



1/21

20. Jahrgang
ISSN 2364-4206

Journal

LebensWert

Psychoonkologie – Leben mit Krebs

**Bieten, ersteigern, helfen:
Online-Kunstauktion
von und für LebensWert**

Seite 16

Zwei Jahre Krebs-
beratungsstelle Köln

Seite 3

Selbsthilfegruppen
im Lockdown

Seite 6

Online-Umfrage
zu Alexithymie

Seite 10

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freunde des Vereins LebensWert,

das Jahr 2021 ist schon fortgeschritten, und die Ausgabe 1 unseres Journals erreicht Sie im Frühling, verbunden mit der Hoffnung, dass die Entwicklung der Corona-Pandemie sich zunehmend positiv darstellt. Es ist an der Zeit, dass auch andere medizinische Themen, die für viele Menschen nach wie vor eine hohe Bedeutung haben, wieder in den Fokus der Wahrnehmung gelangen. So auch die Psychoonkologie, die in direkter Ergänzung zur körperlichen Medizin ein Versorgungsbaustein auf Augenhöhe ist.

Danke an Sie, unsere Förderer über viele Jahre! Sie haben uns auch in diesen schwierigen und bisweilen unwirklich anmutenden Zeiten nicht vergessen, sondern weiterhin unterstützt! Dieses „Füreinander-Einstehen“ hat uns sehr geholfen, finanzielle Engpässe zu überwinden und unser Angebot weitgehend aufrechtzuerhalten.

Leider musste unsere Gala im letzten Jahr ausfallen und den Einzug ins neue CIO-Domizil konnten wir auch noch nicht gebührend feiern. Das holen wir nach – versprochen!

Die therapeutischen Angebote der psychologischen Gespräche, die Angebote der Kunst-, Musik- und Bewegungstherapie und – seit zwei Jahren – auch die psychosoziale Krebsberatung für die ganze Region Köln, sind anerkannte und auch von der Fachwelt geforderte



Unterstützung und Begleitung in der Krebsmedizin. Unter anderem mit Plakataktionen und Radiospots haben wir 2020 unser Anliegen nochmal in die Öffentlichkeit getragen. Einerseits wollen wir ratsuchenden Menschen mit Informationen eine Perspektive geben, andererseits darauf aufmerksam machen, dass für all dies auch die benötigten Gelder zur Verfügung stehen müssen. Mittel in dieser Größenordnung können nur solidarisch getragen werden, nochmals ein herzliches Dankeschön, dass Sie mitgeholfen haben.

Ich freue mich, unseren Förder- und Trägerverein schon einige Jahre unterstützen zu können, und ich werde dies auch weiterhin gerne tun. Initiativen wie LebensWert e. V. sind einfach notwendig, gut und richtig. Machen auch Sie mit, helfen Sie heilen, fördern Sie den Verein LebensWert e. V.

Herzlichen Gruß, Ihre
Christiane Weigand

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

„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 Region¹ 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 erhalten Sie unter **0221 - 478-9719-0** oder auf unserer Homepage www.vereinlebenswert.de.

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

Folgen Sie uns auch auf Facebook, Xing und Twitter:

www.facebook.com/LebensWert.e.V.Koeln

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

https://twitter.com/LebensWert_eV



Impressum

Herausgeber:

LebensWert e.V.

Schriftleitend und verantwortlich:

Uwe Schwarzkamp,
LebensWert e.V.
an der Uniklinik Köln
im CIO-Gebäude (70)
Kerpener Str. 62, 50937 Köln



Redaktion und Produktion:

Andrea Böttcher (Redaktionsleitung)

www.frauboettcher.de

Ulla Nerger

www.nerger-foto.de

Miranda Tomczyk

Druckerei

www.wir-machen-druck.de

Ihr Ansprechpartner



Uwe Schwarzkamp

Geschäftsführer
LebensWert e.V.

Tel. 0221 - 478-9718-9
uwe.schwarzkamp@uk-koeln.de
www.vereinlebenswert.de

Zwei Jahre Krebsberatungsstelle Köln

Beratung trotz Kontaktbeschränkung möglich / Bezuschussung der Personalkosten

Das Jahr 2020 war für die meisten Menschen eine große Belastung, insbesondere für Krebspatienten und deren Angehörige. Neben den Ängsten im Zusammenhang mit der Erkrankung verunsicherten zusätzlich die Angst vor Ansteckung mit dem Corona-Virus, die Unsicherheit durch die weitere Entwicklung der Pandemie, der fehlende Ausgleich durch starke Einschränkungen im Privaten, dazu zusätzliche Herausforderungen durch Homeoffice und Homeschooling. Wichtig ist daher, der Situation angepasste Beratungsangebote für hilfeschuchende Krebspatienten bereitstellen zu können.

Im ersten Lockdown 2020 herrschten eine große Solidarität und Kreativität. Viele Menschen und Organisationen haben besondere Aktionen geplant und Online-Angebote aus dem Boden gestampft. So hat auch die Krebsberatungsstelle Köln (KBS) einen ganzen Ordner mit unterschiedlichen Angeboten zusammengetragen und an die Ratsuchenden weitergeleitet – von Unterstützungsangeboten für das Homeschooling über Bewegungsangebote für Erwachsene und Kinder bis zu besonderen Musik- und Kulturangeboten und Beschäftigungsangeboten für zu Hause.

Im zweiten Lockdown trat bereits eine gewisse Müdigkeit ein. So waren Online-Angebote weniger attraktiv, auch die subjektive Belastung hat nochmal zugenommen und allgemein schien alles etwas schwerer aushaltbar zu sein.

Niederschwelliges Beratungsangebot wichtig

Gerade jetzt erscheint ein niederschwelliges Beratungsangebot sehr wichtig, bei dem die Sorgen und Fragen von Krebspatienten, Angehörigen und Freunden einen Platz haben. Zusätzlich kann es entlastend wirken, dass der oder die Beratende eine unabhängige Person ist, bei der Betroffene sagen können, wie sie die Situation erleben, ohne Rücksicht auf

andere nehmen zu müssen. Auf die besondere Situation unserer Klienten möchten wir als KBS unter der Trägerschaft des Vereins LebensWert natürlich eingehen. Zwar sind unsere Außenstellen seit Beginn der Pandemie geschlossen, allerdings haben wir schnell auf ein telefonisches Angebot umgestellt, um weiterhin vollumfänglich für Ratsuchende zur Verfügung zu stehen. Zusätzlich haben wir damit begonnen, Videoberatungen anzubieten, um bestmöglich auf unterschiedliche Bedürfnisse der Ratsuchenden eingehen zu können. Auch bieten wir zunehmend Online-Gruppenangebote in der Krebsberatungsstelle an, wie etwa ein fünfwöchiger „Yoga Nidra“-Kurs (s. a. S. 15 in diesem Heft), ein Online-Beratungsangebot zur Hautpflege bei Krebs, eine komplementärmedizinische offene Sprechstunde und eine Buchvorstellung einer ehemaligen Brustkrebspatientin mit möglichem Austausch der Teilnehmer.

Zeit des Aufbaus

Die KBS wurde erst vor knapp zwei Jahren in Kooperation mit der Stadt Köln gegründet. Die Corona-Pandemie war für den Auf- und Ausbau eine besondere Herausforderung, aber auch eine Zeit des Lernens und der Horizont-erweiterung. Der große Ideenschatz zu Online-Angeboten und -Kursen aus dem ersten Lockdown hat gezeigt, welche Kreativität und Flexibilität in einer solchen Situation entstehen kann. Vieles wird aktuell ausgeweitet und verbessert, um es mit in das zukünftige Angebot der KBS aufnehmen zu können. Auch die telefonische Beratung und die Videoberatung haben sich als gute Alternativen erwiesen. Trotzdem: Der persönliche Kontakt zu



Renate Küster

Foto © privat

unseren Klienten ist unvergleichlich kostbar und das Team der KBS freut sich bereits auf die Zeit, in der dieser Kontakt wieder stattfinden kann.

Unterstützung durch GKV und PKV

Zusätzlich zur bestehenden Förderung (Stadt Köln, Land NRW) werden seit Januar 2020 bundesweit die psychosozialen Krebsberatungsstellen von den Spitzenverbänden der Gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) und den Privaten Krankenversicherungen (PKV) deutlich finanziell unterstützt. Dies ist ein Meilenstein in der flächendeckenden Implementierung von Krebsberatungsstellen im Bund! Von dieser positiven Entwicklung profitiert auch die KBS Köln unter der Trägerschaft des Vereins LebensWert.

Leider bezieht sich diese Förderung noch nicht auf die Klinische Psychoonkologie.

*Renate Küster, Fachliche Leitung
Krebsberatungsstelle Köln*

Die Krebsberatungsstelle Köln (KBS)

Das Angebot der KBS steht kostenlos für alle ambulanten Krebspatienten, deren Angehörige und Freunde im Raum Köln zur Verfügung. Die Terminvereinbarung erfolgt unkompliziert und schnell, entweder telefonisch ☎ 0221/ 478-97184 oder per E-Mail ✉ info@lebenswert-krebsberatung.de. Weitere Informationen 🌐 <https://www.vereinlebenswert.de/beratung-information/krebsberatungsstelle-koeln/>

Verstärkung für die Krebsberatungsstelle Köln

Drei neue Mitarbeiterinnen bei LebensWert – herzlich willkommen



Carolin Geuchen

ist Psychologin und seit Anfang Januar als Beraterin in der Krebsberatungsstelle tätig. Neben der Arbeit dort macht sie eine Weiterbildung zur psychologischen Psychotherapeutin in der Verhaltenstherapie. Als Typ-1-Diabetikerin weiß sie, wie wichtig individuell passende Informationen, Unterstützung und Verständnis zum bestmöglichen Umgang mit einer Erkrankung sind. Diese möchte sie Menschen mit Krebs und ihren Angehörigen in der außergewöhnlichen und schwierigen Situation einer Krebserkrankung anbieten und sie auf ihrem Weg begleiten. Ihr Ziel ist dabei, allen ratsuchenden Menschen eine möglichst spürbare und nachhaltige Unterstützung zukommen zu lassen. „Ich freue mich darauf, das Team der Krebsberatung zu ergänzen und auf die wertvolle und sinnstiftende Aufgabe“, erklärt Geuchen.



