

Unsere einmal im Monat stattfindenden Gruppentreffen sind nur ein Bestandteil der Unternehmungen, die uns Betroffenen helfen sollen, mit der Krankheit „klar“ zu kommen.

Erfahrungen mit Ärzten, Kliniken (auch REHA), Maßnahmen gegen Inkontinenz und Impotenz bleiben hierbei nicht ausgeschlossen.

Gemeinsame Feiern, Busausflüge, Theater- und Konzertbesuche, Wanderungen und intensive Einzelgespräche sind weitere wichtige Bestandteile unseres „Gruppenlebens“.

TERMINE UND ORT UNSERER GRUPPENSTUNDEN

In der Regel der erste Donnerstag im Monat

-> April bis September um 18.00 Uhr

-> Oktober bis März um 14.00 Uhr

-> Wo: Bürgerhaus Happinger, Happinger Str. 83,
83026 Rosenheim

**Weitere Infos zu unseren Gruppenstunden unter:
www.prostatakrebs-rosenheim.de**

Einzelberatungen und persönliche Treffen können gerne in privater Umgebung stattfinden, bei denen wir individuelle Probleme zu lösen versuchen. Dies bieten wir auch u. a. für die Erörterung von Diagnosen und als Hilfestellung zur Therapiefindung an.

Wer uns zum ersten Mal besuchen möchte, sollte sich wegen evtl. Terminabstimmung unbedingt telefonisch anmelden.

Ansprechpartner:

Roland und Karin-Maria Lippmann

Telefon 0 80 31 - 23 33 95

E-Mail: shg@prostatakrebs-rosenheim.de

WAS KANN EINE SELBSTHILFEGRUPPE LEISTEN?

- Gemeinsam die Krankheit verstehen lernen
- Dazu beitragen, die Entscheidung zu einer der verschiedenen Therapien erleichtern
- Durch gezielte Auseinandersetzung mit der Krankheit wieder Mut fassen, um sie erfolgreich zu bekämpfen!
- Erfahrungen über die Neben- und Nachwirkungen der Therapien sammeln!
- Unseriöse Therapieversprechen erkennen können!
- Kenntnisse und Erfahrungen über noch nicht zugelassene, jedoch erfolgreich durchgeführte Therapien sammeln!
- Psychische Belastungen durch Gespräche über erfolgreich absolvierte Therapien mit ebenfalls Betroffenen abbauen!
- Krankheitsbedingte Probleme in der Partnerschaft oder Familie durch Erfahrungsaustausch verringern!
- Selbstbewusstsein stärken, um auf Augenhöhe mit Ärzten kommunizieren zu können
- Geselligkeit unter Gleichbetroffenen und Gleichgesinnten pflegen, um durch das Gemeinschaftsgefühl Kraft zur Bekämpfung der Krankheit zu schöpfen und den Leidensdruck zu vermindern!
- Die Motivationsfähigkeit ausbauen, um andere von den Vorteilen der regelmäßigen Teilnahme an Vor- und Nachsorgeuntersuchungen zu überzeugen!
- Lernen, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen!

Stand 12/2017

Bildnachweis: iStock.com/Courtney Keating

SELBSTHILFEGRUPPE PROSTATAKREBS ROSENHEIM



www.prostatakrebs-rosenheim.de

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



Mit freundlicher Unterstützung vom

 **RoMed**
Klinikum Rosenheim

HERZLICH WILLKOMMEN

Das Prostatakarzinom ist in Deutschland die häufigste Krebserkrankung bei Männern und hat das Lungenkarzinom als Nummer 1 abgelöst. Laut aktuellem Bericht des Robert Koch Instituts erkranken derzeit fast 60.000 Männer pro Jahr an Prostatakrebs.

Ursachen für das vermehrte Auftreten dieser Tumorerkrankung sind neben den verbesserten diagnostischen Untersuchungen u. a. die steigende Lebenserwartung. Denn mit dem Älterwerden wächst auch das Risiko für diesen Krebs.

