

STIFTUNG
MAMMAZENTRUM
HAMBURG



*Mir machen
Frauen stark*

INHALT

Grußworte	3
Die Stiftung Mammazentrum – das sind wir!	4
Breast Care Nurses	5
Kopfhautkühlung, Hand-und Fußkühlung	6
Unsere Begleitangebote auf einen Blick	8
Sportangebote	10
Segeln auf der Alster	11
Tandem-Therapie und Achtsamkeitstraining	12
Job-Coaching	13
Psychoonkologie für Erwachsene & Kinder	14
Ausblick	15

STIFTUNGSGREMIEN

Schirmherrin

Barbara Auer

Vorstand

Prof. Dr. Eckhard Goepel
Angelika C. Grau
Sabine Hollmann
Dr. Timm C. Schlotfeldt

Kuratorium

Priv.-Doz. Dr. Kay Friedrichs
Prof. Dr. Barbara Schmalfeldt
Prof. Dr. Andreas Krüll

Beirat

Cornelia Behrendt
Dr. Harald Berninghaus
Corinna Bodenstab
Claus-G. Budelmann
Cornelia Herz †
Yvonne Freifrau von Meerheimb
Elisabeth Meves
Dr. Eica Meyer-Bohe
Sabine Gräfin von Waldersee
Bianca Winter

IMPRESSUM

Herausgeberin:

Stiftung Mammazentrum Hamburg
Frauenthal 7 20149 Hamburg | Tel. 040/44 190-517
office@stiftung-mammazentrum.de
www.stiftung-mammazentrum.de

Alle Inhalte © 2024 Stiftung Mammazentrum Hamburg
ViSdP: Angelika C. Grau

Redaktion: Corinna Bodenstab, Angelika Grau, Sabine Hollmann,
Elisabeth Meves, Sabine Gräfin von Waldersee

Covergestaltung: Julia Ulmer c/o Jung von Matt

Gestaltung: Martin Zitzlaff, Individuelle Designleistungen www.idel.org

Fotografie: www.zitzlaff.com soweit nicht anders angegeben.

Druckaufbereitung: Petapix Film und Media GmbH www.petapix.com

Klimaneutral gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier

Druck: Siepmann Digitaldruck GmbH

Haftungsausschluss: Alle Angaben wurden nach bestem Wissen erstellt,
ohne Gewähr für deren Vollständigkeit und Richtigkeit.

SPENDEN HILFT!



WIR MACHEN STARK GEGEN BRUSTKREBS

**BARBARA AUER, SCHIRMHERRIN DER STIFTUNG MAMMAZENTRUM,
ÜBER IHR ENGAGEMENT**

Seit über zehn Jahren darf ich die Stiftung Mammazentrum am Krankenhaus Jerusalem als Schirmherrin begleiten.

Empathie und Expertise

Denn ich erlebe immer wieder engagierte Ärztinnen und Ärzte, die Einblicke in neue medizinische Methoden geben und sehr emphatisch und persönlich über ihre Patient:innen sprechen. Selbst bei den Benefiz-Veranstaltungen sehen wir Frauen, denen die begleitenden Angebote helfen, die durch die Stiftung Mammazentrum ermöglicht werden.

Es ist so wichtig, auch die Öffentlichkeit immer wieder für dieses Thema zu sensibilisieren.

Offenheit und Optimismus

Ja, diese Frauen haben mich mit ihrer Offenheit berührt und uns allen mit ihrem Optimismus und ihrer ungebrochenen Lebensfreude Mut gemacht. Deshalb möchte ich Sie von Herzen bitten, nicht nachzulassen und die Arbeit der Stiftung Mammazentrum wieder mit Ihrer Spende zu fördern. Haben Sie vielen Dank!

Ihre Barbara Auer



*Sagen Sie es weiter –
jede große und
kleine Spende hilft,
an Brustkrebs erkrankten
Frauen eine möglichst
umfassende Behandlung
und Begleitung zugute
kommen zu lassen.*

SPENDENKONTO

COMMERZBANK
DE84 2004 0000 0828 3707 00
COBADEFFXXX



GRÜNDUNGSGEDANKEN

ECKHARD GOEPEL UND TIMM C. SCHLOTFELDT ZUR GESCHICHTE DER STIFTUNG

Als eine der größten deutschen Spezialkliniken für die Behandlung von Brustkrebs lag es für uns nahe, die medizinische Betreuung durch ausgewählte Begleitprogramme, die nicht Leistungen der Krankenkassen sind, abzurunden.

So haben wir gut befreundete und kompetente Damen und Herren gebeten, uns bei diesem Projekt zu unterstützen. Der finanzielle Grundstock war gelegt und im April 2008 haben wir die Stiftung aus der Taufe gehoben. In der Folgezeit wurden hilfreiche Begleitprojekte

für die an Brustkrebs erkrankten Frauen entwickelt und ausgebaut. Wir sind besonders dankbar, dass wir durch Vermittlung von Claus Budelmann gleich zu Beginn die renommierte Schauspielerin Barbara Auer als Schirmherrin der Stiftung gewinnen konnten.

Für all die langjährige und zeitintensive Unterstützung danken wir den Mitgliedern in Beirat, Kuratorium und Vorstand sehr. All unsere Arbeit wäre ohne die vielen großzügigen Spenderinnen und Spender nicht möglich gewesen, wofür wir uns nochmals ganz herzlich bedanken.



DIE STIFTUNG MAMMAZENTRUM – DAS SIND WIR!

GUTES TUN DANK IHRER HILFE

Jede siebte Frau in Deutschland erkrankt an Brustkrebs. Ein Prozent der Brustkrebs-erkrankten sind Männer.

Früh erkannt, sind die Heilungschancen dank sich ständig fortentwickelnder Therapiemöglichkeiten sehr gut. Dennoch ist die Diagnose Brustkrebs ein tiefgreifender Einschnitt in das bisherige Leben. Vieles wird plötzlich auf den Kopf gestellt, durcheinander gebracht.

Der verständliche Wunsch, baldmöglich wieder einigermaßen Normalität in den eigenen Alltag zu bringen, hat das Stiftungsteam motiviert, sich mit hilfreichen Begleitangeboten für die Betroffenen einzusetzen, ihnen Halt zu bieten und Zuversicht zu vermitteln.

Eine gute Auswahl therapiebegleitender Angebote – mit Ihrer Hilfe

Seit 2009 ist die Stiftung Mammazentrum, gegründet 2008, mit ihren therapiebegleitenden Angeboten, die sich üblicherweise nicht im Leistungsspektrum der gesetzlichen Krankenkassen befinden, für brustkrebskranke Menschen im Einsatz. Um die vielfältigen Hilfsprojekte umsetzen zu können, haben Sie, liebe Freundinnen und Freunde, Unterstützerinnen und Unterstützer, der Stiftung bis heute rund drei Millionen Euro an Spendengeldern zur Verfügung gestellt. Dieses Spendenvolumen konnte, neben zusätzlichen Sach- und Zeitspenden, mithilfe von rund 5.000 Geld-Einzelspenden kleineren und größeren Umfangs erreicht werden.

In den letzten 15 Jahren konnten wir dadurch therapieergänzend zwölf verschiedene Projekte realisieren und den an Brustkrebs erkrankten Frauen oder ihren Familien als Unterstützung anbieten. Teilweise ist es uns zudem gelungen, dass zunächst ausschließlich stiftungsfinanzierte Projekte nun in beschränktem Umfang auch von den gesetzlichen Kostenträgern getragen werden.

Mit Ihrer Hilfe konnten bisher insgesamt rund 65.000 Therapien durchgeführt und/oder Kursteilnehmer:innen betreut werden.

Auf ein Jahr übertragen, wurden rund 4.400 Anwendungen ermöglicht, d.h. monatlich rund 360.

Umgerechnet auf das Spendenvolumen von rund drei Millionen Euro sind damit für jede Anwendung rund 46 Euro aufgewendet worden.

FAZIT:

Bereits mit 50 Euro können Sie Großartiges bewirken!

Starker ehrenamtlicher Einsatz

Um den Patient:innen diese Angebote zur Verfügung stellen zu können, sind neben den bezahlten Therapeuten und Trainern auch die 17 Mitglieder aus den Stiftungsgremien mit ihren jeweiligen Themenverantwortlichkeiten unter großem Engagement als Ideen- und Zeitspender ehrenamtlich für die Betroffenen im Einsatz.

Mit Ihrer Spende direkt zum Ziel

Insgesamt zeigen diese Zahlen die hohe Effizienz der Maßnahmen bei geringen Kosten. Wir sind stolz darauf, dass Ihre Spendengelder bei geringstem Verwaltungsaufwand ohne Umwege direkt dort landen, wo sie dringend gebraucht werden: bei den an Brustkrebs erkrankten Menschen. Wir danken Ihnen, dass Sie treu und zuverlässig an unserer Seite sind und zugleich auch dafür, dass Sie uns immer wieder mit kleinen und großen Zuwendungen unterstützen.

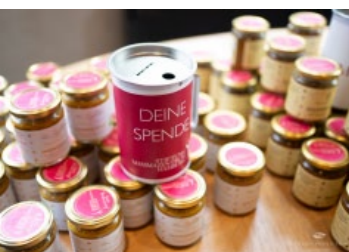
Sehr herzlich – Ihr Team der Stiftung Mammazentrum Hamburg



Es ist gut, dass es diese Stiftung gibt. Sie verdient jeden Support und es ist eine schöne Aufgabe, sich für die vielseitigen Aufgaben einzusetzen.

Meine Frau und ich werden die Stiftung auch weiterhin sehr gerne unterstützen.

CLAUS-G. BUDELMANN



BREAST CARE NURSES

IMMER MIT RAT UND TAT AN DER SEITE DER PATIENT:INNEN

Die Breast Care Nurses stehen den Patient:innen bereits vom Moment der Diagnose, während der gesamten Behandlung und auch bei der Nachsorge zur Seite. Sie sind speziell ausgebildete Pflegekräfte und ein unentbehrliches Bindeglied zwischen den Patient:innen, den Ärzt:innen und dem Krankenhausalltag.

Dieser persönliche Kontakt ist das Besondere an ihrer Arbeit, denn sie leisten für die Betroffenen mit ihren Sorgen und Nöten aufgrund ihrer großen Erfahrung und ihres Fachwissens wertvolle Hilfestellung in vielen Bereichen. Breast Care Nurses helfen den an Brustkrebs Erkrankten mit Informationen über den Ablauf der Therapie, bieten Orientierungshilfen und Unterstützung

bei sämtlichen Anträgen an Behörden, Krankenkassen oder bei Reha-Möglichkeiten. Ebenso informieren sie über Stiftungsangebote wie therapiebegleitenden Sport, Kühlkappen-Nutzung bei Chemotherapie, schnellen Zugang zur psychoonkologischen Begleitung inkl. Tandemtherapie bis hin zum Job-Coaching oder zu Workshops mit wechselnden Themen.

BREAST CARE NURSES

Speziell ausgebildete Pflegekräfte, die sich auf die Betreuung von Patient:innen mit Brusterkrankungen oder Brustkrebs spezialisiert haben.

Start des Angebots: 2009

Bis heute ca. 8.000 betreute Patient:innen



Wir achten sehr darauf, dass gerade alleinstehende Patient:innen in der Phase des Gesundens nicht den Mut und das Vertrauen zu sich selbst verlieren. Denn unsere Erfahrung zeigt, dass es immer eine Aufgabe gibt, wie z.B. die Versorgung eines Haustiers, für die gerade diese Person gebraucht wird.

CAROLIN LÜBBERSMEYER

Wir finden einen Zugang zu den meisten Patient:innen unabhängig davon, wie in sich gekehrt sie sind oder ob sie z. B. mit Fatigue oder einer anderen Begleiterscheinung zu kämpfen haben. Ebenso wie das übrige medizinische Personal, mit dem wir eng im Team zusammenarbeiten, genießen wir ein besonderes Vertrauensverhältnis, das uns den Einsatz für die Patient:innen sehr erleichtert. Hilfreich für uns ist es natürlich auch, dass wir viele Begleiterscheinungen kennen. Wir bringen für Vieles Verständnis auf und können unser Wissen aus dem medizinischen Bereich einsetzen.

HEDDA LEU UND CAROLIN LÜBBERSMEYER, BREAST CARE NURSES



Foto: Sabine Höllmann



Die erste Sorge der betroffenen Patient:innen, die die Diagnose Brustkrebs erhalten, gilt neben den Fragen zur eigenen Therapie zunächst einmal den Kindern und den Angehörigen. Hierfür bieten wir hier am Krankenhaus Jerusalem und im Mammazentrum Gesprächsbetreuung durch Psychoonkolog:innen und eine Kinderpsychologin an. Im Gespräch zwischen der Patient:in und uns ergibt sich oft auch zusätzlich ein gemeinsamer Austausch mit dem Partner. Das stärkt die Offenheit untereinander, denn auf diese Weise hat man das Ziel gemeinsam vor Augen und für die Partnerschaft können hilfreiche, neue Impulse entstehen.

HEDDA LEU

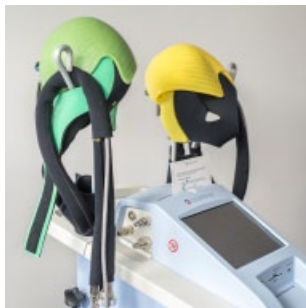
KÜHLUNGSANGEBOTE

SCALP COOLING – REDUZIERTER HAARAUSFALL UNTER CHEMOTHERAPIE

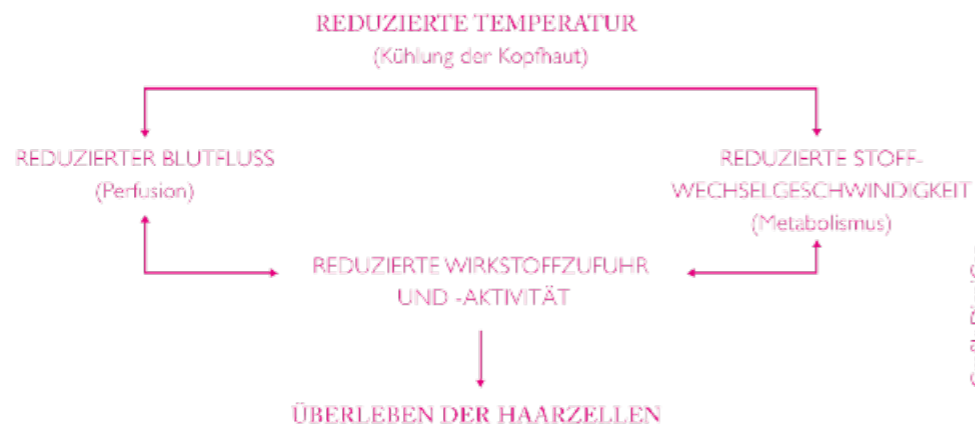
Viele Brustkrebspatient:innen, die eine Chemotherapie durchlaufen, haben nicht nur starke körperliche Beschwerden. Gerade der Verlust der Haare ist eine besonders gefürchtete und belastende Nebenwirkung. Durch diese sogenannte Alopezie wird die Krebserkrankung nach außen sichtbar. Dieses stigmatisiert und beeinträchtigt die Lebensqualität noch mehr. Leider übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für diese so wichtige, würdevolle Behandlung nicht. Genau hier hilft die Stiftung

Mammazentrum den Betroffenen durch den Einsatz von Kühlkappengeräten und die Ermöglichung einer Kühlbehandlung. Während der Chemotherapie-Gabe tragen die Patient:innen eine Silikonkappe, durch die Kühlmittel zirkuliert und die Kopfhaut stark herunterkühlt. Dieses verlangsamt den Stoffwechsel im Bereich der Haarwurzeln, wodurch diese nicht so intensiv vom Chemotherapeutikum belastet werden. Dadurch kann der Haarverlust zumeist erheblich reduziert werden.

SCALP COOLING
Start des Angebots: 2016
960 nutzende Patient:innen mit rund 5.400 Anwendungen



So funktioniert die Kopfhautkühlung



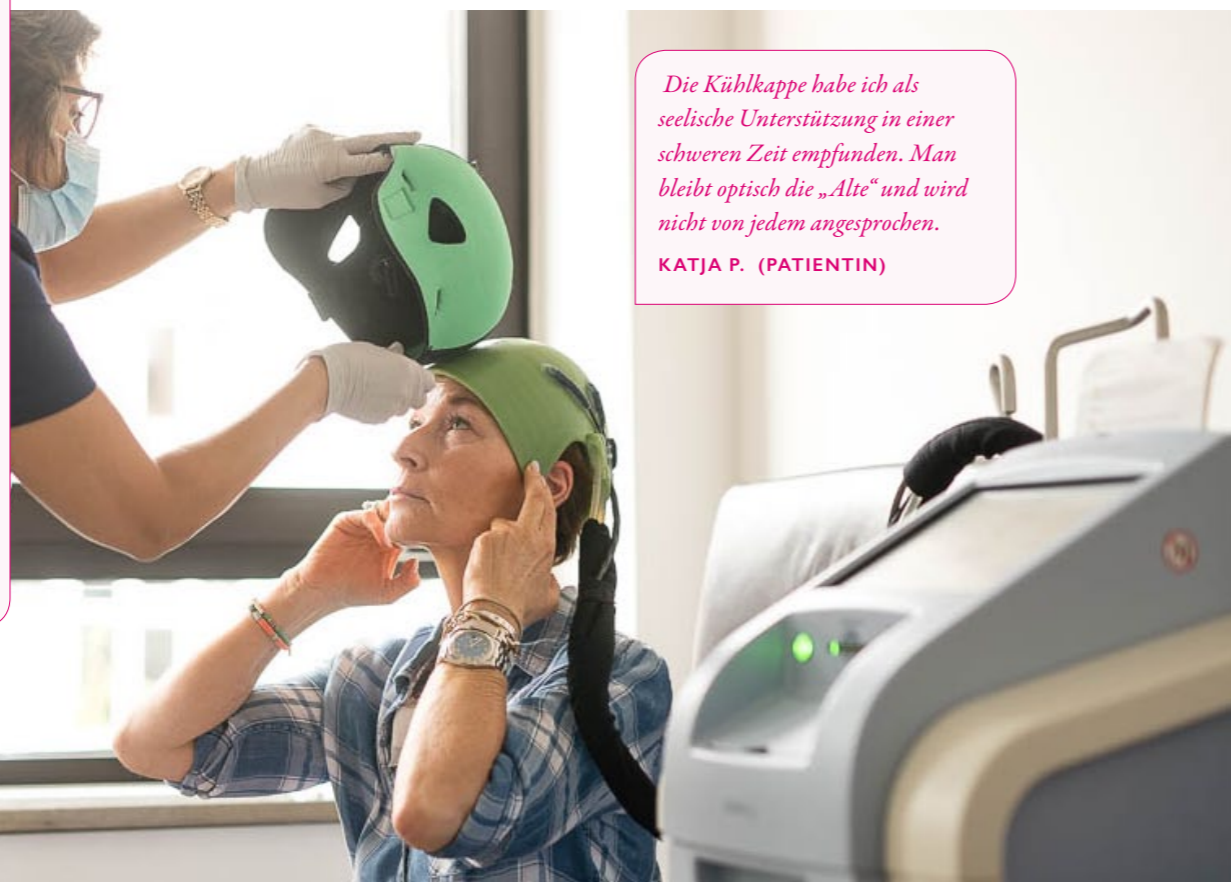
Graphic: DigniCap



Die Stiftung Mammazentrum hilft unseren Patient:innen unmittelbar, direkt und ohne Hürden. Uns Ärzt:innen und Schwestern hilft sie, besser und individualisierter zu behandeln. Die Dankbarkeit ist groß auf beiden Seiten!

Das Scalpcooling ist ein extrem wichtiges Angebot, denn Betroffene haben häufig die Sorge, die sonst sichtbaren Spuren der Behandlung „jedem“ erklären zu müssen und dass ihnen dieses als Schwäche ausgelegt wird.

PROF. DR. FELIX HILPERT



Die Kühlkappe habe ich als seelische Unterstützung in einer schweren Zeit empfunden. Man bleibt optisch die „Alte“ und wird nicht von jedem angesprochen.

KATJA P. (PATIENTIN)

BEI CHEMOTHERAPIE

HAND- UND FUSSKÜHLUNG – SCHUTZ GEGEN NERVENSCHÄDIGUNGEN AN HÄNDEN UND FÜßEN UNTER CHEMOTHERAPIE

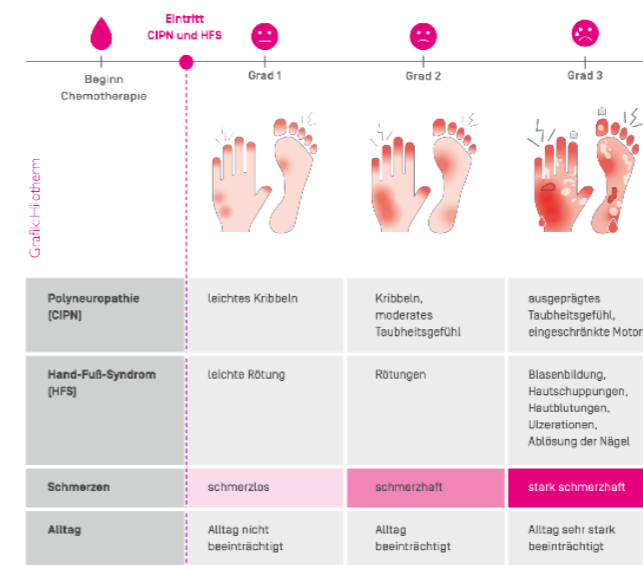
Häufige Nebenwirkungen der Chemotherapie bei Gabe taxanhaltiger Medikamente sind induzierte Polyneuropathie (CIPN) und Hand-/Fußsyndrom (HFS) – schmerzhafte Nervenschädigungen in den Extremitäten, die befristet oder dauerhaft zu Missempfindungen, Gleichgewichtsstörungen und einer erheblichen

Einschränkung der Lebensqualität führen. Die Stiftung Mammazentrum unterstützt hier mit einem innovativen Thermoheilverfahren zur gradgenauen, computergesteuerten Kühlung der Hände und Füße während der Chemotherapie. Auch dieses so wichtige Angebot wird nicht von den Krankenkassen übernommen.

HAND- UND FUSSKÜHLUNG
Start des Angebots: 2018
960 nutzende Patient:innen mit rund 6.500 Anwendungen.



So funktioniert die Hand- und Fußkühlung



Eine wunderbar unkomplizierte Methode, die dafür sorgt, Missempfindungen und Langzeitschäden einer Chemotherapie zu vermeiden, und dass man später wieder gut in den Alltag zurückkehren kann.

Großartig – Ich habe mein Haar behalten und keine Polyneuropathie bekommen.

KATJA P. (PATIENTIN)



UNSERE BEGLEITANGEBOTE AUF EINEN BLICK

INFORMATIONEN UND ANTWORTEN ZU FRAGESTELLUNGEN RUND UM DIE BRUSTKREBSERKRANKUNG IN UNTERSCHIEDLICHEN FORMATEN



SPENDEN HILFT!

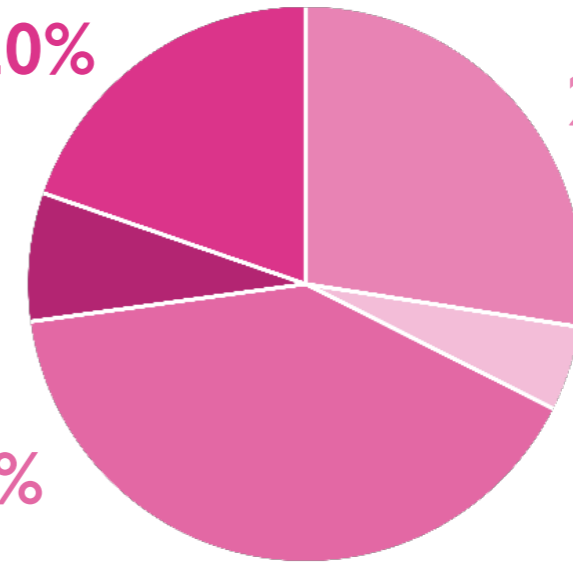
Der Weg durch die Brustkrebstherapie ist herausfordernd, anstrengend und wirft viele Fragen auf. Mit unseren besonderen Angeboten ermutigen wir die Patient:innen, sich Zeit zu nehmen zum Verarbeiten, Experimentieren, Informieren und natürlich auch, um Spaß zu haben. In loser Folge werden

Workshops, Gesprächskreise und Informationsveranstaltungen zu Themen wie Gesundheits- und Ernährungskurse mit Experten, Reha- und Bewegungstherapie, Schminken während der Chemo, rechtliche Themen wie Testament u.ä. angeboten, ebenso wie Mutmachabende sowie gemeinsame Aktionen mit anderen Brustkrebsorganisationen.

Kühlungsangebote bei Chemotherapie **20%**

Informationsveranstaltungen **7%**

Sportangebote (Fitness, Segeln) **40%**



Soziale Betreuung (Breast Care Nurses, Job-Coaching) **27%**

Psychoonkologische Begleitung, Tandemtherapie, Achtsamkeitstraining **5%**

TEILNEHMER:INNEN PRO ANGEBOT VON 2009 – 2024 IN PROZENT



SPORTANGEBOTE

BEWEGUNG, BEWEGUNG, BEWEGUNG!

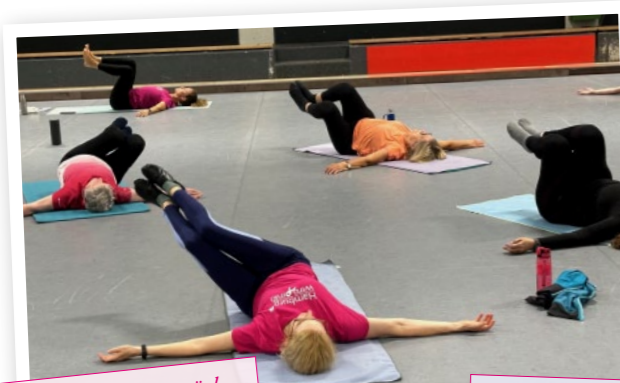
SPORT
 Start des Angebots: 2011
 Teilnehmende
 Patientinnen: 27.000
 2011-2012: 1.600
 2013-2015: 4.700
 2016 bis heute: 20.700

Sporttherapie hilft, gut durch alle Phasen der Erkrankung zu kommen. Sie verbessert die Fitness, stärkt Seele und Geist. Unser Angebot findet an zwei Tagen pro Woche in drei Gruppen mit je 17 Teilnehmer:innen statt. Es beinhaltet individuell angepasste Dehn-, Koordinations-, Gleichgewichts- und Kraftübungen. Das Training dient der Verbesserung von körperkonditionellen Fähigkeiten, des Körpergefühls und auch der psychischen Gesundheit.

Bewegungstherapie und Sport gehören anerkanntermaßen zu den ergänzenden und unterstützenden Therapieformen der modernen Behandlung von Brustkrebserkrankungen. Körperliche Aktivitäten helfen, Nebenwirkungen zu reduzieren, die Leistungsfähigkeit zu steigern und damit die Lebensqualität trotz einer gesundheitlich angespannten Lage zu optimieren.



Danke an den **Der Club an der Alster** für die flexible Hallennutzung!



Sich den Körper wieder zurückerobern durch die Bewegung, ist mir sehr wichtig. Ich habe ein Stück Leben zurückerhalten.
ANNEMARIE K.

Der wöchentliche Sport ist eine positive Auszeit für das Gedankenkarussell, eine Ablenkung und eine echte Kraftquelle. **Barbara V.**



Mit Gleichbetroffenen zu trainieren und sich austauschen zu können, ein wertvolles, unterstützendes Miteinander ... das hilft. Man ist nicht allein im Tunnel der Krankheit. **Jennifer M.**

Der regelmäßige Termin ist ein Anker, der Halt und Struktur gibt. Ein Fixpunkt und Mutmacher, der bei der körperlichen und psychischen Stabilisierung hilft. **Daniela N.**

Sportliche Bewegung ist Entspannung in einer so angespannten Zeit, und ein Antrieb bei Müdigkeit und Abgeschlagenheit. **Vida S.**



Hier kann ich wieder Energie, Kondition aufbauen und Zuversicht gewinnen. **Sabine G.**

Ich spüre mich positiv, nicht nur krank und fühle mich fit ... trotz Krebs. Der Sport zeigt uns, was wir können: Viel ... wir sind stark. **Andrea A.**

SEGELN AUF DER ALSTER

KRAFT UND MUT TANKEN – HALT FINDEN AUF SCHWANKENDEM BODEN

Mit der Diagnose Brustkrebs kommt oft das Gefühl, den Halt zu verlieren und sich plötzlich auf unsicherem Areal zu befinden. Genau da setzt unser Segelangebot an!

Sicherheit und Vertrauen gewinnen

Unter Anleitung erfahrener Seglerinnen erlangen die Patient:innen mehr Selbstsicherheit und Vertrauen. Denn im Team den Schritt in ein unbekanntes Terrain auf schwankendem Bootsboden zu machen, von sicherer Seglerhand begleitet, schenkt eine erholsame Auszeit, gibt Kraft und Vertrauen zu sich selbst und vor allem – es macht jede Menge Spaß.

Dank der Unterstützung des „Norddeutschen Regatta Vereins“ und des „Hamburger Segel-Clubs“ lädt die Stiftung Mammazentrum Interessierte unter dem Motto „Segel neu setzen“ zum Schnuppersegelnachmittag oder zum regelmäßigen Segeltraining auf der Alster ein.

Voller Mut zum Regattatraining

So hat sich 2024 im Rahmen dieses Angebots eine Gruppe aus fünf an Brustkrebserkrankten Frauen kennengelernt, allen Mut zusammengenommen, sich den Crew-Namen „MammaSEAtas“ gegeben. Sie hat sich beherzt für den Helga Cup '24 – die weltweit größte Frauenregatta – auf sportlichen J70 Booten angemeldet und ist schließlich erfolgreich mitgesegelt.

ALSTERSEGELN
 Start des Angebots: 2017
 160 teilnehmende Patient:innen



NORDDDEUTSCHER REGATTA VEREIN



HAMBURGER SEGEL-CLUB

Danke an **NRV** und **HSC** für die J70 Boote!



Wir haben uns dem Krebs gestellt und nun haben wir uns dem Helga Cup gestellt! Und nicht, um etwas zu beweisen, sondern das Leben zu spüren, jeden Moment auszukosten, keine Gelegenheit verstreichen zu lassen und um Träume zu verwirklichen!
MammaSEAtas



Foto: © Lars Wehrmann

Foto: privat

Foto: privat

Foto: © Lars Wehrmann



Wir sind daran gewachsen, haben auch kritische Momente bewältigt, viele Erfahrungen und bleibende Erinnerungen gesammelt und sind stärker aus der Situation hervorgegangen!
MammaSEAtas



Foto: Peter Kahl



Foto: privat

TANDEM-THERAPIE

OPTIMALE KÖRPERTHERAPEUTISCHE THERAPIE ALS PHYSISCHE ERGÄNZUNG ZUR ZUVOR ERFOLGTEN PSYCHOONKOLOGISCHEN BERATUNG, ANGEPASST AN DIE AKTUELLE SITUATION DER PATIENT:INNEN

Die angewendeten körpertherapeutischen Methoden wie Cranio-sacrale Therapie, Shiatsu und Atemtherapie mobilisieren eine ganzkörperliche Reaktion im

Nervensystem, aktivieren Stoffwechselforgänge mit regulierenden Auswirkungen auf das Immun- und Stresssystem. Sie richten sich nach dem persönlichen Befinden und den

Bedürfnissen der Patient:innen (z.B. Schlafstörungen, Übelkeit, vegetative Erregungszustände, Verspannungen, Erschöpfung) und dem aktuellen Stand der onkologischen Therapie.



Foto: Sabine Hollmann

Ich finde die Idee, Kopf- und Körper-Therapie zu kombinieren, genial! Vielen, vielen Dank, dass die Stiftung das möglich macht. Isabel P.

Die Tandem-Therapie war für mich besonders wohltuend und ich bin sehr dankbar. Gerade die Kombination aus Gesprächstherapie und Körpertherapie empfinde ich als entlastend und unterstützend in dieser für mich sehr schweren Zeit. Claudia V.

TANDEM-THERAPIE
Start des Angebots: 2022
1.200 behandelte Patient:innen
ca. 40 Patientinnen monatlich

Hier findet eine Berührung sowohl auf seelischer wie auch auf körperlicher Ebene statt, die mir sehr geholfen hat. Sandra K.

ACHTSAMKEITSTRAINING

EINE ESSENTIELLE BEGLEITUNG IM UMGANG MIT DER ERKRANKUNG, UM GELASSENER DURCH DIE THERAPIE ZU KOMMEN.

Das Angebot des Achtsamkeitstrainings (mindfulness – heartfulness) bietet wertvolle Anregungen und ebnet damit den Weg für eine Verminderung der körperlichen und psychischen Symptome einer Brustkrebskrankung. Die aktuelle, persönliche Situation mit Themen wie Angst, Sorge, Unsicherheit, Vertrauens- und Kontrollverlust, Ärger, Schuldgefühle, Kummer und Trauer sowie existenziellen Fragen werden ohne Filter und ohne Interpretation wahrgenommen. Die Anwendung im Alltag durch Bodyscan, achtsame

Bewegungen, Sitzmeditation und Gehmeditation wird eingeübt. Auch dieses Angebot hilft den Betroffenen, sich besser auf die sich verändernde körperliche Situation einzustellen. Wichtig ist, die krankheitsbedingte Ausgangslage eigeninitiativ anzunehmen und neue Wege für einen positiven Umgang mit ihr zu entwickeln.

Frei nach der Devise:
„Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber du kannst auf ihnen reiten.“ (Joseph Goldstein)



Foto: Zitzliff

Foto: Renate Kommer

MBSR ACHTSAMKEITS-TRAINING
Start des Angebots: 2015
490 angeleitete, teilnehmende Patient:innen

Ich erlebe mehr Achtsamkeit in kleinen Sachen (beim Kochen, Gehen, Essen). Ich kann mir verzeihen, wenn ich wieder „Ängste“ habe. Ich kann besser das Hamsterrad stoppen. Ich höre mehr zu, ohne den anderen zu unterbrechen. Catherine J.

JOB-COACHING

WERTVOLLE IMPULSE FÜR DIE BERUFLICHE SITUATION

Ziel des Job-Coachings ist es, die eigenen beruflichen Ansprüche und die Realität trotz Erkrankung und Therapie in Einklang zu bringen. Wieviel kann ich arbeiten, wieviel will ich arbeiten und was erwartet mich? Ist es möglich, an meine bisherige Karriere anzuknüpfen oder ist es an der Zeit, neue Wege zu gehen? Wie gehe ich mit meiner Krankheitsgeschichte

am Arbeitsplatz um und finde meinen Platz in einer leistungsorientierten Gesellschaft? Wie trete ich mutig und selbstbewusst trotz meiner veränderten Gesamtsituation auf? Das Brustkrebs-Jobcoaching bietet Frauen aus allen Berufsgruppen zu diesen und vielen weiteren Fragen Lösungswege an. Denn Arbeit ist nicht nur Beschäftigung: Sie ist ein weiterer, wichtiger Schritt zurück

in die Gesellschaft und kann ein wesentlicher Teil des Heilungsprozesses sein. Sinnbildlich für Frauen oder Patient:innen in ihrer krankheitsbedingt neuen Situation ist die japanische Philosophie des Kintsugi: Etwas, das zerbrochen ist, wird nicht aussortiert, sondern aufwendig repariert, so dass es ein Unikat wird, dem eine besondere Kraft und Schönheit innewohnt.

