



2/22

21. Jahrgang
ISSN 1234-4206

Journal **LebensWert**

Psychoonkologie – Leben mit Krebs



25 Jahre LebensWert Seite 4

Gruppenangebote der
Krebsberatungsstelle

Seite 6

Lebendiger und sicherer
mit Musiktherapie

Seite 9

Wenn das Leben Kopf
steht: Patientenporträts

Seite 11+13

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freunde des Vereins LebensWert!



Prof. Dr. Dr. h.c. em. Volker Diehl
Ehrenmitglied und Gründer von LebensWert e.V.
Foto © Klaus Rüschoff

Seit 25 Jahren gibt es nun das „Haus LebensWert“! Der Anstoß kam schon sehr früh, etwa in den frühen 1990er-Jahren, als wir in Köln begannen, mit den immer effektiver, aber auch toxischer werdenden Therapien auch mehr Menschen mit Krebs zu heilen. Eine Patientin sagte nach einer erfolgreichen, aber sehr belastenden Chemotherapie zu mir: „Herr Professor, Sie erreichen so viel für unsere körperliche Heilung, aber was tun Sie für unsere Seele?“

Sie sprach aus, was viele unserer Krebspatientinnen und -patienten spürten und worunter sie unendlich litten: wieder am Leben zu sein, aber nicht wieder im Leben zu existieren. Ihre Seele war krank in einem restaurierten Körper (s. a. Seite 4).

Zu dieser Zeit las ich das Büchlein von Janosch „Oh wie schön ist Panama“ – die Geschichte von dem kleinen Bären und dem Tiger in ihrem gemütlichen Haus am Bach ... und dachte: So ein kleines Häuschen mit einem Sofa, einer Kaffeemaschine, einer Musikanlage, wo meine Patienten Mozart hören können, entspannen und die Seele

baumeln lassen! Aber damals war ich ziemlich alleine mit meinem Traum!

Die meisten Onkologen fanden den „Psychokram“ lästig, seichte Wissenschaft, der Verwaltungsdirektor verwies auf mein medizinisches Budget und die Krankenkassen verweigerten jede Hilfe. Mit einem gleichgesinnten Mitarbeiter, Ulrich Rüffer, verfolgte ich meinen Plan intensiver und konsequent. Wir planten die Anfänge der Psychoonkologie in Köln, schafften es mit Freunden aus dem Rotary und Lions Club, Nachbarn und Förderern innerhalb von sechs Wochen zwei Millionen D-Mark zu sammeln, und mit der Hilfe der Baufirma Adenauer-Bauwens entstand 1997 das Haus, von dem ich geträumt hatte: Wir nannten es das „Haus LebensWert“, weil durch die dort angebotenen psychoonkologischen und -sozialen Hilfen entwurzelte Patienten wieder zu einem „werten“ Leben zurückfinden konnten.

Heute, zum 25-jährigen Bestehen, blicke ich mit Freude und Dank zurück: Die Idee von Janosch mit dem Traum von Panama hat sich gelohnt und soll sich zukünftig ebenso lohnen!

ambulanten Patienten der Region im Rahmen der Krebsberatung 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.

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

„Ich habe Krebs!“ – „Wie geht es jetzt bloß weiter? – „Ich brauche Hilfe!“ Viele Menschen erleben 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 sowie psychosoziale Krebsberatung.

Dieses als Psychoonkologie bezeichnete und vom Förderverein LebensWert e.V. finanzierte Angebot steht allen Krebspatienten der Uniklinik Köln, aber auch allen

Erste Hilfe bei Leukämien und Lymphomen

Der Selbsthilfeverband Leukämie- und Lymphom-Hilfe NRW stellt sich vor

In der Broschüre „Erste Hilfe bei Leukämien und Lymphomen“ stellt sich der Selbsthilfeverband Leukämie- und Lymphomhilfe e. V. NRW (LLH) mit seinen NRW-weiten



Foto ©LLH

Von Aalen bis Aachen: An zwölf Standorten ist der Selbsthilfeverband Leukämie- und Lymphomhilfe e. V. NRW aktiv

Dependancen vor, auch werden Kooperationspartner und Kontaktstellen benannt sowie Aktivitäten vorgestellt. Ziel ist es, betroffene Menschen und deren Angehörige auf die



Folgen Sie uns auch auf Facebook und Instagram:



Impressum

Herausgeber:

LebensWert e.V.
an der Uniklinik Köln
im CIO-Gebäude (70)
Kerpener Str. 62
50937 Köln
E-Mail: info-lebenswert@uk-koeln.de
Tel.: 0221 / 478-97190

Geschäftsführerin:
Hildegard Labouvie

Stv. Geschäftsführerin:
Elke Schmauch

Möglichkeiten der Selbsthilfe in diesen Krankheitssegmenten aufmerksam zu machen. Interessierte erhalten die Broschüre bei der Leukämie- und Lymphomhilfe e. V., Michael Enders, unter regionalllh@t-online.de.

Informationen rund um Leukämien und Lymphome

Broschüren der Stiftung Deutsche Leukämie- und Lymphom-Hilfe

Leukämien (Blutkrebs) und Lymphome gehören zu den verbreitetsten systemischen Tumorerkrankungen. Damit sich Interessierte über die verschiedenen Erkrankungen



und Therapieoptionen informieren können, stellt die Stiftung Deutsche Leukämie- und Lymphom-Hilfe eine ganze Reihe Broschüren zur Verfügung.

Einige der Broschüren sind in Kooperation mit der Deutschen Leukämie- & Lymphom-Hilfe e. V. (DLH) entstanden.

Interessierte können die Broschüren auf der Website der Stiftung herunterladen oder in gedruckter Form kostenlos per Post bestellen unter www.stiftung-dlh.de/broschueren-zu-blutkrebs.

Schriftleitend und verantwortlich:
Uwe Schwarzkamp

Redaktion und Produktion:

Andrea Böttcher
Redaktionsleitung
www.frauboettcher.de

Andreas Zago
Grafik

www.wir-machen-druck.de
Druckerei



25 Jahre LebensWert e. V. Psychoonkologie – seit 1997 an der Uniklinik



Bis in die 1990er war Integrative/Komplementäre Medizin/Onkologie ein Novum. Erst als Patienten, selbst Jahre nach ihrer Heilung, den Ärzten zu verstehen gaben, dass sie zwar noch am Leben waren, aber nie wieder im Leben angekommen waren, besannen sich auch viele Onkologen darauf, dass Gesundheit nicht nur das befreite Schweigen der Organe ist, sondern die komplementäre Harmonie zwischen Körper und Seele. Das war der Beginn der Integrativen oder Komplementären Medizin und die Geburtsstunde von Verein und Haus LebensWert.

Krebstherapie in den 1990er-Jahren war dominiert von dem Bestreben, mittels sich immer weiter entwickelnder und effektiver werdender chemo- und radio-therapeutischer Strategien den Tumor so schnell und radikal wie möglich zu töten, um hohe Heilungsraten zu erzielen. Und die Therapien wurden ja auch deutlich besser: 1980 konnten wir beispielsweise nur 40 Prozent der Menschen mit einem Hodgkin-Lymphom heilen, 2002 waren es schon über 80 Prozent.

Doch die Sorge um die psychische Befindlichkeit der unter der oft sehr toxischen Therapie leidenden Betroffenen war sekundär oder wurde gar nicht beachtet. Somatische Kuration war das primum movens der Ärzte. Die Bedeutung der Integrativen oder Komplementären Medizin wurde noch nicht erkannt.

Mir wurde sehr deutlich, was ich in dem folgenden Bild dargestellt habe. Vorgetragen hatte ich diese Erkenntnis bei einem Vortrag auf einem Onkologen-Kongress Ende der 1990er-Jahre in Köln:

Integrative Medizin/Onkologie

Wir Ärzte sollten moderne Janusfiguren sein. Das bedeutet, mit zwei Paar Augen zu sehen. Ein Paar, das gerichtet ist auf die maximale molekulare Vernichtung der Tumorzelle. Und das andere Paar gerichtet auf das leidende Gesicht unserer Krebspatienten. Das verlangt höchste Empathie, die ein Arzt zu geben vermag.

Meine feste Meinung damals und heute ist, dass Integrative Medizin/Onkologie die Balance wieder herstellen könnte an den Nahtstellen zwischen Arzt und Patient, wo Kuration komplementiert wird durch Caritas und Ambition gemildert wird durch Empathie!

Ich versuchte unter meinen vielen auf klinisch-wissenschaftliche Karriere und hohe Impact-Faktoren ausgerichtete Assistenten die Bedeutung der seelischen Komponente von „Heilung“ deutlich zu machen, war aber nicht sehr erfolgreich. Nur der Arzt Ulrich Rüffer erkannte die Zeichen der Zeit. Mit ihm und mit dem Patienten Michael Lohmann legte ich die Grundsteine für den Verein und das Haus „LebensWert“.

Wir formulierten unser Ziel als „Mission Statement“:

LebensWert – Mission Statement

Haus LebensWert und der Verein LebensWert haben sich zum Ziel gesetzt, Krebspatienten zu helfen, dass es ihnen besser geht, dass sie sich besser fühlen und dass sie besser leben während und nach der Krebstherapie durch das Angebot und die Integration von komplementärer Therapie als ein integraler Bestandteil der individuellen Therapie des einzelnen Krebspatienten.

Die Institution informiert, macht Schulungen und unterstützt Patienten, ihr Leben mit oder nach Krebs wieder authentisch und bewusst zu leben.

Das waren unsere Ideen, aber es fehlte das Haus, wo wir den Ideen auch Füße und Hände verleihen konnten. Wir planten und zeichneten unsere Träume und landeten immer wieder vor der unüberwindbaren Mauer unserer begrenzten Mittel.

Als ich eines Tages bei der Visite einem meiner Patienten von unseren Plänen berichtete und er als erfahrener Immobilienfachmann unsere naiven Vorstellungen sah, lachte er und sagte: „Lassen sie mich das mal in die Hand nehmen.“ Und so geschah es: In einigen Wochen hatten wir einen genauen Plan für „Haus LebensWert“ und begannen die Suche nach finanzieller Unterstützung.



Bis 2015 stand das Haus LebensWert als Ort der seelischen Unterstützung auf dem Klinikgelände

Rotarier- und Lions-Freunde, Angehörige von Patienten, Nachbarn und Tennisfreunde, kurz: viele Kölner Bürgerinnen und Bürger halfen, Spenden zu sammeln. Innerhalb von sechs Wochen kamen zwei Millionen D-Mark zusammen und mit Hilfe von der Firma Adenauer-Bauwens entstand das „Haus LebensWert“ auf dem Gelände der Uniklinik.



Seit 2019 befindet sich Haus LebensWert im neuen CIO-Gebäude

„Haus LebensWert“ wurde zum Zentrum für Menschen mit Krebs der Unikliniken und der Onkologischen Ambulanzen, um durch Musiktherapie die eigene Stimme wieder zu erlangen, durch psychotherapeutische Gespräche,

„Bin mal grad im Keller! Gruß, Seele“

Mittlerweile als Förderverein tätig, wendet sich der Verein LebensWert vor allem der noch aktuellen Grund-Herausforderung der Psychoonkologie mit dem Ziel zu, effektive Finanzierungskonzepte zu entwickeln und umzusetzen. Denn die angestrebte Refinanzierung durch die Kassen konnte bislang nur teilweise erreicht werden: Die Psychosoziale Krebsberatung wird größtenteils finanziert, nicht jedoch die Klinische Psychoonkologie auf den vielen onkologischen Stationen der Uniklinik und ebenso nicht die wichtigen Bausteine der Kunst-, Musik- und Bewegungstherapie, die insbesondere dann eine herausragende Funktion haben, wenn Patienten, gerade auch unter dem psychischen Druck der Erkrankung, sich verbal nicht adäquat auszudrücken vermögen.

LebensWert e. V. ist erwachsen auf dem Fundament seiner Unterstützer, den vielen Spendern, Sponsoren, Stiftungen, Freunden und Förderern, die uns zum Teil über viele Jahre partnerschaftlich zur Seite stehen, und ist ihnen zu großem Dank verpflichtet! Wir bitten Sie, mit Ihrem Engagement für die Sache der Psychoonkologie auch weiterhin nicht nachzulassen – denn: „Wir helfen heilen. Helfen Sie mit!“

Uwe Schwarzkamp

Qigong und Tai-Chi und Gymnastik den Mut zur eigenen Lebenskraft zu finden und im Malatelier die wiedergewonnene Lebensfreude in hellen Farben in Bildern und die neue Lebenskraft in Lehmskulpturen wiederzugeben.



Prof. Volker Diehl

Zunächst zwei, später fünf Psychoonkologen kamen mit uns Ärzten zu den Visiten auf den Stationen und halfen in intensiven Gesprächen und begleitenden Supervisionen den schwer belasteten Patienten, wieder zurück ins Leben zu finden.

Mit den (25) Jahren entwickelte sich zunehmend eine professionelle und umfassend agierende Versorgungseinheit auf Augenhöhe, die aus dem Klinikalltag nicht mehr wegzudenken ist. Damit ist mein Traum in Erfüllung gegangen!

Prof. Dr. Dr. h.c. em. Volker Diehl

Krebsberatungsstelle Köln

Neue Gruppenangebote und Standorte

Durch die Diagnose Krebs verändert sich das bisherige Leben oft erheblich. Damit Betroffene und auch Angehörige ihren eigenen Weg finden, mit den Belastungen umzugehen, bietet die Krebsberatungsstelle Köln (KBS) ein vielfältiges Angebot.

Neben einer Beratung rund um die Krebserkrankung sowie persönlichen, familiären, finanziellen, beruflichen oder auch anderen Themen an insgesamt sieben Standorten in Köln gibt es auch eine Reihe von Gruppenangeboten, die live oder auch online stattfinden. Darunter:

- **Integrative Atemtherapie**

Ein bewusst gewähltes Atemmuster kann ein wichtiges Werkzeug sein, mit belastenden Situationen umzugehen.

Ania Kock, Atemtherapeutin für Integrative Atemtherapie

- **Ich bin wieder da!?**

Online-Seminar für Brustkrebspatientinnen

Nach der Behandlung zurück ins Leben! Doch was heißt das und wo soll es hingehen?

Antje Vorndran, Betroffene, Autorin, Trainerin

- **Kunsttherapie**

Angeleiteter Umgang mit gestalterischen Mitteln zur Entlastung und Ressourcenaktivierung.

Richard Berners, Dipl.-Sozialpädagoge, Kunsttherapeut



Foto © LebensWert e. V.

- **Männer-Workshop**

Austausch und gemeinsame Aktivitäten für an Krebs erkrankte Männer, darunter meditatives Bogenschießen, Frisbee-Golf (Disc Golf), Nordic Walking, Sportklettern/ Bouldern.

Alexander Fissmer, Dipl.-Sportwissenschaftler, Körpertherapeut, Psychoonkologe

- **Stimme – unsere Hotline zu Gefühlen**

Online-Seminar

Atem-, Sprech- und Singübungen, um mit Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt zu kommen und Energie freizusetzen.

Norbert Hermanns, Musiktherapeut, Dipl.-Sänger



Foto © Thinkstock

- **Qigong**

Gesundheitsfördernde Übungen der Traditionellen Chinesischen Medizin zur Stärkung der Lebenskraft (Entspannung, Stabilität, Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Gelenkigkeit, Konzentrationsfähigkeit und des Schlafs).

Claudia Kister, zertifizierte Qigong-Kursleiterin

- **Yoga Nidra – Tiefenentspannung mit Meditation**

Online-Seminar

Meditative Techniken zur Entspannung und bewussten Steuerung der Aufmerksamkeit.

Sabine Borghoff, Yogalehrerin

Bitte melden Sie sich zu allen Angeboten an unter info@lebenswertkrebsberatung.de oder **0221 / 478-97184** (bitte E-Mail-Adresse und Telefonnummer angeben).

Bei den Angeboten vor Ort gilt die 3G-Regel!

Sieben Mal in Köln – die KBS-Beratungsstellen

Für kurze Wege: Beratung im ganzen Stadtgebiet

Krebsberatungsstelle Köln
c/o LebensWert e.V.
Uniklinik Köln, CIO-Gebäude 70, 6. Etage
Kerpener Str. 62,
50937 Köln-Lindenthal

Bürgerhaus Kalk
Kalk-Mülheimer-Str. 58
51103 Köln-Kalk

Heilig-Geist-Krankenhaus
Graseggerstr. 105
50737 Köln-Longerich

St. Franziskus Hospital
Schönsteinstr. 63
50825 Köln-Ehrenfeld

dieKümmerei
Osloer Str. 8–34
50765 Köln-Chorweiler

Pfarrhaus Holweide
Maria-Himmelfahrt-Str. 8
51067 Köln-Holweide

Johanneskirche Westhoven
Berliner Str. 5–9
51149 Köln-Westhoven

Zentrale Kontaktstelle für Terminanfragen:
Andrea Rummel / Uta Windmann (Assistenz)

Mo–Do: 9–16 Uhr, Fr: 9–13 Uhr
Telefon: 0221 – 47 89 71 84
E-Mail: info@lebenswert-krebsberatung.de

Warum eigentlich Selbsthilfe?

Die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Köln-Süd stellt sich vor

Bei dem Barockdichter Schottelius (1612–1676) findet man im deutschen Sprachraum zum ersten Mal die Wendung „Mensch, hilf dir selbst, so hilft Gott mit“. Ein innerlich sehr gefestigter oder ein tiefreligiöser Mensch mag die Diagnose „Krebs“ leichter verarbeiten. Für andere aber bleibt die Frage „Warum ich?“ für immer unbeantwortet.

Diese tiefe existenzielle Verunsicherung der Betroffenen und die Sorge um Beruf und Angehörige wird schon gar nicht gemildert durch gutgemeinte Sätze wie „Sieh' es doch mal positiv“ oder „Du siehst aber doch gut aus“. In eben dieser Situation ist zunächst einmal ärztliche und psychologische Hilfe notwendig und natürlich tiefempfundene Empathie der Angehörigen und Freunde. Gleichzeitig kann sich jeder selbst helfen, indem er vor und nach der Therapie (Operation, Bestrahlung) eine sogenannte Selbsthilfegruppe (SHG) besucht, in der Betroffene über ihre Krankheit sprechen. Für an Prostatakrebs Erkrankte leistet die SHG Prostatakrebs Köln-Süd wertvolle Unterstützung und bietet Informationen durch Experten.

Gesprächskreis und Vorträge

Nach der Diagnose und vor einer Therapie des Prostatakarzinoms, also in einer Zeit, in der der Patient zumeist in ein schwarzes Loch fällt, kann natürlich der behandelnde Arzt auf die SHG hinweisen. Die meisten unserer Mitglie-

der hörten von Freunden oder Bekannten von der Gruppe, einige haben sich auch im Internet informiert. Häufig wenden sich die Betroffenen direkt an unseren **Gesprächskreis** am jeweils **ersten Montag des Monats von 15 bis 17 Uhr** in Raum 2 des Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverbandes am Marsilstein 4–6 in Köln (Nähe Neumarkt). Weil persönliche Treffen der Coronakrise leider nicht stattfinden konnten, haben wir vorübergehend die Möglichkeit von Videokonferenzen geschaffen.

Vorträge von Ärzten und Therapeuten an jedem dritten Mittwoch im Monat von 16 bis ca. 18:30 Uhr bei LebensWert e.V., Raum 6.008, bieten wir voraussichtlich ab dem Frühjahr 2022 wieder regelmäßig an.

Regie im eigenen Leben

Wenn Betroffene den Weg in unsere Gruppe gefunden haben, versuchen wir, gemäß unserem Profil von „Körper-Seele-Geist“, die Betroffenen zu stabilisieren, damit sie

die Krankheit aus der Mitte ihres Lebens verdrängen und wieder „Regie im eigenen Leben“ führen können.

- Bei unserem Gesprächskreis führen wir persönliche Gespräche, tauschen unsere Erfahrungen aus und besprechen etwa mögliche Therapieformen des Prostatakrebs.
- Bei unseren Mittwochstreffen laden wir in der Regel Referenten aus verschiedenen medizinischen Fachgebieten ein, die uns beispielsweise zu Fragen der Operation („offen“ oder „Da Vinci“), der Bestrahlung und zu Hormon- und Chemotherapie informieren.
- Ebenso laden wir Experten aus der Psychoonkologie ein, die neben Vorträgen auch Seminare leiten, bei denen es auch um sehr persönliche und lebensverändernde Folgen der Operation wie Inkontinenz und erektile Dysfunktion geht.
- Einmal im Jahr planen wir ein Seminar zum Thema „Resilienz“ unter Begleitung eines Diplom-Psychologen.
- Darüber hinaus unternehmen wir Wanderungen und organisieren Anfang Dezember immer eine Weihnachtsfeier.

Da Männer durch die körperlichen Folgen ihrer Erkrankung, wie Inkontinenz und Impotenz, einen tiefen Verlust ihres Lebensverständnisses als Mann empfinden und das Gefühl haben, sie seien „verstümmelt“, können sie sich häufig nicht mehr ganzheitlich als Mann fühlen. In diesem Bereich liegt noch sehr viel Arbeit vor uns, auch im Hinblick auf einen intensiven Austausch mit Ärzten und Psychologen.



Gruppen für fast jedes Thema

Neben den Selbsthilfegruppen bei LebensWert finden Interessierte ein umfangreiches Angebot bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln, ebenso stehen Fortbildungen für Selbsthilfegruppen auf dem Programm.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Marsilstein 4-6, 50676 Köln
Tel.: 0221 / 95 15 42 16
0221 / 95 15 42 56 (türkischsprachige Information)
Mo. + Do.: 9:00–12:30 Uhr, Mi: 14:00–17:30 Uhr
www.selbsthilfekoeln.de
Weitere Informationen gibt's unter
www.prostata-shg-koeln-sued.de.

Wolfgang Rohde
SHG Prostatakrebs Köln-Süd

Krebsmedizin in NRW weiterhin spitze

Deutsche Krebshilfe zeichnet Centrum für Integrierte Onkologie erneut aus

Das Centrum für Integrierte Onkologie Aachen Bonn Köln Düsseldorf (CIO ABCD) ist von der Deutschen Krebshilfe erneut als Onkologisches Spitzenzentrum ausgezeichnet worden. Ein internationales Gutachtergremium hat dem CIO eine erhebliche Weiterentwicklung der Krebsmedizin sowie eine Patientenversorgung auf höchstem Niveau bescheinigt. Mit der Auszeichnung verbunden ist auch eine finanzielle Förderung in Höhe von 6,2 Millionen Euro über vier Jahre.



Das CIO ABCD (hier der Standort Köln) ist von der Deutschen Krebshilfe erneut als Onkologisches Spitzenzentrum ausgezeichnet worden

Die Unikliniken und medizinischen Fakultäten der Standorte Aachen, Bonn, Köln und Düsseldorf haben 2018 eine Allianz in Form eines gemeinsamen Krebszentrums geschlossen. 2019 wurde das CIO als erstes „vierstandortiges“ Zentrum von der Deutschen Krebshilfe auf Anhieb als Onkologisches Spitzenzentrum ausgezeichnet.

Seitdem arbeiten mehr als 200 Kliniken und Institute unter dem Dach des „Centrums für Integrierte Onkologie Aachen Bonn Köln Düsseldorf“ (kurz: „CIO ABCD“) zusammen, um für Betroffene in der Region die bestmögliche Krebsversorgung zu gewährleisten, aber auch um aktuelle, innovative Erkenntnisse aus der Krebsforschung schnellstmöglich in die klinische Praxis zu überführen.

Über den Zusammenschluss der universitären Standorte Aachen, Bonn, Köln und Düsseldorf werden höchste Versorgungsstandards für die mehr als 65 000 Menschen, die in dieser Region Nordrhein-Westfalens jedes Jahr neu an Krebs erkranken, definiert. Behandelt werden im CIO-Verbund pro Jahr etwa 100 000 Patienten.

Bessere Überlebenschance bei Krebsbehandlung in zertifizierten Zentren

Zu diesem Schluss kommt eine groß angelegte Studie, bei der Patientendaten zur Wirksamkeit der Gesundheitsversorgung bei Kolon-, Rektum-, Pankreas-, Mamma-, Zervix-, Endometrium-, Ovarial-, Bronchial- und Prostatakarzinom sowie Kopf-Hals- und neuroonkologischen Tumoren ausgewertet wurden. Analysiert wurde insbesondere das Überleben nach Behandlungen in Krankenhäusern mit und ohne Zertifikat.

Die Studie wurde durchgeführt vom Innovationsfond-Projekt „Wirksamkeit der Versorgung in onkologischen Zentren“ (WiZen) – einer Kooperation von AOK-Bundesverband, Arbeitsgemeinschaft Deutscher Tumorzentren und Zentrum für Evidenzbasierte Gesundheitsversorgung der TU Dresden, gefördert vom Gemeinsamen Bundesausschuss.

Auszeichnung auch gut für die Forschung

Vor allem die Forschung profitiert von dem Zusammenschluss. Krebs umfasst mehr als 200 unterschiedliche Erkrankungen und innerhalb jeder Krebsart gibt es zahlreiche Untergruppen, die alle unterschiedliche Therapieansätze benötigen. Viele der Krebsexpertinnen und -experten aus dem CIO sind führend in ihrem Fachgebiet und arbeiten maßgeblich an nationalen Leitlinien zur Behandlung der verschiedenen Krebserkrankungen mit.

Darüber hinaus werden in der Mildred-Scheel-School of Oncology ABCD junge Ärzte und Ärztinnen sowie Wissenschaftler/-innen für die moderne onkologische Forschung interdisziplinär ausgebildet. Hier profitiert das Lehrangebot ebenfalls sehr von den vielen unterschiedlichen Expertinnen und Experten an den vier Standorten.

Nach einer Presseinformation der Uniklinik Köln

Lebendiger und sicherer mit Musiktherapie

Die Krebserkrankung und das Bedürfnis nach Sicherheit

Eine Krebserkrankung kann abrupt viele Bereiche des Lebens ändern: Körperbild, Beziehungen, Arbeitsleben u. v. m. Damit gehen Gefühle wie Unsicherheit, Angst, Wut und Trauer sowie eine entsprechende Anspannung im Körper einher. Krebsbetroffene haben daher oftmals ein hohes Sicherheitsbedürfnis. Die Musiktherapie kann dabei helfen, wieder Vertrauen zu finden.

Foto © aboutpixel

Stimme als Gefühlsbarometer

Je bewusster und differenzierter wir unseren Körper wahrnehmen, umso intensiver können wir unsere Gefühle wahrnehmen, die sich im Körper abbilden. Beispiel: Wir können unseren Atem bewusst wahrnehmen und spüren, ob er sich zittrig, flach anfühlt und wir Angst haben. Viel-

leicht klingen unser Atem und unsere Stimme gepresst, weil wir wütend sind. Wir können hierbei die dahinterstehenden Bedürfnisse wahrnehmen: Bei Angst das Bedürfnis nach Sicherheit, bei Wut den Drang „Dampf abzulassen“ usw. Wenn wir uns unsicher und ängstlich fühlen, können wir einen für uns sicheren Raum aufsuchen und

uns z. B. ausatmend aufrichten und einen tief verwurzelten Baum verkörpern. Indem wir positive Spannung aufbauen, können wir Verspannungen lösen und so unseren Körper schwingungsfähiger machen.

Indem wir z. B. aufrecht stehen und unseren Mund- und Rachenraum gähnend weiten, können wir leichter unsere Kiefermuskulatur lösen. Unsere Kiefer- und Wangenknochen schwingen auf diese Weise intensiver beim Klang der Stimme. Dies können wir mittels sogenannter Klinger und Reibelaute wie „m“, „w“ und „s“ überprüfen: Sie vibrieren in einem wohlgespannten Körper viel intensiver. Wenn wir uns ganz auf dieses Summen und Klingen, die Vibrationen in unserem Körper und das damit verbundene Wohlgefühl konzentrieren, treten belastende Gedanken zurück oder verschwinden ganz.

Lebendigkeit, Sicherheit und Vertrauen

Indem wir rhythmisch beschwingt sprechen oder singen, bekommen die beteiligten Muskelgruppen klarere neuronale Signale und werden zu einem System zusammengeschlossen: Unsere Stimme erklingt kräftiger und lebendiger. Je intensiver der Ausdruck im Singen von beschwingten Liedern ist, umso stärker werden stabile und weitende Körperhaltungen, Bewegungen und entsprechender Stimmklang motiviert. Wenn wir den Liedtext „So tief in die Erde wie ein Baum, so hoch in den Himmel wie ein Baum, geht mein Weg“ rhythmisch beschwingt singen



Foto © Andrea Böttcher

Das Singen von beschwingten Liedern stabilisiert die Körperhaltung

und uns die tiefe Verwurzelung eines Baumes vorstellen, wie seine Äste in den Himmel ragen, dann fördert dies die Stabilität und Weite im Körper.

Dies vermittelt Lebendigkeit, Sicherheit und Vertrauen in das durch die Erkrankung veränderte Körperbild. Wenn wir uns sicher und stabil fühlen, können wir auch leichter Ruhe zulassen. Hierzu bietet sich sanft-fließendes Singen und Bewegen an, das uns in die Ruhe geleitet. Wenn wir dabei mit all unseren Sinnen Wohlfühlorte erinnern,



Foto © AdobeStock

an denen wir uns sicher und geborgen fühlen, wird die Wirkung des Singens verstärkt. Etwa indem wir zu einem Lied, das den Sonnenuntergang am Meer beschreibt, einen uns vertrauten Lieblingsstrandabschnitt vergegenwärtigen und erinnern: Wie sich der Sand unter unseren Füßen anfühlt, die salzige Luft am Meer schmeckt, das belebende Brandungsgeräusch erklingt, das Sonnenlicht sich in den zahllosen Wellen widerspiegelt ...

Verbundenheit erfahren, Kraftquellen aktivieren

Wenn die Patienten solche Erinnerungen in der musiktherapeutischen Singgruppe teilen und sich darüber austauschen, was sie beim Singen gefühlt haben, was sie als kraftpendend erleben, dann erfahren die Teilnehmenden, dass sie nicht allein mit ihren Problemen sind. Sie können ihre Gefühle besser wahrnehmen, verstehen, in Worte fassen und so auch regulieren. Sie erfahren, dass sie in der Gruppe einen wertvollen Erfahrungsschatz teilen. So kann all das anklingen, was sie bewegt – Trauer, Angst, Freude, Zuversicht.

In der Verbundenheit der Singenden wird jeder mit seinen Nöten und Stärken, seiner Individualität wahrgenommen. Oft berichten Teilnehmer der Musiktherapie, dass sie hierdurch in einen tiefen Kontakt mit ihren Gefühlen kommen, sie neues Zutrauen in ihre Stimme und ihren Körper gewonnen haben, dass sie sich leichter ihren Mitmenschen öffnen und Stress-Situationen besser bewältigen können. Und dass ihr Leben lebenswerter geworden ist.



Foto © MedizinFotoKöln

Norbert Hermanns

*Norbert Hermanns,
Koordinator Musiktherapie
Musiktherapeut DMtG, Dip-
lom-Sänger,
Klinische Psychoonkologie,
Klinik I für Innere Medizin*

Wie von einer Dampfwalze überrollt

Die Musiktherapie hilft Anja Wieneke, ihre Leichtigkeit wiederzufinden

Die Anfrage, ein Patientenporträt für das Journal „LebensWert“ zu schreiben, erreichte mich. Selbstverständlich machte ich eine Zusage, stellte aber bald fest, dass dies einen Rückblick und einen distanzierteren Blick ins Hier und Jetzt zu werfen bedeutet. Gar nicht so einfach.

Mein Name ist Anja Wieneke. Ich war 2017 an Akuter myeloischer Leukämie (AML) erkrankt und hatte das Glück, einen geeigneten Spender zu finden, der sich für die Transplantation zur Verfügung stellte.



Foto © privat

Anja Wieneke

Ohne diese Unterstützungen und ohne die vielen kleinen Aufmerksamkeiten, Telefonate, Gespräche, ... kaum vorstellbar, eine sehr lange Zeit der Isolation zu bewältigen.

Verbundenheit mit anderen Betroffenen

Danach ging es aufwärts, stetig in kleinen Schritten. Immer mehr Kraft und Beweglichkeit trainierte ich mir im CIO an, mochte sehr das Umsorgtsein, die Vertraulichkeit und auch die Verbundenheit mit den anderen Patientinnen und Patienten. Nur schade, dass diese Trainingsmöglichkeit begrenzt ist. Man wird wieder ins Leben geschubst und auf eigene Füße gestellt.

Mit der Rückkehr in meine Berufstätigkeit und in den Alltag wurde mir zunehmend bewusst, dass sich die motivierenden Fortschritte langsam einstellten und ich mit alltäglichen Dingen gefordert war. Belastungsgrenzen zeigte mein Körper mir auf und ständige Müdigkeit und Erschöpfung durch Schlafprobleme begleiten mich noch heute.

Bewusst abschalten und den Körper wahrnehmen

Zurzeit lerne ich, bewusst abzuschalten und meiner Körperwahrnehmung mehr Raum zu geben. Ich versuche, Freiheiten bewusst zu genießen, ohne ein ständiges Gedankenkarussell. Leider klappt das noch nicht in Selbstständigkeit. So bin ich sehr dankbar, durch die Singtreffen und die Musiktherapie bei Herrn Hermanns und durch

das Abtauchen in Stille und Körperwahrnehmung bei Herrn Fissmer regelmäßig Stopps in meinen rotierenden Alltag einbauen zu dürfen.

Beide begegnen mir zugewandt und emphatisch, mit vielen Überlegungen, Ratschlägen und praktischen Übungen. Ich fühle mich ernst genommen und unterstützt und hoffe, irgendwann selbsttätig achtsam gegenüber meinem Körper zu sein.

So leicht wie ein Wal – ein schönes Bild

Da das Singtreffen im Wechsel online und vor Ort stattfindet, hört mein Mann mich schon mal singen. „Das hört sich an wie Walgesang, wenn ihr montags singt“, sagt er. Eine Vorstellung macht sich bei mir breit:

Mögen die Wale trotz ihrer Schwere in Leichtigkeit dahingleiten und auftauchen lernen! Dieses Bild gefällt mir!



Foto © privat

Wie ein Wal in Leichtigkeit dahingleiten und auftauchen – das wünscht sich Anja Wieneke nach ihrer Krebsdiagnose

Ein Bild in unserem Haus schaue ich seitdem anders an und sehe einen Wal dort im großen Meer auftauchen. Vielleicht geht es Ihnen ja auch so!

Dem gesamten Team der Uniklinik möchte ich hiermit aus tiefsten Herzen ein Dankeschön für ihre psychoonkologische Begleitung aussprechen. HERZLICHEN DANK!

Anja Wieneke

Jeder noch so kleine Betrag hilft!

Crowdfunding zur Finanzierung des LebensWert-Angebots

Die Psychoonkologie ist unbestritten für sehr viele Menschen mit Krebs eine wichtige Unterstützung. Leider sind die entstehenden (Personal-)Kosten noch nicht gegenfinanziert und die Angebote bleiben nur durch die Unterstützung Dritter bestehen.

Wie viele gemeinnützige Vereine ist auch LebensWert auf Spenden angewiesen oder auch auf sogenanntes Crowdfunding, auf Deutsch Schwarm- oder Gruppenfinanzierung. Mit dieser Methode der Geldbeschaffung lassen sich Projekte durch Spenden von Internetnutzern finanzieren.

Unter dem Motto „Jeder noch so kleine Betrag hilft!“ nutzt auch LebensWert diese Möglichkeit auf verschiedenen Plattformen:

Spendenportal der **Sparkasse KölnBonn** für Kreativtherapien in der Psychoonkologie



Spendenmöglichkeit über die Seite **gofundme.com**



Spendenplattform **betterplace.org**



Mitglied werden und dauerhaft helfen

Für ihre Unterstützung im letzten Jahr danken wir allen Spendern herzlich! Damit wir auch in Zukunft den Verein und unsere Arbeit finanzieren können, bitten wir Sie, 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!

Das Leben wurde auf den Kopf gestellt

Bettina B. nutzt die Bewegungsangebote als Weg zum Ziel

Nach einem zweijährigen Leidensweg mit anfangs kaum greifbaren und unspezifischen Einschränkungen, die immer stärker und deutlicher wurden, wurde bei mir im Frühjahr 2020 schließlich in einem Diagnose-Marathon von drei Monaten von den Ärzten der Uniklinik Köln ein seltenes Lymphom im Gehirn diagnostiziert. Die lange Diagnosephase und die anschließende Bestrahlung des Lymphoms waren für mich ungeheuer kräftezehrend. Doch die vielen Angebote von LebensWert halfen und helfen mir noch heute, mit der Erkrankung umzugehen.

Im Mai 2020 hatte ich einen absoluten körperlichen und seelischen Tiefpunkt. Ich schätzte es sehr, vor allem während der Corona-Zeit, auf diesem Diagnose- und Behandlungsweg durch mehrere Abteilungen der Uniklinik immer wieder engagierte, kompetente und professionelle Hilfe aus dem Pflege- und Ärzteteam zu erhalten. Ich fand und finde es immer wieder aufs Neue beachtlich, wie die multiprofessionellen Teams über die verschiedenen Abteilungen hinweg zusammenwirken.

Seit der Strahlentherapie im Mai 2020 und einer Anschlussheilbehandlung in Kassel geht es mit mir wieder bergauf. Segensreich finde ich auch die Untersuchungen mittels MRT und FET-PET der RWTH Aachen, bei dem die Stoffwechsellaktivität des betroffenen Gewebes alle sechs Monate untersucht wird. Diese Untersuchungen finden bis heute weiterhin etwa halbjährlich statt. Leider wurde dabei noch Resttumorgewebe diagnostiziert, das seither weiterhin überwacht wird. Lymphom-verdächtiges Gewebe im linken Oberarm wird ebenfalls routinemäßig überwacht. Dadurch entsteht eine latente Daueranspannung mit teils ruhigeren Phasen, aber auch immer wieder auftretenden Anspannungsspitzen kurz vor der nächsten Untersuchungsrunde.

Spannungsspitzen entgegenwirken

In dieser Situation habe ich seit Herbst 2020 verschiedene Unterstützungsmaßnahmen und Therapien kennenlernen dürfen, die mir immer wieder dabei helfen, den Spannungsspitzen entgegenzuwirken. Sie unterstützen in ihrer Wirkung die Selbstheilungskräfte des eigenen Körpers, schulen Geist und Körper und helfen dabei, in Balance zu kommen. Das System ist dabei aber immer in Bewegung.

Körpertherapie bringt mich ins Lot

Körpertherapie – für mich zu 50 Prozent Körper und zu 50 Prozent Therapie. Obwohl Sport und Bewegung in meinem bisherigen Berufs- und Privatleben einen großen Platz eingenommen hatten, habe ich im Herbst 2020 an der Uniklinik Köln diese besondere Therapieform kennengelernt. Diese einzigartige, vielseitige und ganzheitliche Therapieform ist für mich eine sehr wirk- und heilsame Form der Bewegung, also eine Therapie. Besonders die kreativen Gleichgewichtsübungen bringen mich im wahrsten Sinne des Wortes wieder ins Lot. Die Übungen sind aktivierend und auch beruhigend; manchmal auch anstrengend und fordernd,

immer aber eine gute Mischung von alledem und perfekt auf die Teilnehmenden abgestimmt. Da die Körpertherapie in der Gruppe stattfindet, wirken hier auch die Interaktionen zwischen dem Therapeuten Alex Fissmer und allen Mitpatientinnen und -patienten in der Gruppe. Für mein erkranktes und bestrahltes Gehirn, meinen Geist und meinen Körper ist diese Therapieform optimal.

Atmen wird zum Schlüsselerlebnis

In der Musiktherapie bei Norbert Hermanns liegt bei mir der Schwerpunkt auf dem Atmen – für mich als Asthmatikerin war Musiktherapie vor allem ein Erfahrungs- und Erkenntnisgewinn zum richtigen Atmen und zur Atemsteuerung beim Sprechen. Diese sehr enge Beziehung zwischen richtigem Sprechen und Bauch-

atmung sowie ihre Wirkung auf das Wohlbefinden und den Gemütszustand zu erleben, sind für mich Schlüsselerlebnisse, die ich in meinem Leben fortan einbauen möchte. Dadurch, dass Norbert Hermanns die Anleitungen zu den Übungen als Sprachnachricht aufgenommen hat, kann ich sie immer wieder nachhören und durchführen.



Foto © privat

Bettina B.

Über eine neuropsychologische Therapie, vermittelt von meiner Neurologin, habe ich Testverfahren für das Gedächtnis, speziell das Arbeitsgedächtnis absolviert, ebenso Tests für die Reaktionsgeschwindigkeit. Dadurch wurden meine Einschränkungen gezielt ermittelt und mit speziellen Übungen trainiert und verbessert. All diese Verfahren und Therapien, die fast alle an der Uniklinik Köln stattfinden, führen dazu, dass sich meine geistigen und körperlichen Fähigkeiten nach nunmehr zwei Jahren wieder deutlich verbessert haben und damit meine Lebensqualität im Vergleich zu 2022 gestiegen ist.

Mein besonderer Dank gilt all dem therapeutischen und ärztlichem Personal und allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die das möglich gemacht haben und weiterhin möglich machen.

Bettina B.

Bewertung kreativtherapeutischer Maßnahmen

Studie zur Verbesserung der emotionalen Wahrnehmung onkologischer Patienten

Die im Zeitraum von September 2021 bis Juni 2022 durchgeführte Studie „Kreativtherapie zur Sprachlosigkeit bei Krebs“ (KtSK) des Forschungsprojekts „Alexithymie – Gefangen in der Sprachlosigkeit“, finanziell unterstützt durch die Barbara-und-Wilfried-Mohr-Stiftung, ermöglichte es Krebspatientinnen und -patienten, an kunst- oder musiktherapeutischen Maßnahmen, mit Fokus auf die eigene emotionale Wahrnehmung und Kommunikation dieser, teilzunehmen. Nun liegt eine erste Auswertung zum subjektiven Nutzen vor.

Insgesamt nahmen 22 Patientinnen und Patienten verteilt auf 12 Teilnehmende der Kunst- und 10 Teilnehmende der Musiktherapie an den kreativtherapeutischen Versorgungseinheiten und der dazugehörigen Studie teil. Die Mehrheit der Therapieeinheiten fand als Einzelsitzung statt. Inhalt der kunsttherapeutischen Sitzungen bildeten geführtes oder eigenständiges Zeichnen, Malen und plastisches Modellieren sowie die Reflexionen des „Erschaffenen“. Inhalte der musiktherapeutischen Versorgung bildeten beruhigende Übungen unter Einsatz der Atmung (Atemvertiefung, Einsatz des Atems als lautmalrisches Instrument), mobilisierende Anwendungen begleitet durch Atemübungen und/oder Musik, Singen und/oder musikalisches Reproduzieren sowie die Reflexion der erlebten Emotionen im Kontext der durchgeführten Interventionen. Zusätzlich erfolgte in beiden Therapieformen die Anwendung emotionsfokussierter Übungen beispielsweise durch Einordnung der eigenen Emotionen auf einem Gefühlsstern.

Mit Abschluss der Studie erfolgte die Erhebung des subjektiven Nutzens und der Akzeptanz der kreativtherapeutischen Maßnahmen der an der Studie teilnehmenden Krebspatientinnen und -patienten. Eine erste Auswertung der Ergebnisse weist daraufhin, dass die Mehrheit der Teilnehmenden vollkommen mit den Aussagen übereinstimmt, dass die Kreativtherapie hilfreich war (94,1 %) sowie bei der Wahrnehmung der eigenen Emotionen (58,8 %), dem verbalen Ausdruck der eigenen Emotionen (50 %) und dem Umgang mit den eigenen Emotionen (50 %) geholfen hat (Abb. 1). Die Mehrheit (60 %) der Patientinnen und Patienten

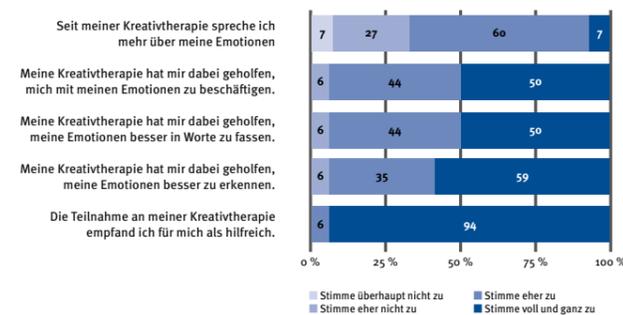


Abb. 1: Subjektiv wahrgenommener Nutzen der kreativtherapeutischen Maßnahmen

stimmte zusätzlich eher damit überein, dass sie seit Teilnahme an der Kreativtherapie mehr über ihre Emotionen spricht (Abb. 1). Ausschließlich ein geringer Teil der Teilnehmenden (6–7 %) gab an, dass eher kein Nutzen bzw. keine Verbesserung im Umgang mit den eigenen Emotionen zu erkennen war (Abb. 1). Auch stimmte die Mehrheit (84–95 %; Abb. 2) der Teilnehmenden vollkommen überein, dass sie erneut an dieser Form der Kreativtherapie teilnehmen würde (89 %), die Dauer (95 %) und Häufigkeit (84 %) der kreativtherapeutischen Sitzungen angemessen sowie die kreativtherapeutischen Maßnahmen (95 %) angemessen waren (Abb. 2).

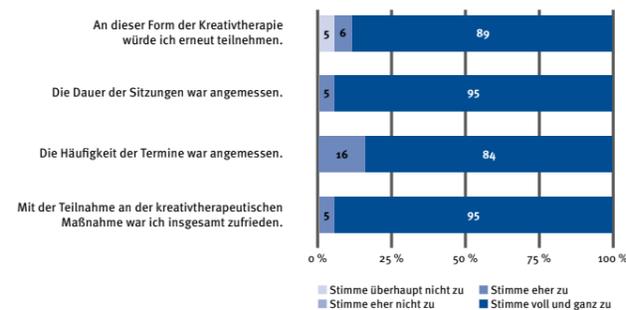
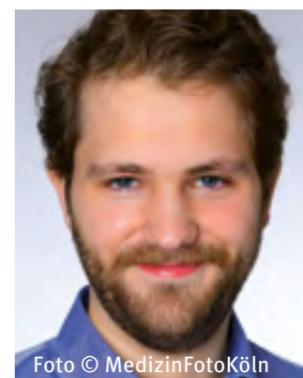


Abb. 2: Akzeptanz der kreativtherapeutischen Maßnahmen

Die Ergebnisse geben Rückschluss darauf, dass kreativtherapeutische Maßnahmen mit Fokus auf die emotionale Wahrnehmung und Kommunikation einen subjektiven Nutzen für Teilnehmende dieser Art der Komplementärtherapie haben.



Thilo Dietz

Besonders hervorzuheben ist dabei, dass die Mehrheit der Befragten erneut an dieser Form der Kreativtherapie teilnehmen würde.

Thilo Dietz
Psychoonkologische
Versorgungsforschung
Klinik I für Innere Medizin
Uniklinik Köln

Umgang mit der Haut nach Strahlentherapie

Tipps zum Schutz vor therapiebedingten Entzündungen

Fachleute sind sich überwiegend einig: Bei den meisten Krebspatienten spricht nichts gegen kurzes vorsichtiges Waschen der Haut im Bestrahlungsbereich. Bei einer Kopfbestrahlung ist meist auch das behutsame Waschen der Haare möglich. Dennoch empfiehlt es sich, folgende Hinweise zu beachten.

Beim Waschen und Duschen gilt:

- Im Bestrahlungsbereich möglichst nur kurz waschen oder abduschen, damit die Haut nicht aufweicht. Dabei auch an den entstehenden Wasserdampf denken!
- Lauwarmes Wasser verwenden, da die Haut unter Umständen empfindlicher als sonst auf niedrige und hohe Temperaturen reagiert.
- Um unnötige Reizungen zu vermeiden, keine oder aber nur milde Seifen verwenden.
- Die Haut nur mit einem weichen Handtuch abtupfen. Die Haut vor allem in Hautfalten wie im Halsbereich, in der Achselhöhle oder in der Bauch- und Leistenenge gut abtrocknen.
- Haare nicht zu heiß föhnen oder an der Luft trocknen lassen.

Griff zu Cremes oder Salben vermieden werden. Sicherheitshalber sollten Krebspatientinnen und -patienten bei Ärzten oder Pflegenden immer nachfragen, wie die Haut im Bestrahlungsbereich gepflegt werden darf.

