

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

1. Rundschreiben, März 2015

Erfahrung, Lebensmut, Angst und Hoffnung miteinander teilen!

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



Wir sind mit viel Energie ins neue Jahr gestartet und arbeiten mit Hochdruck an unserer neuen Homepage. Unsere Mitglieder werden immer jünger und so sind wir gefordert auch den jungen Frauen gerecht zu werden und ihnen nützliche Infos in den neuen Medien zugänglich zu machen.

Vielleicht ist euch schon aufgefallen, dass auch unser Logo sich „verjüngt“ hat.

Unser Team hat Zuwachs bekommen - Naomi Jacob aus Nüziders wird uns in Zukunft bei unserer Arbeit unterstützen. Wir freuen uns darauf, sie bei unserer Jahreshauptversammlung im April vorzustellen.

Vorankündigung:

Unsere **Jahreshauptversammlung** findet am **Freitag, den 17. April 2015, um 17.00 Uhr** im Cafe des Kulturhauses Dornbirn statt. Eine gesonderte Einladung kommt noch. Wir freuen uns über eine rege Teilnahme!

Unser Anliegen - Teilzeitkrankenstand

Die **Petition** für einen schrittweisen Wiedereinstieg ins Arbeitsleben ist uns weiterhin ein großes Anliegen. Wir Betroffenen sind Botschafterinnen und sammeln **Unterschriften**. Bitte unterstützt uns aktiv!!! Den Text der Petition und Unterschriftenlisten erhaltet ihr bei der Jahreshauptversammlung, oder unter der Telefonnummer 05572 / 29015, oder online, im Google, Petition Teilzeitkrankenstand eingeben und direkt unterschreiben.

Achtung:

Die **VGKK** weist uns darauf hin, dass **REHA Anträge** sehr sorgfältig ausgefüllt werden müssen, um einen positiven Bescheid zu bekommen. Die gute Argumentation eines Arztes oder mehrerer Ärzte in einem separaten Brief kann sehr bei der positiven Beurteilung des einzelnen Falles helfen.

Tolles Service auf der Strahlentherapie am LKH Feldkirch



Seit 2014 gibt es auf der Radio-Onkologischen Abteilung des LKH Feldkirch ein tolles Angebot der Krebshilfe Vorarlberg. Frau Mag. Simone Bösch (klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Psychoonkologin) bietet jeden Dienstag von 13.00 – 17.00 Uhr auf der Strahlenambulanz am LKH Feldkirch Akutpatienten und deren Angehörigen ihre Begleitung an. Die Zuweisung erfolgt direkt im Ambulanzsekretariat über Ärzte, Pflegepersonal, Radiotechnologen oder durch die Patienten bzw. deren Angehörige selbst.

Vorausgegangen ist diesem Angebot eine Befragung aller behandelten Patienten mittels eines standardisierten Fragebogens im Zeitraum Februar bis Dezember 2013.

Das Ergebnis dieser Befragung zeigte den dringenden Bedarf für dieses Angebot. 30 % der befragten Patienten bezeichneten sich selbst als belastet, was mit der Zahl der Einschätzung durch Ärzte und Pflegepersonal übereinstimmte. Weitere 50 % der behandelten Patienten sollten aus der Sicht der Angehörigen psychologisch und/oder psychosozial unterstützt werden. Diese Angehörigen drückten zu 25 % starke Eigenbelastungen aus, weitere 22 % benennen noch zusätzliche Belastungen durch den erkrankten Mitmenschen in ihrer Familie.

So liegt in Summe der wahrgenommene Bedarf bzw. der Wunsch nach einer psychoonkologischen Unterstützung bei 50 %, unabhängig von der aktuell empfundenen Belastung des Patienten.

Die am LKH Feldkirch erfassten Daten zeigten deutlich, dass sich Patienten mit Krebsdiagnose in einer hochbelasteten Situation befinden. Darauf hat die Krebshilfe Vorarlberg reagiert und den Dienst der psychoonkologischen Betreuung deutlich ausgebaut.

Ein herzliches Dankeschön an Frau Mag. Bösch und die Krebshilfe Vorarlberg sowie Herrn Primar Doz. Dr. Alexander De Vries!



Heilsames Denken in Zusammenarbeit mit der Frauenselbsthilfe nach Krebs

Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie Sie Ihre Gedanken gezielt lenken und als Kraftquelle nutzen können. Mit Ihren Gedanken bestimmen Sie die Gegenwart und stellen die Weichen für Ihre Zukunft.

