

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

Rundschreiben, Februar 2016

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

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



Das neue Jahr hat kaum begonnen, da gibt es schon von einigen Veränderungen zu berichten:

Neue Gruppe - familiärer Brustkrebs
(Nähere Infos Seite 2)

Gerda's Abschied - Gruppe Dornbirn

Bei einer gut besuchten und sehr stimmungsvollen Adventfeier hat Gerda der Gruppe ihren Entschluss mitgeteilt, ihr Amt als Gruppenbegleiterin niederzulegen. 14 Jahre Einsatz für die Frauenselbsthilfe - ein Grund für uns - ihr im Rahmen der Jahreshauptversammlung in einem festlichen Rahmen zu danken.

Gerda, wir möchten dir vorab schon DANKE sagen und wünschen dir für die Zukunft alles Gute!
Wir sind uns sicher, dass bereits neue und interessante Aufgaben auf dich warten.

Vorankündigung:

Unsere **Jahreshauptversammlung** findet am **Freitag, den 8. April 2016, um 17.00 Uhr** im Cafe des Kulturhauses Dornbirn statt. Eine persönliche Einladung folgt wie gewohnt.
Bitte haltet euch den Termin jetzt schon frei - wir freuen uns über eine rege Teilnahme!



Weihnachtsspende

Der Zentralverband der Spediteure - vertreten durch Herrn Dir. Gau - hat uns auch heuer wieder mit einer großzügigen Spende bedacht.

Der gesamte Vorstand und auch unsere Mitglieder sagen HERZLICHEN DANK dafür!

Familiärer Brustkrebs



Im November 2015 hatten wir ein Treffen mit Gabi Graf, einer Betroffenen mit familiärem Brustkrebs und Dr. Alois Lang (Oberarzt Interne Feldkirch, Leiter der Onkologie, Krebspezialist). Die beiden führten uns dabei in das Thema **familiärer Brust- und Eierstockkrebs** (ausgelöst durch das BRCA-1 oder BRCA-2 Gen) ein. Wir beabsichtigen, innerhalb der Frauenselbsthilfe nach Krebs Vorarlberg eine Gruppe für diese speziell betroffenen Frauen einzurichten, unter Begleitung von Gabi Graf mit Unterstützung von Herrn Dr. Lang und Frau Dr. Margit Sandholzer.

1996 waren die Frauen in Gabi Graf's Familie die ersten in Österreich, die sich einem Gentest unterzogen, um zu erfahren, ob es eine genetisch bedingte Veranlagung für Krebs in ihrer Familie gibt. Gabi selbst, ihre Mutter und eine ihrer Schwestern wurden dabei positiv getestet, sind also Trägerinnen der Gene BRCA-1 oder BRCA-2.

Bei einem positiven Test haben Frauen die Möglichkeit, sich Brüste und Eierstöcke entfernen zu lassen, um so eine Krebserkrankung zu verhindern. Etwa 15 Frauen in Vorarlberg haben sich bereits zu diesem Schritt entschlossen.

Gentests sind sinnvoll, wenn innerhalb mehrerer Generationen einer Familie drei Frauen unter 60 Jahren, zwei unter 50 Jahren oder eine Frau unter 35 Jahren an Brust- oder Eierstockkrebs erkrankt sind. In den nächsten 2 - 5 Jahren soll hier ein Schwerpunkt gesetzt und versucht werden, bei möglichst vielen Frauen „Ahnen zum Wissen zu machen“. Es kann sich auch um familiären Brustkrebs handeln, wenn nicht in jeder Generation der Familie eine Brustkrebserkrankung auftritt und auch männliche Nachkommen können Träger dieses Gens sein (es kann neben Brustkrebs auch Gebärmutterhalskrebs, Eierstockkrebs oder Prostatakrebs auslösen). Zudem wird beobachtet, dass die betroffenen PatientInnen von Generation zu Generation jünger werden.

Für betroffene Frauen sind spezielle Vorsorgeuntersuchungen vorgesehen. Diese sehen ab dem 25. Lebensjahr unter anderem 1x jährlich eine MR-Mammographie vor, ab dem 35. Lebensjahr zusätzlich 1mal jährlich eine "normale" Mammographie. Die Frauen können sich aussuchen, ob sie diese Untersuchungen 1mal im Jahr gemeinsam, oder aber zeitlich versetzt, also z.B. im Abstand von einem halben Jahr durchführen lassen.

Die Testung von Blut- oder Gewebeproben findet zurzeit noch in Wien im AKH statt. In naher Zukunft wird es aber möglich sein, sich (mittels einfachem Schleimhautabstrich) direkt in Vorarlberg testen zu lassen.

Da von allen operierten Tumoren Gewebeproben im LKH Feldkirch konserviert wurden, ist ein Test auch dann möglich, wenn Erkrankungen schon lange zurückliegen.

Bei allen diagnostischen Fortschritten ist es sehr, sehr wichtig, sich vorher über mögliche psychische Belastungen im Klaren zu sein und vorher eine Entscheidung zu treffen, was man mit dem Wissen macht, falls der Test positiv ist. Selbstverständlich gibt es auch das Recht auf „NICHT WISSEN“.

