

MammaVita

Verein Kompetenz gegen Brustkrebs



Gemeinsam stark – Wir lieben das Leben



2021



Dr. med. Jürgen Schwickerath



Evamaria Weinbrenner



Dr. med. dent. Susanne Kost



Angela Jäger



Charlotte Nierstenhöfer



Katharina Massong



Gisela Haßler



Vorstand und Koordinatorin des Vereins Kompetenz gegen Brustkrebs

Dr. med. dent. Susanne Kost, 1. Vorsitzende · Dr. med. Jürgen Schwickerath, stellvertretender Vorsitzender (Facharzt für Frauenheilkunde, Geburtshilfe, Leiter des operativen Standortes des Brustzentrums Siegen-Olpe St. Martinus Hospital) · Evamaria Weinbrenner, Schriftführerin (Ärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe) · Sabine Scheppe, Schatzmeisterin · Patientenvertreterinnen Gisela Haßler, Katharina Massong, Charlotte Nierstenhöfer und Dr. Claudia Simon · Angela Jäger, Koordinatorin

Vereinsbüro: Angela Jäger, Koordinatorin

57462 Olpe, Kardinal-von-Galen-Straße 16 (schräg gegenüber vom Krankenhaus)
Fon: 02761 - 94 29 74 · Fax: 02761 - 94 29 75 · Mail: info@gegen-brustkrebs.de
Die Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

Besuchen Sie uns auch online: www.kompetenzgegenbrustkrebs.de

f www.facebook.com/kompetenzgegenbrustkrebs

Mitglied werden kann Jeder: 30 € Jahresbeitrag als Spende steuerlich absetzbar (gemeinnütziger Verein) · Volksbank Olpe-Wenden-Drolshagen
IBAN DE45 4626 1822 0227 1007 00 BIC GENODEM1WDD

Ansprechpartner

Dr. med. dent. Susanne Kost (1. Vorsitzende)	Attendorn 02722-54125
Dr. med. Jürgen Schwickerath (2. Vorsitzender)	Olpe 02761-85-2352
Evamaria Weinbrenner (Schriftführerin)	Siegen 0271-312961
Sabine Scheppe (Schatzmeisterin)	Wenden 02762-3133
Gisela Haßler (Patientenvertretung)	Olpe 02761-40265
Katharina Massong (Patientenvertretung)	Siegen 0271-44455
Charlotte Nierstenhöfer (Patientenvertretung)	Reichshof 02261-51367
Dr. Claudia Simon (Patientenvertretung)	Reichshof 02296-908513

Grußwort der Schirmherrin

Liebe Leser!

Liebe Freunde unseres Vereins!

„Wenn man Abschied nimmt“... so beginnt ein sehr bekanntes Lied von Trude Herr. Für mich ist es in diesem Jahr auch an der Zeit Abschied zu nehmen. Im März 2020 durfte ich dankbar meinen 65. Geburtstag feiern. Ein Geburtstagsfest ins „Rentenalter“ sollte stattfinden. Aber leider hat die Corona-Pandemie diese Pläne durchkreuzt. Jeder von uns musste und muss nach wie vor Einschränkungen und Zugeständnisse hinnehmen. Wir alle spüren, wie wichtig unsere Gesundheit ist. Sie ist wirklich das höchste Gut, und da spreche ich den meisten sicher aus dem Herzen. Ich hoffe, dass Sie alle bisher gut durch diese ungewohnte Zeit gekommen sind und wünsche uns allen, dass wir uns wieder freier und sorgloser bewegen können.

Mein 65. Geburtstag zeigt aber auch, wie schnell die Jahre vergehen. Vor 12 Jahren habe ich in unserem Verein „Kompetenz gegen Brustkrebs“ in Olpe die Schirmherrschaft übernommen. Nach anfänglichem Kennenlernen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie die an unseren Verein gestellten Herausforderungen, haben mir die Aufgaben stets viel Freude bereitet. Die Mitarbeit im Vorstand war von Vertrauen und Kreativität geprägt und eine große Anzahl an Aktivitäten sind daraus entstanden. Viele beeindruckende Höhepunkte kann ich im Rückblick aufzählen. Wie zum Bei-



spiel unser jährlicher Kongress, Selbstuntersuchungskurse, die beliebten Café-Gespräche, Schminke-Seminare, Wohlfühlnachmittage, Nordic-Walking-Kurse, die Herausgabe unserer jährlichen MammaVita, einige Benefizkonzerte oder -veranstaltungen und noch vieles, vieles mehr. Leider mussten wir auch den für 2020 geplanten Abend mit Herrn Dr. Eckart von Hirschhausen wegen des Corona-Virus absagen. Ich hoffe aber sehr, dass diese Veranstaltung nicht aufgehoben, sondern nur aufgeschoben ist. Sobald ein neuer Termin feststeht, werden Sie rechtzeitig informiert.

Neben weiteren Tätigkeiten im Verein, war es für mich immer eine besondere Aufgabe das jährliche Grußwort in un-

serer MammaVita an Sie zu richten – oft auch eine Herausforderung! Die richtigen Worte zu finden, ist mir auf Anhieb nicht immer leichtgefallen. Trotzdem wünsche ich und hoffe, zumindest einige von Ihnen, vielleicht über all die Jahre an der ein oder anderen Stelle doch erreicht zu haben.

Ich bin sehr dankbar für diese wertvollen Jahre im Verein. Durch mein Engagement bei „Kompetenz gegen Brustkrebs“ habe ich viel lernen dürfen, was mein Leben – natürlich auch mit traurigen, aber überwiegend schönen Momenten – wirklich sehr bereichert hat. Dafür möchte ich mich vor allem auch bei meinen Kolleginnen und Kollegen, die dort unermüdlich wunderbare und wichtige Arbeit leisten, recht herzlich bedanken.

Meiner Nachfolgerin oder meinem Nachfolger wünsche ich von Herzen alles erdenklich Gute und kann jeden nur ermutigen, diesen besonderen Verein zu unterstützen.

Bei Trude Herr heißt es weiter: „Niemals geht man so ganz. Irgendwas von mir bleibt hier“... Das hoffe auch ich und ganz sicher werde ich den Verein nie aus den Augen verlieren und ihm stets verbunden bleiben. Einige von Ihnen werde ich bestimmt bei einer oder anderen Gelegenheit wiedersehen. Darauf freue ich mich! Genau so würde es mich freuen, wenn der Verein mit meiner Nachfolge neue Energie und frischen Wind erfährt, denn diese wichtige Thematik bedarf der nötigen Aufmerksamkeit und noch wichtiger, die notwendige Unterstützung.

Nun aber Adieu – ich freue mich erwartungsvoll auf die kommende Lebensphase und werde vor allen Dingen meine Familie mit den Enkelkindern begleiten und genießen.

Bleiben Sie gesund!

Herzlichst
Ihre Petra Mennekes

Verabschiedung unserer Schirmherrin **Niemals geht man so ganz – Danke, liebe Petra**

Danke, ein einfaches Wort, auf der einen Seite mit ganz viel Empathie und großer Wertschätzung vor der geleisteten Unterstützung ausgesprochen, auf der anderen Seite kann es aber nicht ausreichend das ausdrücken und wiedergeben, was wir wirklich für dich und deine Arbeit empfinden.

Petra Mennekes, unsere Schirmherrin, geht nach 12 Jahren von Bord.

Eine lange und sehr bewegende Zeit. Völlig überraschend kam es für sie, als im Frühjahr 2009 der Wunsch an sie herangetragen wurde, den Verein „Kompetenz gegen Brustkrebs“ als Schirmherrin zu unterstützen und zu begleiten. Zu unserer aller Freude hatte Petra nach kurzer Bedenkzeit, in der wir miteinander besprachen, was ihre eigentlichen Aufgaben wären, sofort zugesagt.



Petra hatte nur einen Wunsch, sie möchte den Verein und somit die eigentliche Zielrichtung unseres Vereins, nämlich die betroffenen Frauen und Familien in dieser neuen, belastenden Lebenssituation hilfreich zur Seite zu stehen, tatkräftig unterstützen und nicht nur Repräsentationsaufgaben übernehmen. Diese Aussage spiegelt den lebensnahen und äußerst menschlichen Charakter von Petra wider.

Und für uns war es der Anfang von 12 sehr aufregenden und ereignisreichen Jahren. 12 Jahre, in denen sich der Verein noch lebendiger und engagierter weiterentwickelte.

Zahlreiche Veranstaltungen sind Zeugnis dafür. Veranstaltungen, die zu einem Großteil entweder nur auf Grund der Kontakte über Petra Mennekes zustande kamen, oder nur durch die logisti-



St. Martinus-Hospital Olpe
historische Aufnahme

Pflege können wir seit über 150 Jahren
– jetzt auch ambulant!



Seit über 150 Jahren sind wir für unsere Patienten aktiv – zunächst im St. Martinus-Hospital, später im St. Josefs-Hospital in Lennestadt und in unseren Senioreneinrichtungen, in der Kurzzeitpflege und in unseren Medizinischen Versorgungszentren (MVZ). Wir sind der größte Gesundheitsdienstleister in der Region.

Mit den Ambulanten Diensten pflegen wir nun in enger Zusammenarbeit mit unseren Krankenhäusern auch vor Ort in den eigenen vier Wänden – zuverlässig und kompetent.

Rufen Sie uns gern an unter 0 27 61 – 85 25 00 oder schreiben Sie uns an ambulante-dienste@hospitalgesellschaft.de

Sie finden uns in Olpe in den Martinushöfen – wir freuen uns auf Sie!

sche Unterstützung der Firma Mennekes, an dieser Stelle muss auch an den Ehemann von Petra, Walter Mennekes, ein riesengroßer Dank ausgerichtet werden, in der perfekten Darbietung möglich waren.

Alles fing am 20.9.2009 mit einem Frühschoppen in der Schützenhalle Kirchhundem mit dem Orchester Collegium Musicum Lennestadt und dem Frauenchor Aviva an. In Gedanken an diese Veranstaltung wird einem noch einmal vor Augen geführt, mit welch menschlich warmem Enthusiasmus die nächsten Jahre geprägt sein werden.

Ein Highlight unterschiedlichster Ausrichtung reihte sich an das Nächste. Eine kurze Auflistung sei gestattet: die Buchlesung „Fremdkörper“ mit Miriam Pielhau – das Benefizkonzert des Musikkorps der Bundeswehr – die Galakonzerte mit der Big Band von Heinz Rehring – das 10-jährige Jubiläum mit Michael Nathen – und natürlich die zwei Abende mit Dr. Eckhart von Hirschhausen

12 Jahre, in denen wir als Verein in unserer sehr vielfältigen und die betroffenen Frauen unterstützenden und begleitenden, aber auch sehr kostenintensiven Arbeit von Petra Mennekes durch Sponsorensuche und Fundraising unterstützt wurden.

Nun ist die Zeit gekommen, wo wir unserer Schirmherrin, Petra Mennekes, Adieu sagen müssen. Petra möchte sich etwas aus der vorderen Front zu-

rückziehen. Wir lassen sie nur ungern gehen, denn wir haben sie als Mensch wertschätzen und liebgewinnen dürfen. Petra ist praktisch auf Grund ihrer positiven, menschlichen Einstellung ein Teil unserer Vereinsfamilie geworden. Aber wie eingangs geschrieben, man geht niemals so ganz, ein Stück bleibt immer hier.

In diesem Sinne möchten wir dir, liebe Petra Mennekes, von ganzem Herzen dafür danken, dass wir dich haben kennenzulernen dürfen, dass du uns in den 12 Jahren mit deiner Person bereichert hast und dass du uns in unserer Arbeit so fantastisch unterstützt hast.

Wir wünschen dir, deinem Ehemann Walter und deiner Familie alles, alles Gute und viel Gesundheit.



Dr. med. Jürgen Schwickerath
stellvertretender Vorsitzender
im Namen des Vorstands und
aller Vereinsmitglieder

**Mitreden,
mitbestimmen,
Mitglied werden.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Die großen Aufgaben unserer Zeit lösen wir nur zusammen. Deshalb entscheiden wir mit unseren Mitgliedern gemeinsam, wie wir als Bank handeln. Und obwohl diese Idee schon mehr als 170 Jahre alt ist, könnte sie kaum moderner sein. Alle Informationen rund um die Mitgliedschaft finden Sie hier: www.voba-owd.de/mitgliedschaft

**Volksbank
Olpe-Wenden-Drolshagen eG**



Aus dem Verein

2021 ist unser Jubiläumsjahr!



Wir sind sehr dankbar, dass unser Verein schon 20 Jahre bestehen darf! Unser Herz schlägt heute noch genauso wie damals bei den 18 mutigen Gründungsmitgliedern dafür, Menschen nach der Krebsdiagnose nachhaltig zu unterstützen!

Zu unserem 20-jährigen Vereinsjubiläum planen wir eine Reihe wohltuender Events im gesamten Jubiläumsjahr! Mit Beachten aller Corona-Beschränkungen erwarten wir ein intensives stärkendes Gemeinschaftserleben – für ein echt starkes Immunsystem! Gemeinsam stark – wir lieben das Leben!

Unser Freudeprojekt

Seit Juni 2020 wird das „Projekt Freude“ einmal pro Woche vom Verein Kompetenz gegen Brustkrebs an Mitglieder und Interessenten per eMail verschickt.

Dass Dr. Claudia Simon damit ihre Leser berührt, zeigen diese **Feedbacks**:

- „vielen Dank für die schönen Inspirationen“
 - „die Wirkung ist so wohltuend erhellend“
 - „ein herzliches Danke an den Verfasser dieser wunderbaren Botschaften“
 - „Danke von Herzen. Wunderbar!! Die Geschichte über Beurteilungen werde ich als besondere Kostbarkeit aufbewahren!“

Sie möchten das Freuduprojekt regelmäßig beziehen? Bestellen Sie es kostenfrei im Vereinsbüro per eMail info@gegen-brustkrebs.de oder telefonisch 02761-942974. Oder abonnieren Sie unsere Facebookseite

 [www.facebook.com/
kompetenzgegenbrustkrebs](http://www.facebook.com/kompetenzgegenbrustkrebs)

Lesen Sie in dieser Ausgabe der MammaVita von Dr. Claudia Simon, über das Freudeprojekt und über „die vielen Ichs“ (Seite 20).

Salon ZIMMERMANN

Friseur und Zweithaarspezialist

seit 50 Jahren in Olpe

Westfälische Str. 12 - Tel.: 0 27 61 / 24 95

Perücken & Haarteile

www.zimmermann-salon.de

Zweithaar braucht Erfahrung!

Perückenlieferant der Krankenkassen



Partner von
DKMS 
FREIHEIT. FREIENDE.

Martinstraße 4

Kurfürst-Heinrich-Straße 7

57462 Olpe



Kostenfrei:
Express-Lieferservice • WLAN • Taxiruf

0800 57462 00 kostenfrei | www.linden-apotheke.eu

Endlich: Wiedersehen im Juli

Bei strahlendem Sonnenschein haben wir die Café-Gespräche im Juli ins Freie verlegt. Wir trafen uns mit 15 Frauen in kleinen Sitzgruppen vor Café

Lüning in Olpe. Das hat so gut getan, dass wir uns wiedersehen und austauschen konnten.

Neuer Name für den Aktionstag

Unser beliebter Aktionstag mit Workshops heißt nun **Krea(k)tivtag**. Dieses Wortspiel zeigt, dass der Tag bunt und vielfältig ist. Und darum geht es: Neues zu entdecken, sich beschenken lassen, verwöhnt werden, wohlfühlen, genießen, kreativ sein. Wie immer mit viel Herz und inspirierenden Angeboten.

Kaum hatte der Tag seinen neuen Namen, konnte er aufgrund der Kontaktbeschränkungen nicht in seiner bisherigen Form in unseren Vereinsräumen stattfinden. Alternativ sind wir auf dem KulTour-Weg an der Listertalsperre ge-

wandert und haben anschließend im Restaurant Fischerheim in Windebruch gegessen – mit Abstand und viel Freude über das Zusammensein.



Schreiben Sie uns



Unseren Verein gibt es 20 Jahre! Ein tolles Ereignis. Und wir freuen uns, wenn Sie uns schreiben, in welcher Weise Ihnen der Verein geholfen hat. Haben Sie hier eine Freundin gefunden? Rat und Hilfe beim Kongress erhalten? Aufgetankt bei gemeinsamen Treffen? An welchen Themen bzw. Veranstaltungen in unserem Verein hätten Sie Interesse? Schreiben Sie uns, schicken Sie uns gern ein Foto mit. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht. ❤

Gemeinsam stark – Wir freuen uns über Ihre starken Ideen

Immer wieder sind wir beeindruckt, wenn uns Initiatoren von ihren geplanten Ideen für Spendenaktionen für unseren Verein berichten. Das ist ein Gänsehaut-Feeling: Jemand stellt sich an unsere Seite, weil er es auch für wertvoll erachtet von Brustkrebs Betroffene zu stärken und zu unterstützen. Und diese

Person erzählt uns dann begeistert von ihren Ideen und Möglichkeiten und motiviert dazu noch ein ganzes Team, sich für diese eine Sache stark zu machen. Das ist einfach stark. Wir staunen und sind von Herzen dankbar! Und wir sind gespannt, mit welchen Aktionen wir als Nächstes überrascht werden.

Wir danken ALLEN Spendern, Sponsoren, Mitgliedern und Förderern für ALLE UNTERSTÜTZUNG

Hier nur einige Beispiele:

Firmlinge nähen Herzkissen für von Brustkrebs betroffene Frauen



14 Firmlinge aus Ottfingen haben im Rahmen eines Firmingsprojektes mit großer Freude 24 Herzkissen genäht. Das Projekt mit viel Herz wurde initiiert von Ingrid Hupertz und Uschi Kuhle.

Der Verein Kompetenz gegen Brustkrebs hat die flauschigen Kissen im Februar 2020 mit viel Dank entgegengenommen und an die Station 3a im St. Martinus-Hospital weitergegeben. An Brustkrebs erkrankte Frauen erhalten dieses Kissen als Trost und zum Stützen nach der Brustkrebsoperation.

Ehrensache für das gesamte Dorf

Der **Schützenverein Würdinghausen** organisierte in seinem 750. Jubiläumsjahr im Februar 2020 mit großem Erfolg ein **Benefizkonzert** in der Hundemtalhalle mit dem Landespolizeiorchester NRW. Der Erlös war zugunsten unseres Vereins Kompetenz gegen Brustkrebs sowie des St. Elisabeth Hospizes. „Das ist Ehrensache für das ganze Dorf!“ erfährt Dr. Susanne Kost, 1. Vorsitzende, im Gespräch mit einem Würdinghauser Bürger während der Konzertpause.



Frau Dr. Kost erhält an diesem Abend für den Verein Kompetenz gegen Brustkrebs e.V. einen symbolischen Scheck in Höhe von 1.150,26 € vom **STG Würdinghausen aus Erlösen durch „Nikolausmarkt und Weihnachtsbäume 2019“**. Und Schirmherrin Petra Mennekes wurde später der Scheck mit dem Erlös aus dem Benefizkonzert in Höhe von 2.505,02 € vom Schützenverein Würdinghausen überreicht.

Toraktie – Erlös zur Hälfte für unseren Verein

Mitmachen noch bis Ende Juni 2021 möglich



Ich möchte die Frauenmannschaft der SG Albaum/Heinsberg und ihre Spenden-Aktion zu Gunsten des Vereins „Kompetenz gegen Brustkrebs“ unterstützen.

Mit dieser **TOR-AKTIE** verpflichte ich mich, für jedes Tor, dass die Mannschaft in der Landesligasaison 2020/21 erzielt, den unten angekreuzten bzw. eingetragenen Betrag zu zahlen.

Ich _____ zahlte am Ende der Spielzeit 2020/2021 pro Tor

- Vorname, Nachname
- 0,50 Euro
 - 1,00 Euro
 - 1,50 Euro
 - 2,00 Euro
 - frei gewählter Betrag von _____ Euro

Der Betrag, der am Ende der Saison zusammenkommt, fließt anschließend zur Hälfte in unsere Mannschaftskasse, die andere Hälfte spenden wir an den **Verein „Kompetenz gegen Brustkrebs Olpe“**.

„Wenn die Diagnose ‚Krebs‘ lautet, kann das Leben aus allen Fugen geraten. Vielfach stellt sich ein Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit ein, das durch die Mediziner und ihre Sprache noch verstärkt wird. Der Verein – Kompetenz gegen Brustkrebs – hat es sich zur Aufgabe gemacht, durch Aufklärung über das Thema Brustkrebs den Frauen – gleich ob betroffen oder nicht – Angst vor dieser Erkrankung zu nehmen.“



Name: _____
 Vorname: _____
 Telefon: _____
 E-Mail: _____

0,50 Euro
 1,00 Euro
 1,50 Euro
 2,00 Euro
 frei gewählter Betrag von _____ Euro

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

**Diese Aktion läuft noch
bis Juni 2021**

Wir freuen uns über die Initiative der Fußballerinnen der Frauenmannschaft SG Albaum/Heinsberg. Die Mannschaft spielt seit dieser Saison in der Landesliga und hatte die besondere Idee einer Toraktie. Zum einen wird die Mannschaftskasse unterstützt für die Fahrtkosten zu den nun in der Landesliga entfernt gelegenen Spielorten, zur Hälfte wird der Erlös an den Verein Kompetenz gegen Brustkrebs gespendet. Jeder kann sich mit einer Toraktie beteiligen. Dem Sauerlandkurier erklärte Nicole Hoffmann, SG-Teamsprecherin, wie die Tor-Aktie funktioniert: „Vor der Saison verpflichtet sich der

Aktienkäufer zu einem bestimmten Betrag für jeden von uns erzielten Treffer. Das beginnt bei 50 Cent, oberes Ende offen. Am Ende der Saison wird der Gesamtbetrag fällig.“ Die Spielerinnen schreiben auf ihrer Website: „Lasst uns gemeinsam etwas Gutes tun, um den gemeinnützigen Verein ‚Kompetenz gegen Brustkrebs‘ ... unterstützen zu können“.

Die Toraktie als PDF-Dokument erhalten Sie im Vereinsbüro oder als Download auf unserer Homepage.
www.kompetenzgegenbrustkrebs.de/fuer-den-verein



Sie sind brustoperiert?

Wir verhelfen Ihnen nach einer Brustoperation zu mehr Lebensqualität!

Die richtige Brustprothese oder Ausgleichsform stärkt Ihre Sicherheit und Ihr Selbstvertrauen.

Entspricht Ihre Versorgung noch Ihrem persönlichen Anspruch?
Hat sich Ihr Körper im Laufe der Zeit verändert?
Lassen Sie sich von unseren einfühlsamen und sachkundigen Mitarbeiterinnen beraten.

Wir bieten Ihnen ein großes Angebot an typgerechten Prothesen und unterstützen Ihre Versorgung durch ausgewählte Dessous sowie Bademode, welche Ihre Individualität und Weiblichkeit unterstreichen.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team vom Olper Sanitätshaus
– offizieller Partner des Brustzentrums –

Gut zu wissen!

Auch in unserem Hauptsitz in Siegen-Seelbach und im Sanitätshaus am Siegbogen sind wir Ihr Ansprechpartner für Hilfsmittel aller Art, Prothetik, Orthetik und Kompressions- sowie Bandagenversorgung!

Olper Sanitätshaus
Kurfürst-Heinrich-Straße 12
57462 Olpe
(Gegenüber der Mammographie-Screening-Einheit-Olpe)

Öffnungszeiten
Mo., Di., Do., Fr.: 8:30–13:00 Uhr
14:00–18:00 Uhr
Mi.: 8:30 – 14:00 Uhr

Tel. 02761-40430
www.schindler-ot.de



Impressionen aus 20 Jahren

Auf den folgenden Seiten zeigen wir nur einige Fotos aus unserer Schatzkiste. Diese stehen stellvertretend für all die Erlebnisse und Wegbegleiter in 20 Jahren Vereinsbestehen.

A wie Anfang bis Z wie Zukunft

Die Diagnose Krebs zieht den Betroffenen häufig den Boden unter den Füßen weg und schüttelt das Leben durcheinander. Manche empfinden eine lähmende, bedrückende Unsicherheit und sind oft nicht fähig zu handeln.

Um in dieser existenziellen Ausnahmesituation nicht allein zu sein, entstand vor 20 Jahren der Wunsch: „Wir brauchen Unterstützung. Nicht nur für uns, sondern auch für die anderen Frauen, die genau wie wir von Krebs betroffen sind.“

Aus diesem Antrieb heraus wurde von Ärzten und Betroffenen der Verein gegründet. Seit 20 Jahren hilft er vielen, Balance, Halt und Perspektive für ihr Leben zu gewinnen. Ein Netzwerk, das auffängt. Es besteht aus unzähligen Knotenpunkten von Behandlern, Fachkräften, Unterstützern, Helfern, Organisationen, Wissenschaftlern, die beim Kongress aktuelle Behandlungsmethoden aufzeigen.



Die Grundidee heißt „Die Gemeinschaft macht uns stark“: Mitglieder, Ärzte, Psychoonkologen, Herzkissen-Näh-Teams, Spender, Referenten, Therapeuten, Mutmacher, Wegweiser, Ideenschenker, Vordenker, Seelentröster, Wegbegleiter, Waffel- und Kuchenbäcker, Multiplikatoren, Ratgeber und natürlich andere Betroffene...

...aus diesem lebendigen Netzwerk geben wir Hilfe weiter!



B wie Basis

Als offene Anlaufstelle für Jeden wurde das Büro und der Seminarraum unseres Vereins 2006 direkt gegenüber des St. Martinus-Hospitals eingerichtet. Hier treffen Sie Menschen, die selber von Brustkrebs betroffen waren und die Ihnen mit viel Empathie begegnen. Kontakt s. Seite 2. Besonders einladend und gemütlich ist unser rotes Sofa. Herzlich willkommen!

E wie Ehrenamt – Helfen macht glücklich und zufrieden.

Jeder besitzt ein besonderes Talent. Wer sein Talent einsetzt, wird selber beschenkt. Wir freuen uns, wenn Sie uns bei unseren Aufgaben unterstützen. Jeder kann mithelfen. Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns. (Kontakt s. Seite 2)

F wie Freundschaften wachsen

zutiefst verbunden in der Krise und danach durch das gemeinsam Erlebte, auch ohne Worte

G wie Gemeinschaft erleben

Gleichgesinnte treffen und sich austauschen



I wie Inspiration

vielfältige Anregungen zum Ausprobieren, um Neues oder Verborgenes zu entdecken

K wie Kongress „Aktuelle Behandlungskonzepte bei Brustkrebs“

Neueste Forschungsergebnisse aus verschiedenen Fachrichtungen werden beim jährlichen Kongress im Kreishaus vorgestellt. Dieses „Wissen gegen die Angst“ ist mutmachend. Der Kongress findet statt in Zusammenarbeit mit der Frauenklinik Olpe, operativer Standort des Brustzentrums Siegen-Olpe, und wird von Herrn Dr. med. Jürgen Schwickerath organisiert.

L wie Lachen

in entspannter Atmosphäre wieder Leben spüren und Leichtigkeit erfahren

M wie Mitglieder – stark durch Vielfalt

Wir freuen uns immer sehr über neue Mitglieder! Viele Behandler und Interessierte stellen sich an die Seite von Krebs Betroffenen und unterstützen unsere Aktivitäten, Ideen und Ziele. Zurzeit stärken 254 Mitglieder den Verein.



P wie persönlich für Sie da sein

nehmen Sie Kontakt mit uns auf (s. Seite 2)

S wie Säulen – diese Säulen sind wichtig und machen Spaß

Ernährung, Bewegung, Entspannung und Wissen, was gesund werden lässt

U wie Unterstützung

Ihr Potenzial, Talent oder Zeit kann dem Verein helfen. Unser gemeinnütziger Verein finanziert sich ausschließlich aus Spenden, Mitgliedsbeiträgen und Kursgebühren. Wir brauchen regelmäßig Spender, Sponsoren und Initiatoren von Benefizaktionen. Herzlichen Dank, wenn Sie sich an die Seite von brustkrebsbetroffenen Frauen stellen und starke Hilfe ermöglichen!

W Wissen gegen die Angst

Hier helfen unsere vielfältigen Angebote, wie z.B. die Sprechstunde mit Prof. Dr. Hans Beuth oder die Notfallgespräche mit Dr. Barbara Rehse, Psychoonkologin und Dipl.-Psychologin.



X die Unbekannte

Wir können die Anzahl der Menschen, die in 20 Jahren seit dem Bestehen des Vereins Rat und Hilfe gefunden haben, nicht benennen. Viel mehr als die Statistik zählt, dass Menschen wieder Perspektive für ihr Leben gewonnen haben.

Z wie Zukunft und Zuversicht

Wir lieben das Leben und setzen uns gemeinsam ein für eine starke Gesundheit und ein Leben mit der Diagnose Krebs.

Unser Freudeprojekt

Zu Beginn der „Corona-Anomalie“ hatte ich den Impuls der notwendigen physischen Distanz, des sogenannten „Social Distancing“, die nun innerhalb der Familie und den Freunden eingehalten werden sollte, mittels des Gegenteils davon zu begegnen und die Frauen und Männer, die mir nahestehen sozusagen jeden Tag virtuell zu umarmen, mich sozial nicht zu distanzieren, sondern mich sozial, verbunden und liebevoll einzubringen. Und so schickte ich täglich E Mails und auch echte Briefe in die Welt.

Auf jeden Tag, der uns von der Normalität trennte, wollte ich ein Licht werfen, das uns alle für einen Moment in ein „normales Jetzt“ holt und Freude schenken sollte, uns lächeln ließ und aus dem außergewöhnlichen Zustand der Isolation einen Focus auf das Schöne, Helle und für die Zukunft Erhoffte, nämlich das normale Leben, lenkte. So ist das „Projekt Freude“ entstanden, das seit Juni einmal pro Woche auch den Mitgliedern von „Kompetenz gegen Brustkrebs e.V.“ gewidmet wird.

Einer meiner Beiträge vom März beschäftigte sich mit den „vielen Ichs“...
und Angela Jäger hat mich gebeten ihn an dieser Stelle zu veröffentlichen, was nunmehr geschieht:

In den letzten Tagen schaue ich mir viele alte Fotos an, da ich den fotografischen Nachlass unserer Eltern sichtete. Dabei begegne ich natürlich ganz oft mir. Mir als Täufling, den großen Schwestern nacheinander in den Arm gelegt. Mir als Nackedei in der Badewanne, inmitten

einer Hühnerherde, die ich füttere, im winzig kleinen Cordkleidchen von Tante Käthe unter dem 2. Weihnachtsbaum meines Lebens, mit Teddy und Dreirad. Mit Mama bei der Einschulung,.....

Und dieses: Auf dem Weg stehend mit ausgebreiteten Armen, wollte ich Ihnen nicht vorenthalten.



Dann kommen die Bilder der wilden Jugend: Auf dem Kettcar mit wehenden Haaren, dauernd habe ich Pflaster auf den Knien. Bei der Hochzeit meiner ältesten Schwester im unbequemen, weil ungewohnten Kleid. Sonntagsschule mit neuem Strickpullover, den es zu Weihnachten gab. Konfirmation, schick im Kleid und Fönfrisur, in Italien auf Jugendfreizeit braungebrannt mit Pferdeschwanz und Zigarette.

Es kommen noch viele Bilder von den Claudias, die ich einst war. Auch Fotos von der nicht mehr gesunden, vitalen, mit denen ich mich schlecht anfreunden

kann. Dagegen hilft nur das tägliche Anlächeln von mir selbst, wenn ich vor einem Spiegel stehe. Immer und immer wieder!

Ich war ein bisschen melancholisch, weil mich die Zeit von allen diesen Claudias zu trennen scheint. Aber ist das so? Nein, so muss es nicht sein!

Ich stelle mir vor, ich sitze auf einem bequemen Sessel vor einem großen, wandfüllenden Spiegel. Dann füllt sich der große Raum hinter mir und herein kommen alle die Claudias, die ich einmal war, gruppieren sich hinter mir, die ein oder andere legt mir beim Hereinkommen eine Hand liebevoll auf die Schulter und ich merke: Ich bin ja sie alle! Und ich bin glücklich, dass ich im jetzigen Moment sie alle bin – wirklich alle! Die Kleine mit der roten Hose, sitzt auf meinem Schoß und lacht und winkt uns allen zu.

Im Geiste winke ich Ihnen und den vielen anderen von Ihnen zu. Vielleicht begreifen Sie auch ab und zu mal einem vermeintlich vergangenen Ich. Wenn ja, wünsche ich Ihnen viel Freude damit. Ich versuche derweil auf dem Weg zu bleiben und mit offenen Armen dem Leben jeden Tag neu zu begegnen. Ich bin gespannt, welche Claudia sich in der Zukunft noch zeigen wird....

Bleiben Sie in diesem Sinne fröhlich, gesund und gelassen und seien Sie in herzlicher Verbundenheit begrüßt mit einem Gedicht von Gisela Baltes,

von Ihrer Claudia Simon

Kontinuität - Wandlung

*sich verändern
und doch
dieselben bleiben
sich entfernen
und doch
erreichbar bleiben
sich lösen
und doch
verbunden bleiben
sich erneuern
und doch
die alten bleiben*

© Gisela Baltes (www.impulstexte.de)



Dr. Claudia Simon, Patientenvertreterin im Vorstand

Impressum Mamma-Vita (13. Auflage – 800 Stück)

Herausgeber: Verein „Kompetenz gegen Brustkrebs“ e.V.
Redaktion: Angela Jäger
Beiträge: Petra Mennekes, Dr. med. Jürgen Schwickerath, Dr. Claudia Simon, Nicole Eckert-Groos, Elisabeth Jostes, Gisela Haßler, Angela Jäger
Fotos: Seite 1+9: wortwolke.com | S. 2: Bestgen | S. 2 + 32: Studio Renard | S.7: Katholische Hospitalgesellschaft Südwestfalen gGmbH | S. 11: Dr. med. dent. Susanne Kost, Katharina Massong | S. 12: Sabine Scheppe, Jonas Sasse | S. 5, 15-19: Elke Scholten | S. 2, 9, 11, 22, 31, 32: pixabay.com | S. 2, 3, 5, 11, 15-19, 20, 21, 24, 25: privat | S. 2, 5, 18, 19, 23, 29, 32: Angela Jäger
Druck: FREY Print + Media GmbH & Co. KG, Attendorn
Copyright: Alle Rechte, insbesondere das Recht der Verbreitung und Vervielfältigung für die veröffentlichten Beiträge bleiben vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion, respektive der Autoren.



FÜHL' DICH SCHÖN!

Wenn das Haar ausfällt, leidet die Seele. Mir ist es ein Bedürfnis, Sie in dieser Situation zu unterstützen: Beratung • Anpassung Make-Up-Tipps • Zweithaar-Pflegetipps



SCHNITT/STELLE
H A U T N A H

Birgit Gerhard-Hoberg • Oberveischeder Str.17 • 57462 Olpe-Oberveischede • Telefon: 02722 - 88 59

Perückenhotline 0176 - 45 94 43 54 (außerhalb der Geschäftzeiten) • www.schnittstelle-hautnah.de

Gerne besuche ich Sie zu Hause oder im Krankenhaus – eine Terminvereinbarung ist erforderlich.

Die Neurographik

Kunst und Kreativität trifft psychoonkologisches Coaching



Vorstellung der Neurographik bei den Café-Gesprächen

Im Februar 2020 stellte Neurographikspezialistin Nicole Eckert-Groos, Breast-Care-Nurse am St. Martinus-Hospital in Olpe, 13 Interessierten die Besonderheit der Neurographik vor. Diese Impulse wurden sehr gerne aufgenommen. Frau Eckert-Groos hatte viele ihrer eigenen Werke eingerahmt und zum Anschauen mitgebracht. Alle Teilnehmerinnen konnten auch selber nach der besonderen Anleitung malen.

Nicole Eckert-Groos erklärt dazu:
„Ich liebe es, mit einer sehr speziellen Form des Zeichnens, mit Linien und Farben, Gedankenschleifen aufzulösen, den Weg frei zu machen für Neues und Schönes.

Dazu nutze ich mit der Neurographik das Nervensystem und die neuronalen Verbindungen als Schlüssel für echte Veränderung!

Auch im Verein „Kompetenz gegen Brustkrebs“ habe ich schon 13 Frauen zu ihrem Kunstwerk und in ihre intuitive Kreativität begleiten dürfen. Es entstanden 13 einzigartige, kleine Kunstwerke, jedes so farbenfroh, lebendig, aussagekräftig und wunderschön wie seine Künstlerin selbst.

Mein Herzenswunsch ist es, Frauen auf ihrer ganz persönlichen Reise durch die Therapie einer Krebserkrankung und auch durch die Zeit danach, zu begleiten, Ängste aufzulösen und nötige Veränderungen anzustoßen, mit verschiedenen Abschieden umzugehen, Neues zu begrüßen, um dann gestärkt und (sich) selbstbewusst in ein gesundheitsorientiertes Leben mit Leichtigkeit und Vertrauen zurückzukehren.

Dazu benutzen wir Neuro-Gestalter unsere Hand als Verlängerung des Gehirns, lassen Linien und Farben auf das Blatt fließen, Unbewusstes sichtbar werden, neue Kompositionen erstellen und mit unserer Intuition, Herz und Seele ein einzigartiges Kunstwerk entstehen. Deshalb berühren neurographische Bilder den Betrachter oft schon beim ersten Anblick ganz tief im Innern. Auch wenn der Betrachter nicht genau weiß, warum.

Mit dem Zeichnen einer Neurographik kann ich mir gemeinsam mit meiner Klientin auch Dinge anschauen, für die manchmal noch die Worte fehlen.

Die Neurographik ist eine kreative Transformationsmethode für das Lösen von Problemen und Konflikten. Sie



basiert auf Erkenntnissen der Neuropsychologie, der analytischen Psychologie, der Gestaltpsychologie sowie der Sozialpsychologie. Dabei gelingt es, die auf dem Papier sichtbar gewordenen Gedankenstränge harmonisch in Beziehung zu bringen, sodass neue Denkimpulse entstehen, vorhandene Strukturen aufgebrochen und Einschränkungen aufgelöst werden.

Es gilt das Motto: „Nur **ein** neuer Gedanke der entsteht, hat die Kraft, **alles** zu verändern“.

Mit der Neurographik nutze ich dazu eine wunderbare Methode, die es möglich macht, Gedanken auf dem Papier sichtbar werden zu lassen und dann durch weitere Zeichnungen zu verändern. So können sie dann im Laufe eines sogenannten „Case“, der mindestens drei Sitzungen (und Zeichnungen) zu einem Thema beinhaltet, weiterentwickelt und zur Auflösung von stagnierenden Prozessen und zum Erkennen der eigenen Stärken und Ressourcen genutzt werden.“

Hier ein Beispiel von Nicole Eckert-Groos:



Thema Wut – Ich schaffe mir Luft

Alles, was vom Zentrum der Wut nach außen will, darf jetzt genau dorthin. Darf gesehen werden, darf Kontakt aufnehmen. Zu mir, zu meinem Umfeld und darüber hinaus. Die „Büchse der Pandora“ hat sich geöffnet.



Thema Wut – Entladung

Was sich geöffnet hat, bringt viel mehr Themen mit, als ursprünglich gedacht. Viele neue Erkenntnisse im Chaos der jetzt unterschiedlichsten Gefühle. Auch die Liebe ist stark vertreten. Das Herz öffnet sich. Ich öffne mein Herz für mich und meine Bedürfnisse. Alles darf sein.



Thema Wut – Herzenswünsche

Nach Öffnung und Chaos folgt: Liebe! Meine Wut hat sich transformiert. Durch das Gedankenchaos in Bild 2 und die daraus gewonnenen Erkenntnisse konnte Versöhnung geschehen. Meine Herzenswünsche für die Zukunft sind sichtbar. Manche schon vorher bekannt, einige eine Überraschung. Doch ich weiß jetzt, was ich wirklich will, was das Thema hinter der Wut ist und was sich jetzt im Außen ändern darf.

„Die Neurographik hat mein Leben so wunderbar bereichert, glücklicher und leichter gemacht, dass ich beschlossen habe, möglichst vielen Menschen den Zugang zu dieser wunderbaren Methode zu ermöglichen.“

Nicole Eckert-Groos, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Breast-Care-Nurse, Psychoonkologische Beraterin, Entspannungspädagogin, Neurographikspezialistin. Aber auch Gedankenweberin, Mutmacherin, Chancengeberin.“

MAIWORM

MODE



Unsere Filialen:

5 x Olpe
3 x Attendorn
Meinerzhagen
2 x Engelskirchen
Bergneustadt
Waldbröl
Wiehl



www.maiworm-mode.de

Mitglied werden kann Jeder!



Ja, ich will Mitglied werden.

**Jahresbeitrag 30 €
steuerlich als Spende absetzbar**

Höhere Zahlungen tragen Sie bitte ein: _____ €. Bitte diesen Antrag ausfüllt und unterschrieben per Post senden an Verein Kompetenz gegen Brustkrebs, Kardinal-von-Galen-Straße 16, 57462 Olpe. Herzlichen Dank!

Vor- und Zuname

Straße/Haus-Nr.

PLZ/Ort

Geburtsdatum

eMail-Adresse

Telefonnummer

Ich erkenne die geltende Satzung des Vereins an. (Der Vereinsbeitrag wird per Einzugsermächtigung zum 15. Mai vom umseitig genannten Konto abgebucht. Bitte auch die Rückseite ausfüllen und unterschreiben.)

Ort/Datum

Unterschrift Mitglied

Mitgliedsantrag/Sepa-Einzug

Zum umseitigen Mitgliedsantrag

SEPA-Lastschriftmandat für SEPA-Basis-Lastschriftverfahren

Zahlungsempfänger (Gläubiger): Verein Kompetenz gegen Brustkrebs e.V.
Kardinal-von-Galen-Straße 16, 57462 Olpe

Ich/wir ermächtige(n) „Verein Kompetenz gegen Brustkrebs e.V.“ Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von „Verein Kompetenz gegen Brustkrebs e.V.“ auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Bitte ankreuzen jährlicher Beitrag 30,00 €
 anderer jährlicher Betrag €

Hinweis: Ich/wir können innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unseren Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber
Vor- und Zuname

Straße/Haus-Nr.

PLZ/Ort

Kreditinstitut

IBAN

Ort/Datum

Unterschrift Kontoinhaber



Sehr eindrucksvoll stellte **Elisabeth Jostes** ihre Acrylbilder und Texte im August 2020 im Café-Gespräch vor. Die Texte entstanden in der Zeit ihrer Erkrankung an Brustkrebs. Das Bild zeigt den Blick wie durch einen Schleier aus Tränen – und hier ihr Text dazu:

Du schaffst das

Du bist eine starke Frau sagte man mir
Ich hab's geschafft, doch nicht mit meiner Kraft
Ich hab's angenommen, in Demut mich gebeugt.
Gnade wars', die mich getragen.

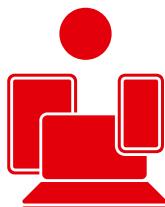
Auf meinem Weg, ich hab sie gesehen
Die Frauen die Stärke bewiesen.
Jung noch, Familie in Krisen
Ließ ihnen, - trotz Tränen verschleiertem Blick,
die Stärke wachsen und Angst überspielen.
um ihren Kindern Lachen und Liebe zu schenken.

Vertrauen und über sich hinaus wachsende Stärke
Das waren die starken, die hoffenden Frauen.
Gnade zum Leben und Glück überdauernd,
sei ihnen geschenkt.

Elisabeth Jostes



Durchblick deine Finanzen.



sparkasse-olpe.de

Finanzplaner, Kontowecker und Multibanking – unsere digitalen Banking-Funktionen helfen, den finanziellen Überblick zu behalten.

Jetzt freischalten!



Sparkasse
Olpe Drolshagen Wenden

...bei Haarproblemen....

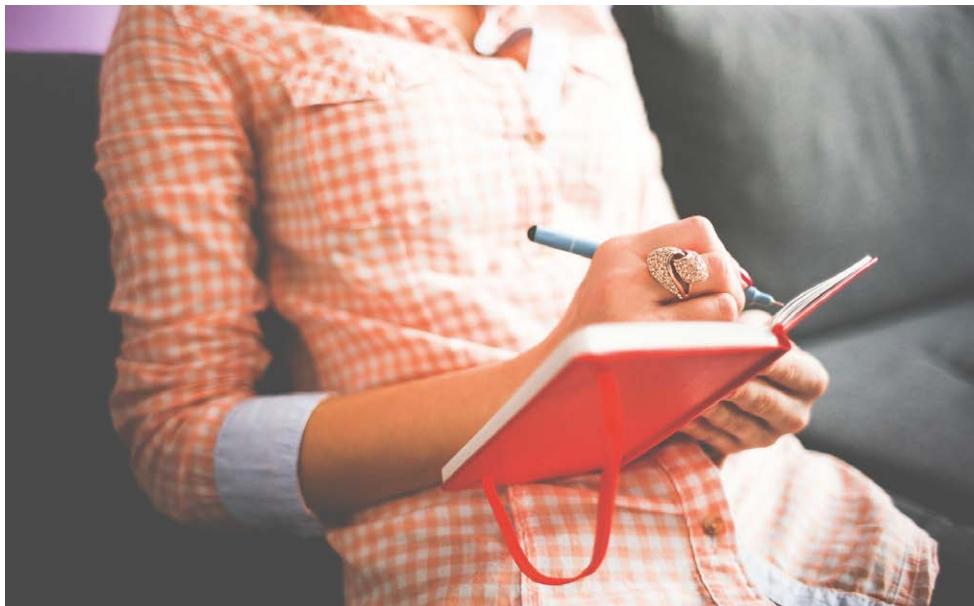
HAAR | PRAXIS
GEISLER

(0271) 8909592

info@haare-siegen.de / www.haare-siegen.de

JETZT AUCH AUF
FACEBOOK
UND
INSTAGRAM





Ein Wort zum Ausblick!

Unser Kopf ist voller Ideen für tolle Veranstaltungen gemeinsam mit Ihnen! In unserem Jubiläumsjahr möchten wir viele schöne Möglichkeiten zum Begegnen und Freuen schaffen.

Mit viel Freude planen und träumen wir.... wir freuen uns so sehr, Sie wiederzusehen.

Sobald wir **Termine für unser Jubiläumsjahr** festlegen können, informieren wir Sie

1. auf unserer Website www.kompetenzgegenbrustkrebs.de
2. bei www.facebook.com/kompetenzgegenbrustkrebs
3. per eMail
Falls Sie unsere Infomails noch nicht erhalten,
können Sie diese hier bestellen info@gegen-brustkrebs.de
4. per Brief
Wir senden Ihnen unsere Informationen auf Wunsch auch per Post zu.

Herzlich,
Ihr Team Kompetenz gegen Brustkrebs

Profitieren auch Sie

Unser Netzwerk trägt! **Wir sind für Sie da!**



20 Jahre
Kompetenz
gegen
Brustkrebs

stark.

Die Gründungsidee heißt „Die Gemeinschaft macht uns stark“: Mitglieder, Ärzte, Psychoonkologen, Therapeuten, Mutmacher, Herzkissen-Näh-Teams, Spender, Referenten, Wegweiser, Ideenschenker, Vordenker, Seelentröster, Wegbegleiter, Multiplikatoren, Ratgeber und natürlich andere Betroffene ...

Aus diesem lebendigen Netzwerk geben wir Hilfe weiter.



Feedback: „Es wird mir immer unvergessen bleiben, wie sehr der Verein mich am Anfang in einer so schwierigen Zeit unterstützt hat. Danke dafür.“



„Ich hatte vor 20 Jahren Brustkrebs und engagiere mich seitdem dafür, Betroffenen Mut zu machen und konkrete Hilfe in dieser Situation zu bieten.“
Dr. med. dent. Susanne Kost, 1. Vorsitzende des Vereins



Herzkissen! Brustkrebs-Patientinnen erhalten ein Herzkissen zum Trösten und Stützen nach der Operation geschenkt. Kreative Näh-Teams fertigen diese Kissen mit Leidenschaft.



Besuchen Sie uns

Kompetenz gegen Brustkrebs e. V.

Koordinationsbüro/Beratungsstelle

57462 Olpe, Kardinal-von-Galen-Straße 16

(schräg gegenüber vom Krankenhaus-Haupteingang)

Telefon: 02761 - 94 29 74 · Telefax: 02761 - 94 29 75

E-Mail: info@gegen-brustkrebs.de

Internet: kompetenzgegenbrustkrebs.de

facebook.com/kompetenzgegenbrustkrebs

jeden 3. Dienstag Café-Gespräche von 16 - 18 Uhr