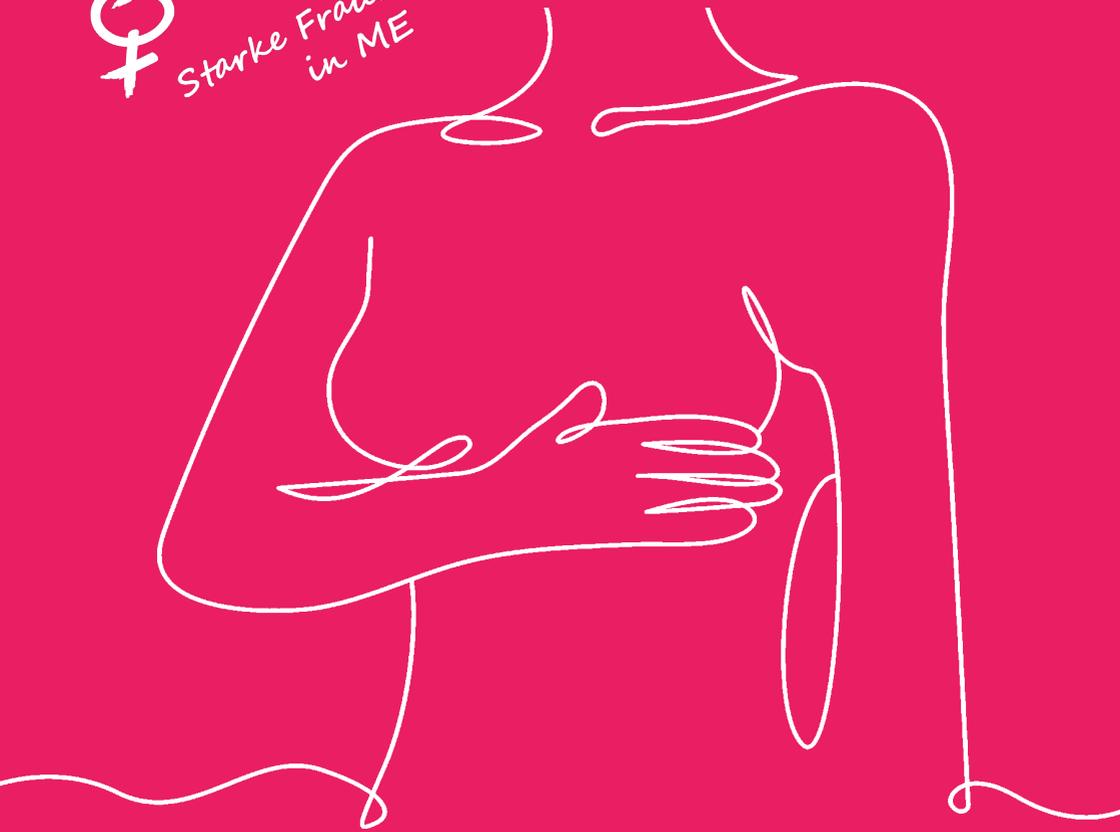




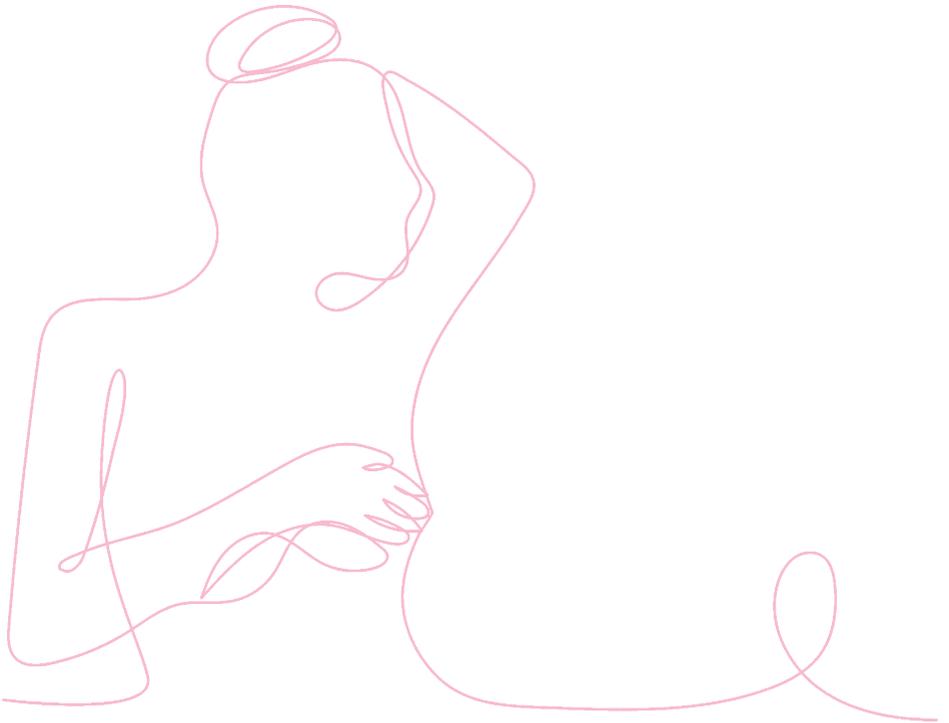
*Starke Frauen  
in ME*



# PINKTOBER 2025

**Gemeinsam gegen Brustkrebs**

Gleichstellungsbeauftragte  
im Kreis Mettmann



# Grußwort der Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Mettmann

Der Oktober ist pink – und das mit gutem Grund. Als internationaler Awareness-Monat für Brustkrebs soll der sogenannte Pinktober Aufmerksamkeit schaffen: für das Thema Brustkrebs, für die Bedeutung der Früherkennung und für die vielen Menschen, die direkt oder indirekt betroffen sind. Denn noch immer gilt: Je früher die Diagnose, desto besser die Heilungschancen.

Die Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Mettmann möchten mit ihrer gemeinsamen Aktionsreihe Mut machen, informieren und den Austausch fördern. Ob Fachvortrag, kreative Mitmachaktion oder Spaziergang im Stadtwald – jede Veranstaltung lädt dazu ein, sich zu stärken, Fragen zu stellen oder einfach dabei zu sein.

Sie danken allen Mitwirkenden und Kooperationspartnerinnen herzlich für ihr Engagement – und wünschen den Besucher\*innen viele gute Impulse, stärkende Gespräche und vor allem eines: dass niemand allein bleibt.

Gemeinsam ist man stärker – auch im Pinktober.



Jana Lihl  
für die Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Mettmann



