

TEB e. V. Selbsthilfe gegr. in Baden-Württemberg
Tumore und **E**rkrankungen der **B**auchspeicheldrüse

Schirmherr Steffen Bilger MdB, Parlamentarischer Staatssekretär
• Gemeinnützig und als besonders förderungswürdig anerkannt

 **DER PARITÄTISCHE**
UNSER SPITZENVERBAND

Newsletter

Ausgabe 20 / 2021

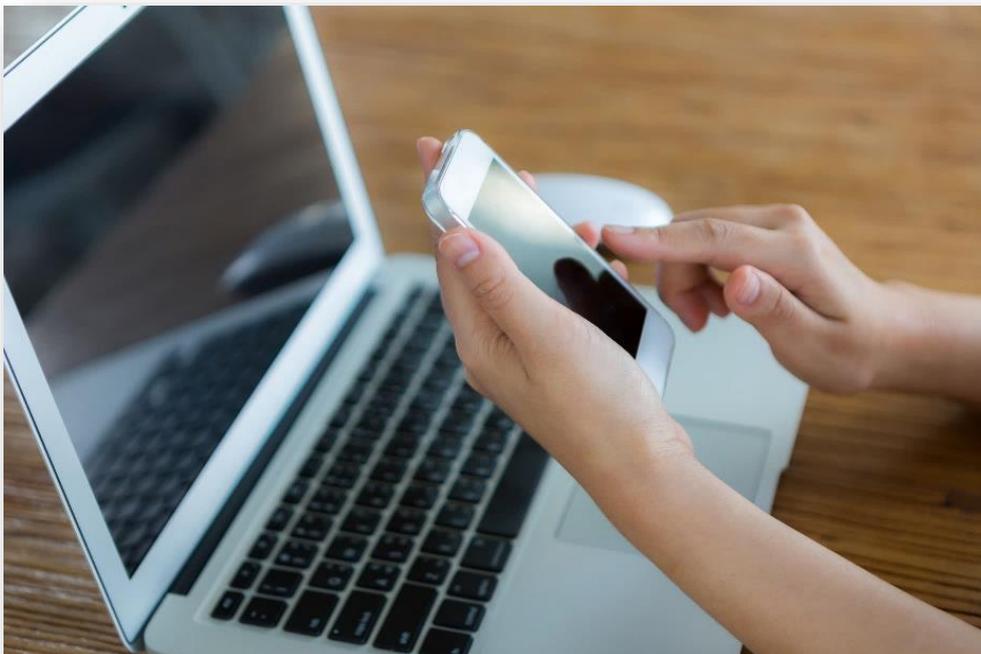


Bild 123rf Limited Teerawut Masawat

**Für Teilnehmer
der
Online-Gruppe**

TEB e. V. geht neue Wege – Online-Gruppen

Online Gruppentreffen

wurden aus der Not heraus geboren. Heute sind sie ein fester Bestandteil geworden und werden von unseren Mitgliedern aus den verschiedensten Bundesländern sehr gut angenommen. Sie sind sicher auch nach Corona nicht mehr wegzudenken.

Allen Teilnehmern, die uns durch die Zusage ihrer

E-Mail-Adresse

ihre Zustimmung gaben, an der Gruppe teilzunehmen, senden wir zeitnah ein Protokoll des letzten Treffens zu, unseren

TEB- Newsletter!

Unsere Email-Adresse:

geschaeftsstelle@
teb-selbsthilfe.de

Online Treffen am 14.10.2021

von 16:00 bis 18:15 Uhr

Mit: Professor Dr. Hans-Josef Beuth, Institut zur wissenschaftlichen Evaluation naturheilkundlicher Verfahren an der Universität Köln

Thema: Krankheit als Weg und als Chance

Ohne zu wissen, wieviel Betroffene und Angehörige sich heute zur Online Gruppe zuschalten würden, war ich mir sicher, dass es eine hoch interessante Gruppe wird.

Bereits 15 Minuten vor der Zeit war Herr Professor Beuth online bei uns, und ich nutze genau diese Zeit, um ein paar persönliche Worte an ihn zu richten.

Pünktlich eröffnete ich dann die Online Gruppe, zu der sich viele Betroffene und auch Angehörige zugeschaltet hatten. Einige davon kannten Herrn Professor Beuth bereits aus der ein oder anderen Online Gruppe.

Nach der kurzen Begrüßung von Herrn Professor Beuth erteilte ich ihm zugleich das Wort, um sich und das heutige Thema vorzustellen.