Uta Windmann

ist seit Anfang des Jahres als Assistentenzkraft in der Krebsberatungsstelle Köln tätig. Sie lebt seit über 20 Jahren in Köln und freut sich darauf, ein Teil des kompetenten und freundlichen Teams zu sein. Sie ist die erste Ansprechpartnerin bei der persönlichen oder telefonischen Kontaktaufnahme der Ratsuchenden und stellt die Verbindung zu den Beraterinnen her. „Aufgrund meiner persönlichen Erfahrungen und familiären Schicksalsschläge kann ich mich sehr gut in die Situation und Sorgen der Ratsuchenden und Betroffenen hineinversetzen und versuche, bestmöglich zu unterstützen“, so Windmann. Ihr Ziel ist es, gemeinsam mit den Kolleginnen und Kollegen die Krebsberatung in der Region weiter zu festigen, damit alle ratsuchenden Patienten und deren Angehörige eine wirklich hilfreiche Unterstützung erhalten.



Anne Zeyer

Die Sozialpädagogin und Suchttherapeutin Anne Zeyer ist seit April dieses Jahres Teil der Krebsberatungsstelle Köln. Durch ihre langjährige Arbeit in der Suchtrehabilitation (München, Bergisch Gladbach) und 2,5 Jahre in der Psychoonkologie Köln ist sie es gewöhnt, Menschen in schwierigen Lebensphasen- und Situationen zu begleiten. Sie freut sich sehr auf ihre neue beratende Tätigkeit und die psychosoziale Unterstützung der Patienten. „Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit einem authentischen, positiven und freundlichen Team und als Herzens-Kölnlerin zudem über den Standort Köln!“

Die Klinische Psychoonkologie

Das aktuelle Team der Klinik I für Innere Medizin der Uniklinik Köln stellt sich vor

Im CIO Köln ist die psychoonkologische Versorgung fester Bestandteil der interdisziplinären onkologischen Behandlung. Denn eine Krebserkrankung und die damit verbundenen notwendigen Therapien stellen eine große psychische Belastung dar und verändern das Leben von Patienten und ihren Angehörigen gleichermaßen. Auch wissenschaftliche Studien der

letzten Jahre konnten zeigen, dass die psychische Stressreaktion einen gravierenden Einfluss für Körper und Psyche bedeutet und empfehlen eine Behandlung durch geschulte Psychotherapeuten.

Diese unterstützenden Gespräche bietet die Klinische Psychoonkologie im CIO Köln und auf vielen Stationen der Uniklinik Köln an. Die Gespräche,

aber auch die Komplementärangebote der Kunst-, Musik- und Bewegungstherapie entlasten und bieten eine ressourcenorientierte Bewältigung der Krebserkrankung. Sie helfen den Patienten, ihren ganz individuellen Weg zu finden, mit den vielfältigen Belastungen umzugehen, Kraft zu schöpfen und nachhaltig Lebensqualität zu erfahren.



Dipl.-Psych. Christiana Muth,
Psychologische Psychotherapeutin; Leitung Klinische Psychoonkologie



Dipl.-Psych. Christoph Behrendt, Psychologischer Psychotherapeut



Dipl.-Psych. Daniela Breitschuh, Psychologische Psychotherapeutin



Ronja Conrad, M. Sc.,
Psychologische Psychotherapeutin



Lisa-Marie Hubrach,
M. Sc., Psychologische Psychotherapeutin



Dipl.-Psych. Susanne Schnapp, Psychologische Psychotherapeutin



Dipl.-Psych. Kerstin Schulz, Psychologische Psychotherapeutin



Simone Schwalenstöcker,
M. Sc.; Psychologische Psychotherapeutin i. A.



Dipl.-Psych. Fabian Völler, Psychologischer Psychotherapeut



Alexander Fissmer,
Dipl.-Sportwissenschaftler



Norbert Hermanns,
Dipl.-Sänger,
Dipl.-Religionspädagoge,
Musiktherapeut (DMtG)



Richard Berners,
Dipl.-Sozialpädagoge,
Kunsttherapeut (DFKGT)

Aktuell in Elternzeit: Dr. Mark Kroll-Fratoni, Psychologischer Psychotherapeut

Selbsthilfegruppen im Lockdown

Drei Fragen an die Gruppenleiter und -leiterinnen

Seit über einem Jahr befinden sich auch die Selbsthilfegruppen (SHG) bei LebensWert im Lockdown, Gruppentreffen gibt es höchstens virtuell. Wir wollten wissen, wie es den Gruppen geht, wie die Beratung zurzeit abläuft und was sie Patienten raten, die die Unterstützung der Gruppe benötigen.



Ovarshg
Köln-Bonn-Düsseldorf,
SHG für Frauen mit
Eierstockkrebs

Treffen bei LebensWert: jeden
4. Mittwoch im Monat, 17 Uhr

Die Gesprächsthemen haben sich verändert, etwa weil sich Behandlungen/Untersuchungen durch die Pandemie verzögern und dadurch zusätzliche Belastungen entstehen können. Auch die Nachteile durch die Isolation ist Thema.

Bereits beim ersten Lockdown haben wir unsere Treffen virtuell abgehalten, sodass wir unser Angebot kontinuierlich aufrechterhalten und uns weiterhin regelmäßig treffen konnten, darüber hinaus haben wir ein monatliches Online-Format „Meet the Expert, Fragen wagen“ mit verschiedenen Ärzten und Psychoonkologen zu Themen wie Erstlinientherapie, Fatigue, Resilienz, Radiologie, Impfen u. Ä. entwickelt, das sehr gut angenommen wird. Aber natürlich freuen wir uns sehr, wenn wir uns wieder persönlich treffen dürfen.

Kirsten Hahn

✉ k.hahn@eskd.de

🌐 www.eskd.de



Leukämie- und Lymphom-
hilfe Köln & Non-Hodgkin-
Lymphome Hilfe Köln

Treffen bei LebensWert: in den
geraden Monaten am 3. Donnerstag,
18 Uhr

Die Leukämie- und Lymphomhilfe (LLH) Köln und die Non-Hodgkin-Lymphome Hilfe (NHL) Köln sind zwei Vereine in Köln, die durch den Leukämie- und Lymphomhilfe Verband NRW eng verbunden sind. Die Gruppentreffen werden gemeinsam gestaltet.

Die Gruppenmitglieder halten zurzeit untereinander telefonisch Kontakt. Eine Mitgliederversammlung wurde virtuell durchgeführt. Zur Corona-Situation wurde allen Mitgliedern eine Information einschließlich eines Musterattests zur Verfügung gestellt, durch das die Impfpriorität erhöht werden kann.

Da sich sehr viele Fragen auch telefonisch klären lassen, sollten neue Patienten einfach erst einmal anrufen. Auf Wunsch schicken wir auch Informationsbroschüren zu. Am 4. September 2021 wird es ein Präsenz-Symposium im NH Hotel Düsseldorf-Nord geben, zu dem alle Interessierten herzlich eingeladen sind.



LLH, Michael Enders

✉ regionallh@t-online.de

🌐 www.nhl-hilfe.eu



Non-Hodgkin-Lymphome Hilfe e.V.
Selbsthilfeorganisation Nordrhein-Westfalen

NHL; Dr. Manfred Wienand

✉ h.m.wienand@t-online.de

🌐 www.nhl-hilfe.eu



SHG Prostatakrebs
Köln-Süd

Treffen bei LebensWert: jeden
3. Mittwoch im Monat, 16 Uhr

Unser Vorstand steht Interessierten per E-Mail oder per Telefon zur Verfügung und informiert die Mitglieder mehrfach monatlich über aktuelle wissenschaftliche Publikationen und Veranstaltungen rund um die Erkrankung Prostatakrebs. Unser dreitägiges psychosoziales Seminar in Waldbreitbach holen wir vom 12. bis 14. Oktober 2021 nach.

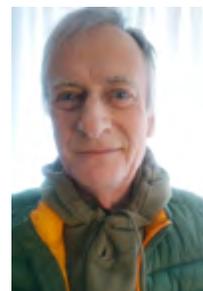
Einige der Vortragsveranstaltungen und Gruppentreffen konnten wir mit begrenzter Personenzahl als Präsenztermin durchführen, die weiteren fanden online statt.

Wir haben gemerkt, dass auch die virtuelle Kontaktpflege etwas zur Stärkung der Gemeinschaft und zum Aufbau von Resilienz beitragen kann.

Wolfgang Rohde

✉ wrohde50668@t-online.de

🌐 www.prostata-shg-koeln-sued.de





SHG Nierenkrebs

Gruppentreffen vor Ort können wir nicht anbieten. Das ist sehr schade, denn die Patienten haben natürlich weiterhin viele Fragen, auch gerade zum Thema Corona und Krebs. Oftmals werden Untersuchungen wegen der Pandemie verschoben, Therapieentscheidungen verzögern sich. Auch herrscht viel Unsicherheit bezüglich der Corona-Impfungen: Wer kommt wann dran und wer sollte sich impfen lassen, was gibt es zu beachten?

Wir sind aber weiterhin telefonisch für unsere Patienten da. Auch bietet „Das Lebenshaus e. V.“ eine monatliche Online-Patientengruppe sowie die Möglichkeit des Austauschs in einem Online-Forum.

Wer Unterstützung braucht, soll sich bitte melden, wir sind jederzeit für Ratsuchende da!

Mechie und Rudi Jakobs

@ gruppe-koeln@nierenkrebs-netzwerk.de
 www.daslebenshaus.org



Deutsche ILCO e.V.,
 Vereinigung für Stoma-
 träger und Menschen
 mit Darmkrebs

Durch die sozialen Einschränkungen waren Direktkontakte unmöglich geworden: keine Gruppentreffen, kein Besucherdienst oder Erstkontakt zu Neubetroffenen in den Kliniken.

Wir haben den Kontakt zu einem großen Teil der Mitglieder telefonisch aufrechterhalten, teilweise gab es Treffen im Freien. Auch wurden monatliche Videotreffen organisiert.

Im April beginnen wir mit einem digitalen Besucherdienst mit Unterstützung des Klinikpersonals in einer Klinik. Das Projekt soll schrittweise erweitert werden. Für Patienten in der Anschlussheilbehandlung haben wir ein gesondertes digitales Angebot auf der Landeshomepage der Deutschen ILCO unter <https://nrw.ilco.de/reha>. Von Terminen zu den digitalen Treffen erfahren Interessierte per E-Mail.

Erich Grohmann

@ erich.grohmann@ilco-kontakt.de
 https://nrw.ilco.de



Frauenselbsthilfe
 „Köln-Uniklinik“

Treffen bei LebensWert: jeden
 2. Dienstag im Monat, 17 Uhr

Zurzeit treffen wir uns jeden Dienstag von 17 bis 19 Uhr im virtuellen Gruppenraum und tauschen Erfahrungen aus und informieren uns über Neuigkeiten aus dem Gesundheitswesen, aktuell ist das Thema Impfung im Fokus. Teilnehmerinnen ohne virtuellen Zugang rufen wir an. Auch wenn das die realen Treffen nicht ersetzt, sind alle sehr froh über dieses Angebot.

Monika Klöver-Trompetter

@ monika_kloever@web.de
 www.frauenselbsthilfe.de



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.

Schon jetzt herzlichen Dank!



Bessere Versorgung von Lungenkrebspatienten

Innovationsfonds fördert Vernetzungsprojekt der Uniklinik Köln mit zehn Millionen Euro

Die onkologische Präzisionsmedizin ist noch nicht für alle Patienten verfügbar. Das Projekt „Steuerung personalisierter Lungenkrebstherapie durch digitale Vernetzung von Behandlungspartnern und Patienten (DigiNet)“ will molekular gesteuerte Therapien für möglichst alle Patienten mit fortgeschrittenem nicht-kleinzelligen Lungenkrebs verfügbar machen und gleichzeitig eine bessere Flächenversorgung durch digitale Vernetzung spezialisierter Zentren mit Krankenhäusern, Praxen und Patienten erzielen. Der Innovationsfonds fördert das Projekt der Uniklinik Köln mit über zehn Millionen Euro. Es startet im Herbst und läuft über vier Jahre.

Personalisierte Krebstherapien gewinnen in der Therapie aller Krebserkrankungen an Bedeutung. Besonders dynamisch verläuft die Entwicklung bei den nichtkleinzelligen Lungenkarzinomen (NSCLC), die rund 85 Prozent aller neuen Lungenkrebsdiagnosen ausmachen und die Liste der häufigsten Krebstodesursachen anführen: Circa 20 Prozent der Patienten mit fortgeschrittenem NSCLC erhalten heute personalisierte Therapien als Erstlinienstandard. Für weitere circa 20 Prozent werden sie in Kürze in der Regelversorgung zur Verfügung stehen.

Grundlage für die Behandlung mit personalisierten Medikamenten ist eine molekulare Tumordiagnostik unter Einsatz neuer DNA- und RNA-Sequenzieretechnologie, eine kompetente Interpretation der Befunde sowie Erfahrung mit der Durchführung molekular gesteuerter Therapien.

Unter diesen Voraussetzungen werden mit personalisierten Therapien substanzielle Verlängerungen des Überlebens erzielt bei gleichzeitig besserer Verträglichkeit.

Neue Formen sektorenübergreifender Zusammenarbeit

Die Implementierung einer solchen forschungsnahen Medizin in die Breite der Versorgung stellt für das deutsche Gesundheitssystem mit seiner Vielzahl von Leistungserbringern eine große Herausforderung dar. Diese Situation erfordert neue Formen der sektorenübergreifenden Zusammenarbeit zwischen forschungsnahen Zentren sowie Krankenhäusern und Praxen.

Mit dem DigiNet-Projekt wird in Kooperation mit den Krankenkassen ein Steuerungsinstrument für die Umsetzung molekular gesteuerter Therapien in der Breite der Versorgung durch die Vernetzung aller beteiligten Behandlungspartner unter Einbeziehung der Patienten aufgebaut. Die sektorübergreifende Optimierung der Tumorthherapie soll durch digitale Vernetzung erreicht werden. Dabei kommt unter anderem auch eine Patienten-App zum Einsatz, die Befunde und Behandlungsdaten enthält und Daten zur gesundheitsbezogenen Lebensqualität erfasst. Die App dient auch als Kommunikationsplattform für die rund 3200 Patienten, die insgesamt in das Projekt eingeschlossen werden sollen. DigiNet-Sprecher Prof. Dr. Jürgen Wolf, Leiter des Lungenkrebschwerpunktes und Ärztlicher Leiter des CIO an der Uniklinik Köln, erwartet gerade von



Prof. Dr. Jürgen Wolf, DigiNet-Sprecher, Leiter des Lungenkrebschwerpunktes und Ärztlicher Leiter des CIO an der Uniklinik Köln

Foto © Wodak/MedizinFotoKöln

der patientennahen Umsetzung des Projektes besondere Erkenntnisse: „Mit DigiNet realisieren wir den Innovationstransfer in die Flächenversorgung, aber auch von dieser zurück in die Forschung. Wir haben in dieses Projekt deshalb bewusst die Patienten mit einer sehr aktiven Rolle eingebunden und sind gespannt, wie sich die zeitnahen Einschätzungen der Patienten zu Symptomkontrolle, Lebensqualität oder Mobilität auf die Forschung und Versorgung auswirken.“

Uwe Schwarzkamp von LebensWert e.V. ergänzt, dass insbesondere Lungenkrebspatienten von psychonkologischen Unterstützungsangeboten profitieren, dass somit mögliche Synergien des Projekts mit der Klinischen Psychoonkologie und der psychosozialen Krebsberatung im Sinne einer nachhaltig verbesserten Lebensqualität der ambulanten Patienten und deren Angehörige zu empfehlen sind.

Der Innovationsausschuss beim Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA)

Der G-BA hat im Januar 2021 28 neue Projekte aus dem Bereich „Neue Versorgungsformen“ veröffentlicht, wovon 15 dem Themenbereich „Digitale Transformation – Lösungen zur Weiterentwicklung der Versorgung“ zuzuordnen sind, zu dem auch das Projekt „DigiNet“ zählt.

Weitere Informationen zu den G-BA-Förderprojekten unter <https://innovationsfonds.g-ba.de/projekte/neue-versorgungsformen/>

Nach einer Presseinformation der Uniklinik Köln

Seltene Krebserkrankungen – was ist das eigentlich?

Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums klärt auf

Jede Krebsdiagnose ist ein Schock, für die Betroffenen selbst, ebenso wie für die Angehörigen. Handelt es sich um einen sogenannten seltenen Tumor, kann dies zusätzlich verunsichern und Fragen aufwerfen: Bin ich ein Einzelfall, für den es kaum Behandlungsmöglichkeiten gibt? Wo erhalte ich die bestmögliche Therapie und an wen kann ich mich wenden?

Eine Krebsart gilt als selten, wenn weniger als 6 von 100 000 Menschen pro Jahr neu daran erkranken. Überträgt man dies auf Deutschland, dann erkranken insgesamt geschätzt weniger als 5000 Menschen pro Jahr an einer der circa 200 seltenen Krebsarten. Zum Vergleich: Brustkrebs, die häufigste Krebserkrankung bei Frauen, wird jedes Jahr bei etwa 69 000 Frauen neu diagnostiziert.

Zu den seltenen Tumorarten gehören zum Beispiel Speicheldrüsenkrebs, Gallenblasenkrebs oder Weichteilsarkome, die zum Beispiel aus Fett- oder Bindegewebe hervorgehen. Auch Brustkrebs beim Mann ist eine seltene Krebsart. In der Summe sind es jedoch nicht wenige Betroffene: Insgesamt erhalten rund ein Fünftel aller Krebspatientinnen und -patienten die Diagnose eines seltenen Tumors.

Individuelle Situation entscheidend

Gut zu wissen: Auch bei Tumorarten wie etwa Brust-, Darm- oder Prostatakrebs, die relativ oft diagnostiziert werden, können besondere Begleitumstände dazu führen, dass es sich um einen speziellen Einzelfall handelt. Das kann die Ärzte vor ähnliche Herausforderungen stellen wie eine der seltenen Tumorarten. Etwa wenn sich der Tumor an einer ungewöhnlichen Stelle befindet, wenn weitere Erkrankungen die Therapiemöglichkeiten einschränken oder aber eine Schwangerschaft hinzukommt. In solchen Fällen kann auch aus einer häufigen Krebsart eine seltene Krebserkrankung werden.