## Stadt Erkrath

Do, 9.10., 19 – 20.30 Uhr | Rathaus Stadt Erkrath, Bahnstr. 16

### **Vortrag: Das Beratungszentrum >>zebra<<** **Beratung, Hilfe und Information bei Brustkrebs**

Dr. med. Rossella Marafioti stellt das Zentrum >>zebra<< vor – eine unabhängige Anlaufstelle für Frauen mit Brustkrebs und ihre Angehörigen. Sie zeigt, wie persönliche und gruppenbasierte Beratung helfen kann, mit der Diagnose umzugehen und neue Kraft zu schöpfen. Neben aktuellen Informationen zu medizinischen und therapeutischen Fragen stehen vor allem die individuellen Unterstützungsangebote im Mittelpunkt: persönliche Einzelgespräche, Gruppenangebote sowie die Begleitung durch erfahrene Ärztinnen und geschulte Beraterinnen. Im Anschluss besteht Raum für persönliche Fragen.

Kostenfrei | | Nur für Frauen |  
Anmeldung: [gleichstellung@erkrath.de](mailto:gleichstellung@erkrath.de)



## Stadt Haan

Sa, 11.10., 10 – 13 Uhr | Neuer Markt Haan

### **Pinktober auf dem Wochenmarkt in Haan**

Brustkrebs geht uns alle an. Deshalb bringen die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Haan und das Marien-Hospital das Thema mitten ins Leben: auf den Wochenmarkt. Direkt an der Schwanen-Apotheke gibt es am Infostand kompakte, gut verständliche Informationen zur Brustkrebsfrüherkennung, zu Risikofaktoren und zu Unterstützungsangeboten.

