



Nicola Nordenbruch

Verein „AMOR statt Tumor e.V.“

Betreuung von Brustkrebspatientinnen und deren Angehörigen

Der 2012 bei Hamburg gegründete gemeinnützige Verein AMOR statt Tumor e.V. stellt eine offizielle Anlaufstelle für Betroffene und deren Angehörige dar. Die Philosophie des Vereins ist nicht die Bekämpfung von Krebs, sondern der liebevolle und achtsame Umgang mit sich selbst und das Verstehen eines möglichen Sinns dieser schweren Erkrankung im Hinblick auf die eigene Lebensgeschichte. Wir möchten die Frauen dabei unterstützen, die Verantwortung für einen aktiven Genesungsprozess mit zu übernehmen und ihnen einen selbstbestimmten Umgang mit der Krankheit vermitteln. Auch ist es möglich, zusammen herauszufinden, was für die jeweilige Patientin gerade hilfreich sein mag und darüber hinaus, welche Ressourcen vor-

handen sind, die man weiterverfolgen kann. Dies könnten zum Beispiel Mal-, Yoga- oder Gymnastikkurse sein, die wir vermitteln können oder selbst anbieten, also alles, was die Lebensqualität verbessern kann.

Dazu bieten wir Unterstützung in verschiedenen Bereichen an:

- ✂ Psychologische, individuelle Beratung für Betroffene und Angehörige als Hilfe zur Selbsthilfe und zur Unterstützung bei der Selbstreflexion
- ✂ Begleitung zu Ärzten sowie „Übersetzen“ von Befunden
- ✂ Gesprächsgruppen oder Vermittlung an diese Gruppen
- ✂ Walking-Kurse
- ✂ Yoga für an Brustkrebs erkrankte Frauen

oder Vermittlung an bestehende Yoga-Gruppen

- ✂ Spezielle Gymnastik beispielsweise für den Schulter-Arm-Bereich oder die Vermittlung an entsprechende Sportvereine
- ✂ Schminkkurse
- ✂ Bereitstellung von Info-Material, Erfahrungsberichten, DVDs und wichtigen Adressen.

Wir sind:

- ✂ Betroffene und Angehörige
- ✂ Ärzte, Ärztinnen, angehende Ärztin
- ✂ Psychotherapeutinnen (HPG)
- ✂ Zertifizierte Yoga-Lehrerinnen und Reha-Sport-Übungsleiterinnen
- ✂ Perückenmeisterin und Friseurin
- ✂ Kunstpädagogin

Der Anfang

Im Oktober 2004 bin ich im Alter von 45 Jahren an Brustkrebs erkrankt. Nach mehreren Operationen, Chemo-, Strahlen- und Anti-Hormontherapie kann ich sagen, dass ich alles besser überstanden habe, als ich es je vermutet hätte, und es geht mir heute gut; sogar besser als je zuvor. Nach meiner



„Sternzeichen Waage - Diagnose Krebs. Meine Erfahrungen mit Brustkrebs und wie diese mein Leben positiv verändert haben.“

Books on Demand
ISBN 978-3-8370-3243-7
€ 14,90



DVD: „Brustkrebs – und dann?“
Ein Film von Nicola Nordenbruch und Dennis Dietz € 14,90

Das Buch und die DVD können bestellt werden unter: nicola.nordenbruch@googlemail.com.

Weitere Infos zum Verein gibt es unter: www.amor-statt-tumor.de.

Brust-Operation fühlte ich mich von Ärzten und Schwestern im Krankenhaus sowie anschließend in einer onkologischen Praxis medizinisch sehr gut betreut. Für tiefer gehende und häufigere Gespräche war damals im Krankenhausalltag und bei Ärzten im Allgemeinen eher wenig Zeit.

Obwohl ich in der glücklichen Lage war und bin, sehr einfühlsame Menschen um mich herum zu haben, hätte ich mich damals dennoch gern speziell direkt nach der Operation oder vor der Chemotherapie mit einer Frau ausgetauscht, die Ähnliches erlebt hat. Ich konnte mir gut vorstellen, dass andere Frauen auch diesen Wunsch haben, aber nicht wissen, an wen sie sich wenden können. Seit 2007 begleite ich nun Frauen mit Brustkrebs in verschiedenen Phasen, zum Beispiel vor der Operation oder Chemotherapie, während allen Behandlungen und auch nach Abschluss der Therapien. Es sind meist Frauen, die sich nicht unbedingt einer Selbsthilfegruppe anschließen wollen, sondern lieber für einige Zeit persönlich betreut werden möchten. Genau das biete ich in erster Linie an.

Das Buch

2009 erschien mein Buch „Sternzeichen Waage – Diagnose Krebs“. Im letzten Jahr produzierte ich zusammen mit dem Videojournalisten Dennis Dietz in eigener Regie und auf eigene Kosten einen Informationsfilm zum Thema Brustkrebs, in dem Betroffene, Angehörige und verschiedene Ärzte zu Wort kommen. Wir hoffen, vielen Menschen damit Mut zu machen. Einen kurzen Ausschnitt können Interessierte auf meiner Homepage sehen. ✂

Autorin

Nicola Nordenbruch
AMOR statt Tumor e.V.
Elbchaussee 442
22609 Hamburg
Tel.: 040 81957427
www.amor-statt-tumor.de



Engagieren Sie sich für Frauen mit Brustkrebs?



Dann bewerben Sie sich als Mamma Mia! Projekt!

Das ausgewählte Projekt wird in der Mamma Mia! vorgestellt und erhält einen Teil des Verkaufserlöses als Spende.

Senden Sie uns eine formlose Mappe mit folgendem Inhalt: Detaillierte Beschreibung Ihres Projekts/Organisation/Aktion, Informationen über beteiligte Personen und Finanzierung an

Mamma Mia! Redaktion
Altkönigstraße 31
61476 Kronberg
redaktion@mammamia-online.de