

# Frau H. schreibt über das große K

## JUKK? Brandneu!



REDAKTION:  
Heike Herrle,  
Lehrerin  
für Guo Lin  
Neues  
Qi Gong

Wortwörtlich „jukkt“ es die Initiatorin Melanie Rohling schon in den Fingern! Ganz neu in Ingolstadt und der Region ist ein frisch aus der Taufe gehobenes Netzwerk für junge Menschen mit Krebserkrankung. Ursprünglich vor zwei Jahren in München von der dortigen Krebsberatungsstelle und der Organisation „Lebensmut“ als Netzwerk von Selbstbetroffenen für Betroffene initiiert, findet dort die Gruppe mittlerweile regen Zulauf. Immer mehr Menschen sind auch heute schon selbst in jungen Jahren mit der Diagnose Krebs konfrontiert.

„Viele Wünsche, Ziele, Freundschaften, Partnerschaften und Lebenswege werden gehörig durcheinandergewirbelt. Plötzlich sind Therapien, Reha, Wiedereingliederung in Schule und Beruf, evtl. Rente und vieles mehr wichtige Entscheidungen. Da ist es nur zu gut verständlich, dass man die Erfahrungen mit der Krankheit, seine Träume, Ängste mit anderen in der gleichen Situation austauschen möchte. Betroffene verstehen die Gedanken und Wünsche anderer Betroffener oft auch ohne große Erklärungen. Außerdem ist es wichtig, einfach auch mal mit anderen eine schöne Zeit zu verbringen und sich gegenseitig zu unterstützen! Von einem solchen Zusammenhalt in der Gruppe profitiert jeder

Anzeige



und man kann gemeinsame Ideen verwirklichen!“, erklärt Melanie Rohling, die Gründerin und Ansprechpartnerin der ersten Ingolstädter jukk-Gruppe.

Am 16. Oktober geht es um 18.30 Uhr in den Räumen der Psychosozialen Krebsberatungsstelle in Ingolstadt los (telefonische Infos unter 0841/22050760)! Wenn du zwischen 18 und 40 Jahre bist und Lust auf Austausch und Netzwerken in einem unkomplizierten Rahmen hast, dann komm vorbei! <https://jukk.de/>

<https://de-de.facebook.com/Netzwerk.JUKK>

### WORKSHOP-ANGEBOT:

#### ICH SCHAU NACH VORN! KREBS UND MEIN BERUFLICHER WEG.

Ganz speziell sollten sich hier Frauen mit einer Krebserkrankung in kostenlosen Workshops ihren Weg in die Zukunft leichter machen können. Der Befund „Krebs“ stellt mein gewohntes Leben auf den Kopf! Am Anfang dreht sich noch alles um körperliche Untersuchungen und medizinische Handlungsoptionen. Man durchläuft oft einen regelrechten Therapie-Marathon. Wenn das alles geschafft ist, rückt mit zunehmender Gesundheit die Wiederkehr in das „normale“ Leben in den Vordergrund. Und dazu gehört auch die Entwicklung einer beruflichen Perspektive. Spätestens im Anschluss an die Akuttherapie stehen viele Fragen im Raum: „Kann ich nahtlos in den gewohnten Arbeitsalltag zurückkehren? Wie wird es mir ergehen? Bin ich den Anforderungen noch gewachsen? Wie reagieren Kollegen auf meine Rückkehr? Sollte ich mich vielleicht neu orientieren? Wie kann ich trotz Stress für mich sorgen? Wo stehe ich eigentlich? Und wo will ich hin?“

## Krebs und mein beruflicher Weg

## Ich schaue nach vorn

**Kostenfreie Workshops für Frauen - mit, trotz oder nach Krebs**

20.10.2017 <b>Mit Krebs, da hat man noch Träume</b> Meine berufliche Zukunft	27.10.2017 <b>Was ich kann? Ich kann was!</b> Den inneren Schatz entdecken
10.11.2017 <b>Das mit der Belastbarkeit</b> Umgang mit der Erkrankung bei Bewerbung oder Wiedereinstieg	17.11.2017 <b>Und dann steht immer was im Weg</b> Hindernisse überwinden

Die Workshops finden jeweils von 9 - 12 Uhr statt.

**Wo?** Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ingolstadt, Levelingstraße 102, 3. OG (Aufzug), 85049 Ingolstadt

**Fragen und Anmeldung:** telefonisch über 08 41 / 220 50 76 - 0 oder per Email an [kbs-ingolstadt@bayerische-krebsgesellschaft.de](mailto:kbs-ingolstadt@bayerische-krebsgesellschaft.de)

Zukunft. Zusammen. Handeln.

