

## MEHR INFORMATIONEN BEKOMMST DU BEI

Annegret Scheller  
0176 - 20828874

und

Vanessa Frey  
0151 - 42429761

oder

SEKIS  
Märkischer Sozialverein e.V.  
Oranienburg  
Tel: 03301 - 6896945

## NIMM GERNE KONTAKT AUF UND MELD DICH AN

## SELBSTHILFEGRUPPE BRUSTKREBS

### WANN

alle 2 Wochen  
mittwochs 14:00 - 16:00 Uhr

### WO

in den Räumen vom  
Nachbarschaftstreff Glienicke  
Eichenallee 10  
16548 Glienicke/Nordbahn

### Anfahrt:

Bus 806, Halt: Sportplatzweg  
Bus 809, Halt: Friedrich-Wegner Platz  
(Fußweg jeweils ca. 7 Minuten)

wenige Parkplätze im Umfeld

## SELBSTHILFEGRUPPE BRUSTKREBS



Begegnung & Austausch  
Aktivierung & Ermutigung



## MITTEN IM LEBEN ...

- Die Diagnose Brustkrebs hat dein Leben auf den Kopf gestellt?
- Unüberschaubare Informationen und ein Mehr an Gefühlen beschäftigen dich?
- Verschiedenste Therapien, Nebenwirkungen oder Spätfolgen haben dein äußeres und inneres Selbstbild verändert?
- Für Job und Alltag fehlt dir die Belastbarkeit - das eigene Leben scheint manchmal nicht mehr planbar und sicher?

## IN UNSERER GRUPPE...

- haben wir einen geschützten Raum für **Begegnung** und Austausch.
- profitieren wir vom Wissen der anderen, die bereits erfolgreiche Therapieschritte gegangen sind.
- erfahren wir **Ermutigung**, sind verständnisvolle Begleiter, geben uns Rückhalt.
- aktivieren wir uns gegenseitig und bekommen **Inspiration**.
- setzen wir den Fokus auf unsere **Perspektiven** als auf Prognosen.
- gewinnen wir **Stärke** und einen selbstbestimmten Umgang mit der Erkrankung und deren Folgen.

Manchmal gibt es vielleicht nicht die passende Antwort, manchmal reicht einfach nur ein Lächeln, ein offenes Ohr, eine Umarmung, ein nettes Wort, gemeinsame Zeit - Jede hat etwas zu geben.

In unserer Selbsthilfegruppe treffen sich von Brustkrebs Betroffene und ehemals Erkrankte im Alter zwischen 30-65 Jahren.

Wir wollen weiter wachsen und suchen interessierte Frauen, die gerne mitmachen und dabei sein wollen.

**SEI DABEI !**

