

Rückblick 2020

Bereits mit dieser Ausgabe gibt es einen Rückblick auf das Jahr 2020.

Der flächendeckende Ausbruch des Corona-Virus im März dieses Jahres hatte auch einen massiven Einfluss auf die Aktivitäten des Café mit Herz.

Während das Café im Januar und März noch weitgehend unbeeindruckt vom Virus durchgeführt werden konnte, wurden die nachfolgenden Termine abgesagt. Aufgrund der sich einstellenden Hygienevorschriften, Abstandsregeln und vielen anderen „Hürden“, konnte das Café nicht mehr ohne Bedenken durchgeführt werden.

Die Termine im Mai und Juli wurden gestrichen. Relativ kurzfristig, da man immer noch auf eine Wendung der Situation gehofft hatte. Hatte man sich noch auf eine angenehme Runde mit vielen Informationen und netten Frauen gefreut wurde man leider enttäuscht.

Aber das BZMO Standort Oberhausen ließ sich so leicht nicht unterkriegen. Zusammen mit Ute Schroer-Wülbeck (FEBW) hat Marion Buschhorn (BCN Oberhausen) die Initiative „Pottsteine“ ins Leben gerufen. Wenn man sich schon nicht treffen kann und evt. alleine zu Hause ist, dann kann man sich doch vielleicht ein wenig ablenken. Aus einer Idee wurde eine fantastische Aktivität, der viele Frauen gefolgt sind. Das Resultat waren wunderschöne bemalte Steine, die bei einer kleinen Zusammenkunft (unter Einhaltung der Corona-Regularien) ausgelegt wurden. Im zweiten Schritt

wurden die Steine am Brunnen im Innenhof des EKO ausgelegt. Die Idee dazu hatte die Krankenhauseelsorge und der Geschäftsführer des EKO, Herr Dr. Peter Quaschner, begrüßte die Idee. Als schöne Belohnung für die Arbeiten ist festzuhalten, dass bereits nach kürzester Zeit keine Steine mehr dort lagen. Wenn Sie anderen Menschen eine Freude bereitet haben, dann ist dies tatsächlich eine schöne Form des Dankes.



Des Weiteren wurden die persönlichen Gespräche und Seminare ersetzt mit Telefonaten, WhatsApp-Chats und/oder Web-Meetings.



CAFÉ mit HERZ NEWS

Ausgabe Oktober 2020



Die Aussicht auf eine Fortführung des Cafés im September in den Räumlichkeiten des EKO wurde leider aufgrund der anhaltenden Restriktionen zunichte gemacht.

ABER!! Das Jahr ausklingen lassen mit ... NICHTS? Nein, das war keine Option. Das Café wurde kurzerhand in den Kaisergarten verlegt. Ohne Kaffee und Kuchen (schon schade...) dafür aber mit viel Bewegung. Somit ein Café mit Herz und Bewegung.

In Zusammenarbeit mit Denise Iwanek und Susann Heeks wurden in zwei Gruppen die Smovey-Ringe geschwungen. Trotz kurzem Regenschauer war es ein gelungener Ausklang des Café-Jahres, der noch lange nachgewirkt hat. Auch hier konnten sich die Frauen nach der sportlichen Einheit austauschen.



Die letzte Aktion für dieses Jahr...

Der vielen Frauen lieb gewonnene „Ein Tag nur für mich“ kann in diesem Jahr leider nicht stattfinden. Die Verantwortung für einen reibungslosen (im Nachgang Corona-freien) Ablauf ist sowohl für das EKO als auch das FEBW (als Austragungsort) zu groß. Auch spielen Vorgaben der beiden Träger eine große Rolle und lassen ein solches Ereignis nicht zu.

Die bereits in den letzten News angekündigten Veranstaltungen im Rahmen des **PINK**tober wurden ebenfalls abgesagt.



Neuigkeiten im Bereich BCN

Seit dem 01.08.2020 verstärkt Nadja Zander die BCNs Marion Buschhorn und Helga Steines.



„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“ (Christian Morgenstern 1871-1914, deutscher Dichter)

Mein Name ist Nadja Zander, 42 Jahre alt und viele kennen mich vielleicht schon in meiner Funktion als Hebamme im Kreißaal, wo ich täglich seit nunmehr 19 Jahren Schwangere und Paare dabei begleite, die Geburt zu meistern und Eltern zu werden. Die Begleitung von Frauen und Paaren, die ureigene Kraft, die Gebärende bei der Geburtsarbeit auf dem Weg zu ihrem Kind entwickeln, haben mich schon immer fasziniert. In jeder Frau steckt mehr Kraft, als sie glaubt zu haben. Es wuchs in mir der Wunsch, auch an Krebs erkrankte Frauen auf ihrem Weg durch die Krankheit zu begleiten, Mut zu machen und Wege zu einem positiven Körperempfinden auch nach schwerer Erkrankung aufzuzeigen.

Meine Weiterbildung zur Breast Care Nurse absolvierte ich erfolgreich an der Steinbeiss-Hochschule in Essen und beschäftigte mich in meiner Fachabschlussarbeit speziell mit dem Thema der Beratung und Unterstützung der Frauen und ihrer Angehörigen bei Körperbildveränderung durch ihre Krebserkrankung.

Es ist mir ein wichtiges Anliegen, den Frauen eine vertrauensvolle Wegbegleiterin durch ihre Therapie zu sein, ihnen wertvolle Tipps und Beratung zu geben, sowie ihr Selbstvertrauen bzgl. Ihres veränderten Körperbildes zu stärken mit dem Ziel, im Spiegel wieder die tollen Frauen erkennen zu können, die sie waren und sind.

Aus diesem Ansatz heraus entstand gemeinsam mit meinen BCN-Kolleginnen und dem Ärzteteam die Idee, eine spezielle „Körperbild-Sprechstunde“ für Krebspatientinnen anzubieten, die bald jeden Freitag von 13-16 Uhr durch mich angeboten wird. Themen wie die Veränderung des Körperbildes, Möglichkeiten des Wiederaufbaus der Brust und Prothetik sowie Fragestellungen zum Thema Partnerschaft und Sexualität, Wohlbefinden und neue Wege des Umgangs mit dem eigenen Körper finden dort in einer vertrauensvollen geschützten Atmosphäre ihren Platz und richten sich speziell nach den Fragen und Wünschen der einzelnen Patientin.

Ich freue mich sehr auf die Zusammenarbeit mit den Frauen und dem Team des Brustzentrums.

Nadja Zander
BCN, Hebamme und Sexualpädagogin



Unterstützung in schweren Stunden

Sicher hat jede Frau gerade in der Corona-Zeit immer mal wieder zusätzlich zu ihrer Erkrankung Momente, wo sie vielleicht einen Gesprächspartner braucht, der ihr – ausserhalb der eigenen Familien, des eigenen Freundeskreises – zuhört und eventuell Hilfestellung/Lösungsansätze bei vermeintlich unüberwindbaren Situationen gibt.

In diesen Fällen scheuen Sie sich nicht, mit Frau Dr. Jutta Gründler [0208-881-1345] in ihrer Funktion als ärztliche Psychotherapeutin in telefonischen Kontakt zu treten.

Sie werden nicht alleine gelassen.

Seien sie mutig genug, auch bei vermeintlich kleinen Problemen sowohl Frau Dr. Gründler als auch die BCNs in Oberhausen zu kontaktieren.

Lassen Sie Probleme erst gar nicht groß werden.

Ein kurzer Blick nach 2021

Für 2021 sind bereits die Cafés und Themen geplant [diese sind bitte der zusätzlichen Datei „CafemitHerz-News_10-2020_Ausblick 2021“ zu entnehmen] Damit auch die vom EKO und dessen Träger Ategris auferlegten Restriktionen eingehalten werden können, werden diese Veranstaltungen zukünftig im Haus G, Großer Seminarraum, stattfinden. Dieser bietet die Möglichkeit bspw. die Abstandsregel einzuhalten.

Obwohl das BCN Team alles ermöglicht, die Cafés stattfinden zu lassen, sind sie doch abhängig von kurzfristigen Entscheidungen hinsichtlich der Corona-Entwicklung.

Daher nutzen Sie bitte die Updates auf der Website des BZMO [www.bzmo.de], um sich über die jeweilige Durchführung zu informieren.

Es wird allerdings auch zukünftig um eine Anmeldung per Telefon oder Mail gebeten, da auch hier eine Beschränkung der teilnehmenden Frauen ein Muss sein wird.

Marion Buschhorn, 0208-881-1345,
marion.buschhorn@eko.de

Helga Steines, 0208-881-1343,
helga.steines@eko.de

Nadja Zander, 0208-881-1343,
nadja.zander@eko.de

Blicken wir mit Zuversicht ins neue Jahr und hoffen auf viele schöne und vor allem informative Cafè mit Herz Veranstaltungen.

