

# BERATUNG VORTRÄGE WORKSHOPS

FÜR PATIENTEN/PATIENTINNEN  
UND ANGEHÖRIGE

2019 / 2020



ÖSTERREICHISCHE  
KREBSHILFE  
WIEN



**CHEMOTHERAPIE  
BESTRAHLUNG  
OPERATION  
ALOPECIA AREATA**

Ihr Haar trägt nicht nur zu ihrem Äußeren, sondern auch zu ihrer Gesundheit bei (Wärme- & Kälteschutz). Es hilft Ihnen die positive Einstellung wiederzugewinnen, die für Ihre Heilung so wichtig ist. Bei Haarproblemen wenden Sie sich vertrauensvoll an den Zweithaarspezialisten KARGLMAYER. Man berät Sie im Salon oder schon am Krankenbett, um den gewünschten Haarerersatz Ihrer zuletzt getragenen Frisur und Farbe anzupassen. Auch für HERREN und KINDER ist Haarverlust kein Schicksal. Für alle Haarprobleme ist **KARGLMAYER** Ihr Partner.

Einreichung und Direktvermittlung mit vielen Krankenkassen (**leider nur in der Wiener Filiale**). Ihr Arzt stellt Ihnen die benötigte Verordnung aus. **Beratungstermin reservieren!**



**KARGLMAYER GmbH**  
1010 Wien, Bauernmarkt 24  
(Ecke Fleischmarkt)  
Tel: 01/5354407 oder 01/5339344  
Internet: <http://www.karglmayer.at>  
e-mail: [haar@karglmayer.at](mailto:haar@karglmayer.at)

Filiale Graz:  
**KARGLMAYER GmbH**  
8010 Graz, Grazbachgasse 32  
Tel: 0316/827104 Fax DW 4  
[haar@karglmayer.at](mailto:haar@karglmayer.at)

**ÖSTERREICHISCHE  
KREBSHILFE WIEN**

Die Österreichische Krebshilfe Wien ist ein gemeinnütziger Verein, gegründet 1994 und Mitglied der Österreichischen Krebshilfe. Geleitet wird die Krebshilfe Wien vom ehrenamtlich tätigen Vorstand in Kooperation mit der Geschäftsführung und ihrem Team. Der wissenschaftliche ehrenamtliche Beirat, bestehend aus führenden ExpertInnen aller Bereiche der Onkologie, bildet die medizinisch-fachliche Basis.

**DIE ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE WIEN**

- Informiert über gezielte Krebsvorsorge und -früherkennung, damit weniger Menschen an Krebs erkranken und bereits Erkrankte bessere Heilungschancen haben.
- Bietet unterstützende Hilfe und Beratung für KrebspatientInnen und deren Angehörige in Form von medizinischer und komplementärmedizinischer, psychoonkologischer, arbeitsrechtlicher Informationen und Beratung, Ernährungsberatung sowie Beratung zur Bewegungstherapie an.

Die Angebote der Österreichischen Krebshilfe Wien stehen für Sie kostenlos bzw. gegen einen geringfügigen Unkostenbeitrag (Gruppenangebote) zur Verfügung.

## VORWORT

Liebe PatientInnen,  
liebe Angehörige,

unser Veranstaltungsprogramm vermittelt Ihnen einen schnellen und informativen Überblick über unser umfassendes Angebot an Beratungsleistungen, Vorträgen, PatientInnengruppen und Workshops im kommenden Jahr.

Informieren Sie sich im Rahmen unserer Vorträge von hochkarätigen ExpertInnen über aktuelle PatientInnen- und Angehörigenthemen.

Erleben Sie in therapeutischen Gruppen, dass körperliche Aktivitäten wie Gymnastik, Tanzen, Yoga oder Pilates, aber auch die Auseinandersetzung mit der Krebserkrankung im Rahmen einer Mal- oder Gesprächsgruppe entlasten, ermutigen und Spaß machen können.

Wir hoffen, dass in unserem breit gefächerten Angebot auch für Sie das Richtige dabei ist und freuen uns über jede Art von Rückmeldung, die uns hilft, unser Angebot für Sie noch besser zu gestalten.

Mit herzlichen Grüßen



Mag. Gaby Sonnlichler  
Geschäftsführerin

*Der Veranstaltungskalender Herbst 2020/  
Frühjahr 2021 erscheint im Juli 2020.*



Mag. Gaby Sonnlichler  
Geschäftsführerin  
Österreichische Krebshilfe  
Wien



Ulrike Eder  
Office Management



Carina Federmann  
Office Management



Bettina Fritschi  
Marketing & Fundraising  
UNTERNEHMEN LEBEN!

# INHALT

<b>1 GRUNDLEGENDE INFORMATIONEN</b>	8		
<b>2 BERATUNG</b>	10		
<b>2.1 Psychoonkologische Beratung &amp; Begleitung</b>	12		
Angebot für PatientInnen	12		
Angebot für Angehörige	13		
Krebs und Depression	14		
Mama/Papa hat Krebs	15		
Mobile psychologische Beratung	17		
<b>2.2 Medizinische Information</b>	18		
Sexualmedizinische Information	19		
Komplementärmedizinische Information	20		
<b>2.3 Arbeitsassistenz "Krebs und Beruf"</b>	21		
<b>2.4 Ernährungsberatung</b>	23		
<b>2.5 Beratung zur Bewegungstherapie</b>	24		
<b>3 VORTRÄGE</b>			
<b>3.1 Die Rolle der Immuntherapie in der Behandlung von Krebs: State of the Art</b>	28		
<b>3.2 Eine Brise Leichtigkeit in stürmischen Zeiten</b>	30		
<b>3.3 Supportive Therapien bei Krebs – Nebenwirkungsmanagement</b>	32		
<b>3.4 Kinderwunsch junger KrebspatientInnen: Ein Kinderspiel?</b>	34		
<b>3.5 Brustkrebs – Neue Möglichkeiten in Therapie und Behandlung. Informationsabend für PatientInnen und Angehörige</b>	36		
<b>4 GRUPPEN UND WORKSHOPS</b>			
<b>4.1 Bewegung für mehr Vitalität</b>	40		
Fitgymnastik	40		
Tanzgruppe – Tanz doch mal	42		
		Yoga für Brustkrebsbetroffene	44
		Pilates bei/nach Krebs	46
		<b>4.2 Psychologisch geleitete Gesprächsgruppen</b>	48
		Frauen und Krebs	48
		Männer und Krebs	50
		KREBS - und jetzt? Fast forward or press rewind? Psychologisch geleitete Gruppe für „Young Patients“	52
		<b>4.3 Wohlbefinden für Körper und Geist</b>	54
		Face it with a smile	54
		Aromatherapie – Anwendung	56
		Begleitetes Malen	58
		<b>5 MITGLIEDSCHAFT</b>	
		<b>ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE WIEN</b>	
		<b>5.1 Formen der Mitgliedschaft</b>	62
		Mitglied	62
		Unterstützendes Mitglied	62
		Förderndes Mitglied	62
		Firmenmitglied	62
		Spendenabsetzbarkeit	63
		<b>6 ALLES IM ÜBERBLICK</b>	
		<b>6.1 Wochenplaner für therapeutische Gruppen</b>	66
		<b>6.2 Vorträge und Workshops im Überblick</b>	67
		<b>7 IMPRESSUM</b>	68
		<b>8 DATENSCHUTZ</b>	69

## HERZLICH WILLKOMMEN BEI DER ÖSTERREICHI- SCHEN KREBSHILFE WIEN!

Bevor wir Ihnen unser kostenloses Leistungsangebot im Detail vorstellen, möchten wir Ihnen vorab ein paar wichtige Informationen geben:

- Die Österreichische Krebshilfe Wien informiert, berät und begleitet KrebspatientInnen und ihre Angehörigen in mehr als 4.000 persönlichen Gesprächen pro Jahr. Ein multiprofessionelles ExpertInnenteam, bestehend aus PsychoonkologInnen, Arbeitsassistentinnen, ÄrztInnen, einer Ernährungsberaterin und einer Beraterin zur Bewegungstherapie stehen Ihnen kostenlos zur Verfügung.
- Bitte vereinbaren Sie einen Termin, falls Sie ein persönliches Beratungsgespräch wünschen. Wegen der starken Nachfrage können wir leider keine Termine ohne Voranmeldung anbieten.
- Haben Sie einen Termin vereinbart und können ihn nicht einhalten oder haben es sich anders überlegt, sagen Sie bitte unbedingt spätestens 24 Stunden davor telefonisch oder per Mail ab (Hotline 0800 699 900 oder E-Mail [beratung@krebshilfe-wien.at](mailto:beratung@krebshilfe-wien.at)). Sie machen damit Platz für andere PatientInnen und Angehörige, die unsere Hilfe dringend benötigen.
- Bitte kommen Sie pünktlich! Unsere BeraterInnen führen Gespräche im Stundentakt und können die Zeit daher leider nicht „anstückeln“!
- Die Österreichische Krebshilfe Wien ist ein Beratungszentrum – wir bieten psychoonkologische Beratung im Ausmaß von maximal 10 – 15 Stunden an, aber keine Psychotherapie.

