

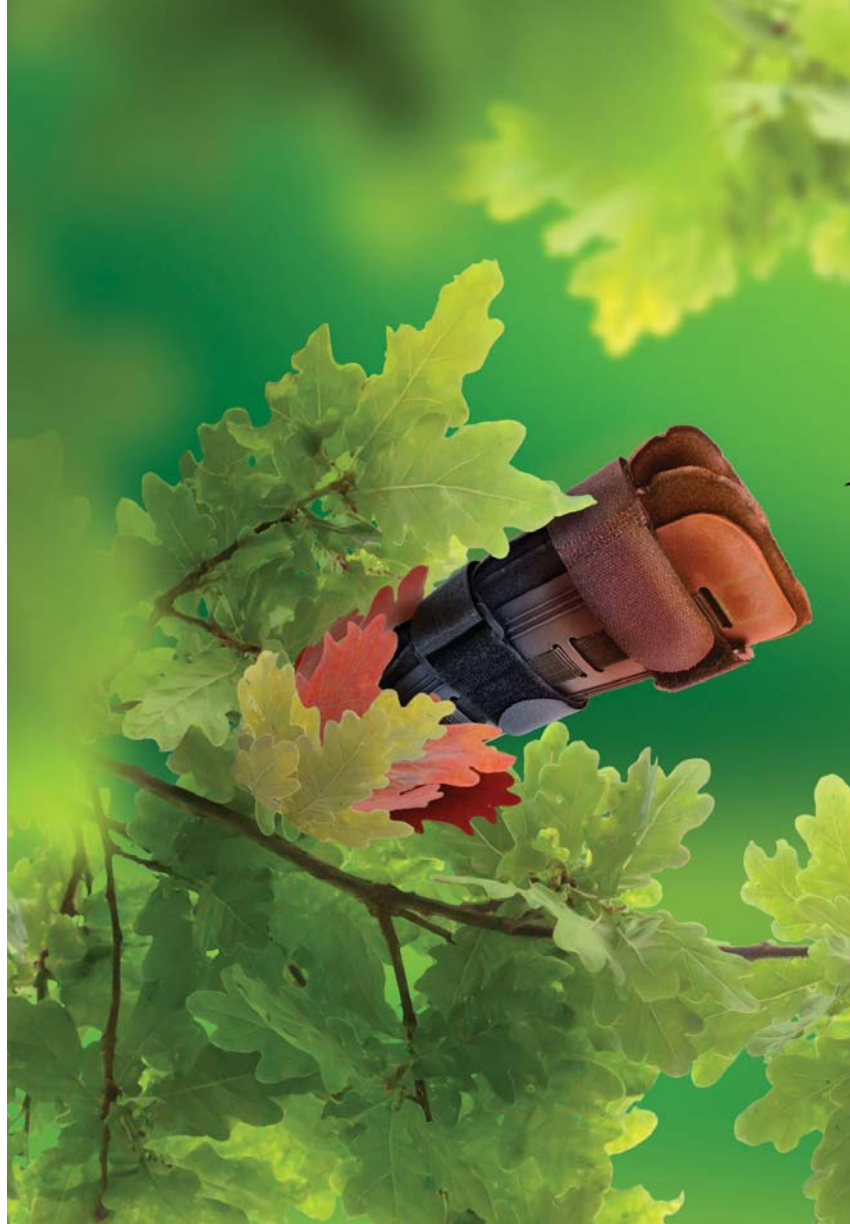
STEINKE AVA – ZENTRUM FÜR BRUSTVERSORGUNG

Treffpunkt Leben



INHALT

Komfort vor und nach der Operation	4
Für jede Zeit das passende Produkt	6
Direkt nach der Operation	8
Nach Mastektomie	10
Nach brusterhaltender Operation oder Rekonstruktion	11
So sitzt die Versorgung richtig	12
Häufig gestellte Fragen	13
Operationsvarianten und Hilfsmittelausstattung	14
Was ist ein Lymphödem?	16
Vorbeugung gegen Lymphödem	18
Zeit für sich	20
Kunsttherapie	22
Besuchen Sie unser AVA – Zentrum für Brustversorgung	24
Warum AVA?	25
COUPON	26





WIR SIND FÜR SIE DA.

Wenn Brustkrebs Ihr Leben berührt hat, wissen Sie, dass der Weg zur Genesung viele Herausforderungen bereithält.

Daher gibt es keine bessere Unterstützung als die von Familie, Freunden und medizinischen Fachkräften.

STEINKE ist ebenfalls für Sie da. Wir bieten eine breite Auswahl an Möglichkeiten und Lösungen, die Ihnen helfen, durch diese Zeit der Veränderungen zu gehen.