Damit Patienten mit einem seltenen Tumor nicht allein dastehen, berät der Krebsinformationsdienst Betroffene. Foto © Arek Socha pixabay

Diagnose und Therapie aufwendiger

Aufgrund der geringen Fallzahlen seltener Tumorarten kann die Diagnosestellung im Praxisalltag deutlich aufwendiger sein. So dauert es manchmal länger, bis eine seltene Krebserkrankung zweifelsfrei diagnostiziert ist. Auch die Behandlung kann eine Herausforderung darstellen. Zwar gibt es für einige seltene Tumorarten Leitlinien. Für andere seltene Krebsarten gibt es aber keine wissenschaftlich gut belegten Therapieempfehlungen. Teilweise lassen sich aber Erfahrungen aus der Behandlung anderer Tumoren übertragen, etwa aus dem Bereich der Tumorchirurgie.

Weitere Herausforderung: Je seltener eine Krankheit ist, desto schwieriger wird es, statistisch aussagekräftige Studien mit einer entsprechend hohen Patientenanzahl durchzuführen. Solche Studien sind aber wichtig, wenn es um die Entwicklung neuer Therapien geht. Für Abhilfe sorgen zunehmend nationale und internationale Forschungsverbände, die gemeinsam die erforderliche Anzahl an Erkrankungsfällen zusammenbringen, um aussagekräftige Studien durchführen zu können.

Behandlung in Spezialzentren

Nicht jedes Krankenhaus ist auf die Behandlung von Patienten mit seltenen Tumorerkrankungen oder mit ungewöhnlichen Begleitumständen eingerichtet. Betroffene sollten gemeinsam mit ihrem Arzt abklären, ob für sie eine Behandlung in einem spezialisierten Zentrum in Frage kommt. Der Vorteil: Diese Einrichtungen haben besondere Erfahrungen bei der Behandlung von seltenen Tumoren und bieten zudem oft die Teilnahme an klinischen Studien an. Daneben genießen Patientinnen und Patienten vor Ort eine besonders intensive Betreuung. Allerdings gibt es solche Zentren nicht immer in Wohnortnähe, so dass weitere Anfahrtswege in Kauf genommen werden müssen. Grundsätzlich empfiehlt es sich, bei der Planung eines nicht wohnortnahen Aufenthalts im Vorfeld Kontakt mit der Krankenversicherung aufzunehmen.

Nach einer Presseinformation des Krebsinformationsdienstes am Deutschen Krebsforschungszentrum

Sie haben Fragen zu seltenen Krebserkrankungen?

Die Ärztinnen und Ärzte des Krebsinformationsdienstes geben täglich von 8 bis 20 Uhr Auskunft. Das Angebot ist kostenlos.

☎ 0800-420 30 40 oder
 🌐 krebsinformationsdienst@dkfz.de

Alexithymie: Gefangen in der Sprachlosigkeit

Onlineumfrage zur Sprachlosigkeit bei Krebs startet

Eine Krebserkrankung stellt einen großen Einschnitt in alle Lebensbereiche dar, einhergehend mit Gefühlen von Angst, Verlust und Ungewissheit. Viele Betroffene erleben sich zudem – vor allem unter dem Druck der Erkrankung – als sprachlos.

Von „Sprachlosigkeit“ wird gesprochen, wenn im Inneren auftretende Gefühle nur schwer wahrgenommen, erlebt und in Worte gefasst werden können. Kommt es während einer Krebserkrankung und Krebstherapie zur „Sprachlosigkeit“, so wird zwar eine erhebliche innere Belastung empfunden, sie kann aber nicht in Worte gefasst und einem anderen Menschen mitgeteilt werden. Diese „Sprachlosigkeit“ kann einer nützlichen psychoonkologischen oder psychosozialen Unterstützung im Wege stehen.

Erfassung der Sprachlosigkeit

Im Rahmen eines von der Mohr-Stiftung geförderten Forschungsprojekts der Klinik I für Innere Medizin am Centrum für Integrierte Onkologie (CIO) wurde der Kölner Fragebogen zur Sprachlosigkeit (KFS) entwickelt. Dieser Fragebogen soll allgemeine Aspekte der Sprachlosigkeit erfassen, die bis hin zur Unfähigkeit führen können, unterschiedliche Gefühle sprachlich zu unterscheiden, und die Sprachlosigkeit im Zusammenhang

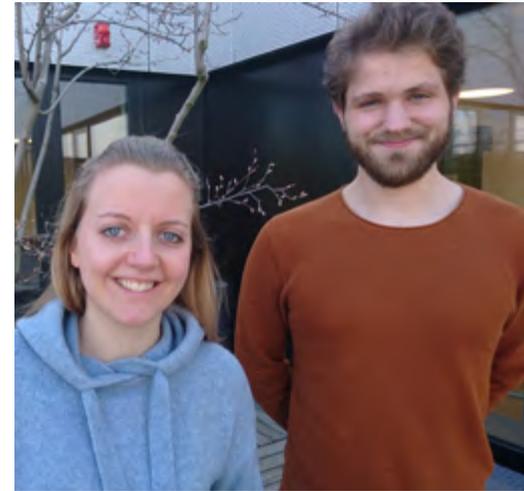


Michael Kusch, Leiter Psychoonkologische Versorgungsforschung
Foto © Wodak/MedizinFotoKöln

mit schweren emotionalen Belastungen durch eine plötzlich auftretende Situation (etwa die Krebsdiagnose) oder eine dauerhaft bestehende Belastungssituation, wie etwa eine Knochenmarkstransplantation erfassen.

Mit der Online-Umfrage zur Sprachlosigkeit bei Krebs soll nun die Sprachlosigkeit bei Krebspatienten in allen Phasen der Krebstherapie, Krebsnachsorge und des Langzeitüberlebens erfasst werden.

Mit Ihrer Teilnahme an der Befragung können wir ermitteln, bei wie vielen Krebspatienten (während und nach Abschluss einer Therapie) tatsächlich Sprachlosigkeit vorliegt und wie stark diese ausgeprägt ist.



Vera Schiewer und Thilo Dietz, Psychoonkologische Versorgungsforschung
Foto: © Uwe Schwarzkamp

Ziel ist es, Informationen über den Umgang mit Gefühlen bei von Krebs betroffenen Menschen zu erhalten, um Rückschlüsse auf die emotionale Bewältigung einer Krebserkrankung ziehen zu können. Ferner ist es das Ziel, mit dem Kölner Fragebogen zur Sprachlosigkeit die psychoonkologische Begleitung, Beratung und Behandlung gezielter auf von Krebs betroffene Menschen abzustimmen, die ihre Gefühle nur schwer in Worte fassen können.

Teilnehmer für Umfrage gesucht

Die Umfrage ist frei zugänglich und kann von allen Personen mit einer (vorausgegangenen) Krebserkrankung bearbeitet werden. Dabei können Patienten erst vor kurzem ihre Diagnose erhalten haben, sich in Therapie befinden oder schon seit mehreren Jahren den Krebs erfolgreich bekämpft haben.

Das Team der psychoonkologischen Versorgungsforschung freut sich über Ihre Teilnahme!

Michael Kusch, Thilo Dietz
und Vera Schiewer,
Psychoonkologische
Versorgungsforschung

Nähere Informationen erhalten Sie bei

Thilo Dietz
@ thilo.dietz@uk-koeln.de
0221 / 478-42654

Vera Schiewer
@ vera.schiewer@uk-koeln.de
0221 / 478-87410

Priv.-Doz. Dr. Michael Kusch
@ michael.kusch@uk-koeln.de
0221 / 478-87410

So geht's zur Umfrage:

über den Link
🌐 <https://www.survey.uni-koeln.de/index.php/394364?lang=de>
oder durch das
Scannen des QR-Codes



„Akzeptieren Sie die Fatigue“

Teilnehmer für Selbsthilfegruppe zu chronischer Erschöpfung gesucht

Immer müde, immer erschöpft? Während einer anstrengenden Krebstherapie erscheint das zunächst einmal normal. Doch bei Tumorpatienten kann es zu einer besonders ausgeprägten Form der Erschöpfung kommen: Sie bessert sich selbst durch Ausschlafen oder Schonung nicht. Diese Form der Müdigkeit bei Krebs trägt den Namen tumorbedingte Fatigue. Doch was kann man dagegen tun und wie können Betroffene lernen, damit umzugehen? Für solche Fragen möchte Tina Ittermann eine Selbsthilfegruppe in Haus LebensWert gründen und sucht Interessierte.

Tumorbedingte Fatigue entsteht als Folge einer Krebserkrankung und bezeichnet eine anhaltende Erschöpfung, die nicht in einem direkten Zusammenhang zu einer Anstrengung stehen muss und sich durch Ruhephasen und Schlaf nicht wesentlich verbessern lässt. Diese Erschöpfung zeigt sich in körperlichen, kognitiven und emotionalen Symptomen, erschwert den Alltag und mindert die Lebensqualität der Erkrankten erheblich. Während der Krebstherapie sind 60 bis 90 Prozent der an Krebs Erkrankten davon betroffen, 20 bis 50 Prozent entwickeln eine Langzeitfatigue.

Die Ursachen können vielfältig sein. Ob beispielsweise die Krebstherapie an sich, die Chemotherapie oder die Bestrahlung eine Fatigue auslösen, lässt sich nicht genau sagen. Tumorbedingte Fatigue ist keine anerkannte Krankheit, sie hat keinen ICD-10-Code. Man kann nicht aufgrund von tumorbedingter Fatigue krankgeschrieben werden, auch nicht, wenn man es nicht einmal schafft, aufzustehen.

