



Newsletter „Aktiv gegen Brustkrebs e. V.“ Dezember 2015

Liebe Leserinnen und Leser,

für den Verein „Aktiv gegen Brustkrebs e. V.“ geht ein bewegtes und erfülltes Jahr zu Ende. Von unserem großen Solidaritätslauf „Bochum läuft“ über unsere vielfältigen regelmäßigen Angebote bis zur Veranstaltung „Wenn Brustkrebs in den Genen liegt“ anlässlich des Brustkrebsmonats Oktober im Kunstmuseum Bochum spannte sich in diesem Jahr der Bogen. „Reden hilft“ lautete das geflügelte Wort auf unserer Veranstaltung mit ExpertInnen zu Familiärem Brustkrebs Ende Oktober. Und in diesem Sinne möchten wir auch in 2016 mit Ihnen im Gespräch bleiben und vieles in Bewegung setzen, um aktiv die Prävention, Therapie und Nachsorge von Brustkrebs immer weiter zu verbessern.

Ausblicke 2016



Bochum läuft

Der 6. Solidaritätslauf „Bochum läuft“ findet am 17. April im Stadtpark statt.

Wir freuen uns besonders, dass die Landtagspräsidentin Carina Gödecke die Schirmherrschaft für unseren Stadtparklauf übernehmen wird.

Keine Nebenwirkungen, keine Kosten und selbst gemacht - das Mittel heißt Bewegung. Der Erfolg ist messbar und steigt mit der Dosierung. Körperliche Aktivität hat positive Auswirkungen auf

den Insulinspiegel, verringert Entzündungsprozesse und stärkt die Immunabwehr. Zahlreiche Studien konnten zeigen, dass regelmäßige körperliche Bewegung die krebspezifische Sterblichkeit bei Brustkrebs und bei Darmkrebs senkt. Täglich mindestens 30 Minuten moderate körperliche Aktivität fördert die Gesundheit.

Deshalb läuft Bochum. Mit dem jährlichen Solidaritätslauf macht der Verein „Aktiv gegen Brustkrebs e. V.“ darauf aufmerksam, dass regelmäßige sportliche Betätigung das Risiko an Brustkrebs zu erkranken und das Rückfallrisiko nach Brustkrebs definitiv senkt. Am 17. April 2016 startet der bereits sechste Lauf. Teilnehmen können alle, ob jung oder älter, Mann oder Frau, groß oder klein. Gelaufen wird in den Disziplinen: Walking, Nordic Walking (2,5 km) und Jogging (5 km). Es gibt nur Gewinner und jede Startnummer nimmt an einer Verlosung teil.

Anmeldungen sind ab dem 1. März 2016 möglich unter: www.aktivgegenbrustkrebs.de
Auf Grund der großen Nachfrage sind auch Gruppenanmeldungen möglich.

Bochum läuft – Aktiv gegen Brustkrebs

Sonntag, 17. April 2016, Ausgabe der Startunterlagen ab 9.00 Uhr

Stadtpark Bochum, Bismarckturm

Teilnehmen können alle Interessierten in den Disziplinen Walking, Nordic Walking (2,5 km) und Jogging (5 km)

Es gibt nur Gewinner. Jede Startnummer nimmt an der Verlosung teil.

Projekte 2016

„Meine Mamma Nurse“

„Meine Mamma Nurse“ begleitet und berät die Patientinnen, vermittelt zwischen Arzt und Patientin bis zu einem Jahr nach der Diagnose. Sie ist auch für ein Telefongespräch bereit am Wochenende, wenn sonst keine Beratungsstelle, kein Arzt erreichbar ist. Dieses Projekt haben wir schon im vergangenen Jahr gestartet. Inzwischen konnten wir das Augusta-Krankenhaus für eine Zusammenarbeit interessieren und suchen für dieses Projekt „Meine Mamma Nurse“ eine ganz besondere Arzthelferin - eine Helferin, die spezialisiert auf dem Gebiet „Brustkrebs“ ist und zugleich die psychischen Probleme dieser Patientinnen gut kennt und bereit ist, die Brustkrebspatientinnen des Brustzentrums des Augusta-Krankenhauses von der Diagnose an zu begleiten und beratend auch über den Krankenhausaufenthalt hinaus zu unterstützen.

Interessenten wenden sich bitte an den Vorstand des Vereins „Aktiv gegen Brustkrebs“

Forschungsförderung

Der Verein „Aktiv gegen Brustkrebs e. V.“ hat in Kooperation mit dem Brustzentrum Augusta Bochum eine Ausschreibung zur Förderung von Forschungsvorhaben veröffentlicht. Wir möchten Forschungsprojekte unterstützen, die es sich zum Ziel setzen, die Situation von Brustkrebspatientinnen in Prophylaxe, Therapie, Nachsorge und Begleitung zu verbessern. Den Ausschreibungstext finden Sie auf www.aktivgegenbrustkrebs.de
Anträge können bis zum 30. März gestellt werden. Ansprechpartner: Joachim Marks (Schatzmeister) Tel. 0234 / 950822-71 email: vorstand@aktivgegenbrustkrebs.de

Zukunftsprojekt: Komplementärmedizin

Der Verein möchte in 2016 gemeinsam mit dem Brustzentrum Augusta Bochum ein die Chemo- und Strahlentherapie begleitendes komplementärmedizinisches Angebot für Brustkrebspatientinnen aufbauen (Yoga, Akupunktur, Nordic Walking, psychoonkologische Begleitung). Das Ziel ist es, die Nebenwirkungen der Therapien zu lindern, einem unter der Therapie häufig auftretenden Erschöpfungssyndrom zu begegnen und das Wohlbefinden unter der Therapie zu verbessern.

Unsere Kurse in 2016

Neues Kursangebot

Gelassen & sicher im Stress
mit Dr. Iris Kolan

„Gelassen und sicher im Stress“ unterstützt Brustkrebspatientinnen nach beendeter Primärtherapie dabei, Ihre Stressbelastungen zu reduzieren, ihre psychische Widerstandskraft (Resilienz) wiederzuerlangen und dadurch ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren. So können sie bewusst zu Ihrer Gesunderhaltung beitragen und der Wieder-Erkrankung vorbeugen. Eine Teilnahmebescheinigung für den Antrag auf Bezuschussung) wird am Ende des Kurses ausgehändigt. Die Höhe der Erstattung ist abhängig von der Krankenkasse.

Leben und Kunst = Lebenskunst
mit Anne Siebel

Yoga für Anfängerinnen "Vertrauen in das Selbst"
mit Saphira Brimberg

"Yoga für mich"
mit Brigitta Lis Konrad

Walking - ein gesundheitsbewusstes Gruppenerlebnis
mit Wolfgang Neumann
Start: 05.04.2016, 18.00 Uhr
Leichtathletikplatz neben dem rewirpowerStadion

Wenn Sie sich für einen bestimmten Kurs interessieren oder allgemeine Fragen zu den Kursen haben, wenden Sie sich gerne an unsere Sekretärin Gabriele Weigandt: 0234/950-822 67 oder info@aktivgegenbrustkrebs.de

Familienunterstützung

Wenn eine Mutter von Kindern an Brustkrebs erkrankt, erschüttert das die ganze Familie. Kleine Kinder können noch gar nicht über ihre Nöte sprechen und größere Kinder fühlen sich oft allein gelassen. Wir bieten den betroffenen Familien an, den Alltag der Kinder durch sozialpädagogisch geschulte, ehrenamtliche Mitarbeiterinnen unbürokratisch begleiten zu lassen. Das kann ein leckeres gemeinsames Familienessen sein, ein Ausflug oder ein Kinobesuch mit den Kindern. Auch Entspannungsübungen, Fantasiereisen, Sinnes- und Yogaübungen bieten die Familienhelferinnen an. Das Angebot wird gerne wahrgenommen und wir stehen auch in 2016 Müttern und ihren Familien zu Seite.

Expertengespräche

Die gute Resonanz bestärkt uns darin, Themenabende auch in 2016 weiterzuführen. Mitarbeiter des Brustzentrum Augusta Bochum sowie externe Referenten stehen in den Expertengesprächen für Fragen zu den verschiedenen Aspekten der Brustkrebserkrankung in ungezwungener Atmosphäre zur Verfügung. Moderiert werden die Gespräche von Dr. Ute Bückner.

Kurz notiert

Ehrenmitglied

Herbert Neuhaus vom „VFL Bochum 1848 Leichtathletik e. V.“ ist Ehrenmitglied des Vereins „Aktiv gegen Brustkrebs e. V. Er unterstützt uns mit seinem unermüdlichen Einsatz für unseren Stadtparklauf „Bochum läuft“.

Jahreshauptversammlung

Am 04. November fand die Jahreshauptversammlung unseres Vereins statt. Der Vorstand wurde für das Geschäftsjahr 2015 entlastet. Einstimmig wurden Sandra Bruijnes als 1. Vorsitzende und Dominique Stachowitz als stellvertretende Vorsitzende gewählt. Joachim Marks wurde als Schatzmeister bestätigt. Priv.-Doz. Dr. med. Gabriele Bonatz wurde einstimmig zum medizinischen Fachbeirat gewählt.