- In Einzelfällen bieten wir mobile psychologische Beratung an. Da diese Betreuung besonders personal- und kostenintensiv ist, sind Hausbesuche nur dann möglich, wenn ein/e PatientIn aus körperlichen und/oder psychischen Gründen vorübergehend nicht in der Lage ist, ihre/seine Wohnung zu verlassen.

**Die Österreichische Krebshilfe Wien ist ein aus Spendengeldern finanzierter gemeinnütziger Verein, wir sind keine Institution der öffentlichen Hand. Nur mit Hilfe Ihrer Unterstützung können wir unsere kostenlosen Angebote für Sie und alle anderen PatientInnen und Angehörigen finanzieren.**

**Nach Maßgabe Ihrer Möglichkeiten ersuchen wir daher um Ihre Spende an die Österreichische Krebshilfe Wien zum Erhalt bzw. zum Ausbau unserer kostenlosen Beratungsleistungen! (Gesetzliche Neuerungen zur Absetzbarkeit von Spenden siehe Seite 63)**

Spendenkonto

**Bawag PSK**

**IBAN AT33 6000 0000 0731 3745**

Ihre **Spende** ist gemäß § 4a Z. 3 und 4 EStG **steuerlich absetzbar** SO 1181.

Ver vergessen Sie nicht Ihr Geburtsdatum anzugeben!

# 2

## BERATUNG

Im Jahr 2018 fanden über 4.000 kostenlose Beratungsgespräche im Rahmen der Österreichischen Krebshilfe Wien statt. PatientInnen, Angehörige und Interessierte erhalten telefonisch Auskunft bzw. suchen uns persönlich auf.



Kostenlose KrebsHotline ☎ 0800 699 900  
Mo – Fr von 09.00 – 12.00 Uhr (persönliche  
Beratungstermine außerhalb dieser Zeiten  
können gerne telefonisch vereinbart werden).  
E-Mail: [beratung@krebshilfe-wien.at](mailto:beratung@krebshilfe-wien.at)



## 2.1 PSYCHOONKOLOGISCHE BERATUNG & BEGLEITUNG



Mag. Karin Isak  
Klinische Psychologin und  
psychoonkologische Leiterin  
des Beratungszentrums  
der Krebshilfe Wien

Mag. Katharina Gruber  
Klinische Psychologin und  
Gesundheitspsychologin

Mag. Ursula Würzl  
Klinische Psychologin und  
Gesundheitspsychologin



Mag. Jutta Steinschaden  
Klinische Psychologin und  
Gesundheitspsychologin,  
Schwerpunkt Kinder und  
Jugendliche

Claudia Welsch  
Empfang  
Beratungszentrum

Vier klinische Psychologinnen sind für Sie und Ihre Anliegen da. In der persönlichen Arbeit achten wir darauf, in welcher aktuellen Situation sich der/die Betroffene befindet und stimmen die Hilfestellung individuell darauf ab.

### ANGEBOT FÜR PATIENTINNEN

- Unterstützung bei der Verarbeitung der Diagnose
- Begleitung während der Behandlung
- Betreuung in der Nachsorge
- Hilfe bei der Angstbewältigung, bei depressiven Verstimmungen
- Vermittlung von Entspannungstechniken
- Krisenintervention
- Fokussierte klinisch-psychologische Interventionen bei speziellen Anliegen im onkologischen Zusammenhang

- Begleitung in der letzten Lebensphase
- Zuweisung zum Projekt „Mama/Papa hat Krebs“

### ANGEBOT FÜR ANGEHÖRIGE

- Hilfestellungen beim Umgang mit dem erkrankten Angehörigen
- Aktivieren der Kraftquellen in schwierigen Situationen
- Umgang mit Trauer und Tod
- Krisenintervention

PatientInnen und Angehörige haben oft Angst, psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Wir möchten durch unser Beratungsangebot Hilfesuchende Menschen

- Gut informieren
- Hilfreich bei der Angstreduktion zur Seite stehen
- Beraten und begleiten
- Unterstützen
- Entlasten

PatientInnen und Angehörige können zu einem klärenden Erstgespräch und - je nach Problematik - zu mehreren Beratungseinheiten kommen.

☎ 0800 699 900

Einen guten Überblick über die Themen bietet Ihnen der PatientInnenratgeber „Ich habe Krebs“.

Fordern Sie Ihr kostenloses Exemplar unter ☎ 01/402 19 22 oder [www.krebshilfe-wien.at/services/broschueren](http://www.krebshilfe-wien.at/services/broschueren) an.



## KREBS UND DEPRESSION

Fast alle KrebspatientInnen leiden entweder unmittelbar nach der Diagnose, oder während der belastenden Zeit der Behandlung und sehr oft auch in der Nachsorge an einer reaktiven Depression.

### **Typische Merkmale einer Depression sind:**

- Starkes Gefühl der Traurigkeit und Niedergeschlagenheit
- Erhöhte Ermüdbarkeit
- Interessensverlust
- Freudlosigkeit
- Verminderung des Antriebs
- Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Vermindertes Selbstwertgefühl
- Schuldgefühle und Gefühle der Wertlosigkeit
- Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit

Die klinischen PsychologInnen und GesundheitspsychologInnen im Beratungszentrum der Österreichischen Krebshilfe Wien achten in den Gesprächen mit KrebspatientInnen und deren Angehörigen sehr genau auf die Symptome einer Depression.

Die Lebensqualität von Betroffenen ist durch eine Depression enorm eingeschränkt. Wird eine Depression frühzeitig erkannt, ist sie sehr gut behandelbar. Ein multiprofessionelles Team aus ÄrztInnen und PsychologInnen hilft gut weiter.

Bei Interesse melden Sie sich an und vereinbaren Sie Ihren persönlichen Gesprächstermin unter der kostenlosen KrebsHotline ☎ 0800 699 900 oder per E-Mail unter [beratung@krebshilfe-wien.at](mailto:beratung@krebshilfe-wien.at).

## MAMA/PAPA HAT KREBS

Sie sind an Krebs erkrankt und fragen sich „Wie sage ich ‘s meinem Kind“? Sie haben Angst, Ihr Kind mit Ihrer Erkrankung zu überfordern? Ihr Kind hat sich seit Ihrer Erkrankung verändert und Sie wollen ihm helfen?



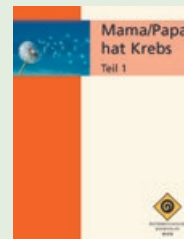
Mag. Jutta Steinschaden  
Klinische Psychologin und  
Gesundheitspsychologin,  
Schwerpunkt Kinder und  
Jugendliche

Das Projekt „Mama/Papa hat Krebs“ der Österreichischen Krebshilfe Wien informiert und berät kostenlos, den erkrankten bzw. den gesunden Elternteil und natürlich auch die Kinder.

Bei Interesse melden Sie sich an und vereinbaren Sie Ihren persönlichen Gesprächstermin unter der kostenlosen KrebsHotline ☎ 0800 699 900 oder per E-Mail unter [beratung@krebshilfe-wien.at](mailto:beratung@krebshilfe-wien.at).

Einen guten Überblick  
über dieses Thema bietet Ihnen  
auch der PatientInnenratgeber  
„Mama/Papa hat Krebs“.

Fordern Sie Ihr kostenloses Exemplar  
unter ☎ 01/402 19 22 oder [www.krebshilfe-wien.at/services/broschueren](http://www.krebshilfe-wien.at/services/broschueren) an.







Reden Sie mit uns, wir beraten Sie gerne!

Mit 1,9 Millionen Pensionistinnen und Pensionisten sowie rund 3,3 Millionen Versicherten ist die Pensionsversicherungsanstalt Österreichs größter Pensions- und Sozialversicherungsträger. Bei Fragen rund um die Pension, die Rehabilitation nach schweren Krankheiten oder die Gesundheitsvorsorge stehen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in allen neun Landesstellen und der Hauptstelle gerne für Sie zur Verfügung.

1021 Wien, Friedrich-Hillegeist-Straße 1  
 Telefon: 05 03 03  
 E-Mail: [pva@pensionsversicherung.at](mailto:pva@pensionsversicherung.at)  
[www.pensionsversicherung.at](http://www.pensionsversicherung.at)

Entgeltliche Einschaltung

## MOBILE PSYCHOONKOLOGISCHE BERATUNG

Das Projekt der mobilen psychoonkologischen Beratung bietet kostenlose psychologische Hausbesuche im Raum Wien an.



Mag. Ursula Würzl  
 Klinische Psychologin und  
 Gesundheitspsychologin

Dieses Angebot gilt für PatientInnen, denen es aus körperlichen oder psychischen Gründen vorübergehend oder auf Dauer nicht möglich ist, das Haus bzw. die Wohnung für eine psychologische Beratung zu verlassen.

Und so kommen Sie zu Ihrem psychoonkologischen Hausbesuch:

Nehmen Sie telefonisch unter ☎ 0800 699 900 oder per E-Mail unter [beratung@krebshilfe-wien.at](mailto:beratung@krebshilfe-wien.at) Kontakt mit uns auf und vereinbaren Sie einen Termin für Ihr psychologisches Gespräch in den eigenen vier Wänden. Die Beraterin kommt zu Ihnen ins Haus.

Einen guten Überblick zum Thema familiäres Umfeld bietet Ihnen der Ratgeber „Angehörige und Krebs“.

Fordern Sie Ihr kostenloses Exemplar unter ☎ 01/402 19 22 oder [www.krebshilfe-wien.at/services/broschueren](http://www.krebshilfe-wien.at/services/broschueren) an.



Sie möchten in aller Ruhe mit einem Facharzt über Ihre Erkrankung (Diagnose, Befunde etc.) sprechen? Sie möchten eine sogenannte „second opinion“ (medizinische Zweitmeinung) einholen?

Die Österreichische Krebshilfe Wien bietet Ihnen die Möglichkeit, nach Anmeldung ein unentgeltliches Informationsgespräch mit einem Facharzt mit onkologischer Ausbildung zu führen.

Fachärzte aus Wiener Spitälern oder aus niedergelassener Praxis informieren Sie. Sie erklären mit viel Zeit und Ruhe Diagnosen, Befunde und Therapiepläne, hören Ihnen aufmerksam zu und versuchen zu unterstützen.

Bei Interesse melden Sie sich an und vereinbaren Sie Ihren persönlichen Gesprächstermin unter der kostenlosen KrebsHotline ☎ 0800 699 900 oder per E-Mail unter [beratung@krebshilfe-wien.at](mailto:beratung@krebshilfe-wien.at).

Dieses Informationsangebot richtet sich aus Datenschutzgründen an PatientInnen, oder an Angehörige im Beisein von PatientInnen.



OA Dr. Heinz Kienzer  
Facharzt für Innere  
Medizin, Hämatologie,  
Onkologie



Dr. Arik Galid  
Oberarzt für Gynäkologie  
und Geburtshilfe, Hanusch  
Krankenhaus



Assoc.-Prof. PD Dr.  
Rupert Bartsch  
Facharzt für Innere Medizin,  
AKH Wien, Klinische  
Abteilung für Onkologie,  
Medizinische Universität  
Wien

## SEXUALMEDIZINISCHE INFORMATION

Medizinische Therapien bei Krebs betreffen in den meisten Fällen auch das Sexualleben von Frau und Mann und können es aus körperlichen und/oder emotionalen Gründen aus dem Gleichgewicht bringen – eine große Belastung für PatientInnen und ihre PartnerInnen. Ein vertrauensvolles Gespräch unter vier Augen macht es leichter, Probleme anzusprechen und gemeinsam Lösungen zu finden.



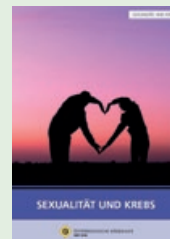
Univ. Ass. Dr. Lucia Ucsnik  
MAS, Sexualmedizinerin,  
Universitätsklinik für  
Allgemeinchirurgie, Medi-  
zinerische Universität Wien

Bei Interesse melden Sie sich an und vereinbaren Sie Ihren persönlichen Gesprächstermin unter der kostenlosen KrebsHotline ☎ 0800 699 900 oder per E-Mail unter [beratung@krebshilfe-wien.at](mailto:beratung@krebshilfe-wien.at).

Dieses Informationsangebot richtet sich aus Datenschutzgründen an PatientInnen oder an Angehörige im Beisein von PatientInnen.

Einem guten Überblick über dieses Thema bietet Ihnen auch der PatientInnenratgeber „Sexualität und Krebs“.

Fordern Sie Ihr kostenloses Exemplar unter ☎ 01/402 19 22 oder [www.krebshilfe-wien.at/services/broschueren](http://www.krebshilfe-wien.at/services/broschueren) an.



## 2.3 ARBEITSASSISTENZ "KREBS UND BERUF"

### KOMPLEMENTÄRMEDIZINISCHE INFORMATION

Sie haben schon einmal mit dem Gedanken gespielt, eine komplementärmedizinische („ergänzende“) Zusatzbehandlung anzuwenden? Sie sind aber verunsichert, weil nicht alles, was unter dem Schlagwort „alternativ“ angeboten wird, auch gut und sinnvoll ist? Viele Medikamente und Methoden werden KrebspatientInnen zur unterstützenden Behandlung angeboten. Für diese gilt, dass sie nicht aus dem Bereich der sogenannten Schulmedizin kommen. Hier zu entscheiden, was wirklich unterstützt und Sinn macht oder was Scharlatanerie oder gar gefährlich ist, fällt oft schwer. Kompetent und individuell beraten zu werden, schützt vor bösen Überraschungen.



Dr. Rudolf Babits  
Facharzt für Allgemeinmedizin, Schwerpunkt  
Komplementärmedizin

Bei Interesse melden Sie sich an und vereinbaren Sie Ihren persönlichen Gesprächstermin unter der kostenlosen KrebsHotline ☎ 0800 699 900 oder per E-Mail unter [beratung@krebshilfe-wien.at](mailto:beratung@krebshilfe-wien.at). Dieses Informationsangebot richtet sich aus Datenschutzgründen an PatientInnen oder an Angehörige im Beisein von PatientInnen.

Einen guten Überblick über dieses Thema bietet Ihnen auch der PatientInnenratgeber „Das ABC der komplementären Maßnahmen“

Fordern Sie Ihr kostenloses Exemplar unter ☎ 01/402 19 22 oder [www.krebshilfe-wien.at/services/broschueren](http://www.krebshilfe-wien.at/services/broschueren) an.



Sie haben Krebs und wollen Ihren Arbeitsplatz bestmöglich absichern? Oder Sie haben Ihren Arbeitsplatz aufgrund ihrer Krebserkrankung verloren und sind auf der Suche nach einem neuen Arbeitsplatz?



Mag. Carmen Harrer  
„Krebs & Beruf“ Beraterin

Zu diesen Themenbereichen informieren und beraten Sie unsere Expertinnen im Rahmen der Arbeitsassistentz „Krebs und Beruf“ kostenlos.



Mag. Karin Richter  
„Krebs und Beruf“ Beraterin

Bei Interesse melden Sie sich an und vereinbaren Sie Ihren persönlichen Gesprächstermin unter der kostenlosen KrebsHotline ☎ 0800 699 900 oder per E-Mail unter [beratung@krebshilfe-wien.at](mailto:beratung@krebshilfe-wien.at).

Einen guten Überblick über das Angebot der Arbeitsassistentz „Krebs und Beruf“ bietet Ihnen der Flyer „Arbeitsassistentz – Der Weg in den Beruf“

Fordern Sie Ihr kostenloses Exemplar unter ☎ 01/402 19 22 oder [www.krebshilfe-wien.at/services/broschueren](http://www.krebshilfe-wien.at/services/broschueren) an.



**Gesundheitsberatung und Information  
für Frauen, Eltern und Mädchen**



FEM Süd bietet:

- persönliche, telefonische und E-Mail-Beratung
- kostengünstige Kurse
- Frauen-Gruppen
- vielseitige Workshops
- Informativ Vorträge rund um Frauengesundheit

... in den Sprachen Deutsch, Englisch, Bosnisch, Kroatisch, Serbisch, Türkisch und Arabisch. Weitere Sprachen auf Anfrage!

Öffnungszeiten:

Mo 9–14 Uhr  
Di bis Do 9–16  
Fr 9–12 Uhr

T: 01/601 91-5201  
F: 01/601 91-5209  
E: femsued.post@wienkav.at  
www.fem.at

**Frauengesundheitszentrum FEM Süd**

Einen guten Überblick über dieses Thema bieten Ihnen auch die PatientInnenratgeber „Gesunde Ernährung“ und „Ernährung bei Krebs“.

