



Inge Bartelt, Vitus-Bering-Str. 23, 17493 Greifswald

Bürgerschaftssitzung für die OTV Ostseevierviertel II

17489 Greifswald

Frauenselbsthilfe nach Krebs

Unter Schirmherrschaft
und mit finanzieller Förderung
der Deutschen Krebshilfe e.V.

Greifswald, 11.12.2017

Greifswalder Gruppe „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ bittet um Unterstützung

Sehr geehrte Damen und Herren,

hiermit möchten wir einen Antrag auf finanzielle Unterstützung stellen in Höhe von **400,00 €**.

In der Greifswalder Gruppe der Frauenselbsthilfe nach Krebs sind gegenwärtig ca. 35 Frauen aktiv, welche von der Diagnose Krebs betroffen waren oder es leider noch und auch wieder sind.

Wir möchten anderen Betroffenen helfen, ihren persönlichen Weg im Umgang mit der Krankheit zu finden.

Die Diagnose Krebs ist für die meisten Menschen ein Schock. Sie trifft sie unvorbereitet und löst häufig eine existentielle Krise aus. Betroffene werden jäh aus ihrer Alltagsnormalität gerissen und sehen sich mit Angst, Leiden, Schmerzen und der Bedrohung des eigenen Lebens konfrontiert. Nichts ist mehr so, wie es vorher war.

Die Erschütterung erstreckt sich auf alle Lebensbereiche. Hinzu kommt für viele die schwierige Welt des Medizinsystems mit ihren eigenen Gesetzmäßigkeiten und ihrer eigenen Sprache, die das Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit verstärken. Betroffenen erscheint der Weg, der jetzt vor ihnen liegt, unwegsam und steinig: Sie wissen nicht, wohin sie den Fuß setzen sollen, um den nächsten Schritt zu tun.

Das Leitmotiv unserer Arbeit ist Hilfe zur Selbsthilfe unter dem Motto:

Auffangen (nach dem Schock der Diagnose)
Informieren (über Hilfen zur Krankheitsbewältigung)
Begleiten (in ein Leben mit oder nach Krebs).

Gruppe Greifswald

Gruppenleitung

Inge Bartelt
Tel.: 03834 – 32 46 36
lgb_2@gmx.de

Brigitte Rölecke
Tel.: 03834 – 82 10 00

Ute Kwiatek
038354 - 31765
utekw58@gmx.de

Bankverbindung
IBAN:
DE71 150505000230008690
BIC: NOLADE21GRW

Das Fundament unserer Selbsthilfegruppe, deren Teilnehmer ausschließlich ehrenamtlich und unabhängig tätig sind, bilden Gruppentreffen mit Vorträgen, Beratungen und individuellen Gesprächen.

Die Mitgliedschaft ist beitragsfrei und ohne jede Verpflichtung.

Wir finanzieren uns aus einer einmaligen jährlichen Unterstützung der Deutschen Krebshilfe e.V. Diese ist sehr bemessen und darf hauptsächlich für die Weiterbildung und Schulung der Gruppenleitung verwendet werden.

Bei unseren monatlichen Gruppentreffen im Haus der Begegnung Greifswald, bieten wir verschiedene Angebote, wie z.B. themenbezogene Vorträge zur Krankheitsbewältigung an. Außerhalb dieser regelmäßigen Gruppentreffen können die Patienten in der UMG bei Entspannungskursen, Gymnastik, beim Walking/Wandern oder Line Dance Energie und Abwechslung tanken.

Mit dem Abschluss eines Kooperationsvertrages mit der Universitätsmedizin Greifswald haben wir einen starken Partner an unserer Seite. Bei themenbezogenen Patientenveranstaltungen besteht die Möglichkeit, unsere Arbeit zu präsentieren.

Wir besuchen wöchentlich betroffene Patientinnen auf der gynäkologischen Station in der Universitätsmedizin (Besuchsdienst).

Mit Hilfe eines Förderprojektes einer Krankenkasse ist es uns gelungen, mehrere Fatigue-Seminare anzubieten. Diese Seminare sind mit jedem Turnus ausgebucht und zeigen uns, wie wichtig unsere Arbeit ist.

Immer Anfang Oktober würdigen wir mit dem Lucia–Tag alle an Brustkrebs verstorbenen Frauen in ganz Deutschland.

Auch ein von der UMG organisiertes Sportwochenende, speziell für die Frauen der Selbsthilfegruppe, für das wir hiermit unseren Antrag stellen wollen, gehört inzwischen zu unserem jährlichen Programm. Dieses wurde bisher von der AOK mit maximal der Hälfte der anfallenden Kosten unterstützt. Daher wenden wir uns an Sie mit unserem Antrag um finanzielle Unterstützung in Höhe von **400,00 €**.

In der Anlage finden Sie das Programm, den Finanzierungsplan und den Projektbericht, so wie diese auch an die AOK eingereicht werden.

Für Ihre freundliche Unterstützung bedanken wir uns ganz herzlich im Voraus.

Mit freundlichen Grüßen
Leitung der Gruppe Greifswald

Ute Kwiatek

Inge Bartelt

Brigitte Rölecke

Projekt „Gemeinsame Sportwochenenden 2018“

10. 08. - 12. 08. 2018 oder 12. 10 - 14. 10. 2018

Wurde die angesprochene Zielgruppe erreicht? Wie viele Personen haben teilgenommen?

2017 waren insgesamt 19 Frauen unserer Gruppe dabei sowie Angehörige.

Welche Zielsetzungen des Projektes konnten erreicht werden?

Sport und Bewegung, um sich selbst zu finden. Körper und Seele in Einklang zu bringen. Der Elan, die Freude an diesen Tagen werden für lange Zeit auch in die Gruppe hineingetragen und an andere Betroffene/Angehörige in den Familien weitergegeben. Motivation ist so sehr wichtig ...

Welche besonderen Erfahrungen wurden bei der Projektumsetzung gemacht? Welche neuen Erkenntnisse wurden gewonnen?

„Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine, kürzt die öde Zeit,
und er schützt uns durch Vereine vor der Einsamkeit.“
Joachim Ringelnatz

Bewegung und Sport tun gut. Zu viel Ruhe führt zu Folgeerkrankungen – zum Beispiel schwächt sie den gesamten Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System – und schadet somit mehr, als sie nützt. Sport, Spiel und Spaß, gemeinsame Freizeitunternehmungen, Lachen fördern das Finden eines persönlichen und auch gemeinsamen Weges im Umgang mit der Krankheit und ihrer Schrecken. Die Lebensfreude wächst wieder.

Und diese in Güstrow persönlich wieder aufs Neue gemachten Erfahrungen tragen die Teilnehmerinnen in die Gruppe hinein und setzen diese tatkräftig um.

Ergebnisse:

Motivation und bessere Lebensqualität

Der Erfolg dieser Sportwochenenden dokumentiert sich ja schon dadurch, dass die Nachfrage auch aus anderen Gruppen im Umkreis und auch „themenfremden“ Gruppen immer größer wird und im nächsten Jahr wahrscheinlich sogar schon 3 Wochenenden geplant sind.

Wie sollen die Erfahrungen/Erkenntnisse nach dem Projektende für die weitere Selbsthilfearbeit genutzt werden?

Diese Sport-Wochenenden haben bei den Betroffenen und auch Angehörigen und nicht Betroffenen dazu beigetragen, zu verstehen, sich selbst stärker motivieren zu können, depressive Situationen besser zu verkraften, um so die doch manchmal auch recht stressigen täglichen und auch familiären Aufgaben und Begegnungen meistern zu können, ohne dabei die Freude und Kraft zu verlieren.

Es werden mehr gemeinsame Unternehmungen durchaus recht sportlicher Natur angestrebt und organisiert

Projektumsetzung inklusive Laufzeit

10. 08. - 12. 08. 2018 oder 12. 10 - 14. 10. 2018

Projektfinanzierungsplan

Kalkulierte Ausgaben

Raumkosten oder Miete		EUR
Referentenkosten/Honorar (Empfänger bitte benennen)		EUR
Aufwandsentschädigung Referent (Unterkunft/Reisekosten)		EUR
Anzahl der Teilnehmer (TN)	19	Pers.
Übernachtung pro TN	40	EUR
Verpflegung pro TN	33	EUR
Teilnahmegebühr pro TN		EUR
Reisekosten (Wegstreckenentschädigung in Anlehnung an das Bundesreisekostengesetz 0,20 € pro KM - begrenzt auf einen Höchstbetrag von 130,00 €. Bei öffentlichen Verkehrsmitteln bis zur Höhe der niedrigsten Beförderungsklasse. Mögliche Fahrpreisermäßigungen sind zu berücksichtigen.)		EUR
Portokosten		EUR
Gesamtkosten Material (Kopier-/Druckkosten usw.)		EUR
Weitere Sachkosten (bitte einzeln benennen)		EUR
Kalkulierte Gesamtkosten	1.387,00	EUR

Kalkulierte Einnahmen

Teilnahmegebühren Gruppenmitglieder	346,75	EUR
Spenden/Erbschaften/Sponsoren (bitte einzeln benennen)		EUR
Zuschüsse anderer Krankenkassen/-verbände gesamt		EUR
Sonstige Einnahmen (bitte einzeln benennen)		EUR
Kalkulierte Gesamteinnahmen	346,75	EUR

Reha-Sportwochenende
10. 08. - 12. 08. 2018 oder 12. 10 - 14. 10. 2018

Trainingsplan für Freitag	
Zeit	Thema
15:00 - 16:00 Uhr	Einchecken
16:15 - 16:30 Uhr	Vorstellung der Aktivitäten und Organisation
16:30 - 17:30 Uhr	Farbtherapie, was ist das?
17:30 - 18:00 Uhr	Selbstpflege, Ergänzungstherapie
18:30 - 19:00 Uhr	Abendessen
19:30 - 21:00 Uhr	Turnhalle, Bewegung und Entspannung

Trainingsplan für Sonnabend	
08:30 - 09:00 Uhr	Frühstück
09:00 - 10:00 Uhr	1. Gruppe Spiraltraining nach Smiszek in der Turnhalle, 2. Gruppe Federball
10:00 - 11:00 Uhr	Ballspiele in der Turnhalle
11:00 - 12:00 Uhr	Entspannung
13:00 - 13:30 Uhr	Mittagessen
14:00 - 18:00 Uhr	Bewegung im Freien / Kneipp-Anwendungen / Körperwahrnehmung
18:30 - 19:00 Uhr	Abendessen
19:00 - 21:00 Uhr	Brettspiele und Gesellschaftsspiele, geselliges Beisammensein

Trainingsplan für Sonntag	
08:30 - 09:00 Uhr	Frühstück
09:00 - 10:00 Uhr	Bewegung im Freien oder bei schlechtem Wetter Turnhalle
10:00 - 11:00 Uhr	Stationstraining Halle oder im Freien
11:00 - 12:00 Uhr	Auswertung und Reflektion
13:00 - 13:30 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	Abreise

Ziel der Maßnahme: Verbesserung der Leistungsfähigkeit, Muskelkräftigung, Mobilisation
 Spaß an der Geselligkeit, Motivationsaufbau