

BERATUNG VORTRÄGE WORKSHOPS

FÜR PATIENTEN/PATIENTINNEN
UND ANGEHÖRIGE

2020 / 2021



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

Filiale Graz:
KARGLMAYER GmbH
8010 Graz, Grazbachgasse 32
Tel: 0316/827104 Fax DW 4
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.



Ulrike Eder
Office Management



Carina Federmann
Office Management

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 oder Yoga, 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 2021/
Frühjahr 2022 erscheint im August 2021.*



Mag. Gaby Sonnlichler
Geschäftsführerin
Österreichische Krebshilfe
Wien

INHALT

1 GRUNDLEGENDE INFORMATIONEN	08	4.2 Psychologisch geleitete Gesprächsgruppen	48
2 BERATUNG	10	Frauen und Krebs	48
2.1 Psychoonkologische Beratung & Begleitung	12	Männer und Krebs	50
Angebot für PatientInnen	12	KREBS - und jetzt?	
Angebot für Angehörige	13	Gesprächsgruppe für "Young Patients"	52
Krebs und Depression	14	4.3 Wohlbefinden für Körper und Geist	54
Mama/Papa hat Krebs	15	Begleitetes Malen	54
Mobile psychologische Beratung	17	5 MITGLIEDSCHAFT	
2.2 Medizinische Information	18	ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE WIEN	56
Komplementärmedizinische Information	20	5.1 Formen der Mitgliedschaft	58
2.3 Arbeitsassistentz "Krebs und Beruf"	21	Mitglied	58
2.4 Ernährungsberatung	23	Unterstützendes Mitglied	58
2.5 Beratung zur Bewegungstherapie	24	Förderndes Mitglied	58
3 VORTRÄGE	26	Firmenmitglied	58
3.1 Guter Schlaf – guter Tag	28	6 ALLES IM ÜBERBLICK	60
3.2 Therapien und supportive Therapien bei Hirntumoren	30	6.1 Wochenplaner für therapeutische Gruppen	62
3.3 Entspannung	32	6.2 Vorträge und Workshops im Überblick	63
3.4 Ernährung bei Krebs	34	7 IMPRESSUM	64
3.5 Supportive Therapien bei Krebs – Nebenwirkungsmanagement	36	8 DATENSCHUTZHINWEIS	65
3.6 HPV – Schutzimpfung gegen Krebs	38		
4 GRUPPEN UND WORKSHOPS	40		
4.1 Bewegung für mehr Vitalität	42		
Fitgymnastik – für mehr Kraft und Beweglichkeit	42		
Tanzgruppe – bringt Schwung ins Leben	44		
Yoga für Brustkrebsbetroffene	46		

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 3.000 persönlichen Gesprächen pro Jahr. Ein multiprofessionelles ExpertInnenteam, bestehend aus PsychoonkologInnen, Arbeitsassistentinnen, ÄrztInnen, einer Ernährungsberaterin und einer Beraterin zur Bewegungstherapie steht Ihnen kostenlos zur Verfügung.
- Bitte vereinbaren Sie telefonisch 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). 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.

- 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!

Spendenkonto
BAWAG PSK
IBAN AT33 6000 0000 0731 3745

Ihre **Spende** ist gemäß § 4a Z. 3 und 4 EStG **steuerlich absetzbar** SO 1181.
Vergessen Sie nicht, Ihr Geburtsdatum anzugeben!

2

BERATUNG

Im Jahr 2019 fanden 3.271 kostenlose Beratungsgespräche im Rahmen der Österreichischen Krebshilfe Wien statt. PatientInnen, Angehörige und Interessierte erhalten telefonisch Auskunft bzw. suchen uns persönlich auf.

Beratung über Videotelefonie

Ein persönliches Gespräch ist durch nichts zu ersetzen. Trotzdem kann es – wie die Corona-Krise gezeigt hat oder aus persönlichen Gründen – vorkommen, dass eine face-to-face Beratung nicht möglich oder nicht sinnvoll ist. Wir bieten Ihnen daher ab sofort als ergänzendes Angebot datensichere Videotelefonie an.