Fordern Sie Ihr kostenloses Exemplar unter ☎ 01/402 19 22 oder [www.krebshilfe-wien.at/services/broschueren](http://www.krebshilfe-wien.at/services/broschueren) an.



Haben Sie schon einmal überlegt, welchen Beitrag gesunde und ausgewogene Ernährung zur aktiven Krebsvorsorge leisten kann? Sind Sie KrebspatientIn und möchten mit gesunder Ernährung Ihren Beitrag dazu leisten, Ihr Immunsystem zu stärken? Die Österreichische Krebshilfe Wien bietet Ihnen kostenlose Beratung in allen Fragen um das breite Thema Ernährung an:



Claudia Raffenstetter BSc  
Diätologin

- Was tut gut während der Therapie?
- Was kann ich essen, um mich zu kräftigen?
- Was kann ich tun, wenn nichts mehr schmeckt und die Verdauung zum Problem wird?
- Kann ich mit richtigen Ernährungsgewohnheiten mein Immunsystem stützen?

Solche und ähnliche Fragen können Sie gerne mit unserer Ernährungsberaterin besprechen. Bei Interesse rufen Sie an und vereinbaren Sie Ihren persönlichen Gesprächstermin mit unserer Ernährungsberaterin unter der kostenlosen KrebsHotline ☎ 0800 699 900 oder per E-Mail unter [beratung@krebshilfe-wien.at](mailto:beratung@krebshilfe-wien.at).

Dieses Informationsangebot richtet sich aus Datenschutzgründen an PatientInnen, oder an Angehörige im Beisein von PatientInnen.

## 2.5 BERATUNG ZUR BEWEGUNGSTHERAPIE

Wissenschaftliche Studien belegen eindeutig die positiven Effekte von körperlicher Aktivität bei und nach Tumorerkrankungen. Meistens stellt sich allerdings die Frage: welche Form von Bewegung tut mir gut? Was darf ich machen – welche Aktivitäten sollte ich momentan besser nicht ausüben?



Mag. Béatrice Drach-Schauer  
MPH, Sportwissenschaftliche Beraterin, Zusatzausbildung Onkologische Trainingstherapie

Bei Interesse rufen Sie an und vereinbaren Sie Ihren persönlichen Gesprächstermin mit Frau Mag. Drach-Schauer, MPH unter der kostenlosen KrebsHotline ☎ 0800 699 900 oder per E-Mail unter [beratung@krebshilfe-wien.at](mailto:beratung@krebshilfe-wien.at).

Dieses Beratungsangebot gilt aus Datenschutzgründen ausschließlich für PatientInnen, nicht für Angehörige.

Einen guten Überblick über dieses Thema bieten Ihnen auch die PatientInnenratgeber „Bleiben Sie in Bewegung“ und „Bewegung bei Krebs“.

Fordern Sie Ihr kostenloses Exemplar unter ☎ 01/402 19 22 oder [www.krebshilfe-wien.at/services/broschueren](http://www.krebshilfe-wien.at/services/broschueren) an.



# 3

## VORTRÄGE

Bei Interesse bitten wir um  
Anmeldung unter ☎ 0800 699 900  
oder per E-Mail unter  
[beratung@krebshilfe-wien.at](mailto:beratung@krebshilfe-wien.at)





## 3.1 DIE ROLLE DER IMMUNTHERAPIE IN DER BEHANDLUNG VON KREBS: STATE OF THE ART

Eine Krebserkrankung mit immunologischen Methoden zu behandeln, um körpereigene Abwehrreaktion therapeutisch zu nutzen, ist seit Jahrzehnten Ziel experimenteller und klinischer Studien.

Bis vor einigen Jahren konnte die Immuntherapie im Kampf gegen Krebs nur wenige Erfolge verzeichnen. Nun haben neueste Forschungsergebnisse eine solide Basis für immunologische Therapieansätze geschaffen, die bei bestimmten Krebserkrankungen mit Erfolg eingesetzt werden.

**REFERENT:** Univ.Prof. Dr. Matthias Preusser  
Leiter der Klinischen Abteilung für Onkologie der Med. Uni Wien  
AKH Wien

**TERMIN:** Donnerstag, 03. Oktober 2019,  
18.30 – 20.00 Uhr

**ORT:** Österreichische Krebshilfe Wien,  
1200 Wien, Demo Center,  
Brigittenauer Lände 50–54/  
6. Stiege/EG

**ANMELDUNG:** ☎ 0800 699 900 oder per E-Mail  
unter [beratung@krebshilfe-wien.at](mailto:beratung@krebshilfe-wien.at)

**Um rechtzeitige Anmeldung per Telefon oder E-Mail wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenlos.**

## 3.2 EINE BRISE LEICHTIGKEIT IN STÜRMISCHEN ZEITEN

Einfache Übungen zur Selbststärkung,  
Beruhigung und Stressreduktion

Die Diagnose und die nachfolgenden Behandlungsschritte verursachen Stress für Körper und Seele. Viele Fragen halten das Alarmsystem in Dauerbereitschaft. Werde ich wieder gesund? Wie geht es weiter? Was kann ich selber tun um gesund zu werden? In diesem Vortrag lernen Sie einfache Übungen kennen, die Ihnen helfen Ihr Stress-System zu beeinflussen. So können Sie Ihr persönliches Wohlbefinden stärken und Ihren Körper bei der Genesung unterstützen.

*REFERENTIN:* **Mag. Christine Schipke**

Klinische Psychologin,  
Psychotherapeutin und  
Psychoonkologin, Institut für  
Radioonkologie, SMZ-Süd

*TERMIN:* Montag, 18. November 2019,  
18.30 – 20.00 Uhr

*ORT:* Österreichische Krebshilfe Wien,  
1200 Wien, Brigittenauer Lände  
50-54, Eingang Treustraße 35-43/4.  
Stiege/5. OG

*ANMELDUNG:* ☎ 0800 699 900 oder per E-Mail  
unter [beratung@krebshilfe-wien.at](mailto:beratung@krebshilfe-wien.at)

**Um rechtzeitige Anmeldung per Telefon oder  
E-Mail wird gebeten. Die Teilnahme ist  
kostenlos.**

## 3.3 SUPPORTIVE THERAPIEN BEI KREBS – NEBENWIR- KUNGSMANAGEMENT

PatientInnen profitieren heute von immer effektiveren Behandlungen in der Krebstherapie. Allerdings bringen Therapien oft auch unangenehme und belastende Begleiterscheinungen mit sich.

Supportive (unterstützende) Maßnahmen bieten eine Reihe von Möglichkeiten, die unerwünschten Behandlungsfolgen zu verhindern bzw. zu lindern und sind daher heute ein wichtiger begleitender Baustein in der Krebstherapie. Welche Möglichkeiten im Einzelfall in Frage kommen, hängt von der Art der Behandlung, dem eingesetzten Krebsmedikament (bzw. dem Bestrahlungsgebiet), dem Schweregrad der Beschwerden und den persönlichen Umständen ab.

**REFERENT:** **OA Dr. Heinz Kienzer**  
Facharzt für Innere Medizin,  
Hämatologie, Onkologie

**TERMIN:** Mittwoch, 11. März 2020,  
18.30 – 20.00 Uhr

**ORT:** Österreichische Krebshilfe Wien,  
1200 Wien, Democenter,  
Brigittenauer Lände 50-54/  
6. Stiege/EG

**ANMELDUNG:** ☎ 0800 699 900 oder per E-Mail  
unter [beratung@krebshilfe-wien.at](mailto:beratung@krebshilfe-wien.at)

**Um rechtzeitige Anmeldung per Telefon oder E-Mail wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenlos.**

## 3.4 KINDERWUNSCH JUNGER KREBSPATIENTINNEN: EIN KINDERSPIEL?

Wird die Diagnose Krebs gestellt, müssen innerhalb kurzer Zeit wichtige Entscheidungen getroffen werden. Die Frage des Fertilitätserhalts zählt dazu. Erfahren Sie, welche Methoden es gibt, innerhalb welchen Zeitraums Sie sich entscheiden sollten und mit welchen Kosten zu rechnen ist.

**REFERENT:** **Univ.Prof. Dr. Heinz Strohmer**  
FA für Gynäkologie und  
Geburtshilfe, Ärtzl. Leiter Kinder-  
wunschzentrum Goldenes Kreuz  
Privatklinik,  
Kaiser-Franz-Josef-Spital Wien

**TERMIN:** Montag, 20. April 2020,  
18.30 – 20.00 Uhr

**ORT:** Österreichische Krebshilfe Wien,  
Brigittenauer Lände 50–54/  
Eingang Treustraße 35-43/  
4. Stiege/5. OG

**ANMELDUNG:** ☎ 0800 699 900 oder per E-Mail  
unter [beratung@krebshilfe-wien.at](mailto:beratung@krebshilfe-wien.at)

**Um rechtzeitige Anmeldung per Telefon oder  
E-Mail wird gebeten. Die Teilnahme ist  
kostenlos.**

## **3.5** BRUSTKREBS – NEUE MÖGLICHKEITEN IN THERAPIE UND BEHANDLUNG. INFORMATIONSNABEND FÜR PATIENTINNEN UND ANGEHÖRIGE

Jährlich erkranken rund 5.000 ÖsterreicherInnen an Brustkrebs. Brustkrebs hat gute Heilungschancen, wenn er im Anfangsstadium entdeckt wird. Aber auch bei fortgeschrittenem Brustkrebs gibt es dank neuer Therapiemöglichkeiten weit günstigere Prognosen als noch vor rund zehn Jahren.

Top-ExpertInnen auf dem Gebiet der Chirurgie, der plastischen Chirurgie, medikamentöser Therapieformen, neuer zielgerichteter Therapieformen und Immuntherapie informieren Sie über den neuesten Stand der Dinge bei Brustkrebs.

**REFERENTEN:** **Dr. Arik Galid**

OA für Gynäkologie und Geburtshilfe, Hanusch Krankenhaus Wien

**Prim. Univ. Doz. Dr.**

**Rupert Koller**

FA für Plastische, Rekonstruktive u.

Ästhetische Chirurgie,

Wilhelminen Spital

**Ass.-Prof. Dr. Ruth Exner**

OA Klinik für Chirurgie

Medizinische Universität Wien,

AKH Wien

**Assoc.-Prof. PD Dr.**

**Rupert Bartsch**

Univ. Klinik für Innere Medizin I,  
Klinische Abteilung für Onkologie  
Medizinische Universität Wien,  
AKH Wien

**MODERATION:** **OA Dr. Ursula Denison**

Stv. Abteilungsvorstand  
Gynäkologisch-geburtshilfliche  
Abteilung mit Ambulanz Brustge-  
sundheitszentrum KH Hietzing

**TERMIN:** Donnerstag, 07. Mai 2020,  
17.00 – 20.00 Uhr

**ORT:** Österreichische Krebshilfe Wien,  
1200 Wien, Democenter,  
Brigittenauer Lände 50-54/  
6. Stiege/EG

**ANMELDUNG:** ☎ 0800 699 900 oder per E-Mail  
unter [beratung@krebshilfe-wien.at](mailto:beratung@krebshilfe-wien.at)

**Um rechtzeitige Anmeldung per Telefon  
oder E-Mail wird gebeten. Die Teilnahme  
ist kostenlos.**

# 4

## GRUPPEN & WORKSHOPS

Wollen Sie sich für eine Gruppe anmelden oder haben Sie Fragen? Wir sind von Mo. bis Fr. von 9.00 – 12.00 Uhr unter der kostenlosen KrebsHotline ☎ 0800 699 900 bzw. unter [beratung@krebshilfe-wien.at](mailto:beratung@krebshilfe-wien.at) für Sie erreichbar.





## 4.1 BEWEGUNG FÜR MEHR VITALITÄT

Gezieltes Bewegungstraining in der Nachsorge und Rehabilitation von Krebs wirkt sich körperlich und seelisch positiv aus. Ob Sie gerne Gymnastik, Yoga oder Pilates machen oder doch lieber Tanzen ist ganz Ihnen überlassen – wichtig ist regelmäßiges Training, das Sie weder unter- noch überfordert. Bevor Sie jedoch mit Ihren sportlichen Aktivitäten beginnen, fragen Sie auf jeden Fall Ihren Arzt/Ihre Ärztin, ob aus seiner/ihrer Sicht etwas dagegen spricht.

Mitglieder der Österreichischen Krebshilfe Wien erhalten auf Gruppenangebote 20 % Rabatt (nähere Informationen unter ☎ 01/402 19 22).

### FITGYMNASTIK

Den eigenen Körper in Bewegung zu erleben, hält fit und macht Spaß. Gymnastik aktiviert Spannkraft und Lebensfreude und dient damit der Gesundheitsvorsorge genauso wie der Regeneration nach einer Erkrankung. Nicht nur PatientInnen, sondern auch gesundheitsbewusste und sportlich aktive Menschen sind herzlich eingeladen.



Mag. Eva Vetchy  
staatlicher Fit-Lehrwart

**LEITERIN:** Mag. Eva Vetchy  
staatlicher Fit-Lehrwart

**TERMINE:** Wöchentlich, jeweils Montag,  
10.00 – 10.50 Uhr

**ORT:** Mehr Spielraum, 1180 Wien  
Semperstraße 19

**KOSTEN:** 5 Euro / Termin

**ANMELDUNG:** ☎ 0800 699 900 oder per E-Mail  
unter [beratung@krebshilfe-wien.at](mailto:beratung@krebshilfe-wien.at)

**Kurs kommt ab 6 TeilnehmerInnen zustande.  
Einstieg jederzeit möglich! Um Anmeldung per  
Telefon oder E-Mail wird gebeten.**

### HERBST/WINTER

02., 09., 16., 23., 30. September 2019

07., 14., 21., 28. Oktober 2019

04., 11., 18., 25. November 2019

02., 09., 16. Dezember 2019

13., 20., 27. Jänner 2020

### FRÜHJAHR/SOMMER

10., 17., 24. Februar 2020

02., 09., 16., 23., 30. März 2020

20., 27. April 2020

04., 11., 18., 25. Mai 2020

08., 15., 22., 29. Juni 2020

## TANZGRUPPE - TANZ DOCH MAL

Tanzen zählt zu den ursprünglichsten Bedürfnissen des Menschen.

Tanztherapie führt sogar noch einen Schritt weiter. Innere Bilder, Empfindungen oder Emotionen werden entdeckt und gelangen im Tanzen nach außen. Tanzen ist auch ein guter Weg um Stress abzubauen und Sorgen loszulassen.

Verantwortlich dafür sind Endorphine (Glückshormone) die durch das Tanzen gebildet werden. So entsteht ein Freiraum, der das Finden des eigenen Weges zulässt – insbesondere für ein Leben mit oder nach Krebs. KrebspatientInnen können dem eigenen Körper mit Achtsamkeit begegnen und ihn annehmen, sich ohne Leistungsdruck bewegen, Gefühle zu- und loslassen, Selbstvertrauen aufbauen und innere Balance gewinnen. Dieser Tanzkurs ist kein klassisches Tanzschulprogramm im Sinne von Standardtänzen – wir tanzen Line-Dance. Dabei geht es einfach um Spaß und Freude an der tänzerischen Bewegung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! „Tanz-Singles“ sind herzlich willkommen!



Sissy Andel, Tanzlehrerin

**ORT:** Tanzschule Rueff, 1080 Wien,  
Friedrich-Schmidt-Platz 4

**KOSTEN:** 11 Euro / Termin

**ANMELDUNG:** Tanzschule Rueff  
(Montag bis Freitag ab 16.00 Uhr)  
☎ 01/405 26 69  
(Tanzschule Rueff)

**Kurs kommt ab 5 TeilnehmerInnen zustande.  
Einstieg jederzeit möglich! Um Anmeldung per  
Telefon oder E-Mail wird gebeten.**

Die Österreichische Krebshilfe Wien ist nicht Veranstalterin dieses Gruppenangebots. Das Angebot wurde zur Information von KrebspatientInnen in das Veranstaltungsprogramm aufgenommen.

**LEITERIN:** **Sissy Andel**  
Tanzlehrerin und  
Betriebskrankenschwester

**TERMINE:** Wöchentlich, jeweils Donnerstag,  
16.30 – 17.30 Uhr, ab  
05. September 2019, ausgenommen  
Feiertage oder in den Ferien

## YOGA FÜR BRUSTKREBSBETROFFENE

Die Diagnose Brustkrebs erschüttert eine Frau in den Grundfesten ihres Lebens. Mit einer sanften Yogapraxis als krebstherapiebegleitende Maßnahme kannst Du diese schwierige Lebensphase ein Stück leichter bewältigen. In diesen Yogastunden geht es nicht darum, Ansprüche zu erfüllen oder Leistungen zu erbringen. Keine (inneren und äußeren) Bewertungen erdulden müssen. Die Unsicherheit, die diese Lebensphase begleitet, wird ein wenig erleichtert. Du spürst auf angenehme Weise Deinen Körper, Du musst nicht funktionieren, sondern kannst einfach den Anleitungen folgen, so weit es Dir Dein Körper - aber auch Dein Geist - erlaubt. Es gilt nichts zu erreichen, kein Wissen und keinerlei Vorkenntnisse sind erforderlich. Du hast Gelegenheit und Zeit zur Selbstfürsorge, Deine eigenen – körperlichen und mentalen – Grenzen zu erspüren und nicht über diese Grenzen gehen zu müssen/sollen. Du entwickelst das Vertrauen, dass Dein Körper Dir sagt, was gut und heilsam für Dich ist. Zeit zum Innehalten und (wieder) mit sich in Kontakt kommen.