STEINKE hat dieses Handbuch als Übersicht entwickelt, um Ihnen die verschiedenen Optionen im Anschluss an eine Brustoperation zu zeigen. Darüber hinaus haben wir Anregungen aufgenommen, wie Sie mit physischen und emotionalen Veränderungen umgehen können.

In dieser Zeit auf Körper, Geist und Seele zu achten, ist bereits der erste Schritt auf Ihrem Weg, Selbstvertrauen und innere Kraft zurückzugewinnen.



*Ilka Franke (42)
auch sie war betroffen*

KOMFORT VOR UND NACH DER OPERATION

Wenn Sie kurz vor der OP stehen oder diese gerade hinter sich haben, kennen Sie vielleicht das Gefühl, die Kontrolle verloren zu haben. Nehmen Sie daher jetzt die Dinge in die Hand, die Ihnen wichtig sind und die Sie beeinflussen können. So werden Sie sich Ihrer Genesung gleich ein Stück näher fühlen.

Vor der Operation

Eine erste Anlaufstelle ist das Brustzentrum im Krankenhaus. Dort arbeiten Experten, die speziell dafür ausgebildet sind, um Sie durch die verschiedenen Phasen der Behandlung zu begleiten. Sie können auch Kontakt zu einer lokalen Selbsthilfegruppe aufnehmen und mit einer Frau sprechen, die die Erfahrung Brustkrebs mit Ihnen teilen kann.

Bestimmt haben Sie auch an das behandelnde Team viele Fragen zu Ihrer Operation und Genesung. (siehe Checkliste auf Seite 5) Nehmen Sie Ihren Partner, eine Freundin oder ein Familienmitglied mit. Sie können die Antworten auf die vielen Fragen notieren, sodass Sie später darauf zurückgreifen können.

Sie werden auch einige Dinge mit Ihrer Familie und Ihren Freunden abstimmen müssen, wie den Transport vom Krankenhaus nach Hause, Fahrten zu Folgeuntersuchungen oder die Versorgung der Kinder oder Haustiere.

Während der Genesung

Darüber zu sprechen, was passiert – einschließlich Ihrer Bedürfnisse und Ängste – ist meist hilfreich. Ihr Partner, eine gute Freundin oder jemand der selbst eine Brustkrebsoperation hatte, kann eine entscheidende Rolle als verständnisvoller Zuhörer spielen. Am wichtigsten ist, dass Sie grundsätzlich bereit sind, Ihre oftmals verwirrten und auch widersprüchlichen Gefühle mitzuteilen. Manchmal sind die Personen, die Sie am besten kennen, nicht unbedingt die richtigen Zuhörer. Es mag besser sein, mit jemandem zu reden, der nicht direkt involviert ist.

Die Beziehung zu Familie und Freunden

Bitte denken Sie nicht, Sie müssten Ihren (Ehe-)Partner, Ihre Kinder oder Ihre Freunde „beschützen“. Ihr Partner

ist besorgt und hat vermutlich viele Fragen. Ihre Kinder werden, auch wenn sie noch klein sind, die Veränderungen bemerken, die vor sich gehen. Wenn Sie es vermeiden, über die Situation zu sprechen, öffnen Sie die Tür für Ängste und Besorgnis. Versuchen Sie, Ihre Gefühle zu teilen. Ein offenes Gespräch mit denen, die Ihnen am nächsten stehen, kann allen helfen, wieder mehr Hoffnung zu schöpfen.

Wahlmöglichkeiten

Nach der Operation sind viele Entscheidungen zu treffen und es ist wichtig zu wissen, dass es Menschen gibt, die Ihnen dabei helfen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder der Breast Care Nurse im Brustzentrum des Krankenhauses über Sanitätshäuser in der Nähe, die Produkte für Ihre Bedürfnisse direkt nach der Operation anbieten. Auf den folgenden Seiten möchten wir Sie mit den Produkten, die STEINKE für Ihren Komfort und Ihre Genesung anbietet, vertraut machen.

Einige Dinge, die Sie Ihren Arzt vor der Operation fragen sollten:

- Welche Behandlung erhalte ich?
- Wie lange dauert die Operation?
- Wie lange muss ich im Krankenhaus bleiben?
- Wo werden die Schnitte gesetzt, und wie lang werden diese sein?
- Wann werde ich die Ergebnisse aus der Pathologie bekommen?
- Was sind die möglichen Nebenwirkungen meiner Operation und Behandlung?
- Wie wird die Mobilität meines Oberkörpers durch das Operationsverfahren eingeschränkt, und wie lange wird dies andauern?
- Erhalte ich Krankengymnastik?
- Benötige ich spezielle Kleidungsstücke (BH oder Hemdchen) für die Zeit nach der OP?

