

## Newsletter „Aktiv gegen Brustkrebs e. V.“ Dezember 2014

### „Meine Mamma Nurse gesucht“

#### „Meine Mamma Nurse“ gesucht!

Für die meisten Betroffenen ist die Diagnose „Krebs“ nach zermürbenden Wochen der Untersuchungen und des Wartens ein Schock. Das Informationsgespräch mit dem behandelnden Arzt - über den Befund und die Therapien - verhallt größtenteils im Nebel der Angst vor der Zukunft in einem Gedanken- und Gefühlschaos. Die wichtigsten Fragen stellen sich häufig erst auf dem Krankenhauskorridor. Soll man noch mal zurück, einen neuen Termin ausmachen?

„Wie gut, dass man beim Gespräch nicht allein war, sondern eine Arzthelferin, „Meine Mamma Nurse“, dabei war, die mir als Begleiterin während der Therapie zur Seite gestellt wurde und die man jetzt alles fragen kann und die auch Verständnis für meine Ängste und Sorgen hat; sie erklärt mir, was ich nicht verstanden habe, oder sie wiederholt einfach das Gesagte und findet Wege für die Betreuung, Begleitung der Familie, insbesondere der Kinder, während meines Krankenhausaufenthalts und meiner Therapie.“

„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; so braucht man der Familie nicht ständig mit den eigenen Ängsten zur Last fallen.

Der Verein „Aktiv gegen Brustkrebs“ sucht für sein neues 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.

Wir heißen aber auch Arzthelferinnen willkommen, die sich gerne von uns auf diesem Gebiet spezialisieren lassen möchten.

Interessenten wenden sich bitte an den Vorstand des Vereins „Aktiv gegen Brustkrebs“ unter Telefonnummer 0234 95082267 oder per E-Mail an [info@aktivgegenbrustkrebs.de](mailto:info@aktivgegenbrustkrebs.de)

Esther Götzl  
Vorstandsvorsitzende des Vereins "Aktiv gegen Brustkrebs"

### Neue Selbsthilfegruppe U35 für junge Frauen

Glücklicherweise erkranken nur wenige Menschen in jungen Jahren an Krebs - diejenigen, denen diese Krankheit aber trotzdem widerfährt, stehen oft vor ganz besonderen Problemen: Sie sind noch in der Schule, Ausbildung, Studium, haben Beziehungen oder auch nicht, möchten Kinder oder auch nicht.

Um sich über alles auszutauschen, was diese Erkrankung in jungen Jahren mit sich bringt, hat sich jetzt in Bochum eine Selbsthilfegruppe U35 gegründet. Sie trifft sich demnächst im Sonnenblumenzimmer auf der Station G 33 im Augusta Krankenhaus in Bochum. Jede junge Betroffene ist herzlich eingeladen!

## Bochum läuft

**Der 5. Solidaritätslauf „Bochum läuft“ findet am 19. April im Stadtpark statt. Lassen Sie uns zum Jubiläum gemeinsam feiern und laufen! Denn Laufen tut gut, laufen macht Mut.**

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 bis 60 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 19. April 2015 startet der bereits fünfte 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 2015 möglich unter: [www.aktivgegenbrustkrebs.de](http://www.aktivgegenbrustkrebs.de)**

### **Bochum läuft – Aktiv gegen Brustkrebs**

Sonntag, 19. April 2015, 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.

## Kursangebot

**Auch das kommende Jahr startet mit vielen Kursangeboten. Vielleicht wissen Sie nicht sofort, was Ihnen gut tun würde, ob Yoga, Kunst oder Nordic Walking? Deshalb wollen wir zukünftig an dieser Stelle ein Angebot näher vorstellen. Den Auftakt macht im Dezember:**

### **Yoga mit Brigitta Lis Konrad**

Eine Kerze leuchtet in der Raummitte. Orangefarbene Yogamatten und farbenfrohe Kissen sind rundherum gelegt. Brigitta Lis Konrad erwartet die Frauen ihres Yoga-Kurses. Es ist ein ganz besonderer Yoga-Kurs. Die Teilnehmerinnen sind Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind oder waren. Eine Tasse warmer Kräutertee steht für alle zur Begrüßung bereit. Wer mag, spricht über die eigenen Gedanken und Gefühle, die den Tag bestimmt haben. Mit Yoga-Übungen lernen die Frauen von beschwerlichen Gedanken los zulassen. Da ist die Sorge um die Familie und den Beruf und häufig erst zuletzt um sich selbst. Brigitta Lis Konrad zeigt den Frauen Möglichkeiten, sich selbst wichtig zu nehmen, wieder Herrin im eigenen Gedankengebäude zu werden und sich wieder mit dem eigenen Körper zu befreunden. Sie ist

Yoga-Lehrerin und hat sich psychoonkologisch weitergebildet. Seit vielen Jahren begleitet sie Krebspatienten. Sie bekommt gute Resonanz von den betroffenen Frauen. Das Yoga helfe mit stressigen Situationen anders und konstruktiver umzugehen. Yoga bringt Licht in die oft dunklen und bedrohlichen Gedanken und hilft dabei sich im eigenen Körper wieder daheim zu fühlen.

## Unsere Kurse in 2015

### **Leben und Kunst = Lebenskunst**

mit Anne Siebel

Start: 06.01.2015, 18.00 Uhr

Gruppenraum der Seelsorge, Haus 1, 6. Etage, Augusta-Kranken-Anstalt, Bergstr. 26, Bochum

### **Yoga für Anfängerinnen "Vertrauen in das Selbst"**

mit Saphira Brimberg

Start: 15.01.2015, 14.30 Uhr

Augusta Turnstudio, im Gesundheitszentrum gegenüber dem Krankenhaus, Bergstr. 25, Augusta-Kranken-Anstalt, Bochum

Ab Januar 2015 werden auch die Kurse "**Yoga für mich**" mit Brigitta Lis Konrad und "**Heilsame Ernährung und Komplementärmedizin**" mit Dr. Jan Buckup wieder angeboten.

### **Nordic Walking - ein gesundheitsbewusstes Gruppenerlebnis**

mit Wolfgang Neumann

Start: 14.04.2015, 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](mailto:info@aktivgegenbrustkrebs.de)

## Kurz notiert

### **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 2015 Müttern und ihren Familien zu Seite.

### **Expertengespräche**

Die gute Resonanz bestärkt uns darin, Themenabende auch in 2015 weiterzuführen. Eingeladen werden, ortsansässige und externe Experten, die für Fragen zu verschiedenen Aspekten des Brustkrebses in ungezwungener Atmosphäre beantworten. Moderiert werden die Gespräche von Dr. Ute Bückner von der onkologischen Gemeinschaftspraxis.

### **Jahreshauptversammlung**

Am 12. November fand die Jahreshauptversammlung unseres Vereins statt. Der Vorstand wurde für das Geschäftsjahr 2014 entlastet. Esther Götzl als 1. Vorsitzende und Joachim Marks als Schatzmeister wurden einstimmig wieder gewählt. Ayla Wessel wurde ebenfalls einstimmig zur neuen stellvertretenden Vorsitzenden gewählt. Ayla Wessel ist Europa-Ökonomin und Dozentin. Außerdem hat sie die *Kulturagentür*<sup>®</sup> für interkulturelle Kulturkommunikation gegründet.

### **Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Seit September 2014 unterstützt uns die Journalistin Antje Grajetzky bei der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit: „Seit ich für „Aktiv gegen Brustkrebs“ tätig bin, kommt neue Bewegung in mein Leben. Von Hause aus Musikjournalistin macht es mir Spaß, mich in neue Themen hineinzudenken und hoffentlich viele Menschen mit der Idee „Aktiv gegen Brustkrebs“ zu erreichen.

### **Bewegte Bilder**

In 2014 haben wir den Film über unseren Verein fertig gestellt. Der Film vermittelt einen guten Eindruck unserer Aktivitäten und unseres Selbstverständnisses. In einzelnen Abschnitten ist er auf unserer Website zu sehen, auf youTube kann er in voller Länge angeschaut werden. Vom Lauf 2014 hat die Bochumer Firma *eventmedia* einen hervorragenden Film erstellt, den Sie sowohl auf unserer Website als auch auf youTube anschauen können.

### **Website**

Wie gefällt Ihnen unsere Website [www.aktivgegenbrustkrebs.de](http://www.aktivgegenbrustkrebs.de)? Schreiben Sie uns, was Ihnen gefällt, was Sie vermissen und welche Ideen Sie haben.

### **Facebook**

Unsere Facebook-Seite ist wieder aktuell. Werden Sie unsere Freundinnen und Freunde, teilen Sie Hinweise und gute Nachrichten zum Verein, zum großen Solidaritätslauf, zu den Kursen und zu der Begleitung in Therapie und Familie mit uns.

### **youTube**

Auf youTube haben wir einen eigenen Kanal. Dort können Sie unsere Videos sehen und ihre Freundinnen und Freunde dazu einladen, zusammen zu schauen.

[https://www.youtube.com/channel/UC\\_QOpaUNmzo4lIR1YVJCHfw/feed](https://www.youtube.com/channel/UC_QOpaUNmzo4lIR1YVJCHfw/feed)