Kostenfrei | Anmeldung: Nicht erforderlich

Mi, 29.10., 19 – 21 Uhr | Emil-Barth-Stadtbücherei Haan

## **Gemeinsam gegen Brustkrebs**

### Vortrag zu Mammographie

Wie funktioniert Mammographie genau? Was bringt sie – und wo liegen Grenzen? Im Rahmen des Pinktober lädt die Stadt Haan zu einem informativen Abend mit Dr. Renate Tewaag, Fachärztin für Radiologie. In einem rund 45-minütigen Vortrag gibt die Expertin einen fundierten Überblick über die Bedeutung der Brustkrebsfrüherkennung. Dabei geht es auch um individuelle Entscheidungswege und die Balance von Chancen und Risiken. Anschließend bleibt Zeit für Fragen und Austausch. Ein Infostand der Gleichstellungsbeauftragten bietet zusätzlich umfangreiches Material zum Thema Brustkrebs.

Kostenfrei | Anmeldung: [gleichstellungsstelle@stadt-haan.de](mailto:gleichstellungsstelle@stadt-haan.de)

## Stadt Hilden

Sa, 25.10., 9 – 10:30 Uhr | Treffpunkt:

Eingang Waldschwimmbad, Elberfelder Straße 173, Hilden

## **Gemeinsam Wandern im Pinktober**

Bewegung an der frischen Luft, gute Gespräche und ein Ziel mit Bedeutung: Die geführte Wanderung durch den Hildener Stadtwald lädt dazu ein, achtsam unterwegs zu sein und ins Gespräch zu kommen. Unter Leitung von Wanderführerin Dagmar Volmer (Sauerländischer Gebirgsverein) geht es durch den Stadtwald über den Jaberg-Turm zurück zum Waldschwimmbad.

Im Anschluss findet der Aktionstag im St. Josefs Krankenhaus/GFO Klinik an der Walder Straße 34 statt.

Kostenfrei | Anmeldung: [hilden.de/pinktober](http://hilden.de/pinktober) | Bei starkem Regen fällt die Veranstaltung aus. Info-Tel.: 02103 721122.

# GFO Kliniken Mettmann-Süd in Hilden

Sa, 25.10., ab 11 Uhr | St. Josefs Krankenhaus, Walder Str. 34

## **Aktionstag Pinktober 2025**

Das St. Josefs Krankenhaus Hilden – Teil der GFO Kliniken Mettmann-Süd - lädt zu einem Aktionstag rund um das Thema Brustkrebs ein. Als Klinik mit starker gynäkologisch-onkologischer Expertise engagiert sich das Haus nicht nur medizinisch, sondern auch gesellschaftlich für Aufklärung, Information und seelische Unterstützung.

### **11 – 12 Uhr: Begrüßung und Fachvortrag**

Prof. Dr. med. Livia Küffner, Chefarztin der Klinik für Senologie, spricht zum Thema „Mammakarzinom aktuell“ - mit anschließender Möglichkeit für Fragen.

### **12 – 13 Uhr: Aromatherapie & Schmerztherapie erleben**

Mit Simone Hergenröder und Elena Sawadski: kleine Anwendungen, praktische Impulse und Beratung zu ganzheitlichen Wegen im Umgang mit Schmerzen.

### **13 – 14 Uhr: „Brustkrebs – und wie weiter?“**

Der Sozialdienst informiert zu Unterstützungsmöglichkeiten, Reha, Nachsorge und allem, was nach der Diagnose wichtig wird. Referentin: Frau Lösel.

### **14 – 14:30 Uhr: Kurs zur Selbstuntersuchung der Brust**

Mit Breast Care Nurse Christiane Hirsch: Tipps, Anleitung und Übungen zur bewussten Wahrnehmung des eigenen Körpers.

