



**1/18**

17. Jahrgang

ISSN 2364-4206

Journal

# LebensWert

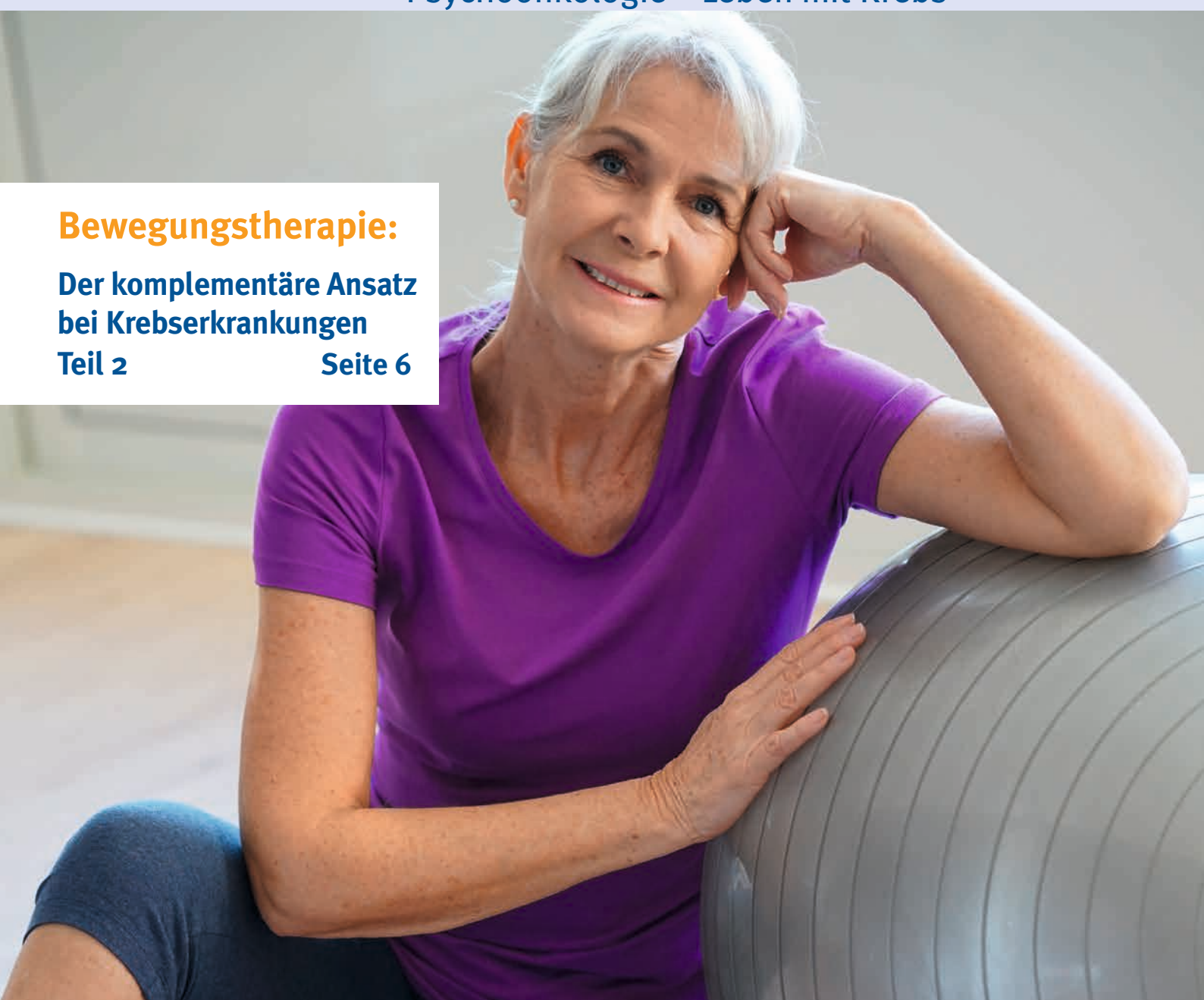
Psychoonkologie – Leben mit Krebs

## Bewegungstherapie:

Der komplementäre Ansatz  
bei Krebserkrankungen

Teil 2

Seite 6



**Deutscher Krebskongress**  
Krebs verändert Perspektiven

Seite 3

**Versorgungsforschung**  
Hilfe zur Selbsthilfe

Seite 8

**Mut-Mach-Seiten**  
3 Patienten berichten

Seite 10

### Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer von LebensWert e.V.,

sucht man weltweit nach dem Land mit der wohl ausgeprägtesten Stifterkultur, so stößt man zwangsläufig auf die USA. Dort scheint es gang und gäbe, dass private Groß- und Größtvermögen nur zu Bruchteilen in die nächste Familiengeneration übertragen/vererbt werden. Der überwiegende Teil wird gemeinnützigen Einrichtungen gestiftet, die – gestärkt durch private Sponsoren – von Hochschulgründungen über Katastrophenhilfe bis hin zu medizinischer Grundlagenforschung fast schon staatliche Aufgaben übernehmen.

In Deutschland bildet sich diese Stifter- und Spenderkultur nur allmählich heraus. Die Gründe hierfür sind sicher vielschichtig. Neben einem sich abzeichnenden Mentalitätswandel dürften auch erbschaftsteuerliche Gründe eine maßgebliche Rolle spielen. Da insbesondere unternehmerische Vermögen nicht mehr unbegrenzt steuerneutral in die nächste Generation übertragen werden können, dürfte die Bereitschaft, einen Teil des zu Lebzeiten erwirtschafteten Vermögens gemeinwohlorientierten Zwecken zu widmen, deutlich zunehmen.

Unser Verein LebensWert lebt zum Teil von Mitgliedsbeiträgen, insbesondere aber von Zuwendungen Dritter aus unterschiedlichsten Anlässen. Hier ist jedes Vereinsmit-



glied gefordert. Mitglied im Verein LebensWert zu sein, sollte auch als Auftrag zur Akquisition solcher finanzieller Zuwendungen verstanden werden. Jeder von uns kann – soweit bekannt – gemeinnützige Stiftungen ansprechen, ob deren Stiftungszweck auch eine finanzielle Förderung der Psychoonkologie gestattet. Wenn es hierdurch gelingt, den finanziellen Spielraum von „LebensWert e.V.“ zu vergrößern, ist allen Beteiligten im besten Sinne des Wortes geholfen.

In diesem Sinne wünscht Ihnen einen schönen Frühling

Ihr  
Werner Görg

### LebensWert e.V.: Psychoonkologie, eine Initiative für Krebspatienten

„Ich habe Krebs!“ – „Wie geht es jetzt bloß weiter?“ – „Ich brauche Hilfe!“ Viele Menschen erleiden bereits bei der Diagnose einen Schock, andere fallen während oder erst nach der Behandlung in ein seelisches Tief. Neben einer bestmöglichen medizinischen Versorgung hilft oft eine professionelle Unterstützung zur seelischen Stärkung und nachhaltigen Stabilisierung – durch psychologische Gespräche sowie Kunst-, Musik- und Bewegungstherapie.

Dieses als Psychoonkologie bezeichnete und vom Förderverein LebensWert e.V. finanzierte Angebot steht allen stationären und ambulanten Krebspatienten der Uniklinik Köln, aber auch allen ambulanten Patienten der Region<sup>1</sup> offen – unbürokratisch und kostenfrei.

Der Förderverein LebensWert e.V. ist ein spendenfinanzierter, gemeinnützig anerkannter Verein, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, das bundesweit modellhafte Kölner Psychoonkologie-Projekt finanziell zu fördern, denn noch wird diese wichtige (und geforderte) Unterstützungsleistung der Psychoonkologie durch Krankenkassen nicht refinanziert und ist auf Spendengelder und Mitgliedsbeiträge angewiesen!

Weitere Informationen unter  
[0221 / 478-97190](tel:022147897190) oder  
[www.vereinlebenswert.de](http://www.vereinlebenswert.de).

Folgen Sie uns auch auf Facebook und XING



[www.facebook.com/LebensWert.e.V.Koeln](https://www.facebook.com/LebensWert.e.V.Koeln)



<https://www.xing.com/companies/lebenswerte.v.-psychoonkologielebenmitkrebs>

#### Impressum

##### Herausgeber:

LebensWert e.V.

##### Schriftleitend und verantwortlich:

Uwe Schwarzkamp (SK)

LebensWert e.V. an der Uniklinik Köln

c/o Verwaltungsgebäude des

Evangelischen Krankenhauses Weyertal

Weyertal 76, 50931 Köln

##### Redaktion und Produktion:

Andrea Böttcher (Redaktionsleitung)

(AB, Red.)

[www.frauboettcher.de](http://www.frauboettcher.de)

Jürgen Kisters (JK)

Christine Vetter (CV) [www.christine-vetter.de](http://www.christine-vetter.de)

Ulla Nerger

[www.nerger-foto.de](http://www.nerger-foto.de)

Miranda Tomczyk

[www.mirapato.de](http://www.mirapato.de)

Druckerei

flyeralarm GmbH

<sup>1</sup> Außer Patienten, die in anderen Organkrebszentren behandelt werden, da zertifizierte Krebszentren eine eigene psychoonkologische Versorgung anbieten.

### Ihr Ansprechpartner



Uwe Schwarzkamp

Geschäftsführer  
LebensWert e.V.

Tel. 0221 – 478-9718-9  
[uwe.schwarzkamp@uk-koeln.de](mailto:uwe.schwarzkamp@uk-koeln.de)

# „Perspektiven verändern Krebs – Krebs verändert Perspektiven“

Bericht vom Deutschen Krebsskongress in Berlin

Die moderne Krebsmedizin ist in den vergangenen Jahren zu einer Präzisionsmedizin geworden, was erheblichen Fortschritten in der Diagnostik wie auch in der Therapie von Krebserkrankungen zu verdanken ist. Die innovativen Entwicklungen haben neue Perspektiven in der Onkologie eröffnet, betonte Professor Dr. Thomas Wiegel, Universitätsklinikum Ulm, als Kongresspräsident beim 33. Deutschen Krebsskongress (DKK) in Berlin. Der DKK wurde daher in diesem Jahr unter das Motto „Perspektiven verändern Krebs – Krebs verändert Perspektiven“ gestellt.

Fortschritte vollziehen sich derzeit in vielen Bereichen der Onkologie. Das beginnt mit der molekularen Pathologie, die Veränderungen im Tumor erfasst, welche auf Mutationen in der Erbsubstanz basieren. Dadurch lassen sich bei einigen Tumoren wie dem Lungenkrebs sowie dem Darmkrebs mittels Analysen der Erbsubstanz im Tumor Patienten identifizieren, die mit hoher Wahrscheinlichkeit auf eine spezielle zielgerichtete Therapie ansprechen. Mittels der molekularen Pathologie kann nach Professor Dr. Christoph Röcken aus Kiel außerdem die Mutationslast bestimmt werden. Mit ihrer Hilfe ist möglicherweise vorherzusagen, ob ein Patient auf die neuen Chancen der Krebsimmuntherapie ansprechen wird oder nicht.

Doch auch bei den bildgebenden Verfahren gibt es Neuerungen. Ein Beispiel ist nach Professor Dr. Heinz-Peter Schlemmer aus Heidelberg die sogenannte multiparametrische Magnetresonanztomographie (MRT), mit der sich anatomische Veränderungen, die auf ein Prostatakarzinom hinweisen, aufspüren lassen und mit der auch die Aggressivität des Tumors abzuschätzen ist. Zunehmend werden zudem Verfahren wie die Computertomographie (CT), das MRT und die Positronenemissionstomographie (PET) miteinander kombiniert, um

Informationen zu Stoffwechselvorgängen im Tumor zu erhalten.

## Enge Vernetzung der Disziplinen – einschließlich der Psychoonkologie

Damit die Patienten von Fortschritten auf den verschiedenen Gebieten der Krebsmedizin profitieren können, ist jedoch eine enge Vernetzung des Expertenwissens erforderlich, die multidisziplinäre Zusammenarbeit ist wichtiger denn je. Das beschränkt sich nach Professor Dr. Peter Albers, Präsident der Deutschen Krebsgesellschaft, nicht auf die einzelnen Fachdisziplinen, sondern betrifft auch die Pflege und die Psychoonkologie. Denn Krebspatienten brauchen nicht nur eine präzise Diagnostik und effektive Therapie, sondern auch psychosoziale und psychoonkologische Angebote sowie eine gute onkologische Pflege. Generell ist zudem eine stärkere Patientenorientierung in der Krebsmedizin unerlässlich, betonte Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Krebshilfe und Präsident der Deutschen Krebsgesellschaft e. V. „Der Patient möchte heutzutage nicht mehr ein folgsamer Duldner sein, sondern ein mündiger, kompetenter Gesprächspartner. Den Patienten ist es wichtig, in Entscheidungen miteinbezogen und als Individuum mit eigenen persönlichen Bedürfnissen behandelt zu werden.“

## Bewegungstherapie auch in der Akutphase

Eine wichtige Rolle spielt dabei unter anderem die Bewegungstherapie, wie Privatdozent Dr. Freerk Baumann von der Sporthochschule Köln und der Arbeitsgruppe Onkologische Bewegungsmedizin an der Uniklinik Köln darlegte. Früher eher eine Rarität, sind inzwischen Sportprojekte zur Normalität in der Behandlung von Krebspatienten geworden. Das betrifft nicht nur die Nachsorge, sondern mehr und mehr auch die Akutthera-

pie. „Zahlreiche Studien haben die Effekte von Trainingsinterventionen mittlerweile belegt. Bewegungstherapie ist die wirksamste Methode zur Kontrolle medizinisch relevanter Nebenwirkungen in der Onkologie“, berichtete Baumann. Bewegung ist jedoch nicht gleich Bewegung. Vielmehr setzt sich die Erkenntnis durch, dass die meisten Patienten den größten Nutzen von einer „personalisierten Bewegungstherapie mit spezifischen Interventionen“ haben. Erfolgt die Bewegungstherapie in der Akutphase unter laufender Tumorthherapie, ist zudem eine enge Anbindung an die onkologische Versorgung anzustreben. Als beispielhaft wurde dabei in Berlin die „Onkologische Trainingstherapie“ (OTT) an der Uniklinik Köln vorgestellt.

## Palliativmedizin – die Lebensqualität erhalten

Ein weiterer Schwerpunkt beim DKK war die Palliativmedizin, bei der es darum geht, Menschen mit einer unheilbaren Erkrankung möglichst lange eine gute Lebensqualität zu erhalten. Die palliativmedizinische Betreuung sollte deshalb nicht erst im Endstadium der Erkrankung einsetzen, sondern bereits frühzeitig, am besten sobald klar ist, dass eine Heilung nicht mehr möglich ist. Ziel der Palliativmedizin ist es, Symptome der Erkrankung wie auch deren Behandlung wie etwa Schmerzen, Übelkeit oder Luftnot effektiv zu lindern. Unstrittig ist, dass die Palliativmedizin zu mehr Lebensqualität beiträgt, berichtete Dr. Bernd Oliver Maier, Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin beim DKK. Allerdings sind noch viele Fragen offen: „Wir brauchen in diesem Bereich mehr Forschung“, betonte Maier in Berlin.

Christine Vetter





Foto pixabay/5443882

## Festigung der Psychoonkologie in Köln

Kommunikation und Spenden über Facebook und Co.

Jährlich erkranken in Deutschland etwa 485.000 Patienten an Krebs; in NRW 108.296, in Köln allein 5.704<sup>1</sup> Menschen.

Vor dem Hintergrund einer Krebserkrankung benötigen Patienten und Angehörige umfassende Beratungs- und Versorgungsangebote, die den Patienten und seine Angehörigen bedarfsorientiert unterstützen. Bereits seit 2002 engagiert sich der Verein LebensWert e.V. für entsprechende sektorenübergreifende Angebote und deren Etablierung im Gesundheitssystem.

Mittlerweile zählt die Psychoonkologie in Köln strukturell wie konzeptionell zu den umfassendsten Einrichtungen in Deutschland. Nicht zuletzt hat sie aufgrund dessen und aufgrund ihres langen Bestehens letztes Jahr den Zuschlag aus dem Innovationsfond des Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) erhalten, die Möglichkeiten der Etablierung einer integrierten, sektorenübergreifenden Psychoonkologie (isPO) wissenschaftlich zu eruieren (PD Dr. Michael Kusch und Team). Inhaltlich ist diese auf vier Jahre angelegte Studie fokussiert auf psychosoziale und psychotherapeutische Angebote. Sie kann unsere komplementären Angebote der Kunst-, Musik- und Bewegungstherapie nicht miteinbeziehen.

Unser Ziel ist die Etablierung modellhafter Psychoonkologie-Strukturen

für jeden Krebspatienten und Angehörigen der Region! Lebensqualität und soziale Teilhabe sind in diesem Kontext maßgebliche Parameter. Aus unserer Sicht sind die komplementären Angebote mit ihren spezifischen Therapieansätzen sowie das Angebot der Krebsberatung dabei unverzichtbar. Insbesondere für diese Angebote müssen wir eine stabile Finanzierung über Spenden und andere Unterstützungsmöglichkeiten erreichen.

### Folgen Sie uns ...

„Folgen Sie uns auch auf Facebook (LebensWert e.V. – Psychoonkologie, Leben mit Krebs) und auf Xing!“ Der erweiterte Online-Auftritt von LebensWert e.V. ergänzt das bekannte Informationsangebot der LebensWert-Homepage ([www.vereinlebenswert.de](http://www.vereinlebenswert.de)) sowie des LebensWert-Newsletters und informiert zudem über Online-Spendenmöglichkeiten. Mit dem neuen medialen Auftritt wollen wir Aufmerksamkeit bei den Menschen wecken, die LebensWert noch nicht kennen, aber potentiell ein Interesse haben könnten. Denn ohne Öffentlichkeit oder konkrete Angebote können wir keine Spenden generieren.

Neben den Spenden-Aufrufen möchten wir die neuen Kommunikationsmöglichkeiten, zu denen auch das nicht mehr ganz neue E-Mailing gehört, nutzen, um mit Ihnen in einen Austausch zu kommen. Uns

interessiert Ihre Meinung. Gerne möchten wir erfahren, was Sie gut finden und was aus Ihren Augen verbesserungsfähig scheint. Nutzen Sie bitte diese Möglichkeiten.

### „Spendenrad“ weiter drehen

Ich würde mich freuen, wenn wir das „Spendenrad“ gemeinsam noch weiter drehen könnten – zu tun gibt's genug! Ob Geburtstage, Jubiläen, Familien- und Freundesfeste aller Art, Vereins- oder Unternehmensaktivitäten, Möglichkeiten für eine kreative Spenden-Idee gibt es reichlich. Wir wollen – und wir denken, es ist unsere Aufgabe – die Angebote der Psychoonkologie in Köln zukunftsorientiert festigen.

Neben den kreativen Spenden-Ansätzen mit positivem Hintergrund gibt es leider auch die traurigen Anlässe, die mitunter für einen Spendenaufruf genutzt werden: die Kondolenzspende und die Nachlassspende. Orientiert an dem Gedanken, dem Abschied noch einen Sinn zu geben, haben wir in den letzten Jahren einige solcher Spenden erhalten, die wir mit Respekt vor den Verstorbenen und den Angehörigen entgegennehmen und wofür wir ausgesprochen dankbar waren und sind.

*Uwe Schwarzkamp*

<sup>1</sup> Zahlen von 2014; Quelle: Krebsregister NRW

## Auszeichnung für Prof. Hallek

Prof. Dr. Michael Hallek, Direktor der Klinik I für Innere Medizin und Vorstandsvorsitzender des Centrums für Integrierte Onkologie (CIO) an der Uniklinik Köln, hat am 19. Februar 2018 in der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) die Johann-Georg-Zimmermann-Medaille 2017/2018 verliehen bekommen. Er erhielt die Auszeichnung für seine wegweisende Forschung zur Behandlung von Leukämien. Der Johann-Georg-Zimmermann-Forschungspreis und die Johann-Georg-Zimmermann-Medaille gehören zu den höchsten Auszeichnungen für Verdienste in der Krebsforschung in Deutschland.



## Patientenkongress Leukämie und Lymphome

Am 9. und 10. Juni 2018 lädt die Deutsche Leukämie- und Lymphome-Hilfe gemeinsam mit dem Universitätsklinikum Düsseldorf zum 21. bundesweiten Patientenkongress. Auf dem Programm stehen Vorträge zu neuen Erkenntnissen bei den verschiedenen Leukämie-Formen genauso wie zur Digitalisierung der Medizin oder zu männer- und frauenspezifischen Problemen. Eine kleine Laborkunde, Gesprächsgruppen für Angehörige sowie ein Rahmenprogramm runden das zweitägige Programm ab. Die Veranstaltung richtet sich an Erwachsene mit Leukämien und Lymphomen, ihre Angehörigen sowie Pflegepersonal und Ärzte.

Information und Anmeldung bei der Stiftung Deutsche Leukämie- und Lymphom-Hilfe unter 0228/33 889 210, [info@dlh-kongress.de](mailto:info@dlh-kongress.de) sowie [www.dlh-kongress.de](http://www.dlh-kongress.de).

## MVZ mit neuem Außenauftritt

Der neue Internetauftritt des Medizinischen Versorgungszentrums (MVZ) der Uniklinik Köln ist online und führt die Besucher durch die 20 verschiedenen Praxen aus den unterschiedlichen medizinischen Fachgebieten. Wie alle überarbeiteten Webseiten der Uniklinik besticht auch der neue Auftritt des MVZ durch moderne Optik sowie durch responsive Funktionalität. Neben der übersichtlichen Struktur, tragen die überarbeiteten Inhalte und Texte maßgeblich dazu bei, den spezifischen Informationsbedürfnissen ambulanter Patienten zu entsprechen. Weitere Informationen unter <https://mvz.uk-koeln.de/>

## Nationales Centrum Familiäre Tumorerkrankungen gegründet

Mitte Januar ist an der Uniklinik Köln das Nationale Centrum Familiäre Tumorerkrankungen (NCFT) gegründet worden. Die Leitung übernimmt Prof. Dr. Rita Schmutzler. Auch zum Direktorium gehören Prof. Dr. Reinhard Büttner, Prof. Dr. Tobias Goeser, Prof. Dr. David Maintz und Prof. Dr. Dr. Michal-Ruth Schweiger. Neuere molekular-genetische Untersuchungen belegen die Bedeutung genetischer Dispositionen bei der

Entstehung von rund einem Drittel der häufigen soliden Tumoren wie Darm-, Brust- und Prostatakrebs. Noch profitieren die Patienten in der klinischen Versorgung jedoch unzureichend von diesem schnellen Erkenntnisgewinn. Das NCFT hat es sich zum Ziel gesetzt, die Forschung auf dem Gebiet der erblichen Tumorformen voranzutreiben und die Diagnostik, Prävention und Therapie im Sinne einer wissensgenerierenden Versorgung zu verbessern.

## LebensWert Newsletter

Für schnellere Information

Liebe Mitglieder,  
E-Mails sind die schnellste und kostengünstigste Form der Kommunikation.

Damit wir Sie auch kurzfristig über Neuigkeiten informieren und auf Veranstaltungen hinweisen können, freuen wir uns, wenn Sie uns Ihre E-Mail-Adresse zukommen lassen, so dass wir nach und nach einen Verteiler aufbauen können.

Bitte schicken Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff „Newsletter“ an Uwe Schwarzkamp unter [uwe.schwarzkamp@uk-koeln.de](mailto:uwe.schwarzkamp@uk-koeln.de).

Schon jetzt  
herzlichen Dank!





# Komplementäre Ansätze bei Krebserkrankungen

## Teil 2: Bewegungstherapie in der Psychoonkologie



Foto © fotolia/gewitterkind

Bei einer Krebserkrankung müssen Körper und Seele gleichermaßen behandelt und gestärkt werden. Dazu ist der Einsatz von komplementären Therapien sinnvoll. Die drei komplementären Ansätze Musiktherapie, Kunsttherapie und Bewegungstherapie betonen unterschiedliche Elemente der menschlichen Erfahrung: Klänge, Bilder und körperliche Betätigungen und Erfahrungen ermöglichen auf unterschiedliche Weise, zu sich selber in ein intensives Erleben zu kommen. Nach Musik- und Kunsttherapie (Journal LebensWert 2/2017) stellen wir nun die Bewegungstherapie vor.

Ausgangspunkt für die gezielte Bewegungsaktivierung ist das vorherige psychologisch-psychotherapeutische Gespräch mit dem Patienten, die Ermittlung und Einschätzung seiner ganz persönlichen Situation. Ausgehend von seinen Erfahrungen und bisherigen Versuchen, mit der Krankheit umzugehen, werden gemeinsam die neuen Bewältigungsstrategien entwickelt.

### Die Beruhigung in der Bewegung

Der Mensch muss sich bewegen, wenn er nicht erstarren will. Das ist sein unumstößliches Lebendigkeitsgesetz. Alle Bewegung beginnt mit dem Körper. Und gerade ein Mensch, der durch eine schwere Krankheit und medizinische Maßnahmen körperlich und seelisch erschüttert wurde, muss erfahren, dass er sich auf seinen

Körper noch immer verlassen kann: trotz Schmerz, trotz Einschränkung, trotz Müdigkeit und Anstrengung. Ein kranker Körper, der sich bewegt, hilft sich selbst, wenn er den gezielten Anleitungen eines guten Therapeuten folgt. So verändern Menschen mit der Kenntnis der Diagnose Krebs unweigerlich ihre körperliche Wahrnehmung. Aus einer starken Sensibilisierung auf das betroffene Organ entwickelt sich häufig eine umfassende Verunsicherung bezüglich des eigenen Körpers. Weiter wird durch die Belastungen von Operation, Chemo- oder Bestrahlungstherapie die körperliche Leistungsfähigkeit stark reduziert. Die Bewegungstherapie in LebensWert nutzt diese körperbezogene Sensibilität, um den Betroffenen auch die gesunden Seiten ihres Körpers zu zeigen und spüren zu lassen. Das Ziel: Vertrauen in den eigenen Körper, eine verbesserte Leistungsfähigkeit und ein positives Körperbild.

### Positive Körpererlebnisse vermitteln

Die Bewegungstherapie geschieht immer „situationsangepasst“. Wohlbefinden und ein behutsames Gefordertwerden des Körpers müssen stets im Gleichgewicht sein. Die Möglichkeiten der gezielten Körperarbeit werden sowohl ambulant in den Therapieräumen von LebensWert als auch auf der Krankenhausstation angeboten. Im stationären Bereich ist das Hauptanliegen, den Patienten zur Bewegung zu motivieren und ihm positive Körpererlebnisse zu vermitteln.

So können Feldenkrais-Übungen oder einfache im Bett auszuführende Kraft- und Beweglichkeitsübungen die durch Ruhigstellung bedingte Konditionsverschlechterung verzögern. Unterschiedliche Entspannungsverfahren ergänzen diese Maßnahmen. Dabei erlebt sich der Patient als aktiv und handelnd, mobilisiert Kraftreserven und regeneriert schneller. Im ambulanten Bereich kann der Patient losgelöst von alltäglichen Situationen sein körperliches Wohlbefinden steigern. Das Angebot der ambulanten Bewegungstherapie reicht von Kursen für die allgemeine Fitness wie etwa Nordic Walking über spezielle Angebote für Mammakarzinompatientinnen oder Beckenbodengymnastik für Männer bis hin zu Entspannungsverfahren, Feldenkrais und Tai Chi. Mit zunehmender Vitalität erlangt der erkrankte Körper seine physische Autonomie zurück und erlebt, je nach Zustand der Krebserkrankung, das Vertrauen in seine Gesundheit. So fördert körperliche Bewegung die Eigenverantwortung und ein gesundheitsbewusstes Verhalten.



Foto © LebensWert

## Fünf Fragen an Alex Fissmer, Bewegungstherapeut

### *Herr Fissmer, was ist das therapeutisch Besondere an der Bewegungstherapie?*

Alex Fissmer: Da eine Krebserkrankung immer eine körperliche Erkrankung ist, ist eine Auseinandersetzung mit den körperlichen Veränderungen unumgänglich. Bewegung hilft dabei, sich in und mit seinem Körper zu orientieren und wieder wohlzufühlen. Zwar ist Bewegung etwas Alltägliches, aber Körper und Bewegung werden nicht immer bewusst erlebt. Allerdings können wir körperliche Veränderungen durch einen Vorher-Nachher-Vergleich sehr genau spüren, da unser Körper nicht nur eine funktionierende motorische, sondern auch eine sensorische Einheit ist. Körperempfindungen geben uns auch Auskunft über den Grad der Anstrengung, Entspannung und Kraft sowie über unsere physische Haltung. In unserer Haltung und Bewegungsausführung spiegelt sich auch unsere aktuelle emotionale Verfassung wieder. Die Bewegungstherapie kann diesen Mechanismus teilweise in entgegengesetzter Richtung nutzen, um durch Bewegung positiven Einfluss auf die Stimmung zu nehmen.

### *Was ist das therapeutische Ziel der Bewegungstherapie?*

Auf einer funktionellen-körperlichen Ebene geht es im Wesentlichen um die Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens. Der Patient soll Eigenaktivität und Bewegung als einen wirksamen Beitrag zur Behandlung begreifen, Bewegungsfreude und Spaß entwickeln. Seine körperliche Leistungsfähigkeit soll verbessert, individuelle körperliche Ressourcen entdeckt und ein ökonomisches Bewegungsverhalten vermittelt werden. Unter psychischen und sensorischen Gesichtspunkten soll Bewegung das Körperbewusstsein und Selbstwertgefühl verbessern und den Patient zur realistischen Selbsteinschätzung bringen. Er kann durch Bewegung einen emotionalen Ausgleich erfahren, eine differenziertere Körperwahrnehmung und gesteigerte Achtsamkeit für seine persönlichen Haltungs- und Bewegungsmuster. Außerdem kann Bewe-

gung gezielt von einer krankheitsbezogenen Aufmerksamkeit ablenken.

### *Für welche Patienten ist diese Therapieform geeignet?*

Diese Therapieform ist grundsätzlich für alle Patienten geeignet, es sind keine körperlichen Mindestanforderungen notwendig. Es gilt auch hier der therapeutische Ansatz, „dass der Patient dort abgeholt wird, wo er steht“. Es handelt sich nicht um Sport oder Training. Die Bewegung ist das zentrale Element der Bewegungstherapie und sollte nicht zwingend mit Anstrengung verknüpft werden.

### *Gibt es einen grundsätzlichen Verlauf der Bewegungstherapie, oder verläuft sie bei jedem Patienten anders?*

Es sind grundsätzliche Entwicklungen zu erkennen, wenn auch in unterschiedlicher Ausprägung. Zunächst sind Patienten sehr häufig verunsichert. Mit den ersten gemeinsamen „Schritten“ innerhalb einer Kleingrupp-



Foto © LebensWert

pe der Bewegungstherapie reduziert sich dies. Nun kann eine schrittweise Annahme und Akzeptanz der aktuellen körperlichen Situation hinsichtlich der Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft sowie der spürbaren Energiereerven erfolgen. Auf Grundlage des aktuellen Bewegungsvermögens und der subjektiven Leistungsfähigkeit, kann eine intuitive oder auch gelenkte Neuorientierung der konditionellen Grundeigenschaften erfolgen. Durch Wiederholungen und Selbstbeobachtung stabilisiert oder bessert sich die physische Leistungsfähigkeit. Der Körper ist leistungsfähiger und auch das Selbstwertgefühl ist gesteigert. Vor jeder Bewegungsstunde spüren die Teilnehmer zunächst in sich hinein, um



Alex Fissmer ist Diplom-Sportwissenschaftler, Entspannungstherapeut und DPA-Psychoonkologe. Seit 2005 betreut er onkologische Patienten in Haus LebensWert. Sein Konzept folgt trainingswissenschaftlichen Grundlagen aus Pilates, Yoga und Feldenkrais, kombiniert mit spielerischen Elementen und körpertherapeutischen Impulsen aus der Bioenergetik oder der Alexander Technik. Foto © MFK

ihre aktuellen Bedürfnisse zu erfassen. Danach erfolgt die Auswahl der Inhalte und verwendeten Kleingeräte.

### *In welcher Beziehung steht die Bewegungstherapie zu den psychologischen Gesprächsangeboten?*

Stark vereinfacht kann man sagen, dass mit körperlicher Bewegung und Aktivität auch die eigenen Gedanken in Bewegung kommen. Betroffene können über körperliche Aktivitäten und andere Körperhaltungen auch einen anderen Blickwinkel finden. Der ideale Effekt stellt sich ein, wenn diese Veränderung auch reflektiert wird. Dafür kann das psychologische Gespräch die notwendige Basis liefern. In einem psychoonkologischen Gespräch kann aber auch der erforderliche Impuls für ein Mehr an körperlicher Bewegung gegeben werden.

Text und Interview: Jürgen Kisters



## „Hilfe zur Selbsthilfe“ durch Gleichbetroffene

Teil zwölf der Reihe „Was sind psychoonkologische Interventionen in der Onkologie und wie wirken sie?“

In einer kleinen Untersuchung der Uniklinik Köln darüber, wie Patienten Selbsthilfeangebote annehmen, hat der Verein LebensWert Krebspatienten zu Beginn ihrer stationären Krebstherapie über Selbsthilfeangebote informiert und bei 474 Krebspatienten im Verlauf der Krebstherapie (3. bis 6. Behandlungsmonat) nachgefragt, ob sie Kontakt mit einer Selbsthilfegruppe aufgenommen haben. Etwa 62 Patienten (13 %) hatten in diesem Zeitraum den Kontakt zur Selbsthilfe gesucht. Diese eher geringe Anzahl an Patienten, die eine Selbsthilfegruppe aufsuchen oder einer solchen beitreten, wird auch in anderen Untersuchungen berichtet<sup>1</sup>.

Warum ist die „Inanspruchnahme von Selbsthilfe“ so gering? Etwa 40 % der Patienten geben dazu an, keinen Bedarf zu haben, 15 % berichten über keine Zeit, knapp 11 % hätten keine geeignete Selbsthilfegruppe gefunden und ca. 13 % hätten nicht gewusst, wo sie nach einer solchen Gruppe suchen sollten. Etwa 28 % der Patienten würden sich mehr Informationen zum Thema Selbsthilfe im Allgemeinen wünschen.

Selbstverständlich engagieren sich „Selbsthilfegruppenvertreter“ seit langem aktiv im Krankenhaus, nehmen Kontakt zu Patienten auf, beraten und werben für ihr Engagement in einer Selbsthilfegruppe. In den meisten Kliniken und Stationen liegt Informationsmaterial bereit, welches über Selbsthilfe, Selbsthilfegruppen und deren Informationsveranstaltungen informiert. In der Uniklinik Köln, die Mitglied im Netzwerk „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“ ist, gibt es zudem eine Selbsthilfebeauftragte, die interessierten Patienten

als Ansprechpartnerin mit einer Beratung und Vermittlung an Selbsthilfegruppen zur Verfügung steht.

Auch der Verein LebensWert hat lange Jahre in seinen Unterlagen zur Früherkennungsuntersuchung von Ängsten und Depressivität eine Information über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen beigelegt.

### Wie erreichen Selbsthilfegruppen die Patienten?

Dennoch: Wir erreichen nicht jeden Patienten und können nicht jeden für eine Kontaktaufnahme zur Selbsthilfe gewinnen. Hierzu muss man wissen, dass viele Patienten zum Zeitpunkt ihrer akuten Krebstherapie keinen Bedarf nach einer Unterstützung durch Selbsthilfegruppen erleben und dass diejenigen, die einer Selbsthilfegruppe beitreten, dies oftmals erst nach einer schwereren und langwierigen Erkrankung tun. Daher kann es durchaus Jahre dauern, bis ein an Krebs erkrankter Mensch einer Selbsthilfegruppe beitrifft (s. hierzu 1). Das Engagement der Selbsthilfegruppen und der Selbsthilfebeauftragten im Krankenhaus erfüllt daher durchaus seine Aufgabe, so Uwe Schwarzkamp, Geschäftsführer von LebensWert e.V.: „Mit ihrer dauerhaften persönlichen Präsenz, ihren Informationsflyern und -veranstaltungen erreicht die Selbsthilfe genau solche Patienten, die oft nach langer und schwerer Erkrankung mit hoch komplexen Behandlungsformen einen wachsenden Wunsch nach Kontakt und Austausch mit Gleichbetroffenen verspüren!“

Krebspatienten, die einer Selbsthilfegruppe beitreten, profitieren von den Erfahrungen und dem Wissen

der Gleichbetroffenen, die sich oftmals über viele Jahre mit solchen medizinischen, persönlichen, sozialen und gesellschaftlichen Fragen und Problemen befassen, die mit einer spezifischen Krebserkrankung und spezifischen Therapieformen verbunden sind. Insbesondere ist es die persönliche Betroffenheit, die kein Arzt, kein Psychologe aufbringen kann, die „Selbsthilfe“ zu einer spezifischen Hilfe auf Augenhöhe werden lässt. Diese Betroffenheit erzeugt sofort ein gewisses Vertrauensverhältnis: Da ist jemand, der ähnliche Erfahrungen gemacht hat, die gleichen Ängste erlebt hat und offensichtlich gut damit klargekommen ist, der zudem kein berufliches, sondern ausschließlich ein persönliches, menschliches Interesse hat.

### Hilfsangebote aufzeigen

Krebspatienten, die keiner Selbsthilfegruppe beitreten möchten oder die noch keinen Wunsch danach empfinden, verfügen dagegen nicht über Informationen zu Möglichkeiten der Selbsthilfe und wissen oftmals nicht einmal, dass es Lösungen für manche ihrer Fragen und Probleme gibt. Diese Patienten gehen nicht zur Selbsthilfe, um sich zu informieren, sondern suchen sich die Informationen, die sie benötigen, selbst. Häufig suchen sie auch nicht einmal aktiv und gezielt nach Informationen, sondern nehmen einfach das, was sie „zufällig aufschnappen“. Suchen Patienten aktiv nach Informationen, dann zumeist im Internet, suchen sie hingegen nicht aktiv, dann wissen sie nur das, was ihnen jemand „zugerufen“ hat. Und hier beginnt ein ganz anderes Problem der persönlichen Selbsthilfe: Patienten, die sich selbst helfen und



die recherchieren, finden oftmals keine zuverlässigen Informationen oder keine, die zu ihrer persönlichen Lebenssituation passen – „Informationsverwirrung“ kann die Folge sein. Patienten, die sich nicht informieren, schnappen hier und da bruchstückhafte Informationen auf und kommen zu keinem klaren Bild über ihre Situation als krebserkrankter Mensch – „informative Hilflosigkeit“ ist die Folge. Geht es um Informationen zur Krebserkrankung und Krebstherapie, kann der behandelnde Arzt seinem Patienten kompetent zur Seite stehen. Geht es um Informationen, die über Krankheit und Therapie hinausgehen, so fehlt es an kompetenten Gesprächspartnern. „Wir müssen auch den erstmals an Krebs erkrankten Patienten bei den ersten Schritten im Neuland „Krebs“ helfen und ihnen sagen, wie, wo und wann es Rat und Unterstützung gibt“, erklärt Ralf Rambach, Vorsit-

zender Haus der Krebs-Selbsthilfe – Bundesverband e.V. in Bonn. Er sieht hier eine „neue“ Aufgabe der Selbsthilfe. Die fundierte Information eines Patienten zu „Fragen rund um Krebs“ durch einen gleichfalls von Krebs betroffenen speziell geschulten Menschen; möglichst zeitnah nach der Diagnosestellung und möglichst so konkret auf seine Lebenslage abgestimmt, dass der Patient mit den Informationen unmittelbar etwas anzufangen weiß. Darüber hinaus kommt es auch zu einer niederschweligen Kontaktaufnahme des Patienten mit der Selbsthilfe als organisierte Gruppe von Gleichbetroffenen.

### Fragen rund um Krebs

Der Auftrag an die Psychoonkologie ist damit klar formuliert. Mit welchen „Informationen rund um Krebs“ kann ein erstmals an Krebs erkrankter Patient unmittelbar etwas anfangen?

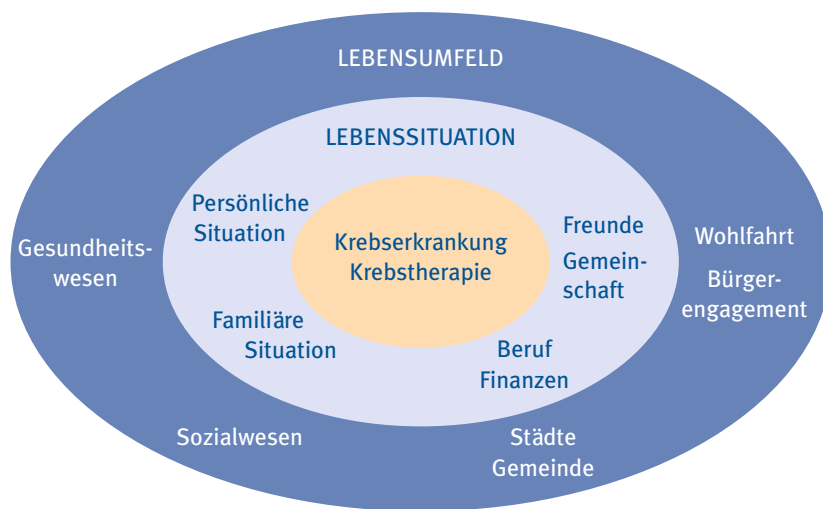
Aus den vielen Gesprächen mit Patienten in akuter Krebstherapie wissen wir, dass sich das Informationsbedürfnis der Patienten auf deren persönliche Lebenssituation und ihr unmittelbares Lebensumfeld bezieht (s. Abb.).

Was die persönliche Lebenssituation eines Patienten betrifft, so gibt es in Krankenhäusern bereits viele Angebote durch Gleichbetroffene, Ärzte, Pflegekräfte und Psychoonkologen, die sehr konkrete Hilfestellungen geben können. Was aber die Informationen zum unmittelbaren Lebensumfeld eines Patienten betrifft, so zeigt sich, dass es kaum Informationen für Krebspatienten gibt, die ihm wohnortnahe Anlaufstellen in Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens, der Städte und Gemeinden sowie der Wohlfahrtspflege oder des Ehrenamtes aufzeigen. Immer wieder geht es für den Patienten um Fragen wie: Wo ist die nächste Geschäftsstelle meiner Krankenkasse? An wen kann ich mich dort wenden, wann sind die Öffnungszeiten und wie lautet die Telefonnummer? Wer ist in meiner Stadt zuständig für Fragen der ambulanten Pflege? An wen muss ich mich wenden, wenn ich für mein Kind in meinem Umfeld eine Nachmittagsbetreuung brauche, weil ich im Krankenhaus eine Chemotherapieinfusion bekomme? Wir haben zu solch spezifischen Fragen keine direkte Antwort parat – bzw. müssen den Patienten zunächst trösten und aufwendig im Internet recherchieren – und wenn wir tagsdrauf den Patienten informieren wollen, dann ist er womöglich schon wieder aus dem Krankenhaus entlassen.

Der Verein LebensWert und Vertreter der Selbsthilfegruppen an der Uniklinik Köln bemühen sich aktuell darum, einen Weg zu finden, der es erlaubt, dass an Krebs erkrankte Patienten möglichst zeitnah einen umfassenden Überblick über wichtige Kontaktadressen in deren wohnortnahem Lebensumfeld erhalten.

Michael Kusch, Hildegard Labouvie  
und Uwe Schwarzkamp

<sup>1</sup> Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland – Entwicklungen, Wirkungen, Perspektiven (SHILD) (<https://www.uke.de/extern/shild/ergebnisse.html>)



### Bereiche, auf die sich „Fragen rund um Krebs“ beziehen können

#### Fragen zur persönlichen Lebenssituation (Beispiele)

|                       |                                                       |
|-----------------------|-------------------------------------------------------|
| Persönliche Situation | Was habe ich falsch gemacht?                          |
| Familiäre Situation   | Wird mein Partner das aushalten?                      |
| Beruf/Finanzen        | Was, wenn ich meine Arbeit verliere?                  |
| Freunde/Gemeinde      | Wie mache ich ihnen klar, dass ich kein Mitleid will? |

#### Fragen zum unmittelbaren Lebensumfeld (Beispiele)

|                                |                                                                       |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Gesundheitswesen               | Fragen zu Pflege, Haushaltshilfe, Rehabilitation                      |
| Sozialwesen                    | Antrag auf Schwerbehinderung; Arbeitslosengeld bei Arbeitsunfähigkeit |
| Städte und Gemeinden           | Gibt es in meiner Stadt eine Nachmittagsbetreuung für meine Kinder?   |
| Wohlfahrt und Bürgerengagement | Wohnortnahe Selbsthilfegruppen; Angebote der freien Wohlfahrtspflege  |

# „Selbsthilfegruppen kann ich nur empfehlen“

Jürgen Peters will sich nicht kleinkriegen lassen

„Mit den Operationen bin ich gut klar gekommen“, sagt Jürgen Peters. Und nicht nur einmal, gleich mehrere Male konfrontierten ihn seine Ärzte mit der niederschmetternden Diagnose Krebs. Dennoch oder gerade deswegen sagt er: „Krebsdiagnose bedeutet nicht gleich Tod.“

Der ehemalige Kürschner besucht seit vielen Jahren eine Selbsthilfegruppe, die sich regelmäßig in den Räumen von Haus LebensWert trifft. Aus seiner Erfahrung in und mit der Selbsthilfegruppe weiß er, wie unterschiedlich Menschen mit der Diagnose Krebs umgehen. „Viele sind am Boden zerstört, wissen nicht weiter. Andere lernen im Gespräch mit gleichfalls Betroffenen, ihre Fassung und ihren Mut wiederzufinden.“ Peters sagt von sich selbst, dass er zum Glück immer ein gelassener Mensch war. Und das habe sich auch als ein guter Weg herausgestellt, die notwendigen medizinischen Maßnahmen zur Beseitigung der Krebszellen zu überstehen. „Wie gehen wir vor?“, habe er den Arzt gefragt. „Operieren“, habe der geantwortet. „Und dann habe ich das machen lassen“, erklärt Peters. „Sagen Sie mir ruhig die ganze Wahrheit“, verlangt er grundsätzlich von den Ärzten. Denn nur so könne man sich der Herausforderung stellen. „Was notwendig zu tun ist, muss getan werden“, erläutert er. An dieser Ansicht haben auch die wiederholten traurigen Diagnosen nichts geändert. Im Jahr 1999 hieß die Diagnose erstmals Darmkrebs. Dann folgte im Jahr 2003 die Diagnose Prostatakrebs. Zwei Jahre später erhielt er die Diagnose Blasenkrebs, der seitdem immer wieder kommt und regelmäßig beseitigt werden muss. Und als sei das noch nicht genug, sah er sich im Jahr 2014 der Feststellung eines Prostata-Rezidivs gegenüber.

## Das Lächeln nicht verloren

Bei all den notwendigen medizinischen Maßnahmen, die zur Beseitigung des Krebses erfolgten, hat

Peters sein Lächeln nicht verloren. Dabei hatte er vor seinen Krebserkrankungen schon einmal eine schonungslose ärztliche Diagnose erhalten. „Leberzirrhose“ hieß es damals, er war fünfzig Jahre alt. Die Ärzte hatten ihn bereits aufgegeben. Doch er hatte seine Zuversicht in diesem Moment ebenso wenig verloren wie einige Zeit später bei einem Schädelbruch. „Und tatsächlich hat sich meine Leber erholt, und ich blieb ohne Zweifel und Einschränkung mitten im Leben“, sagt der inzwischen 78-Jährige.

„Wenn ich mich von der Krankheit bestimmen lasse, verliert das Leben doch jede Qualität.“ Davon ist Jürgen Peters überzeugt. Dass er sich trotzdem einer Selbsthilfegruppe anschloss, ergab sich aus einem dieser Zufälle, die möglicherweise gar keine Zufälle sind. Als er eines Tages seine Frau zu einem Arzt begleitete, entdeckte er dort einen Flyer mit dem entsprechenden Hinweis. „Dafür könnte ich mich auch interessieren“, dachte er. Dabei geschah dieser Entschluss ohne konkrete Vorstellungen und Erwartungen, sondern lediglich aus einer Intuition heraus. Die ersten Treffen, die er besuchte, fanden noch in dem kleinen, gelben Haus auf dem Gelände der Uniklinik statt, in der LebensWert viele Jahre untergebracht war. Überrascht war Peters zunächst, dass er in der Selbsthilfegruppe vorwiegend Männer antraf, die damit beschäftigt schienen, stets ihre Krankheitssituation zu bedauern. Dennoch „blieb ich erst einmal dabei, um das Projekt zu unterstützen“, meint er rückblickend.

## Informationen waren wichtig

Tatsächlich brachten die Gespräche mit der Zeit einiges in Bewegung. So verhalfen sie ihm zu größerer Klarheit bei der Einschätzung seiner eigenen Befindlichkeit, besonders während der Anstrengungen, die sich aus den medizinischen Behandlungen ergaben, auch den hormonellen. „Vor allem aber erhielt ich wertvolle



Jürgen Peters steht mitten im Leben.  
Foto © Jürgen Kisters

Informationen, speziell durch die Vorträge, die Urologen im Rahmen der Gruppentreffen hielten“, erklärt er. Nach 13 Jahren Selbsthilfegruppe sagt Peters daher: „Ich kann das nur jedem Menschen empfehlen, der an Krebs erkrankt ist. Für den einen ist der seelische Trost wichtig. Für mich waren die Informationen wichtig. Ich bin allen Menschen dankbar, die mir das ermöglicht haben.“ Hilfreich findet er auch die vielen künstlerischen, musikalischen und bewegungsfördernden Therapien, die von LebensWert angeboten werden. So nutzte er auch das Angebot der psychologischen Gesprächstherapie. „Darin ging es nicht in erster Linie um die Krankheit, sondern um grundlegende Zusammenhänge in meinem Leben. Und das hat mir sehr viel gebracht“, sagt er. Dazu gehört für ihn auch die Erkenntnis, „den lieben Gott einen guten Mann sein zu lassen und nichts zu tun.“ Peters betont, dass darin keine allgemeine Weisheit liege. „Jeder Mensch ist anders. Jeder muss seinen eigenen praktikablen Weg im Umgang mit der Krankheit finden.“ Für ihn steht allerdings fest: „Ich muss mich trotz einer Krebserkrankung nicht vergraben. Der Tod kommt sowieso. Ich kann an der nächsten Straßenecke tödlich verunglücken, und dann hat das mit meiner Krebserkrankung nichts zu tun.“

Jürgen Kisters

# „Ich habe das Leben mit der Erkrankung akzeptiert“

Ulrike Friedrichs fühlt sich durch die Angebote in Haus LebensWert gestärkt

Man kann nicht zweimal in den gleichen Fluss steigen, denn andere Wasser strömen nach ...“. Vermutlich nahezu jeder Krebsbetroffene kann diesen alten Satz von Heraklit (ca. 540 – ca. 480 v. Chr.) bestätigen. Denn es gibt kein Zurück in das vorherige Leben, den vertrauten Alltag. Nahezu alles wird in Frage gestellt und muss neu betrachtet werden. In der neuen Situation wird vieles anders bewertet.

Zu Beginn der Erkrankung fiel es mir schwer, diese Veränderung in meinem Leben zu akzeptieren. Zunächst machte ich mich mit aller Energie daran, das „Vorher“, das es nicht mehr gab, wiederherzustellen.

Somit hatte ich mich gegen eine Anschlussheilbehandlung entschieden, nicht zuletzt auch, weil ich schlechte Erfahrungen mit anderen Krebs-Hilfestellen gemacht hatte. Ich schaffe das schon – irgendwie und allein, hatte ich mir zurechtgelegt. Doch diese Selbsttäuschung ließ sich irgendwann nicht mehr aufrecht-erhalten. Die herbeigesehnte alte Autonomie stellte sich nicht ein – denn andere Wasser strömen nach ...

In alltäglichen Konflikten, die mir früher kein Problem waren, fühlte ich mich massiv belastet und wusste plötzlich nicht mehr ein noch aus. Auch meine Arbeit wieder aufzunehmen, erschien mir unmöglich. Das machte mir Angst und mehr noch erschien die Zukunft grundsätzlich fragil und verwundbar.

Die Selbsttäuschung aufzugeben, war befreiend

Mit dem hinausgezögerten Anruf im Haus LebensWert – von dem ich schon vor der Erkrankung wusste – habe ich einen ersten Schritt getan. Ich habe das Leben mit der Erkrankung akzeptiert und die Bedeutung und Veränderung, die sie für mein Leben hat, angenommen. Das ist nicht immer leicht, doch die Selbsttäuschung aufzugeben, war sehr befreiend für mich. Im Haus LebensWert habe ich kompetente und empathische Menschen getroffen, die mir in sensibler und aufmerksamer Weise in meinen Sorgen und Nöten zur Seite stehen. In der psychologischen Therapie finde ich die Ruhe und Zeit, genau zu betrachten, an welcher Stelle ich stehe, was die nächste Herausforderung für mich bedeutet. Ich erhalte Unterstützung bei Fragen wie: Was tut mir gut, was brauche und was möchte ich? Womit komme ich nicht klar und warum? Womit muss ich mich abfinden? Wie schütze ich mich? Was stärkt mich? Ich fühle mich ermutigt und kann gleichzeitig erleichtert aufatmen.

Energie durch Singen

Durch das neu entdeckte Singen und die Aufmerksamkeit auf Stimme und Atmung entwickle ich viel Energie und seelische Stabilität. Das ist sehr belebend und macht mir Mut, in neue Situationen zu gehen. Das „Bei-mir-Sein“ hat mich entschlossener, ruhiger und mutiger gemacht – auch in Konflikten.



Ulrike Friedrichs ist LebensWert dankbar für die Unterstützung. Foto © privat

Die heilsamen Lieder nutze ich wie Mantras in meinem Alltag. Überhaupt kann ich vieles von dem neu erlernten in meinem täglichen Leben anwenden. Ich bin in den LebensWert-Chor eingetreten und bin dort auf viele achtsame und zugewandte Personen gestoßen. Auch das ist ein nicht zu unterschätzender Aspekt, dass man als Betroffene nach der akuten medizinischen Behandlung andere Patienten in sehr unterschiedlichen Lebens- und Krankheitsstadien begegnet und Möglichkeit zum Austausch hat.

Mein Leben hat sich sehr verändert. Die Freude nimmt inzwischen wieder viel größeren Raum ein. Ich habe meine Arbeit wieder aufgenommen und fühle mich weiterhin gestützt. Doch bei aller Euphorie gibt es auch dunkle und schwache Momente. Die Kraft, mit ihnen umzugehen, schöpfe ich aus den Begegnungen im Haus LebensWert. Ich bin so froh, diesen Weg gewählt zu haben und möchte keine dieser Stunden, die ich hier verbringen darf, missen.

Dem aktuellen Team des Haus LebensWert und den Initiatoren möchte ich an dieser Stelle für ihren Einsatz und ihr Engagement herzlich danken!

Ulrike Friedrichs





## Mama, warum bist du so traurig?

Wie das Projekt Kinder krebskranker Eltern Katrin Blume und ihrer Familie geholfen hat

Vorher waren wir eine ganz normale Familie, eine Ein-Eltern-Familie auf dem Weg in die Normalität nach den ersten drei Jahren mit meinen Zwillingmädchen Klara und Anne. Viele positive Veränderungen standen an: Ich arbeitete wieder, mein befristeter Vertrag sollte bald verlängert werden, die Mädchen waren in Betreuung und wechselten bald in den Kindergarten, eine neue Wohnung und die Sommerferien standen an. Klara und Anne freuten sich auf all das.

Meine Diagnose platzte mitten rein, aus Verdacht wurde Gewissheit: Brustkrebs. Das Chaos im Kopf war groß, ich hatte Sorge um die Kinder, um die Arbeit und die finanziellen Auswirkungen. Und die große Frage: Sage ich es den Mädchen? Und wenn ja, wie? Ich erinnere mich an die Abende und Nächte mit Internetrecherche, an die vielen Gespräche und an die Haltlosigkeit. Natürlich konnte mir keiner raten, was am besten wäre. Meine Unsicherheiten haben die Kinder gefühlt, mit drei Jahren waren sie nicht zu klein, um Ängste zu spüren. Schließlich fragte Anne mich: Mama, warum bist du so traurig?

### Die ganze Familie war betroffen

Das machte mir klar, dass meine Kinder zum Heilungsprozess meiner Krankheit unbedingt dazu gehörten. Unsere Familie war insgesamt betroffen. Ich versuchte zu erklären, was Krebs ist, dass man das nicht sehen kann. Klara wollte wissen, ob ich nun ein Tier in der Brust hätte. Nein, das ist ein Knubbel, der da nicht hingehört und weg muss. Und dass die Ärzte den herauschneiden, wenn ich schlafe. Dass das nicht weh tut, und ich danach noch richtig starke Medizin nehmen werde, damit der Knubbel auch weg bleibt.

Die Zeit während der medizinischen Heilung mit Operation und Therapien mit den einhergehenden Veränderungen im Familienleben war für die Kinder verwirrend. Mama war immer

zu Hause und manchmal müde oder komisch. Klara fiel in alte Verhaltensmuster zurück – nicht nur einmal habe ich halb gefüllte Einkaufswagen an sehr verständnisvolle Supermarktmitarbeiterinnen zurückgegeben, um mit einem lautstark schreienden Kind den Laden zu verlassen. Immer mit der Frage im Kopf: Ist das ihre Art der Verarbeitung vom Krebs? Ein normaler Entwicklungsschub? Sie redete nicht, über Krankheit schon gar nicht. Sollte ich auch schweigen? Dann wollte sie die heilende Brust mit Streicheln gesund machen. Anne zog sich zurück und wurde noch vernünftiger. Und aus heiterem Himmel machten sie Bemerkungen: Wenn du nicht mehr da bist, sind wir ganz allein. Manchmal habe ich mitbekommen, wie sie sich darüber austauschten. Aus dem Kindergarten berichteten die Erzieherinnen, dass beide Kinder manchmal unerwartet traurig oder nachdenklich waren.

### Unterstützung im Projekt Kinder krebskranker Eltern

Schließlich kam Bewegung in den Heilungsprozess: Wir nahmen an einer Reha für Brustkrebspatientinnen mit Kindern teil und im Anschluss habe ich im Haus LebensWert professionelle Unterstützung bei der Verarbeitung der Krankheit für Anne und Klara gefunden: im Projekt Kinder krebskranker Eltern. Was für eine Riesenerleichterung für mich als Mutter! Für meine Sorgen um die Kinder und wie ich die Situation am besten meistern kann, fand ich hier erfahrene Unterstützung – wir waren nicht mehr allein.

In der Spieltherapie wurden meine Kinder von den Kinder- und Jugendtherapeutinnen Sandra Vohl und Christine Dülks unterstützt. Ihr einfühlsamer Umgang mit Anne und Klara hat meinen Töchtern ermöglicht, den Veränderungen in unserem Leben zu begegnen und damit umgehen zu lernen. Anne sagt, sie hat sich vorher überlegt, was sie Frau Vohl erzählen wollte. Und sie fand es gut,



Foto © privat

mit jemandem zu sprechen, die nicht zu unserer Familie gehörte. Mit Frau Vohl konnte sie anders reden, als mit mir, und sie ist sehr gerne zu ihr gegangen. Klara erklärte ihr, dass die Mama ja Krebs hatte, sie weiß, dass man davon sterben kann, aber ihre Mama hat eben überlebt – und diese Sicherheit konnte sie nach Abschluss der Spieltherapie aussprechen.

Meine begleitenden Gespräche mit den Therapeutinnen haben auch mir die Unsicherheiten genommen, so dass wir als Familie nun in der Lage sind, meine Krebserkrankung als Teil unserer Geschichte anzunehmen. Beruhigend für mich ist, zu wissen, dass ich mich jederzeit an die Therapeutinnen meiner Kinder wenden kann, sollte eine von uns noch einmal Sorgen haben. Einfach zu wissen, dass wir nicht allein sind, gibt uns Halt – auch für die Zukunft.

Katrin Blume

**Das Projekt Kinder krebskranker Eltern (KKE)** unterstützt Kinder, in deren Familie eine Krebserkrankung die Kinder und die Eltern verunsichert und belastet. KKE ist ein Gemeinschaftsprojekt der Klinik I für Innere Medizin der Uniklinik Köln und LebensWert e.V. Ansprechpartner sind die erfahrenen Kinder- und Familientherapeuten Regine Dülks, Sandra Vohl und Jürgen Pfitzner. Weitere Informationen unter 0221 – 478-97174.

## Aus Lust am Leben

Musikalische Mutmach-Geschichten und Gedichte als Benefizkonzert für LebensWert

Anfang März konnten Patienten und Besucher der Uniklinik Köln Lieder, Gedichte und Geschichten zum Thema „Hinfallen, Aufstehen, Krönchen richten und Weitermachen“ erleben. Dargeboten hatten sie der durch seine Konzerte in der Uniklinik bekannte Gitarrist Bernd Gast, der LebensWert-Musiktherapeut Norbert Hermanns und der Jazz-Flötist Wolfgang Klüfer. Die Spenden der Besucher brachten dem Verein LebensWert 440 Euro. Herzlichen Dank für das Engagement!

Was lässt uns Krisen bewältigen? Was motiviert uns dazu, wieder aufzustehen? Was lässt uns stabil weitergehen? Diese zentralen Fragen standen im Fokus des Abends. Hierfür stand exemplarisch der erste Song „Nochmal Glück“, in dem es heißt: „Gestern

ist gestern. Heute! Das zählt. Ich habe für mich neu die Weichen gestellt und seitdem geht's besser, jeder kann's sehn: Ich lache viel mehr. Die Welt ist mehr schön.“ Schon bei den ersten Takten sprang der Funke auf das Publikum über: Die Füße wippten, die Augen leuchteten, viele sangen mit!

Norbert Hermanns berichtete im Anschluss über Ergebnisse der Forschung: Vor allem die Art und Weise, wie wir unsere Beziehungen gestalten, wie wir leben und lieben, wirkt sich auf die Fähigkeit aus, Krisen zu bewältigen. Und zur Bestätigung zitierte er im Anschluss zwei Gedichte, die mit Augenzwinkern und Wortwitz diese Erfahrung spiegelten. Anschließend folgten Instrumentalmusiken, Gedichte und Lieder zum Mitsingen im Wechsel. Im



Norbert Hermanns beim Benefizkonzert

Foto (c) privat

Song „Sascha“ sang das Publikum mit „russischer Seele“ beherzt den Refrain mit, und das ausklingende „Schön war die Zeit“ war ein stimmungsvoller und warmherziger Abschluss des wunderbaren Programms.

## Axel Voss kassiert für LebensWert

Eine halbe Stunde an der Supermarktkasse brachte 800 Euro

Eine tolle Idee hatten EDEKA-Geschäftsführerin Kirsten Mohr aus Bonn und Axel Voss, Mitglied des Europaparlaments: Er kassierte für den guten Zweck im EDEKA-Frische-center Mohr in Bonn! Der „einkassierte“ Betrag von 800 Euro kommt dem Verein LebensWert e.V. – Psychoonkologie, Leben mit Krebs zugute.

Mit einem nach eigenem Bekunden etwas mulmigen Gefühl betrat Axel Voss, Bonner CDU-Abgeordneter im Europaparlament, an einem Samstag Ende März den EDEKA-Markt von Kerstin Mohr in der Bornheimer Straße in Bonn. Hier wollte er auf Einladung der EDEKA-Kauffrau zugunsten des Kölner Vereins LebensWert e.V. für 30 Minuten hinter der Kasse stehen und die Samstagseinkäufe der Kunden über den Scanner ziehen. „Davor habe ich Respekt“, sagte der Abgeordnete. Und tatsächlich erfordert das Kassieren hohe Aufmerksamkeit, Wissen und Kommunikationsfreude. Dank tatkräfti-



V.l.n.r.: Marktleiter Thomas Brauer, CDU-MdEP Axel Voss, EDEKA-Geschäftsführerin Kirsten Mohr, Uwe Schwarzkamp (LebensWert-Geschäftsführer) und Julian Böcker (Unternehmenskommunikation EDEKA)

Foto © WWB Foto

ger Unterstützung einer erfahrenen Kassiererin absolvierte Axel Voss die Aufgabe mit Bravour. Die Kunden hatten gerne etwas mehr Geduld beim nachträglichen Abwiegen von Tomaten und Paprika. Denn mehrere Plakate in dem 1500 Quadratmeter großen Markt und an der Kasse machten auf den Hintergrund dieser besonderen Kassieraktion aufmerksam. Über 630 Euro hatte Voss nach der halben Stunde in der Kasse und Kerstin Mohr

rundete großzügig auf einen Gesamtspendenbetrag von 800 Euro auf. Mit vor Ort war auch LebensWert-Geschäftsführer Uwe Schwarzkamp, der die Kunden mit Flyern über die wertvolle Arbeit seines Vereins aufklärte. „Solch eine Aktion unterstützen wir sehr gerne“, erklärte Kerstin Mohr, die sich mit ihrem Markt auch sonst sehr stark für Vereine und soziale Anliegen in der Nachbarschaft engagiert. Vielen Dank dafür!

# FÜR UNSERE GESUNDHEIT

FINDET **FACHARZT**  
**HOLGER** NEUE WEGE.

WIR SAGEN DANKE.



Gemeinsam machen wir das deutsche  
Gesundheitssystem zu einem der besten der Welt.  
Erfahren Sie mehr unter [www.pkv.de/holger](http://www.pkv.de/holger)

**IHRE PRIVATEN  
KRANKENVERSICHERER**



## 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

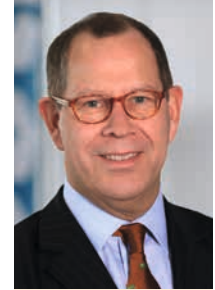


**Prof. Dr. med. Eckart Fiedler**  
früher Vorstandsvorsitzen-  
der der BARMER Ersatz-  
kasse in Wuppertal

### Schatzmeisterin



**Christiane Weigand**  
Generalbevollmächtigte  
Sparkasse KölnBonn



**Prof. Dr. Werner Goerg**

## Der Beirat



**Franz Josef Geimer**  
Vorstand a.D. der Gothaer  
Versicherung, Beiratsvor-  
sitzender des Vereins



**Hermann-Josef Arentz**  
Berater in der Gesundheits-  
wirtschaft



**Hans Werner Bartsch**  
Bürgermeister / MdR, Köln



**Dr. Ferdinand Hoppen**  
Steuerberater



**Wilfried Jacobs**  
Geschäftsführer Institut für  
patientenorientierte Versor-  
gungsablaufforschung



**Klaus Laepple**  
Präsident Deutsche Zentrale  
für Tourismus e.V.



**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** Vorstandsvor-  
sitzender und Ärztlicher  
Direktor der Uni Köln



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

### Mit freundlicher Unterstützung von



# Angebote auf einen Blick

## Für alle onkologischen Patienten, stationär wie ambulant

### Montag

**Psychologische Gespräche:**  
Einzelgespräche, ganztägig  
Kinder krebskranker Eltern (KKE), ganztägig

**Psychologische Gespräche:**  
Einzelgespräche, ganztägig  
Kinder krebskranker Eltern (KKE), ganztägig

**Bewegungstherapie:**  
17:00 – 18:00 Uhr  
Bewegungsaktiv (fortgeschrittene)  
18:15 – 19:30 Uhr  
Körperaktiv

**Kunst-/Gestaltungstherapie:**  
10:00 – 11:15 Uhr (Einzelangebot)

**Kunst-/Gestaltungstherapie:**  
09:00 – 12:30 Uhr (Einzelangebot)  
15:30 – 17:45 Uhr (Einzelangebot)

**Musiktherapie:**  
10:00 – 11:15 Uhr  
Therapeutische Singgruppe

13:30 – 16:00 Uhr  
**Musiktherapie-Stimme (stationär)**

### Dienstag

### Mittwoch

#### Therapeutische Angebote:

**Psychologische Gespräche:**  
Einzelgespräche, ganztägig  
Kinder krebskranker Eltern (KKE), ganztägig  
15:00 – 16:30 Uhr  
Gruppenspsychotherapie

**Bewegungstherapie:**  
16:30 – 17:00 Uhr  
Einzelangebot  
17:00 – 18:00 Uhr  
Bewegungsaktiv (Einstieger)

**Kunst-/Gestaltungstherapie:**  
14:00 – 15:00 Uhr (Einzelangebot)  
15:00 – 16:30 Uhr Offene Gruppe  
(Station 15, Patientenaufenthalt) \*

17:00 – 18:30 Uhr Offene Gruppe  
(Station 16, Patientenaufenthalt) \*  
18:00 – 20:30 Uhr (Gruppe)

### Donnerstag

### Freitag

**Psychologische Gespräche:**  
Einzelgespräche, ganztägig  
Kinder krebskranker Eltern (KKE), ganztägig

**Psychologische Gespräche:**  
Einzelgespräche, ganztägig  
Kinder krebskranker Eltern (KKE), ganztägig

**Bewegungstherapie:**  
10:00 – 11:00 Uhr  
Körperaktiv  
16:30 – 17:15 Uhr  
Entspannungstraining

**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 (Einzelangebot)  
14:00 – 16:00 Uhr (Gruppe)

**Kunst-/Gestaltungstherapie:**  
10:00 – 13:00 Uhr (Gruppe)

**Musiktherapie:**  
14:00 – 16:00 Uhr (Einzelangebot)

**Musiktherapie:**  
13:30 – 17:30 Uhr  
**Musiktherapie-Stimme (stationär)**

#### Ergänzende Angebote:

11:00 – 12:00 Uhr  
Seelsorgerische Sprechstunde sowie  
Beratung zu Patientenverfügung und  
Vorsorgevollmacht nach Vereinbarung

14:00 Uhr  
jeden 1. Dienstag im Monat  
Patientencaf  \*

14:45 – 16:15 Uhr  
Feldenkrais (Gruppenangebot)  
16:15 – 16:45 Uhr  
Feldenkrais (Einzelangebot)

16:00 – 19:00 Uhr  
Gestaltungsgruppe Ton

16:30 – 18:30 Uhr  
Gemeinsames Singen im Chor

16:00 – 18:00 Uhr  
Reiki

16:30 – 17:30 Uhr  
Singgruppe  
Ev. Klinikkapelle, Bettenhaus Ebene 1  
ambulante und stationäre Patienten

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

16:00 Uhr  
jeden 3. Mittwoch im Monat  
in der Nuklearmedizin  
SHG Prostatakrebs \*

18:00 Uhr  
jeden 1. Mittwoch im Monat  
Patienten- und Anh rigenseminar  
Themen s. Internet

14:30 Uhr  
Patientencaf  \*

18:00 Uhr  
3. Donnerstag im Monat  
Non Hodgkin Lymphom Hilfe NRW  
und SHG Leukämie & Lymphome \*  
Fragen an Manfred Wierand  
unter 02202/595 22

| Ihre Ansprechpartner bei LebensWert:                 |                           |          |
|------------------------------------------------------|---------------------------|----------|
| 0221 – 478-...                                       |                           |          |
| Anmeldung:                                           | Nastaran Fadakar          | -9719-0  |
| Geschäftsführung:                                    | Uwe Schwarzkamp           | -9718-9  |
| Kinder- & Jugendlichen-                              | Regine D lks (Ilg)        | -9773-2  |
| psychotherapie (KKE)                                 | Sandra Vohl               | -9717-4  |
| Seelsorge:                                           | Klaus Peter B ttler (ev.) | -635-8   |
|                                                      | Lisa Klein-Weber (kath.)  | -580-4   |
| Krebsberatung:                                       | Renate Klöster            | -9171-90 |
| Ernährungsberatung:                                  | Gisela Kremer             | -332-4   |
| Nach Terminvereinbarung unter 0221 – 478-9719-0      |                           |          |
| Therapeutische Angebote                              |                           |          |
| Beratung zur beruflichen Neuorientierung             |                           |          |
| Beratung zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht |                           |          |

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](http://www.vereinlebenswert.de)