Doch wie akzeptiert man, dass man nicht mehr arbeiten kann? Dass ein wichtiger Bereich des Lebens wegfällt, der einem Selbstvertrauen und Bestätigung gegeben hat? Dass man plötzlich im besten Fall deutlich

TUMORBEDINGTE FATIGUE

Erschöpfung aufgrund einer Krebserkrankung



Foto: © Tina Ittermann

weniger Geld zur Verfügung hat, im schlimmsten Fall am Existenzminimum steht? Wie akzeptiert man, dass man den Sport nicht mehr machen kann, den man so liebt? Wie akzeptiert man, dass man nicht mehr so aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen kann?



Tina Ittermann will eine Fatigue-Selbsthilfegruppe aufbauen. Foto © Fotostudio Balsereit

Mit all diesen Problemen musste ich mich als ehemalige Krebspatientin mit Langzeitfatigue beschäftigen. Akzeptieren kann ich die Fatigue nicht. Dennoch wurde mein Leben bedeutend besser, als ich aufhörte, gegen sie anzukämpfen, und begann, ein Leben MIT der Fatigue zu leben. Denn das geht durchaus. Es ist nur anders. Es bedarf viel Planung und manchmal muss ich zwangsweise spontan agieren. Es ist nicht das Leben, das ich führen möchte, aber es ist mein Leben und es hat viele schöne Seiten.

Ich möchte meine Erfahrungen teilen und in einem geschützten Rahmen darüber sprechen, wie wir auch ein Leben mit den Wellen der Fatigue erfüllt und lebenswert gestalten können, und aufklären über eine Erkrankung, die weit verbreitet ist und dennoch so wenig Gehör findet.

Tina Ittermann

Selbsthilfegruppe „Tumorbedingte Fatigue“

Wenn Sie in Köln und Umgebung wohnen und Teil der Selbsthilfegruppe werden möchten – egal wie alt und ob akut oder chronisch erkrankt – wenden Sie sich an

Tina Ittermann

@ fatigue.selbsthilfe.koeln@gmail.com oder

Instagram: @wattundwellen

Die unterstützende Kraft der Kunst

Evald Kalmann über die psychoonkologische Begleitung der Uniklinik

Evald Kalmann wurde 2019 von einer niederschmetternden Diagnose überrascht und überrumpelt: Prostatakrebs. Die psychologischen Gespräche und die Kunsttherapie machten ihn zwar nicht gesund, aber gesünder. Oder, wie er aus einem mitgehörten Gespräch zitiert: „Seitdem ich Krebs habe, bin ich glücklich ...“

Schon allein das Wort Krebs hat mich mit Schrecken auf die schweren Leiden und den anschließenden Tod meiner Familienmitglieder zurückblicken lassen. Depressionen, Wut und Hoffnungslosigkeit begleiteten mein Leben mit dieser Krankheit. Mit tatkräftiger Unterstützung meiner Familie und meiner Freunde habe ich mich für eine Operation in einer Klinik in Hamburg entschieden. Dann ging es mit einem Reha-Aufenthalt und anschließender Bestrahlungstherapie an der Uniklinik Köln weiter.

Neue Blickwinkel eröffnet

Da ich seelisch und körperlich unter den Folgen der Krebserkrankung sehr stark gelitten habe, habe ich auf den Rat eines Arztes Therapieangebote bei



Evald Kalmann, o. T.; Objekt aus Ton, 28 x 20 x 14 cm, 2020

LebensWert wahrgenommen. Die psychologisch-psychotherapeutischen Gespräche mit Dr. Mark Kröll-Fratoni waren sehr aufschlussreich und befreiend. Auf seinen Rat kam ich auch zu einer allgemeinen Psychotherapie, in der ich meine „Vor Krebs“-Probleme aufarbeiten konnte, und zur Kunsttherapie bei Richard Berners, die mir neue Wege in der Krankheitsbewältigung eröffnete. Dafür bin ich Dr. Kröll-Fratoni sehr dankbar.

In dieser besonderen Zeit meines Lebens habe ich viele wunderbare und sonnige Menschen getroffen, durch die ich die Welt neu entdeckt habe: Menschen, die mir sehr nahestehen – meine Frau und meine Kinder, meine Verwandten und Freunde, meine Nachbarn und Arbeitskollegen, Leidensgenossen und Mitpatienten; ebenso Menschen, denen ich vielleicht nur einmal in meinem Leben begegnet bin – Krankenschwestern und Ärzte, die Verkäuferin einer Bäckerei und Mitreisende aus einem Zug, ein zufälliger Fußgänger und ein netter Herr, der mit seinem Hund spazieren ging. Alle haben mir geholfen, die Welt und das Leben zu lieben und zu leben ... Danke!

Die Kunst ist etwas Besonderes

Einen besonderen Platz in meinem „Krebsleben“ nimmt die Kunsttherapie bei Richard Berners ein. Diese Zeit werde ich nie vergessen – die Zeit, in der ich in meinem angeschlagenen Körper und meiner schwachen Seele eine zukunftsorientierte Kraft entdeckte – die Kraft der Kunst!

In meinem Fall war bzw. ist es immer noch das Malen, Zeichnen, Fotografieren und das Arbeiten mit Ton. Therapeutische Einzelgespräche, interessante Gestaltungsaufgaben und Gruppenbesprechungen der Kunstwerke waren Bestandteile dieser Therapie. Alles hat auf mich wie ein kunstvoll gestaltetes Atelier gewirkt – der eindrucksvolle Blick aus dem Fenster des Kunsttherapieraums auf



In den Skulpturen aus Ton lässt Evald Kalmann intuitiv seine Phantasien und Gedanken einfließen, die sich auch in der Gestalt von Tieren zeigen. Fotos © privat

den Kölner Dom, welcher durch die vielen Fensterrahmen wie ein Mosaik wirkte, die großen Malunterlagen aus Holz, die nach vielmaliger Benutzung schon selbst zu Kunst wurden, ausgestellte Kunstwerke ehemaliger Patienten, eine große Reihe von Schränken und Regalen mit vielen verschiedenen Werkzeugen für unterschiedliche Kunstarten. All dies strahlte eine heilende Atmosphäre aus. Die tragende Kraft der Kunsttherapie aber ist Richard Berners, ein sehr interessanter, gebildeter und talentierter Künstler und Kunsttherapeut.

Ich bin gesünder geworden

Bin ich gesünder geworden? Eine Frage, die ich mir oft selbst stelle. Die Kunst allgemein und die Kunsttherapie insbesondere haben in mir eine heilsame Wirkung entwickelt, die stärker ist als Krebs.

Ich bin noch nicht ganz gesund, aber ich bin gesünder – und das ist, glaube ich, die Aufgabe der Kunsttherapie. Die Kunsttherapie hat, wie ein russischer Dichter sagte, „mir geholfen, die Welt zu lieben“. Zumindest bin ich auf dem Weg dahin.

Evald Kalmann

Mehr als „nur“ Musik

Mithilfe der Musiktherapie eroberte sich Sandra Lindzus ein neues Leben zurück

Vor vier Jahren, im Alter von 47, wurde bei Sandra Lindzus bei einer Routineuntersuchung ein bösartiger Blasen-tumor entdeckt. Zunächst brach ihre Welt zusammen. Es folgten eine große OP, zwei Chemotherapien, eine Immuntherapie und eine Bestrahlung. Heute feiert sie den Tag als ihren zweiten Geburtstag. Für sie war und ist es wichtig, ihre positive Einstellung zu bewahren und den Humor nicht zu verlieren. Geholfen hat ihr dabei auch die Musiktherapie.

Von Anfang an wurde ich in der Urologie der Uniklinik Köln behandelt. Dort erzählte mir Ende 2017 der Psychoonkologe Fabian Völler von den verschiedenen Angeboten, die die Uniklinik in Kooperation mit LebensWert für krebserkrankte Menschen anbietet. So habe ich zum Beispiel das von ihm empfohlene Schminke-seminar besucht und sehr davon profitiert.

Es gab aber auch Kunst-, Musik- oder Bewegungstherapie – und alles hörte sich interessant an. Aber eigentlich hatte ich dafür doch gar keine Zeit, schließlich ging ich wieder voll arbeiten. Oder war es einfach nur noch nicht der richtige Zeitpunkt?

Schritt für Schritt in ein neues Leben

Wieder war es ein Gespräch mit Fabian Völler, das mich dazu bewegte, mir die Musiktherapie einmal anzuschauen. Ich hatte keine Vorstellung davon, was sich hinter dem Wort „Musiktherapie“ verbirgt. Vielleicht erlernt man dort den Umgang mit einem Instrument? In einem Vorgespräch sang mir Musiktherapeut Norbert Hermanns das Lied „Auch eine Reise von tausend Meilen fängt mit dem ersten Schritt an“ vor. Genauso ist es! Auch meine Reise als Krebspatientin fing mit dem ersten Schritt an. Schritt für Schritt in ein neues Leben. Ein Leben, das von viel mehr Lebensqualität geprägt ist als vor meiner Erkrankung. Das klingt vielleicht für den einen oder anderen merkwürdig. Früher steckte ich 150 Prozent meiner Energie in meine Arbeit. Heute höre

ich in mich hinein, ob das, was ich tue, auch wirklich das ist, was ich möchte. Dinge, die mir nicht guttun, lasse ich sein.

