



Der virtuelle Herrenabend

**für Männer mit
der Diagnose Krebs**

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



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
SEIT 1910

Informieren Sie sich und profitieren Sie von den Erfahrungen anderer.

Es kann entlasten, sich auszutauschen, miteinander Gespräche zu führen und mit einem Gegenüber, das nicht geschont werden muss, nach Lösungen zu suchen. Oft hilft es auch, einfach nur zuzuhören und von den Erfahrungen anderer zu profitieren.

Das alles können Sie in unserem Herrenzimmer. Wir wollen Ihnen damit Mut machen und zeigen, dass Sie mit Ihrer Diagnose nicht alleine sind. Sie müssen nicht alles Schwere alleine tragen.



Große Herausforderungen gemeinsam meistern.

Das Herrenzimmer steht offen für Ihre Fragen rund um das Leben mit der Diagnose Krebs. Wenn Sie möchten, können Sie hier auch über Ihre Sorgen und Ängste sprechen. Denn das ist kein Eingeständnis von Schwäche und Hilfslosigkeit, sondern kann Ihnen helfen, den bestmöglichen Umgang mit den Auswirkungen der Erkrankung für sich zu finden.

Foto: Manfred Weis



Im Herrenzimmer ist alles erlaubt. Einfach nur ohne Kamera zuhören oder auch Fragen stellen und mitdiskutieren. Denn es ist ein Austausch unter Gleichbetroffenen.

Alexander GREINER

Host „Herrenzimmer“

„Niemand muss mit der Diagnose Krebs alleine fertig werden. Wir laden alle Männer herzlich in unser Herrenzimmer ein. Lassen Sie sich unterstützen und nehmen Sie unser kostenloses Angebot an!“

Martina LÖWE

GF Österreichische Krebshilfe



Foto: Sabine Hauswirth



QR-Code scannen und gleich direkt ins Herrenzimmer einsteigen

www.krebshilfe.net/herrenzimmer

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 auch anonym möglich.

Weitere Informationen und Termine der nächsten Abende unter:

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

Link zur direkten Teilnahme:

- www.meinekrebshilfe.net



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

Robert S.

Tirol

Ich habe immer viel in mir selbst gesucht, wie ich mit Problemen umgehe. Mit dem Herrenzimmer habe ich dazu einen neuen Weg gefunden.

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 und unter www.meinekrebshilfe.net

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“



Online-Herrenabend jeweils am 1. Mittwoch im Monat (außer Juli & August), von 19.00 – 20.00 Uhr. Teilnahme kostenlos und auch anonym möglich.

Weitere Informationen unter

- herrenzimmer@krebshilfe.net
- www.krebshilfe.net/herrenzimmer
- Direkteinstieg: www.meinekrebshilfe.net