



Busenfreundinnen

*Jung und Brustkrebs?
Komm' zu uns!*



Neues Programm der Aerosole wegen: „Begegnen im Park“ Brustkrebs-Selbsthilfegruppe Busenfreundinnen trifft sich im Babelsberger Park Monatlicher Spaziergang mit Erfahrungsaustausch und Achtsamkeitsübung

Potsdam-Babelsberg, 4. Oktober 2020 – Die Busenfreundinnen präsentieren ihr neues Programm: „Begegnen im Park“ findet ab Oktober im Babelsberger Park statt. Gemeinsam mit Katrin Lotz-Holz, Therapeutin-Trainerin für Achtsamkeit, treffen sich die Frauen der jungen Brustkrebs-Selbsthilfegruppe jetzt wieder regelmäßig, der Aerosole wegen derzeit im Freien. „Das ist auch dringend nötig“, findet Katrin StolzLotz-Holz, die selbst zur Gruppe gehört. „Die Busenfreundinnen heißen nicht nur so, wir sind es auch. Mit der Gruppe gibt es für mich einen vertrauensvollen Ort für meine Ängste und Sorgen, den ich nicht mehr vermissen möchte.“ Die Spaziergänge finden bei jedem Wetter an wechselnden Terminen statt. Das nächste Treffen findet am Freitag, 9. Oktober von 14.00 bis 15.30 Uhr statt, weitere Termine sind per Email unter info@busenfreundinnen.org zu erfahren. Treffpunkt ist der Eingang zum Babelsberger Park an der Straßenecke Alt Nowawes/Grenzstraße. Neue Frauen sind herzlich willkommen!

Termine Begegnen im Park 2020:

Freitag, 9. Oktober 2020	14.00 - 15.30 Uhr
Samstag, 14. November 2020	14.00 - 15.30 Uhr
Samstag, 5. Dezember 2020	10.00 - 11.30 Uhr

Seit April ist auch bei den Busenfreundinnen alles anders. Ein Webex-Treffen und zwei Termine im Freien gab es seither. Viel zu selten, fanden die 15 jung an Brustkrebs erkrankten Frauen, die im August das zehnjährige Jubiläum der Gruppe feierten. Natürlich im Garten, denn gesund zu bleiben hat höchste Priorität.

Busenfreundinnen

Unter dem Dach der Evangelischen Kirchengemeinde Babelsberg machen sich die Potsdamer Busenfreundinnen gegenseitig Mut. Der Erfahrungsaustausch und sich verstanden zu wissen stehen bei den Treffen im Vordergrund. Auch fanden seit der Gruppengründung vor zehn Jahren interessante Gäste den Weg in die Selbsthilfegruppe. Wie spreche ich mit meinen Kindern über Krebs, wie komme ich gut durch die Chemotherapie, was ist eine Patientenverfügung, welcher Brustaufbau passt zu mir ... die Themenabende beantworten viele Fragen. Die Busenfreundinnen verfügen mittlerweile über eine ansehnliche Fachbibliothek, sind Partnergruppe des Ernst-von-Bergmann-Klinikums, Mitglied der Brandenburgischen Krebsgesellschaft sowie Gründungsmitglied der Allise, der Potsdamer

Allianz ~~für die der~~ Selbsthilfegruppen. Sie ist im Internet unter www.selbsthilfe-potsdam.info zu finden.

Zentrum für Achtsamkeit

Katrin ~~StolzLotz-Holz~~, ~~xx~~ 40 Jahre, studierte Soziologie und Psychologie und absolvierte ihr Master-Studium in Sportmanagement. Seit ihrer Ausbildung zur MBSR-Lehrerin am Zentrum für Achtsamkeit in Zürich hilft sie als ~~Therapeutin für~~ Achtsamkeitscoach, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. MBSR steht für Mindfulness Based Stress Reduction, neudeutsch für Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Die Trainerin für Stress-Management betreut einzeln und in Gruppen Privatpersonen, Führungskräfte und auch Krebspatienten*innen. Nach vielen Jahren als Leistungssportlerin (Fechten) arbeitet ~~Stolz Lotz-Holz~~ auch besonders gerne mit Leistungssportler*innen. Erst ~~2019xxx~~ gründete Katrin ~~Stolz-Lotz-Holz~~ gemeinsam mit Katrin Hensel das Zentrum für Achtsamkeit Potsdam. Weitere Informationen sind auf der Website www.mindfulmoments.de und ~~www.achtsamkeit-potsdam~~ www.achtsamkeit-potsdam nachzulesen.

Für weitere Presseinformationen:

Ingeborg Naundorf, Gruppenleiterin

Telefon: 0157-74981157

Email: ~~inge@busenfreundinnen.org~~ inge@busenfreundinnen.org