Das Fehlen typischer Frühsymptome führt dazu, dass der betroffene Mann lange Zeit nichts von seiner Erkrankung merkt. Aber je früher ein Prostatakarzinom erkannt wird, desto besser kann es behandelt werden.

WAS KÖNNEN SIE ALSO TUN?

Sie haben sicher schon von der Möglichkeit gehört, dass Ihr behandelnder Arzt/Urologe neben der rektalen Tastuntersuchung den sogenannten PSA-Test durchführen kann; dieser hat zentrale Bedeutung.

SELBSTHILFEGRUPPE

In der Gemeinschaft von Betroffenen lässt es sich sehr oft viel einfacher lernen, mit der Krankheit umzugehen, darüber zu reden und sie vor allen Dingen auch zu verstehen. Auch nach der Therapie auftretende gesundheitliche Hürden können in der Gemeinschaft einfacher bewältigt werden.

Seit der Gründung im Jahr 2004 hat die Gruppe Patienten mit den unterschiedlichsten Krankheitsverläufen begleitet, bei denen aus Niedergeschlagenheit Mut und aus Hoffnungslosigkeit Tatendrang wurde.

Selbsthilfegruppen bilden einen wertvollen Pool an Wissen und Erfahrung im Umgang mit der Krankheit und aller anzuwendenden Therapien. Darüber hinaus wissen sie aber auch, was der Kranke durch Verzicht und aktive Handlungen selbst dazu beitragen kann, die Heilungsbemühungen der Ärzte zu unterstützen.

In monatlichen Gruppenstunden tauschen wir uns in einem Kreis von ca. 50 Personen aus und berichten auch über individuelle Erkenntnisse zu unserer Krankheit.

Jeder, der irgendwann in seinem Leben an Krebs erkrankt, wird vor und auch nach den Therapien wertvolle Erfahrungen machen, die er an andere Betroffene weitergeben kann. Auch der Umgang mit komplementärer Medizin, mit Ernährung und sportlicher Betätigung, sowie der Einfluss der Krankheit auf die Psyche können wertvolle Gesprächsthemen sein.

Schon der Anlass unserer Gründung vor vielen Jahren entstand aus dem Bedürfnis heraus, aus dem Wissen und den Erfahrungen anderer Betroffener zu lernen und entsprechende eigene Erkenntnisse weiterzuleiten.

**ERFAHRUNGSUSTAUSCH
MACHT UNS ALSO STARK
UND HilFT,
UNS UNSEREM STREBEN
NACH EINEM LANGEN LEBEN
WIEDER EIN STÜCK NÄHER ZU KOMMEN!**

Um fachlichen Rat und Hilfe zu erlangen, haben wir uns unter das Dach des Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e. V. gestellt und sind Mitglied bei der Bayerischen Krebsgesellschaft e. V. In einem dichten Netzwerk stehen wir mit allen anderen Prostata-Selbsthilfegruppen Bayerns in Verbindung.

Wir sind Mitglied im bundesweiten Netzwerk „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“.

Seit 2009 ist unsere Gruppe Kooperationspartner am Prostatakarzinomzentrum Rosenheim (bestehend aus der Urologie und der Strahlentherapie) in dem sich alle im Kampf gegen unsere Erkrankung tätigen Experten der Region um eine weitere Steigerung der Betreuungsqualität für die mit dieser Krankheit belasteten Männer bemühen.

Die Gruppe unterhält eine umfangreiche Fachbibliothek und trifft sich mit Ausnahmen monatlich einmal mit Ihren Partnerinnen zum zwanglosen, offenen Erfahrungsaustausch, zum Kennenlernen neuer Therapien ggf. zu Vorträgen von Urologen, Onkologen oder anderen medizinischen Experten.

AUCH SIE INFORMIEREN WIR GERNE!

**Wer sich nicht selbst helfen will,
dem kann niemand helfen!**

Pestalozzi