

Efterår 2021 | Kræftens Bekæmpelse

## Kom til Kræfter

Tilbud til kræftramte  
Kræftrådgivningen i Aarhus

Ønsker du at høre mere om tilbuddene, kan du møde op i kræftrådgivningen i vores åbningstid.

Åbningstider: mandag – torsdag  
10.00 – 16.00 og fredag 10.00 – 13.00.

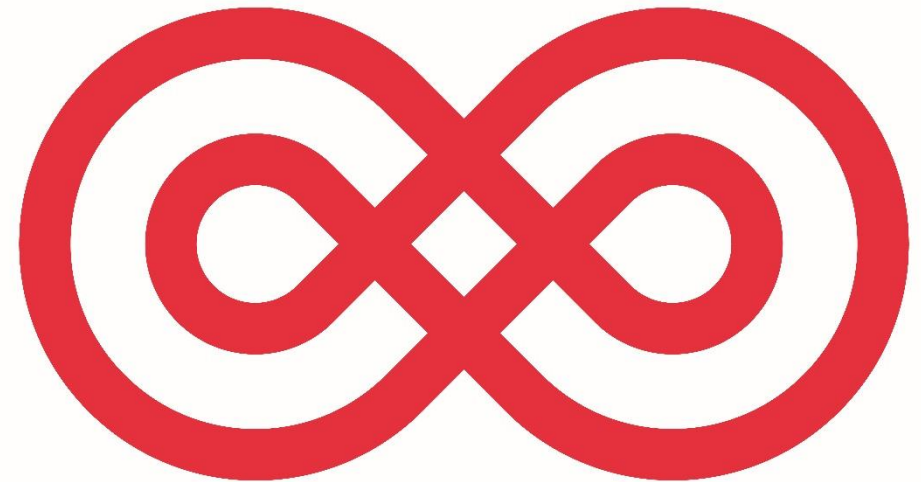
Følg os på Facebook. Søg på  
Kræftrådgivningen – Aarhus

Se mere på [www.cancer.dk/aarhus](http://www.cancer.dk/aarhus)

Kræftrådgivningen i Aarhus, Hejmdal  
Peter Sabroes Gade 1  
8000 Aarhus C  
Tlf. nr. 7020 2689  
[www.cancer.dk/aarhus](http://www.cancer.dk/aarhus)

### **Ny adresse ultimo 2021**

Kræftrådgivningen i Aarhus flytter til nye lokaler tæt på Aarhus Universitetshospital i slutningen af 2021



### **Kom til kræfter – tilbud til kræftramte**

Denne "Kom til kræfter" folder viser et udsnit af de tilbud til kræftramte som tilbydes i kræftrådgivningen i Aarhus. Vores tilbud henvender sig til kræftpatienter, pårørende og efterlevende. Vores tilbud er gratis, og man skal ikke være medlem af Kræftens Bekæmpelse for at benytte tilbuddene. Vi udvikler og tilbyder løbende nye tilbud.

Ønsker du at høre mere om tilbuddene, kan du kontakte kræftrådgivningen i vores åbningstid. Du kan kigge forbi, ringe til os på tlf. 7020 2689 eller sende en mail: [aarhus@cancer.dk](mailto:aarhus@cancer.dk)

**Følg os på Facebook. Søg på Kræftrådgivningen - Aarhus**  
**Se mere på [www.cancer.dk/aarhus](http://www.cancer.dk/aarhus)**

### **Rådgivning**

Du er altid velkommen i Kræftrådgivningen i Aarhus. Det gælder uanset om du er patient, pårørende eller efterlevende. Du kan få gratis, professionel rådgivning. Vores rådgivere har uddannelsesbaggrunde som psykologer, psykoterapeuter, socialrådgivere og sygeplejerske. Du kan få rådgivningen alene, sammen med en pårørende eller med hele familien. I rådgivningssamtalen tager vi udgangspunkt i dét, der fylder for dig og jer. Hvad enten det er følelsesmæssige reaktioner, gode råd til at tale sammen i familien, eksistentielle tanker om liv og død, spørgsmål om behandling eller dine rettigheder i forhold til arbejdsplads eller kommunen. Du og rådgiveren kan i fællesskab afdække kræftrådgivningens aktiviteter, kurser og tilbud, som kunne være noget for dig.

**Åbningstider: mandag – torsdag 10.00 – 16.00 og fredag 10.00 – 13.00.**

**Vil du høre mere, kan du kontakte os via [aarhus@cancer.dk](mailto:aarhus@cancer.dk) eller tlf.**

**7020 2689. OBS:** Det er normalt muligt at få rådgivning uden tidsbestilling. Men på grund af coronasituationen kan det kan være nødvendigt at bestille tid. Ring eller skriv til os – eller se info på [www.cancer.dk/aarhus](http://www.cancer.dk/aarhus)

### **Gruppe for kronisk og uhelbredeligt syge kræftpatienter**

Hvordan leves livet bedst muligt med en kræftsygdom? I denne gruppe mødes vi seks gange, og sammen drøftes og deles tanker, oplevelser og erfaringer. I gruppen deltager to erfarne rådgivere fra Kræftrådgivningen. Sammen tager vi fra gang til gang temaer og spørgsmål op, med udgangspunkt i det, der fylder for den enkelte. Her har du mulighed for at mødes med andre, der også lever med en kræftsygdom.

**Deltagere: Kronisk og uhelbredeligt syge kræftpatienter**

**Gruppen afholdes i efteråret 2021 på torsdage fra d. 2/9 – 7/10. I alt 6 gange.**

**Alle gange fra 14.00 -16.00**

**Tilmelding på [aarhus@cancer.dk](mailto:aarhus@cancer.dk) eller tlf. 7020 2689.**

**Kontaktpersoner: Lone Storgaard og Susanne Duus**

### **Look Good Feel Better**

Hudpleje og make-up kursus for kvinder i ambulans behandling for kræft. Det er gratis at deltage. Kurset gør kvinderne i stand til at mindske følgerne af behandlingen, og kan derigennem genvinde deres kvindelighed og deres selvværd. Alle, der deltager i et Look Good Feel Better kursus, modtager gratis en toilettaske med 16 forskellige hudpleje- og makeup produkter doneret af virksomheder indenfor kosmetikbranchen. Under kurset guider dygtige kosmetikkonsulenter kvinderne igennem et 12 punkts hudpleje og make-up program. I løbet af de 2 timer, som kurset varer, anvendes produkterne i taskerne, og kvinderne får dem med hjem, så de kan få glæde af dem efterfølgende i hverdagen.

**Deltagere: Kvinder i ambulans behandling for kræft.**

**Kurserne afholdes i efteråret 2021: 9/8, 6/9, 20/9, 25/10, 8/11, 6/12**

**Tilmelding på [aarhus@cancer.dk](mailto:aarhus@cancer.dk) eller tlf. 7020 2689.**

**Kontaktperson: Kirstine Villumsen**

### **Styrk din mentale robusthed**

Med afsæt i nyere psykologisk forskning i mental robusthed (resiliens) tilbyder Kræftens Bekæmpelse kurset: "Styrk din mentale robusthed" til kræftpatienter. Mental robusthed dækker over det at kunne klare sig på trods af svære belastninger i livet. På kurset arbejder du med egne styrker og værdier, dit netværk og din indflydelse på eget liv. Målet er, at du undervejs og efter endt kursus oplever større styrke, mental robusthed og flere handlemuligheder i livet med kræft. Kurset er en blanding af oplæg, øvelser og erfaringsudveksling med andre kursister. Derudover lægges op til, at du arbejder med øvelserne mellem de enkelte kursusgange.

**Deltagere: Alle der har eller har haft kræft.**

**Forløbet afholdes i efteråret 2021 på torsdage fra d. 19/8 – 14/10. I alt 8 gange.**

**Alle gange fra 12.00 -15.00**

**Tilmelding på [aarhus@cancer.dk](mailto:aarhus@cancer.dk) eller tlf. 7020 2689.**

**Kontaktpersoner: Rikke Smedegaard Rosbjerg og Dennis Regenbogen**

### **Netværksaften for mænd**

1. og 3. onsdag hver måned mødes cirka 25 mænd, til socialt samvær, hygge og fælles aktiviteter og faglige oplæg. Vi støtter hinanden til både at klare kræften og stadig leve livet. Det gør vi ved at være sammen – skulder ved skulder. Sygdommen er fællesnævneren, men vi mødes først og fremmest som almindelige mænd, der har lyst til at være sammen med hinanden.

**Deltagere: Mænd der har eller har haft kræft.**

**1. og 3. onsdag hver måned fra kl. 17.00 – 20.30**

**Tilmelding på [aarhus@cancer.dk](mailto:aarhus@cancer.dk) eller tlf. 7020 2689.**

**Kontaktpersoner: Vincent Löffler og Dennis Regenbogen**

## Brystkræftnetværk

I netværket kan du dele dine oplevelser, tanker og erfaringer. Du kan tale om dét, der fylder for dig samt lytte til andres erfaringer i et forstående og imødekomende forum. Netværket ledes af to erfarne frivillige, der kender til flere af de tanker, spørgsmål og udfordringer, der kan fylde som brystkræfttramte.

**Deltagere: Fra diagnositidspunktet og op til to år efter.**

**2. onsdag i måneden fra kl. 15.00 – 17.00**

**Tilmelding på [aarhus@cancer.dk](mailto:aarhus@cancer.dk) eller tlf. 7020 2689.**

Kontaktpersoner: Tanja Steincke

## Netværk for unge mellem 18 – 30 år med en kronisk syg forælder

At have en kronisk kræftsyg forælder kan for mange unge være svært og udfordrende. I netværket kan du dele dine tanker, bekymringer og erfaringer. Du kan tale om dét, der fylder for dig samt lytte til andres erfaringer i et forstående og trygt forum. Netværket ledes af to erfarne frivillige, der støtter og guider undervejs i netværket.

**Deltagere: Unge mellem 18 – 30 år med en kronisk syg forælder**

**2. mandag i måneden fra kl. 17.00 – 18.30**

**Tilmelding på [aarhus@cancer.dk](mailto:aarhus@cancer.dk) eller tlf. 7020 2689.**

Kontaktpersoner: Tanja Steincke

## Drop-in yoga for nuværende eller tidligere kræftpatienter

Mindfull og blid yoga, hvor alle kan være med. Fortrinsvis liggende og siddende stillinger, hvor opmærksomheden er på åndedrættet og på at mærke kroppen i alle stillinger. Til stille musik bliver du guidet igennem øvelserne og små meditationer, således at nærvær og velvære er i fokus. Du behøver ikke have prøvet yoga før, alle er velkomne – nybegyndere såvel som øvede.

**Deltagere: Yoga er for alle der har eller har haft kræft.**

**Forløbet afholdes i efteråret 2021 på onsdage fra d. 18/8 – 20/10. I alt 10 gange.**

**Alle gange fra 10.00 -11.30. Der er løbende optag.**

**Tilmelding på [aarhus@cancer.dk](mailto:aarhus@cancer.dk) eller tlf. 7020 2689.**

Kontaktpersoner: Lone Hyldgaard og Kirstine Villumsen

## Online-grupper for kræftpatienter og pårørende

Kræftpatienter, pårørende og efterlevende i hele landet har nu mulighed for at deltage i en online samtalegruppe. Måske er det noget for dig at være med? I online samtalegrupper for patienter, pårørende og efterlevende kan du udveksle tanker og erfaringer med andre i samme situation som dig. Alle grupper varetages af en professionel rådgiver fra en af Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger. Du kan tilmelde dig grupperne uanset hvor i landet, du bor.

**Deltagere: Kræftpatienter, pårørende og efterlevende.**

**Grupperne afholdes løbende i 3. og 4. kvartal 2021.**

**Tilmelding sker via <https://www.cancer.dk/onlinegrupper>**

## Netværk med løbende optag

I kræftrådgivningen har vi en lang række netværk – nogle af dem i samarbejde med patientforeninger, lokalforeninger og Aarhus Kommune. I netværkene har vi løbende optag. Måske er et af netværkene noget for dig?

Ønsker du at høre mere om vores netværk, kan du møde op i

kræftrådgivningen i vores åbningstid. Du kan også ringe til os på tlf. 7020 2689 eller sende en mail: [aarhus@cancer.dk](mailto:aarhus@cancer.dk).

| Netværk:   | Målgruppe:  | Beskrivelse:  | Tidspunkt:                                    |
|--|---|---|---|
| Hjernetumorforeningens Netværksgruppe for efterlevende.  | Efterlevende til en patient med hjernetumor.  | Socialt fællesskab med mulighed for at møde ligestillede.                               | Kl. 17.00 – 19.00<br>3. tirsdag i måneden     |
| Netværk for patienter med mundhule og/eller halskræft.   | Patienter med mundhule og/eller halskræft.  | Erfaringsudveksling og mulighed for at møde ligestillede. Løbende faglige oplæg.        | Kl. 15.30 – 17.30<br>4. onsdag i måneden      |
| Netværk for patienter med spiserør- og mavesækkræft.   | Patienter med spiserør- og mavesækkræft.  | Erfaringsudveksling og mulighed for at møde ligestillede. Løbende faglige oplæg.        | Kl. 15.00 – 17.00<br>2. onsdag i måneden      |
| Netværk for forældre som har mistet et voksent barn.   | Forældre som har mistet et voksent barn +18 år.   | Socialt fællesskab med mulighed for at møde ligestillede.                               | Kl. 16.00 – 18.30<br>4. mandag i måneden      |
| Patientforeningen PROPA  | Prostatakræftpatienter og deres pårørende   | Samtalegruppe (erfaringsudveksling)   | Kl. 18.30 – 21.00<br>1. tirsdag i måneden     |
| Patientforeningen Modernærkekræfts netværksgruppe.   | Modermærke patienter og deres pårørende.  | Socialt fællesskab med mulighed for at møde ligestillede.                               | Ring til os på 7020 2689 for mere information |
| Senfølgenetværk.   | Nuværende eller tidligere kræftpatienter med senfølger.   | Socialt fællesskab med mulighed for at møde ligestillede.                               | Kl. 17.00 – 19.00<br>2. tirsdag i måneden     |
| Ung Kræft.<br>Se mere på: <a href="http://www.ungkraeft.dk">www.ungkraeft.dk</a>                             | Nuværende og tidligere kræfttramte i alderen 16-39 år.  | Socialt fællesskab med månedlige sammenkomster, fællesspisning og aktiv facebookgruppe. | Kl. 17.00 – 20.00<br>2. onsdag i måneden      |
| Ung Kræft (pårørende og efterlevende).<br>Se mere på: <a href="http://www.ungkraeft.dk">www.ungkraeft.dk</a> | Tætte pårørende og efterlevende til unge kræftpatienter. Både patienten og den pårørende skal være i aldersgruppe 16-39 år. | Socialt fællesskab med månedlige sammenkomster, fællesspisning og aktiv facebookgruppe. | Kl. 17.30 – 20.30<br>4. onsdag i måneden      |