Referentin:

Christiane Huber-Hackspiel, Akad. Mentalcoach, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin,
Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, www.huber-hackspiel.at

Termin:

Mo 23. März 2015, 18 Uhr, Gemeindeamt Au

Anmeldung und Kosten:

Sekretariat der Krebshilfe Vorarlberg, Dornbirn, Mo – Fr 9 – 12 Uhr,
Tel: 05572 202 388
office@krebshilfe-vbg.at



Freiwillige Spenden an die Österreichische Krebshilfe Vorarlberg

Gesprächsrunde Bregenz: "Halt auf freier Strecke"

Die Bregenzer Gesprächsrunde lädt euch alle herzlich zum Film „Halt auf freier Strecke“ (Deutscher Filmpreis 2012: Bester Film, Prädikat „Besonders wertvoll“) mit anschließender Gesprächsrunde mit Johannes Christoph Heil, Lebens- und Sozialberater, ein.

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

Termin: Mittwoch 25. März 2015, 18.00 Uhr



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

Die Krebshilfe Vorarlberg bietet auf Anfrage bei der Beratungsstelle die Möglichkeit zu medizinischen Informations- und Arztgesprächen.

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

Gestärkt – Selbstbewusst

Maltherapie für Menschen mit der Diagnose Krebs.

Einem Bild wird nachgesagt, dass in ihm Platz findet, was im alltäglichen Leben keinen Ort hat und tausend Worte nicht beschreiben können.

Leitung:

Cornelia Zaworka-Hagen, Maltherapeutin IAC und Mag. Simone Bösch

Ort und Termin:

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast in Götzis, FR 20. März, 14.15 Uhr bis SA 21. März 2015, 17 Uhr



Anmeldung und Kosten:

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast in Götzis, Tel: 05523 62501-828, arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at
Kursbeitrag € 50,- zuzüglich Vollpension € 70,20, Maximal 15 TeilnehmerInnen

Bewegung und Sport

Bewegungstherapie für Brust- und Darmkrebspatientinnen

Spezielles Bewegungsprogramm über 12 Wochen, je eine Stunde unter sportmedizinischer Führung.

Leitung: OA Dr. Alois Lang, Innere Medizin, und Barbara Rick MSc, Sportlehrerin

Orte und Termine:

LKH Rankweil, Infoveranstaltung: DO 26. März 2015, Beginn Bewegungstherapie: DO 9. April 2015, 16.30 Uhr, Treffpunkt: Portier des LKH Rankweil

KH Dornbirn, Infoveranstaltung: MI 1. April 2015, Beginn Bewegungstherapie: MI 8. April 2015, 16.30 Uhr,

Treffpunkt: Portier des KH Dornbirn

Anmeldung Krebshilfe Vorarlberg, Tel: 05572 202 388

Kosten: € 5,- Selbstbehalt pro Einheit

Stellenwert der individuellen unterstützenden Maßnahmen in der Tumortherapie

Eine der häufigsten Fragen im Rahmen der Gespräche über eine Krebstherapie ist: „Was kann ich sonst noch machen?“

z. B. Musiktherapie, chinesische Medizin, Psychotherapie...

Leitung: Dr. Clemens Patrick, Facharzt für Radio-Onkologie und Strahlentherapie

Ort und Termin: „Im Schützengarten“ Schützengartenstraße 8, Lustenau, MI 8. April 2015, 19.30 Uhr

Anmeldung: Krebshilfe Vorarlberg, Tel: 05572 202 388

Kosten: Freiwillige Spenden an die Krebshilfe Vorarlberg

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,

Mittwoch 25. März: **FILM** „Halt auf freier
Strecke“ und Gespräch mit Johannes
Christoph Heil
(Lebens- und Sozialberater)

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 6. Juli 2015

Kolpinghaus um 18.00 Uhr
Sommerprogramm mit Ingrid und Moni

Wassergymnastik: jeden Dienstag

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“

LEIBLACHTAL

Begleiterinnen:

Vroni Greiter – Tel.: 0650 / 306 98 42
Irmgard Mattweber – Tel.: 05574 / 46014

Jeden letzten Dienstag im Monat

um 15 Uhr im
Pfarrheim Hörbranz

Achtung! Im April kein Treffen

BREGENZERWALD

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

Einzelgespräche und telefonische Anfragen sind jederzeit möglich!

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



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