JOB-COACHING
Start des Angebots: 2020
Gecoachte Patient:innen: 432



Dieses Stiftungsangebot war ein Leuchtturm und eine hilfreiche Unterstützung in einer Zeit der Unsicherheit. Mit dieser Hilfe konnte ich nicht nur meinen Lebenslauf perfektionieren, sondern auch meine Bewerbungsgespräche mit neuem Selbstvertrauen angehen. Die gezielten Ratschläge haben mir ermöglicht, trotz längerer krankheitsbedingter Pause und meiner neuen Situation als schwerbehinderte Person, eine passende Stelle zu finden. Ein herzliches Dankeschön für ein großartiges Engagement. Isabel P.

Dank des Coachings konnte ich einen belastenden Lebensabschnitt hinter mir lassen und einen Neuanfang wagen. Das Job-Coaching hilft Menschen wie mir, neue berufliche Wege zu geben und Träume zu verwirklichen. Claudia M.

PSYCHOONKOLOGIE FÜR ERWACHSENE & KINDER

PROFESSIONELLE BEGLEITUNG IN KRISENSITUATIONEN

... für Brustkrebspatient:innen

Diagnose und Therapie mit einer Vielzahl an körperlichen und psychosozialen Faktoren sind für die Patient:innen selbst, aber auch für ihre Familien eine enorme Belastung.

Schneller Zugang für Patient:innen

Unsere Beratungs-Angebote richten sich nach aktuellen Behandlungsleitlinien und wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen sowie langjähriger psychoonkologischer Erfahrung und sind vor allen Dingen kurzfristig zugänglich. Sie umfassen die akute Krisenintervention ebenso wie eine spezialisierte, multimodale Behandlung, die speziell auf die Patient:innen durch das Zusammenspiel von spezifischen sozialen, körperlichen und psychischen Bedingungen zugeschnitten ist.

... für Familien mit Kindern

Die Diagnose Brustkrebs ist nicht nur ein Schock für die Betroffene selbst, sondern beeinflusst das gesamte Familiensystem. Der Impuls, Kinder vor der Belastung durch die Krebserkrankung schützen zu wollen, ist daher erstmal mehr als verständlich.

Eltern fragen sich, welches für sie der richtige Umgang mit dem Thema Krebs ist. Dies reicht von „Wie und wann rede ich mit den Kindern über meine Erkrankung“ bis hin zur veränderten Alltagsorganisation oder der Frage, ob die Kinder weitere Unterstützung benötigen.

Hier bietet die Stiftung Mammazentrum schon seit vielen Jahren die Möglichkeit, niedrigschwellig, kurzfristig und bereits früh im Erkrankungsverlauf Beratung zu allen Themen rund um das Thema Brustkrebs in Familien mit Kindern zu erhalten.

PSYCHOONKOLOGIE
1.000 durchgeführte Beratungen seit 2020

... AUCH FÜR DIE KINDER VON BRUSTKREBS-PATIENT:INNEN
720 durchgeführte Beratungen seit 2009
50 durchgeführte Beratungen pro Jahr



Foto: Angelika Grau

STORYTELLING – STORY CARE

AUFSCHREIBEN, WAS BLEIBEN SOLL

Mit unserem neuen Angebot **Story Care®** haben Patient:innen mit begrenzter Lebenserwartung die Möglichkeit, mit professioneller Begleitung eine persönliche Herzensbotschaft für ihre Angehörigen zu verfassen. Auch wenn es dank sich stetig verbessernder Medizin gelingt, dass früh erkannter Brustkrebs in 80–85 Prozent der Fälle sehr gut heilbar ist, wollen wir Patient:innen mit einer eingeschränkten

Lebensperspektive unterstützen, ihre wertvollen Erinnerungen und Gedanken liebevoll und sicher für die Zukunft zu bewahren. Gemeinsam mit einem achtsamen und geschulten Gegenüber können die Patient:innen noch einmal durch die wichtigsten Stationen ihres Lebens reisen und sich darüber bewusst werden, dass ihr Leben einen Unterschied gemacht hat und Spuren hinterlassen wird.

STORY CARE
Start des Vorhabens:
2025

Foto: FabrikaPhoto / Envato

ÜBER DEN BAUZAUN GESCHAUT

NEUBAU IM HERZEN DES JERUSALEM

Nachdem bis Ende 2022 bereits alle Patient:innenzimmer im Hotel-Standard renoviert wurden, geht das Krankenhaus Jerusalem den nächsten Schritt einer patienten- wie mitarbeiterfreundlichen Modernisierung.

Im Januar 2024 sind die Bauarbeiten für die Neustrukturierung des OP-Bereichs im Krankenhaus Jerusalem gestartet, ganz wesentlich gefördert durch die Freie und Hansestadt Hamburg. Im Innenhof zwischen Moor- und Schäferkampsallee sowie in Teilen des Altbaus des

denkmalgeschützten Ensembles entsteht ein hochmoderner OP-Komplex. Auch hier wird die Stiftung prüfen, inwieweit fördernde Maßnahmen ergriffen werden können, die den Patient:innen auf ihrem Weg durch die Therapie eine gute Stütze sind.

Start des Vorhabens:
Januar 2024
Richtfest: 06.11.2024



STIFTUNG
MAMMAZENTRUM
HAMBURG



WIR MACHEN STARK
GEGEN BRUSTKREBS.