Ingolstadt-Region



**CINEMA GLOBAL**  
DIE WELT DER MENSCHENRECHTE

FILMREIHE IM AUDI PROGRAMMKINO

05.10.2017 bis 08.04.2018

AMNESTY INTERNATIONAL

Start der kostenlosen Workshops – immer von 9 bis 12 Uhr – ist am **20. Oktober 2017**. Bei „Mit Krebs, da hat man noch Träume“ geht es um die ganz persönliche Vision der eigenen beruflichen Zukunft. Am **27. Oktober 2017** begeben wir uns unter dem Motto „Was ich kann? Ich kann was!“ auf die Suche nach den inneren Schätzen. „Das mit der Belastbarkeit“ lautet das Thema am **9. November 2017**: Hier geht es um den Umgang mit der Erkrankung bei Bewerbung oder Wiedereinstieg. Wie sich Hindernisse überwinden lassen, ist Inhalt des Workshops „Und dann steht immer was im Weg“ am **16. November 2017**.

Bitte melden Sie sich zu den Workshops telefonisch an über die Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ingolstadt, Telefon 0841/220 50 76 -0 oder per E-Mail: [kbs-ingolstadt@bayerische-krebsgesellschaft.de](mailto:kbs-ingolstadt@bayerische-krebsgesellschaft.de).

# CINEMA GLOBAL

## DIE WELT DER MENSCHENRECHTE

In Zeiten schnell voranschreitender Globalisierung wird es immer wichtiger, sich mit den Menschenrechten auseinanderzusetzen. Menschen leiden in vielen Ländern unter wirtschaftlichem und politischem Druck, rasanten technologischen Entwicklungen, internationalen Verflechtungen und Kriegen. Für diese Thematik wurde im Oktober 2015 in Ingolstadt die Filmreihe Cinema Global – Die Welt der Menschenrechte ins Leben gerufen. Nun geht es, wieder mit einer neuen Mischung an Vereinen und Organisationen, bereits in die vierte Staffel. Unter der Federführung von Amnesty International Ingolstadt wird weiterhin das Ziel verfolgt, Menschenrechten und Frieden, Demokratie und Gleichberechtigung, Umwelt und sozialer Gerechtigkeit mehr Aufmerksamkeit zu verschaffen. In nahezu regelmäßigem dreiwöchigem Abstand werden im Audi Programm kino am Donnerstagabend sowie am darauffolgenden Sonntagvormittag Dokumentar- und Spielfilme gezeigt. Gelegentlich sind Experten bzw. die Vertreter der jeweiligen Vereine anwesend und stehen für Gespräche zur Verfügung. Diskutiert mit uns und erlebt, wie Alternativen aussehen können!

**WEGSCHAUEN WAR GESTERN. FILM SCHAUEN IST HEUTE.** Eintritt 4,50 € | Asylbewerber freier Eintritt. Aufführungsort: Audi Forum Ingolstadt, Ecke Ettingerstraße / Waldeysenstraße

Bitte informieren Sie sich auch unter [www.audi.de/programmokino](http://www.audi.de/programmokino)



## OKTOBER

**DO 26.10.17 | SO 29.10.17**  
**RACING EXTINCTION – DAS ENDE DER ARTENVIELFALT**

Laut wissenschaftlichen Vermutungen zum Artensterben soll bis zum Ende des Jahrhunderts die Hälfte aller Spezies ausgestorben sein. Der Mensch als Verursacher ist gleichzeitig das einzige Lebewesen, welches das Aussterben stoppen kann. Ein Dokumentarfilm von Oscar-Regisseur Louie Psihoyos. USA 2015 | 88 Min. | FSK 6  
Regie: Louie Psihoyos  
**Termine:** DO 26.10.17, 20 Uhr  
SO 29.10.17, 11 Uhr

## NOVEMBER

**DO 16.11.17 | SO 19.11.17**  
**DIE HÄNDE MEINER MUTTER**

Ein Familientreffen auf einem Schiff wird zum Wendepunkt im Leben des Ingenieurs Markus. Als sein vierjähriger Sohn mit einer kleinen Schnittwunde vor ihm steht, erinnert er sich das erste Mal daran, was seine Mutter ihm angetan hat, als er selbst noch ein Kind war. Nun sieht er sich mit einer Wahrheit konfrontiert, einem Vergehen, das man einer Mutter nicht zugetraut hätte. DE 2016 | 108 Min. | FSK 12  
Regie: Florian Eichinger  
**Termine:** DO 16.11.17, 20 Uhr  
SO 19.11.17, 11 Uhr

## DEZEMBER

**DO 14.12.17 | SO 17.12.17**  
**AWAY**

## JANUAR

**DO 11.01.18 | SO 14.01.18**  
**FÉLICITÉ**

## FEBRUAR

**DO 01.02.18 | SO 04.02.18**  
**WERDEN SIE DEUTSCHER**

**DO 22.02.18 | SO 25.02.18**  
**NATIONAL BIRD – WOHIN GEHT DIE REISE, AMERIKA?**

## MÄRZ

**DO 15.03.18 | SO 18.03.18**  
**TIMBUKTU**

## APRIL

**DO 05.04.18 | SO 08.04.18**  
**HOPE FOR ALL – UNSERE NAHRUNG – UNSERE HOFFNUNG**  
Beginn DO 20 UHR | SO 11 UHR