

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

1. Rundschreiben, März 2013

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

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

Angehörige sind von einer Krebserkrankung, gerade wenn die Gattin und Mutter unmündiger Kinder erkrankt ist, in besonderer Weise betroffen. Für Partner ist diese Situation eine große Herausforderung. Wir dürfen daher mit Freude berichten:

Der Pink Ribbon Award der Österreichischen Krebshilfe ging an Kuno Fleisch, Gatte von Ingeborg Fleisch



Seit Ingeborg Fleisch 1999 die Diagnose Brustkrebs erhielt, steht ihr ihr Gatte Kuno zur Seite, kümmert sich um die vier Kinder und den Haushalt. Auch als die Krankheit 2008 wiederkam, konnte sich Ingeborg voll und ganz auf ihren Gatten verlassen.

Wir freuen uns mit dem Ehepaar Ingeborg und Kuno Fleisch über die verdiente Auszeichnung und wünschen beiden und der ganzen Familie von Herzen alles Gute. Ingeborg Fleisch selber kümmert sich auch um andere Frauen, die mit der Diagnose Krebs leben und leitet die Betroffenengruppe Götzis.

Opernstar Elina Garanca und Margit Fischer überreichten die Auszeichnung

**Beim 18. „Gespräch am Sunnahof“ war Reingard Blum zu Gast unter dem Motto:
„Man muss die Menschen mögen“.**



Im Gespräch mit George Nussbaumer erzählte Reingard Blum in gewohnt spannender Weise aus ihrem Leben und besonders von ihrem wertvollen Wirken in unserer Frauenselbsthilfe nach Krebs. Vor einer zahlreichen illustren Gästeschar boten Reingard Blum und George Nussbaumer in einem herrlichen höchst unterhaltsamen Gespräch einen

spannenden, fröhlichen und zum Nachdenken anregenden Abend.





Unsere diesjährige Jahreshauptversammlung findet am Donnerstag, 25. April in Dornbirn im „Lokal im Kulturhaus“, wo wir auch unser 30 Jahr-Jubiläum feierten, statt.

Anschließend an die Jahreshauptversammlung ist die Patientenanwaltschaft da, wird über ihre Arbeit berichten und uns anstehende Fragen beantworten.
Eine gesonderte Einladung ergeht zeitgerecht an alle Mitglieder.



Immer wieder taucht die Diskussion auf, ob Deos, bestehend aus einem Alu-Chlor Gemisch, das bis zu 20 % des Inhalts ausmachen kann, gesundheitsschädlich sind.

Aluminiumsalze verfügen über eine stark antitranspirante, also schweißhemmende Wirkung und sind damit fixer Bestandteil vieler Deo-Rezepturen.

Die hochwirksamen Aluminiumsalze stehen jedoch immer wieder auch unter Verdacht, die Gesundheit zu gefährden. Über einen Zusammenhang mit Brustkrebs wird seit Jahren spekuliert.



Ob das nun erwiesen ist oder nicht, interessant ist, dass die Kosmetikindustrie begonnen hat, darauf zu reagieren und es finden sich in den Regalen der Geschäfte bereits Deos, bei denen ausdrücklich darauf hingewiesen wird, dass sie ohne Aluminium-Chlorgemisch auskommen.



Bewegungstherapie für Brust- und DarmkrebspatientInnen



Eingeladen sind PatientInnen nach einer Chemotherapie und während oder nach der Strahlentherapie.

Es geht um ein spezielles Bewegungsprogramm, 12 x wöchentlich eine Stunde unter sportmedizinischer Führung.

Leitung: PD. Dr. Wolfgang Laube, Barbara Rick MSc, Sportlehrerin

Termin/Ort: Do. 4. April 17 Uhr LKH Rankweil, Abt.für Physikalische Medizin, Treffpunkt beim Portier, Haupteingang

Anmeldung: Krebshilfe, keine Kosten

Dr. Franz Josef Köb lädt ein zur Vortragsreihe „Wissen fürs Leben“ – April-Mai 2013

Donnerstag, 04. April 2013 Dr. Günter Funke
„Hilfe, ich muss perfekt sein!“ Warum Perfektion krank macht.

Mittwoch, 10. April 2013 Prof. Dr. Franz Ruppert
Trauma, Liebe und Verstrickung

Freitag, 26. April 2013 Univ.-Prof. Dr. Manfred Prisching
Das Selbst. Die Maske. Der Bluff

Dienstag, 14. Mai 2013 Dr. Erwin Thoma
Die geheime Sprache der Bäume und wie die Wissenschaft sie entschlüsselt

Dienstag, 21. Mai 2013 Univ.-Prof. Prim. Dr. Reinhard Haller
Bin ich die Welt? Selbstwert – Kränkung – Narzissmus

Beginn jeweils um 19.30 Uhr im Festsaal der Arbeiterkammer in Feldkirch.
Anmeldung erbeten unter wissen@ak-vorarlberg.at oder Tel. 050/258-4026. Der Eintritt ist wie immer frei

Österreichische Krebshilfe Vorarlberg

Dornbirn, Am Rathausplatz 4.

Telefonisch erreichbar Montag bis Freitag in der Zeit von 10 – 12 Uhr unter Tel.05572-202388.

Die Krebshilfe Vorarlberg bietet auch die Möglichkeit, in Ruhe und unentgeltlich mit Ärzten ein Gespräch zu führen. Univ.-Prof. Dr. Gerhard Zimmermann und Dr. Bernd Knittel stellen ihre Kompetenz und langjährige Erfahrung zur Verfügung.

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

Neue Leitung in der Beratungsstelle der Krebshilfe Vorarlberg in Dornbirn



Seit 2. Jänner leitet Frau Mag. Simone Bösch die Beratungsstelle der Krebshilfe Vorarlberg.

Sie hat an der Universität Innsbruck klinische Psychologie studiert und ist in Lustenau mit eigener Praxis als Psychologin tätig.

Wir durften Frau Mag. Bösch bereits kennenlernen. Sie hat uns auch weiterhin eine gute Zusammenarbeit mit der Krebshilfe Vorarlberg zugesichert, worüber wir uns natürlich ganz besonders freuen.

Bereits im kommenden März veranstaltet sie zusammen mit uns einen ersten Vortragsnachmittag beim Roten Kreuz in Egg, Bregenzerwald.

Wir wünschen Frau Mag. Bösch alles Gute in ihrer Beratungstätigkeit!



In Zusammenarbeit mit der Frauenselbsthilfe nach Krebs:

Ängste und Belastungsreaktionen bei Diagnose Krebs. Welche Rolle spielen innere und äußere Ressourcen?

Knapp die Hälfte aller Menschen wird im Laufe des Lebens mit einem traumatischen Ereignis konfrontiert. Abhängig von der Schwere kann sich eine posttraumatische Belastungsstörung entwickeln. Krebserfahrung bedeutet Konfrontation mit einer ganzen Reihe von Ereignissen, die es zu bewältigen gibt. Auf welche Symptome sollte geachtet werden? Gibt es Möglichkeiten der Prävention? Können Gefühle der Sicherheit und der eigenen Handlungsfähigkeit überhaupt „wieder“ entstehen?



An diesem Nachmittag sollen zuerst grundsätzliche Informationen vermittelt werden. Dieser strukturelle Teil möchte weiters als Überleitung gelten, um miteinander eine Brücke zwischen „Forschungsergebnissen“ und „Eigener existenzieller Erfahrung“ zu erarbeiten.

Leitung: Mag. Simone Bösch, Leiterin der Beratungsstelle

Termin/Ort:

Montag, 18. März, 14.30 – 17.00 Uhr

Rotes Kreuz Egg, Gerbe 144

Anmeldung: Krebshilfe

Gruppe Dornbirn:

Treffen am **Montag, 4. März um 18 Uhr** im Kolpinghaus Dornbirn unter dem Motto „Gedächtnistraining“.

<p>BREGENZ Ansprechpartnerin:</p> <p>Ilse Berkmann, Tel. 0664 2233948</p>	<p>Letztmalig am 6. März. um 15.00 Uhr Lebensraum Bregenz (Haus II) im Sozialzentrum Mariahilf</p>		
<p>FELDKIRCH Gruppenbegleiterinnen:</p> <p>Reingard Blum Tel. 05522/72191 Maria Malli Tel. 05576/75831</p>	<p>Jeden ersten Donnerstag im Monat um 14.30 Uhr im „Hotel Alpenrose“</p>	<p>Wassergymnastik: Jeden Donnerstag 8.15 bis 9.15 Uhr Anfragen an: Irene Willi Tel.0688 8229776</p>	
<p>GÖTZIS Gruppenbegleiterinnen</p> <p>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:</p> <p>Gerda Steiger Tel. 0664 2821333</p> <p>Ingrid Fleisch Tel. 0676 6011709</p>	<p>Treffen am Montag, 4. März 18 Uhr im Kolpinghaus Dornbirn unter dem Motto: „Gedächtnistraining“</p>	<p>Wassergymnastik: Jeden Montag um 18 Uhr im KH Dornbirn. Anfragen: Ingrid Fleisch Tel: 0676 6011709</p>	
<p>BLUDENZ Gruppenbegleiterinnen:</p> <p>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:</p> <p>Gertraud Burgstaller Tel. 0664 3034803</p>	<p>Ängste und Belastungsreaktionen bei Krebs. Welche Rollen spielen innere und äußere Ressourcen?</p> <p>Montag, 18. März, 14.30 bis 17.00 Uhr Rotes Kreuz Egg</p>		<p><i>Sie können natürlich auch jederzeit die Veranstaltungen anderer Regionalgruppen besuchen!</i></p> <p><i>Einzelgespräche und telefonische Anfragen sind jederzeit möglich!</i></p>
<p>LEIBLACHTAL Gruppenbegleiterinnen:</p> <p>Vroni Greiter Tel. 05573/82273 Irmgard Mattweber Tel. 05573/84209</p>	<p>Jeden letzten Dienstag im Monat um 15 Uhr im Pfarrheim Hörbranz</p>		

Für das Führungsteam Gertraud Burgstaller – Ida Mader, Irmgard Mattweber, Anita Hosp



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