



Kurse zur Selbstuntersuchung der weiblichen Brust

INFORMATIONEN FÜR AN EINEM VENUS-KURS INTERESSIERTE FRAUEN UND ANDERE

Hintergrundinformationen

Brustkrebs ist in Deutschland die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. 90 bis 95 % aller betroffenen Frauen erkranken "spontan", d. h. ohne dass ein bekannter Risikofaktor als Auslöser gefunden werden kann. Mehr als die Hälfte der Tumore werden erst erkannt, wenn sie einen Durchmesser von mehr als zwei Zentimetern aufweisen. Viele Frauen, die an Brustkrebs erkrankten, entdeckten den Knoten selbst. Mit zunehmendem Lebensalter steigt das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken. Aber ca. vier Fünftel aller Veränderungen der Brust sind gutartig. Und frühzeitig entdeckter Brustkrebs erhöht die Heilungschancen. Die einfachste Form der Brustkrebsvorsorge ist die Selbstuntersuchung der Brust.

Vor diesem Hintergrund brachte die LAGO Brandenburg e. V. auf Initiative des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Familie Brandenburg im Jahr 2002 das Projekt VENUS – Vereint gegen Brustkrebs in Brandenburg auf den Weg. VENUS setzte sich zum Ziel, die Selbstuntersuchung der Brust zu fördern und bekannter zu machen und damit einen aktiven Beitrag zur Verbesserung der Brustkrebsvorsorge im Land Brandenburg zu leisten. Das Angebot galt für alle Brandenburger Frauen. Diese sollten ermutigt werden, sich für ihren Körper Zeit zu nehmen und ihn besser kennen zu lernen. Hierzu wurde ein spezielles VENUS-Kursprogramm entwickelt. Im Laufe einer dreijährigen Modellphase vom 4.9.2002 bis 3.9.2005 wurde das VENUS-Angebot erprobt. 69 Ärztinnen und Ärzte ließen sich über den brandenburgischen Berufsverband der Frauenärzte und später von bereits im Projekt mitarbeitenden Kollegen für die VENUS Kurse schulen. Auch von den Frauen wurde das Angebot sehr gut angenommen. Innerhalb der dreijährigen Modellphase und anschließend ein weiteres Jahr wurden bis zum 31.12.2006 landesweit knapp 350 Kurse mit mehr als 4.000 Frauen durchgeführt. Aus der begleitenden Befragung wissen wir, dass sich die überwiegende Mehrheit sehr zufrieden zu dem Kursangebot äußerte.

Das Interesse an VENUS ist anhaltend. Deswegen soll das Ende des Projektes nicht gleichzeitig das Ende des VENUS-Angebotes für die brandenburgischen Frauen bedeuten. Viele Kooperationspartner haben zugesagt, sich auch künftig für VENUS zu engagieren bzw. weiter Kurse zur Selbstuntersuchung der Brust nach der in den Kursen bewährten „Mamma-Care-Methode“ anzubieten.

Die nachfolgenden Informationen zeigen Ihnen, was Sie in und von einem VENUS-Kurs erwarten können und an wen Sie sich bei Interesse wenden können.

Der VENUS-Kurs

Teilnahmebedingungen: An einem VENUS-Kurs können alle Frauen Brandenburgs gleich welcher Altersgruppe teilnehmen.

Ziel: Frauen erhalten in einem VENUS-Kurs Informationen zur Brustgesundheit und können die richtige Technik zur Selbstuntersuchung der Brust erlernen.

Kursleitung: Die Kurse werden von besonders geschulten Gynäkologinnen und Gynäkologen geleitet. Der Anlage A können Sie deren Namen und Adressen entnehmen.

Kursgröße: Ein VENUS-Kurs wird in einer kleinen, übersichtlichen Gruppe durchgeführt. Das heißt, an einem Kurs nehmen in der Regel ca. 15 und dabei nicht mehr als 20 Frauen teil, um eine persönliche Atmosphäre zu gewährleisten.

Kursdauer: Ein Kurs dauert ca. 1,5 bis 2 Stunden.

Ablauf:

- In der Einführung informiert Sie der kursleitende Arzt bzw. die Ärztin zunächst über die Chancen der Vorsorge und Früherkennung. Anschließend kann Ihnen über die im Kurs vermittelte Tasttechnik (die sogenannte Mamma-Care-Methode[®]) ein Film gezeigt und einzelne Passagen auf Wunsch erklärt werden.
- Unter Anleitung des geschulten Frauenarztes bzw. der Ärztin werden Sie dann selbst aktiv und erlernen die richtige Technik der Selbstuntersuchung der Brust. Zur Übung steht Ihnen ein Silikon-Tastmodell zur Verfügung, in dem insgesamt fünf Knoten versteckt sind, die ertastet werden können. Das Modell ist in Größe und Beschaffenheit der weiblichen Brust nachempfunden und gut handhabbar. Es liegen ausreichend Modelle im Kurs bereit, so dass jede Frau üben kann.
- In den Kursen erfolgen keine Untersuchungen der eigenen Brust und es werden auch keine ärztlichen Untersuchungen durchgeführt.
- In der abschließenden Gesprächsrunde besteht die Möglichkeit, noch zur Methode offene oder auch persönliche Fragen an die Ärztin bzw. den Arzt zu richten.

Einrichtungen, die VENUS-Kurse anbieten

Zu den festen Partnern, die sich in der Projektlaufzeit entwickelt haben und die auch künftig regelmäßig im Land Brandenburg Kurse durchführen wollen, gehören viele Brandenburger Kliniken und ambulant tätige Frauenärztinnen und Frauenärzte sowie die Krankenkassen AOK, Barmer, IKK, und die DAK. Die Kontaktadressen der Krankenkassen sind die folgenden:

- AOK Nordost – Die Gesundheitskasse, Kontakt: *Gesundheitstelefon 01802653333*
- BARMER - GEK, Kontakte:
BARMER Potsdam, Helene-Lange-Str. 6 – 7, 14469 Potsdam, Frau Marion Kruse
Tel.: 01850016-1307
BARMER Brandenburg, Kirchhofstr. 1 – 2, 14776 Brandenburg a. d. H., Herr Helmut Jagusch, Tel.: 01850013-1149
BARMER Cottbus, Spremberger Straße 13 – 15, 03046 Cottbus, Frau Jana Saretz
Tel.: 01850014-1408
BARMER Frankfurt (Oder), Logenstr. 8, 15230 Frankfurt (Oder), Frau Carola Pawlowicz
Tel.: 01850015-1114

- *Innungskrankenkasse Brandenburg und Berlin*
Kontakt: Frau Birgit Meißner, Tel.: 0355 2911145
- *Deutsche Angestellten Krankenkasse*
Kontakt: Frau Birgit Krafft, Tel.: 0331 86850

Darüber hinaus können Sie auch einfach bei Ihrer/Ihrem Frauenärztin/arzt oder z. B. in Krankenhäusern Gesundheits- und Frauenzentren nachfragen. Ferner wird die LAGO auf Ihrer Homepage die ihr gemeldeten Kurstermine veröffentlichen.

Kosten

Die Kostenfrage wird von den Kursanbietern unterschiedlich gehandhabt. Manche Einrichtungen führen die Kurse kostenlos durch, andere erheben eine niedrige Teilnahmegebühr. Bitte informieren Sie sich direkt vor Ort.

Kontakt: LAGO Brandenburg e. V., Gregor-Mendel-Str. 10/11, 14469 Potsdam,
Fon: 0331 2707172, Fax: 0331 2707171, E-Mail: post@lago-brandenburg.de