Für Informationen steht Gabi Graf unter der Telefonnummer: 0664/859 41 53 gerne zur Verfügung

Einladung zu den 15. Onkologischen Wintergesprächen in Wien am 15. und 16. Jänner 2016



Bei den diesjährigen Gesprächen standen die Selbsthilfegruppen und ihre Arbeit im Fokus der Vorträge und anschließenden Diskussionen.

Die Wichtigkeit der freiwilligen Arbeit von Selbsthilfegruppen wird sowohl von der breiten Öffentlichkeit, als auch von der Medizin immer mehr erkannt.

Durch diese Weiterentwicklung kommt es besonders auf eine gute und breite Vernetzung untereinander an, um auch künftig das nötige Gehör zu finden.

Zusammenarbeit auf breiter Basis hilft uns, Wünsche zu äußern, Forderungen weiterzutragen und das eine oder andere einer Lösung näher zu bringen.

In diesem Sinne waren die beiden Tage für uns ein schöner Erfolg!

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.

Seminar: Innehalten - Kraft auftanken

Leitung: Andrea Moosbrugger, Psychotherapeutin, Systemische Familientherapie, Psychoonkologin
Mag. Maria Stadler, Psychotherapeutin, Psychodrama

Ort: Krebshilfe Dornbirn

Schnuppertermine: 26.Feb., 4. und 18. März 2016
Jeweils Freitag 9 - 10.30 Uhr

Vortrag: Krebs wird zunehmend heilbar - Chancen und Hoffnungen in unserer Zeit

Referent: OA Dr. Helmut Eiter, Facharzt für Strahlentherapie und Radioonkologie LKH Feldkirch

Ort: Au im Bregenzerwald, Gemeindesaal

Termin: Do. 17. März 2016, 19.30 Uhr

Vortrag: Ernährung bei Krebs

Referent: MR Prof. Dr. Gebhard Mathis, Präsident der Österreichischen Krebshilfe Vorarlberg

Ort: LKH Bludenz, Vortragssaal

Termin: Do. 31. März 2016, 19.00 Uhr

Vortrag: Einsatz von Strahlen - Hochleistungspräzision in der Onkologischen Therapie

Referent: Dr. Raoul Pinter, Facharzt für Strahlentherapie und Radioonkologie LKH Feldkirch

Ort: Lebensraum Bregenz, Clem.-Holzm.-Gasse 2

Termin: Do, 28. April 2016, 19.30 Uhr

Vortrag: Kann Ernährung Krebs verhindern?

Referent: Dr. Gerhard Diem, Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie-Onkologie, Gastroenterologie usw.

Ort: auf Anfrage

Termin: Mo, 9. Mai 2016, 18.00 Uhr

Weitere Veranstaltungen unter www.krebshilfe-vbg.at

Anmeldung: Mo - Fr 9 - 12.00 Uhr, Tel.: 05572 202 388 oder office@krebshilfe-vbg.at



Vorschau Wissen fürs Leben - Frühjahr 2016

Vortragsreihe in der Arbeiterkammer Feldkirch, Leitung Dr. Franz Josef Köb

Wendepunkte - Was eigentlich besagt das Christentum?

Dienstag, 22. März 2016

Dr. Eugen Drewermann

Sexualität und Achtsamkeit

Freitag, 15. April 2016

Univ.-Prof. Dr. Peter Riedl

Beziehungsorientierte Pädagogik

Mittwoch, 27. April 2016

Univ.-Prof. Dr. Joachim Bauer

Verleitung zur Unruhe

Dienstag, 3. Mai 2016

Mag. Bernhard Heinzlmaier

Alle Vorträge beginnen um 19.30 Uhr in der AK in Feldkirch.

Der Eintritt ist frei.

Anmeldung unter wissen@ak-vorarlberg.at oder Telefon 050/258-4026

BREGENZ

Ansprechpartnerin:

Ilse Spiegel - Tel.: 0650 / 311 24 70

Gespräche sind jederzeit möglich!

BREGENZERWALD

Ansprechpartnerin:

Gertraud Burgstaller
Tel.: 0664 / 303 48 03

Gespräche sind jederzeit möglich!

LEIBLACHTAL

Begleiterinnen:

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

Unser nächstes Treffen findet am
Dienstag, 26. April um 16.00 Uhr im
Gasthaus Rose in Hörbranz statt

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“

DORNBIRN

Begleiterinnen:

Moni Jäger - Tel.: 0664 / 766 51 55
Ingrid Fleisch - Tel.: 0676 / 601 17 09

Montag, 7. März

Kolpinghaus um 18.00 Uhr
Gesprächsrunde

Wassergymnastik: jeden Dienstag

18:00 Uhr SeneCura Parkresidenz
Anfragen an:
Ingrid Fleisch Tel.: 0676 / 601 17 09

GÖTZIS

Begleiterin:

Ingeborg Fleisch - Tel.: 05576 / 75 040

**Jeden zweiten
Montag im Monat**

19.00 Uhr
Im Haus der Generationen

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

Familiärer Brustkrebs

Ansprechpartnerin:

Gabi Graf - Tel.: 0664 / 859 41 53

Gespräche sind jederzeit möglich!

Für den Vorstand – Gertraud, Ida, Anita und Moni