

Dr. Mildred Scheel Akademie

Die Dr. Mildred Scheel Akademie ist eine Weiterbildungsstätte der Deutschen Krebshilfe für Ärzte, Krankenpfleger und -schwestern, Sozialarbeiter, Psychologen und Mitglieder von Selbsthilfegruppen. Auch jeder Krebspatient, der etwas für sich tun will, kann das Programm in Anspruch nehmen.

24. bis 26. April: Vielfalt und Kompetenz einer Gruppenleitung

Die Leitung einer Selbsthilfegruppe bringt eine Vielzahl von Aufgaben mit sich: Gruppenleiter sollen organisieren, zuhören, Verwaltungsarbeit übernehmen und einfallsreiche Ideen einbringen. Die Erwartungen einer Gruppe sind hoch. In diesem Seminar erhalten Gruppenleiter Tipps zur Gesprächsführung in schwierigen Situationen, zur Gestaltung von Gruppentreffen und zur Öffentlichkeitsarbeit.

17. bis 19. Mai: Humor als Kraftquelle

Gerade in problematischen Lebenssituationen hilft Humor, sich mental von Belastendem zu distanzieren. Lachen setzt Glückshormone frei, reduziert Stress und stärkt das Immunsystem. Durch Musik, Tanz und interaktive Übungen aus dem Clowns- und Improvisationstheater lernen Krebsbetroffene und Angehörige, wie sie ihr Wohlbefinden durch Humor steigern können.

22. bis 24. Mai: Progressive Muskelentspannung für Beruf und Alltag

Im Arbeitsalltag von Gesundheits- und Krankenpflegekräften bleibt oft wenig Zeit zum Durchatmen. Dabei erzielen schon kleine Entspannungspausen eine große Wirkung. Die Progressive Muskelentspannung, kurz PME, arbeitet mit der bewussten An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen und hilft so, neue Kraft zu schöpfen. In diesem Seminar lernen Teilnehmer, wie die PME funktioniert und wie sie diese problemlos in Beruf und Alltag integrieren können.

Auskünfte und das Programm 2017:

Dr. Mildred Scheel Akademie

Kerpener Straße 62, 50924 Köln

Telefon: 02 21 / 94 40 49-0

Fax: 02 21 / 94 40 49-44

E-Mail: msa@krebshilfe.de

► www.mildred-scheel-akademie.de

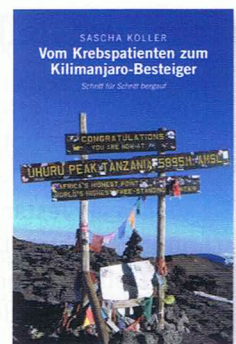
HILFREICHE WEGWEISER

Bonn (cg/mas) – Viele Menschen dokumentieren ihren Kampf gegen den Krebs. Wir stellen Bücher vor, die anderen Betroffenen Mut machen und helfen, an ihren Zielen festzuhalten.



Als **Gudrun Brandstetter** im Alter von 58 Jahren die Diagnose Brustkrebs erhält, ist sie geschockt. Aber sie nimmt den Kampf gegen die Krankheit auf und erfüllt sich einen lange gehegten Wunsch: eine Wanderung auf dem Jakobsweg. In ihrem Buch „**Mein Weg geht weiter – Nach schwerer Krankheit auf dem Jakobsweg**“ (GRIN & Travel Verlag, 14,99 Euro) erzählt Gudrun Brandstetter ihre persönliche Geschichte: Von der Diagnose Krebs über die daran anschließende Therapie bis zu ihrer sechswöchigen Pilgerreise. Humorvoll schildert sie, wie Bettnachbarn ihr auf dem Jakobsweg den Schlaf und vegetarische Speisen den Appetit rauben. Die Reise hilft ihr, mit der Frage „Warum ich?“ umzugehen und ihre Angst, dass der Krebs zurückkehrt, zu bewältigen. „Mein Weg geht weiter“ ermutigt Betroffene, immer wieder nach vorne zu schauen und sich neue Ziele zu setzen.

Es ist eine große Herausforderung: Zehn Jahre nach seiner Krebsdiagnose besteigt **Sascha Koller** den Kilimanjaro. Im Alter von 27 Jahren erkrankt der Ex-Triathlet und Marathonläufer an einem bösartigen Gehirntumor. In seinem Buch „**Vom Krebspatienten zum Kilimanjaro-Besteiger – Schritt für Schritt bergauf**“ (epubli, 9,80 Euro) beschreibt Sascha Koller sein Leben in kurzen, unterhaltsamen Stationen: von der Kindheit in Schwaben bis zu dem Tag, als er die Diagnose Krebs erhält. Er beschreibt den mühsamen Weg durch die Therapie und seine abenteuerliche Reise bis auf den Gipfel des Kilimanjaro. Mit seinem Buch will Sascha Koller anderen Betroffenen, aber auch deren Angehörigen und Freunden, Mut machen und ihnen Hoffnung geben, an eine Rückkehr ins normale Leben zu glauben.



Nach der Therapie leiden viele Krebspatienten oft an Erschöpfung und kämpfen mit Gewichtsproblemen oder Depressionen. Durch körperliche Aktivität, gesunde Ernährung sowie mit einer stabilen Psyche kann die Therapie nach einer Krebserkrankung maßgeblich positiv beeinflusst und die Lebensqualität verbessert werden. Basierend auf diesen drei Säulen erläutert **Professor Dr. med. Michael H. Schoenberg** in seinem Buch „**Aktiv leben gegen Krebs**“ (Piper Verlag, 22 Euro) anschaulich, wie der Betroffene selbst aktiv werden kann, um seine Lebensqualität soweit wie möglich zu erhalten und seine Prognose zu verbessern.