Sabine Wilde  
Zertifizierte Yoga-Lehrerin

**LEITERIN:** **Sabine Wilde**, zertifizierte Yogalehrerin, Svastha-Yogatherapie-Lehrerin, traumasensibles Yoga im Unterricht, Yoga & (Brust-)Krebs

**ORT:** Studio Bushido, yoga4health – brustkrebsyoga, Verein für Kampfkunst- und Vitaltraining, 1040 Wien, Margaretenstraße 28, 1. Stock

**KOSTEN:** 15 Euro / Termin

**TERMIN:** Wöchentlich, jeweils Freitag, 10.30 – 12.00 Uhr

**ANMELDUNG:** ☎ 0650 333 52 45 (Sabine Wilde)  
www.brustkrebsyoga.at  
E-Mail: info@brustkrebsyoga.at  
www.brustkrebsyoga.at  
Keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Einstieg jederzeit möglich! Der Kurs kommt ab 5 TeilnehmerInnen zustande. Um Anmeldung per Telefon oder E-Mail wird gebeten.**

### HERBST/WINTER

06., 13., 27. September 2019

04., 18., 25. Oktober 2019

08., 15., 22., 29. November 2019

06. Dezember 2019

10., 17., 24., 31. Jänner 2020

### FRÜHJAHR/SOMMER

14., 21. Februar 2020

06., 13., 20., 27. März 2020

03., 17., 24. April 2020

08., 29. Mai 2020

05., 19., 26. Juni 2020

Die Österreichische Krebshilfe Wien ist nicht Veranstalterin dieses Gruppenangebots. Das Angebot wurde zur Information von KrebspatientInnen in das Veranstaltungsprogramm aufgenommen.

## PILATES BEI/NACH KREBS

Pilates ist ein dynamisches Ganzkörpertraining, bei dem der Aufbau einer starken Körpermitte im Vordergrund steht. Ziel ist es, gleichermaßen Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Balance zu fördern. Die hohe Anpassungsfähigkeit der Methode ermöglicht es, Übungen für individuelle Bedürfnisse zu adaptieren.

Während oder nach den Krebstherapien werden die Übungen an die jeweilige Tagesverfassung angepasst.

Ein regelmäßiges Üben kann den Erhalt bzw. den Aufbau der Muskelmasse unterstützen, bessere Schlafqualität fördern und gegen Müdigkeit vorbeugen. Die Lebensqualität kann somit verbessert werden.



Mag. Charlotte Mahr,  
Zertifizierte Pilates  
Trainerin

**LEITERIN:** **Mag. Charlotte Mahr**  
Zertifizierte Pilates Trainerin

**TERMINE:** Kleingruppenstunden ab 2 Personen, Dienstag und Donnerstag (Termine und Uhrzeit nach Vereinbarung) Einzelstunden ebenfalls nach Vereinbarung

**ORT:** „Santé et Beauté“, 1090 Wien  
Fuchsthallergasse 12,  
Ecke Altmüttergasse

**KOSTEN:** 58 Euro Ersttermin  
16 Euro / Termin in der Gruppe

**ANMELDUNG:** ☎ 0699 1134 4839  
(Mag. Charlotte Mahr),  
oder per E-Mail unter  
charlotte@mycharlotte.co

**Der Kurs richtet sich an Menschen aller Alters- und Fitness-Stufen. Der Kurs kommt ab 2 TeilnehmerInnen zustande. Ein Ersttermin ist erforderlich, um einen sicheren Einstieg in den Kurs zu ermöglichen. Um Anmeldung per Telefon oder E-Mail wird gebeten.**

### HERBST/WINTER

Ab 17. September 2019 bis 06. Februar 2020

### FRÜHJAHR/SOMMER

Ab 24. Februar 2020 bis 26. Juni 2020

Die Österreichische Krebshilfe Wien ist nicht Veranstalterin dieses Gruppenangebots. Das Angebot wurde zur Information von KrebspatientInnen in das Veranstaltungsprogramm aufgenommen.

## 4.2 PSYCHOLOGISCH GELEITETE GESPRÄCHSGRUPPEN

### GESPRÄCH UND COACHING

Manchmal wächst einem alles über den Kopf und auch Familie und Freundeskreis will man nicht zu sehr mit den eigenen Ängsten und Problemen belasten. Ein Gespräch mit einem/r Psychologen/in kann unterstützen, entlasten und neue Wege aufzeigen.

### FRAUEN UND KREBS

#### Psychotherapeutisch geleitete Gruppe für Frauen mit Krebs- erkrankungen

Die körperliche Erkrankung führt sehr häufig auch zu einer großen psychischen Belastung wie Niedergeschlagenheit und starken Ängsten vor der Behandlung und ihren Nebenwirkungen, vor der veränderten Lebenssituation, vor der Zukunft, vor Nachuntersuchungen, vor dem Sterben. Die Angst vor einem Rückfall kann Betroffene auch bei guter Prognose sehr lange begleiten. Zusätzlich können Fragen um die Themen kreisen - Was habe ich falsch gemacht? Was hat den Krebs ausgelöst? Die Auseinandersetzung mit der Krebserfahrung ist ein Prozess und in dieser belastenden Ausnahmesituation möchten wir Sie unterstützen.

#### Gruppenpsychotherapie

In der Gruppe können Sie sich mit anderen Betroffenen in einem geschützten Rahmen offen über Ihre Sorgen, Ängste, Erfahrungen austauschen und Erleichterung finden. Die Gruppe bietet auch die Möglichkeit, neue Optionen für den Umgang mit der Erkrankung und Lebensziele zu entdecken.



Mag. Gerlinde Farkas  
Psychotherapeutin

**LEITERIN:** Mag. Gerlinde Farkas  
Psychotherapeutin

**ORT:** Österreichische Krebshilfe Wien,  
1200 Wien, Brigittenuaer  
Lände 50-54, Eingang Treustraße  
35-43/4. Stiege/5. OG

**TERMINE:** 1x monatlich, jeweils Freitag,  
12.30 – 14.00 Uhr

**KOSTEN:** Psychotherapie auf Krankenschein  
(Abrechnung über e-card der WGKK)

**ANMELDUNG:** ☎ 0800 699 900  
oder per E-Mail unter  
beratung@krebshilfe-wien.at

**Einstieg nach Erstgespräch jederzeit möglich!  
Um Anmeldung per Telefon oder E-Mail wird  
gebeten.**

#### HERBST/WINTER

13. September 2019  
18. Oktober 2019  
15. November 2019  
13. Dezember 2019  
17. Jänner 2020

#### FRÜHJAHR/SOMMER

14. Februar 2020  
13. März 2020  
17. April 2020  
15. Mai 2020  
12. Juni 2020  
10. Juli 2020  
07. August 2020

## MÄNNER UND KREBS

### Psychoonkologisch geleitete Gruppe für Männer mit Krebserkrankungen

Eine Krebserkrankung verändert den Alltag und bringt eine Reihe von Herausforderungen mit sich. Psychische Belastungen oder eine existentielle Krise können die Folgen sein.



Mag. Stefan Haslinger,  
Klinischer Psychologe und  
Gesundheitspsychologe,  
Arbeitspsychologe

In der psychoonkologisch geleiteten Gruppe können Sie Erfahrungen mit anderen Männern austauschen und über Themen reden, die Sie beschäftigen. Die Teilnahme an einer therapeutischen Gruppe kann neue Perspektiven eröffnen:

- Teilnehmer können sich gegenseitig stärken und unterstützen
- Eine Gruppe schafft und respektiert Intimität
- Sie eröffnet Raum für Begegnungen und schützt vor Isolation

Darüber hinaus können Sie psychomentale Entspannungstechniken kennenlernen.

**LEITER:** **Mag. Stefan Haslinger**  
Klinischer Psychologe,  
Gesundheitspsychologe,  
Arbeitspsychologe

**TERMINE:** 1x monatlich,  
jeweils Mittwoch 17.30-19.00 Uhr

**ORT:** Österreichische Krebshilfe Wien,  
1200 Wien, Brigittenauer  
Lände 50-54, Eingang Treustraße  
35-43/4. Stiege/5. OG

**KOSTEN:** 15 Euro / Termin

**ANMELDUNG:** ☎ 0800 699 900  
oder per E-Mail unter  
beratung@krebshilfe-wien.at

**Einstieg frühestens 3 Monate nach Diagnose-  
stellung möglich! Um Anmeldung per Telefon  
oder E-Mail wird gebeten.**

### **HERBST/WINTER**

18. September 2019  
16. Oktober 2019  
13. November 2019  
11. Dezember 2019  
15. Jänner 2020

### **FRÜHJAHR/SOMMER**

12. Februar 2020  
11. März 2020  
15. April 2020  
13. Mai 2020  
17. Juni 2020



## KREBS – UND JETZT?! FAST FORWARD OR PRESS REWIND? PSYCHOLOGISCH GELEITETE GRUPPE FÜR "YOUNG PATIENTS "

Diagnose Krebs - die Stopp-Taste wird gedrückt, das Leben steht still ... völliger Schockzustand. Und jetzt?? Wie soll es weitergehen... vielleicht willst Du einfach zurückspulen und „Dein altes Leben“, das vertraute Leben vor der Diagnose, wieder haben ... Vielleicht willst Du aber auch lieber ganz schnell vorspulen, die Krankheit hinter Dir lassen und Dein Leben verändern ...



Mag. Katharina Gruber  
Klinische Psychologin und  
Gesundheitspsychologin

Eine Krebserkrankung wirft ganz viele Fragen auf, wirbelt den Lebensplan komplett durcheinander und es treten jede Menge Emotionen auf- eine Achterbahn der Gefühle wird ausgelöst. Schwirren Dir vielleicht auch Fragen wie diese im Kopf herum: Kann ich noch Kinder bekommen? Was wird aus meiner Karriere? Warum versteht mich mein Freundeskreis nicht mehr richtig?

Diese Gruppe ist eine Plattform speziell für junge Krebspatientinnen im Alter von 20 bis 39 Jahren und soll die Möglichkeit geben, sich untereinander auszutauschen, von den Erfahrungen der anderen zu lernen und einen Raum zu haben, wo all das angesprochen wird, was jemand, der von der Krankheit nicht betroffen ist, nicht so gut verstehen oder nachvollziehen kann.

**LEITERIN:** **Mag. Katharina Gruber**  
Klinische Psychologin und  
Gesundheitspsychologin

**TERMIN:** 1x monatlich, jeweils Montag,  
17.30 – 19.00 Uhr

**ORT:** Österreichische Krebshilfe Wien,  
1200 Wien, Brigittenauer  
Lände 50-54, Eingang Treustraße  
35-43/4. Stiege/5. OG

**ANMELDUNG:** ☎ 01/408 70 48 od. 0800 699 900  
oder per E-Mail unter  
gruber@krebshilfe-wien.at  
(Mag. Katharina Gruber)

**Die Teilnahme ist kostenlos.**  
**Einstieg nach Erstgespräch jederzeit möglich!**  
**Um Anmeldung per Telefon oder E-Mail wird gebeten.**

### HERBST/WINTER

09. September 2019  
07. Oktober 2019  
04. November 2019  
02. Dezember 2019

### FRÜHJAHR/SOMMER

13. Jänner 2020  
10. Februar 2020  
02. März 2020  
30. März 2020  
04. Mai 2020  
08. Juni 2020  
03. Juli 2020  
03. August 2020

## 4.3 WOHLBEFINDEN FÜR KÖRPER UND GEIST

Krebs beeinträchtigt das körperliche und seelische Wohlbefinden. Sich Zeit nehmen für das eigene gute Aussehen oder Entspannung unter professioneller Anleitung hebt das Lebensgefühl.

### FACE IT WITH A SMILE

Eine Initiative der  
Österreichischen Krebshilfe  
Estée Lauder Cosmetics und  
Sabine Hauswirth

Face it  
with a  
Smile

Patientenbefragungen ergeben, dass – neben der Angst um die Gesundheit, die Existenz, Kinder und Familie – das „veränderte Aussehen“ für viele Patientinnen eine große Belastung darstellt. Deshalb bietet die Österreichische Krebshilfe seit kurzem eine neue Initiative an, die Patientinnen helfen soll, ihr Selbstwertgefühl zu stärken und ihnen vor Augen zu führen, wie einzigartig und strahlend sie trotz ihrer Erkrankung sind. Im Schminke-Workshop zeigen Ihnen die Beraterinnen von Estée Lauder Cosmetics, wie Sie die „Spuren Ihrer Erkrankung“ kaschieren können und als Höhepunkt des Workshops setzt Starfotografin Sabine Hauswirth Sie mit schwarz-weiß Fotos gekonnt in Szene.

**TERMINE:** Freitag, 11. Oktober 2019,  
13.00 – 18.00 Uhr (13.00-15.00  
Uhr Schminke-Workshop,  
anschließend Fotoshooting)  
Freitag, 24. April 2020, 13.00 –  
18.00 Uhr (13.00-15.00 Uhr  
Schminke-Workshop, anschließend  
Fotoshooting)

**ORT:** Zürich Versicherungs-  
Aktiengesellschaft, 1010 Wien,  
Schwarzenbergplatz 15

**ANMELDUNG:** ☎ 0800 699 900 oder per E-Mail  
unter [beratung@krebshilfe-wien.at](mailto:beratung@krebshilfe-wien.at)

**Die Teilnahme ist kostenlos. Maximal 12 Teilnehmerinnen. Um Anmeldung per Telefon oder E-Mail wird gebeten.**

## AROMATHERAPIE – ANWENDUNG

Sanfte Gesichtsanwendung mit hochwertigen Aromaölen und speziellen Stressless-Techniken zur Entspannung oder einfach nur, um den Kopf frei zu bekommen und die Seele baumeln zu lassen.



Andrea Kniewallner,  
Aromaline Burnout  
Practitioner

Die Aromaöle lassen sich einsetzen bei Schlafstörungen, Anspannung und Erschöpfung und haben einen aufhellenden Effekt bei der Trauer- und Traumabewältigung.

**THERAPEUTIN:** **Andrea Kniewallner**  
Aromaline Burnout Practitioner

**ORT:** Krebshilfe Wien, 1200 Wien,  
Brigittenauer Lände 50-54,  
Eingang Treustraße 35-43/  
4. Stiege/5. OG

**TERMIN:** Termine im Oktober 2019 und  
März 2020 / auf Anfrage  
(Einzelsetting nach Vereinbarung,  
je 40 min pro Anwendung)

**ANMELDUNG:** ☎ 0800 699 900 oder per E-Mail  
unter [beratung@krebshilfe-wien.at](mailto:beratung@krebshilfe-wien.at)

**Das Angebot ist für PatientInnen (bzw. gerne auch für Angehörige) kostenlos. Um Anmeldung per Telefon oder E-Mail wird gebeten.**

## BEGLEITETES MALEN

Es gibt Zeiten, in denen es gut ist, die eigene Gestaltungskraft zu spüren.

Im Malen werden innere Bilder sichtbar, die uns prägen. Sie sind wie ein Spiegel, der uns zeigt, was ist, aber auch erleben lässt, was verändert werden will.

Im Malen hat alles Platz: Traurigkeit und Wut, Angst, Freude, ... Malen ist lustvoll.

Wir arbeiten in der Gruppe (bis zu 5 TeilnehmerInnen) oder im Einzelsetting. Wir verwenden Gouachefarben. Jede/r ist herzlich willkommen – auch Angehörige. Es sind keine malerischen Vorkenntnisse nötig.

**LEITERIN:** **Mag.art. Notburg Bammer**  
Maltherapeutin mit LOM – Ausbildung (Lösungsorientierte Maltherapie), Lehrerin für Bildnerische Erziehung

**TERMIN:** Einzelsetting nach Vereinbarung.  
In der Gruppe (max. 5 Personen):  
jeweils Dienstag von  
16.00 – 18.00 Uhr

**ORT:** 1170 Wien,  
Atelier in der Weißgasse 53/3



Mag. Notburg Bammer,  
Mag.art. und diplomierte  
Maltherapeutin

**KOSTEN:** 35 Euro /120 Minuten  
(inkl. Material) in der Gruppe  
45 Euro /120 Minuten  
(inkl. Material) im Einzelsetting

**ANMELDUNG:** ☎ 0650/416 70 01  
(Mag. Notburg Bammer)  
[www.notburgbammer.at](http://www.notburgbammer.at)  
E-Mail: [info@notburgbammer.at](mailto:info@notburgbammer.at)

**Einstieg jederzeit möglich! Um Anmeldung per Telefon oder E-Mail wird gebeten.**

### HERBST/WINTER

10., 24. September 2019  
08., 22. Oktober 2019  
05., 19. November 2019  
03., 17. Dezember 2019  
07., 21. Jänner 2020

### FRÜHJAHR/SOMMER

11., 25. Februar 2020  
10., 24. März 2020  
14., 28. April 2020  
12., 26. Mai 2020  
09., 23. Juni 2020

Die Österreichische Krebshilfe Wien ist nicht Veranstalterin dieses Gruppenangebots. Das Angebot wurde zur Information von KrebspatientInnen in das Veranstaltungsprogramm aufgenommen.

