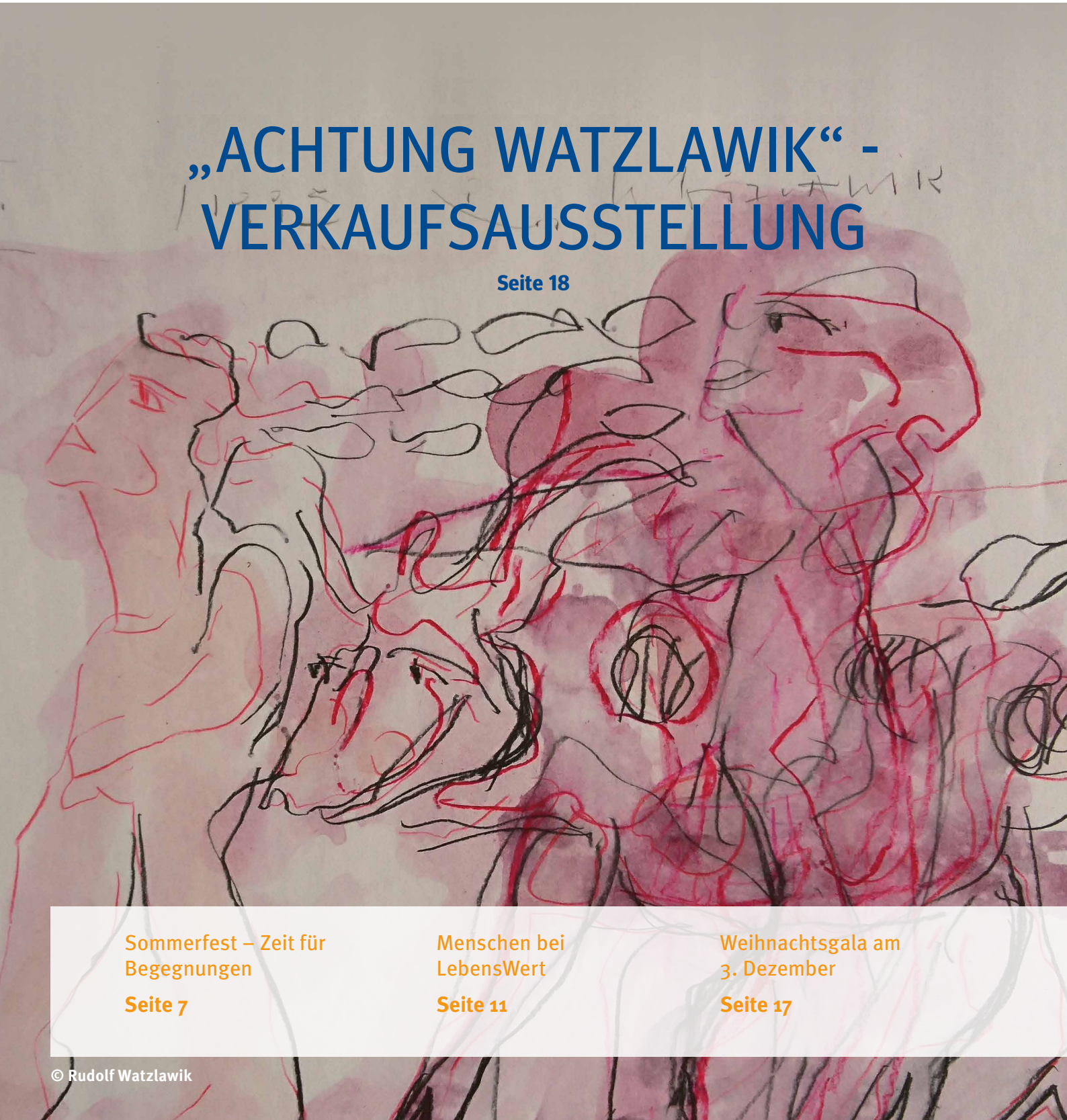
2/23
22. Jahrgang
ISSN 1234-4206

Journal LebensWert

Psychoonkologie – Leben mit Krebs



„ACHTUNG WATZLAWIK“ - VERKAUFSAUSSTELLUNG

Seite 18

Sommerfest – Zeit für Begegnungen
Seite 7

Menschen bei LebensWert
Seite 11

Weihnachtsgala am 3. Dezember
Seite 17

© Rudolf Watzlawik

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freunde des Vereins LebensWert!

Renate Küster
Leitung der Krebsberatung Köln

Ich begrüße Sie herzlich zum zweiten Journal 2023.
Der Verein LebensWert hat mit seinen in 25 Jahren geschaffenen Strukturen der psychoonkologischen Versorgung und seit 2019 als Träger der Krebsberatung Köln maßgeblich zu deren erfolgreicher Entwicklung beigetragen. Innerhalb kurzer Zeit ist diese zur größten innerstädtischen Krebsberatung in NRW gewachsen. In ihrer Hauptstelle im CIO, auf dem Gelände der Uniklinik Köln, und den sieben dezentralen Außenstellen bietet sie ein umfassendes psychosoziales Angebot für alle Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen.

Unser Bestreben ist es, unser Angebot weiterzuentwickeln und dabei verschiedene, auch kreative Formen der Unterstützung für Krebserkrankte zu integrieren: Seit zwei Jahren bieten wir zusätzliche kostenlose Gruppenangebote wie Atemtherapie, Yoga Nidra, Qigong, Kunsttherapie, Hautpflege und Ernährungsberatung sowie einen Workshop für Männer und ein Gruppenangebot für Frauen nach Brustkrebs an. In Krebsberatungsstellen erhalten Angehörige gleichermaßen Rat und Unterstützung wie Krebserkrankte. Wir freuen uns sehr darüber, im Herbst auch Gruppenangebote speziell für Angehörige anbieten zu können.

Gemeinsam mit den Kolleginnen und Kollegen der klinischen Psychoonkologie sowie den Kinder- und Jugendtherapeut/innen vom Projekt Kinder krebskranker Eltern (KKE) bieten wir unter dem Dach von LebensWert ein umfangreiches und in Deutschland sicherlich einzigartiges Angebot zur psychoonkologischen Unterstützung von Betroffenen.

Die Arbeit des Verein LebensWert wäre jedoch nicht ohne die Unterstützung von Spendern und Mitgliedern möglich. Daher möchten wir Sie ermutigen, unsere Arbeit zu unterstützen und selbst Teil unseres Vereins zu werden. Durch Ihre Spenden und Mitgliedsbeiträge ermöglichen Sie es uns, unser Angebot auszubauen und noch mehr Menschen in ihrer schweren Zeit zu begleiten. Und: Damit Betroffene von unserem Angebot profitieren können, müssen sie davon wissen.

Bitte helfen Sie mit, die Krebsberatung Köln bekannt zu machen.

Wir danken Ihnen herzlich für Ihre Unterstützung!

Foto © privat

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 sowie psychosoziale Krebsberatung.

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

AUFMERKSAMKEIT, VERSTÄNDNIS UND ZUWENDUNG

Förderung der Bethe-Stiftung ermöglicht weitere Etablierung des Projektes „Kinder krebskranker Eltern“

Das Thema Spendenverdopplung ist in Deutschland noch nicht so weit verbreitet. Die Bethe-Stiftung möchte damit soziale Projekte wirksamer stärken und durch die damit verbundene breite Öffentlichkeitsarbeit die Bevölkerung ermutigen, an der Umsetzung einer menschlicheren Gesellschaft aktiver mitzuwirken.

Auf diese Weise gefördert werden insbesondere solche Projekte, die um das Wohl von Kindern bemüht sind, wie etwa das Projekt „Kinder krebskranker Eltern“ (KKE).

Ab dem 1. Oktober wird LebensWert drei Monate lang seinerseits für das Projekt um Spenden werben, danach wird die Bethe-Stiftung den eingeworbenen Spendenbetrag mit ihren Stiftungsgeldern verdoppeln!

In Fall KKE wurde auf einen Antrag hin eine Zu-Spende seitens der Bethe-Stiftung von 4.000 Euro avisiert, für den Fall, dass die LebensWert-Community es schafft, im gleichen Zeitraum 4.000 Euro aus eigenen Kräften für das KKE-Projekt einzuwerben.

In der Summe stünden damit den Mitarbeitern des Projektes zusätzliche 8.000 Euro für ihre Arbeit zur Verfügung, was eine Ausweitung der Arbeitszeiten im Rahmen der Gesamtsumme ermöglichen und die Versorgung der Kinder entsprechend erweitern würde.

Also: Los geht’s!
Bitte spenden Sie vom 1.10. bis zum 31.12. dieses Jahres für das KKE-Projekt – die 4.000 Euro sollten wir schaffen können!

Kontoinhaber: LebensWert e.V.
IBAN: DE16 3705 0198 0027 0421 75
BIC: COLSDE33
Stichwort (wichtig!!): „Verdopplung Bethe-Stiftung“

Herzlichen Dank an die Bethe-Stiftung dafür, dass wir bei den auserwählten Spendenverdopplungsaktionen dabei sein können.

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@vereinlebenswert.de
Tel.: 0221 / 478-97190

Geschäftsführerin:
Hildegard Labouvie

Stv. Geschäftsführerin:
Elke Schmauch

Schriftleitend und verantwortlich:
Uwe Schwarzkamp

Redaktion und Produktion:
Andrea Böttcher
Redaktionsleitung
www.frauboettcher.de

Andreas Zago
Grafik

www.wir-machen-druck.de
Druckerei

S3-Leitlinie Psychoonkologie aktualisiert

Neue Themen wie E-Health oder Krisenintervention

Im Rahmen des Leitlinienprogramms Onkologie wurde die S3-Leitlinie „Psychoonkologische Diagnostik, Beratung und Behandlung von erwachsenen Krebspatient*innen“ aktualisiert. In der überarbeiteten Fassung wurden elf Themen neu aufgenommen, unter anderem zu Besonderheiten spezieller Zielgruppen wie älteren Patienten oder Patienten mit Hirntumoren sowie E-Health, Krisenintervention und Interventionen in der Palliativphase.

Die Diagnose Krebs kann zu akuten Krisen führen, Ängste und das Gefühl von Hilflosigkeit auslösen – bei Betroffenen und ihren Angehörigen. Durch psychoonkologische Maßnahmen soll die Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Angehörigen erhalten oder erhöht werden. Die S3-Leitlinie gibt Empfehlungen für die psychoonkologische Versorgung basierend auf dem aktuellen Wissensstand.

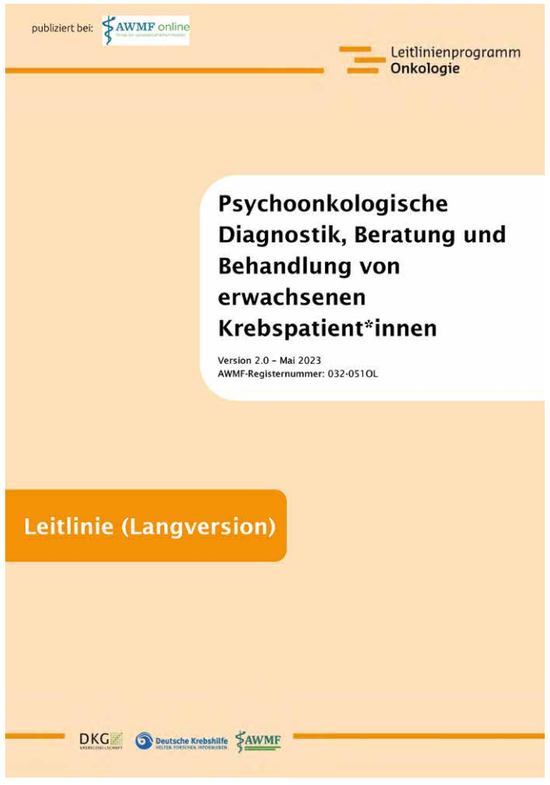
Beim Update der Leitlinie werden nun auch neue Themen wie E-Health-Angebote, etwa Gesundheits-Apps, Krisenintervention und Interventionen in der Palliativphase berücksichtigt.

Spezielle Empfehlungen für einzelne Zielgruppen

Je nach Tumordiagnose, Beeinträchtigungen, die sich aus der Behandlung ergeben oder der speziellen Lebenssituation, in der sich Betroffene befinden, werden in der Leitlinie spezifische Handlungsempfehlungen für die psychoonkologische Behandlung gegeben. Neu aufgenommen wurden Kapitel zu jungen, erwachsenen Menschen mit Krebs, älteren Menschen mit Krebs sowie Menschen, die mit einer Krebsdiagnose leben, damit deren spezifische Besonderheiten in der psychoonkologischen Versorgung berücksichtigt werden.

Auch im Bereich Psychopharmakotherapie wurden zwei neue Themen ergänzt: Schlafstörungen und besondere Risiken zu Neben- und Wechselwirkungen von Psychopharmaka bei Krebspatient/innen.

Die S3-Leitlinie entstand unter Federführung der Arbeitsgemeinschaft für Psychoonkologie (PSO) in der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) und unter Mitwirkung von 59 Fachgesellschaften. Ziel ist es, evidenzbasierte Empfehlungen für die psychoonkologische Diagnostik, Beratung und Behandlung für den gesamten Verlauf einer Krebsbehandlung aufzuzeigen und so die psychoonkologische Versorgung erwachsener Patientinnen und Patienten mit Krebs zu verbessern.



Alle Neuerungen und Aktualisierungen können Interessierte nachlesen

Unter **https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/032-051OL** gibt es neben der Langfassung auch eine Kurzfassung sowie eine Patientenleitlinie als PDF zum Download. Zudem sind die Inhalte in der kostenfreien Leitlinien-App integriert. Android-Smartphone- und iPhone-Nutzer können die Leitlinien-App hier herunterladen: **www.leitlinienprogramm-onkologie.de/app/**

Turnschuhe als Therapie

IMPLEMENT-Projekt fördert Sport- und Bewegung bei Krebs

Auch Turnschuhe sind Therapie: Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen, dass eine qualitätsgesicherte Sport- und Bewegungstherapie die Symptome während der Krebstherapie lindert und die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten verbessert. Jedoch ist die Bewegungstherapie in der onkologischen Patientenversorgung in Deutschland noch nicht konsequent und flächendeckend verankert. Das multiprofessionelle Konsortium des IMPLEMENT-Projektes kümmert sich daher um einen nachhaltigen Zugang zu einer qualitätsgesicherten Sport- und Bewegungstherapie in Deutschland.

Gezielte körperliche Aktivität hat einen großen positiven Einfluss auf den Therapieverlauf von Menschen mit Krebs. Doch oft fehlen spezielle Sport- und Bewegungstherapieangebote. Mit dem von der Deutschen Krebshilfe geförderten Modellprojekt IMPLEMENT am CIO Köln soll nun u. a. diese Versorgungslücke geschlossen werden. Das Ziel: Qualitätsgesicherte Sport- und Bewegungstherapieangebote sollen in die Regelversorgung des Gesundheitssystems aufgenommen werden.

Foto © MedizinFotoKöln

Das Kölner IMPLEMENT-Team kümmert sich um mehr Bewegungsangebote für Menschen mit Krebs

Um möglichst vielen Menschen mit Krebs die Teilnahme an einer qualitätsgesicherten Bewegungstherapie zu ermöglichen, haben sich unter der Leitung von Univ.-Prof. Dr. Freerk Baumann, Leiter der Arbeitsgruppe Onkologische Bewegungsmedizin, bundesweit mehrere Kliniken sowie wissenschaftliche Einrichtungen in Bremen, Essen, Halle (Saale), Hamburg, Kiel, München und Regensburg zusammengeschlossen.

Bewegungstherapie für unterschiedliche Zielgruppen

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler analysieren zunächst die vorhandenen Angebotsstrukturen, um daraus konkrete Maßnahmen zur Verbesserung abzuleiten. „Wir wollen Fragen beantworten wie: Welche Faktoren stehen dem Ausbau von Bewegungstherapieangeboten im Weg? Wie lassen sich diese überwinden? Welche Faktoren fördern den Ausbau von Bewegungstherapieangeboten?“, so Prof. Baumann. „Unser Augenmerk liegt darauf, die Zugänge zur onkologischen Bewegungstherapie an unterschiedliche Zielgruppen anzupassen. Kinder und Jugendliche beispielsweise benötigen andere Angebote als Erwachsene. Auch besteht im ländlichen Raum ein anderer Zugang als etwa im Umfeld von Großstädten.“

Dabei sollen die Angebote bestimmte Kriterien erfüllen:

- Wurden mehr Angebote qualitätsgesicherter Sport- und Bewegungstherapie geschaffen?
- Ist die Qualität der Sport- und Bewegungstherapie durch standardisierte Fort- und Weiterbildungsprogramme erhöht und sichergestellt?
- Ist die qualitätsgesicherte Sport- und Bewegungstherapie auf bestimmte Zielgruppen (Kinder, Jugendliche und Erwachsene) und Regionen (ländlicher Raum, städtisches Umfeld) angepasst?
- Haben sich die patientenberichteten Endpunkte (z. B. Lebensqualität) verbessert?

Die gewonnenen Erkenntnisse über erfolgreiche Implementierungsstrategien können dann als Konzepte in andere Regionen Deutschlands übertragen werden, um flächendeckend die qualitätsgesicherte Sport- und Bewe-

Kostenlose Teilnahme möglich

Wer an einer Teilnahme interessiert ist und so den Aufbau von Sport- und Bewegungstherapieangeboten bei Krebs in Deutschland unterstützen möchte, findet alle nötigen Informationen unter: **www.cio-koeln.de/implement**

gungstherapie in der Versorgungslandschaft in Deutschland zu etablieren. In Ergänzung werden konkrete Finanzierungsmodelle für nachhaltige Strukturen entwickelt, welche die Implementierung der qualitätsgesicherten Sport- und Bewegungstherapie bei Krebs in die Routineversorgung unterstützen.

IMPLEMENT
Sport- und Bewegungstherapie bei Krebs

gefördert durch Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Nach einer Pressemitteilung der Uniklinik Köln

Neue Musiktherapeutin Sibylle Hummel

Seit März bei LebensWert tätig

„Musik beginnt da, wo das Wort unfähig ist, auszudrücken." Mit diesem Zitat von Claude Debussy als Leitsatz hat Sibylle Hummel im März 2023 als Nachfolgerin von Norbert Hermanns ihre Arbeit als Musiktherapeutin in der Psychoonkologie aufgenommen.

Die Musik begleitet sie schon einen Großteil ihres Lebens. An der Universität Köln studierte sie Musikpädagogik, es schloss sich ein künstlerisches Gesangsstudium an der Essener Folkwang Universität der Künste an. Seitdem war sie Dozentin in der Jugend- und Erwachsenenbildung und brachte Menschen dazu, ihren persönlichen Ausdruck durch Musik und Stimme zu finden. Als Mezzosopran war sie an verschiedenen Bühnen künstlerisch tätig und konzertiert als Sängerin bis heute im Lied- und Oratorienfach.

Geprägt durch einen persönlichen Lebenswandel entfaltete sich 2013 der Wunsch, die Wirkfaktoren der Musik gezielt einzusetzen, um seelische Belastungen zu verkraften und lebensbejahende Kräfte zu mobilisieren.

Eine Ausbildung zur Musiktherapeutin schloss sich an, die dazu führte, dass sie ihre pädagogischen und künstlerischen Fähigkeiten mit den therapeutischen verbinden konnte. Heute kann sie auf einen reichen Erfahrungs- und Methodenschatz zurückgreifen.

Sibylle Hummel

Sie arbeitete in verschiedenen Gesundheitseinrichtungen der Kinder- und Jugendpsychiatrie (Viersen und Neuss) sowie in der Erwachsenenpsychiatrie (Wuppertal). Darüber hinaus setzt Sibylle Hummel sich als Chorleiterin und Singgruppenleiterin für das gemeinsame Singen als verbindendes, beziehungsförderndes, freudvolles und lebensbejahendes Miteinander ein. „Ich freue mich, die musiktherapeutischen Angebote der Uniklinik im stationären und ambulanten Setting der Psychoonkologie weiterzuentwickeln", erklärt Hummel.

So wird eine ihrer Aufgaben für die Zukunft sein, die Wirksamkeit und Funktionsweisen der Musiktherapie nach außen zu vertreten und in der Öffentlichkeit bekannter zu machen.

LebensWert beim Brückenlauf

Mitte September gingen für den Verein LebensWert 11 Läuferinnen und Läufer an den Start des 42. Kölner Brückenlaufs, um Flagge zu zeigen für die psychoonkologische Versorgung von Menschen mit Krebs. Die Stimmung war super und die insgesamt 1800 Brückenläufer/innen haben die schöne Laufstrecke entlang des Rheins genießen können.

Auf dem Bild von links nach rechts: Timo Niels, Christiane Schubert, Damir Zubac, Lena Böhlke, Daniela und Robert Breitschuh, Reinold Frese, Christoph Behrendt, Uwe Schwarzkamp und Thilo Dietz.

Nach drei Jahren Pause gab es endlich wieder ein LebensWert-Sommerfest

Auch wenn nun der Herbst schon da ist, möchten wir nicht versäumen, von unserem Highlight im Sommer zu berichten. „Zeit für Begegnungen" war das Motto des diesjährigen LebensWert-Sommerfests. Es war ein gelungener Tag Mitte August, an dem man sich endlich im – immer noch relativ neuen – CIO-Gebäude treffen und ein buntes Programm genießen konnte.

Viele interessierte Besucher, beste Stimmung, musikalische Einlagen von zwei wunderbaren Chören, eine Tombola mit tollen Preisen, kreatives Kinderprogramm, selbstgebackene Kuchen ohne Ende, Vorstellung der psychoonkologischen Bereiche mit verschiedenen Events und vieles mehr gab es bei diesem lang ersehnten Event. Auch war uns das Wetter hold, außer ein paar wenigen Regentropfen, die bei der Schwüle des Wetters von manchen auch als Erfrischung empfunden wurden. Besonders gefreut hatte uns, dass Oberbürgermeisterin Henriette Reker zu Gast war und sich Zeit nahm, den Nachmittag zu genießen. Auch war der LebensWert-Vorstand vertreten: Der Vorstandsvorsitzende Prof. Werner Görg und Hausherr Prof. Michael Hallek eröffneten das Sommerfest.

OB Henriette Reker hielt das Grußwort

„Ich habe mich auf dem Sommerfest sehr wohl gefühlt. Es war auch wunderbar, dass ich meinem Partner die Räumlichkeiten mal zeigen durfte. Es war ein sehr gelungenes Fest."

Astrid Ducque

„Mein Freund und ich haben uns sehr wohl gefühlt. Sommerfest-Atmosphäre! Beide Chöre waren super. Ein rundum schöner Nachmittag!"

Christiane Schubert

„Es herrschte eine fröhliche und schöne Stimmung, denn der Verein LebensWert hatte sich einige Aktionen für Patienten und Interessierte zum Reinschnuppern und Mitmachen einfallen lassen."

Andrea Böttcher

Der aktuelle Vereinsvorsitzende Prof. Dr. Werner Görg – hier mit Ehefrau Marion – eröffnete das Sommerfest und zeigte sich erfreut über die große Publikumsresonanz

Die Redner verwiesen zum einen auf die Verdienste und die Entwicklung des Vereins während seines 25-jährigen Bestehens und betonten zum anderen die Notwendigkeit weiterer Unterstützungen und die Stärkung der Integration in die medizinische Versorgung und in die Kölner Bevölkerung. Außerdem ließ Prof. Hallek es sich nicht nehmen, Uwe Schwarzkamp für seine Arbeit als LebensWert-Geschäftsführer in den Jahren 2002 bis 2021 zu danken. Letztlich war es wichtig und schön, dass sich LebensWert als Ort der Begegnung präsentieren konnte, nach drei Jahren Umzug- und Corona-bedingter Pause.

> *„Ich war an diesem Tag als ehrenamtlicher Mitarbeiter am Getränkestand eingeteilt. Dort ergab sich das eine oder andere nette Gespräch mit Patienten und auch Mitarbeitern. So verflogen die Stunden wieder viel zu schnell.“*
>
> *Carsten Wagester*

LebensWert-Geschäftsführerin Hildegard Labouvie bei ihrem Grußwort

Über die ganze 6. Etage verteilt und ebenso auf dem Dachgarten standen die Besucher in Gruppen oder in Zweierkonstellationen zusammen und waren sichtlich davon angetan, wieder im Gespräch zu sein. Man konnte meinen, so sollte es hier ständig zugehen. Eine gute Idee und Ausblick zugleich, über die Grenzen des Herbstes hinaus ins nächste Jahr. Die Psychoonkologie lebt von dem Engagement seiner Mitglieder und Freunde. Vor diesem Hintergrund zeigte sich die „LebensWert-Familie“ von ihrer besten Seite. Vielen Dank an alle Mitarbeitenden, Ehrenamtlichen, Gäste und Spender der Tombola-Preise!

Auch Prof. Michael Hallek begrüßte die zahlreichen Gäste

Dank großzügiger Spender gab es tolle Preise bei der Tombola

Der „Living Tones“-Chor sorgte für Stimmung

Auch der LebensWert-Chor aus ehemaligen und aktuellen Patientinnen und Patienten unter der Leitung von Jong-Cheol Park hatte einen Auftritt

Anja Heitmann,
Uwe Schwarzkamp

Soziale Folgen einer Krebserkrankung

Offenheit erleichtert das tägliche Miteinander

Sich ausgegrenzt fühlen und die damit einhergehende Einsamkeit – der Verlust der sozialen Teilhabe ist eine der problematischen sozialen Nebenwirkungen einer Krebserkrankung. Das Bild ist im Rahmen der Kunsttherapie entstanden.

Veränderungen im sozialen und beruflichen Umfeld durch eine Krebserkrankung sind ein Thema, das in Selbsthilfegruppen immer wieder angesprochen wird. So unterschiedlich die persönlichen Situationen auch sind: Wohl alle Betroffenen machen die Erfahrung, dass kein Lebensbereich unberührt bleibt. Berufliche Perspektiven, das Verhältnis zu Kollegen, Freundschaften und schließlich die Dynamik innerhalb der Familie. Stets stellt sich die Frage: Wie gehen wir damit am besten um? Die Unsicherheit darüber beginnt schon mit der Diagnose. Angehörigen und engen Freunden die schlechte Nachricht zu überbringen, ist ein schwerer Schritt. Bei vielen Betroffenen gilt der erste Gedanke im Diagnosegespräch der Sorge um die Familie.

Eine Krebserkrankung wird nicht nur als medizinisches, sondern auch als soziales Ereignis erlebt und stellt Beziehungen auf die Probe. Krebs kann sich zum Tabuthema entwickeln. Die Menschen im persönlichen Umfeld haben oft Schwierigkeiten, dem Erkrankten natürlich und offen zu begegnen. Aus Unsicherheit vermeiden sie das Thema Krebs, fragen nicht nach, wie es dem Erkrankten gerade geht, ziehen sich womöglich zurück und tun damit genau das Falsche.

Die Betroffenen fühlen sich stigmatisiert und im Stich gelassen. Dabei ist ein unterstützendes soziales Umfeld überaus wichtig und kann sogar die Behandlung positiv beeinflussen.

Auch im engsten sozialen Umfeld, in der Familie, bringt die Krankheit Herausforderungen und Probleme mit sich. Die Angehörigen leiden immer mit, mitunter sogar mehr als die Betroffenen selbst. Sie fühlen sich oft hilflos, weil sie keinen Einfluss auf den Krankheitsverlauf oder auf die Behandlung nehmen können.

Auf der anderen Seite kommen viele von ihnen an die Grenzen des Machbaren.Neben der Sorge um den Erkrankten müssen sie die Herausforderungen des Alltags zumindest phasenweise allein bewältigen. Auch wenn sie dies gerne tun: Die Mehrfachbelastung in Familie, Alltag und Beruf kann körperlich und seelisch auslaugen. Die Balance zwischen Fürsorge und Bevormundung zu halten, ist nicht

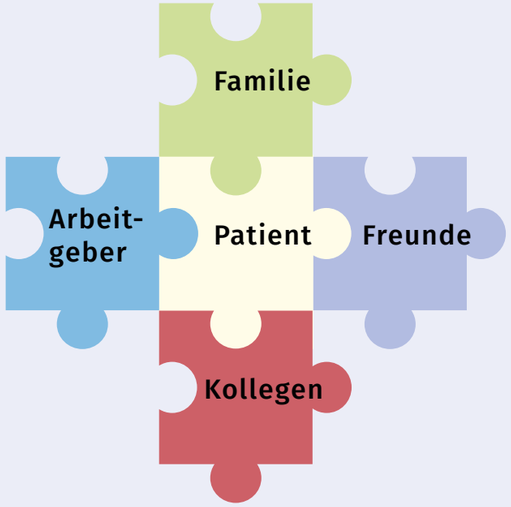


Abbildung © Canva

Von Krebs sind alle Lebensbereiche der Erkrankten betroffen

immer leicht. Darum ist es wichtig, im Gespräch zu bleiben – miteinander, aber auch mit anderen Angehörigen, sei es auf dem Krankenhausflur oder in einer Selbsthilfegruppe. Nicht zuletzt müssen auch Angehörige auf sich achten. Dazu gehört es, sich ohne schlechtes Gewissen Auszeiten zu gönnen, Hilfen anzunehmen und auch mal nicht an die Erkrankung zu denken.

Sag ich's oder sag ich's nicht?

Mindestens ebenso schwierig ist die Situation im beruflichen Umfeld. Ist es sinnvoll, seine Kollegen und den Arbeitgeber frühzeitig über die Erkrankung zu informieren, oder wartet man besser ab? Wann der richtige Zeitpunkt ist, im Job über die Krebsdiagnose zu sprechen, ist eine sehr persönliche Entscheidung. Die Arbeitsbedingungen, das Verhältnis zum Arbeitgeber und zum Kollegium, aber auch die persönlichen Ziele spielen eine Rolle. Abwarten oder früh Bescheid geben: Es gibt kein Richtig oder Falsch; positive und negative Folgen sind in beiden Fällen möglich. Die gute Nachricht: Erkrankte Arbeitnehmer haben mehr Gestaltungsspielräume, als es zunächst erscheinen mag.

Wenn die Erkrankung für Außenstehende noch nicht erkennbar ist, kann Abwarten durchaus eine Option sein. Das „Geheimhalten" kann jedoch zur Belastung werden. Zudem wird stets die Sorge mitschwingen, was geschieht, wenn die gesundheitlichen Probleme offensichtlich werden, wenn etwa die Leistungsfähigkeit nachlässt oder Arzttermine und Fehlzeiten sich häufen. Werden die Kollegen Verständnis aufbringen oder ablehnend reagieren, vielleicht sogar mobben, weil sie Mehrbelastungen fürchten? Und was wird der Arbeitgeber sagen? Wird das Vertrauensverhältnis leiden oder gerät sogar der Job in Gefahr?

Eine frühzeitige Kommunikation kann Klarheit schaffen, Offenheit erleichtert das tägliche Miteinander. Darüber hinaus gibt es praktische Vorteile: Der Arbeitgeber kann, am besten im Gespräch mit dem Team, den Arbeitsplatz anpassen, Arbeitszeiten neu regeln oder Homeoffice anbieten. Wir sollten dabei nicht vergessen: Die Situation am Arbeitsmarkt hat sich zugunsten der Arbeitnehmer gewandelt. Arbeitgeber tun gut daran, ihre Mitarbeiter möglichst lange zu halten. Nicht nur aus Gründen der Menschlichkeit, sondern auch, ganz pragmatisch, als Antwort auf den Fachkräftemangel.

Foto © privat

Doris Lenz

Die Webseite „Sag ich's? Chronisch krank im Job", entwickelt von der Universität zu Köln, mit Beteiligung der DLH, bietet eine Fülle an Informationen zu diesem Thema. Ein Selbst-Test soll dabei unterstützen, die eigene berufliche Situation einzuschätzen und eine passende Entscheidung zu treffen (**https://sag-ichs.de/selbst-test**): „Die Entscheidung etwas zu erzählen, nichts zu erzählen oder irgendetwas dazwischen."

Schreiben Sie mir gerne, wenn Sie über Ihre Erfahrungen berichten wollen.

Ihre
Doris Lenz, stellvertretende DLH-Vorsitzende
d.lenz@leukaemie-hilfe.de

Quelle: DLH Info 77
Abdruck mit freundlicher Genehmigung der Deutschen Leukämie- & Lymphom-Hilfe

Menschen bei LebensWert

Was macht eigentlich der Fundraiser? Nachgefragt bei Uwe Schwarzkamp

In unserer neuen Serie möchten wir die Menschen in unserem Verein vorstellen und einen Einblick in deren Arbeit geben. Was genau machen die Therapeutinnen und Therapeuten? Wer kümmert sich um Mitgliederverwaltung, Spendengewinnung oder Veranstaltungsorganisation und so vieles mehr, was LebensWert ausmacht? Wir starten mit fünf Fragen an Uwe Schwarzkamp, Öffentlichkeitsarbeit, Spenden und Fundraising.

Uwe, was beinhaltet Deine Tätigkeit als Fundraiser?

Leider werden die Kosten für weite Teile der Psychoonkologie noch immer nicht von den Krankenkassen übernommen, das gilt insbesondere für die Klinische Psychoonkologie, zu der auch die sogenannten komplementären Kreativ-Therapie-Angebote zählen, also die Kunst-, Musik- und Bewegungstherapie. Eigentlich unverständlich, wenn man bedenkt, dass die Psychoonkologie zu den Muss-Leistungen onkologischer Zentren zählt. Deswegen gibt es LebensWert als psychoonkologischen Förderverein und hier setzt auch meine konkrete Arbeit an: Ich spreche Menschen an und versuche, ihr Interesse für eine (finanzielle) Unterstützung der Psychoonkologie zu wecken. Meine Tätigkeit ist daher gekennzeichnet durch die Recherche nach geeigneten Ansprechpartnern in allen

Foto © Thilo Dietz

Zum Fundraising gehört auch viel Schreibtischarbeit, weiß Uwe Schwarzkamp

potenziell relevanten Strukturen: Stiftungen, Wirtschaftsunternehmen, hier insbesondere aus dem Pharmabereich, Krankenkassen, Personen des öffentlichen Lebens, aus Politik und Gesellschaft.

Maßgeblich ist, ob diese Ansprechpartner Ziele für ihr soziales Engagement formuliert haben und ob die Anliegen

Beitrittserklärung

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

LebensWert eV

Psychoonkologie – Leben mit Krebs

von LebensWert e.V. sich dort wiederfinden. Falls Ziele formuliert sind, werden von uns Projekte konzipiert, die in den verschiedenen LebensWert-Bereichen umgesetzt werden können und für die eine finanzielle Unterstützung benötigt wird. Daraufhin werden entsprechende Anschreiben verfasst und mit der Projektskizze versendet. Anschließend wird noch nachtelefoniert.

Neben dem Fundraising ist eine flankierende Öffentlichkeitsarbeit wichtig: Dazu gehören das Journal, der Newsletter, Events wie Sommerfest und Weihnachtsgala, Pressearbeit, Plakat-Aktionen, Hörfunk-Spots, Filmproduktionen.

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 1. April 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)

Was motiviert Dich für die Arbeit bei LebensWert? Was macht Dir besonders Spaß?

Mich motiviert das Wissen darum, dass eine angemessene Psychoonkologie nicht nur ethisch geboten, sondern auch medizinisch notwendig ist. Eine zeitgemäße Onkologie kommt nicht umhin, für alle Menschen mit Krebs ein bedarfsorientiertes psychoonkologisches Angebot vorzuhalten und zu finanzieren. Ich möchte dazu beitragen, und das ist mir ein regelrechtes Anliegen, in dieser Frage einen Schritt voranzukommen.

Mit welchen Schwierigkeiten musst Du Dich auseinandersetzen?

Die Schwierigkeit liegt darin, dass es für die Umsetzung und damit für die Ansprache verschiedene Adressaten-Gruppen gibt, die ihrerseits unisono antworten, dass weitreichende finanzielle Verpflichtungen nicht realisierbar wären: die Krankenkassen, deren Verbände, Kliniken, Pharmaunternehmen, Interessensverbände und Vereine und ja, das Gesundheitssystem als Ganzes – zudem die regionale Wirtschaft. Und LebensWert ist nicht die einzige gemeinnützige Organisation, die um Spenden bittet. Erschwerend für das Generieren von Spenden waren vermutlich auch die Katastrophen in den letzten Jahren, die Flutkatastrophe einerseits wie auch der Krieg in der Ukraine. Gut zu wissen, dass es eine Solidarität für diese besonderen Ereignisse gab und gibt!

Andererseits würde ich mich sehr freuen, wenn die Finanzierung unserer Psychoonkologie-Angebote einen neuen Schub erfahren würde.

Was war das schönste Erlebnis, dass Du in Deiner Zeit bei LebensWert hattest?

Das war die Zeit bei LebensWert insgesamt, das Mitarbeiten an der Aufrechterhaltung und dem bedarfsorientierten Ausbau unseres Vereins – das war und ist mir ein Anliegen.

Was wünschst Du Dir für LebensWert?

Ich bin ja nur noch zwei Tage in der Woche berufstätig. Ich wünsche mir, dass ich es schaffe, die Solidarität für unser Anliegen weiter auszubauen und viele neue Interessierte für eine Mitgliedschaft im Verein zu gewinnen! Vielleicht ergibt sich dabei eine Partnerschaft zu einer Organisation, einem Unternehmen, die es uns ermöglicht, gelassener in die Zukunft zu schauen.

Uwe Schwarzkamp, 66, ist seit 20 Jahren bei LebensWert. Von 2002 bis 2021 war er Geschäftsführer und ist seit seinem Renteneintritt zwei Tage in der Woche für Öffentlichkeitsarbeit, Spenden und Fundraising zuständig. In seiner Freizeit beschäftigt er sich gern mit Kunst und Kultur, fährt gern Rennrad und nimmt regelmäßig – natürlich für LebensWert – am Kölner Brückenlauf teil.

HELFEN SIE MIT!

Liebe Leserin, lieber Leser,

für ihre Unterstützung bedanke ich mich ganz herzlich bei allen Spendern! Ohne diese Unterstützung wäre unsere Arbeit in dieser Form nicht vorstellbar. Damit wir auch in Zukunft den Verein und unsere Arbeit finanzieren können, bitte ich 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 bitte weiter, denn: Krebs kann jeden treffen. Wir helfen heilen – helfen Sie mit?!

Herzlichst
Ihr Uwe Schwarzkamp
LebensWert e. V.

Gefangen in der Sprachlosigkeit – Zusammenfassung

Ein Gespräch über das Nicht-Sprechen und Schweigen von Menschen mit Krebs

In den vergangenen Ausgaben wurde wiederholt über das Projekt „Gefangen in der Sprachlosigkeit“ berichtet. In dieser Ausgabe geben PD Dr. Michael Kusch (Leiter der AG psychoonkologische Versorgungsforschung) und Thilo Dietz (Projektmitarbeiter) eine Zusammenfassung der Projektinhalte und präsentieren einige Ergebnisse des Projektes (vgl. Abb. 1) und berichten über die Erfahrungen und Erkenntnisse, die in dem neuen Forschungsfeld der Sprachlosigkeit gesammelt werden konnten.

Herr Dr. Kusch, woher kommt das Interesse am Thema Sprachlosigkeit?

Der Ursprung des Forschungsthemas liegt in der Alexithymie, also der Schwierigkeiten vieler Menschen, ihre Gefühle und körperlichen Empfindungen wahrzunehmen, zu unterscheiden und zu beschreiben. Ein Ziel der Projekte war es, Patientinnen und Patienten, denen es schwerfällt, ihre Gefühle zu erkennen und darüber zu sprechen, zusätzlich zu den psychoonkologisch-psychotherapeutischen Gesprächsangeboten, auf sie zugeschnittene Kreativtherapien, also Musik- und Kunsttherapie, anzubieten. Wir gingen dabei davon aus, dass eine kreative Auseinandersetzung mit den eigenen Empfindungen und Gefühlen dazu beitragen kann, die Krebstherapie besser zu bewältigen, wenn man in der bedrohlichen Situation einer Krebserkrankung seine Gefühle erkennt und anderen mitteilen kann.

Herr Dietz, welche Rolle spielt dabei der „Kölner Fragebogen zur Sprachlosigkeit“?

Der „Kölner Fragebogen zur Sprachlosigkeit“ ist ein psychologischer Fragebogen, der die drei Formen der Sprachlosigkeit in einer Person identifizieren kann. Jede der drei Formen von Sprachlosigkeit wird dabei durch einen eigenständigen Fragebogen mit unterschiedlichen Fragen und Themenblöcken erfasst. Die erste Form bildet das absichtliche Schweigen („intentionale Sprachlosigkeit“), welche beispielsweise in Erscheinung tritt, wenn man sich in einer peinlichen Situation befindet oder man die Frage des Gegenübers bewusst nicht beantworten möchte.

Die zweite Form, ein Nicht-Sprechen-Können („non-intentionale Sprachlosigkeit“), tritt auf, wenn man durch das Verhalten, die Äußerungen oder Informationen des Gegenübers verwundert ist. So kann zum Beispiel die Information, dass ein Rezidiv im Röntgenbild diagnostiziert wurde, zu einer Sprachlosigkeit führen, weil die Patientin oder der Patient erwartet hatte, dass der Krebs besiegt wurde. Die Patientin oder der Patient würde sich in einer solchen Situation dann selbst als sprachlos erleben und nach Worten ringen. Von einer dritten Form, der „emotionalen Sprachlosigkeit“, sprechen wir, wenn eigene Emotionen nur zum Teil wahrgenommen oder die eigenen Gefühle nicht ver-

standen oder gar unterdrückt werden. Bei dieser Form kann es sein, dass der Person selbst gar nicht bewusst ist, dass sie kaum über ihre Gefühle spricht, Freunde und Angehörige die emotional sprachlose Person jedoch auf diesen Umstand hinweisen und etwa sagen „Du solltest mehr über deine Gefühle sprechen.“

Alexithymie (Projekt I)
Entwicklung der emotionalen Komponente des Kölner Fragebogens zur Sprachlosigkeit (KFS-E)
Entwicklung zugeschnittener kreativtherapeutischer Interventionen (Musik- und Kunsttherapie)
Erhebung der Häufigkeit des Auftretens von emotionaler Sprachlosigkeit bei Krebspatientinnen und -patienten
Anwendung des KFS-E und Durchführung der kreativ-therapeutischen Interventionen in einer Machbarkeitsstudie
Gefangen in der Sprachlosigkeit (Projekt II)
Weiterentwicklung des Kölner Fragebogens zur Sprachlosigkeit (KFS) um die Komponenten zur intentionalen Sprachlosigkeit (KFS-IS) und non-intentionalen Sprachlosigkeit (KFS-NIS)
Durchführung einer Langzeiterhebung zum Verlauf der Sprachlosigkeit bei Krebspatientinnen und -patienten
Erhebung des KFS und der drei Komponenten in der deutschen Bevölkerung
Prüfung der statistischen Gütekriterien des KFS und Verfassen eines Testmanuals

Inhalte und Projektschritte der Projekte zur Sprachlosigkeit (März 2020 bis September 2023)

Wie häufig kommt es vor, dass Krebserkrankte sprachlos sind?

Dietz: Wir haben hierzu eine (Online-)Erhebung mit Fokus auf die emotionale Sprachlosigkeit bei insgesamt 469 Menschen mit Krebs durchgeführt. Unsere Ergebnisse wiesen darauf hin, dass 73,1 % der an Krebs erkrankten Personen eine deutliche emotionale Sprachlosigkeit aufweisen. In der Normalbevölkerung umfasst dieser Anteil hingegen nur etwa 49,8 %. Unsere Ergebnisse zeigen, dass es zwischen den einzelnen Krebserkrankungen keinen Unterschied hinsichtlich der Ausprägung der emotionalen Sprachlosigkeit gibt. Interessant war jedoch, dass der Anteil der onkologisch erkrankten Personen mit einer ausgeprägten emotionalen Sprachlosigkeit umso geringer ist, je länger die Diagnose (› 5 Jahre) her war. Zudem konnten wir in den ersten Monaten nach der Diagnosestellung einen deutlichen Anstieg der emotionalen Sprachlosigkeit feststellen. Und noch etwas: Männer sind weniger emotional sprachlos als Frauen.

Noch eine abschließende Frage: Wo befindet sich die Forschung zur Sprachlosigkeit heute?

Kusch: Zum einen haben wir einen wichtigen Meilenstein in der Sprachlosigkeitsforschung erreicht. Wir konnten mit der finanziellen Unterstützung unserer Forschung durch die Barbara-und-Wilfried-Mohr-Stiftung einen komplett neuen Fragbogen herausgeben, der im nächsten Jahr im Springer Verlag erscheinen soll.

In den vielen Gesprächen unserer Patientinnen und Patienten mit ihren behandelnden Ärztinnen und Ärzten sowie Pflegekräften kann Sprachlosigkeit zu erheblichen Missverständnissen führen, etwa zum Gefühl der Ablehnung durch den Patienten oder der Vermeidung, über wichtige Themen wie etwa seine Ängste zu sprechen. Wir können aber auch aufmerksam darauf werden, dass viele Betroffene nach einer Krebsdiagnose sehr verwirrt sind, ihre Gefühle noch nicht einordnen können, in ihrer Sprachlosigkeit gefangen sind und schlicht mehr Zeit benötigen, bevor sie sich äußern können. In unseren weiteren Forschungsbemühungen wollen wir uns mit der Empathie, dem Mitgefühl und der emotionalen Zuwendung befassen, die sprachlose Patienten benötigen, um Worte zu finden. Außerdem möchten wir die Relevanz des Nicht-Sprechens und Schweigens von Patientinnen und Patienten in Untersuchungs- und Behandlungssituationen aus der Perspektive von Ärztinnen, Ärzten und Pflegekräften untersuchen und weitere Konzepte für Kreativtherapien bei Sprachlosigkeit entwickeln.

Wir freuen uns darauf, uns auch in Zukunft mit spannenden Fragestellungen zum Phänomen der Sprachlosigkeit auseinanderzusetzen, und hoffen, weitere Beiträge dazu zu leisten, die medizinische, pflegerische und psychoonkologische Behandlung von Krebserkrankten personalisierter, d. h. näher an ihren Bedürfnissen gestalten zu können. An dieser Stelle bedanken wir uns nochmals bei der Barbara-und-Wilfried-Mohr-Stiftung, die die Umsetzung der Projekte zur Sprachlosigkeit erst möglich gemacht hat. Auch den Leserinnen und Lesern des Journals und den Personen, die an unseren Befragungen teilgenommen haben, danken wir sehr für ihr Interesse an unserer Arbeit.

Vera Schiewer,
Psychoonkologische Versorgungsforschung

PD Dr. Michael Kusch

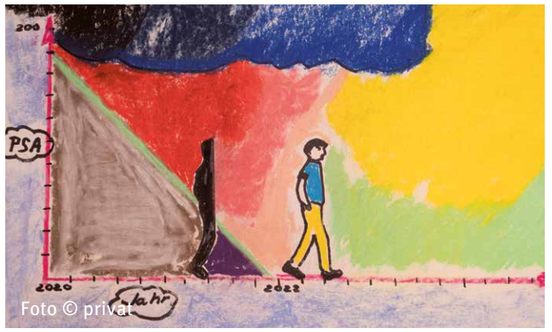
Thilo Dietz

Ein Donnerschlag in der Stille

In der Kunsttherapie enstanden viele Bilder mit heilender Wirkung

Anfang 2020 erkrankte Bernd Evers an Prostatakrebs mit Metastasierungen im Bereich der Hals- und Lendenwirbelsäule und im Becken. An diesem tiefsten Punkt seines Lebens entdeckte er den Verein LebensWert, der für ihn SeelenWert wurde.

Das Neue Jahr 2020, einige sprachen von den „Goldenen Zwanzigern“, die jetzt beginnen werden. Persönlich war ich im Goldenen Herbst meines Lebens angekommen. Seit 5 Jahren im Ruhestand, habe ich „Alle Zeit der Welt“. Interessante Reisen waren geplant, eine wunderbare gegenwärtige Zeit stand bevor. Es kam jedoch A. L. L. E. S. anders!!!!



Unterstützt durch die Gruppe hat Bernd Evers gelernt, sich konstruktiv mit seiner Krankheit auseinanderzusetzen

Zu der Corona-Pandemie kam meine ganz persönliche Diagnose Prostatakrebs noch obendrauf. Mein Lebens-Spirit war wie aus dem Nichts erloschen. Ein Donnerschlag in der Stille. Ich fühlte mich nur noch wie eine Hülle ohne Geist und Seele.Es begann ein Marathon von diversen Untersuchungen: Biopsie, MRT, CT, Knochenszintigraphien. Die Regie für den Tagesablauf hat der Krebs übernommen. Eine Hormontherapie mit Tabletten und Drei-Monats-Spritzen wurde eingeleitet, Strahlentherapien kamen hinzu. Fünf Wochen Reha in Bad Münder habe ich intensiv genutzt, um wieder ins Leben zurückzukommen. Was Familie und Freunde in dieser Zeit ertragen und leisten, ist mit Worten nicht auszudrücken. Leider werden sie zu oft alleine gelassen.