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

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 PATIENTEN/PATIENTINNEN

- Unterstützung bei der Verarbeitung der Diagnose
- Begleitung während der Behandlung
- Betreuung in der Nachsorge
- Hilfe bei der Angstbewältigung
- Hilfe 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 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 psychoonkologische PatientInnenratgeber „Ich habe Krebs“.

Fordern Sie Ihr kostenloses Exemplar unter ☎ 01/402 19 22 oder 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.

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.

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 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, Somali, Farsi, Dari 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

MOBILE PSYCHOONKOLOGISCHE BERATUNG

Das Projekt der mobilen psychoonkologischen Beratung bietet kostenlose psychologische Hausbesuche in 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 Kontakt mit uns auf und vereinbaren Sie einen Termin für Ihr psychologisches Gespräch in den eigenen vier Wänden. Die Beraterin kommt zu Ihnen nach Hause.

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 an.



2.2 MEDIZINISCHE INFORMATION

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



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

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



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

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



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

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 „Therapien bei Krebs“.

Fordern Sie Ihr kostenloses Exemplar unter ☎ 01/402 19 22 oder 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.

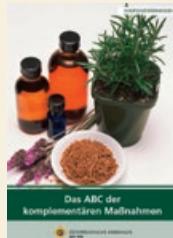


Dr. Rudolf Babits
Facharzt für Allgemeinmedizin, Schwerpunkt
Komplementärmedizin

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

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

Fordern Sie Ihr kostenloses Exemplar unter ☎ 01/402 19 22 oder 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
Arbeitsassistentin „Krebs & Beruf“

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



Karin Richter
Arbeitsassistentin „Krebs & Beruf“

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.

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

Fordern Sie Ihr kostenloses Exemplar unter ☎ 01/402 19 22 oder www.krebshilfe-wien.at/services/broschueren an.



2.4 ERNÄHRUNGSBERATUNG

Sind Sie KrebspatientIn und möchten mit gesunder Ernährung Ihren Beitrag dazu leisten, Ihr Immunsystem zu stärken?



Mag. Agnes Budnowski
Diätologin

Die Österreichische Krebshilfe Wien bietet Ihnen kostenlose Information in allen Fragen um das breite Thema Ernährung an:

- 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 Frau Mag. Budnowski besprechen. Bei Interesse rufen Sie an und vereinbaren Sie Ihren persönlichen Gesprächstermin mit unserer Diätologin unter der kostenlosen KrebsHotline ☎ 0800 699 900 oder per E-Mail unter 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 Ratgeber „Gesunde Ernährung“ und „Ernährung bei Krebs“.

Fordern Sie Ihr kostenloses Exemplar unter ☎ 01/402 19 22 oder www.krebshilfe-wien.at/services/broschueren an.



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 und 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.