Freundlich begrüßte er alle Teilnehmer und sagte zur Einführung ein paar sehr persönliche Sätze in die Runde: „Wir wollen heute über ein sehr schwieriges Thema auf Augenhöhe sprechen und diskutieren. Bitte lasst uns ‚Du‘ zueinander sagen. Bei mir lasst den Titel ‚Professor‘ weg und sagt einfach ‚Josef‘ zu mir.“

Plötzlich war es ganz still. Man spürte, dass die Teilnehmer, die unseren Josef noch nicht kannten, etwas irritiert waren. So etwas passiert ja relativ selten, meistens spricht man die Ärzte mit ihren Titeln an, so wie man es auch gelernt hat. Doch wie gesagt, bei Josef ist das anders, - er signalisierte damit, er ist einer von uns!

Sofort war Vertrauen da, und wir stiegen in das Thema ein.

Ich stellte die Frage in die Runde: „Wer hat Fragen? Wer hat Sorgen? Wer will anfangen?“

Nächste Online Gruppe:

**Donnerstag,
28.10.2021**

16:00 Uhr

Mit:

Sabine Spies

**staatlich geprüfte
Diätassistentin,
Diabetesassistentin
DDG**

Thema:

Was versteht man unter einer ausgewogenen Ernährung?

Machen Sie mit, die Zuschaltung ist ganz einfach. Bei Problemen melden Sie sich in der Geschäftsstelle.

Tel. 07141 9563636

geschaeftsstelle@teb-
selbsthilfe.de

Wie immer wollte keiner den Anfang machen und so fragte ich Josef: „Krankheit als Chance, - wie kann man das verstehen?“

Sehr klar und deutlich erläuterte Josef, was es bedeutet, wenn man seine Krankheit als Chance betrachtet.

Jetzt war der Bann gebrochen, und die Teilnehmer klinkten sich ein.

Auf folgende Bereiche wurde eingegangen:

Leben mit der Diagnose

Wie findet man wieder Lebenskraft und Lebensmut?

Was kann man optimieren?

Gesunde Ernährung, Sport und Ziele, - was können sie bewirken?

Die Psyche entscheidet, wie und ob man lebt!

Fachliche Behandlung kann ein Dilemma sein

Ich bin gesund und ich will es bleiben!

Chancen von Therapien und Behandlungen nutzen

Reisen tut gut

IPMN macht Angst

Bewusster hinschauen!

Positiv denken und Ziele setzen

Das Wort Krebs zieht mich runter

Nicht auf Nebenwirkungen warten

Hyperthermie

Misteltherapie

Weihrauch ist das Cortison der Natur

Leberwerte, - ab wann muss man etwas tun?

Werde egoistischer, sage öfters nein!

Ansagen zur Lebenszeit sollten Ärzte tunlichst vermeiden!

Spürbar anders werden: Was ist gut für mich? Annehmen, gesunder Perfektionismus, sei achtsam!

Es waren viele interessante Fragen und Antworten, und man bekam so manchen wertvollen Tipp, wie man sich in verschiedensten Situationen verhalten kann, damit Sorgen und Ängste besser verarbeitet werden können.

Ja, - jeder reagiert und verkraftet anders und dennoch ist es wichtig, dass man positiv in die Zukunft blickt und sich nicht nur von der Diagnose, Chemotherapie und den Nebenwirkungen leiten lässt.

Vielleicht bekommt man durch die Krankheit die Chance, sein Leben oder den Lebensstil zu ändern. Daraus kann sich dann eine Chance ergeben, gesund zu werden oder neues sorgenfreieres Leben zu führen.

War das nicht ein schönes Abschlusswort?

So blieb mir nur noch, mich besonders bei Josef für die sehr interessante Gruppe zu bedanken und bei den Teilnehmern für ihre Fragen, Antworten und das uns entgegengebrachte Vertrauen.

Gegen 18:15 Uhr schloss ich die Gruppe.

Katharina Stang
(Gruppenleitung/Moderation)

Rückmeldungen:

Liebe Katharina, liebe TEB`ler*innen

vielen Dank für den gelungenen gestrigen Abend. Ich habe es sehr genossen, mich mit den Teilnehmer*innen der "Online-Gruppe" auf Augenhöhe zu unterhalten. Insbesondere die Tatsache, dass ALLE mitgemacht haben und wir uns locker mit Nennung der Vornamen unterhalten konnten, hat mir sehr gefallen. auf diese Weise wird ein wenig mehr Nähe spürbar, was die Grundlage für ein ehrliches Gespräch ist. Es war für mich "wie ein Heimspiel" und ich freue mich bereits darauf, zumindest einen Teil der TEB`ler*innen bei der geplanten Präsenzveranstaltung "in den Arm nehmen zu können"

Mit ganz herzlichen Grüßen aus Köln und Vorfreude auf ein Treffen in Präsenz,

bis bald,

Josef