



Kontaktadresse: Gertraud Burgstaller, Burgen 771, 6861 Alberschwende, T. 0664-3034803 ZVR 22203643
Email: brustkrebs@frauenselbsthilfe.at, website: www.frauenselbsthilfe.at

**Erfahrung, Lebensmut, Angst und
Hoffnung miteinander teilen!**

4. Rundschreiben, Dezember 2013

Liebe Frauen!
Liebe Freunde und Förderer!
Liebe Freundinnen und Gönnerinnen!

Wir wünschen Euch von Herzen

*Fröhliche Weihnachten, Glück
Gesundheit und Segen im
neuen Jahr!*



*Mögen unsere Träume wahr werden,
mögen unsere Wünsche in Erfüllung gehen.
Mögen Engel in unseren Herzen landen
und ein Lächeln in unser Gesicht zaubern.*

An dieser Stelle möchten wir auch allen unseren FreundInnen und GönnerInnen, ein herzliches Danke für alles Miteinander und jede Unterstützung sagen.

Bregenzer Gesprächskreis startet im Jänner

Weihnachten ist ja das Fest der Freude. Auch wir dürfen euch über erfreuliche Entwicklungen in unserer Frauenselbsthilfe nach Krebs berichten. Nach einer längeren Pause ist jetzt die Bregenzer Gruppe bereit für einen Neustart.

GRUPPENTREFFEN



IN BREGENZ

WIR - Ilse Spiegel und Waltraud Köb, werden ab Jänner 2014 einen Gesprächskreis anbieten.

WIR - sind langjährig Betroffene (38 bzw. 15 Jahre) mit recht viel Lebenserfahrung.

WIR - sind keine Frauen großer Worte oder langer Reden.

WIR - hören zu und haben Zeit.

WIR - freuen uns auf euer Kommen!

Termin: Jeden letzten Mittwoch im Monat (ausgenommen Schulferien)

Zeit: 18:00 – 20:00 Uhr

Ort: Lebensraum Bregenz, Sozialzentrum Mariahilf, Haus II, (Clemens-Holzmeister-Gasse 2)

1. Termin: Mittwoch 29. Jänner 2014 – 18:00 Uhr



Ein herzliches Dankeschön an unsere Gruppenbegleiterinnen und an alle die mithelfen, dass Frauenselbsthilfe gelingen kann!

Ein Brief, den wir vor kurzem bekamen zeigt uns, dass es immer wieder möglich ist, betroffenen Frauen in einer schweren Zeit zur Seite zu stehen und auch ein Stück weit zu helfen.

Diagnose: Brustkrebs

Als starke, optimistische und lebensbejahende Frau nahm ich diese Diagnose heuer im Sommer eher „auf die leichte Schulter“. Ich dachte mir: „Du bist 43, intelligent, warst immer gesund, eine Kämpferin, hast die beste medizinische Betreuung, das wird schon.“ Dennoch nahm ich im Warteraum meines Gynäkologen den Folder „Frauenselbsthilfe – nach Krebs – Vorarlberg“ mit. War nur so eine Intuition. Ich dachte mir: „Selbsthilfe-Gruppe“, so etwas brauche ich doch nie! Den Folder behielt ich, wollte ihn einfach nicht wegwerfen. Nach der zweiten großen Operation hatte ich so viele Fragen im Kopf, war verzweifelt und wusste nicht, an wen ich mich wenden soll. Ich rief diese Frau Gertraud Burgstaller an. Das war wohl eine der besten Ideen meines Lebens! Ich bekam von ihr sehr kompetente aber auch einfühlsame Antworten auf all meine Fragen. Zudem vermittelte sie mir Kontakte zu Ärzten, die mich in dieser schwierigen Situation bezüglich Therapie-Entscheidungen sehr gut beraten haben. Danke! (Ein DANKE, das von Herzen kommt.) Seither nahm ich an einigen der von der „Frauenselbsthilfe“ angebotenen Veranstaltungen teil. Namen möchte ich nicht alle nennen. Ich habe jedoch so viele starke, tapfere, liebenswerte, optimistische, mir Kraft- und Hoffnung-schenkende Frauen kennengelernt. Irmgard und Vroni als Initiatorinnen der Gruppe in Hörbranz möchte ich besonders von Herzen danken!