Ein beweglicher Körper kann sich besser anpassen

Anfangs hatte ich einige Einzelsitzungen bei Norbert Hermanns. Wir haben zusammen gesungen, stimm-bildende Übungen gemacht und ich durfte noch viele weitere wertvolle Erfahrungen machen. Etwa, was es heißt, „mir selbst bewusst“ zu werden. So sind wir zum Beispiel gemeinsam im Rhythmus durch den Raum gegangen und ich habe das erste Mal bewusst meine Füße auf dem Boden wahrgenommen und gespürt. Ich bekam den Tipp, meinen Blick geradeaus, statt nach unten auf den Boden zu richten. Meine gesamte Körperhaltung veränderte sich hierdurch. Ich hatte mein Ziel besser im Auge und bin aufrechter gegangen.

„Bleiben Sie elastisch und beweglich, so lassen sich auch Hindernisse besser überwinden. Ein beweglicher Körper ist besser in der Lage, sich den Gegebenheiten anzupassen.“ Das sind Sätze, die ich mir gemerkt habe. Mit Hilfe eines Balance-Bords trainiere ich seitdem mein Gleichgewicht, bleibe in Bewegung und meistere mein Leben.

Medizin für Körper UND Geist

Das Thema „Atmen“ war ein weiterer Baustein meiner Einzelsitzungen. Durch eine bewusste, zielgerichtete Atmung lernte ich, meinen Körper anders wahrzunehmen und auf Veränderungen wie Schmerzen, Stress, Angst oder Anspannung mittels entsprechender Atemtechnik zu reagieren.

Montags habe ich dann noch an den Treffen der Singgruppe im CIO teilgenommen. Leider können die Gruppen aufgrund der aktuellen Covid-19-Pandemie nicht mehr in der Form stattfinden. Norbert Hermanns



Mit der Musiktherapie fand Sandra Lindzus in ihr neues Leben. Foto © privat

bietet alternativ jeden Montag ein „Online-Singen“ an. Dieses Angebot ist sehr beliebt, sodass wir oft eine Gruppe von bis zu 14 Sängerinnen und Sängern sind. Diese musikalische Video-Stunde ist bei den meisten von uns inzwischen ein fester Bestandteil der Woche geworden. Wir freuen uns darauf, montags zusammen zu singen, zu lachen, uns auszutauschen und auch Freude und Leid miteinander zu teilen oder einfach bekannte Gesichter wiederzusehen.

Hätte ich vorher gewusst, wie vielseitig und wohltuend die Musiktherapie sein kann, hätte ich schon viel früher damit begonnen. In einem Lied von Wolfgang Bossinger heißt es: „Singen ist Medizin.“ Recht hat er, Medizin für Körper UND Geist!

Sandra Lindzus

Onkolotsen begleiten Menschen mit Krebs

Ehrenamtliches Engagement im Projekt isPO – integrierte, sektorenübergreifende Psychoonkologie

Mit jeder Krebserkrankung sind auch seelisches Leid, Verunsicherung, Sorgen, Angst oder Niedergeschlagenheit verbunden. Etwa die Hälfte aller Patienten leidet an emotionalen Belastungen. Bei circa einem Drittel sind diese Belastungen zu Beginn und im Verlauf ihrer Krebserkrankung und -therapie so stark ausgeprägt, dass man von Depressionen, Anpassungs- oder Angststörungen spricht.

Als Teilgebiet der Onkologie beschäftigt sich die Psychoonkologie mit der psychosozialen und psychotherapeutischen Beratung, Begleitung und Behandlung von Krebspatienten. Ziel ist es, den Leidensdruck der Betroffenen zu reduzieren und deren Lebensqualität und den Umgang mit der Erkrankung zu verbessern. Einen Beitrag dazu leisten die ehrenamtlichen Onkolotsen im Projekt isPO – integrierte, sektorenübergreifende Psychoonkologie.

Seit 2019 können Patienten mit einer Erstdiagnose Krebs an vier Standorten in NRW (Uniklinik Köln, Kliniken Maria Hilf GmbH Mönchengladbach, GFO-Kliniken Troisdorf und Johanna-Etienne-Krankenhaus Neuss) eine 12-monatige, psychoonkologische Versorgung im Rahmen des Projektes isPO (integrierte sektorenübergreifende Psychoonkologie) erhalten. Die neue Versorgungsform isPO besteht aus einer gestuften Versorgung, die an den persönlichen Bedarf angepasst wird (Stufe 0: Case Management, Stufe 1: isPO-Onkolotse, Stufe 2: Psychosoziale Versorgung, Stufe 3a: Psychoonkologisch-psychotherapeutische Versorgung, Stufe 3b: Psychoonkologische

Komplexversorgung). Obligatorisch für alle Patienten sind die Stufe 0 und Stufe 1.

Onkolotsegespräch für alle Teilnehmenden

Alle teilnehmenden Patienten bekommen ein isPO-Onkolotsegespräch (Stufe 1) angeboten. Dabei handelt es sich um ein einmaliges, persönliches Gespräch mit einem/einer ehemals an Krebs erkrankte/n Patienten/Patientin, der oder die durch das Haus der Krebs-Selbsthilfe – Bundesverband e. V. zu einem/r sogenannten isPO-Onkolotse/-Onkolotsin geschult wurde. Die isPO-Onkolotse haben durch ihre eigene Erkrankung Erfahrungen im Umgang mit Krebs und können somit die Perspektive der Patienten einnehmen und nachvollziehen. Im Rahmen des Onkolotsegesprächs händigt der/die isPO-Onkolotse/-Onkolotsin dem/der Betroffenen eine isPO-Onkolotsemappe „als Wegweiser“ aus. Die isPO-Onkolotsemappe enthält Informationen und Kontaktadressen zu wohnortnahen Hilfsangeboten (z. B. Pflege- und Sozialberatung, Krebsberatungsstellen, Angebote der Krankenkassen, „Grüne Ratgeber“ der Krebsgesellschaft NRW u. v. a. m.) und Informationen und Adressen zur Selbsthilfe. Das Informationspaket in Kombination mit dem persönlichen Gespräch soll die Patienten stärken und zur proaktiven Selbsthilfe ermutigen und befähigen.

Bessere Orientierung

Im Rahmen des Projektes wurden bereits über 250 Onkolotsegespräche geführt. Die Rückmeldungen der Patienten und isPO-Onkolotse zeigen, dass die Onkolotseversorgung großes Potenzial hat. Sowohl die isPO-Onkolotse als auch die teilnehmenden Patienten sind sehr zufrieden mit dem Versorgungsangebot und geben positive Rückmeldungen zu den durchgeführten Gesprächen. Über 60 % der Patienten berichteten, dass der Kontakt zum Onkolotse



Anne Klein

Foto © privat

ihnen dabei geholfen hat, sich besser zu orientieren. Zudem stimmen die Patienten zu, dass der Kontakt zum Onkolotse Zuversicht gegeben und den Umgang mit der Krebserkrankung verbessert hat.

„Das persönliche Schicksal mit familiärem Hintergrund erzählen zu können, ist das, was den Patienten besonders guttut.“ (Zitat Onkolotse)

Die Anmeldung für ein isPO-Onkolotsegespräch erfolgt über das Case Management des isPO-Projektes oder über den behandelnden Therapeuten bzw. die Psychosozialkraft. Aufgrund der COVID-19-Pandemie wurde die Onkolotseversorgung auf eine kontaktlose, telefonische Versorgung umgestellt, sodass Patienten die isPO-Onkolotsemappe per Post zugesendet bekommen und vom isPO-Onkolotse telefonisch kontaktiert werden.

Anne Klein
Psychoonkologische
Versorgungsforschung
Klinik I für Innere Medizin
Uniklinik Köln

So können Sie mitmachen

Das Onkolotseprojekt befindet sich in der Endphase und wird in Kürze ausgewertet. Interessierte wenden sich bitte an den Verein LebensWert oder an die Krebsberatungsstelle Köln.

Entspannung mit Yoga Nidra

Fünfwöchiger Onlinekurs, Start: Freitag, 28. Mai 2021

Unter der Leitung von Sabine Borghoff (vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e. V. anerkannte Yogalehrerin) bietet LebensWert einmal im Quartal einen fünfwöchigen „Yoga Nidra“-Onlinekurs an. Er läuft an fünf aufeinanderfolgenden Freitagen über die Plattform „Zoom“, dazu erhalten die Teilnehmenden sechs Audio-Links, mit denen Sie zu Hause üben können.

Kurstermin: 28. Mai bis 25. Juni 2021, jeweils freitags von 18 bis 19 Uhr.

Interessierte melden sich bitte unter:
 @ info@lebenswert-krebsberatung.de
 oder unter ☎ 0221-478-97184.

Yoga Nidra, auch „dynamischer Schlaf“ genannt, ist eine yogische Entspannungstechnik, die es ermöglicht, Spannungen auf physischer, emotionaler und mentaler Ebene abzubauen. Während dieser liegenden Meditation führt ein ganz bestimmter systematischer Ablauf von der äußeren Ebene der Wahrnehmung in tiefere Ebenen des Bewusstseins und von dort wieder zurück in unser Wachbewusstsein. Im Zustand zwischen Wachsein und Schlaf, wenn unsere Gehirnwellen den Alpha-Zustand erreichen, können wir uns mental neu programmieren. Über fokussierte Körperwahrnehmung wird die Einheit von Körper und Geist erfahrbar. Das Nervensystem wird

beruhigt, alte Muster und Blockaden können aufgelöst werden. Innere Gelassenheit, Konzentration und Resilienz steigen.

Yoga Nidra ist für jeden geeignet, Yoga-Kenntnisse sind nicht erforderlich.



Sabine Borghoff,
Yogalehrerin BDY

Sabine Borghoff,
Yogalehrerin BDY,
leitet den neuen
Onlinekurs

Foto © privat

Der LebensWert-Chor singt weiter

Chorproben in Zeiten der Pandemie nur online

Der LebensWert-Chor unter der Leitung des Sängers Jong-Cheol Park ist (fast) seit Bestehen des Vereins das akustische Markenzeichen von LebensWert e. V. Die Verbindung von grundsätzlichen positiven (therapeutischen) Eigenschaften des Singens – insbesondere im Chor – mit den spezifischen, gesundheitlichen Hintergründen mancher Chor-Mitglieder bringt authentische, sehr empathische Auftritte hervor, die besonders und bewegend sind, wie die Auftritte bei der alljährlichen LebensWert-Gala belegen.

In all den vielen Jahren formte Jong-Cheol Park den Chor mit Hingabe und musikalischem Können – schließlich ist er als ausgebildeter Sänger an der Oper in Köln beschäftigt – zu einer Einheit. Für den Chor selbst sind aber nicht nur die Auftritte wichtig, sondern auch die wöchentlichen Proben bei LebensWert und das alljährliche Sing-Wochenende. Ob Auftritt, Probe oder Ausflug – im Verbund des Chores kommen die Menschen zusammen, begegnen und stützen sich. Nun hat auch hier die Corona-Pandemie Spuren hinterlassen. Gemeinsames Singen ist derzeit nicht möglich, nicht in geschlossenen Räumen, nicht in der Uniklinik. So trifft sich der Chor zu virtuellen Proben und die Teilnehmer sitzen oder stehen jeder für sich zu Hause vor ihren Laptops und Computern. Das ist für alle Beteiligten nicht gut zu ertragen, denn das Band, das verband, existiert zurzeit nicht.

Aber Chormitglieder und Chorleiter geben natürlich nicht auf! Sie machen weiter und hoffen, dass ein Treffen und gemeinsame Proben spätestens im Sommer zumindest auf der Dach-terrasse von LebensWert im CIO-Gebäude wieder möglich sein werden – denn: Die nächste Gala kommt bestimmt!

Aber Chormitglieder und Chorleiter geben natürlich nicht auf! Sie machen weiter und hoffen, dass ein Treffen und gemeinsame Proben spätestens im Sommer zumindest auf der Dach-terrasse von LebensWert im CIO-Gebäude wieder möglich sein werden – denn: Die nächste Gala kommt bestimmt!

Uwe Schwarzkamp



So können Sie mitmachen

Wer Interesse hat und gerne Mitsingen möchte, meldet sich bitte per E-Mail bei Jong-Cheol Park unter
 @ schuberthoven@gmail.com.



„Brennpunkte“

Foto © Peter Beckmann, 2020

Ausstellung „Black & White – Clicks!“

Erlös der Fotografie-Verkäufe geht an LebensWert

Ab dem 21. Mai stellt die Kölner Fotografen-Gruppe „Clicks!“ im Rahmen der Photoszene United 2021, einem Festival der Fotografie in Köln, im Alten Pfandhaus aus. Von den Verkaufserlösen gehen zehn Prozent an LebensWert.

Die Fotografen-Gruppe „Clicks!“* aus Köln stellt dem aktuellen, Corona-bestimmten Kultur-Vakuum ein Kunst-Event als kulturelles Lebenszeichen und zur seelischen Stärkung entgegen. Unter dem Titel „Black & White – Clicks!“ zeigen sieben

Kölner Fotografinnen und Fotografen im Alten Pfandhaus in der Kölner Südstadt ausgesuchte Schwarz-Weiß-Fotokompositionen.

Reduce to the max: Dem Gedanken von Ansel Adams (US-amerikanischer Fotograf, Autor und Lehrer der künstlerischen Fotografie) folgend, dass ein gutes S/W-Foto ein besseres Farbgefühl vermittelt, als es Farbfotos überhaupt können, zeigt die Fotografen-Gruppe Clicks! eine Vielheit von Emotionen durch Kontraste, Schatten, Strukturen und Formen.

Die Ausstellung ist ein Kunst-Angebot an alle Interessierten, um Coronaferne Gedanken zu erleben, sich inspirieren zu lassen, entspannt Kreativität zu genießen, aufzutanken und neue Anreize zu erfahren. Die Freude an der Kunst steht im Mittelpunkt!

Der Verein LebensWert, Psychoonkologie – Leben mit Krebs, erhält zehn Prozent der Verkaufserlöse!

Black & White – Clicks!
Freitag, 21. Mai, bis
Donnerstag, 27. Mai 2021

Altes Pfandhaus, Kartäuserwall 20,
50678 Köln

Öffnungszeiten:
Sa. + So. 11–20 Uhr,
Mo.–Mi. 15–20 Uhr!
Ende / letzter Tag: 27. Mai 2021

Weitere Informationen unter www.clicks-photo.art und www.photoszene.de

Die Ausstellung findet unter Berücksichtigung der aktuellen Corona-Regeln statt! Kurzfristige Anpassungen an sich verändernde Hygienekonzepte sind möglich – ebenso hängt das Programm von den pandemiebedingten Möglichkeiten ab.

Bus & Bahn:
(Haltestelle Chlodwigplatz)
Parkmöglichkeiten:
öffentl. Tiefgarage am Rheinauhafen
(5 Gehminuten)



* Clicks! sind:
Isabella Atzberger (www.easybelles.tumblr.com)
Peter Beckmann
(www.peter-beckmann-fotografie.de)
Markus Derkum (www.markus-derkum.de)
Peter Rakoczy (www.csaba-peter-rakoczy.de)

Lisa Marie Ramirez (www.btc-art.com)
Uwe Schwarzkamp
(www.schwarzkamp-kunst.de)
Hubert Wichelmann (www.fotopainting.de)

Online-Kunstauktion

Kunstwerke für einen guten Zweck aus dem Archiv von Haus LebensWert

Am Donnerstag, dem 27. Mai 2021, können Mitglieder, Freunde und Förderer von LebensWert Bilder und Kunstwerke ersteigern und damit die Arbeit des Vereins unterstützen.

Mit dieser außergewöhnlichen Online-Versteigerung bieten wir Bilder aus unserem Archiv in zwei Abschnitten an: Die Bilder von Pasquale Böhm wurden uns freundlicherweise nach ihrer Kunsttherapie zur Verfügung gestellt, um sie auch kommerziell nutzbar machen zu können. Das ist für Bilder aus der Kunsttherapie sonst nicht üblich. Umso mehr hatten wir uns über die erfolgreiche Präsentation ihrer Bilder im alten Haus LebensWert gefreut. Die jetzige Versteigerung zeigt in der Masse der Bilder auch eine spannende Neuauflage ihres Schaffens.

Zum anderen bieten wir Kunstwerke an, die dem Verein als Schenkung zugegangen sind (unter anderem von bekannteren Künstlern wie Erich Mueller-Kraus oder Ernst Wilhelm Nay). Auch sie sind bereits in Ausstellungen gezeigt worden und dürfen für den guten Zweck verkauft werden.

Insgesamt kommen etwa 25 bis 30 Bilder von Pasquale Böhm bis René Böll unter den virtuellen Hammer, es ist sicher für jede/n etwas dabei.

Mit dieser, hoffentlich auch kurzweiligen Versteigerung machen wir Ihnen, den Kunst-Interessierten, eine Freude und können unsererseits mit den Erlösen ein wenig unseren Kassenbestand stabilisieren.

Online-Kunstauktion
Donnerstag, 27. Mai 2021,
Los geht's um 17 Uhr,

eine Anmeldung ist nötig bis spätestens 21. Mai 2021 per E-Mail an info-lebenswert@uk-koeln.de,
Betreff: Auktion,
danach erhalten Sie einen Teilnahme-Link zu einem Go-To-Meeting.

Interessierte können diese Gemälde vorab auf www.vereinlebenswert.de anschauen.



Pasquale Böhm, o. T., Acryl auf Karton, 25 x 35 cm, 2017



Erich Mueller-Kraus „Stadien (zu Stationen)“
2.X.56+21.XII.56 aMK Aqua 20,9 x 29,8 cm



Manfred Pfenning „Irland“, Acryl auf Karton,
75 cm x 60 cm

Wir helfen heilen – helfen Sie mit?!

Damit wir auch in Zukunft den Verein und unsere Arbeit finanzieren können, möchte ich Sie bitten, auch weiterhin diese wichtige psychosoziale Arbeit für onkologische Patienten mitzutragen.

Ob Sie dem Verein beitreten (jährlicher Mindestbetrag 25,- Euro), oder eine einmalige Spende geben – 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.

Sollten Sie bereits Mitglied sein, empfehlen Sie uns einfach weiter!

Herzlichst
Ihr Uwe Schwarzkamp
Geschäftsführer LebensWert e.V.

Herzlichen Dank an alle Unterstützer



Der Förder- und Trägerverein LebensWert e. V. – Psychoonkologie, Leben mit Krebs – ist im ersten Corona-Jahr 2020 von vielen Unternehmen, Stiftungen und Initiativen weiterhin finanziell und/oder ideell gefördert

worden, darunter die Uniklinik Köln, die Deutsche Krebshilfe, die Sparkasse KölnBonn, die Stadt Köln, das Land NRW, der Spitzenverband der Krankenkassen, die Ford AG, einzelne Pharmaunternehmen, die Mohr-Stiftung, die Kämpgen-Stiftung und die Imhoff-Stiftung und der Lions-Club – um nur einige zu nennen.

Insbesondere zu erwähnen sind die Zuwendungen Einzelner aus den verschiedensten, sehr individuellen Anlässen! Auch sei in diesem Zusammenhang an die ehrenamtlichen Begleiter erinnert, die immer mit Rat und Tat zur Seite stehen – schon seit vielen Jahren.

