



Rundschreiben, Dezember 2017

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

Weihnachten liegt in der Luft. Für uns ein Grund, das vergangene Jahr noch einmal Revue passieren zu lassen. Langjährige Wegbegleiterinnen haben sich in die wohlverdiente „Selbsthilfepension“ verabschiedet. Der neue Vorstand hat sich eingearbeitet und wir dürfen uns über ungewöhnlich viele neue Mitglieder freuen. Euch ein „herzliches Willkommen in unserer Mitte“.

## Weihnachten...

...das soll für dich bedeuten...



...stille Augenblicke  
Zeit zum Innehalten  
in fröhliche Gesichter schauen  
Überraschungen, die gelingen  
ganz unverhoffte Glücksmomente  
Kinderlachen  
Herzensfreude  
leise Melodien  
großzügige Gesten  
Sternschnuppennächte  
Lichterfunkeln  
ein warmer Platz an kalten Tagen  
Wunschlos-glücklich-Momente  
gute Gedanken  
Geborgenheit  
jemand, der dir ein Lächeln schenkt  
kleine und große Wunder...

***Wir wünschen allen  
ein gesegnetes Weihnachtsfest!  
Für das Jahr 2018 viel Freude und alles Gute!  
Ein herzliches DANKE für das Miteinander  
und jede Unterstützung.***

## WISSENSWERTES:

### HPV-Impfung – was ist das? ..... wer braucht das? Ja, kann man denn überhaupt impfen gegen Krebs?



Diesmal sind nicht wir als Betroffene aufgefordert etwas zu tun. Diesmal geht es um unsere Kinder und Enkelkinder, egal ob weiblich oder männlich.

Vier von fünf Personen stecken sich im Laufe ihres Lebens mit HPV = Humane Papillomaviren an.  
Dies geschieht unbemerkt und in den allermeisten Fällen durch sexuelle Kontakte.

Eine HPV-Impfung für Mädchen und Buben sollte in der 4. Schulstufe, ab dem vollendeten 9. Lebensjahr bis zum vollendeten 12. Lebensjahr erfolgen. Aber auch bis zum vollendeten 15. Lebensjahr ist eine Impfung möglich.

Sprecht mit eurem Hausarzt darüber. Im Moment ist nur die Impfung bis zum 12. Lebensjahr gratis und erfolgt in zwei Teilen!

Die Krebshilfe Vorarlberg startet ebenfalls eine Information an den Vorarlberger Schulen, um auf diesen Impf-Service aufmerksam zu machen, der von Schul- bzw. Impfärzten durchgeführt werden soll. Es sind Bemühungen im Gange, die Impfung bis zum 15. Lebensjahr auch bald kostenlos anzubieten.

Welche Krebsarten können damit weitestgehend verhindert werden?

Bei Mädchen und Frauen sind dies in erster Linie Gebärmutterhalskrebs sowie Krebs von Scheide und Vulva (die Gesamtheit der äußeren weiblichen Geschlechtsorgane).

Bei beiden Geschlechtern können infolge HPV-Viren Krebsarten im Mund- und Rachenraum sowie Formen von Penis- und Analkrebs auftreten.

Die HPV-Impfung reduziert die entsprechenden Krebsvorstufen um ca. 80 %.

Das HPV-Impfprogramm wird vom Bund, den Ländern und dem Hauptverband der Sozialversicherungsträger finanziert.

Ausführlichere Informationen finden sich in der entsprechenden Broschüre der Österreichischen Krebshilfe zum Download - [https://www.krebshilfe.net/uploads/tx\\_brochure/HPV\\_2016.pdf](https://www.krebshilfe.net/uploads/tx_brochure/HPV_2016.pdf)

## Brustkrebs-Patientinnen Tagung in Linz - Europa Donna

Am Wochenende 7./8. Oktober hat in Linz die bereits 4. Österreichische Brustkrebs-Patientinnen Tagung von Europa Donna stattgefunden.

Wie auch die letzten Jahre haben wir uns schon sehr darauf gefreut und sind heuer sogar mit sieben Frauen angereist, um den spannenden Referaten der verschiedenen Vortragenden zu lauschen.

Das Programm hat uns ein breites Spektrum geboten – von der Entstehung und Weiterentwicklungen des Tumorboards über das Nebenwirkungsmanagement bis hin zur komplementären Behandlung.

Am zweiten Tag wurden uns verschiedene Möglichkeiten im Bereich der Brustrekonstruktion erklärt und teilweise mit Bildern unterstrichen, wir haben Neues über die Patientenverfügung erfahren und auch Themen wie die Aufgaben der Breast Care Nurses und die MammaCare Methode sind nicht zu kurz gekommen.



Ein großes Kompliment und ein von Herzen kommendes DANKE an Mona Knotek-Roggenbauer und ihr gesamtes Team für das gebotene Programm!

## „Reise zu MIR“

Bei der Feier „25 Jahre Beratungsstelle“ der Krebshilfe – wir haben in unserem BLOG berichtet – verlas Monika Gantner als Betroffene einen Text, den sie zur Bewältigung ihrer Krankheitsgeschichte geschrieben hat.

*„Ich freue mich sehr, wenn meine Geschichte Menschen mit einem schweren Weg ein wenig berühren kann. Ich hoffe, dass man spüren kann, dass alles im Leben auch eine gute Seite hat.“* Monika Gantner

Unter dem Titel „Reise zu MIR“, handelt der Text von einer Frau, die „ausgestiegen aus dem Schnellzug von A nach B, auf einen Zug wartet, nach „Irgendwo“ – Ankunft „Irgendwann“. Im Lauf der Reise, wird der Frau bewusst, dass sie sich selbst bei einer Reise über die Schulter schaut, die sie sich weder ausgesucht, noch gewünscht hat und doch...

### Leseprobe:

*Bestürzt erkenne ich, dass aus welchen Gründen auch immer, ich mir selber gegenüber sitze. Ich beobachte mich – betrachte mich – erkenne mich – wie im Spiegel – und doch empfinde ich nichts. Bin das wirklich ICH? Habe ich diese Krankheit, die ich für mich niemals in Erwägung gezogen habe? Bin ICH das, die da sitzt und in Hoffnungslosigkeit, Wut und Selbstmitleid versinkt? Bin ICH das, die plötzlich ihren Lebensplan verwerfen muss und nicht mehr selbst bestimmen kann wohin die Reise geht? O mein Gott – fällt mir da ein – wo bin ich falsch abgebogen wo habe ich etwas übersehen – was ist mir entgangen – habe ich MICH vergessen???*

.....  
*Ein kleiner Bahnhof kommt in Sicht. Menschen stehen dort. Ganz langsam rollt der alte Zug auf dem „Gleis nach Irgendwo“ um Punkt „Irgendwann“ in den „Bahnhof Leben“ ein. Der Wind spielt in unseren Perückenhaaren und die Sonne wärmt unsere bleichen Gesichter – wir halten uns an den Händen und die Freude über das Ziel unserer Reise ist übergroß. Tränen – nein Perlen der Dankbarkeit kullern über unsere Wangen und wir sind wieder ein Team.*

.....  
*Fassungslos über die Ankunft in meinem neuen Leben nehme ich mein leichtes Handgepäck und fühle mich wie ein Marathonläufer im Ziel. Ich bin stolz auf mich – dankbar für die Lektion, die das Leben für mich bereitgehalten hat. Dankbar für die Auszeit mit mir, das eingestehen, dass ICH der wichtigste Mensch in meinem Leben bin und ich nur für MEIN Leben verantwortlich bin.*

.....  
*...aber das Glitzern in meinen Augen sind keine Tränen – sondern pure Lebensfreude.  
Gott sei Dank !!!*

Auf unserer Homepage [www.frauenselbsthilfe.at](http://www.frauenselbsthilfe.at) unter Blog: „Reise zu MIR“ ist der gesamte Text veröffentlicht!  
DANKE liebe Monika, für diesen ganz persönlichen Einblick in dein Leben!



### **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: 15. und 16. Dezember 2017 im alten Kino Rankweil 5. Januar 2018 im Spielboden in Dornbirn**

*MADE IN UK – ein Programm als Loblied auf englischen Rythm'n'Blues, Rock, Punk und Pop und als Trauermarsch beim Begräbnis einer gemeinsamen Idee.  
Die Herren die heuer polieren und marschieren sind: Heli Burtscher, Markus Kreil, Armin Egle, Walter Schuler, Marc Pauli, Dietmar Sigmund, Georgios Mikerozis an den Instrumenten. Und an den Stimmbändern zerren Martina Breznik, Reinhold Bilgeri, Paul Winter, Harry Marte, George Nussbaumer und Bernie Weber – we will rock you!*

**Weitere Veranstaltungen unter [www.krebshilfe-vbg.at](http://www.krebshilfe-vbg.at)**

## **DORNBIRN**

### **Begleiterinnen:**

Moni Jäger - Tel.: 0664 / 766 51 55  
Edith Csar - Tel.: 0664 / 13 53 247  
Ingrid Fleisch - Tel.: 0676 / 601 17 09

**Dienstag, 13. März 2018**  
Kolpinghaus um 18.00 Uhr

Gesprächsrunde

## **BREGENZ**

### **Ansprechpartnerin:**

Ilse Spiegel - Tel.: 0650 / 311 24 70

## **DORNBIRN**

**Wassergymnastik:** jeden Dienstag  
18:00 Uhr SeneCura Parkresidenz

Anfragen an:  
Ingrid Fleisch Tel.: 0676 / 601 17 09

## **GÖTZIS**

### **Begleiterin:**

Ingeborg Fleisch - Tel.: 0650 / 80 40 720

**März, Juni, September, Dezember**  
nach telefonischer Absprache!  
Kurzfristige Info auf der Homepage unter  
„Termine“!

## **FELDKIRCH**

**Wassergymnastik:** jeden Donnerstag  
8:15 Uhr im LKH Rankweil

Anfragen an:  
Irene Willi Tel.: 0688 / 822 97 76

## **BLUDENZ**

### **Begleiterinnen:**

Herlinda Eichberger - Tel.: 05552 / 62 824  
Christl Zimmermann - Tel.: 05552 / 67 018

**Jeden letzten  
Mittwoch im Monat**

um 14.30 Uhr in der Föhrenburg,  
vormals Nova Bräu, jetzt „d'r Kohldampf“

## **RANKWEIL**

### **Begleiterinnen:**

Gaby Tschüscher - Tel.: 0664 / 735 15 345  
Doris Branner - Tel.: 0699 / 108 90 898  
Gertrud Batlogg - Tel.: 0664 / 413 18 77

**Jeden letzten  
Dienstag im Monat**

um 16.00 Uhr, im Schlosserhus Rankweil

**Ausnahme Dezember:** Treffpunkt Schlosserhus,  
Donnerstag, 14. Dez., 14.00 Uhr zum Laufen mit  
anschließendem Einkehrschwung

## **Familiärer Brustkrebs**

### **Ansprechpartnerin:**

Gabi Graf - Tel.: 0664 / 859 41 53