Die ärztliche Versorgung ist bei mir bestens gegeben. Was jedoch die „Frauenselbsthilfe“ mir an wissenserweiternder, emotionaler, persönlicher Unterstützung brachte, schenkte, ist nicht in Worten beschreibbar. Menschlich und fachlich eine Riesen-Bereicherung für meine Genesung, mein Leben. Bei mir ist derzeit alles etwas ungewiss – wir alle wissen nicht, was die Zukunft bringt. Jedoch: In der „Frauenselbsthilfe“-Gruppe stärken wir einander gegenseitig, Keine(r) ist oder kämpft allein. Ich schreibe sehr emotional, jedoch ehrlich und möchte hiermit euch allen danken! Ich bin ja schon wieder sehr fit und möchte auch für euch da sein.

Barbara Steiner



Wir dürfen auch noch über eine neue Selbsthilfegruppe berichten

„Hinterbliebene PartnerInnen nach Krebs“

Auffangen – ermutigen – informieren – orientieren

Kontakt und Treffen:

jeden letzten Freitag im Monat um 19.00 Uhr
in Dornbirn im Treffpunkt an der Ach, Höchsterstrasse 30, 1.Stock
Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung per E-Mail oder Tel. gebeten.
E-Mail: shg-hpnk@a1.net, Tel: 05572/ 26374

Initiiert durch Justine Bartek und Josef Eisele



Wissen fürs Leben - Vortragsreihe in der Arbeiterkammer Feldkirch

Leitung Dr. Franz Josef Köb

Arbeit: Kollegialität und gute Führung 23. Jänner 2014, 19.30 Uhr, Univ.-Prof. Dr. Joachim Bauer

Miese Stimmung, Selbstoptimierung und Hirndoping 31. Jän. 2014, 19.30 Uhr, Univ.-Doz. Dr. A. Retzer

SCHÖN! Schön sein, schön scheinen, schön leben – eine philosophische Gebrauchsanweisung

10. Februar 2014, 19.30 Uhr, Dr. Rebekka Reinhard

Der Lebensbogen: Lebenswende und zweite Lebenshälfte

Wie psychosomatische Störungen auf Entwicklungsaufgaben hinweisen

18. Februar 2014, 19.30 Uhr, Dipl. Psych. Hanne Seemann

Liebe, Leid und Tod, Von der Notwendigkeit der Gnade, Daseinsdeutung in Antiken Mythen

25. Februar 2014, 19.30 Uhr, Dr. Eugen Drewermann

Alle Vorträge finden im Festsaal der AK Feldkirch, Widnau 2-4 statt.

Wir bitten um Anmeldung unter wissen@ak-vorarlberg.at oder Telefon 050/258-4026. Der Eintritt ist frei.



Österreichische Krebshilfe Vorarlberg

Dornbirn, Am Rathausplatz 4 - erreichbar Montag bis Freitag 9 – 12 Uhr unter Tel.05572-202388.

Die Krebshilfe Vorarlberg bietet die Möglichkeit, in Ruhe und unentgeltlich mit Prim. Dr. Bernd Knittel (Facharzt für Innere Medizin und Psychotherapeut mit dem thematischen Schwerpunkt Psycho-Onkologie) ein persönliches Gespräch zu führen.

Terminvergaben für die Angebote der Krebshilfe erfolgen ausschließlich über das Büro in Dornbirn.

Freude am Formen und Gestalten mit Ton

Leitung: Edeltraud Kräutler-Nagler, Keramikkurs- und Workshop Leiterin

Termin/Ort: Ganzjährig, jeden 3. und 4. Mo. im Monat (außer Ferien).

