

»Weil's mir gut tut!«

Brustkrebs und Bewegung –
Betroffene Frauen berichten

*Dokumentation, 2006, DVD, 30 Minuten.
Zusatzmaterial: Dokumentation über einen
Brustkrebs-Solidaritätslauf, 7 Minuten.*

Sie können die DVD bestellen bei:

Heidrun Mössner
Filmproduktion
Lustiger Strump 9
27299 Völkersen

Eine DVD kann auch mit der Lizenz zur
öffentlichen Vorführung erworben werden.

Falls Sie Interesse an einer Veranstaltung mit
mir und dem Film haben, ich komme gerne
als Referentin und Autorin.
Die Kosten richten sich nach der Entfernung.



Heidrun Mössner

Filmproduktion

Telefon (04232) 945786

E-Mail info@moessner-filmproduktion.de

www.moessner-filmproduktion.de

»Weil's mir gut tut!«

Brustkrebs und Bewegung –
Betroffene Frauen berichten

Filmdokumentation, 30 Minuten





»Weil's mir gut tut!« Brustkrebs und Bewegung – Betroffene Frauen berichten

Filmdokumentation 2006
von Heidrun Mössner

In Zusammenarbeit mit betroffenen Frauen habe ich eine DVD produziert, die erkrankten Frauen sehr viel Mut macht. In mehreren kleineren Veranstaltungen sowie bei den öffentlichen Premieren in Berlin auf dem Krebskongress und in Bremen konnte ich diese positive Rückmeldung hören.

Er wird darüber hinaus von Prof. Dr. Annelie Keil, Sozial- und Gesundheitswissenschaftlerin, und Prof. Dr. Schmidt, Chefarzt der Frauenklinik des Diakonischen Krankenhauses in Bremen, sowie der Sporthochschule Köln sehr empfohlen.

Der Inhalt

Von Brustkrebs betroffene Frauen zeigen, wie sie in der Krise ihrer schweren Erkrankung sehr individuelle Wege finden, sich durch die Bewegung zu stabilisieren, wieder ein positives Körpergefühl zu entdecken und neue Lebensfreude zu finden. Die Aktivität, die Lebenszugewandtheit, das „Trotzdem“ werden hier ebenso deutlich wie auch schmerzliche Erfahrungen.

Die Frauen schildern ihre positiven Erfahrungen, die sie während ihres Heilungsprozesses beim Reiten, Walken, Malen, Qi Gong und im Fitness-Studio machen. Der Begriff Bewegung ist dabei weit gefasst und hat mehrere Ebenen. Frauen in einer Sportnachsorge Gruppe erzählen, wie sie sich verändert haben mit der Stärkung durch die Gruppe.

Darüber hinaus werden im Rahmen der Münsteraner Studie „Sport und Krebs“ zwei Frauen aus dem Film auch zum Thema Körperwahrnehmung interviewt, ein Gespräch, in dem auch die Trauer über den verletzten Körper Platz hat.

Die Dokumentation lässt auch die Oberärztin der Berliner Charité, Frau Dr. Kleine-Tebbe, zu Wort kommen, die ihr Konzept zum Lauftraining während einer Chemotherapie erläutert. Dieses Berliner Pilotprojekt wird von den Erfahrungsberichten zweier Lauftherapeutinnen und aktiver Frauen ergänzt.

Über den Film

Wir haben mit begleitender Kamera gedreht und es sind kleine Kurzportraits der Frauen entstanden. In jeder Sequenz gibt es einen neuen Aspekt zum Thema Brustkrebs und Bewegung, eine neue Facette, einen neuen Blickwinkel.

Multiplikatoren Institutionen können gut mit der DVD arbeiten und auch für betroffene Frauen ist der Film sehr hilfreich und aufbauend.

Ich habe den Film so montiert, dass anhand der Miniportraits folgende Themen auftauchen:

1. Die Kreativität in meinem Leben vor und nach der Krankheit
2. Ich muss mich informieren und kümmern – am besten über Selbsthilfegruppen
3. Betroffene begleiten Betroffene und haben Verständnis
4. Fitness tut Körper und Seele gut
5. Aktivität im Freien gibt Kraft und lässt die Erkrankung vergessen für den Moment
6. Gefühle ausdrücken lernen in der Gruppe und zuhause
7. welches Körpergefühl gibt mir Bewegung?
8. Laufen während der Chemo – frische Luft und Gruppengefühl

Dabei wird in allen Sequenzen deutlich, wie wichtig Bewegung ist.