FÜR JEDE ZEIT DAS PASSENDE PRODUKT



2 Wochen vor der OP

Operationsvariante steht fest

Termin für ein Erstgespräch bei STEINKE

Ermittlung der richtigen Konfektionsgröße und Auswahl der Versorgung

1 Woche vor der OP

Termin zur Anprobe bei STEINKE oder bei Ihnen zuhause

Operation

2.-3. Postoperativer Tag

Versorgung durch STEINKE im Krankenhaus, je nach Operationsvariante



5–6 Wochen
nach der OP

Termin zur
Passformkontrolle
und zur weiteren
Versorgung, z.B.
Epithesenbadeanzug,
Ausgleichsschale

Folgejahr
+
jedes weitere Jahr

2 Epithesen-BHs

Alle 2 Jahre

1 Epithese oder
Ausgleichsschale

Alle 2–3 Jahre

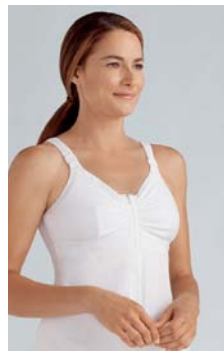
1 Epithesen-Badeanzug

DIREKT NACH DER OPERATION

Für die Wochen direkt nach der Operation und Strahlentherapie, wenn die Haut noch sehr empfindlich ist, bieten Hersteller, wie z.B. Amoena, besonders weiche und leichte Brustprothesen sowie angenehme Wäsche, die speziell zum Schutz sensibler Haut entwickelt wurden.

Textilien nach der Operation

Ob Sie sich einer brusterhaltenden OP, einer Brustamputation, einem Wiederaufbau oder einer anderen Brustoperation unterziehen mussten, diese Textilien sind speziell konzipiert für die besonderen Bedürfnisse direkt nach der Operation.



Erstversorgungs-Textilien

Sie sind aus weichem Baumwollmaterial und haben einen Vorderverschluss, wodurch sie einfach zu handhaben sind und ideal bei eingeschränkter Beweglichkeit.

Kompressions-BH

Nach der Rekonstruktion soll ein Kompressions-BH den Heilungsprozess unterstützen und das Implantat am Platz halten.

Ein Kompressions-Gürtel stabilisiert das Implantat.



NACH MASTEKTOMIE

Eine Brustprothese wird extern getragen und kommt in Aussehen und Anfühlen einer natürlichen Brust sehr nahe.

Dieser Ausgleich ohne Operation ist die erste Wahl für viele Frauen, um eine gesunde Körperhaltung und ein symmetrisches Körperbild zu erzielen.

Eine klassische Brustprothese wird aus Silikon hergestellt und in einem speziell angepassten BH in einer Tasche getragen. Diese hält die Prothese sicher am Platz.

Einzigartiger Komfort

Wenn Sie einen aktiven Lebensstil führen, viel Schwitzen oder unter Hitzewallungen leiden, gibt es die Möglichkeit, sich für eine spezielle Prothese zu entscheiden, die die Temperatur angenehm ausgleicht. Hier empfehlen wir die exclusive Comfort + Technologie von Amoena. Das einzigartige Material der Prothese nimmt überschüssige Körperwärme auf, speichert diese und gibt sie bei Bedarf wieder ab. So müssen Sie sich im Alltag nicht einschränken.

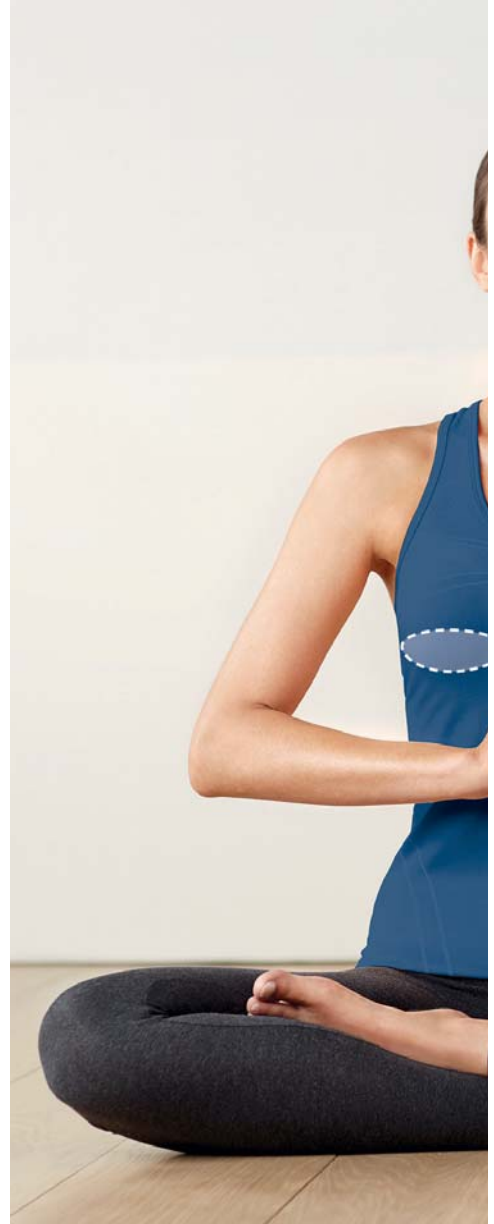
Die natürliche Option

Brustprothesen gibt es auch in normal-gewichtigem Silikon, das dem Gewicht der natürlichen Brust entspricht. So wird eine natürliche Balance mit der verbliebenen Brust erreicht.

