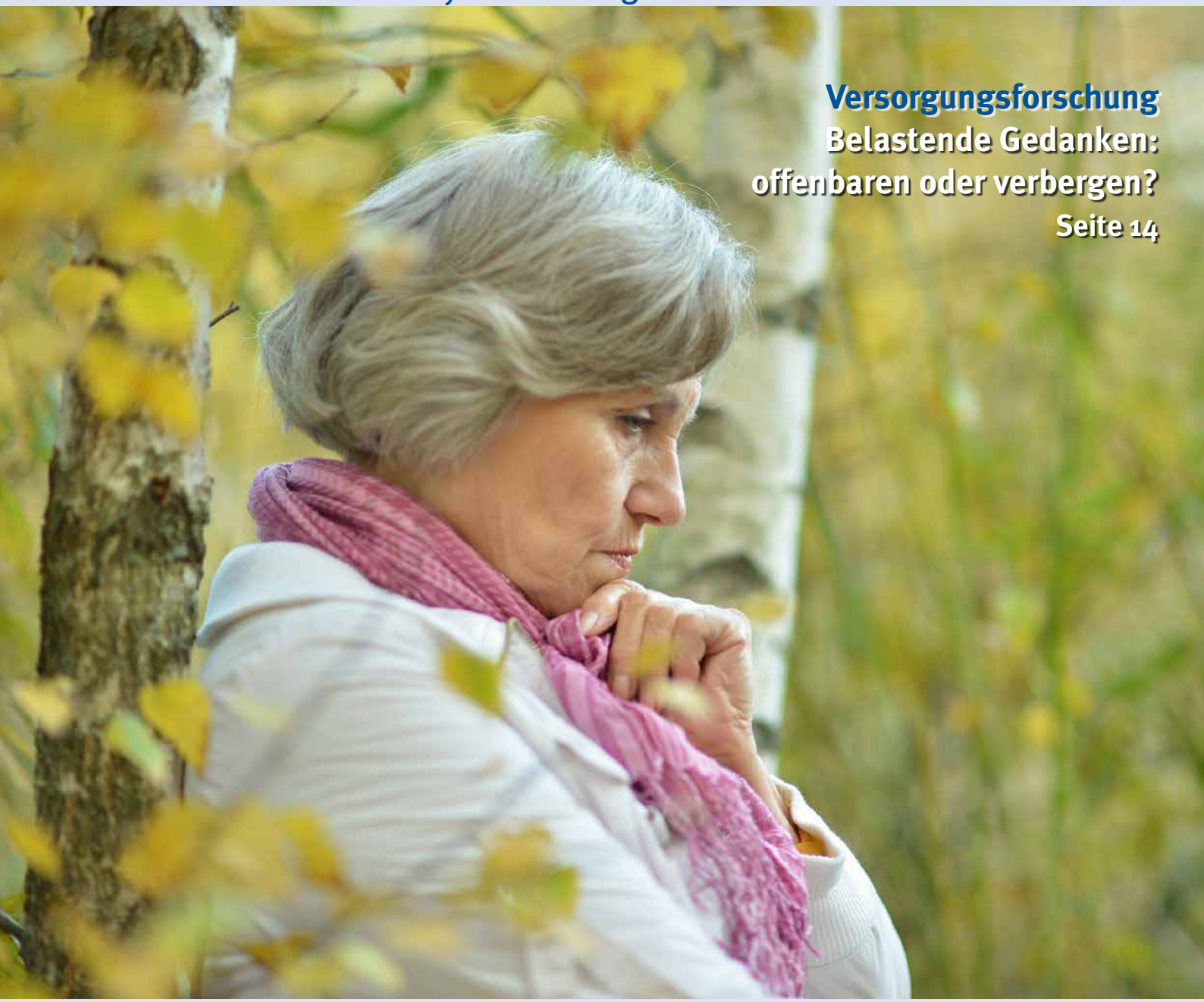
2/15
14. Jahrgang
ISSN 2364-4206

Journal LebensWert

Psychoonkologie – Leben mit Krebs



Versorgungsforschung
Belastende Gedanken: offenbaren oder verbergen?
Seite 14

Im Test
Beratungsstellen für Krebspatienten
Seite 4

Ein einzigartiges Doppel
Bewegung und Psychoonkologie
Seite 6

Erste Hilfe
Unterstützung bei bürokratischen Hürden
Seite 12

© Fotolia: aletia2011

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freunde des Vereins LebensWert,

über viele Jahre hatte ich den Traum einer Oase der Ruhe und des Friedens für meine gestressten Krebspatienten, etwa so wie Janosch sich das vorstellte in dem kleinen Büchlein: „Oh wie schön ist Panama“!
Dann wurde 1999 der Traum Wirklichkeit und wir bauten das „Haus LebensWert“. Tausende von Patienten haben durch das Haus und die Aktivitäten des Vereins LebensWert über ihre körperliche Genesung hinaus Hilfe gefunden für ihre Seelen und konnten neue, eigene, innere Kraft tanken und haben so in vielen Fällen wieder zurückgefunden zu einem Leben, das sie schon fast verloren glaubten!

Das Haus LebensWert ist für viele Krebspatienten diese erträumte Oase geworden, inmitten einer oft sehr fremden und anonymen Wüste moderner Hochleistungsmedizin!
Jetzt müssen wir wie die Tigerente und der kleine Bär in der Geschichte von Janosch Abschied nehmen von dem Haus „LebensWert“ und suchen eine neue, größere, vielleicht noch schönere Heimat und hoffen, dass das neue große Haus „Oncologicum“ uns wieder Raum geben wird für die neue „Oase LebensWert“.
Die Psychoonkologie, die Musiktherapie, das Chorsingen, die Gymnastik, das Malen und Gestalten – alles das wird weiterhin helfen, dieses Ziel zu erreichen!

Das Haus, das uns so vertraut geworden ist, wird abgerissen. Aber der Geist, der darin wirkte, und die Menschen, die die Atmosphäre von Haus LebensWert geschaffen haben gehen mit in die neue „Oase“ und werden weiterhin alle Kräfte einsetzen, Krebspatienten zurück ins Leben zu führen!

Danke an alle, die in den letzten 15 Jahren Haus LebensWert zu einem Leuchtturm-Projekt und Vorbild für Psychoonkologie in Deutschland gemacht haben!

Ihr

Volker Diehl

Was ist LebensWert e.V., was ist Psychoonkologie?

„Ich habe Krebs!“
Viele Menschen erleiden bereits bei der Diagnose einen Schock, andere fallen während oder erst nach der Behandlung in ein seelisches Tief.
Hier bietet LebensWert professionelle, psychoonkologische Hilfe – direkt und unbürokratisch.
LebensWert e.V. ist ein spendenfinanzierter und gemeinnützig anerkannter Verein.
Als Zentrum (Haus LebensWert) für psychoonkologische Patientenbegleitung an der Uniklinik Köln bieten elf Therapeuten psychologische Gespräche, Bewegungs-, Kunst- und Musiktherapie u.v.a.m. an.
Das Ziel unseres Angebots ist, Krebspatienten psychisch so zu stärken, dass sie ihre Krankheit besser annehmen und bewältigen können, dass sie ihre medizinische Behandlung unterstützen sowie anschließend wieder in ein aktives Leben zurück finden können.
Dieses als Psychoonkologie bezeichnete Angebot von LebensWert e.V. steht vielen stationären und allen ambulanten Krebspatienten des Klinikums sowie auch allen ambulanten Patienten niedergelassener Ärzte der Region offen.
Weitere Informationen erhalten Sie unter *0221 – 478-6478*, per Mail unter *lebenswert@uk-koeln.de* oder auf unserer Homepage *www.vereinlebenswert.de*.

LebensWert e.V. ist als Institution für Psychoonkologie Kooperationspartner des Universitätsklinikums Köln und Mitglied im onkologischen Spitzenzentrum des Zentrums für Integrierte Onkologie (CIO) Köln Bonn.

UNIKLINIK KÖLN

CIO Centrum für Integrierte Onkologie Köln Bonn

Impressum

Herausgeber:
LebensWert e.V., Uniklinik Köln
Schriftleitend und verantwortlich:
Uwe Schwarzkamp *(Sk)*,
LebensWert e.V. am Uniklinikum Köln
c/o Verwaltungsgebäude des Evangelischen Krankenhauses Weyertal
Weyertal 76, 50931 Köln

Redaktion und Produktion:
Andrea Böttcher (Redaktionsleitung)
(AB, Red.) *www.frauboettcher.de*
Jürgen Kisters *(JK)*
Christine Vetter *(CV)* *www.christine-vetter.de*
Miranda Tomczyk *www.mirapato.de*
Ulla Nerger *www.nerger-foto.de*
Druckerei flyeralarm GmbH

Ihre Ansprechpartner

Uwe Schwarzkamp
Geschäftsführer LebensWert e.V.
Tel. 0221 – 478-9718-9
uwe.schwarzkamp@uk-koeln.de

Elke Schmauch
Assistentin der Geschäftsführung
Tel. 0221 – 478-9718-8
elke.schmauch@uk-koeln.de

Neue Adresse von LebensWert

Umzug in Interimsunterbringung

Nun ist es amtlich:
Seit dem 30. März findet sich Haus LebensWert in seiner Interimsheimat im ehemaligen Verwaltungsgebäude des Weyertalkrankenhauses.
Wahrscheinlich wird bereits im April begonnen, das Haus abzutragen, um die Baustelle für die beginnenden Baumaßnahmen des neuen CIO-Gebäudes freizumachen.

Der Fußweg vom Bettenhaus zum „neuen“ Haus LebensWert (s. Skizze rechts unten) dauert etwa sieben Minuten. Patienten der Uniklinik können über LebensWert auch einen Shuttle-Dienst für den Transport vom Klinikum und zurück buchen.

Die Anbindung durch die öffentlichen Verkehrsmittel ist ähnlich gut wie am alten Standort (Bushaltestelle Bachemer Straße, Straßenbahn Haltestelle Weyertal), auch gibt es einen Parkplatz direkt vor dem Haus.

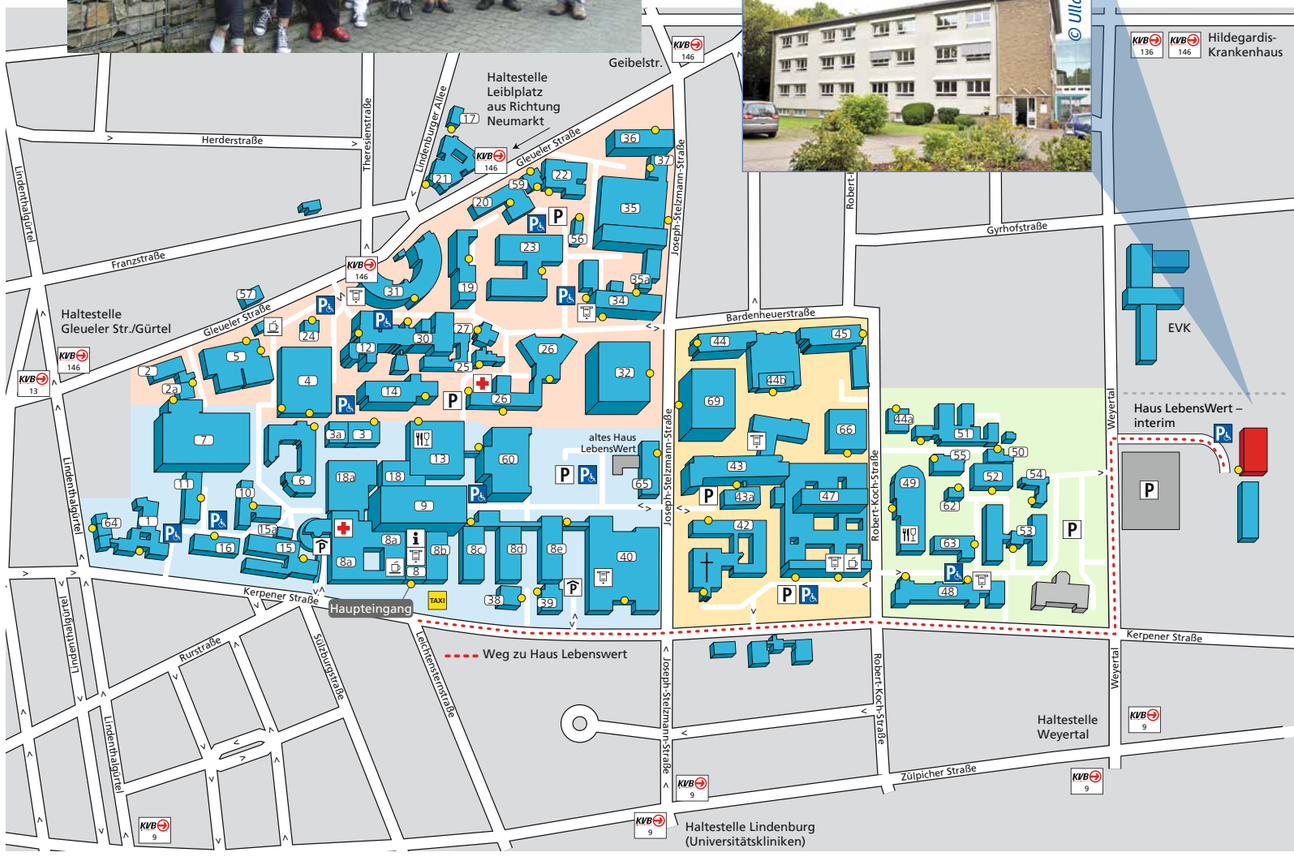
Kommen Sie doch einfach mal vorbei und schauen selbst.
Sie sind herzlich willkommen!

Die offizielle neue Anschrift lautet:

LebensWert e.V.
am Uniklinikum Köln
c/o Verwaltungsgebäude des Evangelischen Krankenhauses Weyertal
Weyertal 76, 50931 Köln
Tel.: 0221 - 478-9719-0

Das Team LebensWert freut sich über Ihren Besuch *Foto: LebensWert e.V.*

LebensWert zieht vorübergehend in das ehemalige Verwaltungsgebäude des Weyertalkrankenhauses. *© Ulla Nerger*



Mit Trumm, Schrumm und Gesang

4. Singender Umzug durch die Uniklinik an Wieverfastelovend

Auch in dieser Saison waren Patienten, Angehörige sowie Mitarbeiter der Uniklinik herzlich eingeladen, auf Wieverfastelovend kostümiert, singend und tanzend durch die Uniklinik zu ziehen. Pünktlich um Elf Uhr Elf läutete eine bunte Schar von etwa 30 Jecken samt Gitarren (feurige Gitarreros Micha Meza und Martin Herrmann), Trommeln (Hildegard Grooterhorst) und Quetschbüggeln (Bärbel Kükenshöner und Monika Wiese) auch im größten Gesundheitshaus der Domstadt die jeckste Zeit des Jahres ein. Ein Dank all denen, die sich haben anstecken lassen, die hinter Fenstern oder auf Treppen stehen blieben, filmten, mitsangen und zurückwinkten.

Fotos: MedizinFotoKöln, Christian Wittke

Wie gut ist die Beratung von Krebspatienten?

Neuer Verbund will Qualitätsentwicklung in der NRW-Krebsberatung voranbringen

Im ganzen Land bieten ambulante, psychosoziale Krebsberatungsstellen an Krebs erkrankten Menschen und ratsuchenden Angehörigen Unterstützung und Hilfe an. Doch wie ist sichergestellt, dass sie in der Beratungsstelle ausschließlich von qualifiziertem Fachpersonal betreut werden, dass die Beratungen fachgerecht erfolgen und die gebotenen Unterstützungsmöglichkeiten von gesicherten Informationen flankiert sind? Zudem ist ein seriöses, transparentes Netzwerk erforderlich, um die Ratsuchenden ggf. an geeignete andere Stellen weiterzuleiten. Um all dies zu gewährleisten, sind ein einheitliches Qualitätskonzept und vergleichbare Informationen zu den Beratungsleistungen erforderlich.

Diesen Themen hat sich nun der neu formierte „Qualitätsverbund Krebsberatung“ unter dem Dach der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V. angenommen. In Kooperation mit bislang acht Krebsberatungsstellen des Landes und unter wissenschaftlicher Begleitung durch den „Schwerpunkt: Psychoonkologische Versorgungsforschung“ der Klinik I für Innere Medizin an der Uniklinik Köln entsteht derzeit eine langfristig angelegte Plattform für Qualitätssicherung in der ambulanten, psychosozialen Krebsberatung. Über eine gemeinsame, einheitliche Dokumentation wird es erstmals möglich, der Öffentlichkeit lokale und überregionale Berichte über die Qualität der psychosozialen Beratung zur Verfügung zu stellen.

Informationen zur versorgten Klientel und zu den vorherrschenden Belastungen gehören genauso dazu wie die Darlegung des Angebotsspektrums und der insgesamt erfolgten Beratungsleistungen. Die gemeinsame Erarbeitung und Umsetzung von Qualitätsstandards sowie die Beantwortung praxisrelevanter Fragestellungen der Versorgungsforschung sind weitere Schwerpunkte. Ziel ist es, die Qualität der geleisteten Arbeit für Patienten, Angehörige, aber auch für Zuweiser und potenzielle Kostenträger transparent und nachvollziehbar zu machen.

Nach einer Presseinformation der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.

Arbeiten zur Tumorgenetik geehrt

DKFZ verleiht Richtzenhain-Preis an Prof. Dr. Roman Thomas

Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) hat Mitte Dezember 2014 den Förderpreis der Walther und Christine Richtzenhain-Stiftung an Prof. Dr. Roman Thomas verliehen. Prof. Thomas ist Leiter der Abteilung Translationale Genomik an der Universität zu Köln und beschäftigt sich mit dem Erbgut von Tumoren.

Das Genom eines Tumors weist gegenüber gesundem Gewebe meist eine ganze Reihe einzelner Veränderungen auf. Durch eine umfassende genetische Analyse von Krebszellen ist es möglich, diese Mutationen zu identifizieren, um in einem zweiten Schritt ihre Bedeutung für den Verlauf einer Erkrankung und deren Behandlung zu charakterisieren. Mit diesem Wissen können anschließend gezielt Therapieverfahren und Medikamente eingesetzt werden, die individuell auf die Bedürfnisse der Patienten abgestimmt sind.

Prof. Thomas, der an der Universität zu Köln die Abteilung Translationale Genomik leitet und Partner des Deutschen Konsortiums für Translationale Krebsforschung (DKTK) ist, erhielt bereits 2013 den Deutschen Krebspreis für seine Verdienste im Bereich der translationalen Krebsforschung. Dem Wissenschaftler gelang es, bislang unbekannte genetische Veränderungen aufzudecken, die für das Wachstum des Plattenepithelkarzinoms in der Lunge verantwortlich sind. Mit seinem Team konnte Thomas die entscheidenden Mechanismen für die bösartige Transformation von Zellen dieses Tumortyps entschlüsseln. Auf dieser Grundlage leiteten die Forscher erfolgreich neue Marker für die Auswahl von Patienten zur Behandlung mit zielgerichteten Medikamenten ab

Prof. Dr. Roman Thomas wurde für seine Forschung zur Tumorgenetik geehrt.
Foto: Uniklinik Köln

Nach einer Presseinformation der Uniklinik Köln

Zehn Jahre Lehrstuhl für Palliativmedizin in Köln

Palliativmedizinische und hospizliche Angebote nicht überall die Norm

Am 01. Dezember 2004 nahm Prof. Dr. Raymond Voltz als Lehrstuhlinhaber seine Arbeit auf und übernahm als Direktor der damit neu gegründeten „Klinik und Poliklinik für Palliativmedizin“ eine der ersten Palliativeinrichtungen Deutschlands. Seitdem ist viel passiert.

Zwar steht die Betreuung schwerstkranker Patienten und ihrer Angehörigen im heutigen „Zentrum für Palliativmedizin“ für alle Berufsgruppen weiterhin im Mittelpunkt der Arbeit. Aber mit der Gründung des Lehrstuhls kamen auch Lehre und Forschung hinzu. Die Experten befassen sich zudem mit vielfältigen politischen und gesellschaftlichen Themen. Sehr wohl sei es ärztliche Aufgabe, sich den Menschen in Not mit aller Kompetenz und Fürsorge zuzuwenden, so Voltz. Notwendige Grundlagen hierfür seien der weitere Ausbau der palliativmedizinischen und hospizlichen Versorgungsstrukturen, umfassende Maßnahmen zur öffentlichen Aufklärung und Auseinandersetzung mit den Themen Krankheit, Sterben, Tod und Trauer, die Verbesserung der Aus-, Fort- und Weiterbildung der Gesundheitsberufe zur Begleitung Schwerkranker und Sterbender, sowie intensivere Forschung zu essentiellen palliativmedizinischen Fragestellungen.

Aber: Trotz der Etablierung unserer Disziplin und zahlreichen Fortschritten in der ambulanten und stationären Versorgung in den letzten Jahren haben in Deutschland noch bei Weitem nicht alle betroffenen Patienten einen bedarfsgerechten Zugang zu palliativmedizinischen und hospizlichen Angeboten. Dies sollte eine fürsorgliche Gesellschaft zur Norm machen. Circa 47 Prozent aller pro Jahr in Deutschland sterbenden Menschen sterben in Krankenhäusern. Nur 15 Prozent der bundesweit rund 2.000 Krankenhäuser verfügen über eine Palliativstation. Ebenso hält nur ein kleinerer Teil einen Palliativdienst vor. Nur an 9 der 34 medizinischen Fakultäten existiert ein Lehrstuhl für Palliativmedizin. In Pflegeheimen gibt es nur wenige Modellprojekte. Der Anspruch auf spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV) wird noch nicht flächendeckend umgesetzt und die psychosoziale Versorgung ist in diesem Bereich kaum existent.

Vor zehn Jahren übernahm Prof. Dr. Raymond Voltz als Direktor der neu gegründeten „Klinik und Poliklinik für Palliativmedizin“ eine der ersten Palliativeinrichtungen Deutschlands.
Foto: Uniklinik Köln

Nach einer Presseinformation der Uniklinik Köln

Bewegung und Psychoonkologie: ein einzigartiges Doppel

Die Offene Trainingstherapie und die Bewegungstherapie in Haus LebensWert schließen eine Lücke in der Patientenversorgung

Bewegung fördert die Lebensqualität, auch und gerade im Zustand einer Krebserkrankung. Für die Förderung körperlicher Aktivität im Centrum für Integrierte Onkologie Köln/Bonn (CIO) gilt dabei, dass Bewegungstherapie in den unterschiedlichen Phasen der Erkrankung unterschiedlich angewendet wird. Sichergestellt wird das durch ein bislang in Deutschland einzigartiges bewegungstherapeutisches Angebot, das ein psychoonkologisch orientiertes Bewegungskonzept und ein aus der Sportmedizin entwickeltes Bewegungsprogramm miteinander verbindet.

Kurze Wege und eine optimale medizinische und psychoonkologische Versorgung bestimmen das ganzheitliche Konzept des CIO. Sichergestellt wird das für den Bereich der Bewegungstherapie in einem so genannten Screening, einer detailgenauen Erfassung des körperlichen und psychischen Zustands und des Bedarfs jedes einzelnen Patienten. Das geschieht zum einen durch einen differenzierten HADS-Fragebogen (Hospital Anxiety and Depression Scale), zum anderen durch ein ausführliches Patientengespräch. Welche Unterstützung bei der körperlichen Aktivierung im Rahmen der Behandlung für einen an Krebs erkrankten Menschen die sinnvollste ist, wird danach entschieden. Das bedeutet, ob er das psychoonkologische Angebot in der Bewegungstherapie in Haus LebensWert oder die an der Sporthochschule Köln entwickelte Onkologische Trainingstherapie (OTT) wahrnimmt.

Leistungssteigerung in der OTT … *Fotos: MFK*

Physis und Psyche unterschiedlich im Fokus

Patienten mit einer psychischen-körperlichen Verunsicherung oder einem erhöhten Angst- und Depressionspotential wird eine psychoonkologische Betreuung in Haus LebensWert empfohlen. Dort ist eine individuelle Begleitung durch einen Therapeuten sichergestellt, der mit ebenso viel Feingefühl wie Erfahrung darauf achtet, dass Patienten nicht nur ihre Bewegungsaktivität erhöhen, sondern auch das grundlegende Urvertrauen zu ihrem Körper wiedergewinnen und verbessern, um die häufig körperlich erlebte Kränkung zu überwinden. Denn: „Manche Patienten haben durchaus gute körperliche Bewegungsmöglichkeiten, setzen diese aber nicht um, weil sie stark verunsichert sind und ihr aktuelles Körpererleben offenbar mit der Erkrankung verknüpfen. Diese Aufmerksamkeit benötigt zunächst eine Umlenkung und Neuorientierung zu den gesunden Anteilen in ihnen“, erklärt Alex Fissmer, Bewegungstherapeut in Haus LebensWert, die besondere Aufgabe der psychoonkologischen Bewegungstherapie. Die Bewegungstherapie in der OTT geschieht dagegen ohne psychoonkologische Betreuung allein auf der Grundlage körperlich messbarer Daten und eines daraus abgeleiteten systematischen Trainings- und Belastungsprogramms.

LebensWert-Bewegungstherapeut Alex Fissmer gibt Patienten das Vertrauen in ihren Körper wieder.

Neueste wissenschaftliche Standards

In der Onkologischen Trainingstherapie steht vor allem die Verbesserung physiologischer Parameter im Zentrum der Bewegungsaktivität. Die Bewegungstherapie in Haus LebensWert will durch die körperliche Aktivierung die psychosoziale Verfassung des Patienten nachhaltig unterstützen. Die OTT, die in einer offenen Atmosphäre von den Patienten in aller Regel zwei bis drei Mal in der Woche wahrgenommen wird, orientiert sich an den Defiziten des Patienten. Die Bestimmung dieser Defizite ist ausgerichtet an physiologischen Erkenntnissen, die auf einer jahrzehntelangen sportmedizinischen Forschung gründen. In der OTT im Centrum für Integrierte Onkologie werden daher die neuesten wissenschaftlichen Standards berücksichtigt, wobei die inzwischen seit über zwei Jahren dauernde Arbeit in der OTT selbst ein versorgungsforschendes Modellprojekt darstellt und an eine wissenschaftliche Studie gekoppelt ist. Bereits seit über zwanzig Jahren wird an der Sporthochschule Köln im Bereich der Rehabilitation von an Krebs erkrankten Menschen geforscht.

Dr. med. Thomas Elter und Dr. Freerk Baumann (r.): Die Onkologische Trainingstherapie geschieht allein auf der Grundlage körperlich messbarer Daten.

Theorie und Praxis ideal verbunden

So wie die sportmedizinische Forschung überhaupt untrennbar mit dem Namen der Sporthochschule Köln verknüpft ist, ist die Einrichtung bei der Erforschung von körperlicher Aktivität zur Unterstützung der Behandlung von Krebspatienten bundesweit führend. Auf ähnliche Weise sind die Angebote im Haus LebensWert seit mehr als zehn Jahren bundesweit richtungsweisend für die psychoonkologische Betreuung von an Krebs erkrankten Menschen. So entwickelte der verantwortliche Bewegungstherapeut Alex Fissmer, selbst Absolvent der Sporthochschule Köln, eine ganz an die psychische Situation des Patienten angepasste Bewegungstherapie. Im Kern stehen nicht Übungseinheiten mit festgelegten Ergebnissen, sondern die Idee, durch spielerische Bewegungsabläufe den Patienten zu verführen, seine Bewegungslust zu erhöhen und so seine körperlichen Potentiale zu erweitern. Das setzt viele Kenntnisse bei der Einschätzung im unauflösbaren Wechselspiel von Psyche und Körper voraus. Körperwahrnehmung und Körpererleben sind der Dreh- und Angelpunkt in der psychoonkologischen Bewegungstherapie in Haus LebensWert. Nicht die Defizite, sondern die Ressourcen stehen bei dieser Ausrichtung im Fokus der körperlichen Aktivierung. „In der geschützten Atmosphäre der zeitlich genau festgelegten Therapieeinheiten bestimmen die Patienten selbst, was für sie gut ist. Es gibt kein richtig oder falsch, sondern nur ein harmonisches oder weniger harmonisches Bewegungsempfinden“, erklärt Fissmer.

Messbare Leistung vs. Vertrauen in den Körper

Demgegenüber führen die Trainingseinheiten der OTT in ihrer auf physiologische Messwerte gestützten Einschätzung der physischen Patientensituation den Patienten bis an den Punkt seiner äußersten Belastung in diesem Zustand. Es geht um körperlich messbare Leistungswerte, gerade auch in Fällen, in denen die Stärkung des Körpers durch Bewegung wesentlich für die Fortsetzung des medizinischen Behandlungsprozesses ist. „Ziel ist, für den Körper über das Training Stress zu nutzen, so dass der Körper sich an Stress anpasst. Dieser Zusammenhang ist wissenschaftlich belegt“, erläutert Freerk Baumann, der die OTT auf Seite der Sporthochschule Köln begleitet. „Bei Patienten, die psychisch überlagert sind, darf in der OTT allerdings kein so hoher Reiz angesetzt werden, damit kein Druck aufgebaut wird.“ Die genauen Screenings durch Fragebogen und Gespräche sind dabei in der

… Körperwahrnehmung und -erleben in Haus LebensWert.

Zusammenarbeit von Haus LebensWert und OTT ganz entscheidend. Sie stellen sicher, dass jeder Patient genau die Bewegungsunterstützung erhält, die er will, braucht und umsetzen kann. Ist ein grundlegendes Vertrauen in die eigenen Bewegungsmöglichkeiten und die Leistungsfähigkeit des eigenen Körpers entwickelt, wechseln Patienten aus dem Haus LebensWert nicht selten in die Onkologische Trainingstherapie. Auf organisatorischer Ebene gewährleistet der regelmäßige Informationsaustausch zwischen den Therapeuten von Haus LebensWert und der OTT eine Brücke, die auf therapeutischer Ebene durch das gemeinsame Ziel der gesundheitlichen Stabilisierung und der Lebensqualitätssteigerung des Patienten gegeben ist.

Die Trainingsprogramme der OTT auf dem Gelände der Uniklinik, wo ebenso die medizinischen Maßnahmen wie Chemotherapien und Bestrahlungen stattfinden, sind als ortsnahe Begleitmaßnahme während einer Krebsbehandlung viel leichter durchzuführen als in ambulanten Physiotherapiepraxen. Damit schließen sie eine bislang vorhandene Lücke in der Patientenversorgung. Zugleich stellen sie einen guten (Wieder-)Einstieg in andere Fitnessangebote des Alltags dar. Im personalisierten ganzheitlichen Patienten-Versorgungskonzept kommt es in jedem Bereich auf die therapeutische Nuancenabstimmung an. Die beiden Ansätze der Bewegungstherapie im Centrum für Integrierte Onkologie stellen genau das sicher.

Jürgen Kisters

„Isolierbetten“ sind passé

Nach einer Knochenmark-Transplantation können sich Patienten heute frei auf der Station bewegen

Vor 15 Jahren wurde bei Sabine B. eine chronisch myeloische Leukämie (CML) festgestellt. Die Erkrankung konnte lediglich mittels einer Stammzelltransplantation behandelt werden. Es war der erste Eingriff auf der Station für Knochenmark-Transplantationen (KMT) an der Kölner Uniklinik, die 1999 mit drei „Isolierbetten“ eröffnet wurde. Mittlerweile hat es enorme Fortschritte gegeben, die Behandlung ist weitaus schonender als vor 15 Jahren und die Kölner KMT-Station bundesweit eine der leistungsstärksten Einrichtungen ihrer Art.

Patienten, die heutzutage eine KMT – oder besser gesagt eine Stammzelltransplantation – brauchen, leben anders als vor Jahren nicht mehr für Wochen völlig isoliert von ihrer Umwelt. „Die Patienten können sich frei auf der Station bewegen, sie können Besuch empfangen, es gibt die Möglichkeit sportlicher Aktivitäten und zudem sind sie längst nicht mehr so lange auf der Station wie früher“, berichtet Professor Dr. Christoph Scheid, Leiter der KMT-Station der Uniklinik Köln. Die Stammzelltransplantation ist dadurch mit erheblich weniger Belastungen für die Patienten verbunden.

Aktive Patienten – weniger Lungenentzündungen

„Wir motivieren die Patienten sogar zu körperlicher Aktivität, etwa dazu, auf der Station umherzugehen und nicht im Bett zu liegen“, so Scheid. Denn es hat sich gezeigt, dass sie hiervon profitieren, ohne dass ein erhöhtes Infektionsrisiko besteht. „Wir haben in den vergangenen Jahren gelernt, dass die früher übliche strenge Isolation nicht notwendig ist. Denn die meisten Keime, die Infektionen verursachen, stammen von den Patienten selbst und werden nicht von außen übertragen“, berichtet der Mediziner. Zusätzlich habe sich gezeigt, dass Patienten, die ihre Zeit aktiv verbringen und weniger im Bett liegen, seltener eine Lungenentzündung entwickeln. Daher wurde der Bewegungsspielraum für die Patienten auf der Station deutlich vergrößert und mehr Raum für Besucher geschaffen.

Selbstverständlich ist in puncto Infektion nach wie vor Vorsicht geboten. So dürfen die Patienten natürlich nicht von Personen mit Husten, Schnupfen oder gar fieberhafter Erkrankung besucht werden.

Autologe und allogene Stammzelltransplantation

Eine Stammzelltransplantation mit eigenen Zellen ist immer dann sinnvoll, wenn bei einem Lymphom eine Chemotherapie zwar grundsätzlich wirksam, jedoch nicht ausreichend effektiv für eine Heilung ist. Dann können die Heilungsaussichten durch eine Hochdosis-Chemotherapie verbessert werden, wobei jedoch auch die Zellen des Knochenmarks geschädigt werden. Daher werden zuvor Stammzellen aus dem Blut des Patienten gewonnen und später transplantiert, ein Verfahren, das als autologe Stammzelltransplantation bezeichnet wird.

Anders sieht das nach Scheid bei Erkrankungen wie zum Beispiel bestimmten akuten Leukämien aus, die resistent auf eine Chemotherapie reagieren. Dann kann in vielen Fällen durch eine allogene Stammzelltransplantation, bei der Stammzellen eines fremden Spenders übertragen werden, ein Behandlungserfolg erzielt werden.

Die Stammzellen stammen in solchen Fällen im Idealfall von Familienangehörigen mit gleichen oder sehr ähnlichen Gewebsmerkmalen oder auch von geeigneten Spendern aus den Spenderdateien. Auch hinsichtlich der Verfügbarkeit von Stammzellspendern hat es nach Scheid Fortschritte in den vergangenen Jahren gegeben. Früher wurde eine praktisch vollständige Übereinstimmung der Gewebsmerkmale gefordert. Inzwischen reicht es, wenn bei nicht verwandten Spendern neun von zehn

Vor 15 Jahren erhielt Sabine B. eine Stammzelltransplantation auf der neu eröffneten Station für Knochenmark-Transplantationen (KMT) unter der Leitung von Professor Dr. Christoph Scheid. *Foto: Uniklinik Köln*

Merkmalen übereinstimmen, bei verwandten Spendern oft sogar nur fünf. Üblicherweise erhalten die Patienten dann für fünf bis zehn Tage eine intensive Chemotherapie, die eventuell auch mit Bestrahlungen gekoppelt wird. Nach zwei Tagen werden die Stammzellen des Spenders ähnlich wie bei einer Bluttransfusion in die Vene des Patienten infundiert. Die Stammzellen brauchen etwa zwei bis drei Wochen, bis sie sich stabil im Knochenmark verankert haben, sich dort teilen und Blutzellen produzieren. Konkret bedeutet das, dass die Patienten im Allgemeinen etwa sechs Wochen auf der KMT-Station verbringen.

Durchhaltevermögen gefragt

Während dieser Zeit werden sie regelmäßig von einer Psychoonkologin aus dem LebensWert-Team begleitet und unterstützt. Denn der Eingriff ist trotz aller Fortschritte laut Scheid nach wie vor eine enorme Belastung und fordert von den Betreffenden viel Durchhaltevermögen. So können immer wieder Abstoßungsreaktionen zum Problem werden oder auch andere Komplikationen und es dauert etwa ein Jahr, bis der Patient wieder weitgehend normal leben und zum Beispiel in seinen Beruf zurückkehren kann. Etwa sechs Wochen nach der Stammzelltransplantation können die Patienten in aller Regel nach Hause entlassen werden. Allerdings kann die „Quarantäne“ auf der KMT-Station bereits gelockert werden, sobald sich die Stammzellen fest im Knochenmark etabliert haben. Scheid: „Dann dürfen die Patienten wieder zeitweise die Station verlassen und draußen spazieren gehen, um sich so wieder an ein normales Leben anzunähern.“

Unterstützung bei der Rückkehr in den Alltag

Kommt der Zeitpunkt der Entlassung, werden die Patienten weiter durch die Mitarbeiter der KMT-Station unterstützt. „Wir haben ein umfassendes Entlassungsmanagement“, erklärt Professor Scheid. „Die Pflegekräfte der KMT-Station besuchen dabei die Patienten nach dem Ende des stationären Aufenthalts auch zu Hause. Dort werden dann vor Ort die räumlichen Gegebenheiten, aber auch Fragen zur Ernährung, zur Hygiene und zum Umgang mit Besuchern besprochen.“ Die Patienten werden zudem langfristig durch die Mitarbeiter der KMT-Ambulanz im Rahmen der Nachsorge betreut. Sabine B. kommt mittlerweile nur noch selten in die Uniklinik Köln, um sich ambulant durchchecken zu lassen. Die Krankheit spielt für die inzwischen 41-jährige Frau, die damals, vor 15 Jahren, die Stammzellen ihres Bruders erhalten hat, kaum noch eine Rolle. Sie fühlt sich fit und vollkommen gesund.

(CV)

LebensWert braucht Ihre Unterstützung!

Ob als Spender oder Mitglied: Damit wir auch in Zukunft LebensWert e.V. – Psychoonkologie, Leben mit Krebs – und unsere Arbeit finanzieren können, benötigen wir Ihre Unterstützung.
Ob Sie eine einmalige Spende geben oder dem Verein beitreten (jährlicher Mindestbetrag 25,- Euro) – jeder Beitrag ist herzlich willkommen!

Unsere Bankverbindung lautet:
IBAN: DE16 3705 0198 0027 0421 75
BIC: COLSDE33
Sparkasse KölnBonn

Als gemeinnützig anerkannter Verein sind wir befugt, Spendenquittungen auszustellen, ab einem Betrag von 200 Euro geht Ihnen automatisch eine Spendenbescheinigung zu.

Sie können auch Mitglied in unserem Verein werden (s. Formular unten).
Der Mindestbeitrag für ordentliche Mitglieder beträgt 25 Euro im Jahr – es darf auch gerne ein höherer Betrag sein.
Eine aktuelle Satzung geht Ihnen mit der Bestätigung über Ihre Mitgliedschaft automatisch zu.
Darüber hinaus erhalten Sie regelmäßig unser *Journal LebensWert* und Einladungen zu Veranstaltungen.
Auch eine Mitgliedschaft ist steuerabzugsfähig.

Die Beendigung der Mitgliedschaft bedarf der Schriftform zum Ende eines Kalenderjahres unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von drei Monaten.

Allen bisherigen und neuen Unterstützern gilt unser herzlichster Dank!

BEITRITTSERKLÄRUNG

Ich erkläre meinen Beitritt zum Verein LebensWert.

Name .....

Vorname .....

Beruf .....

Geburtsdatum .....

Straße, PLZ .....

Tel. .....

E-Mail .....

Ich zahle einen Jahresbeitrag von Euro .....

Ort, Datum .....

Unterschrift .....
(unbedingt erforderlich)

SEPA-Lastschrift-Mandat

Gläubiger-Identifikationsnummer DE71ZZZ00000567499
Mandatsreferenz-Nr. (entspricht Ihrer Mitgliedsnummer, wird separat mitgeteilt)

Vorname, Name .....

Straße, PLZ .....

Kreditinstitut .....

IBAN .....

BIC .....

Ich ermächtige den Verein LebensWert e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verein LebensWert e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung

Ort, Datum .....

Unterschrift des Kontoinhabers .....
(unbedingt erforderlich)

„Amazonen“-Saunatag

Trotz Brustamputation in die Sauna: LebenLieben e.V. verhilft Krebspatientinnen zu einem positivem Lebensgefühl

Die Diagnose Krebs wirft bei allen Betroffenen Fragen auf: Warum ich? Warum fühle ich mich so schrecklich allein mit der Diagnose? Werde ich das überleben? Wie soll ich das alles schaffen? Warum melden sich meine Freunde nicht mehr bei mir? Lassen Sie mich im Stich? Antworten auf diese und ähnliche Fragen hat eine Gruppe von Frauen gegeben, die selbst eine Krebserkrankung durchlebt haben. Entstanden ist das Kartenset „Fragen und Antworten gegen die Ohnmacht – von und mit KrebspatientInnen“ der Initiative LebenLieben e.V.

„Wir kennen die Probleme und die Ängste, mit denen man sich als Krebspatient quält, aus eigener Erfahrung und wir haben es uns zum Ziel gesetzt, anderen Menschen in dieser Situation zur Seite zu stehen“, erklärt Melanie Gehring-Decker, eine der Mitbegründerinnen und Vorsitzende von LebenLieben e.V. in Köln.

Mit dem Verein haben sich einige Frauen aus der Kölner Region zusammengetan, um andere Krebspatienten zu motivieren, mehr für sich selbst zu tun, für ihren Körper und für ihre Seele und dabei auch wieder Stunden der Unbeschwertheit zu erleben. Denn die Diagnose Krebs setzt laut Gehring-Decker ein Gedankenkarussell in Gang: Während des Wartens auf das Arztgespräch, in der Nacht, wenn man nicht schlafen kann, oder wenn man tagsüber allein zu Hause ist – immer wieder drehen sich die Gedanken wie im Kreis um die Krebserkrankung. „Das Kopfkino setzt sich in Szene und es tun sich Fragen über Fragen auf“, berichtet die ehemalige Krebspatientin.

Karussell der Emotionen

LebenLieben e.V. will in diesem Karussell der Emotionen kleine Atempausen schaffen. Mit Tanz, Gesang, Trommelrhythmen, heilsamen Berührungen, kreativem Gestalten, gemeinsamem Spielen oder Aktivitäten wie speziellen Kochevents, die der Verein anregt, soll Raum für neue Körpererfahrungen und Selbstfürsorge geboten werden. „Wir widmen uns Projekten, die auch in schwierigen Zeiten ein positives Lebensgefühl von Krebspatienten und deren Angehörigen fördern wollen. Von Krebspatienten für Krebspatienten reichen wir eine Hand und freuen uns auf ein belebendes Miteinander“, erzählt die Vereinsvorsitzende.

Die Menschen hinter LebenLieben e.V. sind, so Gehring-Decker, Krebspatienten, die in ihrem Leben mit und nach dem Krebs neue Wege gefunden haben und die andere Patienten dazu einladen, diese auch für sich zu entdecken.

Begleit-Service für mehr Selbstvertrauen

Dabei bietet „LebenLieben e.V.“ Begleitung an, zum Beispiel bei der Chemotherapie oder auch beim Saunabesuch, wenn sich Frauen beispielsweise nach einer Brustamputation scheuen, sich wieder nackt zu zeigen. „Wir haben deshalb am ersten Montag des Monats den Amazonen-Saunatag etabliert“, berichtet Gehring-Decker: „An diesem Tag können sich Krebspatientinnen auf Wunsch von einer von uns beim Saunabesuch begleiten lassen.“

Wer Kontakt zu „LebenLieben e.V.“ aufnehmen möchte, erreicht den Verein telefonisch unter 01573 - 748 33 95 oder per E-Mail unter *info@leben-lieben.net*. Direkt beim Verein ist gegen einen Kostenbeitrag von 10 Euro zudem das Kartenset „Fragen und Antworten gegen die Ohnmacht“ in gebundener Form oder als Lose-Karten-Sammlung mit Banderole erhältlich.

(CV)

Weitere Informationen unter *www.leben-lieben.net*.

Beitrittserklärung

LebensWert e.V.

am Uniklinikum Köln
c/o Verwaltungsgebäude des Evangelischen
Krankenhauses Weyertal
Weyertal 76
50931 Köln

LebensWert eV

Psychoonkologie – Leben mit Krebs

Tanz-Theater-Projekt „Coole Möpse“ gestartet

Fünfzehn an Brustkrebs erkrankte Frauen zeigen Spiel- und Lebensfreude

Am 19. Februar 2015 startete das in Deutschland einmalige Tanz-Theater-Projekt „Coole Möpse“ mit fünfzehn Frauen im Alter von Ende 30 bis 80! Jahren in der Kölner Südstadt mit seiner ersten Probe.

Vor anderthalb Jahren begannen die Vorbereitungen zu diesem Projekt. Ich traf mich zum ersten Mal mit der Theaterpädagogin und -therapeutin Charlott Dahmen des Kölner Kulturprojektvereins intakt e.V., um ihr von meinem Traum zu erzählen, mit anderen an Brustkrebs erkrankten Frauen auf die Bühne zu gehen. Mein Wunsch: das Thema Brustkrebs öffentlich zu machen, zu enttabuisieren und anderen Betroffenen Mut zu machen. Ich selbst hatte am Tiefpunkt meiner Erkrankung nach der Brustentfernung 2012 – einer Phase großer Trauer, Deprimiertheit und vor allem Verunsicherung – in einem Tanzseminar erfahren, wie Tanz und Theater meine Lebensgeister weckten und in mir ein Gefühl von Glück und Lebensfreude aufkam. Wie sehr ein künstlerischer Umgang mit Lebenskrisen, die immer auch eine Chance bedeuten, hilft, wurde mir in diesem Moment klar. Es entstand der Traum, mit anderen Betroffenen ein Bühnenstück zu entwickeln und Träume ab sofort nicht mehr auf die lange Bank zu schieben, sondern umzusetzen.

Nachdem Charlott Dahmen sich bereit erklärte, dieses Projekt zu leiten und intakt e.V. (www.intakt-koeln.de) gerne die Trägerschaft übernahm, entschieden wir schnell, eine weitere erfahrene Expertin, die Regisseurin, Choreografin und Tanzpädagogin Gudrun Wegener zu gewinnen. Brustkrebs Deutschland e.V., das Land NRW sowie private Spender unterstützen dieses Projekt und ermöglichten den Start.

Und jetzt, nach gut einem Jahr trafen sich am 19. Februar fünfzehn aufgeregte Frauen zur ersten dreistündigen Probe in den Räumen des Freien Werkstatt Theaters Köln. Teilweise kennen wir uns bereits vom Schnupperworkshop zum Projekt oder von privaten Kennenlerntreffen im letzten Jahr. Schnell ist ein Gefühl von Vertrauen, Solidarität und Offenheit unter uns entstanden und wir teilen die große Freude, gemeinsam auf die Bühne zu gehen und uns zu zeigen. Ab jetzt werden wir zehn Monate lang gemeinsam proben und haben für November/Dezember 2015 vier Aufführungen in Brustkrebszentren und Kliniken sowie auf öffentlichen Kulturbühnen geplant. Das Bühnenstück soll zeigen: Gesundheit, Weiblichkeit, Schönheit und Lebensfreude können auf ganz unterschiedliche Weise erlebt, gelebt oder völlig neu erfunden werden.

Ein Maskottchen, zwei selbstgemachte (Spenden)Möpse, die eine Freundin einer Teilnehmerin für uns gebastelt hat, werden uns begleiten.

Eva Gass, Initiatorin des Projekts

Was muss ich wissen, was soll ich fragen?

Broschüre der Krebsgesellschaft NRW gibt erste Orientierung

Krebs ist ein Schock. Das bisher geführte Leben steht plötzlich still. Viele Betroffene berichten, dass sie nach dem Erhalt der Diagnose zuerst wie gelähmt waren, dann kamen die Angst und viele Fragen. In dieser Situation ist es wichtig, Vertrauen in den behandelnden Arzt zu haben und alle Sorgen offen anzusprechen. Der Arzt ist wichtigster Ansprechpartner und Navigator. Doch was ist, wenn auf Seiten der Betroffenen zu Anfang alles zu diffus ist, um ein aufgeklärtes Gespräch zu führen? Was ist wichtig, zu fragen?

Als Anlaufstelle für Betroffene und Angehörige kennt die Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V. diese Problematik. „Nicht selten ist die Situation nach der Diagnose so belastend und unübersichtlich, dass viele Fragen erst nach und nach aufkommen oder sich die Betroffenen im schlimmsten Fall nicht trauen, den Arzt zu fragen“, berichtet Dr. Margret Schrader von der Krebsgesellschaft NRW.
Hier kann der neue Ratgeber „Diagnose Krebs“ der Krebsgesellschaft NRW unterstützend helfen. Der 100 Seiten starke Wegweiser greift gezielt Sachverhalte auf, die für Betroffene und Angehörige wichtig sind. Die Broschüre beschreibt gängige Diagnoseverfahren, erklärt medizinische Begriffe und berichtet über Standardtherapien und weitergehende Maßnahmen. Hinweise zur Vorbereitung auf Arzttermine und Klinikaufenthalte sollen bei der Orientierung helfen und die Patientenkompetenz stärken. Ergänzend dazu gibt es Verweise auf weiterführende Informationen oder Ansprechpartner. „Da eine Krebserkrankung fast alle Lebensbereiche betrifft, gibt es neben der medizinischen Versorgung noch weitere Hilfsangebote“, so Schrader. In vielen Städten bieten ambulante Krebsberatungsstellen Beratung und Begleitung. Krebs-Selbsthilfeverbände unterstützen mit Erfahrungsaustausch.

Die Broschüre kann und soll das Gespräch mit dem Arzt auf keinen Fall ersetzen, dennoch kann sie ein Begleiter sein, der mit Tipps und Hinweisen die kraftraubende Informationssuche erleichtert.
Die Broschüre ist Teil der Info-Reihe „Grüne Ratgeber“, die allgemein verständlich über verschiedene Krebsarten und begleitende Themen informiert.

Alle Broschüren können unter *www.krebsgesellschaft-nrw.de* eingesehen werden. Dort gibt es die Möglichkeit, die Broschüren online zu bestellen oder als PDF herunterzuladen. Telefonische Bestellungen: 0211 - 15 76 09 90.

Nach einer Presseinformation der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.

Erste Hilfe nach der Diagnose

Formulare, Anträge, Fragebögen: Nach der Krebsdiagnose ist der bürokratische Aufwand enorm. Das „Haus LebensWert“ der Uniklinik Köln hilft Schwerstkranken dabei.

© Fotolia: Jakub Jirsák

Die Diagnose Krebs ist für Patienten ein Schock. Nicht alle, aber viele brauchen professionelle Hilfe, um ihn zu verarbeiten. „Innerhalb von drei Monaten zeigt sich, ob dem Patienten die Anpassung an die neue Situation aus eigener Kraft gelingt oder ob er Hilfe braucht“, sagt Birgitt Hein-Nau, leitende Psychotherapeutin im Haus LebensWert an der Uniklinik Köln. Doch in dieser Zeit müssen Patienten nicht nur schnell Therapieentscheidungen fällen, sie stehen auch vor vielen bürokratischen Herausforderungen, um ihr Leben neu zu ordnen. „Es bricht wie eine Lawine über sie hinein“, sagt sie.

Im Haus LebensWert finden Patienten mit Krebs und ihre Angehörigen psychoonkologische Unterstützung und andere Hilfsangebote.

Soziale und finanzielle Sorgen

In der Uniklinik Köln erhalten alle Patienten mit einer Krebsdiagnose einen Fragebogen, mit dem die psychische Belastung gemessen wird. Darin geht es auch um soziale und finanzielle Sorgen. „Wir versuchen, frühzeitig zu erkennen, ob und in welchem Ausmaß ein Patient belastet ist“, sagt Hein-Nau. Ist ein Patient depressiv oder in Hoffnungslosigkeit gefangen, kann er bei der Therapie nicht in erforderlichem Maße mitwirken. Die extreme Belastung durch die Krebsbehandlung wirkt sich auf die Psyche der Patienten aus. „Das Schwächegefühl ist für viele erschütternd“, sagt Hein-Nau. „Die Patienten haben sich noch nie so schwach gefühlt.“ Das löst Angst aus. Gerade in dieser Zeit müssen viele Anträge gestellt und Formulare ausgefüllt werden. „Das ist für Patienten eine weitere große Belastung“, sagt die Psychoonkologin. „Dabei ist es ihnen aufgrund der Behandlung oft nicht möglich, alle erhaltenen Informationen aufzunehmen“, sagt sie.

Einmalzahlungen der Deutschen Krebshilfe

Das soziale Netz in Deutschland ist gut, ist Simone Matte vom Sozialdienst der Universität Köln überzeugt. Gesetzlich Versicherte etwa erhalten Krankengeld, Privatpatienten haben oft eine Krankentagegeldversicherung. Manche, oft Selbstständige, sind zwar gar nicht abgesichert. „Aber auch für sie gibt es Lösungen“, sagt Matte. Das können zum Beispiel staatliche Leistungen wie Arbeitslosengeld II sein. Die Deutsche Krebshilfe kann mit einer Einmalzahlung helfen. In vielen Krankenhäusern gibt es Sozialdienste, die solche Informationen an Patienten weitergeben und sie bei Anträgen unterstützen.

Das Haus LebensWert ist Anlaufstelle auch für ambulante Patienten aus Köln und Umgebung. In vielen anderen Regionen aber gibt es nichts Vergleichbares. „Niedergelassene Ärzte können ihren Patienten empfehlen, sich an eine Krebsberatungsstelle oder einen Wohlfahrtsverband wie den VdK zu wenden“, rät Sozialarbeiterin Matte. Gibt es in der Nähe keine Beratungsstelle, könne auch die Krankenkasse weiterhelfen.

Doch aus Sicht der Patienten steht die Krankenkasse nicht unbedingt auf ihrer Seite. Oft ist es ein Schock, wenn die Kasse sie auffordert, einen Antrag auf Verrentung zu stellen. Das geschieht oft zu einem Zeitpunkt, an dem sie das nicht erwarten, sagt Hein-Nau. „Damit wächst die Verzweiflung.“ Denn die Rente steht für das Ende des Berufslebens, für einen Schlusspunkt. „Es kann helfen, wenn Ärzte Patienten darauf aufmerksam machen, dass die Verrentung wieder rückgängig gemacht werden kann.“ Eine Alternative zur Verrentung gibt es bislang nicht. Zu etwas anderem schon: Die Psychoonkologin hört immer wieder, dass Patienten die Schreiben der Krankenkasse als rüde und kalt empfinden. „Ich würde mir wünschen, dass diese Schreiben wenigstens persönlicher und freundlicher wären“, sagt sie.

Aus der Ärzte Zeitung vom 16.01.2015
Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der Ärzte Zeitung Verlagsgesellschaft mbH

Jungen Erwachsenen mit Krebs besser helfen

Deutsche Stiftung will den besonderen Bedürfnissen der Altersgruppe gerecht werden

Die Diagnose Krebs hat viel im Leben von Lisa verändert: „Früher habe ich mich wie so viele andere auch oft über Kleinigkeiten aufgeregt. Das ist vorbei, es gibt viel Schlimmeres“, sagt die 21-Jährige. Lisa ist eine von rund 15.000 Menschen im Alter zwischen 18 und 39 Jahren, bei denen pro Jahr hierzulande eine Krebserkrankung diagnostiziert wird. Eine neu gegründete Stiftung will nun den besonderen Bedürfnissen gerade dieser Altersgruppe gerecht werden.

Eine Krebserkrankung stellt gerade junge Erwachsene vor besondere Herausforderungen hinsichtlich der Berufswahl und der beruflichen Karriere, aber auch im Hinblick auf die Familienplanung. „Junge Menschen, die an Krebs erkranken, benötigen daher meist eine spezielle medizinische Behandlung und vor allem auch eine besondere psychosoziale Betreuung“, betont Professor Dr. Volker Diehl, Köln/Berlin, als einer der Mitbegründer der „Deutschen Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs“. „Denn die Diagnose bedeutet für die jungen Menschen oft einen gravierenden Einschnitt in die gesamte Lebens- und Zukunftsplanung.“ Nicht selten wird die Diagnose dabei völlig unerwartet gestellt. So auch bei Lisa, die eine Ausbildung zur Groß- und Außenhandelskauffrau absolviert. Durch Knoten am Hals wurde sie darauf aufmerksam, dass etwas nicht stimmt. Die vermeintliche Erkältung entpuppte sich bei den weiteren Untersuchungen dann als Hodgkin-Lymphom.

Bessere Versorgung

Ziel der neuen Stiftung ist es, die Versorgungssituation der jungen Patienten zu verbessern und Versorgungsstrukturen aufzubauen, die besser als bisher ihren Bedürfnissen gerecht werden. Die Stiftung soll ferner die Erforschung von Krebs bei jungen Erwachsenen vorantreiben und dazu beitragen, Behandlung, Heilungschancen, Lebensqualität und Zukunftsperspektiven der Patientinnen und Patienten zu verbessern. Konkret angestrebt werden:

- eine Verbesserung der Behandlungsmöglichkeiten und der Unterstützung der Betroffenen durch profilierte Krebsforschung
- die Durchführung und Vergabe von Forschungsprojekten
- die Durchführung und Förderung von Projekten zur Verbesserung der Versorgung, Nachsorge und Wiedereingliederung
- der Aufbau eines wissenschaftlichen Spezialisten-Netzwerkes auf dem Gebiet der Medizin, Psychologie und weiterer Fachdisziplinen
- die Förderung der medizinischen Ausbildung durch die Vergabe von Stipendien und Preisen
- die Förderung von Vereinen und Institutionen mit ähnlicher Zielsetzung.

Heilungsraten von 80 Prozent

„Die Stiftung will ganz generell dazu beitragen, die Forschung in diesem Bereich zu intensivieren“, berichtete Professor Dr. Mathias Freund, Vorsitzender des Stiftungskuratoriums und Geschäftsführender Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Hämatologie und Medizinische Onkologie e.V. (DGHO) bei der Vorstellung der Stiftung in Berlin. „Junge Menschen mit Krebs sind Langzeit-Überlebende. Sie sind neben an Krebs erkrankten Kindern am längsten mit den negativen Folgen der Anti-Tumor-Therapien konfrontiert“, so Freund weiter. „Es muss deshalb dringend etwas für die Patienten dieses Alters getan werden: Zwar machen die Krebserkrankungen bei jungen Erwachsenen nur 3,2 Prozent der neuen Krebsdiagnosen aus, die Heilungsrate liegt jedoch bei 80 Prozent. Damit sind in den vergangenen 20 Jahren etwa 250.000 Menschen zu Langzeit-Überlebenden nach Krebs geworden, mit all den Problemen, die damit einhergehen“, ergänzte der Krebsmediziner. Die Stiftung versteht sich nach seinen Worten als Ansprechpartner für alle Fragen von Patientinnen und Patienten, Angehörigen, Wissenschaftlern, Unterstützern und der Öffentlichkeit.

Lisa lässt sich nicht unterkriegen. Durch ihre Erkrankung hat sie viel Schmerzliches erlebt, aber auch positive Erfahrungen gemacht.
Foto: Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs, Dirk Bleiker

Wie vielschichtig die Probleme junger Erwachsener sind, schildert Lisa eindrucksvoll in einem Video auf der Internetseite der Stiftung: Nach Bekanntwerden ihrer Krebserkrankung haben sich viele ihrer Freunde von ihr zurückgezogen, weil sie offensichtlich mit der erkrankten jungen Frau nicht umgehen konnten. Lisa: „Das war anfangs schmerzlich. Ich habe in der Zeit aber auch eine Reihe neuer Freunde gewonnen, was eine positive Erfahrung ist.“ Sie lässt sich nicht unterkriegen: „Viele Menschen denken, dass es nicht weiter geht. Ich sehe das anders. Im Großen und Ganzen kann man mit genug Unterstützung ganz normal leben. Mein größter Wunsch ist, dass die Krankheit nicht wiederkommt. Wenn aber doch, dann kann ich es nicht ändern. Dann mache ich die Behandlung nochmal.“

Christine Vetter

Weitere Informationen unter *www.junge-erwachsene-mit-krebs.de.*

Belastende Gedanken: offenbaren oder verbergen?

Teil fünf einer Reihe von Beiträgen zur Frage „Was sind psychologische Interventionen in der Onkologie und wie wirken sie?“

© Fotolia: igor

Immer wieder werden Psychoonkologen gefragt, was in einem an Krebs erkrankten Menschen innerlich vor sich geht. „Das kann man letztlich nicht wissen“, so ist die häufige, zwar nicht zufriedenstellende, aber dennoch richtige Antwort. Der Mensch ist nicht völlig zu durchschauen, selbst wenn die Forschung sich noch so sehr darum bemüht. Und dennoch: Es gibt gut begründbare Ideen darüber, wie sich ein Patient mit den belastenden Erfahrungen während seiner Krebserkrankung und Krebstherapie auseinandersetzt.

In sehr belastenden Lebenssituationen ähneln wir Menschen uns in der Art, wie wir unsere Erfahrungen im Denken, Fühlen und Handeln regulieren, steuern oder abwägen. Eine Situation oder ein Ereignis, wie etwa eine bevorstehende Operation, das Warten auf einen wichtigen Untersuchungsbefund oder die Zeit nach Mitteilung einer schlechten Prognose durch den Arzt stellt für jeden Menschen eine belastende Erfahrung dar.

Das belastende Moment zeichnet sich dabei durch drei Elemente aus:

- einem vorherrschenden Gefühl, etwa der Angst, Sorge, Niedergeschlagenheit oder Verärgerung,
- damit verbundenen, negativen Gedanken, Vorstellungen oder Erinnerungen und
- einem Wunsch, etwas zu tun, etwa die Gedanken zu vertreiben oder aus der Situation zu flüchten.

Die Situation oder Erfahrung wird dann als besonders belastend empfunden, wenn wir unablässig um bestimmte Gedanken kreisen, wiederholt ein und demselben Gefühl nachhängen oder belastende Vorstellungen und Erinnerungen sich aufdrängen, unkontrollierbar sind oder gar in unsere Gedanken an schöne Dinge einbrechen. Dieses Kreisen, Wiederholen, Aufdrängen bestimmter Gedanken ist zum Teil ein notwendiger Auseinandersetzungsprozess, um die „Belastung zu verdauen“, „damit fertig zu werden“ oder „zu einer Lösung zu kommen, mit der man leben kann“.

Wie setzen wir uns mit Belastungen auseinander?

In unseren Gedanken führen wir uns die belastende Situation immer wieder „vor Augen“ und gehen sie immer wieder aufs Neue durch.

- Wir überlegen, wägen ab und suchen danach, was so belastend ist, warum wir so leiden und wie wir das Leid lindern können. Dies tun wir so lange, bis wir zu einer Einordnung und neuen Bewertung unserer Lebenssituation gelangen.
- Wir grübeln möglicherweise, sind gedanklich hin- und hergerissen, haben Gedanken, die den Schmerz immer wieder neu entflammen, und kommen zu keinem Ergebnis. Unsere Gedanken hören nicht auf, um die Situation zu kreisen.

In unseren Gefühlen drängen sich der Schmerz, die Ängste, die Sorgen oder der Ärger immer wieder ins Bewusstsein, und wir bemühen uns um Selbstbeherrschung und eine gewisse Kontrolle unserer Emotionen, etwa indem

- wir die Ängste und Sorgen in uns aufsteigen lassen, sie zulassen oder annehmen, unseren Gefühlen Ausdruck verleihen und anderen Menschen gegenüber mitteilen, uns offenbaren und dies „unserer Belastung zum Trotz“, oder aber indem
- wir unsere Gefühle vor uns und anderen Menschen verbergen, unterdrücken, jede noch so kleine Gefühlsregung in uns wegschieben oder ausblenden aus Angst davor, unsere Gefühle würden uns überfluten, überwältigen und beherrschen („Angst vor der Angst“).

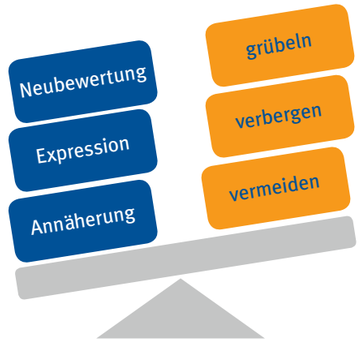
In belastenden Lebenssituationen unterliegt unser Handeln fast automatisch unseren Gefühlen, es klebt gewissermaßen an dem empfundenen Schmerz, der Angst oder an dem Ärger und lässt sich schwer davon ablösen, d.h. ist unseren Überlegungen nicht so gut zugänglich.

- Wenn es jedoch gelingt, sich „Trotz“ der empfundenen Belastungen dem Anderen zu offenbaren und mitzuteilen, dann gelingt es auch zunehmend besser, sich dem Thema Krebserkrankung und Krebstherapie anzunähern, sich aktiv an den Untersuchungs- und Behandlungsmaßnahmen zu engagieren und den Versuch zu wagen, ein Leben mit Krebs sowie ein Leben nach Krebs zu führen.
- Wird die Angst, die Trauer oder der Ärger weggeschoben und verborgen, so wächst die Intensität der Gefühle und be(ver-)hindert es, sich anderen Menschen mitzuteilen, bis schließlich auch das eigene Engagement an der Krebstherapie und der Einsatz für die eigene Lebensgestaltung vermieden wird oder gar verloren geht.

Gestärkt oder geschwächt aus einer Belastung hervorgehen

In den ersten Tagen nach einer Krebsdiagnose sowie in kritischen Phasen während der Krebstherapie und Krebsnachsorge kommt es wiederholt zu belastenden Situationen, in denen das Denken, Fühlen und Handeln durcheinander gerät, in der zwischen Nachdenken und Grübeln nicht unterschieden werden kann, in der man seine Gefühle vor sich verbergen möchte und sie anderen kaum zeigen kann und in denen man am liebsten alles vermeiden möchte, was an die Krebserkrankung und Krebstherapie erinnert.
Diese akute Reaktion auf eine Belastung erfahren und berichten viele Patienten, und sie scheint typisch oder gar „normal“ zu sein: Es ist eine Phase der Irrungen und Wirrungen – eine Phase, die notwendig ist, um die empfundene Not überhaupt wenden zu können.
Während dieser Phase, die Wochen oder gar Monate andauern kann, entwickelt sich allmählich ein bestimmter Stil des Denkens, Fühlens und Handelns, der sich günstig oder ungünstig auf die Bewältigung einer Krebserkrankung und Krebstherapie auswirkt.
Die Forschung zeigt hier bereits ein recht klares Bild.

Günstige Auseinandersetzung mit belastenden Situationen

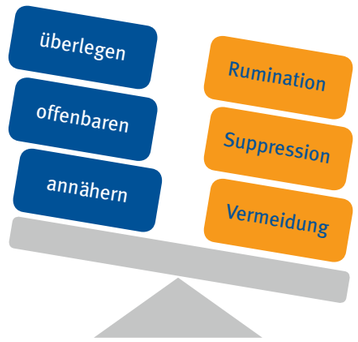


Hier überwiegen die

- Neubewertung (Suche nach Sinn und Bedeutung),
- Expression (Offenbaren von Gefühlsäußerungen)
- Annäherung (Bemühen, sich mit der belastenden Erfahrung zu befassen).

Entsteht diese Form der Auseinandersetzung, so kann eine Person aus einer Belastung gestärkt hervorgehen.

Ungünstige Auseinandersetzung mit belastenden Situationen



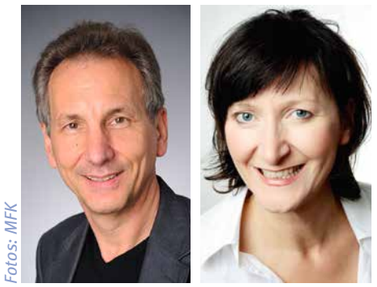
Hier überwiegen die

- Rumination (unablässiges Grübeln ohne Ergebnis),
- Suppression (Unterdrückung von Gefühlsäußerungen)
- Vermeidung (Bemühen, der belastenden Erfahrung auszuweichen).

Entsteht diese Form der Auseinandersetzung, so kann dies zu erheblichen psychischen Belastungen und Störungen führen.

Nun ist es nicht einfach so, dass sich bei dem Einen eine ungünstige, beim Anderen eine günstige Form des Denkens, Fühlens und Handelns entwickelt. Die Schwere der Krebserkrankung, die Prognose, die Behandlung sowie ihre Nebenwirkungen einerseits und die allgemeine Lebenssituation (z.B. Ehe, Beruf, persönliche Probleme) andererseits sind entscheidend dafür, wohin sich die Art der Auseinandersetzung mit Krebs neigt.

Sowohl eine ungünstige Prognose oder bestimmte Zytostatika als auch belastende Lebensumstände können eine negative Grundstimmung hervorrufen und ein Gefühl der Niedergeschlagenheit bedingen. Lebt ein Patient allein oder hat er keine Menschen um sich, mit denen er vertrauensvoll sprechen kann, dann entsteht ein Gefühl der Hilf- und Hoffnungslosigkeit leichter, als wenn ein Patient Menschen um sich hat, die ihn liebevoll umsorgen.
Und bei Patienten, die bereits vor ihrer Krebserkrankung unter persönlichen Problemen wie soziale Unsicherheit, Ängsten oder Depressionen leiden, fällt es schwerer, sich aktiv mit ihrer Krebserkrankung und Krebstherapie auseinanderzusetzen.
In der psychoonkologischen Beratung und Therapie wird gemeinsam mit dem Patienten der Blick auf seine individuelle Form der Auseinandersetzung mit der Krebserkrankung und -behandlung geworfen und gegebenenfalls nach Möglichkeiten gesucht, um günstigere Bewältigungsformen zu finden.



Fotos: MFK

Michael Kusch und Hildegard Labouvie, Psychoonkologische Versorgungsforschung, Klinik I für Innere Medizin, Uniklinik Köln

Literatur beim Verfasser

Singen stärkt

Internationale Jahreskonferenz der Singenden Krankenhäuser e.V. in Köln

Zum Thema „Resilienz – wie Singen stärkt. Zugang zu Selbstregulation auf tönende Weise“ findet in diesem Jahr vom 16. bis 18. April 2015 in Köln die Jahreskonferenz der Singenden Krankenhäuser statt. Auch LebensWert e.V. und die Uniklinik Köln sind Teil dieses Netzwerkes und werden die Konferenz mitgestalten. Vorträge, Workshops und Diskussionen stehen ebenso auf dem Programm wie gemeinsames Singen.

Gleichgesinnte aus aller Welt treffen sich, um die stärkende Wirkung des Singens zu erleben.
Foto: Gerd Gneist

singende Krankenhäuser
internationales Netzwerk

Weitere Informationen unter
www.singende-krankenhaeuser.de

Patientenseminare 2. Quartal 2015

Jeden 2. Donnerstag um 17 Uhr im Oratorium der Uniklinik, Gebäude 42 (Forum), Joseph-Stelzmann-Str. 20, gegenüber vom alten Haus LebensWert

Achtung! Neuer Ort

23.04.
Üppig leben, gesund sterben. Gesund leben ohne Medikamente
Prof. Dr. Hans-Josef Beuth,
Institut zur wissenschaftlichen Evaluation naturheilkundlicher Verfahren,
Uniklinik Köln

07.05.
Chronisch lymphatische Leukämie (CLL): Neue Therapiemöglichkeiten
PD Dr. Barbara Eichhorst,
Klinik I für Innere Medizin,
Uniklinik Köln

21.05.
Moderne Strahlentherapie: Indikation, Wirkung und Nebenwirkung
Dr. med. Susanne Temming,
Klinik und Poliklinik für Strahlentherapie, Uniklinik Köln

11.06.
Wie kann Psychoonkologie bei Krebserkrankungen helfen?
Fabian Breil,
Dipl.-Psychologe ,
Haus LebensWert

25.06.
Therapietreue verstehen, erkennen, fördern
Dr. Christian Maurer,
Klinik I für Innere Medizin,
Uniklinik Köln

Vorträge der SHG PCa Köln-Süd 2. Quartal 2015

BPS®
Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e.V.

Jeden dritten Mittwoch im Monat von 16:00 bis 18:00 Uhr bietet die Selbsthilfegruppe Prostatakarzinom Köln-Süd Betroffenen und Interessierten Vorträge von Ärzten und Therapeuten an. Zurzeit finden diese statt in der Bibliothek des Nuklearmedizinischen Instituts der Uniklinik (Gebäude 60).

Achtung! Neuer Ort

Wegbeschreibung:
Von der Josef-Stelzmann-Straße links am Haus LebensWert vorbei in Richtung Bettenhaus gehen. Vor dem Bettenhaus rechts liegt die Nuklearmedizin. Den Schildern bis zum Eingang folgen, im Gebäude in den ersten Stock fahren. Links liegt die Bibliothek. Hinter der Glastür gleich links liegt der Vortragsraum, Beschriftung „Seminarraum“.
Falls die untere Haupteingangstür geschlossen ist, bitte klingeln.

Darüber hinaus gibt es jeden ersten Montag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr Gesprächskreise in den Räumen des Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, Marsilstein 4-6 in Köln (Nähe Neumarkt).

15. 04.
Strahlentherapie bei Prostatakrebs
PD Dr. Robert Semrau,
Klinik und Poliklinik für Strahlentherapie, Uniklinik Köln

20. 05.
Naturheilkunde und Prostatakrebs
Prof. Dr. Josef Beuth,
Institut zur wissenschaftlichen Evaluation naturheilkundlicher Verfahren,
Uniklinik Köln

17. 06.
Aktive Überwachung vs. Operation/ Bestrahlung
PD Dr. Michael Waldner,
Urologische Klinik, St. Elisabeth Krankenhaus Köln-Hohenlind

Weitere Informationen unter
www.prostata-shg-koeln-sued.de

Was heißt denn hier Kunst?!

Benefizausstellung mit Bildern, Skulpturen und Objekten von Marietta Lobüscher

Ende Juni sind Interessierte zur Benefizausstellung der früheren Patientin Marietta Lobüscher eingeladen.

Die Werke entstanden zum Teil in der Kunsttherapie bei Richard Berners, aber auch privat. Sie werden versteigert, der Erlös geht an Haus LebensWert und Beginen Köln e.V.

Vernissage
Freitag, 26. Juni 2015, 18 Uhr
Beginenfenster, Markmannsgasse 7, 50677 Köln

Die Ausstellung ist geöffnet bis 26. Juli 2015
jeden Dienstag, Donnerstag und Sonntag von 15 bis 18 Uhr

Kölner Herzkissen e.V. spendet Mützen

Seit einigen Jahren unterstützen nähbegeisterte Frauen an Brustkrebs erkrankte Frauen mit Kissen in Herzform.

Das Besondere an diesen Kissen ist, dass die „Ohren“ der Herzform langgezogener sind. Die Patientinnen tragen diese Kissen unter dem Arm, um den Narbenschmerz nach einer Operation zu lindern. Ferner mindert es Druck und Lymphschwellungen unter dem Arm. Auch schützt es bei plötzlichen Bewegungen oder Stößen und beim Autofahren vor dem Sicherheitsgurt. Die Abgabe der Kissen erfolgt ehrenamtlich und somit kostenlos.

Häkeln Mützen für KrebspatientInnen: V.l. Thomas Lück (Kölner Herzkissen), Thomas Jaenisch (Myboshi), Heike Baier-Lück (Kölner Herzkissen) und Felix Rohland (Myboshi).

Die Idee der Herzkissen stammt aus Amerika. Die dänische Krankenschwester Nancy Frijs-Jensen hat sie 2006 übernommen und nach Europa gebracht.

Kölner Herzkissen e.V. wurde Ende 2011 als Initiative gegründet und ist seit Februar 2015 ein eingetragener und gemeinnützig anerkannter Verein. Der Verein unterstützt das Brustzentrum der Uniklinik Köln und eine Arztpraxis in Kempen am Niederrhein mit Herzkissen. Darüber hinaus werden inzwischen auch Drainageflaschentaschen genäht, die an alle Krebspatientinnen der Frauenklinik verteilt werden.

Im März 2014 hatte Thomas Lück, Vorstandsmitglied des Vereins, die Idee, bunte Mützen für Krebspatientinnen zu häkeln, damit sie neben den üblichen Kopfbedeckungen auch etwas Ungewöhnliches tragen können. Als Sponsoren konnte er dafür die Fa. Myboshi gewinnen, die den Verein mit Wolle, Häkelnadeln und Anleitungen unterstützt. Von den vielen selbstgestrickten Mützen konnten die Initiatoren nun etwa 30 Stück für interessierte LebensWert-Patienten überreichen.

Weitere Informationen unter
www.koelner-herzkissen.blogspot.de.

