



Wir sind dabei! Die Veranstaltungen der Berliner Krebsgesellschaft e.V. bei der Aktionswoche Selbsthilfe 2025

Bewegung als Therapie: Wie Sport und Aktivität bei einer Krebserkrankung die Lebensqualität verbessern kann.

19.05.2025 von 13:00-14:00 Uhr

In diesem Vortrag möchten wir einen Überblick geben, welche positiven Effekte durch Bewegung und Sport für Menschen mit einer Krebserkrankung erzielt werden können. Dabei werden wir auf die verschiedenen Phasen der Erkrankung eingehen und erläutern, wie individuell angepasste Bewegungsprogramme helfen können, die Lebensqualität zu verbessern. Sie erfahren, welche Arten von Bewegung besonders geeignet sind, wie man sicher und effektiv aktiv bleiben kann und welche Tipps es gibt, um Bewegung in den Alltag zu integrieren.

<https://berliner-krebsgesellschaft-de.zoom.us/j/89382853137?pwd=87WMDNJ47hLOQB89eQOYTBaXGOFjml.1>

Meeting-ID: 893 8285 3137

Kenncode: 515639

Selbsthilfegruppentreffen Fatigue nach Krebs

20.05.2025, 17:30-19:00 Uhr

Viele Krebspatient:innen erleben Symptome von Erschöpfung, Müdigkeit, Kraftlosigkeit und auch Konzentrationsstörungen. Diese Symptomatik kann noch lange Zeit nach der Therapie bestehen und wird als „Tumorfatigue“ bezeichnet. Die Selbsthilfegruppe Fatigue bietet Betroffenen die Möglichkeit sich in einem geschützten Rahmen auszutauschen. Gemeinsame Gespräche und das Wissen nicht alleine zu sein, können helfen den Umgang mit Fatiguebeschwerden zu verbessern, sich gegenseitig zu unterstützen und voneinander zu lernen. Wir laden Sie herzlich ein, an unserem Treffen teilzunehmen, die Mitglieder der Selbsthilfegruppe kennenzulernen und bei Bedarf Hilfestellung zu erfahren.

Das Treffen findet in Präsenz in der Galerie des Kaiserin-Friedrich-Hauses am Robert-Koch-Platz 7 statt.

Achtsamkeitsmeditation und Ausruhen. Ein Abend zum Ausprobieren und Kennenlernen von Meditation und Selbstregulation

21.05.2025, 18:00-19:30 Uhr

Dieser Infoabend möchte einen Einblick in die unterstützenden Möglichkeiten der Achtsamkeitsmeditation geben. Auch die Auswirkungen von Freundlichkeit und Mitgefühl für uns selbst werden dabei angesprochen. Es wird ein wenig theoretischen Hintergrund und auch praktische Anregungen zum Ausprobieren geben, auch Zeit für Fragen und Austausch wird es geben. Der Abend ist für Sie geeignet, wenn Sie sich von dem Thema angesprochen fühlen und mal reinschnuppern wollen.

Sie müssen nicht ruhig oder entspannt sein, um teilnehmen zu können. Mit allem, was gerade ist und so wie Sie sich gerade fühlen an dem Abend, sind Sie ganz herzlich willkommen. Beate Preißler wird Sie durch den Abend leiten und freut sich über Ihre Teilnahme.

Um Anmeldung wird gebeten unter beratung@berliner-krebsgesellschaft.de

Offene Sprechstunde Krebsselbsthilfe für Selbsthilfeaktive und die, die es werden wollen

22.05.2025, 13:00-15:00 Uhr

Mit der offenen Sprechstunde Krebsselbsthilfe wollen wir Erkrankte unterstützen, die bereits in der Selbsthilfe aktiv sind und jene, die es werden wollen. Oliver Özöncel hilft bei der Gruppengründung, bei der Suche nach neuen Mitgliedern, unterstützt beim Finden geeigneter Räumlichkeiten für Ihre Treffen und steht auch sonst für alle Fragen rund um die Krebsselbsthilfe zur Verfügung.

Die offene Sprechstunde findet am Donnerstag, den 22.05. in der Zeit von 13:00-15:00 Uhr online über Zoom statt.

<https://berliner-krebsgesellschaft-de.zoom.us/j/84223877451?pwd=GgbqtudZovhMAhfo4ebguLkSZCXbRu.1>

Meeting-ID: 842 2387 7451

Kenncode: 356076

Supervision für Selbsthilfegruppenleitungen krebsskranker Menschen

22.05.2025, 17:30-19:30 Uhr

Die Leitung einer Selbsthilfegruppe für krebsbetroffene Menschen und / oder deren Angehörige ist eine besondere Aufgabe und verdient Unterstützung. Wir wollen Selbsthilfegruppenleiter:innen dabei helfen die Fragen, Probleme und Ängste ihrer Mitglieder angemessen beantworten zu können. Das Supervisionsangebot richtet sich an Selbsthilfegruppenleitungen, die eine Selbsthilfegruppe für krebsskranker Menschen und / oder deren Angehörige leiten. Wir laden Sie ein sich unter professioneller Anleitung miteinander auszutauschen, voneinander zu lernen und Anregungen für ihre ehrenamtliche Arbeit zu erhalten. Die Supervision wird angeleitet von Sabrina Odebrecht.

Die Supervision findet am Donnerstag, den 22.05.2025 von 17:30-19:30 Uhr online über Zoom statt. Um Anmeldung wird gebeten unter beratung@berliner-krebsgesellschaft.de. Den Einwahllink erhalten Sie dann per Mail.

Yogastunde für Krebsbetroffene zum Thema „Selbstfürsorge“

23.05.2025, 17:00-18:00 Uhr

Yoga zu üben ist ein Akt der Selbstliebe; eine Verabredung mit sich selbst! Wir üben einfache, achtsame Bewegungsabfolgen mit Fokus auf dem Herzzentrum bei denen die Energie zum Fließen kommt. Wir lernen so, unsere Bedürfnisse wahrzunehmen und zu achten. Eine wohltuende Praxis für Körper und Geist.

Die Yogastunde findet am Freitag, den 23.05.2025 von 17:00-18:00 Uhr online über Zoom statt.

<https://us02web.zoom.us/j/81052724218?pwd=aYuwthfjKpNu6DkvUoIZjbVf47POf.1>

Meeting-ID: 810 5272 4218

Kenncode: 237068