



Der virtuelle Herrenabend

**für Männer mit
der Diagnose Krebs**

Ein Austausch auf Augenhöhe
zur gegenseitigen Unterstützung
unter der bewährten Betreuung
von Krebshilfe-Fachleuten.



**ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
SEIT 1910**

Sie sind nicht allein.

Krebshilfe-Beratungsstellen

Wenden Sie sich vertrauensvoll an die über 60 Beratungsstellen in ganz Österreich.

- Kontaktdaten: www.krebshilfe.net

Männergruppen bei der Krebshilfe



Wien: Infos und Termine unter

- Tel.: 0800/699 900 oder
- E-Mail: beratung@krebshilfe-wien.at

Salzburg: Infos und Termine unter

- Tel.: 0662/873536 oder
- E-Mail: beratung@krebshilfe-sbg.at

Geschlossene Facebook Gruppe „Männerforum Krebs“



Austausch unter Patienten ist wichtig. Deshalb hat die Österreichische Krebshilfe die geschlossene Facebook-Gruppe „Männerforum Krebs“ ins Leben gerufen. Patienten können sich in diesem geschlossenen Forum austauschen, Fragen stellen, sich gegenseitig Mut zusprechen.

- www.facebook.com/groups/maennerforumkrebs

Virtueller Männerabend „Herrenzimmer“



Einmal monatlich von 19.00 – 20.00 Uhr via ZOOM. Teilnahme kostenlos und auf Wunsch auch anonym möglich.

Weitere Informationen unter

- herrenzimmer@krebshilfe.net
- www.krebshilfe.net/herrenzimmer
- Direkteinstieg: <https://tinyurl.com/3eh23m2u>

Informieren Sie sich und profitieren Sie von den Erfahrungen anderer.

Es kann befreiend und entlastend sein, sich auszutauschen, miteinander offene Gespräche zu führen und gemeinsam mit einem Gegenüber, das nicht geschont werden muss, nach Lösungen zu suchen.

In unserem Herrenzimmer wollen wir Ihnen Mut machen, nicht alles Schwere alleine tragen zu müssen!



Große Herausforderungen gemeinsam meistern.

Über seine Sorgen und Ängste zu sprechen, ist kein Eingeständnis von Schwäche und Hilfslosigkeit. Ganz im Gegenteil: sich einer (fremden) Person anzuvertrauen kann helfen, den bestmöglichen Umgang mit den Auswirkungen der Erkrankung für sich zu finden.

Krisen können besser bewältigt werden, wenn Sach-, Gefühls- und Beziehungsaspekten gleichermaßen Aufmerksamkeit geschenkt wird.

Wenn ich von einer Reise
zurückkomme, erzähle ich davon.
Genauso ist es bei Krebs. Das
Herrenzimmer hilft mir dabei!

Robert S.

Tirol

Über meine Krebserkrankung
in diesem Rahmen zu sprechen,
hat mir massiv geholfen!

Walter M.

Wien

Es ist so ermutigend, sich mit
anderen auszutauschen!

Peter L.

Oberösterreich

Krebshilfe-Webcasts für Prostatakrebs-Patienten

Ein spezielles Informationsangebot für
Prostatakrebs-Patienten hat die Krebshilfe mit
ihren Webcasts geschaffen. In einzelnen Videos
werden wichtige Themen wie Therapieformen,
Nebenwirkungen, Ernährung, Bewegung und
Sexualität für Prostatakrebs-Patienten behandelt.

Die Webcasts sind abrufbar unter:
www.youtube.com/c/ÖsterreichischeKrebshilfe

Ein virtueller Austausch auf Augenhöhe, von Fachleuten begleitet.

Bei jedem Herrenzimmer steht ein Thema im Mittelpunkt, das alle Männer mit der Diagnose Krebs betrifft: Von der Verarbeitung der Diagnose über den Umgang mit und der Kommunikation zu den Kolleg:innen bis hin zu Themen rund um Bewegung, Ernährung, Partnerschaft und Sexualität.

Gast-Expert:innen liefern einen Gesprächsimpuls und stehen für Fragen zur Verfügung. Der anschließende Austausch der Teilnehmer wird von Herrenzimmer-Host Alexander Greiner moderiert.

Die Teilnahme ist kostenlos und kann auf Wunsch auch anonym erfolgen.

Weitere Informationen und Termine der nächsten Abende unter:

- E-Mail: herrenzimmer@krebshilfe.net
- www.krebshilfe.net/herrenzimmer

Link zur direkten Teilnahme:

- <https://tinyurl.com/3eh23m2u>



Foto: Manfred Wets



„Im Herrenzimmer ergeben sich Monat für Monat spannende Gespräche zum Umgang mit Krebs und neue Ansätze zur Selbsthilfe.“

Alexander GREINER

Host „Herrenzimmer“

„Niemand muss mit der Diagnose Krebs alleine fertig werden. Wir laden alle Männer herzlich ein, unser kostenloses Beratungsangebot anzunehmen!“

Martina LÖWE

Österreichische Krebshilfe



Foto: Sabine Hauswirth



QR-Code scannen und gleich direkt am Herrenzimmer teilnehmen

www.krebshilfe.net/herrenzimmer