Erlös aus Weihnachtsmarkt der Klinik-Kirche

Rund um das Weihnachtskonzert am 20. Dezember hatten die Katholische Seelsorge und die Pflegedirektion im Garten der Klinik-Kirche „St. Johannes der Täufer“ einen Markt mit unterschiedlichen Verkaufsständen organisiert. Helfer aus allen Bereichen der Uniklinik empfingen die Gäste mit allerlei Leckereien und selbstgemachten Geschenken, die sie für den guten Zweck verkauften. Insgesamt 2.175 Euro kamen so zusammen und wurden auf die Vereine TrauBe, LebensWert und den Sozialfonds verteilt. In 2015 ist eine Wiederauflage geplant. Bei Interesse oder für Anregungen wenden Sie sich gerne an *pflegedirektion@uk-koeln.de*.

Plätzchen für über tausend Euro

Zu ihrer traditionellen „Plätzchen-Party“ von Susanne Kahrweg erschienen knapp 30 gut gelaunte Gäste, um bei kühlen Getränken, warmen Speisen und einem Wohnzimmerkonzert zu feiern. Musiker Holger Landrock ließ es sich nicht nehmen, unter Verzicht auf die Gage für den guten Zweck das Wohnzimmer zu rocken und die Gäste musikalisch zu unterhalten. Bis in die frühen Morgenstunden wurde getanzt und gelacht. Den Betrag von 1.056 Euro spendet Susanne Kahrweg wie jedes Jahr an LebensWert e.V.
Herzlichen Dank dafür!

Spenden zur goldenen Hochzeit

Anlässlich ihrer goldenen Hochzeit haben LebensWert-Vorstandsmitglied Dr. Michael Kalka und seine Frau Karin statt Geschenken um Spenden für LebensWert gebeten. So kam die stolze Summe von 1.075 Euro zusammen, über die wir uns sehr gefreut haben.

LebensWert gratuliert dem Ehepaar Kalka nachträglich sehr herzlich und sagt Dankeschön!

Große Party bringt Spende für LebensWert

Die ganze Familie und alle Freunde einladen, feste feiern, gut essen und trinken und dankbar dafür sein, dass es einem selbst gut geht – das macht Familie Schmidt-Becker aus Köln gerne und in regelmäßigen Abständen.

Im November 2014 gab es wieder eine dieser schon traditionellen Parties: Die etwa 120 Gäste waren wegen erhöhten Platzbedarfs in die Kölner Tanzschule TanzKulturBrasil geladen. Dort hatte auch noch die Band „Ritmonorm“ mit Sohn David am Schlagzeug Platz und heizte ordentlich ein. Um auch andere zu bedenken, denen es nicht so gut geht, wurde an dem Abend auch Geld gesammelt. Insgesamt 1.000 Euro wurden „erfeiert“ und kommen nun der psychoonkologischen Arbeit des Vereins LebensWert zugute.

Herzlichen Dank für dieses lebensfrohe Engagement!

Der Vorstand

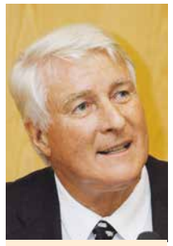
Vorsitzender

Prof. Dr. Michael Hallek
Direktor der Klinik I für Innere Medizin

Stv. Vorsitzender

Prof. Jörg Fischer
Rechtsanwalt

Vorstandsmitglied



Prof. Dr. Dr. h. c. Volker Diehl
Emeritus der Uniklinik Köln
Vereinsgründer LebensWert e.V.

Vorstandsmitglied

Prof. Eckart Fiedler
früher Vorstandsvorsitzender der BARMER Ersatzkasse in Wuppertal

Vorstandsmitglied

Dr. Michael Kalka
früher Vorstandsvorsitzender der AachenMünchener Versicherung

Schatzmeister

Dr. Joachim Schmalzl
Mitglied des Vorstandes der Sparkasse KölnBonn

Der Beirat

Franz Josef Geimer
Vorstand a.D. der Gothaer Versicherung, Beiratsvorsitzender des Vereins

Hermann-Josef Arentz
Berater in der Gesundheitswirtschaft

Hans Werner Bartsch
Bürgermeister / MdR, Köln

Dr. Ferdinand Hoppen
Steuerberater

Wilfried Jacobs
Geschäftsführer Institut für patientenorientierte Versorgungsablaufforschung

Klaus Laepple
Präsident des Bundesverbandes der Deutschen Tourismuswirtschaft

Bernhard Mattes
Vorstandsvorsitzender Ford Deutschland

Gerd Nettekoven
Geschäftsführer der Deutschen Krebshilfe e.V.

Dr. h.c. Fritz Pleitgen
Präsident Deutsche Krebshilfe e.V.

Christa Reinartz
Managementberatung

Elfi Scho-Antwerpes
Bürgermeisterin / MdR, Köln

Prof. Dr. Edgar Schömig Vorstandsvorsitzender und Ärztlicher Direktor der Uni Köln

Dr. Dr. h.c. Michael Vesper Generaldirektor des Deutschen Olympischen Sportbundes

Mit freundlicher Unterstützung von

medfacilities
Techniker Krankenkasse – Gesund in die Zukunft.
Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein – Gute Versorgung. Gut organisiert.
Sparkasse KölnBonn
DREES & SOMMER
DAK Gesundheit
Deutsche Krebshilfe – HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.
AWB
AOK Die Gesundheitskasse.
Roche
BARMER GEK die gesund experten
CARINA STIFTUNG
Stadt Köln

Lebens Wert eV
Psychoonkologie – Leben mit Krebs

Angebote Verein LebensWert auf einen Blick

Für alle onkologischen Patienten, stationär wie ambulant

Therapeutische Angebote:

Montag

Psychologische Gespräche:
Einzelgespräche ganztägig
Kinder krebskranker Elter (KKE), ganztägig

Kunst-/Gestaltungstherapie:
09.00 – 11.00 Uhr
Einzelangebot

Musiktherapie:
10.00 – 11.15 Uhr
Körper & Stimme I
13.30 – 16.00 Uhr
Musiktherapie-Stimme (stationär)
14.00 – 17.00 Uhr
Klangtherapie (stationär)

Dienstag

Psychologische Gespräche:
Einzelgespräche ganztägig
Kinder krebskranker Elter (KKE), ganztägig

Bewegungstherapie:
14.30 – 16.00 Uhr
Gehtraining (Station 16)
17.00 – 18.00 Uhr
Allgemeine Fitness (Fortgeschrittene)
18.15 – 19.30 Uhr
Funktionsgymnastik MammaCA
Kraft & Entspannung

Kunst-/Gestaltungstherapie:
09.00 – 12.15 Uhr (Einzelangebot)
15.30 – 17.45 Uhr (Einzelangebot)

Musiktherapie:
16.30 – 17.45 Uhr
Singgruppe Krankenhauskapelle
ambulante und stationäre Patienten

Mittwoch

Psychologische Gespräche:
Einzelgespräche ganztägig
Kinder krebskranker Elter (KKE), ganztägig

Bewegungstherapie:
16.30 – 17.15 Uhr
Einzelangebot
17.15 – 18.00 Uhr
Einzelangebot
18.00 – 19.00 Uhr
Allgemeine Fitness für Einsteiger

Kunst-/Gestaltungstherapie:
14.00 – 15.30 Uhr
Offene Gruppe (Station 15)
14.00 – 15.00 Uhr
(Einzelangebot)
17.00 – 18.30 Uhr
Offene Gruppe (Station 16)
18.00 – 20.00 Uhr
(Gruppe)

Donnerstag

Psychologische Gespräche:
Einzelgespräche ganztägig
Kinder krebskranker Elter (KKE), ganztägig

Bewegungstherapie:
10.00 – 11.00 Uhr
Funktionsgymnastik MammaCA
11.15 – 12.15 Uhr
4. Donnerstag im Monat
Beckenboden- und Rückentraining Männer
16.30 – 17.15 Uhr
Entspannungstraining

Kunst-/Gestaltungstherapie:
10.15 – 12.15 Uhr (Einzelangebot)
14.30 – 16.30 Uhr (Gruppe)

Musiktherapie:
14.00 – 16.00 Uhr
(Einzelangebot)

Freitag

Psychologische Gespräche:
Einzelgespräche ganztägig
Kinder krebskranker Elter (KKE), ganztägig

Bewegungstherapie:
09.30 – 10.30 Uhr
Nordic Walking (Technik) im Stadtwald
10.30 – 12.00 Uhr
Nordic Walking (Ausdauer) im Stadtwald

Kunst-/Gestaltungstherapie:
10.00 – 12.30 Uhr
(Gruppe)

Musiktherapie:
13.30 – 17.30 Uhr
Musiktherapie-Stimme (stationär)

Ergänzende Angebote:

11.00 – 12.00 Uhr
Seelsorgerische Sprechstunde sowie Beratung zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

16.00 – 19.00 Uhr
Gestaltungsgruppe Ton

16.30 – 18.30 Uhr
Gemeinsames Singen im Chor

14.00 Uhr
1. Dienstag im Monat
Patientencafé *

14.45 – 16.15 Uhr
Feldenkrais (Gruppenangebot)
16.15 – 16.45 Uhr
Feldenkrais (Einzelangebot)

15.00 Uhr
1 x monatlich
Schminkseminar „Freude am Leben“

16.00 – 18.00 Uhr
Reiki

18.30 Uhr
1. Dienstag im Monat
SHG Leukämie & Lymphome *

11.00 – 12.30 Uhr
Feldenkrais (Gruppenangebot)
12.30 – 13.00 Uhr
Feldenkrais (Einzelangebot)

13.30 – 14.45 Uhr
Tai Chi/Qi Gong für Anfänger
14.45 – 16.15 Uhr
Tai Chi/Qi Gong für Fortgeschrittene

14.00 – 16.00 Uhr
Achtsamkeit durch Bewegung

14.30 Uhr
Patientencafé *

15.30 – 17.30 Uhr
Sozialberatung

16.00 Uhr
3. Mittwoch im Monat
SHG Prostatakrebs

17.00 – 18.00 Uhr
Patientenseminar
(14-tägig, Themen s. Journal o. Internet)

18.00 Uhr
3. Donnerstag im Monat
Non Hodgkin Lymphom Hilfe NRW*

Blaue Termine: Angebot im Haus LebensWert
Orangefarbene Termine: Stationäres Angebot Med. I
Schwarze Termine: Angebot im Haus LebensWert und auf den Stationen

Bitte melden Sie sich zu allen Angeboten an (ausgenommen sind Angebote mit *). Besondere Angebote und aktuelle Veranstaltungen entnehmen Sie bitte den Aushängen oder dem Internet unter www.vereinlebenswert.de

So erreichen Sie unsere Mitarbeiter: 0221 – 478-...

Anmeldung:	Nastaran Fadakar	-9719-0	Geschäftsführung:	Uwe Schwarzkamp	-9718-9
Projektleitung:	Karin Reinhardt	-86714	Seelsorge:	Klaus Peter Böttler (ev.)	-6358
Kinder- & Jugendlichen-psychotherapie (KKE)	Regine Dülks Sandra Vohl	-97732 -97732		Lisa Klein-Weber (kath.)	-5804
Angehörigenberatung:	Hildegard Labouvie	-87411	Ernährungsberatung:	Gisela Kremer	-3324

Nach telefonischer Terminvereinbarung unter 0221 – 478-9719-0

Therapeutische Angebote	Beratung zur beruflichen Neuorientierung	Seelsorgerische Sprechstunde für Patienten und Angehörige	Beratung zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht