

## 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 psychosomatischen 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](http://www.gelderlandklinik.de)  
[www.joho-dortmund.de](http://www.joho-dortmund.de)

Tel. 0 28 31 - 137-0  
Tel. 02 31 - 18 43-0

## Für die Hoffnung

Die Hoffnung, dass das Leben einen Weg findet  
und sich immer wieder durchsetzt,  
begleitet des Hoffenden.

Was du denken kannst, will realisiert werden.  
Was du vor deinem inneren Auge siehst,  
soll in irgendeiner Form Wirklichkeit werden.  
Jede deiner Visionen hat einen Ursprung in der Welt,  
in der täglich lebst.

Es lohnt sich, deine Träume zu untersuchen,  
um festzustellen,  
was an ihnen Ausdruck in deinem Leben sucht.

Wer die Hoffnung lebt,  
schafft Raum für die Ausbreitung des Lebens.  
Es lohnt sich, durch die Hoffnung Dinge entstehen zu  
lassen, die es sonst nicht geben würde,  
Wege zu bahnen, wo es unüberwindbare Barrieren gibt,  
Worte zu finden, wo sonst Sprachlosigkeit geherrscht  
hätte.

Der Hoffende kann die Dinge sehen, die erst im  
Entstehen sind.

(nach U. Schaffer)



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



Johannes-Hospital und Gelderland-Klinik

---

## Radwandern bei Krebs: Von Gersfeld (Rhön) nach Bad Karlshafen- gemeinsam den Gegenwind (des Lebens) meistern!

---



*Neue Wege (er-)fahren – Ballast hinter  
sich lassen und mit Vertrauen nach  
vorne schauen*

---

---

## Wieder ins Leben finden!

Eine Krebserkrankung bringt oftmals das ganze Leben durcheinander. Vieles steht auf einmal in Frage und muss neu überprüft werden, oftmals fahren auch die eigenen Gefühle mit einem ‚Achterbahn‘ und man weiß gar nicht, wo man gerade steht. Bei der Krankheitsverarbeitung geht es dabei sowohl um die körperliche Stabilisierung als auch darum wieder sein seelisches Gleichgewicht zu finden.

Gemeinsam in einer Gruppe mit anderen Betroffenen machen wir uns per Rad von Gersfeld nach Bad Karlshafen entlang des Fuldaradwegs auf den Weg. Im Mittelpunkt steht dabei die Erfahrung: seine eigene Kraft 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 um die Erfahrung, sich wieder dem Leben zuzuwenden, zu genießen und sich neuen Herausforderungen zu stellen. Das gemeinsame Radfahren ermöglicht eine Reise zu sich selbst. Es hilft, die Krankheit zu verarbeiten und sich nach der Verunsicherung durch Krebs wieder neu etwas zuzutrauen. 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 am Fuldaradweg von zwei erfahrenen Psycho-Onkologinnen. Sie stehen Ihnen zur Seite und haben dabei stets ein offenes Ohr.



## Wie sieht die Tour aus?

Geplant ist der Fuldaradweg von Gersfeld (Rhön) nach Bad Karlshafen in insgesamt fünf Etappen. Ein gemeinsames Treffen der Gruppe (max. 10 Personen) wird im Vorfeld (Frühjahr) in Geldern stattfinden, der genaue Termin wird noch bekannt gegeben.

**Zeit:** Vom 08. bis 12. Juni 2020

**Treffpunkt:** Gersfeld / Bahnhof (Anreise individuell)



## Die Radtour auf dem Fuldaradweg

Der **Fuldaradweg** ist ein idyllischer und erlebnisreicher Radwanderweg und führt direkt an der Fulda entlang. Er führt durch die vielfältige Natur Hessens von der Fuldaquelle auf der Wasserkuppe in der wildromantischen Rhön über den Vogelsberg durch die grüne Region Waldhessen und dem kurhessischen Bergland ins Kasseler Land bis hin zum Ziel im Weserbergland. Auf der 255 Kilometer langen ebenen Tour locken interessante Orte und Städte wie der Wasserkuppenort Gersfeld, das barocke Fulda, die Fachwerkgemeinde Rotenburg, das wunderschöne Melsungen, die Großstadt Kassel und die Drei-Flüsse-Stadt Hannoversch Münden nicht nur mit historischen Sehenswürdigkeiten, sondern auch mit einem abwechslungsreichen Angebot an regionaltypischen Gerichten. Die drei Begriffe - Natur, Wasser und Erlebnis - begleiten Sie auf dem ganzen Fuldaradweg.

Erste Etappe: Gersfeld - Fulda ca. 35 Km

Zweite Etappe: Fulda – Bebra ca. 70 Km

Dritte Etappe: Bebra - Guxhagen ca. 60 Km

Vierte Etappe: Guxhagen - Hann. Münden ca. 45 Km

Fünfte Etappe: Hann. Münden – Bad Karlshafen ca. 45 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
- Betroffene in einer fortgeschrittenen palliativen Situation
- Bei 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. 240 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](mailto:ursula.weber@joho-dortmund.de)

Unterstützt wird das Projekt von:

