

Die Reiseleitung



Dipl.-Psych. Ursula Weber

Psychologische Psychotherapeutin, Psycho-Onkologin im Brustzentrum St. Johannes Hospital, Dortmund



Dipl.-Psych. Susanne Grohmann

Psychologische Psychotherapeutin, Psycho-Onkologin in der psycho-somatischen Rehabilitationsklinik, Gelderland-Klinik, Geldern

Zu uns:

Wir sind seit vielen Jahren als Psycho-Onkologinnen in verschiedenen Berufsfeldern tätig (Akutstation im Brust- bzw. Darmzentrum, Krisenintervention, Rehabilitationsbehandlung, Langzeittherapie, Palliativstation) und begleiten Menschen auf ihrem Weg, die Krebserkrankung zu bewältigen.

Dabei haben wir die Erfahrung gemacht, dass oftmals ein kreativer Umgang mit einer schweren persönlichen Krise - wie es z.B. durch eine Krebserkrankung der Fall ist - erforderlich ist.

Bewegung ist für uns beide nicht nur persönlich ein wesentliches Element in unserem Alltag, sondern auch in der Begleitung mit Betroffenen. Denn Aktivierung und Bewegung unterstützt nachweislich den körperlich-seelischen Heilungsprozess.

Weitere Informationen zu den Kliniken und Behandlungskonzepten erhalten Sie unter:

www.gelderlandklinik.de
www.joho-dortmund.de

Tel. 0 2831 137-0
Tel. 0231 18 43-0

Dein Weg!

Den Weg
den Du vor Dir hast,
kennt keiner.
Nie ist ihn einer so gegangen,
wie Du ihn gehen wirst.

Es ist Dein Weg.

(U. Schaffer)



KATH. ST.-JOHANNES-GESELLSCHAFT
DORTMUND gGmbH
Kranken- und Pflegeeinrichtungen



Johannes-Hospital und Gelderland-Klinik

Radwandern bei Krebs: Münsterland-Rundtour – sich auf neue Wege nach der Krankheit einlassen



*Neue Wege „erfahren“ –
sich im eigenen Rhythmus wieder auf das
Leben einlassen*

Neue Wege gehen und „Erfahren“

Die Diagnose und Therapie einer Krebserkrankung ist mit zahlreichen seelischen Belastungen verknüpft und verlangt von Betroffenen sich an die neue Situation anzupassen. Oftmals stehen zunächst eher die körperlichen Eingriffe und Therapien im Vordergrund im weiteren Verlauf werden dann die emotionalen, sozialen Konsequenzen einer Krebserkrankung und die daraus resultierenden Folgen und notwendigen Veränderungen spürbar. Nicht selten erleben sich Betroffene mit einer Neuorientierung in ihrem Leben konfrontiert und fragen sich, wie sie besser mit der Erkrankung möglicherweise auch mit den Einschränkungen zurecht kommen können. Mit Hilfe von sportlicher Aktivierung ist es oftmals möglich die Krankheitsverarbeitung und den Heilungsprozess gut zu unterstützen. In einer Gruppe von Betroffenen möchten wir uns gemeinsam per Rad auf eine Rundtour durch das Münsterland auf den Weg machen. Im Mittelpunkt dabei steht die Erfahrung: eigene Kräfte und sein Tempo im Einklang mit der Natur zu erleben sowie seinen Körper neu und bewusst wahrzunehmen. Es geht um einen achtsamen Umgang mit sich und die Erfahrung, sich wieder dem Leben zuzuwenden, neuen Herausforderungen zu stellen und zu genießen. Unabhängig von der jeweiligen Krebserkrankung, dem Alter und dem Geschlecht wird die Gruppe zusammengestellt. Hilfreich ist es dabei zu wissen, dass man mit der Erkrankung nicht alleine dasteht und sich austauschen kann mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Ziel ist es, der Krankheit weniger Raum zu geben, sich vielmehr dem Leben zuzuwenden und zu spüren, warum es sich lohnt, sich in vollen Zügen vom Leben zu nehmen. Begleitet wird die Radtour von zwei erfahrenen Psycho-Onkologinnen. Sie stehen Ihnen zur Seite und haben bei Fragen stets ein offenes Ohr.



Wie sieht die Tour aus?

Geplant ist eine Rundtour von insgesamt ca. 260 Kilometer im Münsterland, verteilt auf insgesamt fünf Etappen. Ein gemeinsames Treffen der Gruppe (max. 12 Personen) wird im Vorfeld (Frühjahr) in Geldern stattfinden, der genaue Termin wird noch bekannt gegeben.

Zeit: Vom 12. - 16. Juni 2017

Treffpunkt: Münster / Bahnhof (Anreise individuell)



Die Münsterland-Rundtour

Die 5 tägige Radwanderung startet im wunderschönen Münster in Westfalen und ist als Rundtour konzipiert. Sie umfasst insgesamt ca. 250 Kilometer, beinhaltet mehrere Steigungen und ermöglicht es auf den Spuren alten Natursteins, durch idyllische Münsterländer Parklandschaften vorbei an Wasserschlössern, Burgen und Herrensitzen, entlang der Flüsse Werse, Ems, Stever zu radeln. Am Ende werden wir wieder in Münster ankommen und haben noch die Möglichkeit den Dom, das Rathaus des Westfälischen Friedens und die Fassaden des Prinzipalmarkts zu erkunden.

Erste Etappe: Münster bis Warendorf (ca. 50 km)

Zweite Etappe: Warendorf bis Ladbergen (ca. 47 km)

Dritte Etappe: Ladbergen bis Rheine-Steinfurt (ca. 57 km)

Vierte Etappe: Steinfurt bis Senden (ca. 50 km)

Fünfte Etappe: Senden bis Münster (ca. 44 km)

Teilnehmen können...

- Männer und Frauen ab 18 Jahren, unabhängig von ihrer Krebserkrankung
- Betroffene, die Lust haben, sich mit einer Gruppe zusammen auf den Weg zu machen, und alternative Formen der Krankheitsbewältigung erfahren möchten
- Menschen, die von einer Krebserkrankung betroffen sind und ausreichend körperliche Kondition haben

Ein eigenes Fahrrad mit Satteltaschen und ein Helm sind mitzubringen.

Individuelle Einzelabwägung über die Teilnahme ist erforderlich bei...

- Menschen in akuter Chemo- oder Strahlentherapie
- Betroffenen in einer fortgeschrittenen palliativen Situation
- erhöhten gesundheitlichen Risikofaktoren und geringer körperlicher Kondition

Hinweis zur Eigenverantwortung

Die Verantwortung für die Tour und die gesundheitlichen Belastungen liegen beim Teilnehmer selber. Wir empfehlen zur Einschätzung der allgemeinen körperlichen Belastbarkeit ggf. Rücksprache mit dem Hausarzt zu nehmen.

Die Kosten für Übernachtung mit Frühstück (+ Lunchpaket) betragen insgesamt ca. 220 Euro.

Anmeldung

Telefonisch oder schriftlich bei:

Dipl.-Psych. Ursula Weber, Tel. 0231-1843-35648

Johannes Hospital

Johannesstr. 9-17, 44137 Dortmund

Email: ursula.weber@joho-dortmund.de

Unterstützt wird das Projekt von:

