

MammaVita

Verein Kompetenz gegen Brustkrebs

2001-2021



20 Jahre

Kompetenz
gegen
Brustkrebs



2022

14. Ausgabe



Vorstand und Koordinatorin des Vereins Kompetenz gegen Brustkrebs

Dr. Susanne Kost, 1. Vorsitzende · Dr. Jürgen Schwickerath, 2. 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

www.facebook.com/kompetenzgegenbrustkrebs

[instagram/kompetenzgegenbrustkrebs](https://www.instagram.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. Susanne Kost (1. Vorsitzende)	Attendorf 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
Dr. Claudia Simon (Patientenvertretung)	Reichshof 02296-908513



Wir wagen den Sprung! Kommen Sie mit!

In den zwei Jahren der Pandemie galt es nicht nur für uns manche Hürde zu überspringen. Wir wissen, dass wir Sie an unserer Seite haben! Wir können *unser Herzensanliegen* – Frauen nach einer Brustkrebsdiagnose zu stärken – nicht ohne Sie vorantreiben! So schön, dass Sie da sind!

Wir tun in dieser Zeit alles, was trotz der Einschränkungen möglich ist. Mit allem nötigen Abstandhalten wünschen wir uns das starke Gefühl der inneren Verbundenheit! Wir sehnen uns nach dem Wiedersehen mit Ihnen und danach, endlich wieder wie früher zusammen sein zu können.

Vielleicht mit einem Glas Sekt bei einer unserer aufgeschobenen Veranstaltungen zu unserem 20-jährigen Jubiläum? Bis das möglich wird, stoßen wir in Gedanken und herzlicher Verbundenheit mit Ihnen an!

Herzlichst
Ihr Team Kompetenz gegen Brustkrebs

Rückblick auf ein außergewöhnliches Jahr 2021



Bei unseren ersten **Café-Gesprächen** online haben wir gemeinsam auf das Vereinsjubiläum angestoßen. Es folgten auch die Mitgliederversammlung online sowie einige Teamsitzungen.

Beim **MediTalk mit Dr. Jürgen Schwickerath**, haben die Teilnehmerinnen bei einer Online-Video-Konferenz ihre Fragen zum Thema Brustkrebs gestellt.



Schön war's – nach einem Frühjahr mit **OnlineCafé-Gesprächen** – unser allererstes Präsenz-Treffen im Juli beim Eisessen bei herrlichem Sonnenschein auf dem Marktplatz in Olpe!

Projekt Herzensnähe(n)

Herzkissen berühren Herzen! Unser neuer Name für das Verschenken der Herzkissen zeigt die Verbundenheit mit den betroffenen Frauen. Bei aller Traurigkeit über die Diagnose stützt das Kissen nach der Brustkrebsoperation und tröstet zugleich. Wir freuen uns über wunderschöne Stoffspenden und trafen uns im September, um die Kissen mit Füllwatte zu versehen. Handarbeitfans sind zum Mitmachen herzlich willkommen.



Ein besonderes Highlight war unser Alpaka- und Lama-Trekking im August in Lennestadt-Kickenbach und die weitere Verwöhnheit im Garten von Hofcafé Heinemann.



Musikalische Impulse von Musiktherapeutin Sigrid Baust gab es **beim Wandern** auf dem KuLTourWeg in Drolshagen, dem Kunst- und Landschaftsweg am Listersee. Im Anschluss waren wir zum Abendessen auf der Terrasse des Restaurants Fischerheim in Windebruch mit wunderbarem Seeblick.

Beim „**Kräuterworkshop**“ begeisterte Simone Gobrecht aus Siegen, Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin und Aromaexpertin, mit Infos zu „nervenstarken Kräutern für Körper, Seele und Geist“ für ein ganzheitliches Wohlbefinden. Außerdem stellte jede Teilnehmerin einen Roll-on „Klarer Kopf“ her.



Zum **Mammographie-Screening** informierte Dr. Volker Christian Brandenbusch, (Programmverantwortlicher Arzt Screening-Einheit Siegen Olpe Hochsauerland) im Rahmen unserer CaféGespräche im November.

Sehr überrascht hat uns die **große Spende der Frauenmannschaft SG Albaum/Heinsberg**. Sie hat mit ihrer Toraktie einen Mega-Erfolg erzielt. Die Hälfte des Erlöses aus der Toraktie und aus dem Benefizspiel im Juli wurde zugunsten des Vereins Kompetenz gegen Brustkrebs. gespendet. Bis zum Ende der Landesliga-Saison 2021/22 kann die Toraktie erworben werden. Mehr Informationen dazu erhalten Sie im Koordinationsbüro und bei www.vfl-heinsberg.de/frauenmannschaft





voba-owd.de

**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**



Fatigue – chronische Müdigkeit bei Krebs



Diplom-Psychologin Dr. phil. Barbara Rehse
Psychoonkologin

In den vergangenen Jahren sind wir in der Onkologie vermehrt auf Symptome wie körperliche und psychische Erschöpfung sowie Müdigkeit aufmerksam geworden. Dabei wird die Erschöpfung im Laufe der medizinischen Primärtherapie oft als notwendige Begleiterscheinung hingenommen, aber nur selten behandelt. Unter der therapiebegleitenden oder akuten Fatigue leiden nahezu alle Patienten. Nach Abschluss der Therapie bleibt dieser Erschöpfungszustand jedoch bei einem Teil der Betroffenen – in der Literatur wird eine Zahl von ca. 20-30% angegeben - unverändert und erschwert ihnen den Weg zurück in den Alltag.

Dabei wurde Fatigue bei Krebserkrankten jahrelang verkannt. Die körperliche und geistige Erschöpfung wurde häufig als unvermeidbare Folge der Krankheit empfunden. Den Betroffenen wurde i.d.R. gesagt, sie sollten die Situation akzeptieren und mit den Beschwerden leben lernen. Viele Patienten fühlten sich dementsprechend gehemmt, dieses Problem mit ihren Ärzten zu besprechen und gemeinsam mit ihnen nach Lösungen zu suchen. Für viele Ärzte stand allerdings auch die Behandlung anderer Symptome wie Schmerzen und Übelkeit im Vordergrund. Denn Schmerzen, das zeigen die Ergebnisse einer amerikanischen Studie, wurden von den meisten Ärzten als das größte Problem ihrer Patienten eingestuft.

Was weiß man über die Ursachen von Fatigue? Die Erschöpfung, unter der viele Krebspatienten leiden, lässt sich nicht auf eine Ursache allein reduzieren, sondern sie hat viele Auslöser, die oft gleichzeitig nebeneinander wirksam sind. Man spricht auch von einem multifaktoriellen Geschehen.

Was versteht man genau unter Fatigue?

Eine Definition von Glaus aus dem Jahr 2000 beschreibt Fatigue als „*ein über das normale Maß hinausgehendes und unangenehmes Gefühl von Müdigkeit, dass sich auf den Körper, die Gefühle und die mentalen Funktionen auswirkt, häufig mehrere Wochen andauert und sich durch Schlaf und Erholung nur unvollständig oder gar nicht beheben lässt.*“ Symptome, über die Betroffene klagen, sind vielfältig und können neben der Müdigkeit und einem Gefühl von Schwäche oft auch Antriebslosigkeit, seelische Erschöpfung, Konzentrationsstörungen oder einen Verlust der körperlichen Belastbarkeit beinhalten.

Dabei wird zunächst zwischen primären und sekundären Ursachen unterschieden. Die primäre Einwirkung des Tumors oder dessen Metastasen kann, je nach Art und Lokalisation, verbunden sein mit einer zirkulatorischen und metabolischen Insuffizienz, z.B. mit reduzierter Kapazität bezüglich Sauerstofftransport. Zusätzliche Infektionen, eine schwere Anämie oder Herzinsuffizienz können die Situation zusätzlich verschärfen.

Die Blutarmut oder Anämie ist eine der häufigsten Ursachen für Fatigue. Sind nicht genügend rote Blutkörperchen vorhanden, kommt es zu einer Unterversorgung des Organismus mit Sauerstoff. Die Betroffenen fühlen sich kraftlos und erschöpft, ihre körperliche und

geistige Leistungsfähigkeit nimmt ab. Hinzu kommen Beschwerden wie Kurzatmigkeit, Herzrasen, Ohrensausen und ein Schwächegefühl in Armen und Beinen. Die meisten Chemo- und Strahlentherapien verursachen eine Anämie, bis zu 90% der Patienten sind betroffen.

Aus der klinischen Onkologie sind metabolische Störungen, insbesondere die Hyperkalzämie (erhöhter Calciumgehalt des Serums; Symptome neben verminderter neuromuskulärer Erregbarkeit mit Muskelschwäche, Obstipation u.a. psychische Verstimmungen und Gedächtnisstörungen) oder auch endokrine und hormonale Abweichungen sowie infektiologische Komplikationen mit gehäuftem Auftreten von Fatigue bekannt.

IHR ZWEITHAAR
BIRGIT GERHARD-HOBERG

VERKRIECH DICH NICHT

Jede Frau will schön sein, in jeder Lebenslage



Oberveischeder Str. 17
57462 Olpe-Oberveischede

hallo@ihr-zweithaar.de
www.ihr-zweithaar.de

02722 / 88 59
Perückenh hotline: 01 76 459 44 354

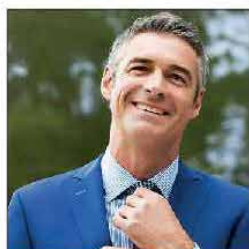
Sekundäre Ursachen der Fatigue beziehen sich auf Auswirkungen der Krebskrankheit. So treten Fatigue-Symptome bei bis zu 90% der Patienten unter laufender Chemotherapie auf. Zytostatika greifen nicht nur die Tumorzellen, sondern auch die gesunden Zellen an, was den Organismus stark belastet. Einige Krebsmedikamente beeinträchtigen zudem die Funktion der Nervenzellen. Diese sog. Neurotoxizität führt zu einer Einschränkung der mentalen Leistungsfähigkeit. Hier spricht man auch vom sog. chemo-fog oder chemo-brain. Dieser „Nebel im Kopf“ tritt häufig am 2. Tag nach der Chemotherapie auf und bildet sich nach wenigen Tagen zurück. Einige Patienten können diese Beschwerden jedoch noch lange Zeit nach Ende der Behandlung spüren.

Auch während der Strahlentherapie leiden bis zu 90% der Patienten unter Fatigue. Die besonders ausgeprägte Müdigkeit und Abgeschlagenheit nach

dieser Behandlung wird als „Strahlentherapeut“ bezeichnet. Dabei hängt die Intensität der Beschwerden von der Größe des bestrahlten Körpervolumens (Fläche und Tiefe) ab. Eine Bestrahlung über dem Becken, dem Brustbein oder dem Oberschenkel schadet zusätzlich dem Knochenmark und hemmt die Blutbildung. Bestrahlungen des Bauches können die Schleimhäute des Magen-Darm-Trakts schädigen. Dadurch entstehen Durchfälle, die zu einem Verlust von Wasser und Salzen führen können. Auch das kann zu einer ausgeprägten Müdigkeit führen. Bei der Immuntherapie erhalten Erkrankte Substanzen wie z.B. Interferon oder Interleukin. Sie hemmen das Wachstum der Krebszellen und aktivieren die Immunabwehr. Diese Substanzen werden auch bei ausgeprägten Infekten vom Immunsystem vermehrt produziert. Neben grippalen Symptomen wird auch hier oft die Müdigkeit und Erschöpfung als Problem beklagt.



MAIWORM MODE



Unsere Filialen:

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



www.maiworm-mode.de

Fortsetzung „Fatigue – chronische Müdigkeit bei Krebs“

Daneben können aber auch viele Medikamente die Aufmerksamkeit beeinträchtigen und Fatigue fördern. Das gilt insbesondere für Schmerzmittel, die viele Patienten einnehmen.

Während die **akute Fatigue** häufig relativ schnell nach Abschluss der medizinischen Primärtherapie abklingt, findet man das sog. **chronische Fatigue-Syndrom** z.T. bei Patienten nach sehr invasiven Tumorbehandlungen wie bspw. einer Hochdosis-Chemotherapie, Stammzelltransplantation oder Ganzkörperbestrahlung. Hier spielen vermutlich neuropsychologische Aspekte, Stoffwechselstörungen, ein gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus, aber auch eine eher dysfunktionale psychische Krankheitsverarbeitung eine Rolle.

Anhaltende physische und psychische Erschöpfung kann auch Symptom einer Depression sein. Angesichts der Belastungen, die mit der Diagnose und Behandlung einer Krebserkrankung einhergehen, reagiert ein Teil der Patienten mit emotionalen Verstimmungen wie Ängsten und depressiven Beschwerden. Hier ist die genaue Abgrenzung schwierig, z.T. können **Fatigue und Depression** auch gleichzeitig bestehen. Ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal ist oft die Frage nach der Motivation: Während der Fatigue-Betroffene oft sagt, „*ich will, aber kann nicht*“, also Erschöpfung und Schwäche eher körperlich begründet sind, sind beim depressiven Patienten häufig auch Antrieb und Lust betroffen.

Fatigue beeinträchtigt fast alle Lebensbereiche und damit oft ganz erheblich die Lebensqualität des Betroffenen. Insbesondere der berufliche Wiedereinstieg nach Erkrankung und Abschluss der Behandlung verunsichert viele Patienten.

Entlastung schafft oft das vertrauensvolle Gespräch mit dem Arzt. Glücklicherweise wissen wir heute, dass es einige erfolgversprechende **Behandlungsmöglichkeiten** und Therapieansätze bei Fatigue gibt.

Insbesondere bei der akuten Fatigue ist die Blutarmut (Anämie) die häufigste Ursache, die entweder durch eine Transfusion roter Blutkörperchen oder die Medikation mit dem für die Blutbildung zuständigen Hormon Erythropoetin behandelt wird.

Auch Stoffwechselstörungen wie Hormonstörungen etwa der Schilddrüse oder Nebennieren oder auch eine Zuckerkrankheit, die in der Folge einer Kortisonbehandlung auftreten kann, können i.d.R. medikamentös behandelt werden. Ebenso wird Ihr Arzt bei Mangelernährung oder Muskelschwäche, die zu Erschöpfung beitragen, mit entsprechenden Therapien helfen können.

Daneben hat sich ein regelmäßiges und gezieltes körperliches Ausdauertraining, was idealerweise bereits schon mit Beginn der Krebsbehandlung startet, als wichtiger Behandlungsbaustein gegen Fatigue erwiesen. Gut geeignet sind Fahrradergometertraining, Nordic

Walking, Krafttraining, wobei drei bis fünf Trainingseinheiten zwischen 15 und 30 Minuten pro Woche empfohlen werden. Auch Sport in der Gruppe wie Tanzen, Reha-Sport, im Grunde alles, was individuell Freude macht, wird empfohlen. Eine vorgeschaltete ärztliche Abklärung kann Unsicherheiten nehmen und Kontraindikationen (z.B. Knochenmetastasen, akuter Infekt o.a.) ausschließen.

Neben der körperlichen kann die geistige Leistungsfähigkeit (Konzentration, Aufmerksamkeit, Merkfähigkeit) trainiert werden, bspw. durch Memory-Spielen oder Hirnleistungstrainings (z.B. Geistig fit. Aufgabensammlung, Vless-Verlag; die Reihe „think“ aus dem Ravensburger Verlag o.a.). Aber auch Alltagsanforderungen wie einen Zeitungstext lesen, Kreuzworträtseln, Sudokus lösen oder einer Fernsehsendung über eine längere Zeit folgen können Übungseinheiten sein, denen sich Betroffene regelmäßig stellen sollten.

Insgesamt gilt es oft, sich an die durch die Erkrankung und Behandlung veränderten Belastungsgrenzen anzupassen, achtsam mit sich zu sein und mit seinen Kräften haushalten zu lernen.

Ein Teil der Patienten mit chronischer Fatigue profitiert auch von psychotherapeutischen Verfahren, mit deren Hilfe ungünstige Krankheitsbewältigungsverfahren auf Verhaltens- und Erlebensebene verändert werden.

In jedem Fall gilt, Fatigue muss nicht einfach hingenommen werden, sondern es gibt auf unterschiedlichen Ebenen Möglichkeiten, gegen die chronische Müdigkeit bei Krebs anzugehen.

Weitergehende Information:

- Die blauen Ratgeber, Heft 51, Fatigue bei Krebs. Deutsche Krebshilfe
- Deutsche Fatigue Gesellschaft e.V., Maria-Hilf-Str. 15, 50677 Köln, www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de
- Weis, J. & Bartsch, H.H. (Hrsg.), Fatigue bei Tumorpatienten. Karger, 2000.



Mittenhinein ins Leben

Eine journalistische Reise

Gudrun Haarhoff ist Lehrerin und Journalistin aus Warstein. Sie ist Mitautorin des Buches „Mehr Jahresringe als erwartet – Überlebensgeschichten nach schwerer Krebserkrankung.“ Sie hat dieses Buch initiiert und beschreibt darin ihre Reise zu beeindruckenden Begegnungen mit zwölf ganz besonderen Menschen und stellt fest:

„Ich habe gelernt, wie das Leben Farbe bekommt, wenn es einem selbst gehört, wenn wir es – manchmal erstmalig – nach einer schweren Krise in Besitz nehmen. Damit verbunden ist das wichtigste und bedeutendste Reiseziel für mich: der Mensch und seine Leidenschaft im Leben.“

Gehen Sie hier mit Gudrun Haarhoff auf eine mutmachende Reise!

Nach der Idee für das Buch „Mehr Jahresringe als erwartet“ durfte ich eine bewegende Reise zu meinen Gesprächspartnerinnen und -Partnern starten. Die oft mehrstündigen Interviews mit ehemals schwer an Krebs Erkrankten, die heute – 4 bis 25 Jahre später – gesund leben, zeigten eine beeindruckende Tiefe des Erlebens. Ermöglicht erst durch das Überwinden von Angst und Ohnmacht in der Zeit der Krankheit und dem dann folgenden Aufbruch und dem selbstbestimmten Aufbegehren gegen Alltagszwänge. Kurzum: mir ist verdammt viel Leben



ISBN: 978-3-608-40040-3
1. Auflage 2020, Schattauer

auf der Kehrseite des Traumas begegnet. Meine Reise ging quer durchs Sauerland und Siegerland, aber auch nach Berlin ...

Nach einer langen Autofahrt mit herrlichen Ausblicken empfängt mich **Alex** ganz herzlich. Er ist sehr humorvoll, so dass wir schnell in eine vertraute Atmosphäre kommen und ein sehr intensives Interview führen zu einem sehr ernstesten Thema. Anfangs hatte ich befürchtet, mich könnten die Krankheitsgeschichten vielleicht runterziehen, aber das Gegenteil ist der Fall. Als ich

zurückfahre, spüre ich noch Alex Energie und Lebensfreude. Das überträgt sich auf mich.

Meine Reise begann aber schon Wochen vorher mit einem Besuch bei meiner Doppelkopffreundin **Nenne** – Magdalena. Gleich mein erster Versuch bei Nenne stellt für mich eine Bereicherung dar. Das Interview läuft gut. Es berührt mich, Nenne ist sehr bewegt. Es geht während unseres gesamten Gesprächs nur um sie. Das ist neu für sie. Nenne hatte keine Psychotherapie. Sie begegnet sich selbst zutiefst und ehrlich. Ich bin in ihrem Leben mittendrin. Was für ein Geschenk auch für mich!

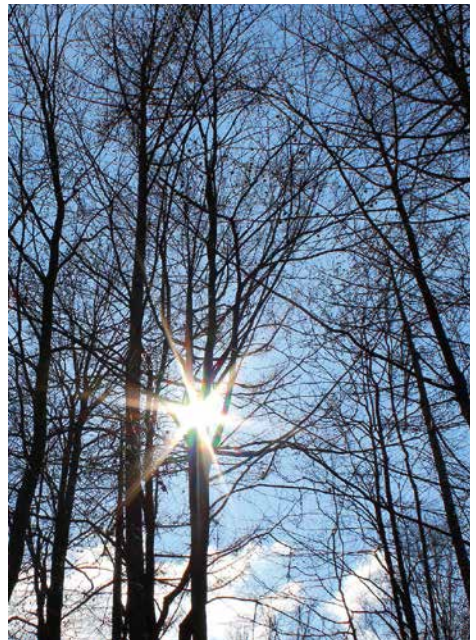
„Reisen sollte nur ein Mensch, der sich ständig überraschen lassen will.“ (Oskar Graf) Ich liebe Überraschungen, und diese sollte erst der Anfang sein von einer großen Reise zum Kern leidenschaftlichen Lebens von zwölf Betroffenen.

Bei **Barbara K.** ist neben der Angst auch das Loslassen ein großes Thema. Sie befindet sich spürbar noch in einem Umgestaltungsprozess. Wir alle befinden uns immer in einem Prozess, ich erinnere an den Satz von Ajahn Chah *„Wenn Du etwas loslässt, bist Du etwas glücklicher. Wenn Du viel loslässt, bist Du viel glücklicher. Wenn Du ganz loslässt, bist Du frei“*.

Stefani, eine Hundeliebhaverin, erzählt von der jahrzehntealten Last der Verantwortung. Die Krankheit kommt nun

für sie daher wie ein Lehrmeister, als Signal und Tür zu einem besseren Leben. Tiefe Gedanken, die ich mitnehme auf den Heimweg.

Sommerferien! Urlaub! Den mache ich drei Tage später bei **Barbara F.** im Bergischen Land, wo ich unter einem dicken Baum in ihrem Garten mit einem Salat mit frischen Kräutern aus ihrem Paradies verwöhnt werde. Barbara beschreibt sich im Prozess der Entwicklung zu einer Persönlichkeit, einer Frau, die absolut selbstbestimmt und wertegeleitet handelt und lebt. Wir erkunden ihren Lieblingsweg im Wald, und ich erhalte eine Einführung in ihre Kraftquelle, in das Waldbaden ‚shinrin yoku‘. Wieder etwas Neues!



Rike | pixelio.de

Nachdem ich **Werner** in einem kleinen Ort im Bergischen in seinem Garten als Fachmann für Prostatakrebs und Manager seiner Erkrankung kennengelernt habe, begegne ich nur wenige Tage später **Maik**. Auch er ist der Chef-Behandler seiner eigenen Erkrankung. Beeindruckend, wie er zum Dirigenten seines eigenen Immunsystems geworden ist. Er ist eine starke Persönlichkeit und schafft es durch Kommunikation mit sich selbst und durch tägliche Rituale der Achtsamkeit, seinen Körper in Balance zu halten. Er bleibt wachsam. Deshalb fühlt er sich gesund und liebt das Leben.

„Man muss reisen, um zu lernen“. (Mark Twain) Diese Reisen in die unterschiedlichsten Orte zu den unterschiedlichsten ganz besonderen Menschen mit jeweils anderen Geschichten sind einfach großartig. Diese unglaublich gehaltvollen Begegnungen geben mir viel: Wo stehe ich selbst eigentlich? Was ist für mich bedeutsam? Wo will ich hin?

„Reisen – es lässt dich sprachlos, dann verwandelt es dich in einen Geschichtenerzähler“ so sagte es einmal Ibn Battuta und so ergeht es mir bei **Gisela**. Sie ist eine Bauchspeicheldrüsenkrebs-Überlebende, wie einzigartig. Sie war dem Tod von der Schippe gesprungen und genießt jetzt ihr Leben in vollen Zügen: selbstbestimmt, naturverbunden, talentiert dem Malen zugewandt und fröhlich.

Berlin! Dort fasziniert mich **Jochen** mit seiner unglaublichen Geschichte. Er

hat nicht nur die Bechterewsche Erkrankung überwunden, sondern mit Hilfe einer ungewöhnlichen Therapie auch einen ungewöhnlichen Tumor am Zungengrund. Dazu gehört Mut, aber auch eine kompetente Entscheidungsfähigkeit. Jochen ist gesund, aktiv und sportlich. Er ist aber auch reflektiert nachdenklich und sehr achtsam mit sich selbst.

„Je weiter ich reise, desto näher komme ich an mich heran.“ (Andrew Mc Carthy) Das trifft auch auf **Dirk B.** zu. Er war dem Tod geweiht und hatte schon seinen Lebenswillen verloren, als er es doch schafft, den Schalter umzulegen. Eine enorme Entwicklung mündet in einem heute vollkommen selbstbestimmten und unabhängigen Leben voller Energie und mit unbändiger Lebensfreude. Die begeisternden Gefühle, die er mit seinen Erzählungen transportiert, sind so ansteckend, dass ich beschwingt und energiereich meine Heimfahrt antrete. Was für ein Geschenk!

Nach einem Besuch bei **Barbara E.** am Biggensee, bin ich auf dem Weg zu **Julia V.** Sie ist eine fröhliche junge Frau. Es gibt allerdings auch negative Gedanken in ihrem Leben. Sie beschreibt sehr anschaulich, wie sie diese in ihrem schwarzen Loch im Kopf verschwinden lassen kann.

Julia liebt es, auf einem Berg auf einer riesigen Schaukel zu sitzen und sich am Rande eines Abgrunds zu bewegen, aber ihr Blick ist nach vorn in die Weite gerichtet und spiegelt ihre Zuver-

sicht wider. Sie hält sich fest, aber sie wird auch gehalten, nicht nur von der Schaukel, sondern ebenso von ihrer Familie und von Freunden. Hier auf der Schaukel gehört sie nur sich selbst. Welch eine außergewöhnliche Situation! Unser heutiges Interview ist wieder eine Begegnung, die mich erfasst hat, die mich weit offen und hell macht, eine weitere Kostbarkeit.



Eindrucksvoller als die teilweise wunderbaren Landschaften sind die zwölf Begegnungen mit diesen ganz besonderen Menschen, der Einblick in ihre Welt und in ihr Leben. Ich bin in ihren Krafräumen gewesen, in der Natur, mal bei Gott, immer bei den Menschen, die sie in der schweren Zeit unterstützt haben.

Ich habe ihre Todesangst gespürt – noch Jahre später als Echo präsent. Das Überwinden der Angst schafft einen Raum, in dem sich das jeweilige Selbst meiner Gesprächspartner beheimatet hat. Der Kern der Person ist sesshaft geworden im eigenen Leben. Das macht jede Begegnung aufrichtig, intensiv und vertraut.

Ich habe gelernt, wie das Leben Farbe bekommt, wenn es einem selbst gehört, wenn wir es – manchmal erstmalig – nach einer schweren Krise in Besitz nehmen. Damit verbunden ist das wichtigste und bedeutendste Reizeziel für mich: der Mensch und seine Leidenschaft im Leben.

von Gudrun Haarhoff

Das Buch kann in der Leihbibliothek des Vereins Kompetenz gegen Brustkrebs ausgeliehen werden.



ISBN: 978-3-608-40040-3
1. Auflage 2020, Schattauer

Lebensreise nach Krebs bis zum jetzigen Zeitpunkt

Juliane Mabbott ist eines der 13 Gründungsmitglieder des Vereins Kompetenz gegen Brustkrebs! Sie war vier Jahre lang 1. Vorsitzende des Vereins. Dann zog es sie nach Freiburg – der Liebe wegen. Hier erzählt sie von verschiedenen Stationen ihres Lebens.

Juliane und
Ehemann Ralf



Juliane Mabbott:

Dreimal erkrankte ich an Brustkrebs. Das erste Mal Ende 1998, das letzte Mal Anfang 2004. Keine leichte Zeit. Aber im Nachhinein war der Brustkrebs ausschlaggebend für viele positive Veränderungen in meinem Leben. Anfang 2003 trennte ich mich von meiner schwierigen Ehe. Im Herbst des gleichen Jahres verabschiedete ich mich von meinem cholerischen Chef. Ich fühlte mich, als wäre ich aus einer Zwangsjacke ausgebrochen. Nach und nach konnte ich aufatmen, mein Leben wieder in den Griff bekommen und mein altes Selbstbewusstsein wieder gewinnen.

Ein sehr wichtiger Wegbegleiter war gerade in der Zeit der Verein „Kompetenz gegen Brustkrebs“. Es erfüllt mich schon etwas mit Stolz, eins der 13 Gründungsmitglieder zu sein. Ich selbst fühlte mich als Betroffene gut aufgehoben. Von 2007 bis 2011, übernahm ich

den 1. Vorsitz. Die aktive Arbeit im Verein hat mir viel Freude bereitet. Gerne habe ich meine Geschichte anderen betroffenen Frauen erzählt. Besonders gefreut hat es mich, wenn ich immer wieder mal hörte, ich wäre ein Vorbild mit meiner dreifachen Erkrankung und dem positiven Umgang mit meiner Krankheit. Viele wichtige Menschen lernte ich im Verein kennen, schloss neue Freundschaften. Ich wusste aus eigener Erfahrung, wie hilfreich und unterstützend es war, sich mit Betroffenen austauschen zu können.

Meine neue Arbeit in einem großen Unternehmen füllte mich neu aus. Ich mochte die Arbeit sehr, das internationale Flair und der Umgang mit Kunden in der ganzen Welt. Auch fühlte ich mich im neuen Kollegenkreis gut aufgehoben. Zu der Zeit wuchs der Wunsch in mir, noch einmal eine Weile beruflich ins Ausland zu gehen. Mei-



Mein Konto kann das.

Mit den zahlreichen Zusatzleistungen des Sparkassen-Girokontos organisieren Sie Ihre Finanzen noch einfacher.

sparkasse.de/meinkonto

Weil's um mehr als Geld geht.



Neuer Look gefällig?

HAAR | PRAXIS GEISLER

**Wir zaubern Ihnen Ihre
Wunschfrisur!**

Ziegelelstrasse 5 | 57078 Siegen

Tel.: 0271 - 8 90 95 92

www.haare-siegen.de

shop.haare-siegen.de

Öffnungszeiten:

Di. - Fr. : 9 - 18 Uhr

Samstag: 8 - 13 Uhr

Montag: Ruhetag



Fortsetzung „Lebensreise nach Krebs bis zum jetzigen Zeitpunkt“

ne zwanziger Lebensjahre habe ich in **London** gelebt und gearbeitet. Diese interessanten und abwechslungsreichen Jahre haben mich sehr geprägt. Daher kam dann auch meine anhaltende Neugier, immer wieder mal etwas Neues auszuprobieren. So bewarb ich mich intern für eine Stelle in **Indien**. Wieder einmal kam dann alles ganz anders als geplant!

Am 3. Oktober 2007 ging es mit fünf Freunden auf Kurzurlaub über den 3. Oktober 2007 in den Kaiserstuhl. Dort

sollte ein Boule Turnier mit Freunden aus **Freiburg** stattfinden, Freiburg – Sauerland. Ich war das erste Mal drei Jahre vorher mit meiner Mutter in Freiburg gewesen. Die Stadt hatte mir sehr gut gefallen. So freute ich mich sehr, wieder mal auf einen Besuch in dieser schönen Stadt im Breisgau zu verweilen. Sonntags trafen sich die beiden Boule Teams dann an der Baßgeige im Kaiserstuhl. Ein herrlicher Fleck in dieser beliebten Wandergegend. Wir hatten einen sehr vergnüglichen Tag mit leidenschaftlichen Boule Turnieren.



Photo by Bernd Dittrich on Unsplash

In einer zünftigen Pause gab es Leckereien vom Grill. Etwas später gesellte sich noch ein Freund der Freiburger Freunde zu uns. Zu dem Zeitpunkt wusste ich noch nicht, dass dieser eine Nachmittag mein Leben noch einmal mit Mitte vierzig grundlegend verändern würde!

Ralf und ich kamen in der Pause ins Gespräch. Schnell entdeckten wir unsere gemeinsame Leidenschaft für die britischen Inseln. Wir erzählten uns gegenseitig Anekdoten von unseren Reisen, bzw. ich von meinem damaligen Leben auf der britischen Insel. Wir haben

viel gelacht. So wurde der Grundstein für eine neue Beziehung gelegt. Es wurde 3,5 Jahre eine Fernbeziehung, mit schönen Reisen und gegenseitigen Besuchen. 2010 beschlossen wir, dass ich nach Freiburg ziehen würde. Im Mai 2011 war es so weit. Ich hatte eine neue Stelle in einem Freiburger Unternehmen gefunden. Das war mir sehr wichtig, erst wieder eine feste Anstellung zu haben, bevor ich umzog. Es war eine schöne aufregende Zeit, noch einmal dem Leben eine ganz neue Wende zu geben.

Der dritte große Umzug in meinem Leben, der mich in eine ganz andere Umgebung führte, sollte es werden. Der Anfang war nicht so leicht. Ich musste erst wieder auch meinen eigenen Platz an diesem wunderschönen Ort finden. Ich schloss mich einem Sport- und Freizeitclub an. Dort traf ich viele interessante Menschen, die aus den verschiedensten Gründen, einen Umbruch in Ihrem Leben hatten. So fing ich an, wieder regelmäßig meiner Leidenschaft des Badminton-Spielens nachzugehen. Auch Wanderungen wurden regelmäßig angeboten. So lernte ich die neue Umgebung mehr und mehr kennen. Ich fand neue Freundinnen vor Ort, die mir immer wieder gut unter die Arme griffen, wenn es mal nicht so gut lief.

Einen alten Wunsch erfüllte ich mir 2017. Ich nahm den größten Teil meines Jahresurlaubs an einem Stück, um als Volontärin an einem Hilfsprojekt für Kinder in Dar es Salam, **Tansania** teilzunehmen. Es hat so viel Spaß gemacht, diese lernhungrigen Kinder zu

unterrichten. Land und Leute haben mich sehr fasziniert. Es war eine sehr bereichernde Erfahrung.



Erfüllung eines Traumes in Tansania

Inzwischen lebe ich 10 Jahre in Freiburg. Schon lange bin ich im Süden angekommen. Im August 2021 haben wir geheiratet. Die Krönung einer besonderen Beziehung. So, wie mein Leben in den 18 Jahren nach meiner Genesung verlaufen ist, darf es gerne weitergehen.

Impressum Mamma-Vita (14. Auflage – 800 Stück)

Herausgeber:	Verein „Kompetenz gegen Brustkrebs“ e.V.
Redaktion:	Angela Jäger
Beiträge:	Dr. Barbara Rehse, Gudrun Haarhoff, Juliane Mabbott, Angela Jäger
Fotos:	Seite 2 Bestgen S.2+28 Studio Renard S.4+26 Katholische Hospitalgesellschaft Südwestfalen gGmbH S.5 Rosemarie Bölling, Diakonie in Südwestfalen gGmbH, Meinolf Wagner S. 13+16 Schattauer Verlag S.14 Rike / pixelio.de S.19 Bernd Dittrich on Unsplash S. 27 Lux-Werft und Schifffahrt GmbH Personenschifffahrt Biggensee S.1-4, 9, 12, 21, 23, 26, 28 Pixabay S.2, 7,16, 17, 20, 26 privat S. 2, 4, 28 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.

DANCE LIKE
NO ONE'S WATCHING
SING LIKE NO ONE'S LISTENING
LOVE LIKE
YOU'LL NEVER BE HURT
PLAY LIKE THERE'S
NO WINNERS
BEHAVE LIKE MOM'S WATCHING
GIVE LIKE YOU HAVE PLENTY
AND SMILE

Salon ZIMMERMANN

Friseur und Zweithaarspezialist

seit 50 Jahren in Olpe

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

**Perücken
&
Haarteile**

**Zweithaar
braucht
Erfahrung!**

www.zimmermann-salon.de

Perückenlieferant der Krankenkassen



Partner von
**OKUS
LIFE**
ERSTES AM 1.10.14

Linden 

A P O T H E K E

ZEIT FÜR GESUNDHEIT!

& Franziskus

A P O T H E K E

ZEIT FÜR GESUNDHEIT!



Jetzt bequem
Medikamente
rund um die Uhr

online vorbestellen!

ZU UNSERER ONLINE-FILIALE >



EINFACH & SCHNELL,
AUCH PER REZEPT!



Martinstraße 4

Kurfürst-Heinrich-Straße 7

57462 Olpe



Kostenfrei



Express-Lieferservice • WLAN • Taxiruf

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

Herzlichen Dank an alle Unterstützer



Wir sagen Danke an alle Mitglieder, Spender, Sponsoren, Förderer, Initiatoren von Spendenaktionen für alle finanzielle und praktische Unterstützung in der Zeit der Pandemie!

Dieses Bild berührt uns: Es macht die vielen helfenden Hände sichtbar, die sich für Brustkrebsbetroffene stark machen und die Arbeit unseres Vereins ermöglichen. Jeder Ihrer Beiträge hilft, um Frauen nach einer Brustkrebsdiagnose zu stärken und zu ermutigen. Diese Kraft, die in diesem Foto deutlich wird, spüren die betroffenen Frauen - und die Spender.

Wir haben im letzten Jahr an verschiedenen **regionalen Wettbewerben und Aktionen** teilgenommen, um finanzielle Mittel für unseren Verein zu „gewinnen“: **Haribo-Aktion** „Vereins-Freude“, Wettbewerb der **Westfalenpost und der Krombacher Brauerei** „Wir bleiben Verein(t)“, sowie an der Aktion der **Volksbank Olpe-Drolshagen-Wenden** „Ideen möglich machen – gemeinsam für die Region“.

Im regionalen Spendenportal **WIRWUNDER der Sparkasse Olpe Drolshagen Wenden** ist unser Verein mit drei Projekten vertreten. Wir staunen über dieses Wunder und danken für Ihre Spenden, die eingegangen sind und noch eingehen werden. <https://www.wirwunder.de/olpe-drolshagen-wenden> in Kooperation mit [Betterplace.org](https://www.betterplace.org)



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 Bademoden, 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



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 _____

Termine 2022 zum Vorfreuen und Vormerken

Aufgrund der Corona-Pandemie kann es sein, dass wir Veranstaltungen nicht wie geplant durchführen können. Aktuelle Hinweise zu unseren Veranstaltungen veröffentlichen wir auf unserer Homepage www.kompetenzgegenbrustkrebs.de

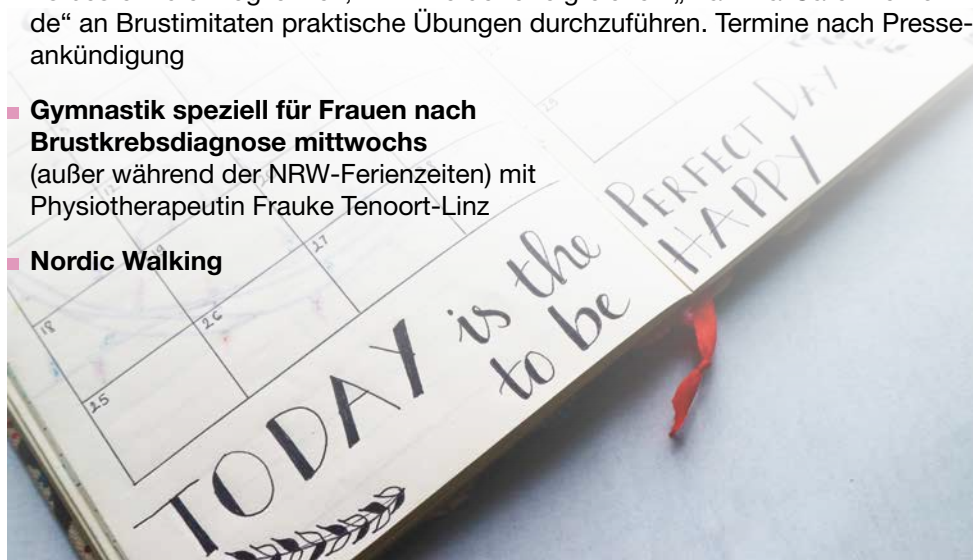
Regelmäßig

- **Café-Gespräche 16 - 18 h**
am 3. Dienstag im Monat
- **Heilsames Singen 17 - 18.30 h**
am letzten Dienstag im Monat mit Musiktherapeutin Sigrid Baust
- **Selbstuntersuchungskurse zur Brustkrebsfrüherkennung**
mit **Dr. Schwickerath** bzw. **Evamaria Weinbrenner**



Es besteht die Möglichkeit, mit Hilfe der erfolgreichen „Mamma-Care-Methode“ an Brustmitleiden praktische Übungen durchzuführen. Termine nach Presseankündigung

- **Gymnastik speziell für Frauen nach Brustkrebsdiagnose mittwochs**
(außer während der NRW-Ferienzeiten) mit Physiotherapeutin Frauke Tenoort-Linz
- **Nordic Walking**





Wir planen im Sommer einen Ausflug mit der Personenschiffahrt Big-gesee...

und außerdem besondere Workshops mit wunderbaren Referentinnen. Lassen Sie sich überraschen.

Außerdem sind diese Veranstaltungen geplant:

- | | |
|-------------------------------|---|
| 25. April | 19 h Mitgliederversammlung |
| 23. Juni | Mit starken Worten gegen das Krebs-Tabu. Die Krebsgesellschaft NRW e.V. und der Verein Kompetenz gegen Brustkrebs laden herzlich zum Poetry-Slam „Sprich mit mir! Über Krebs.“ in die Stadthalle Olpe ein. Details folgen |
| noch offen | Krea(k)tiv-Tag (vormals Aktionstag) mit inspirierenden Angeboten: Neues entdecken, sich beschenken lassen, verwöhnt werden, wohlfühlen, genießen, kreativ sein, endlich wieder zusammen sein |
| 15. Nov. | Benefizabend mit Dr. Eckart von Hirschhausen (Stadthalle Olpe) |
| 19. Nov.
oder
17. Sept. | Kongress „ Ganzheitliche Behandlungskonzepte des Mamma-Karzinoms “ für Betroffene, ihre Lebenspartner, Ärzte, Therapeuten und alle Interessierten (Kreishaus Olpe) |

Wir informieren über Termine

1. auf unserer Homepage 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.

Herzlichst
Ihr Team Kompetenz gegen Brustkrebs

Profitieren auch Sie

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



stark.

Die Gründungsidee heißt „Die Gemeinschaft macht uns stark“: Mitglieder, Ärzte, Psychoonkologen, Therapeuten, Mutmacher, Herzkissen-Näh-Teams, Spender, Referenten, Wegweiser, Ideen-schenker, Vordenker, Seelenröster, Wegbegleiter, Multiplikatoren, Ratgeber...

Aus diesem lebendigen Netzwerk geben wir Hilfe weiter.



„Ich hatte vor 20 Jahren Brustkrebs und engagiere mich seitdem dafür, Betroffenen Mut zu machen und konkrete Hilfe in dieser Situation zu bieten.“

Dr. Susanne Kost, 1. Vorsitzende des Vereins



Whatsapp 015206380206 Das Diensthandy wurde uns gespendet ❤️

Instagram [instagram.com/kompetenzgegenbrustkrebs](https://www.instagram.com/kompetenzgegenbrustkrebs)

Facebook [facebook.com/kompetenzgegenbrustkrebs](https://www.facebook.com/kompetenzgegenbrustkrebs)



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