Wenn Sie eine beidseitige Mastektomie hatten, stellen normalgewichtige Brustprothesen die Symmetrie und Haltung wieder her.

Eine leichtere Alternative

Für Frauen, die eine leichtere Alternative bevorzugen, sind verschiedene Brustprothesen in einer Leichtversion erhältlich. Diese sind circa ein Drittel leichter als unsere Standard-Prothesen und bieten außergewöhnlichen Komfort.





NACH BRUSTERHALTENDER OPERATION ODER REKONSTRUKTION

Nach brusterhaltender Operation, Rekonstruktion oder multiplen Biopsien mag das Erreichen der perfekten Symmetrie ohne eine kleine Hilfe nicht mehr möglich sein. Die sogenannten Ausgleichsteile und -schalen gleichen Asymmetrien ohne zusätzliche Operationen aus oder mildern die Umrisse von Implantaten. Dieser Ausgleich kann Ihnen – zusammen mit selbsthaftenden Mamillen – helfen, in BH und Kleidung eine symmetrische Silhouette zu erlangen.

Optionen für den Wiederaufbau

Es gibt zwei Haupttypen für operativen Brustwiederaufbau.

Implantate: Nach einer längeren Wartezeit wird ein künstliches Silikonkissen unter dem Brustmuskel platziert.

Eigengewebe: Fettgewebe und/oder Muskelmasse wird von einem anderen Gebiet des Körpers zur Brustwand transplantiert. Um die Symmetrie der Brüste herzustellen oder zu erhalten, können zusätzliche Operationen notwendig werden, eventuell auch die Anpassung der anderen Brust durch eine Verkleinerung.

Bevor Sie sich für diese Option entscheiden, ist es wichtig, die Vor- und Nachteile mit Ihrem behandelnden Arzt gründlich abzuwägen. Prothesen und Ausgleichsteile bieten Ihnen hervorragende Möglichkeiten, ohne weitere Operationen Ihre Körpersymmetrie wiederzustellen.

SO SITZT DIE VERSORGUNG RICHTIG

Stehen die Operationsvariante und die weitere Therapie fest, können wir mit Ihnen die optimale Versorgung besprechen. Hierfür bedarf es Zeit. Darum ist es wichtig, einen Termin zu vereinbaren. Unser geschultes Fachpersonal wird Ihnen den genauen Werdegang ausführlich erklären und für Ihre Fragen immer ein guter Ansprechpartner sein.

Zunächst ermitteln wir die richtige Konfektionsgröße. Hierbei misst man den Oberbrust- und Unterbrustumfang, daraus ergibt sich die passende Größe.

Danach werden geeignete Modelle ausgesucht und anprobiert. Ein BH sollte eine perfekte Passform haben, breite Träger besitzen und für eine ausreichende Kompressionsfläche unter den Armen und am Rücken sorgen. Wichtig ist auch ein breites Unterbrustband, um Einschnürungen und einen Rückstau der Gewebeflüssigkeit zu verhindern.

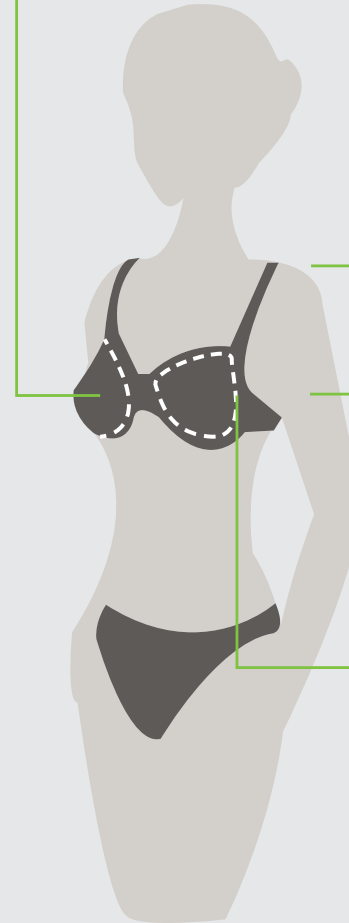
Sie werden bei der BH-Auswahl schnell merken, wie ein gut sitzender BH sich auf Ihr Wohlbefinden auswirkt. Ja, es ist möglich, schöne Dessous und Kleidung nach einer Brustoperation zu tragen. Dieser Ausgleich ohne eine brustaufbauende Operation ist die erste Wahl für viele Frauen, um eine gesunde Körperhaltung und ein symmetrisches Körperbild zu erzielen.

Cups: Geformt um sich der Prothese perfekt anzupassen. Elastische Abschlüsse am Dekolleté geben zusätzliche Sicherheit.

Träger: Bequeme, im Rücken verstellbare Träger halten und stützen Ihre Prothese, ohne in die Schultern einzuschneiden. Einige Modelle haben breitere, gepolsterte Träger für zusätzlichen Komfort und als Stütze.

Taschen: Diskret eingearbeitete Taschen halten Ihre Prothese sicher am Platz – so kann sie nicht herausrutschen – für Ihr bestes Wohlbefinden.

Breiteres Unterbrustband: Bietet Unterstützung und Stabilität, um den sicheren Sitz der Prothese zu gewährleisten.



HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Warum benötige ich spezielle Hilfestellung bei der Anpassung einer Prothese und eines BHs?

Brustform, Hautton, Operationsart und Körpertyp variieren von Frau zu Frau. Deshalb sind ein gut passender BH und eine richtig angepasste Brustprothese – Ihren individuellen Bedürfnissen entsprechend – wichtig für Ihr Selbstvertrauen und Ihr Körperbild, besonders nach einer Brustoperation. Unser Fachpersonal wird regelmäßig, z.B. hinsichtlich der neusten OP-Methoden, Produktneuheiten usw., geschult. Daher können wir Sie optimal beraten und mit Ihnen zusammen die beste Lösung finden.

Bin ich eingeschränkt in meinen Aktivitäten, wenn ich eine Brustprothese trage?

Im Gegenteil, eine Prothese ermöglicht es Ihnen, sicher und selbstbewusst Ihren Aktivitäten nachzugehen. Mit zunehmender Erfahrung werden Sie feststellen, dass es praktisch ist, verschiedene Prothesen und Formen zu besitzen, z.B. eine selbsthaftende für modische Kleidung oder Abendgarderobe, oder eine legere Form zum Schlafen.

Ich hatte eine brusterhaltende Operation (oder Rekonstruktion), und mein bisheriger BH passt nun nicht mehr richtig. Gibt es etwas, um meine Brüste wieder auszugleichen?

Ausgleichsteile und -schalen sind die ideale Lösung für Frauen – die ohne zusätzliche OP – nach einer brusterhaltenden Operation, Rekonstruktion oder mehrfachen Biopsien ihre Symmetrie wieder herstellen möchten.

Woher weiß ich, dass eine Leichtsilikon-Prothese das richtige ist für mich?

Manche Frauen empfinden Leichtsilikon-Prothesen als angenehmer, obwohl normalgewichtige Prothesen im Gewicht der einer natürlichen Brust entsprechen. Für Frauen mit Lymphödem, Schulter- und Nackenverspannungen oder auch großer Brust können Leichtprothesen besser geeignet sein.

Kann ich meine Prothese auch zum Schwimmen tragen?

Ja, wir empfehlen, hier die speziell für Aktivitäten im Wasser entwickelte Amoena Aqua Wave Swimform zu verwenden.

OPERATIONSVARIANTEN UND HILFSMITTELAUSSTATTUNG

MASTEKTOMIE / ABLATIO

- Erstversorgungsepithese
- 1 Epithese
- 2 Epithesen-BHs
- 1 Epithesen-Badeanzug
- 1 Schwimm-Epithese

BRUSTERHALTENDE OPERATION

- je nach Größe der OP und Gewebeentnahme
2 Kompressionsbandagen (Rücksprache mit dem operierenden Arzt)
- 2 Epithesen-BHs
- 1 Ausgleichschale
- 1 Epithesen-Badeanzug

BRUSTAUFBAU MIT IMPLANTAT / REKONSTRUKTION

- 2 Kompressionsbandagen
- 2 Stuttgarter Gürtel zur Fixierung des Implantats
- nach 8-12 Wochen
2 Epithesen-BHs
- 1 Ausgleichsschale, wenn eine Seitendifferenz erkennbar ist
- 1 Epithesen-Badeanzug

STEINKE bietet eine große Auswahl an Kopftüchern, Mützen und Perücken



WAS IST EIN LYMPHÖDEM?

Das Lymphgefäßsystem trägt maßgeblich dazu bei, dass unser Körper jeden Tag „funktioniert“: Die Lymphgefäße sind wie eine Art Netz im gesamten Körper verteilt. Sie sammeln, transportieren und filtern die in der Gewebsflüssigkeit gelösten Stoffe. Das können zum Beispiel Bluteiweiße, Nahrungsfette, Stoffwechselprodukte oder Entzündungsprodukte sein. Wie eine „Sondermüllabfuhr“ entsorgt das Lymphsystem pro Tag bis zu vier Liter Lymphe aus dem Gewebe und unterstützt so unser Immunsystem. Staut sich diese Lymphflüssigkeit in den Armen oder Beinen, anstatt abzufließen, liegt ein Lymphödem vor. Arme und Beine schwellen an (auch Ödem genannt).