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

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

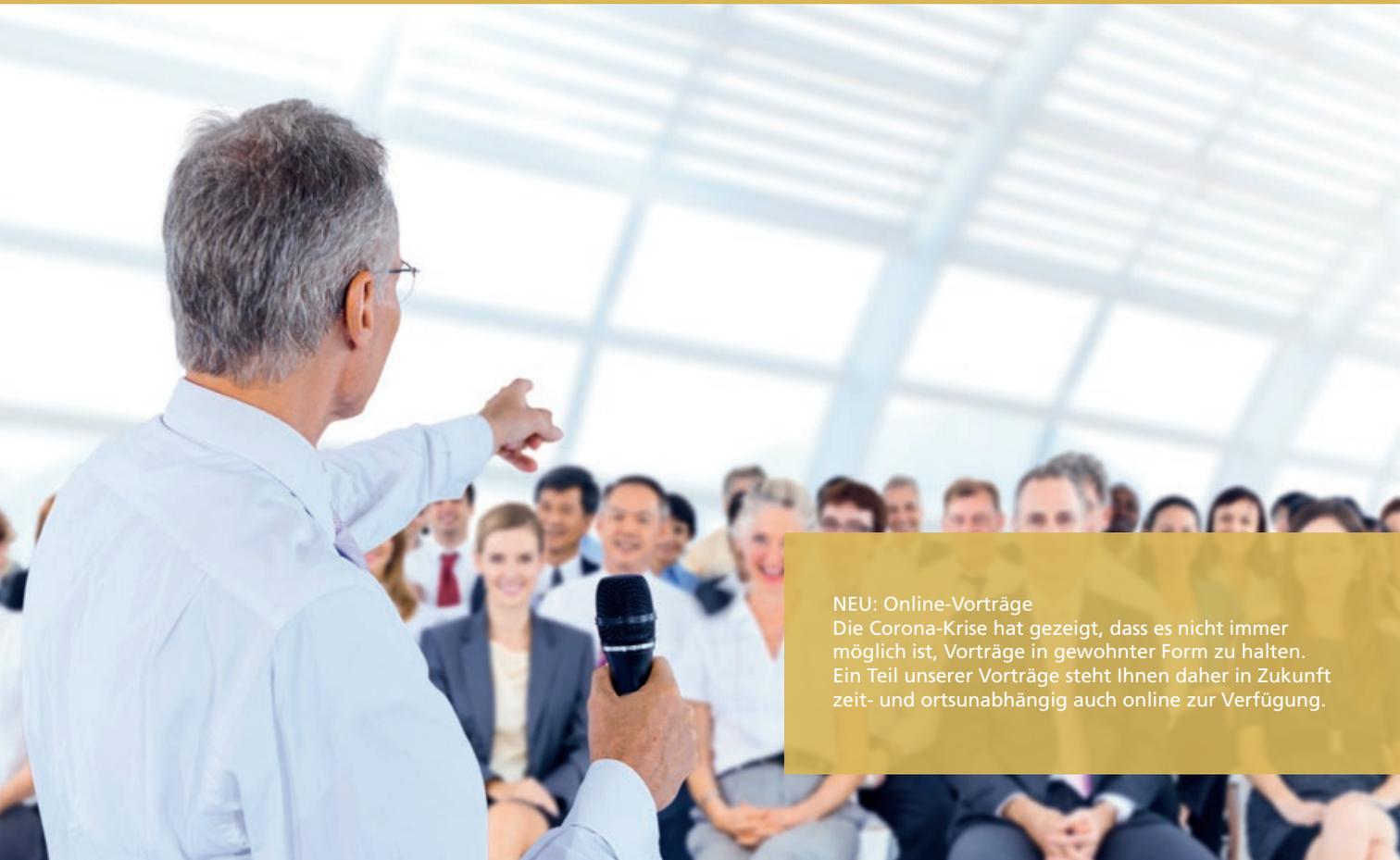
Fordern Sie Ihr kostenloses Exemplar unter ☎ 01/402 19 22 oder www.krebshilfe-wien.at/services/broschueren an.



3

VORTRÄGE

Bei Interesse an einem unserer Vorträge ersuchen wir um rechtzeitige Anmeldung unter ☎ 0800 699 900 oder per E-Mail unter beratung@krebshilfe-wien.at



NEU: Online-Vorträge

Die Corona-Krise hat gezeigt, dass es nicht immer möglich ist, Vorträge in gewohnter Form zu halten. Ein Teil unserer Vorträge steht Ihnen daher in Zukunft zeit- und ortsunabhängig auch online zur Verfügung.

3.1 GUTER SCHLAF – GUTER TAG

Ein Ziel der onkologischen Rehabilitation und Nachbehandlung ist es, chronische Tagesmüdigkeit weitestgehend zu reduzieren. Durch diverse Aktivitäten am Tag wird „Schlafdruck“ aufgebaut, dem wir die abendliche Schläfrigkeit verdanken. Obwohl „Schlaf“ die normalste Sache der Welt ist, klappt es gerade in belasteten Zeiten mit dem Ein- und Durchschlafen oftmals nicht.

Damit sind wir auch schon beim Ziel des Vortrages. Durch die Kombination von Schlafknowhow und praxisrelevanten Tipps werden die TeilnehmerInnen in ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt. Das wirkt entlastend und kann das (wieder) Einschlafen erleichtern. Mit einer verbesserten Schlafqualität geht auch eine verbesserte Lebensqualität einher.

INHALTE:

- Wie funktioniert die „Innere Uhr“?
- Was fördert oder behindert das (wieder) Einschlafen?
- Schlaf-Mythen
- Übungen und Tipps, um das nächtliche Sorgen-Karussell zu stoppen
- Was kann Medizinische Hypnose bei „Schmerz und Schlaf“ leisten?

REFERENTIN: **Mag. Christina Stefan**

Gesundheitspsychologin und „Schlaf-gut© Coach“, Mitglied der Österreichischen Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung (ÖGSM), Akademisch geprüfte Psychologin für Medizinische Hypnose

TERMIN: Montag, 12.10.2020,
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

Um rechtzeitige Anmeldung per Telefon oder E-Mail bis spätestens eine Woche vor dem Termin wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenlos.

3.2 THERAPIEN UND SUPPORTIVE THERAPIEN BEI HIRNTUMOREN

Im Vergleich zu anderen Krebserkrankungen sind primäre Tumore des Gehirns deutlich seltener und ihre Entstehungsursachen sind noch weitgehend unbekannt.

Univ.Prof. Dr. Christine Marosi informiert über Behandlungsmöglichkeiten bei Hirntumoren, supportive therapeutische Maßnahmen sowie die Auswirkungen der einzelnen Therapieformen auf Ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden.

REFERENTIN: Univ.Prof. Dr. Christine Marosi
Leitung internistische
Neuroonkologie, AKH Wien

TERMIN: Montag, 23.11.2020,
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

**Um rechtzeitige Anmeldung per Telefon
oder E-Mail bis spätestens eine Woche
vor dem Termin wird gebeten. Die Teilnahme
ist kostenlos.**

3.3 ENTSPANNUNG

EIN KOFFER VOLL LEBENDIGKEIT - PSYCHOLOGISCHER REISEPROVIANT FÜR SCHWIERIGE ZEITEN

Die Bewältigung herausfordernder Lebensphasen verbraucht viel Kraft und Energie. Wie können wir wieder auftanken? Übungen zum Kräftesammeln, zur Selbstermutigung und zur Ersten Hilfe bei Stress.

REFERENTIN: **Mag. Christine Schipke**
Klinische Psychologin,
Psychotherapeutin und
Psychoonkologin
Institut für Radioonkologie,
SMZ-Süd

TERMIN: Freitag, 22.01.2021,
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

**Um rechtzeitige Anmeldung per Telefon
oder E-Mail bis spätestens eine Woche vor
dem Termin wird gebeten. Die Teilnahme
ist kostenlos.**

3.4 ERNÄHRUNG BEI KREBS

Viele KrebspatientInnen möchten mit besonders gesunder, vitaminreicher Ernährung ihr Immunsystem stärken. Der Einsatz antioxidativ wirkender Vitamine während einer Chemo- oder Strahlentherapie ist jedoch umstritten.

Diese und andere Fragen zum Thema Ernährung bei Krebs beantwortet Ihnen Elisabeth Hütterer, Diätologin an der onkologischen Ambulanz im AKH Wien, Mitautorin der onkologischen Leitlinie der „European Society for Clinical Nutrition and Metabolism“ und wissenschaftliche Sekretärin der Arbeitsgemeinschaft Klinische Ernährung, in ihrem Vortrag.

REFERENTIN: **Elisabeth Hütterer**
Diätologin, Onkologische
Ambulanz, AKH Wien

TERMIN: Montag, 15.03.2021,
18.30 – 20.00 Uhr

ORT: Österreichische Krebshilfe Wien,
1200 Wien,
Brigittenauer Lände 50-54,
Eingang Treustraße 35-43/
6. Stiege/EG/DemoCenter

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

**Um rechtzeitige Anmeldung per Telefon
oder E-Mail bis spätestens eine Woche vor
dem Termin wird gebeten. Die Teilnahme
ist kostenlos.**

3.5 SUPPORTIVE THERAPIEN BEI KREBS - NEBENWIRKUNGS- MANAGEMENT

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,
em. OA SMZ Süd

TERMIN: Mittwoch, 14. April 2021,
18.30 – 20.00 Uhr

ORT: Österreichische Krebshilfe Wien,
1200 Wien,
Brigittenauer Lände 50-54,
Eingang Treustraße 35-43/
6. Stiege/EG/DemoCenter

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

**Um rechtzeitige Anmeldung per Telefon
oder E-Mail bis spätestens eine Woche vor
dem Termin wird gebeten. Die Teilnahme
ist kostenlos.**

3.6 HPV – SCHUTZIMPfung GEGEN KREBS

Eine Impfung gegen Humane Papillomaviren (HPV) kann vor Gebärmutterhalskrebs und weiteren Krebserkrankungen z.B. der Mundhöhle und des Rachens schützen. Erfahren Sie, wie risikoreich HPV-Infektionen sind und welchen Nutzen die Impfung vor allem für Kinder und Jugendliche hat.

Die seit 2006 zur Verfügung stehende Impfung gegen Humane Papillomaviren (HPV) wurde weltweit als Durchbruch in der Krebsprävention gefeiert. Der deutsche Mediziner Harald zur Hausen, der den zugrundeliegenden Zusammenhang zwischen Virusinfektion und Krebsentstehung nachweisen konnte, wurde für diese bahnbrechende Entdeckung mit dem Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet.

REFERENT: **Dr. Arik Galid**
OA für Gynäkologie und
Geburtshilfe,
Hanusch Krankenhaus

TERMIN: Montag, 17. Mai 2021,
18.30 – 20.00 Uhr

ORT: Österreichische Krebshilfe Wien,
1200 Wien,
Brigittenauer Lände 50-54,
Eingang Treustraße 35-43/
6. Stiege/EG/DemoCenter

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

**Um rechtzeitige Anmeldung per Telefon
oder E-Mail bis spätestens eine Woche vor
dem Termin 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 für Sie erreichbar.



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

4.1 BEWEGUNG FÜR MEHR VITALITÄT

Gezieltes Bewegungstraining in der Nachsorge und Rehabilitation nach Krebs wirkt sich körperlich und seelisch positiv aus. Ob Sie gerne Gymnastik oder Yoga 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 medizinischer Sicht etwas dagegen spricht.

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 Patient-Innen, 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 – 11.00 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

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

HERBST/WINTER

07., 14., 21., 28. September 2020

05., 12., 19. Oktober 2020

02., 09., 16., 23. November 2020

07., 14., 21. Dezember 2020

11., 18., 25. Jänner 2021

FRÜHJAHR/SOMMER

08., 15., 22. Februar 2021

01., 08., 15., 22. März 2021

12., 19., 26. April 2021

03., 10., 17., 31. Mai 2021

07., 14., 21., 28. Juni 2021

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

**Der 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
10. September 2020, ausgenommen
Feiertage oder in den Schulferien

YOGA FÜR BRUSTKREBSBETROFFENE

Die Diagnose Brustkrebs erschüttert in den Grundfesten des 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 Dienstag,
14.00 – 15.30 Uhr

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

Einstieg jederzeit möglich! Der Kurs kommt ab 4 TeilnehmerInnen zustande. Einzelunterricht nach Absprache ist möglich. Um Anmeldung per Telefon oder E-Mail wird gebeten.

HERBST/WINTER

08., 15., 22., 29. September 2020

06., 13., 27. Oktober 2020

03., 10., 17., 24. November 2020

01., 15. Dezember 2020

12., 19., 26. Jänner 2021

FRÜHJAHR/SOMMER

09., 16., 23. Februar 2021

02., 09., 16., 23. März 2021

06., 13., 20., 27. April 2021

04., 18. Mai 2021

08., 15., 22., 29. Juni 2021

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. Es gibt auch die Möglichkeit einer einzel-psychotherapeutischen Begleitung während der Krebserkrankung.



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 ÖGK)

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

18. September 2020
16. Oktober 2020
13. November 2020
11. Dezember 2020
22. Jänner 2021

FRÜHJAHR/SOMMER

19. Februar 2021
19. März 2021
23. April 2021
21. Mai 2021
18. Juni 2021
16. Juli 2021
13. August 2021

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 psychomentele 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, Brigittenuaer
Lände 50-54, Eingang Treustraße
35-43/4. Stiege/5. OG

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

09. September 2020
07. Oktober 2020
04. November 2020
02. Dezember 2020
13. Jänner 2021

FRÜHJAHR/SOMMER

10. Februar 2021
10. März 2021
07. April 2021
05. Mai 2021
02. Juni 2021

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: ☎ 0660/505 16 83
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

14. September 2020
05. Oktober 2020
09. November 2020
14. Dezember 2020

FRÜHJAHR/SOMMER

11. Jänner 2021
08. Februar 2021
08. März 2021
12. April 2021
10. Mai 2021
07. Juni 2021
12. Juli 2021
09. August 2021

4.3 WOHLBEFINDEN FÜR KÖRPER UND GEIST

Krebs beeinträchtigt das körperliche und seelische Wohlbefinden. Sich unter professioneller Anleitung Zeit zu nehmen für Kreativität, hebt das Lebensgefühl.

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):
14-tägig, jeweils Dienstag von
16.00 – 18.00 Uhr



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

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

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)
E-Mail: info@notburgbammer.at

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

HERBST/WINTER

15., 22. September 2020
06., 20. Oktober 2020
03., 17. November 2020
01., 15. Dezember 2020
12., 26. Jänner 2021

FRÜHJAHR/SOMMER

09., 23. Februar 2021
09., 23. März 2021
06., 20. April 2021
04., 18. Mai 2021
01., 15. Juni 2021

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. 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 und 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



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		Brustkrebs-Yoga			
15.00 – 15.30					
15.30 – 16.00					
16.00 – 16.30					
16.30 – 17.00		Begleitetes Malen 14-tägig		Tanzgruppe	
17.00 – 17.30					
17.30 – 18.00	„Young Patients“-Gruppe				
18.00 – 18.30			Männer & Krebs		
18.30 – 19.00					

■ wöchentlich
■ 1 Mal im Monat

Juli und August kein Gruppenangebot (Ausnahme: F & K und Young Patients)

Der Veranstaltungs-kalender Herbst 2021/Frühjahr 2022 erscheint im August 2021.

6.2 VORTRÄGE IM ÜBERBLICK

MONAT	TERMIN	UHRZEIT	VORTRAG
Oktober	12.10.2020	18.30 – 20.00	Guter Schlaf – guter Tag
November	23.11.2020	18.30 – 20.00	Therapien und supportive Therapien bei Hirntumoren
Jänner	22.01.2021	18.30 – 20.00	Entspannung
März	15.03.2021	18.30 – 20.00	Ernährung bei Krebs
April	14.04.2021	18.30 – 20.00	Supportive Therapien bei Krebs - Nebenwirkungsmanagement
Mai	17.05.2021	18.30 – 20.00	HPV – Schutzimpfung gegen Krebs

7 IMPRESSUM

ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE WIEN

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

OFFICE 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

OFFICE MANAGEMENT

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

PRÄSIDENT

Univ. Prof. Dr. Michael Micksche

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Mag. Gaby Sonnichler

Spendenkonto

BAWAG PSK

IBAN AT33 6000 0000 0731 3745

BIC: BAWAATWW

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/datenschutz

Österreichische Datenschutzbehörde:
Barichgasse 40-42
1030 Wien
www.dsb.gv.at

Im Mittelpunkt steht immer der Mensch

Gesundheit und Zeit sind unsere wichtigsten Güter. Wir brauchen Zeit, um genesen zu können. Und wir brauchen Zeit, um unser Leben und unsere Zukunft vorausschauend zu planen. Bei dieser Planung stehen wir Ihnen als verlässlicher Partner mit Schwerpunkt Vermögensverwaltung und -sicherung stets zur Seite. Die Schoellerbank-Spezialisten nehmen sich Zeit für Ihre persönlichen Wünsche und gehen individuell auf Sie ein. Denn darum geht es schlussendlich: um uns Menschen.



**“ Wir danken der Österreichischen
Krebshilfe Wien für ihren unermüdlichen
Einsatz und sind dankbar, diese wertvollen
Initiativen unterstützen zu können. ”**
Gerhard Sukup, Direktor am Standort Rengasse

 **Schoellerbank**
Private Banking

Renngasse 3, 1010 Wien, Tel.: 01/534 71-1615
gerhard.sukup@schoellerbank.at, www.schoellerbank.at