### **14:30 – 15:30 Uhr: Lesung und Kerzengedenken**

Zum Innehalten und Kraftschöpfen. Eine meditative Lesung mit Raum für Erinnerung an alle, die betroffen sind.

### **Begleitend im Foyer**

Infotische von Sidekick Health | Pink! Gegen Brustkrebs sowie der Krebsberatungsstelle im Kreis Mettmann – mit Raum für Gespräche, Fragen und Material zum Mitnehmen.

Kostenfrei | Anmeldung: nicht erforderlich

# Stadt Langenfeld

Di, 7.10., 8 – 13 Uhr | Wochenmarkt Langenfeld, Marktplatz

## **Infos zur Brustkrebsaufklärung**

Pinktober 2025

Direkt vor Ort, mitten im Alltag: Die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Langenfeld lädt zu einem Informationsstand auf den Wochenmarkt ein. Es gibt Raum für Gespräche, Austausch und Fragen rund um das Thema Brustkrebs. Wer mag, kann Informationsmaterial mitnehmen oder sich ganz unverbindlich beraten lassen. Das Ziel: Wissen teilen und gemeinsam ein Zeichen setzen für Aufklärung und Solidarität.

Kostenfrei | Anmeldung: Nicht erforderlich

Mi, 8.10., 16 – 18 Uhr | WERFT 4.0, Raum Magellan, 1. OG,  
Gladbacher Str. 3–5, Langenfeld

## **Wissen rettet Leben**

Pinktober-Informationen im Medical Hub

Wie kann moderne Diagnostik Leben retten? Und welche Faktoren beeinflussen die Wahl der Therapie? In dieser Veranstaltung steht die Früherkennung von Brustkrebs im Fokus. Die Radiologin Dr. Nahla Tarabin erklärt anschaulich, welche bildgebenden Verfahren wann zum Einsatz kommen – vom Ultraschall bis zum MRT. Es folgen praxisnahe Einblicke in Screening, Basisdiagnostik und Ausbreitungsuntersuchungen. Im zweiten Teil geht Dr. Barbara Amler auf die Kriterien für Therapieentscheidungen ein: Wie beeinflussen Lebensumstände, Pathologie und Klinikstruktur die Behandlungswahl? Ein besseres Verständnis für individuelle Behandlungswege stärkt die Entscheidungskompetenz – für sich selbst oder für Angehörige.

Kostenfrei | Anmeldung: [gleichstellung@langenfeld.de](mailto:gleichstellung@langenfeld.de)

Mi, 15.10., 20 Uhr | Rex Kino, Hauptstr. 122, Langenfeld

## Filmvorführung: Pink Power

Der Dokumentarfilm „Pink Power“ begleitet ein Drachenboot-Team aus Brustkrebsüberlebenden auf ihrem Weg zur Europameisterschaft. Entstanden ist ein bewegendes Porträt über Mut, Zusammenhalt und den Kampf zurück ins Leben. Ein inspirierender Film, der zeigt, wie Sport und Gemeinschaft stärken können.

Eintritt: 8 Euro inkl. ein Glas Sekt oder Wasser

Anmeldung: [schauplatz.de/rex-kino](http://schauplatz.de/rex-kino)

## Kreis Mettmann

Do, 2.10., 11 – 11:45 Uhr | Online via Zoom

## Pink Lunchbreak mit Pink Ribbon Deutschland Webinar

Welche Risikofaktoren gibt es? Kann ich Brustkrebs verhindern? Was bedeutet Früherkennung eigentlich konkret – und wie kann ich mein Erkrankungsrisiko aktiv senken? Das 45-minütige Webinar richtet sich vor allem an gesunde Frauen und vermittelt alltagstaugliche Informationen zur Prävention, Früherkennung und einem gesundheitsfördernden Lebensstil. Die Teilnehmenden erfahren, welche Rolle Bewegung, Ernährung und Vorsorgeuntersuchungen spielen, um die Heilungschancen zu erhöhen – und wie Unsicherheiten rund um das Thema Brustkrebs im privaten oder beruflichen Umfeld abgebaut werden können.

Kostenfrei | Anmeldung: [kreis-mettmann.de/gleichstellung](http://kreis-mettmann.de/gleichstellung)

Di, 7.10., 17 – 18 Uhr | Online via Zoom

## **Krebsberatung im Gespräch**

Weil Wissen stark macht

Die ambulante Krebsberatungsstelle für den Kreis Mettmann stellt sich in einer offenen Zoom-Veranstaltung vor. Interessierte erfahren, wie Betroffene und Angehörige kostenlos und vertrauensvoll unterstützt werden – in allen Phasen der Erkrankung. Es geht um persönliche Beratung, Hilfe bei sozialen Fragen und psychoonkologischer Begleitung. Wer wissen möchte, was hinter dem Angebot steckt, bekommt hier Antworten aus erster Hand.

Kostenfrei | Anmeldung: [kreis-mettmann.de/gleichstellung](https://kreis-mettmann.de/gleichstellung)

Di, 14.10., 16:30 – 18:30 Uhr | Kreisverwaltung Mettmann,  
Großer Sitzungssaal, Düsseldorfer Str. 26

## **Wechseljahre & Brustkrebs**

Ein sensibler Blick auf Studienlagen und  
Risikofaktoren

In Zusammenarbeit mit der Frauenberatungsstelle des SKFM Mettmann e.V. informiert die Biologin Heike Heitmann über die Veränderungen in den Wechseljahren. Sie spricht über Symptome, Behandlungsmöglichkeiten und den aktuellen Stand zum Thema Hormonersatztherapie. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Frauen in dieser Lebensphase gut informiert und selbstbestimmt Entscheidungen treffen können – auch mit Blick auf das Brustkrebsrisiko.

Kostenfrei | Anmeldung: nicht erforderlich



Mi, 15.10., 19 - 19:15 Uhr | Online via Zoom

## **Selbstsicher.Selbsttasten**

Wie Frauen ihre Brust besser kennenlernen und Veränderungen frühzeitig erkennen

In diesem kompakten Webinar lernen Frauen, wie sie ihre Brust achtsam und richtig selbst abtasten können – als wichtige Ergänzung zur medizinischen Früherkennung. Eine erfahrene Gynäkologin gibt verständliche Informationen, praktische Tipps und stärkt den Blick auf den eigenen Körper. Das Webinar findet in einem geschützten Rahmen statt – die Kameras der Teilnehmerinnen bleiben ausgeschaltet, nur die Referentin ist sichtbar.

Kostenfrei | Anmeldung: [kreis-mettmann.de/gleichstellung](https://kreis-mettmann.de/gleichstellung)

Mi, 29.10., 19 - 19:15 Uhr | Online via Zoom

## **Selbstsicher.Selbsttasten**

Wie Männer ihre Brust richtig abtasten und warum das Leben retten kann

Brustkrebs betrifft auch Männer – wird aber häufig zu spät erkannt. In diesem Webinar zeigt eine erfahrene Gynäkologin, wie Männer ihre Brust regelmäßig und korrekt selbst abtasten können. Die Teilnehmer erhalten klare Informationen, praktische Anleitung und das nötige Wissen, um Veränderungen frühzeitig zu erkennen. Das Webinar findet in einem geschützten Rahmen statt – die Kameras der Teilnehmer bleiben ausgeschaltet, nur die Referentin ist sichtbar.

Kostenfrei | Anmeldung: [kreis-mettmann.de/gleichstellung](https://kreis-mettmann.de/gleichstellung)



## Stadt Mettmann

Di, 28.–Do., 30.10., jeweils 9 – 17:30 Uhr | Foyer Bürgerbüro,  
Rathaus Stadt Mettmann, Neanderstraße 85

### Informationsstand zur Brustkrebsvorsorge

Drei Tage lang steht im Foyer des Bürgerbüros alles im Zeichen der Brustgesundheit. Der Informationsstand der Gleichstellungsstelle der Stadt Mettmann bietet vielfältiges Material zur Brustkrebsvorsorge, Früherkennung und Unterstützungsmöglichkeiten im Krankheitsfall. Wer sich informieren möchte, ist herzlich willkommen. Ziel ist es, Wissen zugänglich zu machen und das Bewusstsein für Vorsorge zu stärken.

Kostenfrei | Anmeldung: nicht erforderlich

## Stadt Monheim am Rhein

Mo, 6.10., 19 – 21:30 Uhr | Pfannenhof, Turmstraße 2–6,  
Monheim am Rhein

### Art MEMO Workshop

In diesem kreativen Workshop wird nicht nur mit Farbe gearbeitet, sondern auch ein Zeichen gesetzt: für Lebensfreude, Stärke und Selbstfürsorge. Unter dem Motto „Lass dich nicht unterkriegen, sei frech und wild und wunderbar!“ (Astrid Lindgren) lädt Künstlerin Heide Rüsse dazu ein, Pinsel tanzen und Farben fließen zu lassen. Der schwarz-weiße Akt auf wildem Farbhintergrund macht jedes Bild einzigartig. Vorkenntnisse sind nicht nötig – nur Freude am Gestalten. Alle Materialien wie Acrylfarben, Leinwand und Pinsel sind inklusive. Der Abend verbindet Kunst, Gemeinschaft und ein wichtiges Anliegen: Brustkrebs darf kein Tabu sein.



Kosten: 39 Euro | Anmeldung: heidi.ruesse@gmx.de

Mo, 27.10, AWO Mo.Ki-Café Monheim, Heinestr. 6

Mi, 29.10. | Mo.Ki-Café Baumberg, Geschwister-Scholl-Str. 57

## **Pinktober-Aktionstage in den Mo.Ki-Cafés**

Zum Pinktober lädt die Gleichstellung der Stadt Monheim am Rhein zu zwei besonderen Informationstagen in die Mo.Ki-Cafés ein. Am 27.10. im Café in der Heinestraße und am 29.10. in Baumberg haben Besucher\*innen die Möglichkeit, sich über Brustkrebs, Vorsorge und Unterstützungsangebote zu informieren. Bereit liegen anschauliche Materialien zur Prävention und Früherkennung sowie das Wohlfühlpäckchen des Vereins Brustkrebs Deutschland e. V., das Informationen und kleine Aufmerksamkeiten für betroffene Frauen bereithält. Die Aktionstage richten sich an alle – Betroffene, Angehörige und Interessierte. Einfach vorbeikommen, ins Gespräch kommen und informieren.

Kostenfrei | Anmeldung: nicht erforderlich

## Stadt Ratingen

Mi, 29.10., 9:30 Uhr | Rathaus Ratingen, Ratssaal

### **Krebs ausschalten**

### **Brustkrebsfrüherkennung im Fokus**

Früherkennung kann entscheidend sein – darum lädt die Stadt Ratingen gemeinsam mit der AOK und der Krebsgesellschaft NRW zu einem informativen Vortrag ein. Frauen, die ihre Brust regelmäßig selbst untersuchen, können Veränderungen oft früh bemerken – eine wertvolle Ergänzung zur ärztlichen Vorsorge. Frau Dr. Winter erklärt anschaulich, worauf es bei der Selbstuntersuchung ankommt und wie sich Früherkennung einfach in den Alltag integrieren lässt.

Kostenfrei | Anmeldung: 02102 550-3430 oder  
nadine.mauch@ratingen.de

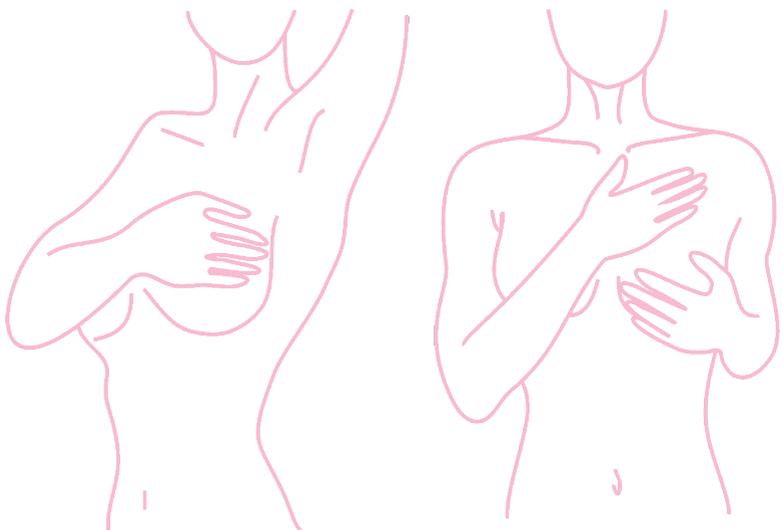
# Stadt Wülfrath

Di, 28.10., 19 – 21 Uhr | Rathaus Wülfrath, Ratssaal,  
Am Rathaus 1, Wülfrath

## **Brustkrebsfrüherkennung „Sicher fühlen“**

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen – doch Früherkennung kann Leben retten. Die Gleichstellungsstelle der Stadt Wülfrath lädt gemeinsam mit der Krebsgesellschaft NRW e. V. und der Bergischen Krankenkasse zu einem informativen Abend ein. Unter dem Titel „Sicher fühlen!“ gibt die Psychoonkologin Dr. Wagemann einen verständlichen Überblick über das Krankheitsbild, zeigt Risikofaktoren auf und erklärt gesetzliche Früherkennungsangebote. Ein besonderer Fokus liegt auf der Selbstuntersuchung der Brust – inklusive praktischer Übung an Tastmodellen. Ziel ist es, das eigene Körpergefühl zu stärken und zur aktiven Vorsorge zu ermutigen.

Kostenfrei | Anmeldung:  
[beteiligung.nrw.de/portal/wuelfrath/beteiligung/themen/1016073](https://beteiligung.nrw.de/portal/wuelfrath/beteiligung/themen/1016073)



## Kalender

- 02.10. | Lunchbreak mit Pink Ribbon Deutschland | Kreis Mettmann
- 06.10. | Art MEMO Workshop | Monheim am Rhein
- 07.10. | Infos zur Brustkrebsaufklärung | Langenfeld
- 07.10. | Krebsberatung im Gespräch | Kreis Mettmann
- 08.10. | Wissen rettet Leben | Langenfeld
- 09.10. | Das Beratungszentrum >>zebra<< | Erkrath
- 11.10. | Pinktober auf dem Wochenmarkt | Haan
- 14.10. | Wechseljahre & Brustkrebs | Mettmann
- 15.10. | Selbstsicher.Selbsttasten (für Frauen) | Kreis Mettmann
- 15.10. | Filmvorführung Pink Power | Langenfeld
- 25.10. | Gemeinsam Wandern im Pinktober | Hilden
- 25.10. | Aktionstag Pinktober 2025 | Hilden
- 27.10. | Pinktober-Aktionstag Monheim | Monheim am Rhein
- 28.10. | Informationsstand zur Brustkrebsvorsorge | Mettmann
- 28.10. | Brustkrebsfrüherkennung „Sicher fühlen“ | Wülfrath
- 29.10. | Krebs ausschalten | Ratingen
- 29.10. | Selbstsicher.Selbsttasten (für Männer) | Kreis Mettmann
- 29.10. | Gemeinsam gegen Brustkrebs | Haan
- 29.10. | Pinktober-Aktionstag Baumberg | Monheim am Rhein

## Veranstalter\*innen



## Kooperationspartner\*innen





## Impressum

Herausgeberin:

Gleichstellungsbeauftragte des Kreises Mettmann

Verantwortlich im Sinne des § 18 Abs. 2 MStV:

Kirsten Max, Gleichstellungsbeauftragte

[gleichstellung@hilden.de](mailto:gleichstellung@hilden.de)

Zeichnungen: Freepik | tainasaporetti, mykola88,  
Freelancer Sajib, sarkerniren198, Line\_Art\_King,  
farmanitfirm, VectorHabib, DaryaLavitr