

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

4. Rundschreiben, Dezember 2014

Erfahrung, Lebensmut, Angst und Hoffnung miteinander teilen!

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

Jetzt ist es wieder soweit. Die „stillste Zeit des Jahres“ ist angebrochen. Vielleicht hat manche von uns gelernt, dass es eine stille Zeit werden kann, wenn wir auf uns selbst zurückgeworfen werden und wir anfangen zu überlegen, **was im Leben wirklich zählt.**

Zu diesem Thema gab es im November einen beeindruckenden Kongress im Festspielhaus. Es war der erste dieser Art in Österreich. Zentraler Bestandteil dieser Veranstaltung waren Vorträge verschiedenster Persönlichkeiten, die aus ihren Biografien erzählten und ihr persönliches Schicksal schilderten. Es waren Geschichten von Lebensbewältigung und Mut, von Solidarität und Menschlichkeit, vom Glauben an sich selbst und die Kraft der Liebe. Manche von uns hätte dazu auch einiges zu erzählen gehabt.

Es tut wohl zu spüren, dass wir alleine durch unser Zuhören, unsere eigene Betroffenheit und unsere Erfahrung anderen Mut zusprechen können. So möchten wir euch einen Spruch mit in den Advent geben...

worauf wartest Du?

*Du
bist
die
Kerze
die leuchten
kann*

für andere



zünde sie an

Petition an das Sozialministerium – und das auf Grund unserer Initiative!!!



Anlässlich des Treffens von Europa Donna in Linz am 20./21. September sprach Ida zum Thema „Teilzeitarbeit trotz Krankenstand“ und führte dazu aus, dass es für uns Betroffene, so wir noch in einem Arbeitsverhältnis stehen, gut wäre, wenn wir im Zuge der lange andauernden Behandlung schrittweise ins Berufsleben zurückkehren könnten. Das gebe Sicherheit, erhöhe das Selbstwertgefühl und mache zuversichtlich. Es heiße auch wieder dazuzugehören, auch wenn noch keine volle Leistung erbracht werden könne. Dieses Anliegen hat bereits die Arbeiterkammer, die Gebietskrankenkasse und die Vorarlberger Krebshilfe lanciert. Nun kommen die Betroffenen selbst zu Wort. Das Referat wurde somit zur Basis einer Petition an das Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz. Inzwischen konnten wir bereits über 1300 Unterschriften verzeichnen, weit mehr, als wir erwartet haben.

Um unserem Anliegen Nachdruck zu verleihen, ist es unser Bestreben weitere Unterzeichner zu finden. Wir streben die 10.000 an!!! Auch über eure Unterschrift würden wir uns freuen! Im Internet – Suchmaschine Google – Europa Donna Petition - eingeben und ihr kommt direkt zur Petition, dort ist auch der gesamte Text des Referates nachzulesen.

Am 27.11. 2014 gab es ein Gespräch mit Sozialminister Hundstorfer. Er hatte ein offenes Ohr für unser Anliegen und bat darum, auch mit den Arbeiterkammern Kontakt aufzunehmen, um eine gute Gesprächsbasis zu schaffen.

Wir werden weiterhin berichten!

„Denk dran“ - die Informationskampagne zur Brustkrebs-Früherkennung



Das Brustkrebs-Früherkennungsprogramm startete im Brustkrebsmonat Oktober neuerlich eine Informationskampagne. Sie soll alle Frauen verstärkt auf das Programm aufmerksam machen und sie umfassend über die neue Möglichkeit der Früherkennungsmammographie informieren. Ziel ist es, den Frauen, ergänzend zur Beratung durch ihren Arzt/ ihre Ärztin, eine informierte Entscheidung zu ermöglichen.

Wir als Betroffene sind „Botschafterinnen“ und sollten es uns zur Aufgabe machen, in unseren Familien, bei unseren Freundinnen und Freunden sowie in unserem Bekanntenkreis bzw. Umfeld auf die Wichtigkeit der Vorsorge hinzuweisen.

Leider erhält das eingeführte Brustkrebs-Früherkennungsprogramm bisher nicht den gewünschten Zuspruch! Wir wissen, wie wichtig Vorsorge ist und wie viele Chancen eine Früherkennung bietet. Dazu noch ein paar aktuelle Zahlen, die die Wichtigkeit der Vorsorge unterstreichen soll! Etwa 86 % der von Brustkrebs betroffenen Frauen überleben die ersten fünf Jahre nach Therapiebeginn. Nur 10 % verstarben. Bei 80 % kehrt der Krebs nicht zurück. In aktuellen Studien kommt man im nachbarlichen Ausland auf rund 84 % Überlebensrate. In den USA lag diese Wahrscheinlichkeit sogar bei 89 %.

Wann ist psychoonkologische Begleitung sinnvoll?



In einem Vortrag am 22.10.2014, welcher in Zusammenarbeit mit der Krebshilfe Vorarlberg organisiert wurde, hat uns Frau Mag. Simone Bösch in die Thematik eingeführt.

Im Anschluss daran fand ein reger Erfahrungsaustausch und eine Diskussion statt.

Der Abend wurde „gewürzt“ mit einer Besichtigung des Veranstaltungsortes „Schule für Sozialbetreuungsberufe“ in Bregenz, welche uns auch mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnte. Einen herzlichen Dank an dieser Stelle an Mag. Simone Bösch sowie Direktorin Katharina Lang und unserem langjährigen Mitglied Heidi Christensen.

Bewegung belebt – gemeinsam aktiv „gegen Krebs“



Die Krebshilfe Vorarlberg veranstaltet zweimal jährlich eine besondere Bewegungstherapie für Brust- und DarmkrebspatientInnen am LKH Rankweil (ab Frühjahr 2015 auch am KH Dornbirn). Frau Barbara Rick, MSc und Sportlehrerin, leitet diese Bewegungstherapie.

Nun hat sie uns in einem Vortrag unter dem Motto „Bewegung belebt - gemeinsam aktiv „gegen Krebs“ - Interessantes erzählt.

Es wurde in vielen internationalen Studien belegt, dass regelmäßig ausgeübte Bewegung das Risiko der Entstehung von Krebs, aber auch einer neuerlichen Erkrankung, deutlich reduzieren kann.

Was heißt nun regelmäßig?

Studien untermauern, dass tägliches 30 minütiges Gehen und Bewegen in der Natur bzw. an der frischen Luft bereits großen Einfluss hat. Wer allerdings noch mehr für sich und seine Gesundheit tun will, dem wird 1 Stunde Ausdauersport an 5 Tagen der Woche empfohlen.

Regelmäßige Gymnastik, Schwimmen, Walken und Nordic Walking sind dazu geeignete Bewegungsarten. Und nach „so viel“ Theorie gab es als „Draufgabe“ für uns alle einige Übungen, die unseren Körper bewegt, gedehnt, gestreckt und unser Koordinationsvermögen gefordert haben.



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.



**Wir wünschen allen unseren lieben Mitgliedern,
unseren FreundInnen und GönnerInnen
ein gesegnetes Weihnachtsfest!
Für das Neue Jahr viel Freude und alles Gute!
Ein herzliches Danke für alles
Miteinander und jede Unterstützung**

BREGENZ

Begleiterinnen:

Ilse Spiegel – Tel.: 0650 / 311 24 70
Waltraud Köb – Tel.: 0650 / 660 06 33

Jeden letzten Mittwoch im Monat
18:00 Uhr
im Lebensraum, Sozialzentrum
Mariahilf, Haus II,
im Dezember entfällt das Treffen

FELDKIRCH

Begleiterin:

Reingard Blum - Tel.: 05522 / 72 191

**Jeden ersten
Donnerstag im Monat**
14.30 Uhr im Gutwinski Hotel

Wassergymnastik: jeden Donnerstag
8:15 Uhr im LKH Rankweil
Anfragen an:
Irene Willi Tel.: 0688 / 822 97 76

GÖTZIS

Begleiterinnen:

Ingeborg Fleisch – Tel.: 05576 / 75 040
Gisela Bischoff – Tel.: 05523 / 58 746

**Jeden zweiten
Montag im Monat**
19 Uhr
Im Haus der Generationen

DORNBIRN

Begleiterinnen:

Gerda Steiger – Tel.: 0664 / 282 13 33
Ingrid Fleisch – Tel.: 0676 / 601 17 09

Montag, den 2. März 2015
Kolpinghaus um 18.00 Uhr
Thema „Spaß an Bewegung“

Wassergymnastik: Jeden Montag um
18:00 Uhr, SeneCura Parkresidenz
Anfragen an:
Ingrid Fleisch - Tel.: 0676 / 601 17 09

BLUDENZ

Begleiterinnen:

Herlinde Eichberger – Tel.: 05552 / 62 824
Christl Zimmermann – Tel.: 05552 / 67 018

**Jeden letzten
Mittwoch im Monat**
um 14.30 Uhr in der Fohrenburg,
vormals Nova Bräu, jetzt „d'r Kohldampf“
im Dezember entfällt das Treffen

LEIBLACHTAL

Begleiterinnen:

Vroni Greiter – Tel.: 0650 / 306 98 42
Irmgard Mattweber – Tel.: 0664 5356292

**Jeden letzten
Dienstag im Monat**
um 15 Uhr im
Pfarrheim Hörbranz
im Dezember entfällt das Treffen

BREGENZERWALD

Ansprechpartnerin: Gertraud Burgstaller – Tel.: 0664 / 303 48 03

Einzelgespräche und telefonische Anfragen sind jederzeit möglich!

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



der Versand erfolgte mit freundlicher Unterstützung der Hypo Landesbank Vorarlberg,
IBAN: AT43 5800 0104 9174 8015 BIC: HYPVAT2B