# 5

## MITGLIEDSCHAFT ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE WIEN

Sie wollen Mitglied der Österreichischen Krebshilfe Wien werden? Kontaktieren Sie uns bitte unter ☎ 01/402 19 22 oder unter [service@krebshilfe-wien.at](mailto:service@krebshilfe-wien.at). Wir schicken Ihnen gerne unseren Folder zur Mitgliedschaft mit Anmeldeformular zu.



# 5.1 FORMEN DER MITGLIEDSCHAFT

## MITGLIED

### **Jahresbeitrag 25 Euro**

- kostenloser Veranstaltungskalender mit Vorträgen und Kursangeboten
- 20 % Rabatt auf Kursangebote

## UNTERSTÜTZENDES MITGLIED

### **Jahresbeitrag 100 Euro**

Zusätzlich:

- automatische Zusendung aller Publikationen
- persönliche Einladung zu Vorträgen/Vorsorgeveranstaltungen
- persönliche Einladung zu Charity-Events

## FÖRDERNDES MITGLIED

### **Jahresbeitrag 500 Euro**

Zusätzlich:

- individuelles Beratungsgespräch mit führenden OnkologInnen
- Danksagung im Tätigkeitsbericht
- 2 VIP-Karten für Charity-Events

## FIRMENMITGLIED

### **Jahresbeitrag 750 Euro**

Zusätzlich:

- Vorsorge-Vortrag von führenden OnkologInnen für Ihre MitarbeiterInnen
- Psychologisches Beratungsgespräch, falls ein/e MitarbeiterIn an Krebs erkrankt
- Firmenlogo im Tätigkeitsbericht/auf der Website
- 4 VIP-Karten für Charity-Events

## ACHTUNG: SPENDENABSETZBARKEIT

Seit 01.01.2017 ist das neue Gesetz zur Spendenabsetzbarkeit für Privatpersonen in Kraft. Die wichtigsten Neuerungen haben wir für Sie zusammengefasst:

Spendenorganisationen – wie die Österreichische Krebshilfe Wien – sind seit 1. Jänner 2017 laut Gesetz dafür zuständig, die Meldung Ihrer Spenden beim Finanzamt für Sie durchzuführen. Konkret bedeutet das, dass Ihre Spenden nur dann steuerlich absetzbar sind, wenn Sie uns davor Ihren Namen, Zunamen sowie Ihr Geburtsdatum bekannt gegeben haben (die Schreibweise Ihres Namens muss dabei ident mit jener auf Ihrem Meldezettel sein)!

Als spendenbegünstigte Organisation sind wir verpflichtet, Ihre Daten gemeinsam mit Ihrer Jahresspendensumme (zur Datensicherheit in verschlüsselter Form) an das Finanzamt weiterzuleiten. Ihre Jahresspendensumme wird in Folge automatisch im Zuge Ihrer ArbeitnehmerInnenveranlagung bzw. ihrer Einkommenssteuererklärung vom Finanzamt berücksichtigt.

Möchten Sie Ihre Spende nicht steuerlich absetzen, müssen Sie uns Ihr Geburtsdatum natürlich nicht bekannt geben.

**Nähere Informationen auf [www.krebshilfe-wien.at](http://www.krebshilfe-wien.at)**



# 6

ALLES IM  
ÜBERBLICK





## 6.1 WOCHENPLANER FÜR THERAPEUTISCHEN GRUPPEN

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
10.00 – 10.30					
10.30 – 11.00	Fit-Gymnastik				
11.00 – 11.30					
11.30 – 12.00					
12.00 – 12.30					
12.30 – 13.00					
13.00 – 13.30					
13.30 – 14.00					Frauen & Krebs
14.00 – 14.30					
15.00 – 15.30					
15.30 – 16.00					
16.00 – 16.30					
16.30 – 17.00		Begleitetes Malen			Tanzgruppe
17.00 – 17.30					
17.30 – 18.00					
18.00 – 18.30	„Young Patients“-Gruppe			Männer & Krebs	
18.30 – 19.00					

■ wöchentlich  
■ 1 Mal im Monat

Juli und August kein Gruppenangebot

Der Veranstaltungskalender Herbst 2020/Frühjahr 2021 erscheint im August 2020.

## 6.2 VORTRÄGE UND WORKSHOPS IM ÜBERBLICK

MONAT	TERMIN	UHRZEIT	VORTRAG
Oktober	03.10.2019	18.30 – 20.00	Die Rolle der Immuntherapie in der Behandlung von Krebs: State of the Art
November	18.11.2019	18.30 – 20.00	Eine Brise Leichtigkeit in stürmischen Zeiten
März	11.03.2020	18.30 – 20.00	Supportive (unterstützende) Therapien bei Krebs - Nebenwirkungsmanagement
April	20.04.2020	18.30 – 20.00	Kinderwunsch junger KrebspatientInnen: Ein Kinderspiel?
Mai	07.05.2020	17.00 – 20.00	Brustkrebs – Neue Möglichkeiten in Therapie und Behandlung
MONAT	TERMIN	UHRZEIT	WORKSHOP
Oktober	11.10.2019	13.00 – 18.00	Face it with a smile
April	24.04.2020	13.00 – 18.00	Face it with a smile



## 7 IMPRESSUM

### *ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE WIEN*

1200 Wien, Pier 50, Brigittenuaer Lände 50 – 54/  
4. Stiege/5. OG, Eingang Treustraße 35 – 43  
Website [www.krebshilfe-wien.at](http://www.krebshilfe-wien.at)

### *BERATUNG*

Mo bis Fr 09.00 – 12.00 Uhr  
(telefonische Erreichbarkeit)  
Kostenlose KrebsHotline ☎ 0800 699 900  
Telefon 01/408 70 48  
Fax 01/408 70 48-35  
E-Mail [beratung@krebshilfe-wien.at](mailto:beratung@krebshilfe-wien.at)

### *OFFICE*

Mo bis Do 09.00 – 16.00 Uhr, Fr 09.00 – 12.00 Uhr  
Telefon 01/402 19 22  
Fax 01/408 70 48/35  
E-Mail [service@krebshilfe-wien.at](mailto:service@krebshilfe-wien.at)

### *PRÄSIDENT*

Univ. Prof. Dr. Michael Micksche

### *GESCHÄFTSFÜHRUNG*

Mag. Gaby Sonnichler

Spendenkonto

**Bawag PSK**

**IBAN AT33 6000 0000 0731 3745**

Ihre **Spende** ist gemäß § 4a Z. 3 und 4 EStG  
**steuerlich absetzbar** SO 1181.

## 8 DATENSCHUTZHINWEIS

Wir möchten Sie darauf hinweisen,  
dass wir Informationen, die Sie uns im Zuge Ihres  
Gesprächs mitteilen, vertraulich behandeln und alle  
gesetzlichen Bestimmungen bezüglich Datenschutz  
einhalten.

Nähere Informationen finden Sie unter  
[www.krebshilfe-wien.at/metanavigation/datenschutz/](http://www.krebshilfe-wien.at/metanavigation/datenschutz/)

Österreichische Datenschutzbehörde:  
Barichgasse 40-42  
1030 Wien  
[www.dsb.gv.at](http://www.dsb.gv.at)



# 25 Jahre führend in der Vermögensverwaltung

Seit 25 Jahren sind unsere erfahrenen Vermögensverwalter voller Leidenschaft und mit großer Expertise für unsere Kunden an den Märkten tätig. Unsere Anlagephilosophie „Investieren statt Spekulieren“ und der Mut zum eigenständigen Denken haben sich dabei stets bewährt. Die Ergebnisse unserer Vermögensverwaltung wurden mehrfach ausgezeichnet und liegen im Spitzenfeld der besten internationalen Banken.



**“ Wir freuen uns, die Österreichische  
Krebshilfe Wien unterstützen zu  
dürfen und wünschen ihr bei  
sämtlichen Initiativen nur das Beste. ”**  
Gerhard Sukup, Direktor am Standort Rinnegasse

 **Schoellerbank**  
Private Banking

Rinnegasse 3, 1010 Wien, Tel.: 01/534 71-1615  
gerhard.sukup@schoellerbank.at, [www.schoellerbank.at](http://www.schoellerbank.at)