe Lichtblick.

Keine Anmeldung erforderlich, keine Teilnahmegebühr

Leitung: Sandra Hart und Waltraud Reichle, kath. Klinikseelsorgerinnen

## Termine der Selbsthilfegruppen im Onko-plus-Raum

- **Prostataselbsthilfe:**  
Jeden 1. Montag der geraden Monate  
um 18 Uhr  
Infos bei Manfred Schoch, Tel 07731- 66149
- **Selbsthilfe Vereinigung chronischer Schmerz:**  
Jeden 3. Donnerstag im Monat um 16 Uhr  
Infos bei Annete de Grot Tel. 07531-73913
- **Mamazone für Frauen mit Brustkrebs:**  
Jeden letzten Freitag im Monat um 15 Uhr  
Infos bei Gertrud Rust, Tel. 07731-48886

Um die Teilnehmergebühren möglichst gering zu halten und für die Druckkosten der Broschüre sind wir auf Spenden angewiesen. Wir freuen uns über jeden Betrag auf das Konto

Hegau-Bodensee-Klinikum  
IBAN: DE13 6925 0035 0003 0500 51  
BIC: SOLADES1SNG  
Verwendungszweck  
Krebszentrum SK-0378895, "Onko Plus"

## KrebsZentrum Hegau-Bodensee:

Leitung: Prof. Dr. Jan Harder  
Koordination: Silke Asal  
Hegau-Bodensee-Klinikum Singen  
Virchowstr. 10, 78224 Singen  
Tel: 07731 89-1304, Fax: 07731 89-2765  
E-Mail: krebszentrum@glkn.de  
www.krebszentrum-hegau-bodensee.de

### **Onkologisches Zentrum, Leiter Prof. Dr. Jan Harder**

Facharzt für Gastroenterologie und  
Hämatologie/Onkologie, Palliativmedizin  
II. Medizinische Klinik HBK Singen,  
Onkologische Ambulanz, Tel. 07731 89-2700

### **Prostatazentrum, Leiter PD Dr. Niko Zantl**

Facharzt für Urologie und spezielle urologische  
Chirurgie  
Urologie, HBK Singen, Tel. 07731 89-2900

### **Darmzentrum, Leiter Prof. Dr. Matthias Gundlach**

Facharzt für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie  
Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, HBK Singen,  
Tel. 07731 89-2200

### **Brustzentrum, Leiter Dr. Wolfram Lucke**

Facharzt für Frauenheilkunde Schwerpunkt  
Onkologische Gynäkologie  
Frauenklinik, HBK Singen, Tel. 07731 89-2500

### **Gemeinschaftspraxis für Strahlentherapie Singen**

Prof. Dr. J. Lutterbach, Dr. S. Bartelt, Dr. S. Hennings  
Virchowstr. 10b, 78224 Singen, Tel. 07731 797 68-0

### **Onkologisch-gastroenterologische Schwerpunktpraxis**

Dr. U. Banhardt, Dr. T. Fietz, Dr. Ch. Hertkorn  
Virchowstr. 10c, 78224 Singen, Tel. 07731 797 66-0