

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

Rundschreiben, Dezember 2015

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

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

Achtsamkeit und Ruhe, Sport und Bewegung, und das in einem guten Ausgleich, wirkt sich wohltuend auf unsere Gesundheit aus, so wird es in Studien belegt. Gerade die Zeit vor Weihnachten bietet sich an, neben der vorweihnachtlichen Hektik, ganz bewusst Zeiten der Ruhe zu finden, sich Ruhe zu gönnen und unseren Mitmenschen und uns selbst in der Begegnung vermehrt Achtsamkeit zu schenken.

**Im Advent bei Kerzenschein
die Kindheit fällt dir wieder ein.
Ein Adventskranz mit seinen Kerzen
lässt Frieden strömen in unsere Herzen.
Des Jahres Hektik langsam schwindet
und Ruhe endlich Einkehr findet.
Ein Tag, er kann kaum schöner sein,
als im Advent bei Kerzenschein.**
Elise Hennek



Ein besonderes Weihnachtsgeschenk haben wir uns selbst bereitet: Unsere neu gestaltete Homepage ist am Netz. Es steckte viel Arbeit und Mühe und mehr noch Freude und Begeisterung dahinter. Jetzt ist sie für alle, besonders für neubetroffene Frauen da. Unter www.frauenselbsthilfe.at ist sie zu finden. Vielen Dank hier an Anita Hosp und Moni Jäger, die die Hauptarbeit geleistet haben und dem Team von SUPER BFG in Egg, für die konstruktive, kreative Zusammenarbeit und die vielen Hilfen!

Und wenn wir schon beim Danken sind:

***Wir wünschen allen unseren lieben Mitgliedern,
unseren FreundInnen und GönnerInnen
ein gesegnetes Weihnachtsfest!
Für das Neue Jahr viel Freude, Gesundheit und alles Gute!
Ein ganz herzliches Dankeschön für die
vielen Unterstützungen und auf ein
gutes Miteinander weiterhin.***

Anstrengende Brustkrebstherapie – was kann ich zusätzlich für mich tun?



Am 04.11.2015 fand im Krankenhaus Dornbirn eine Veranstaltung mit dem Titel "Anstrengende Brustkrebstherapie – was kann ich zusätzlich für mich tun?" statt.

Nebenwirkungen der Brustkrebstherapie komplementärmedizinisch behandeln - Dr. med. M.Sc. Marc Schläppi, Leiter des Zentrums für Integrative Medizin, Kantonsspital St. Gallen

Anstrengung lohnt sich - Unterstützung durch Sport und Bewegung - Mag. Stephanie Otto, Sport- und Rehabilitationsmedizin, Universitätsklinikum Ulm.

Wir hörten von beiden Vortragenden, dass sich ein guter Rhythmus zwischen Bewegung und Ruhe spricht: Sport und Achtsamkeit sehr positiv auf den Körper auswirkt

Viele Nebenwirkungen können schon dadurch gelindert oder beseitigt werden.

Bewegungstherapien für Krebspatienten können bei der Krebshilfe angefragt werden - und in den Bildungshäusern Batschuns und Arbogast werden immer wieder Achtsamkeits-Seminare angeboten.

Es gibt aber auch viele andere Möglichkeiten wie Yoga, Akupunktur, Misteltherapie usw. Welche Therapie die richtige ist, sollte auf jeden Fall mit dem behandelnden Arzt besprochen werden, weil auch bei komplementären Therapien mit Nebenwirkungen und Wechselwirkungen gerechnet werden muss.

Europa Donna Bewegungstag

Am 17. Oktober sind wir der Einladung von Europa Donna gefolgt und haben für unsere Mitglieder einen Bewegungstag organisiert.

Es gab ein buntes Bewegungsprogramm. Wir hatten „Schnupperkurse“ in Gymnastik, Kneippen und Indian Balance (Entschleunigung, innere Harmonie).

Nach 2 Stunden Bewegung war natürlich auch noch Zeit für eine gesunde Jause und regen Austausch.



Präsentation Kurzfilm "Busenfreundinnen" mit anschließender Podiumsdiskussion



Am 16.10.2015 hat die Österreichische Krebshilfe Vorarlberg im Rahmen der Pink Ribbon Veranstaltungen in Rankweil zu einer ganz speziellen Veranstaltung eingeladen. Im alten Kino in Rankweil wurde der Kurzfilm „Busenfreundinnen“ präsentiert. Ein Film, welcher das Thema Brustkrebs und die damit verbundenen Kommunikationsschwierigkeiten in den Mittelpunkt stellt.

Im Anschluss daran fand eine Podiumsdiskussion mit Prof. Dr. Gebhard Mathis (Krebshilfe), OA Dr. Anton Haid (Landeskrankenhaus Feldkirch), Manfred Brunner (VGKK), Gabriele Schärer (Regisseurin des Kurzfilms) sowie Gertraud Burgstaller und Anita Hosp von der Frauenselbsthilfe nach Krebs Vorarlberg statt. Alle Anwesenden konnten sich in die Diskussion einbringen und Fragen an die einzelnen Personen stellen.

Beim gemütlichen Ausklang des Abends wurden neue Bekanntschaften geknüpft und unser Verein konnte den Anwesenden vorgestellt werden.

2. Brustkrebspatientinnentagung in Linz - Europa Donna



Mona Knotek-Roggenbauer, Präsidentin von Europa Donna Österreich mit Anita und Moni

Der 03. und 04. Oktober 2015 stand im Zeichen der Pinken Schleife: Europa Donna veranstaltete heuer nun zum 2. Mal einen großen Brustkrebspatientinnen-Kongress in Linz, an welchem Moni und Anita teilgenommen haben.

Am ersten Tag wurden wir von Österreichs führenden Forschern auf dem Gebiet, Univ. Prof. Dr. Zielinski und Univ. Prof. Dr. Michael Gnant über die neuesten Erkenntnisse der Medizin und aktuelle Studien informiert. Weitere Vorträge waren z.B. zum Thema Brustkrebs-Früherkennungsprogramm.

Der zweite Tag war den alternativ-medizinischen Themen gewidmet. Die heilende Kraft des Singens hat somit genauso Platz gefunden wie z.B. das Thema „Was will mir mein Symptom sagen?“.

Mit dem, für uns Vorarlberger aber beinahe wichtigsten Teil, haben wir den zweiten Tag eröffnet: Wir durften den Anwesenden von den Erfolgen unserer Petition bzgl. Betriebliches Wiedereingliederungsmanagement (BEM) berichten. Im Juni wurde, (angeregt durch einen Besuch von Mona Knotek-Roggenbauer, die unsere Petition bei der Wiener Arbeiterkammer vorlegte) von der AK-Vollversammlung über unser Anliegen abgestimmt, und der Antrag auf Einführung eines schrittweisen Wiedereinstiegs ins Berufsleben wurde angenommen.

Moni konnte mit einem Referat (das in Zusammenarbeit mit Ida entstanden ist) das Interesse der Kongressteilnehmer wecken. In den Pausen haben sich viele vormerken lassen, um unsere Petition und leere Unterschriftenlisten zu bekommen. Sie werden nun hoffentlich aktiv in den anderen Bundesländern für einen sanften Wiedereinstieg ins Berufsleben und die Unterstützung unserer Petition werben.

Außerdem konnten wir unser Anliegen in den Köpfen der Anwesenden verankern.

Die sehr persönlichen Gespräche in den Pausen, die vielen neuen Bekanntschaften und die gemütliche Atmosphäre am Abend haben aus dem Kongress ein Wochenende mit lustigen und schönen Eindrücken gemacht, die in Erinnerung bleiben werden.

Das Referat könnt ihr online auf unserer Homepage www.frauenselbsthilfe.at im Blog nachlesen!



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.

Benefizkonzerte: GET UP, STAND UP!



Altes Kino Rankweil, Freitag, 18. Dezember 2015 20:00 - 22:30 Uhr

Altes Kino Rankweil, Samstag, 19. Dezember 2015 20:00 - 22:30 Uhr

Spielboden Dornbirn, Dienstag, 5. Jänner 2016 20:30 - 23:00 Uhr

Zähe Hund sind sie, die Damen und Herren der Krebshilfe-Musikkapelle. 16 Jahre lang rühren sie bereits um und richten an. Jedes Jahr ein neues Süppchen, ein neuer Knochen. Das heurige Motto GET UP, STAND UP ist ein Aufruf ans Herz, ein Appell ans Rückgrat. Die Herren die auch heuer umrühren sind: Heli Burtscher, Markus Kreil, Armin Egle, Walter Schuler, Marc Pauli, Paul Winter und Andi Loser an den Instrumenten. Und an den Stimmbändern zerren Martina Breznik, Reinhold Bilgeri, Michael Köhlmeier.

Weitere Veranstaltungen unter www.krebshilfe-vbg.at

BREGENZ

Ansprechpartnerin:

Ilse Spiegel – Tel.: 0650 / 311 24 70

Gespräche sind jederzeit nach telefonischer Anmeldung möglich!

BREGENZERWALD

Ansprechpartnerin:

Gertraud Burgstaller
Tel.: 0664 / 303 48 03

Einzelgespräche und telefonische Anfragen sind jederzeit möglich!

LEIBLACHTAL

Begleiterinnen:

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

Unser nächstes Treffen findet am **Dienstag, 27. Jänner** um 17.00 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:

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

Dienstag den 15. Dezember

Kolpinghaus um 17.00 Uhr
Vorweihnachtliche Feier

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

Für den Vorstand – Gertraud, Ida, Anita und Moni



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