Psychoonkologische Begleitung

Aber auch die Psyche ist bei jeder Tumorerkrankung belastet. Hier helfen geeignete psychoonkologische Unterstützungen, damit die Belastungen besser zu ertragen sind.

Hautpflegemittel und Rasieren

Fachleute empfehlen, während und auch einige Zeit nach einer Bestrahlung mit Deodorants, alkoholhaltigen Pflegeprodukten, Parfüm, ätherischen Ölen oder medizinischen Salben auf der direkt bestrahlten Haut vorsichtig zu sein. Um die bestrahlte Haut möglichst nicht zu verletzen, ist eine Trockenrasur mit einem elektrischen Rasierapparat der Nassrasur vorzuziehen.

Entzündete Haut

Kommt es doch zu Hautentzündungen im Bestrahlungsbereich, ähneln erste Symptome oft einem Sonnenbrand: Die Haut juckt, sie rötet sich und schwillt an oder ist überwärmt. Später können auch nässende Stellen auftreten. Patientinnen und Patienten sollten diese Auffälligkeiten umgehend dem behandelnden Arzt oder der Ärztin mitteilen und auch zeigen. Solche Hautveränderungen, auch Strahlendermatitis genannt, können harmlos sein, aber auch auf eine stärkere Schädigung des Gewebes hinweisen. Ohne Rücksprache mit dem Arzt sollte der schnelle

Beitrittserklärung

LebensWert e.V. an der Uniklinik Köln
C/O-Gebäude (70)
Kerpener Str. 62
50937 Köln



Psychoonkologie – Leben mit Krebs

Bessere Schnittstellen zwischen Innovation und Versorgung

Deutscher Krebskongress vom 13. bis 16. November 2022

„Krebsmedizin: Schnittstellen zwischen Innovation und Versorgung“ – unter diesem Motto steht der Deutsche Krebskongress (DKK) vom 13. bis 16. November 2022 in Berlin. Beim größten onkologischen Fachkongress im deutschsprachigen Raum tauschen sich Vertreterinnen und Vertreter aus Wissenschaft, Medizin, Gesundheitswesen, Politik und Pflege in rund 300 Sitzungen über neueste Erkenntnisse aus der Forschung und Versorgung von Menschen mit Krebs aus. Veranstaltet wird der DKK gemeinsam von der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) und der Deutschen Krebshilfe.

Auf dem DKK 2022 soll analysiert werden, wo bei Schnittstellen Probleme zwischen Theorie und Praxis liegen und wie man bislang ungenutzte Potenziale angehen kann. Im Mittelpunkt soll der Transfer von onkologischen Innovationen in die Versorgung stehen, denn entscheidend ist, dass neue und verbesserte Therapiemöglichkeiten auch tatsächlich bei den Betroffenen ankommen. Erneut wendet sich der Krebskongress mit speziellen Sitzungsformaten an Studierende und junge Onkologinnen und Onkologen. Daneben wird es auf dem DKK Plenarsitzungen zu medizinischen und versorgungsrelevanten Inhalten geben, beispielsweise zur Interaktion von Mensch und Maschine in der Onkologie, zu innovativen Therapiekonzepten bei häufigen Krebserkrankungen, zur Immunonkologie und zur

DKK on demand
Auf dem Portal „DKK on demand“ sind seit 2008 alle Sitzungen, sofern die Referierenden ihre Zustimmung erteilt haben, als Videomitschnitt veröffentlicht und archiviert. Das Portal ist kostenfrei nutzbar. Eine einmalige Registrierung ist allerdings notwendig. Die Mitschnitte der Sitzungen des DKK 2022 werden – sofern eine Zustimmung der Referierenden vorliegt – ebenfalls dort zu finden sein. <https://dkk.conference2web.com/>

Translationalen Onkologie. Darüber hinaus stehen Tumorkonferenzen mit interdisziplinären Fallbesprechungen und Highlight-Sitzungen zu medizinischen Fragestellungen – wie etwa zum Langzeitüberleben und zu Impfungen in der Krebsmedizin – auf dem Programm. Die Teilnehmenden haben außerdem die Möglichkeit, in gesundheitspolitischen Foren aktuelle politische Herausforderungen für die Krebsmedizin im Gesundheitswesen zu diskutieren.

Interessierte können sich für den DKK 2022 anmelden unter: www.deutscher-krebskongress.de/teilnahme.html
Weitere Informationen unter: www.dkk2022.de.

Nach einer Presseinformation von Deutsche Krebsgesellschaft e. V. und Stiftung Deutsche Krebshilfe

Beitrittserklärung

Ich erkläre meinen Beitritt zum Verein LebensWert.

Name

Vorname

Beruf

Geburtsdatum

Straße, PLZ

Tel.

E-Mail

Ich erkläre mich damit einverstanden, Informationen von LebensWert zu erhalten (bspw. Newsletter). Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Weitere Informationen: www.vereinlebenswert.de/datenschutz/

Ich zahle einen Jahresbeitrag von Euro

Mindestbeitrag 25 Euro

Ort, Datum

Unterschrift

(unbedingt erforderlich)

SEPA-Lastschrift-Mandat

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

Name, Vorname

Straße, PLZ

Kreditinstitut

IBAN

BIC

Ich ermächtige den Verein LebensWert e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verein LebensWert e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Wir ziehen Ihren Mitgliedsbeitrag jährlich einmalig am 20. Dezember ein. Ihr erster Mitgliedsbeitrag erfolgt zu diesem Termin. Fällt dieser nicht auf einen Bankarbeitstag, erfolgt der Einzug am unmittelbar darauf folgenden Bankarbeitstag. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung

Ort, Datum

Unterschrift des Kontoinhabers

(unbedingt erforderlich)

Lesen mit Kindern krebskranker Eltern

Buchtipps von Kinder- und Jugend-Psychotherapeutin und Familientherapeutin Regine Dülks

„Dürfen wir noch kuscheln?“ Das fragt sich die dreijährige Olivia im gleichnamigen Kinderfachbuch zum Thema Brustkrebs von Elke Thomson und Charlie Meyer. Es erklärt in altersgerechten Worten, was Krebs ist und was bei einer Operation und bei der Chemo- und Strahlentherapie passiert.



Olivia stellt in diesem Buch offene Fragen zum Thema Brustkrebs, die dem Mädchen in kindgerechter Weise von ihren Angehörigen erklärt und beantwortet werden.

Das Buch verringert Sorgen und Ängste der Kinder, indem es offen und transparent die Fragen der Kinder kommuniziert und somit eine therapeutische Wirkung entfaltet.

Mabuse-Verlag 2021, 22 Euro, ISBN: 9783863216085

Das Buch „Tante Tillys Tod“ von Britta Honeder und Mirella Herzina-Rusch ist ein Kinderfachbuch über das Abschiednehmen und Zu-Hause-sterben-Dürfen.

In diesem Buch erzählt die fünfjährige Lisa, wie sie innerhalb ihrer Familie den Sterbeprozess ihrer krebskranken Tante empfindet. Das Buch unterstützt, begleitet und ermutigt Kinder, den Sterbeprozess Angehöriger mitzerleben und zeigt kindgerechte Wege auf, auch nach dem Tod mit der Seele der Verstorbenen in Verbindung bleiben zu können.



Mabuse-Verlag 2021, 21 Euro, ISBN: 9783863215958

Schutzimpfungen bei Krebs

Neues Informationsblatt vom Krebsinformationsdienst

Eine Infektion kann bei Krebserkrankten während oder auch einige Zeit nach der Therapie aufgrund des geschwächten Immunsystems schwerer verlaufen. Zudem



Impfungen können Krebserkrankte vor Infektionen schützen

kann eine Infektion die notwendige Tumorbehandlung verzögern. Impfungen können diese Risiken senken. Auch Angehörige sollten auf einen ausreichenden Impfschutz achten.

Daher hat der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums zu diesem Thema das neue Informationsblatt „Schutzimpfungen bei Krebs: Sicher und wirksam?“ erstellt – wissenschaftlich fundiert und verständlich.

Behandelt werden darin u. a. Grippe (Influenza), Keuchhusten (Pertussis), Pneumokokken, Varizella-Zoster-Viren bzw. Herpes zoster sowie COVID-19.

Interessierte können das Informationsblatt herunterladen unter <https://www.krebsinformationsdienst.de/service/iblatt/iblatt-impfung-bei-krebs.pdf>

oder es kostenlos erhalten unter 06221 / 42-2890 oder sekretariat-kid@dkfz.de.

Nach einer Presseinformation des Krebsinformationsdienstes des Deutschen Krebsforschungszentrums

Helga Hendler verstorben

Viele Jahre Gastgeberin des Patientencafés

Am 15. Juli dieses Jahres ist unsere ehrenamtliche Mitarbeiterin Helga Hendler verstorben.

Gemeinsam mit ihrer Schwester Hannelore Bauer war Frau Helga Hendler über sehr viele Jahre und mit außergewöhnlich großem Engagement für LebensWert e. V. tätig. Ihr gemeinsames Anliegen war es, den Patientinnen und Patienten der Krebsstationen in der Uniklinik Köln regel-



Helga Hendler

mäßig mit Kaffee, selbstgebackenem (!) Kuchen und stets guter Laune eine kleine Freude zu bereiten – eine wichtige Abwechslung in der Tristesse des Krankenhausalltags, die sie insbesondere unter der körperlichen und seelischen Belastung der Erkrankung sehr gerne angenommen haben!

Helga Hendler hat mit ihrer Freundlichkeit, Heiterkeit und Empathie unserem Verein ein menschliches Antlitz gegeben und damit vielen Menschen die Türen zur Nutzung der weiteren helfenden psychoonkologischen Angebote aufgetan.

Wir sind Helga Hendler zu Dank verpflichtet und werden ihr wohlwollendes, zugewandtes, empathisches und hilfsbereites Wesen sehr vermissen.

Zum Tod von Fritz Pleitgen

Lange Jahre war er im LebensWert-Beirat

Fritz Pleitgen ist am 14. September 2022 an den Folgen einer Krebserkrankung verstorben. 1938 In Duisburg geboren, verstarb er nun 84-jährig in Köln.

Als interessierter Mensch hatte seine berufliche Laufbahn viele Facetten. Mit Leib und Seele war er Journalist, entdeckte die Welt, um sie seinen Lesern und Zuschauern auf seine Weise zu präsentieren: kompetent und schnörkellos. Fritz Pleitgens journalistisches Lebenswerk beschreiben zu wollen, würde hier den Rahmen sprengen. 1988 übernahm er im WDR die Position des Chefredakteurs des TV-Bereichs „Politik und Zeitgeschehen“ ein, anschließend wurde er Hörfunkdirektor des WDR, dann Intendant des Senders.

Im März 2011 wurde er zum Präsidenten der Deutschen Krebshilfe, die 2015 in die Stiftung Deutsche Krebshilfe umgewandelt wurde. Es war ein ehrenamtliches Engagement. In dieser Zeit ließ er sich zudem in den Beirat von



Fritz Pleitgen

LebensWert e. V. berufen und unterstützte den Verein nach Kräften, auch durch Spenden aus privaten Events. Es war ihm ein Anliegen.

Vorstand, Beirat und das Team von LebensWert e. V. sind ihm zu Dank verpflichtet und werden sein Andenken in Ehren halten.

Der Vorstand

Vorsitzender



Prof. Dr. Werner Görg
Aufsichtsratsvorsitzender
Gothaer-Konzern

Stv. Vorsitzender



Prof. Jörg Fischer
Rechtsanwalt

Schatzmeister



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

Vorstandsmitglied



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

Vorstandsmitglied



Christiane Weigand

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 Gesundheits-
wirtschaft



Hans Werner Bartsch



Wilfried Jacobs
Geschäftsführer Institut für
patientenorientierte Ver-
sorgungsablaufforschung



Klaus Laepple



Bernhard Mattes



Gerd Nettekoven
Vorstandsvorsitzender der
Deutschen Krebshilfe



Christa Reinartz
Managementberatung



Elfi Scho-Antwerpes



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



Dr. Dr. h.c. Michael
Vesper

Mit freundlicher Unterstützung



Angebote auf einem Blick

Für onkologische Patienten, stationär wie ambulant

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Therapeutische Angebote:

Klinische Psychoonkologie Einzelgespräche ganztägig Kinder Krebskranker Eltern (KKE) , ganztägig	Klinische Psychoonkologie Einzelgespräche ganztägig Kinder Krebskranker Eltern (KKE) , ganztägig	Klinische Psychoonkologie Einzelgespräche ganztägig Kinder Krebskranker Eltern (KKE) , ganztägig	Klinische Psychoonkologie Einzelgespräche ganztägig Kinder Krebskranker Eltern (KKE) , ganztägig	Klinische Psychoonkologie Einzelgespräche ganztägig Kinder Krebskranker Eltern (KKE) , ganztägig
--	--	--	--	--

Krebsberatung für Patienten und Angehörige 09.00 – 17.00 Uhr	Krebsberatung für Patienten und Angehörige 09.00 – 13.00 Uhr			
---	---	---	---	---

Hauptflege (Online-Seminar) jeden letzten Dienstag im Monat Anmeldung über Krebsberatung 18.30 Uhr	Bewegungstherapie: 09.30 – 10.45 Uhr Einzelangebote nach Vereinbarung 13.30 – 15.45 Uhr Tai Chi (Gruppen- und Einzeltherapie nach Vereinbarung)	Ernährungsberatung (Online-Seminar), 14-tägig Anmeldung über Krebsberatung 18.00 Uhr
--	---	--

Bewegungstherapie: 09.00 – 11.45 Uhr Nordic Walking I & II 11.00 – 14.00 Uhr Feldenkreis (Gruppen- und Einzeltherapie nach Vereinbarung) 14.30 – 15.30 Uhr Einzelangebote nach Vereinbarung 16.00 – 17.15 Uhr Aktiv & achtsam	Bewegungstherapie: 10.00 – 11.15 Uhr Aktiv & achtsam 11.30 – 12.30 Uhr Einzelangebote nach Vereinbarung 15.00 – 16.15 Uhr Dynamische Meditation / Entspannung 16.30 – 17.30 Uhr Entspannung II	Kunst-/Gestaltungstherapie: 09.00 – 13.00 Uhr (Einzelangebot, nach Vereinbarung) 14.00 – 16.00 Uhr (Einzelangebot)	Kunst-/Gestaltungstherapie: 09.00 – 13.00 Uhr (Gruppe)
---	---	---	---

Musiktherapie: 10.00 – 11.15 Uhr Therapeutische Singgruppe 13.30 – 16.00 Uhr Musiktherapie-Klangschalen (KMT-Station)	Musiktherapie: 13.30 – 17.30 Uhr (Einzelangebot)
--	---

Ergänzende Angebote:

14.00 Uhr Jeden 1. Montag im Monat Kosmetikseminar für Krebspatientinnen in Therapie (in Kooperation mit DKMS LIVE)	15.00 Uhr Jeden 1. Dienstag im Monat LebensWert-Café 16.30 – 17.30 Uhr Singgruppe Ev. Klinikkapelle, Bettenhaus Ebene 1 ambulante und stationäre Patienten	18.00 Uhr Jeden 1. Mittwoch im Monat Patienten- und Angehörigenseminar Themen s. Internet	14.30 Uhr Patientencafé *
--	--	--	------------------------------

Angebot ClO, 6, 0G
ClO, 6, 0G, Angebot Med. I
Angebot ClO, 6, 0G und auf den Stationen

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

So erreichen Sie uns: **Tel.: 0221 / 478-...**

LebensWert e.V. info-lebenswert@uk-koeln.de ☎ -97190

Geschäftsführerin: Hildegard Labouvie ☎ -97190

Fundraising/Spenden/ Öffentlichkeitsarbeit: Uwe Schwarzkamp ☎ -97189

Krebsberatung uwe.schwarzkamp@uk-koeln.de ☎ -97189

info@lebenswert-krebsberatung.de

Leitung: Renate Küster ☎ -97190

Armedlung und Assistenz: Uta Windmann ☎ -97184

Klinische Psychoonkologie ☎ -97190

Leitung: Christiana Muth ☎ -97190

Kontakt: Sekretariat ☎ -97190

Kinder- & Jugendlichen-psychotherapie (KKE) ☎ -97174

Leitung: Regine Dilks ☎ -97732

Sandra Vohl

Beratung: ☎ -4952 oder -5590

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht (über die Seelsorge)