Jeder Abend kann einzeln gebucht werden. Jeweils 18.00 – 21.30 Uhr

Kreativer Kreis VHS Rankweil, Schlosserhus Rankweil, Dr. Grißstraße 5

Kosten: € 8,- (+ Material) pro Teilnahme

Kontakt: 0664/123 66 36

Erholung für Körper – Seele – Geist

Konkrete Anweisungen unterstützen Sie, sich zu entspannen, Ihre eigenen Gedanken und Gefühle auf wohlthuende Weise zu beeinflussen und Ihrem Körper Erholung zu ermöglichen.

Leitung: Dietlinde Baldauf, MSc, Psychotherapeutin

Termin/Ort: Mo. 20. Jän. 15.00 – 16.30 Uhr, Pfarrzentrum St. Martin Dornbirn (Eingang Schulgasse)

Kosten: € 5,- für Mitglieder der Krebshilfe kostenlos

Anmeldung: Krebshilfe

Das Programmheft der Krebshilfe Vorarlberg, mit weiteren interessanten Angeboten, kann gratis über die Krebshilfe bezogen werden! Alle Informationen auch unter www.krebshilfe-vbg.at

<p>BREGENZ Gruppenbegleiterinnen: Ilse Spiegel Tel. 0650/311 24 70 Waltraud Köb Tel. 0650/6600 633</p>	<p>Jeden letzten Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr im Lebensraum, Sozialzentrum Mariahilf, Haus II,</p>		
<p>FELDKIRCH Gruppenbegleiterin: Reingard Blum Tel. 05522/72191</p>	<p>Jeden ersten Donnerstag im Monat um 14.30 Uhr im Gutwinski Hotel</p>	<p>Wassergymnastik: findet voraussichtlich ab Mitte Feb. 2014 wieder statt Anfragen an: Irene Willi Tel.0688 8229776</p>	
<p>GÖTZIS Gruppenbegleiterinnen: Ingeborg Fleisch Tel. 05576/75040 Gisela Bischoff Tel. 05523/58746</p>	<p>Jeden zweiten Montag im Monat um 19 Uhr im Haus der Generationen</p>		
<p>DORNBIRN Gruppenbegleiterinnen: Gerda Steiger Tel. 0664 2821333 Ingrid Fleisch Tel. 0676 6011709</p>	<p>Montag, den 3. März Kolpinghaus um 18.00 Uhr. Bewegung mit Gerda</p>	<p>Wassergymnastik: Jeden Montag um 18 Uhr im KH Dornbirn. Anfragen an: Ingrid Fleisch Tel: 0676 6011709</p>	
<p>BLUDENZ Gruppenbegleiterinnen: Herlinde Eichberger Tel.05552/62824 Christl Zimmermann Tel. 05552/67018</p>	<p>Jeden letzten Mittwoch im Monat um 14.30 Uhr wieder in der Fohrenburg, vormals Nova Bräu, jetzt „d'r Kohldampf“</p>		
<p>BREGENZERWALD Ansprechpartnerin: Gertraud Burgstaller Tel. 0664 3034803</p>			<p>Sie können natürlich auch jederzeit die Veranstaltungen anderer Regionalgruppen besuchen!</p> <p>Einzelgespräche und telefonische Anfragen sind jederzeit möglich!</p>
<p>LEIBLACHTAL Gruppenbegleiterinnen: Vroni Greiter Tel. 05573/82273 Irmgard Mattweber Tel. 05573/84209</p>	<p>Gesprächskreis für Betroffene jeden letzten Dienstag im Monat um 15 Uhr im Pfarrheim Hörbranz</p>	<p>Dezember kein Gruppentreffen</p>	

Für den Vorstand – Gertraud, Ida, Irmgard, Anita, Ilse und Moni



der Versand erfolgte mit freundlicher Unterstützung der Hypo Landesbank Vorarlberg, Konto Nr.10491748015 BLZ 58000