



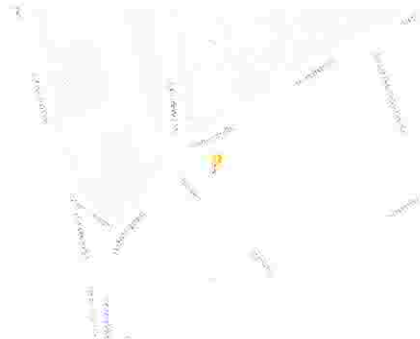
## Brustselbstuntersuchung

Nicole Leuteritz

*Meine Kurse werden individuell terminiert, da diese ortsvariabel, also auch in ihrer Nähe abgehalten werden.*

*Außerdem biete ich jeweils dienstags um 16:00 Uhr einen Kurs in der Krankengymnastik-Praxis Bettina Greuloch im Steinweg 38 in 55606 Kirn an.*

*Anmeldung unter 06752 913462*



*Bitte erfragen Sie den genauen Termin für ihren Veranstaltungsort telefonisch an.*

*Gerne können Sie auch auf meiner Internetseite die nächsten Veranstaltungsorte und Termine ersehen.*

*Ich freue mich auf Ihren Anruf.*



**Nicole Leuteritz**  
**MammaCare®-Trainerin**

**Schlossstraße 4**  
**55606 Kirn**

**Tel: 06752 913462**

**Fax: 06752 913462**

**Mail: [nl-bsu@t-online.de](mailto:nl-bsu@t-online.de)**

**Web: [www.nl-bsu.de](http://www.nl-bsu.de)**

*Begeben Sie sich in erfahrene Hände*

*- Ihre eigenen -*

*Nach diesem Prinzip möchte ich Sie gerne darin schulen, die Brustselbstuntersuchung fachgerecht zu erlernen.*



*Sie werden zunächst an Silikonmodellen, die dem weiblichen Brustgewebe nachempfunden sind geschult. In diesen wurden verschiedene Knoten und Gewebsstrukturen eingearbeitet. Im nächsten Schritt wird nun die erlernte Tasttechnik auf die eigene Brust übertragen.*

*Zur Sicherstellung der individuellen Betreuung, ist die Teilnehmerinnenzahl auf 4 Frauen je Kurs beschränkt.*

*Für die Schulung der Brustselbstuntersuchung sind Sichtschutzwände gestellt, um Ihnen die notwendige Intimsphäre zu ermöglichen.*

## **Die Bereitschaft zur Selbstfürsorge ist unverzichtbar**

*Verstärken Sie Ihre eigenen Kenntnisse und Fähigkeiten und erlernen Sie mit mir zusammen, wie Sie in Zukunft nach einem wissenschaftlich anerkannten und überprüften Verfahren die Brustselbstuntersuchung durchführen können.*

*In meiner täglichen Arbeit als Krankenschwester auf der Gynäkologie und als pflegerische Leitung QM im Brustzentrum/Nahe stelle ich häufig fest, dass immer noch sehr viel Unsicherheit, Angst und Wissenslücken bei der eigene Brustselbstuntersuchung bestehen.*

*Die häufigsten gestellten Fragen sind:*

- *Wie taste ich meine Brust ab?*
- *Wann taste ich meine Brust ab ?*
- *Wann taste ich in den Wechseljahren ab?*
- *Wann taste ich meine Brust ab, wenn ich Hormone einnehme?*
- *Wie Verhalte ich mich, wenn ich eine Veränderung festgestellt habe ?*
- *Bedeutet jeder Knoten immer Krebs ?*

*Durch Unsicherheiten geprägt, entstehen Verhaltensmuster, die dazu führen, die eigene Brust selten, falsch oder im schlimmsten Fall überhaupt nicht abzutasten. Die Heilungschance bei Brustkrebs oder anderen Erkrankungen kann sich jedoch um ein Vielfaches erhöhen, je früher eine Veränderung (z.B. ein Knoten) getastet wird. Bereits jede 8. Frau erkrankt in Deutschland an Brustkrebs. Das sind ca. 74.500 Neuerkrankte Frauen im Jahr.*

*All diese Fragen möchte ich mit Ihnen zusammen bearbeiten, damit diese Wissenslücken, Unsicherheiten und auch Ängste minimiert und im besten Fall ganz abgebaut werden können. Außerdem möchte ich Ihre Selbstkompetenz fördern und Sie darin bestärken, den Weg zum Arzt zu finden, falls Sie Veränderungen wahrnehmen sollten.*

*Sie werden bei mir in dieser speziellen Schulung erlernen, wie die systematische Brustselbstuntersuchung anzuwenden ist. Damit soll erreicht werden, dass Sie mögliche Veränderungen in ihrer eigenen Brust erkennen und eine größere Selbstsicherheit erlangen. Daher werden Sie sich im ersten Schritt über den Ist-Zustand Ihrer Brust bewusst, um im zweiten Schritt zukünftig Veränderungen wahrnehmen zu können.*

## **Gerne möchte ich mich bei Ihnen vorstellen**

*Mein Name ist Nicole Leuteritz, verheiratet, und Mutter einer erwachsenen Tochter.*

*Ich bin seit 2001 examinierte Krankenschwester am Krankenhaus St. Marienwörth in Bad Kreuznach.*

*Im Jahr 2007 übernahm ich die Funktion als Abteilungsleitung der Gynäkologie und Geburtshilfe und seit 2010 zusätzlich die pflegerische Leitung im zertifizierten Brustzentrum / Nahe. Außerdem absolvierte ich eine Weiterbildung als Abteilungsleitung und eine Weiterbildung zur MammaCare® - Trainerin.*

## **Warum wurde ich MammaCare® - Trainerin?**

*Immer wieder, um nicht zu sagen fast täglich, begegnen mir Menschen in meiner Tätigkeit als Krankenschwester mit den selben Aussagen:*

*"Ich hatte Angst etwas zu entdecken"*

*"Ich wusste nicht, wann und wie ich meine Brust abtasten sollte"*

*"Ich habe mich nicht getraut etwas zu sagen"*

*Diese Aussagen schockierten mich jedes Mal aufs Neue und bewegten mich dazu eigenverantwortlich initiativ zu werden. Ich habe das große Bedürfnis und auch Ziel, dass diese Fragen im besten Fall keinen Platz oder zumindest nicht mehr eine solche Intensität besitzen. Mein großer Wunsch ist es, so vielen Frauen wie möglich Ängste zu nehmen, Sicherheit in ihrer Brustselbstuntersuchung beizubringen und natürlich Wissen zu vermitteln.*

*Schließen Sie zusammen mit mir diese Lücke. Gehen Sie Ihren eigenen Händen und Ihrer Wahrnehmungskraft eine Chance so wie es jeder Blinde bereits macht, indem er seinen Tastsinn schult und diesen dann gekonnt zum Einsatz bringt.*

## **Kursinformationen**

*Die Schulungsdauer beträgt 90-120 Minuten*

*Die Kursgebühr beträgt 50 €. Bereits zahlreiche Krankenkassen fördern diesen Kurs mit bis zu 35 €.*