Mit der Gruppe zurück ins Leben

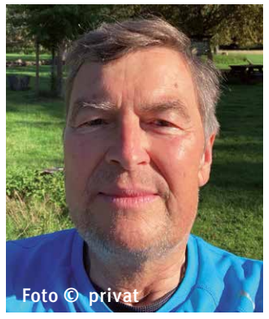
An diesem unfassbar tiefsten Punkt meines Lebens lernte ich zufällig den Verein LebensWert kennen. Heute weiß ich, dass er mir „zugefallen“ ist. Das war ein ganz wichtiger Abschnitt für meine Genesung. Der Verein „SEELENWERT“, wie ich ihn gerne nenne, unterstützt finanziell ein großartiges Portfolio an Angeboten. Ich habe persönlich an Gesprächstherapien, Nordic Walking, Feldenkrais, Kunsttherapie, Qigong und am Männer-Workshop teilgenommen. Diese vielfältigen Angebote in der Gruppe sind für mich der Schlüssel und das Geheimnis, wieder zurück in die Spur des Lebens zu kommen. Langsam, in kleinen Schritten und kontinuierlich. Die Schnecke ist mein symbolischer Begleiter. Grübeln und Kopfkino werden in diesen Momenten ausgeblendet. Genial.

Die Kunsttherapie bei Richard Berners hat mich besonders tief geprägt. Dort bin ich nach intensiven Einzelstunden in eine Gruppe gekommen. Nun war ich nicht mehr auf der einsamen Insel im Schatten ohne Hoffnung. Die Sonne blinzelte durch die tiefen dunklen Wolken. Es begann eine tiefe intensive Zeit der Gestaltungstherapie. Ich hätte nie gedacht, dass so viele Bilder entstehen – und das mit heilender Wirkung. Interessant und sehr aussagekräftig waren sie auch noch. Das ist Balsam für die Seele. Danke für diese Bereicherung.

Angebote in den Alltag integriert

Bis heute male ich. Ich kann mir den Alltag ohne Malen nicht mehr vorstellen, oder ohne viel Bewegung. Nordic Walking, Feldenkrais, Onkologisches Training sind Bestandteil meines neuen Alltags geworden, auch Gesprächstherapie. Mehrere Klosteraufenthalte in Bayern und in der Schweiz haben mich weiter stabilisiert. In der Stille der Meditation und im Schweigen entwickeln sich sehr intensive Momente.

Emotional in Balance zu kommen ist wichtig für den langen Weg einer Prostatakrebserkrankung. Um gestärkt und gewappnet für die nächsten Blut- oder Laborwerte sowie Therapie-Umstellungen zu sein. Es ist eine Achterbahnfahrt durch Licht und Schatten. Jeder Tag beginnt mit einem Sonnenaufgang. Das ist die Kraft, die ich jeden Tag in mir aufnehme.



Bernd Evers

Persönlich habe ich mir noch zwei Tabletten dazu verschrieben. Eine am Morgen für die **Zuversicht** und eine am Abend für die **Dankbarkeit**.

Bernd Evers

Auch Angehörige sind betroffen – nur anders

Gesprächsgruppe für Angehörige von Krebserkrankten

Erkrankt ein Mensch an Krebs, ist nicht nur dieser selbst, sondern sein gesamtes soziales Umfeld in das Krankheitsgeschehen mit involviert. In ihrem Bestreben um Hilfestellung und Entlastung ihres ihnen nahestehenden Menschen, dem Tragen von Alltag und Verantwortung und gleichzeitig dem Ringen um eigene Bedürfnisse und der Gefahr der Selbstaufgabe kommen Angehörige oft an ihre Grenzen. Hier kann das Gruppenangebot der Krebsberatungsstelle Köln wertvolle Unterstützung bieten.

Für alle Beteiligten bedeutet die Erkrankung häufig einen tiefen Einschnitt in ihrem Leben. Der Alltag steht auf dem Kopf, Rollen und Aufgaben verändern sich, Lebenskonzepte werden infrage gestellt. Fragen, Sorgen und Ängste bewegen Angehörige gleichermaßen wie Krebsbetroffene selbst.

Foto © freepik

Gesprächsgruppen helfen Angehörigen von Krebspatienten

Dies spiegelt sich auch im Beratungsalltag in der Krebsberatung Köln wider: Regelmäßig wird deutlich, wie hoch die psychische Belastung für Angehörige von Krebspatienten ist. Daher richtet sich das gesamte Beratungs- und Unterstützungsangebot nicht nur an erkrankte Personen, sondern explizit auch an ihre An- und Zugehörigen.

Doch wie lässt es sich vermeiden, permanent die eigene Belastungsgrenze zu überschreiten, wo gibt es hilfreiche Anregungen? Bin ich allein oder mit wem lassen sich die Sorgen gut teilen?

An dieser Stelle soll die neu gegründete Gesprächsgruppe für Angehörige zum Tragen kommen. Hierbei handelt es sich – in Abgrenzung zur Selbsthilfe oder Therapie – um eine begleitete feste Gruppe von etwa 8 bis 10 Teilnehmenden unter Moderation von 2 Mitarbeiterinnen der Krebsberatungsstelle.

An 8 festen Terminen soll es bis zum Jahresende einen Raum geben für vertraulichen Austausch, Perspektivwechsel und neben all dem Schweren auch mal Leichtigkeit.

Das Angebot richtet sich aktuell vor allem an diejenigen Betroffenen, die sich schon länger mit der Krebserkrankung auseinandersetzen müssen und die sich mit einem ständigen auf und ab in der Behandlung konfrontiert sehen.

Gülseren Yazaydin,
Krebsberatungsstelle Köln

Kontakt / Terminvereinbarung:

Die Krebsberatungstelle Köln bietet diese Form der Gesprächsgruppe für Angehörige erstmalig an und plant bei großer Nachfrage auch eine weitere Gruppe.

Wir freuen uns auf Ihre Anregungen und Ihr Interesse und stehen für weitere Informationen gerne zur Verfügung.

Telefon: **0221 / 478-9 71 84**
E-Mail: **info@lebenswert-krebsberatung.de**

Fröhlich und besinnlich sein

LebensWert-Weihnachtsgala am 1. Advent im KOMED-Saal

Jetzt schon vormerken: Unsere diesjährige, traditionelle Weihnachtsgala feiern wir wieder mit Freunden und Förderern wie gewohnt am ersten Adventssonntag, dem **3. Dezember 2023**, mit einem abwechslungsreichen und anspruchsvollen Programm im schönen KOMED-Saal im MediaPark 7, 50670 Köln.

Alle Künstler treten ohne Gage auf, der Erlös aus dem Kartenverkauf kommt dem Verein zugute. Los geht's ab **17 Uhr** mit einem Sektempfang, das Programm startet um **18 Uhr**. Die Moderation übernimmt in diesem Jahr wieder die Journalistin und Moderatorin Simone Standl.

Eintritt: **20 Euro**;
Kartenreservierungen sind ab dem 15. Oktober per E-Mail an **info@vereinlebenswert.de**
und telefonisch unter **0221 / 478-9 71 90**
möglich – solange der Vorrat reicht.

Wir bitte um Vorab-Überweisung (Stichwort: **Gala 2023**) auf das LebensWert-Konto:
IBAN: DE16 3705 0198 0027 0421 75

Es gibt keine Abendkasse.

Parkplätze gibt es in der Tiefgarage des Mediapark-Parkhaus, zentrales Parkdeck „PZ".

Weitere Infos gibt es über unseren Newsletter und über unsere Homepage.

Wir freuen uns auf Sie!

Foto © Ulla Nerger

Der LebensWert-Chor unter der Leitung von Jong-Cheol Park ist emotionaler Höhepunkt jeder Gala

Foto © Ulla Nerger

Achtung Watzlawik

Verkaufsausstellung zugunsten von LebensWert

Unter dem Titel „Achtung Watzlawik“ gibt es bei LebensWert ab dem 19. Oktober eine Verkaufsausstellung mit 30 Werken des Kölner Künstlers Rudolf Watzlawik aus dem Bestand von Zwetan Dinekov (Zezo). Der Erlös kommt dem Verein zugute.

„Rudolf Watzlawik (1939 – 2000) war eine der eigenwilligsten Gestalten der Kölner Kunstlandschaft der 1970er und 1980er Jahre (Anm.: In dieser Zeit war Köln wohl die bedeutendste Kunststadt Deutschlands).
Watzlawiks Werk entzieht sich jedoch ebenso den gängigen Strömungen der Gegenwartskunst, wie der Künstler sich dem Kunstbetrieb entzog.“ (Dinekov)

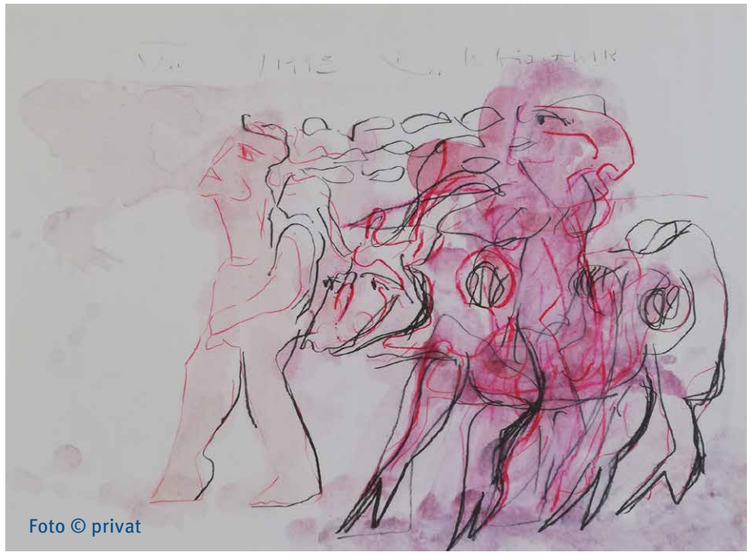
Der Kölner Maler und Bühnenbildner Zwetan Dinekov (Zezo), der Watzlawik als Kollege kennenlernte, hatte erkannt, dass es sich hier um ein ganz besonderes Werk handelt, welches in der Öffentlichkeit viel zu wenig Beachtung fand. Abgesehen von zwei Graphiken aus dem Archiv des Kölner Museum Ludwig, der Teilnahme an der Art International, Lugano 1972, und wenigen Hinweisen können sich Informationen / Recherchen (in einer Zeit, in der es auch noch kein Internet gab) nur auf mündliche Überlieferungen beziehen.

Umso erfreulicher ist es, dass Dinekov als Zeitzeuge und Kenner der Arbeiten nun 30 Watzlawik-Werke aus seinem Bestand der Öffentlichkeit zugänglich macht und zum Verkauf zur Verfügung stellt. Der Erlös kommt LebensWert zugute.

Rudolf Watzlawik, o. T., Mischtechnik auf Papier, 30 x 43 cm, 1995

Der LebensWert-Vorsitzende Prof. Dr. Werner Görg wird die Veranstaltung eröffnen.
Einführung: Richard Berners, Kunsttherapeut
Über Watzlawik: Johanna Johnen, Kunsthistorikerin
Alle Interessierten sind herzlich eingeladen!

Zur Vernissage melden Sie sich bitte per E-Mail an: **uwe.schwarzkamp1@uk-koeln.de**



Rudolf Watzlawik, o. T., Mischtechnik auf Papier, 42 x 59 cm, 1995

Vernissage

19. Oktober 2023,
Start 18:00 Uhr,
Uniklinik Köln, CIO-Gebäude, 6. Etage
Dauer der Ausstellung:
20. Oktober 2023 bis voraussichtlich Ende Januar 2024

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

Vorstandsmitglied

Gerald Böse
CEO Koelnmesse GmbH

Ehrenmitglied

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

Der Beirat

Hermann-Josef Arentz
Berater in der Gesundheitswirtschaft

Wilfried Jacobs
Geschäftsführer Institut für patientenorientierte Versorgungsablaufforschung

Klaus Laepple

Gerd Nettekoven
Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe

Christa Reinartz
Managementberatung

Elfi Scho-Antwerpes

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

Mit freundlicher Unterstützung

IM HOFF STIFTUNG
Techniker Krankenkasse Gesund in die Zukunft.
BARMER
Kämpgen~Stiftung
Deutsche Krebshilfe HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.
Janssen Pharmaceutical Companies of Johnson & Johnson
NOVARTIS
Stadt Köln
Sparkasse KölnBonn
Roche
AOK Die Gesundheitskasse.
IPSEN Innovation for patient care
Gold-Kraemer-Stiftung

Angebote auf einem Blick

Für onkologische Patienten, stationär wie ambulant

Therapeutische Angebote:

Montag

Klinische Psychoonkologie
Einzelgespräche ganztägig

Kinder krebskranker Eltern (KKE), ganztägig

Krebsberatung
für Patienten und Angehörige
09.00 – 17.00 Uhr

Kunst-/Gestaltungstherapie:
09.00 – 14.00 Uhr

Dienstag

Klinische Psychoonkologie
Einzelgespräche ganztägig

Kinder krebskranker Eltern (KKE), ganztägig

Krebsberatung
für Patienten und Angehörige
09.00 – 17.00 Uhr

Bewegungstherapie:
09.00 – 11.45 Uhr
Nordic Walking I & II

11.00 – 14.00 Uhr
Feldenkrais
(Gruppen- und Einzeltherapie nach Vereinbarung)

14.30 – 15.30 Uhr
Einzelangebote nach Vereinbarung

16.00 – 17.15 Uhr
Aktiv & achtsam

Kunst-/Gestaltungstherapie:
09.00 – 13.00 Uhr
(Einzelangebot, nach Vereinbarung)

14.00 – 16.00 Uhr
(Einzelangebot)

Musiktherapie:
10.15 – 11.30 Uhr
Therapeutische Singgruppe
Einzelangebote nach Vereinbarung

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

Mittwoch

Klinische Psychoonkologie
Einzelgespräche ganztägig

Kinder krebskranker Eltern (KKE), ganztägig

Kindergruppe
(8–10 Jahre) für Kinder krebskranker Eltern
16.00–17.30 Uhr

Krebsberatung
für Patienten und Angehörige
09.00 – 17.00 Uhr

Bewegungstherapie:
09.30 – 10.45 Uhr
Einzelangebote nach Vereinbarung

13.30 – 15.45 Uhr
Tai Chi
(Gruppen- und Einzeltherapie nach Vereinbarung)

16.00 – 17.00 Uhr
Entspannung I

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

Donnerstag

Klinische Psychoonkologie
Einzelgespräche ganztägig

Kinder krebskranker Eltern (KKE), ganztägig

Krebsberatung
für Patienten und Angehörige
09.00 – 17.00 Uhr

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 – 16.30 Uhr
(Gruppe)

Freitag

Klinische Psychoonkologie
Einzelgespräche ganztägig

Kinder krebskranker Eltern (KKE), ganztägig

Krebsberatung
für Patienten und Angehörige
09.00 – 16.00 Uhr

Kunst-/Gestaltungstherapie:
10.00 – 13.00 Uhr (Gruppe)

Ergänzende Angebote:

16.30 – 18.30 Uhr
Gemeinsames Singen im Chor

Angebot CIO, 6. OG
CIO, 6. OG, Angebot Med. I
Angebot CIO, 6. OG und auf den Stationen

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

Weitere Gruppenangebote der Krebsberatung: Integrative Atemtherapie / Yoga Nidra / Ich bin wieder da!? – Seminar für Brustkrebspatientinnen / Ernährungstherapie / Hautpflege-Seminar / Männerworkshop / Qigong Yangsheng / Kunsttherapie

Aktuelle Termine: **www.vereinlebenswert.de**, **info@lebenswert-krebsberatung.de** sowie über den **LebensWert-Newsletter**

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

LebensWert e.V.	info@vereinlebenswert.de	-97190
Geschäftsführerin: Hildegard Labouvie		
Fundraising/Spenden/ Öffentlichkeitsarbeit:: Uwe Schwarzkamp	uwe.schwarzkamp1@uk-koeln.de	-97189
Krebsberatung	info@lebenswert-krebsberatung.de	
Leitung: Renate Küster		
Anmeldung und Assistenz: Uta Windmann		-97184
Klinische Psychoonkologie		
Leitung: Christiana Muth		
Kontakt: Sekretariat		-97190
Kinder- & Jugendlichen-psychotherapie (KKE)		
Leitung: Regine Dülks		-97174
Sandra Vohl		-97732
Beratung:		
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht (über die Seelsorge)		-4952 oder -5590