Es gibt zwei Arten von Lymphödemen:

Das **primäre Lymphödem** ist angeboren. Die Ursachen liegen meist darin, dass Lymphbahnen oder Lymphknoten nicht richtig ausgebildet sind.

Als **sekundäres Lymphödem** bezeichnet man Ödeme, die erst im Laufe des Lebens auftreten und nicht angeboren sind. Ursachen können hier zum Beispiel Operationen, Infektionen oder Verletzungen sein.

Risikofaktoren

Während einer Chemotherapie werden häufig die Lymphknoten der Patienten bestrahlt oder entfernt. Dies beeinflusst das gesamte Lymphsystem und führt unter Umständen ebenfalls zu einem Ödem. Weitere Faktoren wie Alter oder Geschlecht können die Entstehung von Lymphödemen ebenfalls beeinflussen. In manchen Fällen entstehen Lymphödeme auch aus einer vorhergehenden Venenerkrankung. Häufig hat sich der Patient dann zu wenig bewegt.

Lymphödem nach Brustkrebsoperation

Mit über 70.000 jährlichen Neuerkrankungen ist Brustkrebs die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Durch das Entfernen axillärer Lymphknoten und einer adjuvanten Strahlentherapie sind durchschnittlich 20 bis 30 Prozent der Patientinnen von einem Brustkrebs assoziierten Lymphödem betroffen.

Therapie

Frühzeitig erkannt, kann man durch Lymphdrainage, Kompressionsbandagen oder Kompressionsstrümpfe, Sport und Hautpflege sowie gezielte Übungen dem Lymphödem entgegenwirken. Die Lymphe kann sich neue Wege suchen und somit wieder abfließen. Fragen Sie bei Problemen Ihren Arzt, die Breast Care Nurse ihres Krankenhauses oder uns, so dass wir Ihnen frühzeitig helfen können.



Der Lymph-O-Fit-BH ist aus einem speziellen Lymphentlastungs-Material hergestellt. Die Noppenstruktur auf der Innenseite bewirkt einen Massage- und Drainageeffekt auf der Unterhaut und den kleineren Lymphgefäßen. Dadurch wird der Lymphabfluss aktiviert und verbessert sowie die Narbenrückbildung unterstützt.

VORBEUGUNG GEGEN LYMPHÖDEM

Ein Lymphödem ist eine Ansammlung von Lymphflüssigkeit. Es verursacht Schwellungen im Arm und möglicherweise auch an der Hand und im Brustbereich auf der operierten Seite.

Hier sind ein paar einfache Anregungen, die helfen können, ein Lymphödem zu verhindern oder eine gewisse Erleichterung bringen:

- Benachrichtigen Sie Ihren Arzt über eine Schwellung, Schmerz, Wärme oder Rötung in der Hand oder im Arm.
- Vermeiden Sie schweres Heben – denken Sie hier auch an Ihre Handtasche – und tragen Sie keine einengende Kleidung und Schmuck auf der betroffenen Seite.
- Lassen Sie keine Injektionen, Blutentnahme oder das Messen Ihres Blutdrucks am betroffenen Arm vornehmen.
- Vermeiden Sie Hautirritationen wie zu viel Sonne.
- Fragen Sie Ihren Arzt oder Krankengymnasten nach geeigneten Übungen. Sie können auch die Übungen auf der folgenden Seite ausführen.

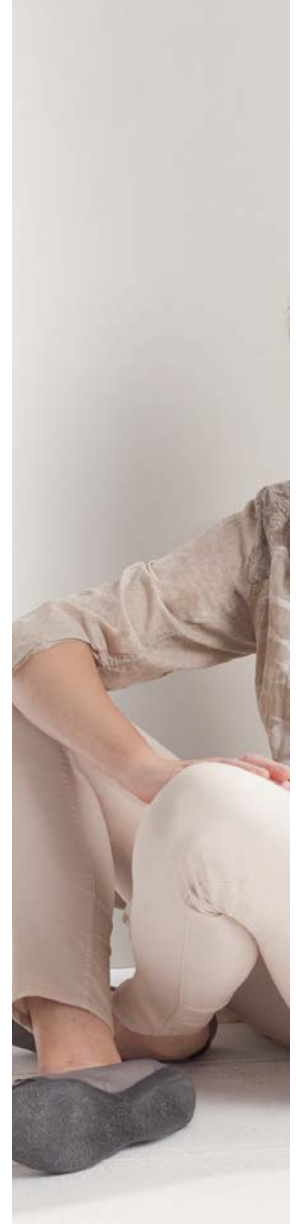
Machen Sie die gezeigten Übungen mindestens zwei bis drei Mal pro Woche. Es ist wichtig, dass Sie eine Zeit wählen, in der Sie für ca. 10 bis 15 Minuten ungestört sind. Tragen Sie locker sitzende, bequeme Kleidung.

Sie können die Übungen entweder auf einem Gymnastikball oder einem Stuhl sitzend durchführen.

Wichtig: Sprechen Sie Ihren individuellen Bewegungsradius mit Ihrem Lymphtherapeuten ab.

Ärzte, Lymphtherapeuten und STEINKE, als Vertreter des Sanitätsfachhandels, gründeten im April 2018 das Lymphnetz Harz. Gemeinsam arbeiten wir daran, die Versorgung und die Behandlung von Patienten mit Lymph- und Lipödem zu verbessern.

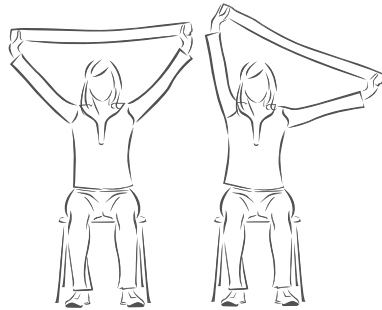
Tipp: Neben diesen Übungen hilft es, den betroffenen Arm beim Schlafen etwas höher zu lagern und am besten mit einem Armkeil abzustützen. So wird der Arm entlastet und der Lymph- und Blutstrom zum Herzen gefördert.





Übung 1

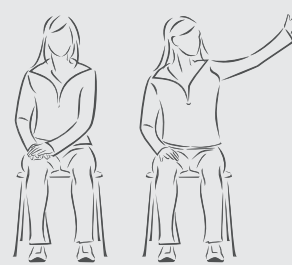
STRAFFES HANDTUCH



Entspannt und gerade sitzen Sie auf dem Gymnastikball und halten vor dem Körper ein Handtuch straff zwischen beiden Händen. Heben Sie die Arme gestreckt nach oben, halten Sie das Handtuch gespannt und bewegen Sie die Arme von einer Seite zur anderen. Die Ellbogen bleiben dabei immer gestreckt.

Übung 2

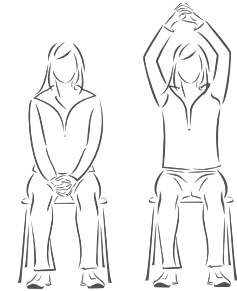
NACH DEM MOND SCHAUEN



Sitzen Sie aufrecht und entspannt, beide Hände liegen übereinander zunächst auf dem rechten Knie. Aus dieser Position heben Sie den linken Arm diagonal vor dem Körper nach oben und schauen der Bewegung mit dem Kopf nach. Wiederholen Sie die Übung einige Male in diese Richtung und üben Sie dann mit dem anderen Arm.

Übung 3

STRECKEN



In der aufrechten Sitzposition liegen Ihre Arme entspannt auf den Oberschenkeln, die Hände sind gefaltet. Führen Sie die Arme gestreckt nach oben über den Kopf und strecken Sie sich. Die Hände bleiben dabei gefaltet. Dann wieder senken und entspannen! Wiederholen Sie die Übung einige Male.

ZEIT FÜR SICH

Körper und Geist arbeiten während der Heilungsphase zusammen. Daher möchten wir Ihnen hier ein paar hilfreiche Informationen geben, die Ihnen die Schritte zurück in Ihren Alltag erleichtern sollen. Denken Sie immer daran: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie sich unsicher sind.

Für Ihr körperliches Wohlbefinden

- Behandeln Sie bestrahlte Hautstellen sanft, rubbeln Sie diese nicht ab, z.B. mit einem Handtuch.
- Tragen Sie atmungsaktive Kleidung, die nicht einengt und wählen Sie einen bequemen BH.
- Befragen Sie Ihren Arzt oder eine Krankenschwester, bevor Sie Medikamente oder Kosmetika während der Behandlung anwenden.
- Tragen Sie keine Wärme- oder Kühlpflaster auf behandelter Haut.
- Vermeiden Sie Sonneneinstrahlung auf Brust und Arm während der Behandlung und für ein Jahr danach.

