



**Kontaktadresse:** Gertraud Burgstaller, Burgen 771, 6861 Alberschwende, T. 0664-3034803 ZVR 22203643  
Email: [brustkrebs@frauenselbsthilfe.at](mailto:brustkrebs@frauenselbsthilfe.at), website: [www.frauenselbsthilfe.at](http://www.frauenselbsthilfe.at)

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

**4. Rundschreiben, Dezember 2013**

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

*Wir wünschen Euch von Herzen*

*Fröhliche Weihnachten, Glück  
Gesundheit und Segen im  
neuen Jahr!*



*Mögen unsere Träume wahr werden,  
mögen unsere Wünsche in Erfüllung gehen.  
Mögen Engel in unseren Herzen landen  
und ein Lächeln in unser Gesicht zaubern.*

An dieser Stelle möchten wir auch allen unseren FreundInnen und GönnerInnen, ein herzliches Danke für alles Miteinander und jede Unterstützung sagen.

## Bregenzer Gesprächskreis startet im Jänner

Weihnachten ist ja das Fest der Freude. Auch wir dürfen euch über erfreuliche Entwicklungen in unserer Frauenselbsthilfe nach Krebs berichten. Nach einer längeren Pause ist jetzt die Bregenzer Gruppe bereit für einen Neustart.

### GRUPPENTREFFEN



### IN BREGENZ

**WIR** - Ilse Spiegel und Waltraud Köb, werden ab Jänner 2014 einen Gesprächskreis anbieten.

**WIR** - sind langjährig Betroffene (38 bzw. 15 Jahre) mit recht viel Lebenserfahrung.

**WIR** - sind keine Frauen großer Worte oder langer Reden.

**WIR** - hören zu und haben Zeit.

**WIR** - freuen uns auf euer Kommen!

**Termin:** Jeden letzten Mittwoch im Monat (ausgenommen Schulferien)

**Zeit:** 18:00 – 20:00 Uhr

**Ort:** Lebensraum Bregenz, Sozialzentrum Mariahilf, Haus II, (Clemens-Holzmeister-Gasse 2)

**1. Termin: Mittwoch 29. Jänner 2014 – 18:00 Uhr**



**Ein herzliches Dankeschön an unsere Gruppenbegleiterinnen und an alle die mithelfen, dass Frauenselbsthilfe gelingen kann!**

**Ein Brief, den wir vor kurzem bekamen zeigt uns, dass es immer wieder möglich ist, betroffenen Frauen in einer schweren Zeit zur Seite zu stehen und auch ein Stück weit zu helfen.**

### **Diagnose: Brustkrebs**

Als starke, optimistische und lebensbejahende Frau nahm ich diese Diagnose heuer im Sommer eher „auf die leichte Schulter“. Ich dachte mir: „Du bist 43, intelligent, warst immer gesund, eine Kämpferin, hast die beste medizinische Betreuung, das wird schon.“ Dennoch nahm ich im Warteraum meines Gynäkologen den Folder „Frauenselbsthilfe – nach Krebs – Vorarlberg“ mit. War nur so eine Intuition. Ich dachte mir: „Selbsthilfe-Gruppe“, so etwas brauche ich doch nie! Den Folder behielt ich, wollte ihn einfach nicht wegwerfen. Nach der zweiten großen Operation hatte ich so viele Fragen im Kopf, war verzweifelt und wusste nicht, an wen ich mich wenden soll. Ich rief diese Frau Gertraud Burgstaller an. Das war wohl eine der besten Ideen meines Lebens! Ich bekam von ihr sehr kompetente aber auch einfühlsame Antworten auf all meine Fragen. Zudem vermittelte sie mir Kontakte zu Ärzten, die mich in dieser schwierigen Situation bezüglich Therapie-Entscheidungen sehr gut beraten haben. Danke! (Ein DANKE, das von Herzen kommt.) Seither nahm ich an einigen der von der „Frauenselbsthilfe“ angebotenen Veranstaltungen teil. Namen möchte ich nicht alle nennen. Ich habe jedoch so viele starke, tapfere, liebenswerte, optimistische, mir Kraft- und Hoffnung-schenkende Frauen kennengelernt. Irmgard und Vroni als Initiatorinnen der Gruppe in Hörbranz möchte ich besonders von Herzen danken!

Die ärztliche Versorgung ist bei mir bestens gegeben. Was jedoch die „Frauenselbsthilfe“ mir an wissenserweiternder, emotionaler, persönlicher Unterstützung brachte, schenkte, ist nicht in Worten beschreibbar. Menschlich und fachlich eine Riesen-Bereicherung für meine Genesung, mein Leben. Bei mir ist derzeit alles etwas ungewiss – wir alle wissen nicht, was die Zukunft bringt. Jedoch: In der „Frauenselbsthilfe“-Gruppe stärken wir einander gegenseitig, Keine(r) ist oder kämpft allein. Ich schreibe sehr emotional, jedoch ehrlich und möchte hiermit euch allen danken! Ich bin ja schon wieder sehr fit und möchte auch für euch da sein.

*Barbara Steiner*



Wir dürfen auch noch über eine neue Selbsthilfegruppe berichten

## „Hinterbliebene PartnerInnen nach Krebs“

Auffangen – ermutigen – informieren – orientieren

### Kontakt und Treffen:

jeden letzten Freitag im Monat um 19.00 Uhr  
in Dornbirn im Treffpunkt an der Ach, Höchsterstrasse 30, 1.Stock  
Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung per E-Mail oder Tel. gebeten.  
E-Mail: [shg-hpnk@a1.net](mailto:shg-hpnk@a1.net), Tel: 05572/ 26374

Initiiert durch Justine Bartek und Josef Eisele



## Wissen fürs Leben - Vortragsreihe in der Arbeiterkammer Feldkirch

Leitung Dr. Franz Josef Köb

**Arbeit: Kollegialität und gute Führung** 23. Jänner 2014, 19.30 Uhr, Univ.-Prof. Dr. Joachim Bauer

**Miese Stimmung, Selbstoptimierung und Hirndoping** 31. Jän. 2014, 19.30 Uhr, Univ.-Doz. Dr. A. Retzer

**SCHÖN! Schön sein, schön scheinen, schön leben – eine philosophische Gebrauchsanweisung**

10. Februar 2014, 19.30 Uhr, Dr. Rebekka Reinhard

**Der Lebensbogen: Lebenswende und zweite Lebenshälfte**

**Wie psychosomatische Störungen auf Entwicklungsaufgaben hinweisen**

18. Februar 2014, 19.30 Uhr, Dipl. Psych. Hanne Seemann

**Liebe, Leid und Tod, Von der Notwendigkeit der Gnade, Daseinsdeutung in Antiken Mythen**

25. Februar 2014, 19.30 Uhr, Dr. Eugen Drewermann

Alle Vorträge finden im Festsaal der AK Feldkirch, Widnau 2-4 statt.

Wir bitten um Anmeldung unter [wissen@ak-vorarlberg.at](mailto:wissen@ak-vorarlberg.at) oder Telefon 050/258-4026. Der Eintritt ist frei.



## Österreichische Krebshilfe Vorarlberg

Dornbirn, Am Rathausplatz 4 - erreichbar Montag bis Freitag 9 – 12 Uhr unter Tel.05572-202388.

Die Krebshilfe Vorarlberg bietet die Möglichkeit, in Ruhe und unentgeltlich mit Prim. Dr. Bernd Knittel (Facharzt für Innere Medizin und Psychotherapeut mit dem thematischen Schwerpunkt Psycho-Onkologie) ein persönliches Gespräch zu führen.

Terminvergaben für die Angebote der Krebshilfe erfolgen ausschließlich über das Büro in Dornbirn.

### Freude am Formen und Gestalten mit Ton

**Leitung:** Edeltraud Kräutler-Nagler, Keramikkurs- und Workshop Leiterin

**Termin/Ort:** Ganzjährig, jeden 3. und 4. Mo. im Monat (außer Ferien).

Jeder Abend kann einzeln gebucht werden. Jeweils 18.00 – 21.30 Uhr

Kreativer Kreis VHS Rankweil, Schlosserhus Rankweil, Dr. Grißstraße 5

**Kosten:** € 8,- (+ Material) pro Teilnahme

**Kontakt:** 0664/123 66 36

### Erholung für Körper – Seele – Geist

Konkrete Anweisungen unterstützen Sie, sich zu entspannen, Ihre eigenen Gedanken und Gefühle auf wohlthuende Weise zu beeinflussen und Ihrem Körper Erholung zu ermöglichen.

**Leitung:** Dietlinde Baldauf, MSc, Psychotherapeutin

**Termin/Ort:** Mo. 20. Jän. 15.00 – 16.30 Uhr, Pfarrzentrum St. Martin Dornbirn (Eingang Schulgasse)

**Kosten:** € 5,- für Mitglieder der Krebshilfe kostenlos

**Anmeldung:** Krebshilfe

Das Programmheft der Krebshilfe Vorarlberg, mit weiteren interessanten Angeboten, kann gratis über die Krebshilfe bezogen werden! Alle Informationen auch unter [www.krebshilfe-vbg.at](http://www.krebshilfe-vbg.at)

<p><b>BREGENZ</b>  Gruppenbegleiterinnen:  Ilse Spiegel  Tel. 0650/311 24 70  Waltraud Köb  Tel. 0650/6600 633</p>	<p><b>Jeden letzten Mittwoch im Monat</b>  um 18:00 Uhr  im Lebensraum,  Sozialzentrum Mariahilf,  Haus II,</p>		
<p><b>FELDKIRCH</b>  Gruppenbegleiterin:  Reingard Blum  Tel. 05522/72191</p>	<p><b>Jeden ersten Donnerstag im Monat</b>  um 14.30 Uhr  im Gutwinski Hotel</p>	<p><b>Wassergymnastik:</b>  findet voraussichtlich ab  Mitte Feb. 2014 wieder  statt  Anfragen an:  Irene Willi  Tel.0688 8229776</p>	
<p><b>GÖTZIS</b>  Gruppenbegleiterinnen:  Ingeborg Fleisch  Tel. 05576/75040  Gisela Bischoff  Tel. 05523/58746</p>	<p><b>Jeden zweiten Montag im Monat</b>  um 19 Uhr im  Haus der Generationen</p>		
<p><b>DORNBIRN</b>  Gruppenbegleiterinnen:  Gerda Steiger  Tel. 0664 2821333  Ingrid Fleisch  Tel. 0676 6011709</p>	<p><b>Montag, den 3. März</b>  Kolpinghaus  um 18.00 Uhr.   Bewegung mit Gerda</p>	<p><b>Wassergymnastik:</b>  Jeden Montag um 18 Uhr  im KH Dornbirn.  Anfragen an:  Ingrid Fleisch  Tel: 0676 6011709</p>	
<p><b>BLUDENZ</b>  Gruppenbegleiterinnen:  Herlinde Eichberger  Tel.05552/62824  Christl Zimmermann  Tel. 05552/67018</p>	<p><b>Jeden letzten Mittwoch im Monat</b>  um 14.30 Uhr wieder in  der Fohrenburg,  vormals Nova Bräu,  jetzt „d'r Kohldampf“</p>		
<p><b>BREGENZERWALD</b>  Ansprechpartnerin:  Gertraud Burgstaller  Tel. 0664 3034803</p>			<p><b>Sie können natürlich auch jederzeit die Veranstaltungen anderer Regionalgruppen besuchen!</b></p> <p><b>Einzelgespräche und telefonische Anfragen sind jederzeit möglich!</b></p>
<p><b>LEIBLACHTAL</b>  Gruppenbegleiterinnen:  Vroni Greiter  Tel. 05573/82273  Irmgard Mattweber  Tel. 05573/84209</p>	<p>Gesprächskreis für Betroffene  <b>jeden letzten Dienstag im Monat</b>  um 15 Uhr im  Pfarrheim Hörbranz</p>	<p>Dezember kein Gruppentreffen</p>	

Für den Vorstand – Gertraud, Ida, Irmgard, Anita, Ilse und Moni



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