Wir können feststellen, dass auch in diesem Jahr, dem zweiten Corona-Jahr, die allermeisten Unterstützer uns bzw. unser zentrales Anliegen, Krebspatienten in ihren oft drängenden Nöten zu helfen und die Psychoonkologie nach Kräften zu etablieren, weiterhin fördern. Vorstand, Beirat und das Team von LebensWert sind all diesen Unterstützern sehr dankbar!

Ohne die Unterstützung all der Genannten könnte LebensWert seinen Vereinszweck nicht in dieser Form umsetzen. Herzlichen Dank!

Spende vom Lions Club Köln Albertus Magnus

Schon das letzte Jahr, das erste Corona-Jahr, war ein Einschnitt in die Aktivitäten von Organisationen, mit denen sie normalerweise Spenden für unterstützungsbedürftige, gemeinnützige Vereine gesammelt hätten, damit sich der Zweck dieser Vereine weiter entfalten kann. Auch der Lions Club Köln Albertus Magnus, mit dem LebensWert e. V. seit vielen Jahren in enger Partnerschaft verbunden ist, ist davon betroffen. So konnten beispielsweise Charity-Golf-Turniere

coronabedingt nicht stattfinden. Dennoch stand der Club unter der aktuellen Präsidentschaft von Herrn Prof. Dr. Uwe Lesch zu seinen partnerschaftlichen Gepflogenheiten und hat auch im Oktober 2020 LebensWert e. V. mit einer großzügigen Spende bedacht!

Dafür sind wir dem Lions Club Köln Albertus Magnus sehr dankbar und meinen, dies ist nicht nur dankenswert, sondern auch nachahmenswert!



**LIONS CLUB KÖLN
ALBERTUS MAGNUS**

Lions-Club Köln-Colonia spendet für KKE

Das Projekt „Kinder krebskranker Eltern“ (KKE) wurde vom Lions-Club Köln-Colonia mit einer großzügigen Spende bedacht. Um künftig den Kindern und Jugendlichen auch non-verbale Verarbeitungsweisen ihrer Gefühle und Erlebnisse anbieten zu können, wird diese Spende u. a. für die Sandspieltherapie verwendet. So werden zwei bewegliche Tischsandkästen und dazugehöriges Material wie Figuren, Bäume, Tiere und Gegenstände angeschafft. Die

Sandspieltherapie ermöglicht es, unbewussten Gefühlen, Konflikten und Problemen Ausdruck zu verleihen. Das Sandspiel bietet eine Grundvoraussetzung für den Heilungsprozess, der in einer Reihe von Sandbildern eine Auseinandersetzung mit schwierigen psychischen Inhalten ermöglicht, aber auch zum Entdecken von Ressourcen und Stärken führt.

An dieser Stelle unser herzliches Dankeschön!



Elke Schmauch (Projektkoordination Kinder krebskranker Eltern), Viktor Edelmann (Präsident Lions Club Köln Colonia), Regine Dülks (Kinder und Jugendpsychotherapie), Professor Dr. med. Michael Hallek (Direktor der Klinik I für Innere Medizin)
Foto © privat

Der Vorstand

Vorsitzender



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

Stv. Vorsitzender



Prof. Jörg Fischer
Rechtsanwalt

Schatzmeisterin



Christiane Weigand
Generalbevollmächtigte Sparkasse KölnBonn

Vorstandsmitglied



Prof. Dr. Werner Görg

Vorstandsmitglied



Dipl.-Kfm. Günter Zwilling
Ehem. Vorstand Uniklinik Köln

Ehrenmitglied



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

Der Beirat



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



Hermann-Josef Arentz
Berater in der Gesundheitswirtschaft



Hans Werner Bartsch



Wilfried Jacobs
Geschäftsführer Institut für patientenorientierte Versorgungsablaufforschung



Klaus Laepple



Bernhard Mattes



Gerd Nettekoven
Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe



Dr. h.c. Fritz Pleitgen
Präsident der Deutschen Krebshilfe



Christa Reinartz
Managementberatung



Elfi Scho-Antwerpes



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



Dr. Dr. h.c. Michael Vesper

Mit freundlicher Unterstützung von



Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



Die Krebsberatungsstelle Köln wird gemäß § 65e SGB V gefördert durch den GKV-Spitzenverband und die PKV sowie durch die Stadt Köln Köln, das Land NRW und die Novartis AG.

Angebote auf einen Blick

Für onkologische Patienten, stationär wie ambulant

Aufgrund der Corona-bedingten
Einschränkungen informieren
Sie sich bitte zu den Angeboten
telefonisch oder per E-Mail.

Montag

Klinische Psychoonkologie
Einzelgespräche ganztägig
Kinder krebskranker Eltern (KKE), ganztägig

Krebsberatung
für Patienten und Angehörige
9.00 – 17.00 Uhr

Offene Sprechstunde
10.00 – 13.00

Dienstag

Klinische Psychoonkologie
Einzelgespräche ganztägig
Kinder krebskranker Eltern (KKE), ganztägig

Krebsberatung
für Patienten und Angehörige
9.00 – 17.00 Uhr

Bewegungstherapie:
17.00 – 18.00 Uhr
Bewegungsaktiv (Fortgeschrittene)

18.45 – 19.30 Uhr
Körperaktiv

Kunst-/Gestaltungstherapie:
09.00 – 14.00 Uhr (Einzelangebot,
nach Vereinbarung)

Kunst-/Gestaltungstherapie:
09.00 – 14.00 Uhr (Einzelangebot,
nach Vereinbarung)

15.30 – 17.30 Uhr (Einzelangebot)

Mittwoch

Therapeutische Angebote:

Klinische Psychoonkologie
Einzelgespräche ganztägig
Kinder krebskranker Eltern (KKE), ganztägig

Krebsberatung
für Patienten und Angehörige
9.00 – 17.00 Uhr

Bewegungstherapie:
16.30 – 17.00 Uhr
Einzelangebot

17.00 – 18.00 Uhr
Bewegungsaktiv (Einstieger)

Kunst-/Gestaltungstherapie:
14.30 – 17.00 (Gruppen- und
Einzeltherapie nach Vereinbarung)

Donnerstag

Klinische Psychoonkologie
Einzelgespräche ganztägig
Kinder krebskranker Eltern (KKE), ganztägig

Krebsberatung
für Patienten und Angehörige
9.00 – 17.00 Uhr

Bewegungstherapie:
10.00 – 11.00 Uhr
Körperaktiv

15.45 – 16.45 Uhr
Spannungstraining I

16.30 – 17.30 Uhr
Spannungstraining II

Kunst-/Gestaltungstherapie:
10.45 – 12.30 Uhr (Einzelangebot,
nach Vereinbarung)

14.30 – 17.00 Uhr (Gruppe)

Musiktherapie:
14.00 – 16.00 Uhr (Einzelangebot)

Freitag

Klinische Psychoonkologie
Einzelgespräche ganztägig
Kinder krebskranker Eltern (KKE), ganztägig

Krebsberatung
für Patienten und Angehörige
9.00 – 17.00 Uhr

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 – 13.00 Uhr (Gruppe)

Musiktherapie:
14.00 – 17.00 Uhr
Musiktherapie-Stimme (stationär)

13.30 – 16.00 Uhr
Musiktherapie-Klangschalen (KMT-Station)

Ergänzende Angebote:

11.00 – 12.00 Uhr
Seelsorgerische Sprechstunde sowie
Beratung zu Patientenverfügung und
Vorsorgevollmacht (nach Vereinbarung)

14.00 Uhr
Jeden 1. Montag im Monat
Kosmetikseminar für Krebspatientinnen in
Therapie (im Kooperation mit DKMS LIVE)

16.30 – 18.30 Uhr
Gemeinsames Singen im Chor

15.00 Uhr
Jeden 1. Dienstag im Monat
LebensWert-Café

16.00 – 18.00 Uhr
Reiki

16.30 – 17.30 Uhr
Singgruppe
Ev. Klinikkapelle, Bettenhaus Ebene 1
ambulante und stationäre Patienten

17.00 – 19.00 Uhr
Jeden 2. Dienstag im Monat
Frauenselbsthilfe Köln-Uniklinik

11.00 – 12.30 Uhr
Therapeutische Körperwahrnehmung
(Gruppenangebot)

12.30 – 13.00 Uhr
Therapeutische Körperwahrnehmung
(Einzelangebot)

13.30 – 14.45 Uhr
Tai Chi/Qi Gong für Anfänger

16.00 Uhr
Jeden 3. Mittwoch im Monat
SHG Prostatakrebs Köln-Städ*

18.00 Uhr
Jeden 1. Mittwoch im Monat
Patienten- und Angehörigenseminar
Themen 5. Internet

14.30 Uhr
Patientencafé *

18.00 Uhr
In den geraden Monaten
am 3. Donnerstag
Non Hodgkin Lymphom Hilfe NRW
und SHG Leukämie & Lymphome*
Fragen an Manfred Wienand
unter 02202 / 595 22

So erreichen Sie unsere Mitarbeiter: 0221 – 478-...	
Anmeldung	-9719-0
Geschäftsführung	-9718-9
Klinische Psycho- onkologie, Leitung	-9717-9
Kinder- & Jugendlichen- psychotherapie (KKE)	-9773-2
Seelsorge	-9717/4
Krebsberatung	Klaus Peter Böttler (ev.) -6358 Lisa Klein-Weber (kath.) -5804
Fachliche Leitung	Renate Kluster
Assistenz/Kontakt	Uta Windmann -97184
Nach Terminvereinbarung unter 0221 – 478-9719-0:	
Therapeutische Angebote	

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

Beratung zur beruflichen Neuorientierung in Koop-
eration mit Kölner Institut für Managementberatung
Beratung zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht