

Rundschreiben, November 2020



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

Im Moment wird die Selbsthilfe-Arbeit durch die Pandemie sehr erschwert, das ist bedauerlich. Aber bei allem nötigen Respekt vor dem Coronavirus, dürfen wir ihm nicht alles unterordnen.

Es gilt die Bedürfnisse der PatientInnen nicht aus dem Blick zu verlieren.

Patienten und Angehörige sagen uns immer wieder: „Hätte ich anfangs gewusst, was ich jetzt weiß, wäre vielleicht das eine oder andere etwas leichter gewesen!“

Von einem Moment zum nächsten ist man mit lauter neuen Fragen und Themen konfrontiert. Plötzlich müssen Arztgespräche geführt, Therapieentscheidungen getroffen, die komplexen Abläufe im Krankenhaus verstanden und das Leben umorganisiert werden. Hinzu kommen die seelischen Belastungen bei dieser Erkrankung.

Unsere „Erste Hilfe bei einer Brustkrebsdiagnose“ ersetzt kein Arztgespräch und keinen Behandlungsschritt.

Was wir bieten können, ist unsere eigene Betroffenheit, unsere eigene Erfahrung im Umgang mit der Erkrankung, vielleicht auch ein wenig Zuversicht und eine Fundgrube persönlicher Erfahrungen zur Auseinandersetzung mit Diagnose und Behandlung.

Wir haben dazu mit vielen gesprochen: mit Betroffenen und Angehörigen, der Vorarlberger Krebshilfe, dem Psycho-Onkologischen Dienst, der Sozialberatung sowie mit Ärzten und Breast-Care-Nurses an den Vorarlberger Krankenhäusern.

Ein klein wenig „Erste Hilfe bei einer Diagnose“ versuchen wir zu geben, mit vielleicht nützlichen Informationen und Tipps.

Aufgrund der aktuellen Infektionslage bieten wir Informationen derzeit überwiegend digital an. Natürlich sind Telefongespräche oder auch einmal ein Spaziergang möglich, nur die Durchführung der Gruppentreffen ist im Moment ausgeschlossen.

WISSENSWERTES:



Die Website von Europa Donna Austria bietet vielfältige Informationen zum Thema Brustkrebs, das reicht von Informationen über Brustkrebs bei jungen Frauen über Brustkrebs beim Mann und metastasiertem Brustkrebs, bis zu kostenlosen Online-Yogaeinheiten.

www.europadonna.at

Die vielen Vorträge von hochrangigen ExpertInnen auf der Website von www.selpers.com möchten wir euch auch ans Herz legen.



Die **virtuellen Patiententage** von selpers am **21. und 22. November** informieren außerdem über die neuesten Erkenntnisse zum Coronavirus, Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankung, COPD und zu vielen anderen Themen. Die genannten Angebote sind kostenlos und die Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich.

<https://selpers.com/live/corona-patiententage/>

Wir laden euch sehr herzlich ein, diese zu nützen!



INFORMATION UND BERATUNG IN SOZIALEN UND ARBEITSRECHTLICHEN FRAGEN



Durch die Kooperation mit **ÖZIV- SUPPORT** gibt es kostenlose Beratungen in sozialen und arbeitsrechtlichen Fragen.

KONTAKT

Daniela Sichau Tel. 05572 394696 6850 Dornbirn, Am Rathausplatz 4/2. Stock, Zimmer 14
Harald Reiter Tel. 05552 63877 6700 Bludenz, Werdenbergerstraße 40a

Das Angebot ÖZIV - SUPPORT wird vom Sozialministeriumservice Landesstelle Vorarlberg gefördert.



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
VORARLBERG

Dornbirn, Am Rathausplatz 4 erreichbar Mo bis Fr 9 - 12 Uhr Tel. 05572-202388
Bludenz, Klarenbrunnstraße 12 erreichbar Mo bis Fr 9 - 12 Uhr Tel. 05572-202388

Die Krebshilfe Vorarlberg bietet die Möglichkeit, ohne Zeitdruck und unentgeltlich, mit Ärzten ein Gespräch zu führen, Fragen zu stellen, sich Befunde erklären zu lassen. Univ.-Prof. Dr. Gebhard Mathis, Univ.-Doz. Dr. Anton Haid und Dr. Helmut Eiter stellen ihre Kompetenz und langjährige Erfahrung zur Verfügung.

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

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.krebshilfe-vbg.at



Wissen fürs Leben

Vortragsreihe in der Arbeiterkammer Feldkirch, Leitung Dr. Franz Josef Köb

Live-Streaming im Web

Die AK Vorarlberg verzichtet bis Jahresende auf Veranstaltungen im AK-Saal in Feldkirch. Das betrifft auch die Vortragsreihe „Wissen fürs Leben“.

Aber besondere Situationen erfordern auch besondere Maßnahmen. Deshalb werden einige Vorträge live ins Internet übertragen.

Wer andere gute Vorträge sucht, kann sich in der Datenbank der Arbeiterkammer bedienen. Die meisten Vorträge der letzten Jahre wurden aufgezeichnet und sind als Download verfügbar.

https://vbg.arbeiterkammer.at/service/audioundvideo/WissenfuersLeben/Audio_Wissen_fuers_Leben_.html



Ich wünsche dir zur Weihnachtszeit ein Päckchen voll Gelassenheit,
die dir die Weihnachtstage retten, die Wogen voller Hektik glätten.

Ich wünsche dir zur Weihnachtszeit ein Päckchen voll Besinnlichkeit,
die dich die Werte lässt erkennen, um sie beim wahren Wert zu nennen.

Ich wünsche dir zur Weihnachtszeit ein Päckchen voller Herzlichkeit,
die dir dein Leben heller macht, wenn auch die Sonne mal nicht lacht.

Was jetzt zu wünschen übrig bliebe? Ein Päckchen voller Menschenliebe
und das nicht nur zur Weihnachtszeit! Ich wünsch dir's für die ganze Zeit!

Julius Josef Mayer



In diesem Sinne wünschen wir euch ein frohes Fest, Glück und Gesundheit für 2021!

Ein herzliches DANKE für das Miteinander und jede Unterstützung.

DORNBIRN

Begleiterinnen:

Edith Csar Tel. 0664 / 13 53 247
Brigitte Ebenkofler Tel. 0699 / 110 18 429
Ingrid Fleisch Tel. 0676 / 601 17 09

Corona-bedingt muss die Weihnachtsfeier leider ausfallen. Wir werden ein Treffen organisieren, sobald dies wieder möglich ist.

Du möchtest die Termine per WhatsApp erhalten? Hinterlass einfach eine Nachricht.

BREGENZ

Ansprechpartnerin:

Ilse Spiegel - Tel. 0650 / 311 24 70

GÖTZIS

Begleiterin:

Ingeborg Fleisch - Tel. 0650 / 80 40 720

März, Juni, September, Dezember
nach telefonischer Absprache!

DORNBIRN

Wassergymnastik: jeden Dienstag
18.00 Uhr SeneCura Parkresidenz

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

RANKWEIL

Begleiterinnen:

Doris Branner Tel. 0699 / 108 90 898
Gertrud Batlogg Tel. 0664 / 413 18 77
Birgit Frumen Tel. 0660 / 281 20 07

**Jeden letzten
Dienstag im Monat**

um 16.00 Uhr, im Schlosserhus Rankweil

BLUDENZ

Begleiterinnen:

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

**Normalerweise jeden letzten
Mittwoch im Monat**

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

FELDKIRCH

Wassergymnastik: jeden Donnerstag
08.15 Uhr im LKH Rankweil

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

Familiärer Brustkrebs

Ansprechpartnerin:

Gabi Graf - Tel. 0664 / 859 41 53