Für Geist und Seele

- Gehen Sie langsam zur alltäglichen Routine über. Versuchen Sie nicht alle Dinge, die Sie normalerweise tun, auf einmal zu erledigen.
- Bitten Sie Familie oder Freunde bei alltäglichen Verrichtungen (Einkaufen, Kochen, Kinderbetreuung) um Hilfe.
- Essen Sie ausgewogene, nährhafte Speisen, einschließlich Obst, Gemüse, Vollkorn und mageres Fleisch.
- Schlafen Sie ausreichend, machen Sie auch tagsüber Pausen.
- Sortieren Sie Ihre Tätigkeiten nach Wichtigkeit und planen Sie diese für die Zeit am Tag, in der Sie sich am besten fühlen.
- Treiben Sie leichte Sportarten. Nehmen Sie sportliche Aktivitäten wieder auf, die Sie vorher gerne ausgeübt haben, betreiben Sie diese aber nicht bis zur Erschöpfung.
- Nehmen Sie sich Zeit, um sich zu entspannen. Lesen Sie, hören Sie Musik oder meditieren Sie!
- Denken Sie darüber nach, die Erfahrungen anderer Betroffenen zu lesen. Es mag tröstlich sein, zu wissen, dass Sie nicht allein sind.
- Schließen Sie sich einer Selbsthilfegruppe an. Ein Gespräch mit anderen Frauen, die Ihre Erfahrungen teilen, ist ein ausgezeichnete Weg, um Ihre emotionale Balance wieder zu finden.
- Nutzen Sie auch die Möglichkeit von Online-Diskussionsforen, teilen Sie Ihre Ansichten und Anliegen mit anderen Frauen.
- Nehmen Sie an der Kunsttherapie von STEINKE teil. Hier kommt es zu regelmäßigen Begegnungen und zu einem Gedankenaustausch in lockerer Atmosphäre.



An abstract painting featuring a central, pale, textured face-like shape. The face has a pink heart on its chest and several pink, shell-like or petal-like shapes around its eyes and mouth. The background is a vibrant green with various textures, including small yellow and pink specks. The overall style is expressive and painterly.

WER KANN BESSER
HELFE^N UND
VERSTEHEN,
ALS DIE
BETROFFENEN
FRAUEN SICH
GEGENSEITIG?

KUNSTTHERAPIE

Mit dem Angebot unserer Kunstkurse wollen wir regelmäßige Begegnungen und den Austausch unterstützen.

- für betroffene Frauen, welche noch in Therapie sind oder sie bereits abgeschlossen haben
- einmal monatlich, 15 Uhr, momentan in:
Halberstadt, Voigtei 34-35 (Steinke)
und
Quedlinburg, Adelheidstraße 4, (Volkssolidarität, Treffpunkt der Frauenselbsthilfegruppe nach Brustkrebs)
- die Teilnahme ist kostenfrei, keine An- oder Abmeldung erforderlich, jeder der Lust hat, ist herzlich eingeladen
- kreatives Gestalten mit Acryl, Aquarell, Kreide, Naturmaterialien u.v.m.
- Arbeiten mit formbaren Materialien (Ton, Gips, Sand, Modelliermasse u.v.m.)
- verschiedene Themenschwerpunkte, z.B. die Jahreszeiten
- Ausstellung der im Kurs entstandenen Kunstwerke in Kliniken, Arztpraxen und eigenen Räumen
- Wahrnehmung von Rhythmus und Bewegung in Verbindung mit der Malerei

Kursleiterin: Maren Paysen

Fachberaterin für Brustprothetik
und Lymphologie
Psychosoziale Kunst- und
Kreativtherapeutin

Mobil: 0151 / 52 60 58 92

E-Mail: mpaysen@steinke-gsc.de



BESUCHEN SIE UNSER AVA – ZENTRUM FÜR BRUSTVERSORGUNG:

HALBERSTADT
Voigtei 34-35
Telefon 03941 / 584-0
www.steinke-ava.de



WARUM AVA?

Wir haben unser Zentrum für Brustversorgung AVA genannt.

Der Frauenname Ava hat mehrere Ursprünge. So ist Ava germanischen Ursprungs und bedeutet so viel wie „Kraft“ oder auch „Stärke“. Auch im Persischen gibt es den Namen Ava, dort bedeutet er „Stimme“ oder „Geräusch“.

Das passt, denn was Frauen, die die Diagnose Brustkrebs erhalten, vor allem brauchen, ist Kraft und innere Stärke. Und den Mut, die eigene Stimme zu finden, Bedürfnisse deutlich zu machen und Nein zu sagen, wenn ihnen alles zu viel wird.

Unsere Fachberaterinnen für Brustprothetik und Lymphologie möchten betroffenen Frauen eine Stütze sein und mit AVA einen Treffpunkt für Begegnungen schaffen.



AVA

Beratung & Versorgung für Frauen mit Brustkrebs



STEINKE

AVA – ZENTRUM FÜR
BRUSTVERSORGUNG

COUPON

Gegen Vorlage dieses Original-Coupons
erhalten Sie **10 Euro Rabatt** auf einen Artikel
Ihrer Wahl aus unserem Sortiment.



www.steinke-gsc.de
24-Stunden-Telefon 03941 / 584-0

Stand: 11/2018