



3/08

# Journal LebensWert

Psychoonkologie – Leben mit Krebs

Auf der Rückseite:  
Das aktuelle Programm



Liebe Leser, liebe Freunde  
des Vereins LebensWert,

Leistungen der Psychoonkologie gewinnen in der aktuellen Therapie von Krebserkrankungen zunehmende Bedeutung. Dies ist erfreulich, denn immer mehr wissenschaftliche Studien belegen, dass das psychologische Gespräch, die Kunst- und Musiktherapie, aber auch die Förderung einer ausdauerorientierten Bewegung die Ergebnisse der schulmedizinischen Behandlung deutlich verbessern. Dies gibt den Betroffenen in einer für sie äußerst schwierigen Lebensphase Hoffnung und Mut. Kein Wunder also, dass sowohl seitens der Patienten als auch der verschiedenen onkologisch tätigen Kliniken die Nachfrage nach psychoonkologischer Betreuung bzw. Unterstützung steigt.

Diese positive Entwicklung ist aber zwangsläufig mit steigenden Kosten verbunden. Trotz eines bemerkenswerten ehrenamtlichen Engagements müssen viele hochqualifizierte Thera-

peuten selbstverständlich bezahlt werden. Dies geschieht bis jetzt ausschließlich über Spenden, die dankenswerterweise dem Verein LebensWert in noch ausreichender Größenordnung zufließen. Dennoch bleibt eine erhebliche Finanzierungsunsicherheit.

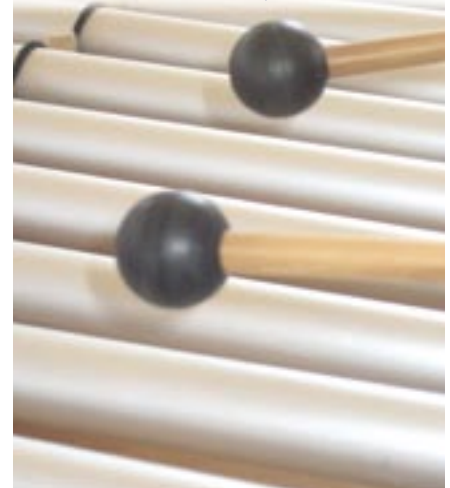
Unser gemeinsames Bestreben muss es daher sein, die Krankenkassen als Kostenträger der schulmedizinischen Krebstherapie auch für die Bezahlung der wertvollen psychoonkologischen Leistungen zu gewinnen. Wir alle wissen um den Kostendruck im Gesundheitswesen.

Jeder Euro kann nur einmal ausgegeben werden. Deshalb ist Bundeskanzlerin Angela Merkel zuzustimmen, wenn sie in ihrer Rede zum 125-jährigen Bestehen der Gesetzlichen Krankenversicherung fordert, dass in der Solidargemeinschaft nur Leistungen beansprucht bzw. bezahlt werden dürfen, die erstens medizinisch wirklich notwendig und die zweitens effizient, also wirtschaftlich erbracht werden. Für Leistungen der Psychoonkologie trifft dies uneingeschränkt zu! Sie verbessern nicht nur die Ergebnisse der Schulmedizin, sondern bieten den Betroffenen auch noch eine höhere Lebensqualität.

In diesem Sinne freue ich mich, den Verein LebensWert mit zu unterstützen.

Ihr Prof. Dr. Eckart Fiedler

## Schwerpunktthema: Musiktherapie



Der lange Klinikaufenthalt, soziale Isolation, Chemotherapie und OPs können zu Schonhaltungen des Körpers führen. Die Chemotherapie ruft häufig Schleimhautentzündungen hervor – auch im Mundbereich. Die Zunge – und mit ihr die Stimme – ziehen sich zurück.

Die Musiktherapie fördert über den ganzheitlichen Ausdruck die Körpersprache und das Vertrauen in die eigene Stimme. Auf diese Weise vermittelt sie den Krebspatienten Freude und Selbstbewusstsein im Umgang mit ihrem Körper und in ihrer Kommunikation.

Wie das geht, erklärt LebensWert-Musiktherapeut und -Stimmbildner Norbert Hermanns in unserem

Schwerpunktthema auf Seite 6.

## LebensWert – Aktuell

Neues vom LebensWert-Vorstand	Seite	2
Ein Sommerfest für alle Sinne	Seite	3
Benefiz-Konzert reger chor köln	Seite	4
Angehörigengruppe bei LebensWert	Seite	4
Psyche und Krankheit – Interview mit Prof. Dr. Volker Tschuschke	Seite	5

## Schwerpunktthema

Musiktherapie	Seite	6/7
---------------	-------	-----

## PatientenLeben

„Ich möchte leben!“ Portrait Anna Brings	Seite	8
--	-------	---

## Nachrichten Onkologie

Prostatakrebs, ein Tabuthema. Bericht vom Patientenseminar	Seite	9
--	-------	---

## Tipps & Termine

Informationen für Patienten	Seite	10
-----------------------------	-------	----

## DankensWert

Vorstand und Beirat von LebensWert	Seite	11
------------------------------------	-------	----

## Auf einen Blick

Angebote Verein LebensWert	Seite	12
----------------------------	-------	----

## Impressum

	Seite	11
--	-------	----

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

„Ich habe Krebs!“

Viele Menschen erleiden bereits bei der Diagnose einen Schock, andere fallen während oder erst nach der Behandlung in ein seelisches Tief. Hier bietet LebensWert professionelle, psychoonkologische Hilfe – direkt und unbürokratisch.

LebensWert e.V. ist ein eingetragener und gemeinnützig anerkannter Verein mit Sitz am Klinikum der Universität zu Köln.

Als Zentrum (Haus LebensWert) für psychoonkologische Patienten begleiten neun Therapeuten psychologische Gespräche, Bewegungs-, Kunst- und Musiktherapie u.v.a.m. Das Ziel unserer Arbeit ist, Krebspatienten psychisch und mental so zu stärken, dass sie ihre Krankheit besser annehmen und bewältigen können, dass sie ihre medizinische Behandlung aktiv unterstützen sowie anschließend wieder in ein aktives Leben zurückfinden können. Dieses als Psychoonkologie bezeichnete Angebot von LebensWert e.V. steht jedem stationären, mobilen, Krebspatienten offen. Darüber hinaus steht das Angebot auch allen Patienten der Region zur Verfügung.

Weitere Informationen unter Tel. 0221 - 478 - 6478, per Mail an [info@vereinlebenswert.de](mailto:info@vereinlebenswert.de) oder auf unserer Homepage [www.vereinlebenswert.de](http://www.vereinlebenswert.de).



## Finanzen und Vorstandswahl – LebensWert-Mitgliederversammlung

Auf der turnusgemäßen Mitgliederversammlung von LebensWert e.V. am 15. Mai 2008 berichteten Vorstand und Geschäftsführung über die Aktivitäten des letzten Jahres sowie über die Realisierung neuer Projekte. Im Mittelpunkt der Versammlung standen der finanzielle Status sowie der aktuelle Haushaltsplan und zukünftige Refinanzierungsmöglichkeiten (Regelversorgung). Nach ausführlicher Diskussion sprachen die Mitglieder dem Vorstand das Vertrauen aus. Auf der Agenda dieser Mitgliederversammlung stand auch die Wahl des Vorstandes. Nachdem der alte Vorstand jeweils einstimmig wiedergewählt wurde (s. auch S. 11), stellte sich als neues Vorstandsmitglied Prof. Eckart Fiedler, ehemaliger Vorstandsvorsitzender der Barmer Ersatzkasse Wuppertal, zur Wahl. Seit 2006 ist Fiedler Honorarprofessor an der Universität zu Köln und Vorstandsvorsitzender der Stiftung Praxissiegel e.V., einer Organisation für mehr Qualität und Transparenz im Gesundheitswesen. In seiner kurzen Ansprache stellte



Prof. Eckart Fiedler



Gerd Nettekoven

Fiedler sein breites Wissen und seine umfangreiche Erfahrung im Gesundheitswesen eindrucksvoll dar. Auch Prof. Fiedler wurde einstimmig in den Vorstand gewählt.

Eine von den Mitgliedern beschlossene Satzungsänderung gibt dem Vorstand zudem die Möglichkeit, zukünftig die Beiratsmitglieder zu berufen. Dies vereinfacht es, den Beirat schnell zu aktualisieren um damit ein optimales Team zusammen zu bringen. Als neues Beiratsmitglied konnte der Vorstand bereits Herrn Gerd Nettekoven, Geschäftsführer der Deutschen Krebshilfe e.V., gewinnen. Herr Jörg Berger wird dem Beirat auf eigenen Wunsch nicht mehr angehören.

## Sonne satt und jede Menge Spaß

Rechtzeitig zum Sommerfest des Vereins LebensWert am 21. Juni war der Sommer zurückgekehrt. Prof. Michael Halleks Dank galt aber nicht nur Petrus für Sonne satt, sondern auch den zahlreichen Ehrenamtlichen, die das Fest mit ihrem Einsatz überhaupt erst möglich gemacht haben und die das ganze Jahr über entscheidend das Gesicht von LebensWert prägen. Dank gebührte auch der LebensWert-Projektleiterin Karin Reinhardt, die für eine „unglaubliche Tombola“, so Hallek, über 300 Gewinne zusammengetrommelt hatte. Hinter all den Preisen stecke das „ungewöhnliche Engagement“ unzähliger Sponsoren. Den Nachmittag über wurde LebensWert dann seinem Ruf als „Insel und Seele des Klinikums“ (Hallek) mit einem Fest für alle Sinne voll gerecht. Alle Anwesenden verbrachten einen entspannten Nachmittag. Die kleinen Gäste fühlten sich auf der Hüpfburg wohl und konnten beim Mitmachzirkus „Linoluckynelli“ selbst zu Artisten werden. Ein Highlight war das Kunst-Event: In diesem Jahr konnten die Besucher auf Stoffbahnen ihre Wünsche und Bilder für Haus LebensWert gestalten, die anschließend farbenfroh im Sommerwind flatterten.



Bild rechts: Elisabeth Werner hat ihre Begeisterung für die Angebote des Vereins LebensWert in einem meisterhaften Backwerk ausgedrückt.



Auch Prominenz war vor Ort: Karin Reinhardt, Ulla Heinen (Kölner CDU-Bundestagsabgeordnete und parlamentarische Staatssekretärin im Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz), Bürgermeisterin Elfi Scho-Antwerpes, Larry G. Rieger, Prof. Dr. Michael Hallek (v.l.n.r.)



Den Startschuss für die Tombola gab der LebensWert-Vorsitzende Prof. Hallek mit dem Kauf der ersten Lose. Mechthild Peters-Hohlbaum, beim Sommerfest zum ersten Mal zu Gast bei LebensWert, gewann mit einem Reisegutschein einen der Tombola-Hauptpreise.



Die „Kuchenfrauen“ des Patientencafés steuerten 500 Euro aus ihrer Kaffeekasse zur Unterstützung des Vereins bei. Vielen Dank!!



Die Band „Vom Feinsten“ um Susanne Heitmann und Kristina Brodersen kombinierte swingenden Westcoast-Jazz der 50er Jahre mit den lebensfrohen Rhythmen des Bossa Nova. Larry G. Rieger (2.v.l.) moderierte.



Bild oben: Auf Stoffbahnen konnten die Gäste, hier Willy Vogt, ihre Wünsche und Bilder für Haus LebensWert gestalten.

Bild links: Mitglieder des Kinder- und Jugendzirkus' „Linoluckynelli“ luden unter der Schatten spendenden Zirkuskuppel kleine und große Kinder zum Mitmachen ein.



Der LebensWert-Chor beeindruckte nicht nur Prof. Hallek: „Es ist toll zu sehen, wie Patienten hier Lebensfreude ausdrücken.“

## Sinfonisches Programm mit Psalm-Vertonungen

Der reger chor köln hat am Sonntag, 18. Mai, seine Benefiz-Konzertreihe für das LebensWert-Projekt „Kinder krebskranker Eltern“ mit einem großen Mendelssohn-Abend in der Kölner Trinitatiskirche fortgesetzt.

Der reger chor köln zählt zu den renommierten Konzert- und Kammerchören unserer Region. In den letzten Jahren hat er durch viel beachtete Konzertreisen, z.B. nach Dresden, Wien, Hamburg, Hannover oder Münster sowie durch zahlreiche Konzerte in unserer Region auf sich aufmerksam gemacht.

Diese Mal traten die knapp 70 Sängerinnen und Sänger zusammen mit dem Sinfonieorchester Bergheim und einem umfangreichen Programm mit Psalm-Vertonungen von Felix Mendelssohn Bartholdy auf. Unter der Leitung von Wolf-Rüdiger Spieler entstand dabei ein rundes, romantisches Klangbild mit ausgewogener Balance von Chor und Orchester. Maßgeblichen Anteil am Konzerterfolg hatte auch das Solistenquartett mit



Der reger chor köln mit Unterstützung des Sinfonieorchesters Bergheim.

Melanie Spitau, Sopran, Susanne Bandlow, Alt, Patrick Vogel, Tenor, und Tobias Heinrich, Bass.

In den einführenden Worten dankten Prof. Dr. Michael Hallek, Frau Prof. Rita Schmutzler sowie die Kölner Bürgermeister Elfi Scho-Antwerpes dem reger chor köln und Wolf-Rüdiger Spieler für das ausgesprochen große und mittlerweile schon langjährige

Engagement für die Initiative „Kinder krebskranker Eltern“.

Dank einer sehr erfolgreichen Sponsorsuche durch Elisabeth Albrecht konnten alle Kosten des Konzertes im Vorfeld abgedeckt werden, so dass der komplette Erlös des Konzertes für den Spendenzweck verwendet werden konnte.

### Angehörigengruppe in Haus LebensWert

Wenn ein Mensch an Krebs erkrankt, ist immer auch sein Umfeld betroffen. Angehörige, Partner und Freunde haben Angst, einen geliebten Menschen zu verlieren. Sie wollen helfen, wissen aber nicht wie. Tun sie zu wenig? Oder zu viel? Man will sich ja auch nicht aufdrängen...

Zu sehen, dass andere Angehörige ähnliche Empfindungen, Einstellungen, aber auch Probleme haben, kann deutlich entlasten. Aus diesem Grund bietet der Verein LebensWert unter der Leitung der Dipl.-Psychologin und psychologischen Psychotherapeutin Mareike Romünder auch eine Angehörigengruppe an. Im Rahmen dieser regelmäßig stattfindenden psychologischen Gruppe haben Angehörige von Krebsbetroffenen die Möglichkeit, mit anderen



„Zu sehen, dass andere Angehörige ähnliche Probleme haben, kann deutlich entlasten“, weiß Mareike Romünder.

Betroffenen ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen. Das Gegenüber kann wie ein Spiegel der eigenen Person und des persönlichen Umgangs mit dem Erkrankten wirken. So können die Betroffenen ihr eigenes Denken und Verhalten reflektieren, immer wieder neu anpassen und gegebenenfalls verändern.

Die Gruppe hat u.a. folgende Zielsetzung:

- Austausch über Kommunikationsmuster innerhalb der Familie, ihre Chancen und Barrieren
- Wahrnehmung von Belastungsgrenzen
- Erkennen der Fähigkeiten und Ressourcen von Patienten und Angehörigen, um ein individuelles Unterstützungsprogramm zu erarbeiten
- Unterstützung – was hilft?

Die Angehörigengruppe trifft sich 14-tägig donnerstags auf Anfrage von 18.30 bis 20.00 Uhr in Haus LebensWert. Interessierte melden sich bitte bei Mareike Romünder an unter Tel.: 0221 / 478-86148.

## Krankheitsbewältigung – auch die Psyche spielt mit

Wie ein Krebspatient mit seiner Erkrankung und deren Behandlung fertig wird, hängt maßgeblich von seiner psychischen Stärke und Stabilität ab. Beim Aufbau von Strategien zur Krankheitsbewältigung kann eine gezielte psychoonkologische Betreuung helfen, wie Untersuchungen von Professor Dr. Volker Tschuschke, dem Leiter der Medizinischen Psychologie an der Universität Köln, ergeben haben.

Rund 18.400 wissenschaftliche Studien zum Thema Psychoonkologie hat Tschuschke durchforstet. 250 von ihnen hat er im Rahmen einer durch den Verein LebensWert e.V. beauftragten Evaluationsstudie genauer auf den Prüfstand gestellt.

Das Ergebnis: Besonders gut dokumentiert sind die günstigen Wirkungen der psychoonkologischen Gruppenbehandlung. Gut belegt sind ferner laut Tschuschke die Effekte von Einzelgesprächen und auch der Bewegungstherapie bei der so genannten „Fatigue“, dem bei vielen Krebspatienten auftretenden Erschöpfungssyndrom.

„Es gibt keinen Zweifel daran, dass psychoonkologische Gespräche Krebspatienten entlasten und ihre Ressourcen im Kampf gegen die Erkrankung stärken“, sagte der Medizinische Psychologe. Die Patienten fühlten sich insgesamt befreiter, stünden nicht mehr so sehr unter Stress und würden weniger von Ängsten und Nöten, von Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen geplagt.

Psychoonkologisch behandelt zu werden, heißt dabei keineswegs, dass der Betreffende psychisch krank wäre. Im Gegenteil: „Es ist auch ein Zeichen von Stärke, wenn man erkennt, dass man in einer derartigen Grenzsituation des Lebens in seiner Kraft und seiner Wahrnehmung geschwächt ist und dass es vorteilhaft ist, in dieser Situation professionelle Hilfe anzunehmen“, erklärt Tschuschke.

### „Jeder dritte Krebspatient braucht psychologische Hilfe“

Interview mit Professor Dr. Volker Tschuschke, Köln

*Herr Professor Tschuschke, braucht jeder Krebspatient eine psychoonkologische Behandlung?*

Nein, sicher nicht. Es gibt durchaus Menschen, die so viel innere Kraft besitzen, dass sie auch mit einem solchen Schicksalsschlag fertig werden, ohne psychischen Schaden zu nehmen. Doch auch bei ihnen kann die Krankheitsbewältigung durch eine psychoonkologische Betreuung erleichtert werden, medizinisch direkt notwendig aber ist sie nicht. Anders sieht das aus bei Patienten, die massiv unter der Diagnose Krebs und unter der Krebsbehandlung leiden und die sich daraus ergebenden Belastungen aus eigener Kraft nicht bewältigen. Das geht etwa jedem dritten Krebspatienten so. Bei ihnen ist eine psychoonkologische Behandlung besonders wichtig.

*Was bewirkt eine solche Behandlung?*

Die psychoonkologischen Maßnahmen können Belastungen und Stress im Umgang mit der Erkrankung abbauen. Die Patienten lernen, die Erkrankung zu akzeptieren, und sie erhalten Unterstützung dabei, eine Lebensbilanz zu ziehen und ihre Lebensziele zu formulieren. In aller Regel erfahren die Betroffenen dadurch wieder mehr Lebensqualität und Lebensfreude. Die psychoonkologische Behandlung kann außerdem dazu beitragen, irrationale Ängste, die sich oft um die Krebserkrankung und vor allem um die Chemotherapie und die Strahlenbehandlung ranken, abzubauen. Denn in den Gesprächen erfahren die Patienten, wie solche Behandlungen ablaufen und was konkret auf sie zukommt. Und wenn man genau weiß, was auf einen zukommt, hat man fast schon automatisch weniger Angst davor.

*Leben Patienten länger, wenn sie gute Bewältigungsstrategien entwickelt haben?*

Diese Frage wird unter Wissenschaftlern noch intensiv diskutiert. Es gibt bis-



Prof. Dr. Volker Tschuschke untersuchte die Wirkung psychoonkologischer Betreuung.

lang kaum eindeutige Belege dafür, dass Menschen, die positiv mit der Erkrankung umgehen, tatsächlich bessere Überlebenschancen haben. Ich persönlich halte dies aber für durchaus wahrscheinlich. Denn wer positiver mit der Krankheit umgeht, kann sich beim Arzt besser ausdrücken und wird eher bereit sein, Therapieentscheidungen mit zu tragen. Die Therapietreue solcher Patienten wird gut sein und damit steigen möglicherweise direkt auch die Heilungs- und Überlebenschancen.

*Was bedeutet es, positiv mit dem Krebs umzugehen?*

Wir haben gute Hinweise darauf, dass Patienten, die sich nicht mit der Erkrankung abfinden, sondern sich gegen die Krebserkrankung auflehnen, die kämpfen und die unbedingt weiter leben wollen, weil sie Lebensziele haben, bessere Überlebenschancen haben als Patienten, die mit Resignation, Stoizismus, Fatalismus und sozialem Rückzug reagieren, die grübeln und mit ihrem Schicksal hadern. Die positiven Lebensziele zu formulieren und nach der Diagnose und der sehr belastenden Therapie wieder zu einem erfüllten Leben zurückzufinden – darin kann die Psychoonkologie Krebspatienten nachhaltig unterstützen.

*Herr Professor Tschuschke, haben Sie vielen Dank für das Gespräch.*

## Entschlusskraft und selbstbewusstes Auftreten

Die Bewegungen sind mitunter eingeschränkt, ihre Stimme klingt oft brüchig, wie eingerostet. Menschen mit Krebs können aufgrund ihrer existenziellen Verunsicherung wie „erstarrt“ wirken.

Die Betroffenen sind im Umgang mit ihrer Umwelt verunsichert. Aber auch die medizinische Therapie trägt ihren Teil zur Problematik bei. Der lange Klinikaufenthalt, soziale Isolation, Chemotherapie und OPs können zu Schonhaltungen des Körpers führen. Die Chemotherapie ruft häufig Schleimhautentzündungen hervor – auch im Mundbereich. Die Zunge – und mit ihr die Stimme – ziehen sich zurück. „Hier setzen Musiktherapie und Stimmbildung an“, erläutert Norbert Hermanns. Er ist Musiktherapeut und Stimmbildner bei LebensWert. Musiktherapie fördert über den ganzheitlichen Ausdruck die Körpersprache und das Vertrauen in die eigene Stimme. Auf diese Weise vermittelt sie den Krebspatienten Freude und Selbstbewusstsein im Umgang mit ihrem Körper und in ihrer Kommunikation.

### Gesang als Leidenschaft

Norbert Hermanns ist seit den Anfängen von LebensWert im Jahr 2001 dabei. Erst als Stimmbildner und seit 2005 als Musiktherapeut. Musiktherapie ist eine von mehreren Ausbildungen, die



Erstmal locker machen, dann klingt auch die Stimme besser.

Norbert Hermanns erfolgreich abgeschlossen hat. Alle haben einen Nenner: Den Menschen zur Kommunikation anzuregen – mit sich und seiner Umwelt. Hermanns studierte zuerst Theologie und Religionspädagogik und kannte den Klinikalltag bereits aus der Perspektive der Klinikseelsorge. Doch Musik – vor allem der Gesang – war und ist Hermanns Leidenschaft. Deshalb besuchte er die Essener Folkwang-Hochschule für Musik, Theater und Tanz. „Auf der Folkwang-Hochschule war mit Tanz, Pantomime, Schauspiel und der Ausbildung zum Opernsänger alles für meine späteren Tätigkeiten angelegt – die Erfahrung der Einheit von Körper und Stimme“, so Hermanns. Zu den Tätigkeiten gehört auch sein Engagement im Opernchor der Bühnen Köln – seine Stimm-

lage: Bass-Bariton. Wer hat seine tiefe Stimme nicht schon wohlklingend und wohlthuend hallend über den Flur von LebensWert gehört?

### Der Körper als Instrument

Musiktherapie und Stimmbildung haben weder etwas mit dem Lernen eines Instrumentes noch mit Gesangsstunden zu tun. „Musiktherapie und Stimmbildung sind in dieser Kombination Kommunikationstherapien – Hilfen, damit man sich Anderen wieder selbstbewusst verständlich machen kann“, so Norbert Hermanns, „dazu bedarf es keinerlei Voraussetzungen“. Hierbei lernt der Betroffene, zunächst seinen Körper als Instrument kennen und schätzen, erkundet im spielerischen Ausdruck seinen Atem, seine Resonanzräume und Artikulationsorgane. Nach und nach gewinnt er auf diese Weise Vertrauen in seine Sprachfähigkeit und kann sich leichter über Körperbewegung und Stimme gegenüber Familie, Freunden, Bekannten und Arbeitskollegen verständlich machen. Das ist der Ansatz von Norbert Hermanns: Der stimmige Ausdruck von Körper und Stimme.

### Lösen aus der Erstarrung

Die Musiktherapie konzentriert sich auf die innere und äußere Bewegung zur Musik – der Mitmachende kann dabei Erstarrtes ins Fließen bringen. „In der Musiktherapie spüre ich ge-



meinsam mit dem Patienten Stärken und Quellen seiner Persönlichkeit auf. Wir wollen sie wieder sichtbar machen durch eine entsprechende Körperhaltung, und so zum Klingen bringen“, erklärt Norbert Hermanns.

Ein Kernelement der Musiktherapie besteht aus dem Eingehen auf Rhythmus. Beispiel depressive Stimmungen: Musik kann motivieren, uns aus körperlicher Niedergeschlagenheit wieder aufrichten: „Händels Feuerwerksmusik vermittelt Erhabenheit, Größe und Würde. Zur Musik schreiten wir wie ein König durch den Raum.“ Ist die Musik klar strukturiert, gravitatisch, rhythmisch prägnant, lernt der Krebspatient, seiner Bewegung Kontur und Haltung zu verleihen. Raumgreifende, exakte Bewegungen – erhaben, würdevoll, klar, aufgerichtet – verkörpern Souveränität. „Eine wiedererlangte Entschiedenheit, eine auf ein Ziel gerichtete Bewegung drängen unklare, verwaschene, weiche Bewegungen zurück.“



In den Rücken singen gehört auch dazu.

Hermanns bringt es auf den Punkt: „Entschlusskraft und selbstbewusstes Auftreten – das sind Ziele, welche die Musiktherapie bei LebensWert vermitteln will“. Andererseits kann auch Entspannung im Vordergrund stehen: Sind die Patienten unter Stress, können sie z.B. über die Vergegenwärtigung beruhigender Naturerfahrungen einen ruhigen, fließenden Rhythmus in Atem, Bewegung und Stimme erkunden. Mit dieser Verkörperung



Resonanzräume und Artikulationsorgane entdecken die Teilnehmer bei den Stimmübungen.

von Selbstbewusstsein und Entspannung können die Genesenden ihre Belastungen abschütteln – der Anfang, sich unbeschwerter zu bewegen, ist gemacht.

Wen die Musik dazu verführt, sich schwingen zu lassen, der kommt wieder zu einer ‚federnden‘ Atmung, zu einer Leichtigkeit in der Bewegung, die letztlich auch das Sprechen fördert. Musiktherapie und Stimmbildung sind nicht voneinander zu trennen.

### Stimme aufrichten

Denn die Musik hilft der Person entsprechend aufzutreten – was auch ihre Stimme aufrichtet. Über die Stimmbildung soll die Persönlichkeit (lateinisch „personare“, durchklingen, durchtönen) zum Klingen gebracht werden. Um die Stimme zu „entrostet“, hilft zum Beispiel Gähnen, das den Gaumen weitet. Und natürlich Lachen: „Leichtigkeit statt Leistungsgedanke“, so Norbert Hermanns.

„In der Musiktherapie mit Stimmbildung werden Psyche, Körper und Stimme wieder in Einklang gebracht. Alle drei sprechen wieder eine ‚Sprache‘.“ schildert Hermanns. Auch soll die Lebensfreude durch das Gespräch mit Anderen zurückkehren:

„Der Betroffene wird stärker spüren, was ihn bewegt, damit er bewegen kann, was ihm am Herzen liegt“, beschreibt der Musiktherapeut.

Wer mitmachen möchte, meldet sich bei Norbert Hermanns unter 0221-478 6478.



## Mit oder ohne Brust, ich möchte leben!



Nach der Diagnose begann für Anna Brings eine neue Zeitrechnung.

„Mama, denk mal, was glaubst du, ist mein Lieblingsallerliebstes...“  
„Finn bitte, wir haben es eilig!“  
„Aber Mama, ich wollte doch nur... Jetzt stell ich Dir mal eine ganz schwierige Frage. Das weißt Du bestimmt...“ „Finn bitte, kannst du Dich nicht anziehen und reden?“

So oder so ähnlich starten die Tage, an denen die Zeit an mir vorbei rennt. Den Kindergarten und danach das Büro pünktlich zu erreichen, ist bereits eine große Herausforderung, denn irgendeine Zeitfalle wartet immer auf uns. Acht Stunden spannende Arbeit weiter, Wettrennen zum Kindergarten, Reise nach Hause, Abendessen, zu Bett bringen, Gute Nacht. Nun kann der Tag für mich beginnen.

Ist ja erst 20.30 Uhr. Die Entscheidung fällt auf ein wohltuendes Bad. Entspannung ist in Sicht. Das Wasser belebt die Haut und offensichtlich auch meinen Busen. Denn der fängt plötzlich an zu schmerzen.

Nach Verwunderung und Betrachtung – auf der linken Seite der rechten Brust befindet sich eine Art Ei – ist mir sofort klar, dass es sich um eine verstopfte Milchdrüse handeln muss. Ist ja schließlich erst 5 Jahre her, dass ich abgestillt hatte, da liegt diese Vermutung nahe! Und das sollte mir am nächsten Morgen ein Frauenarzt bestätigen.

Es war ein Freitag, der mein Leben so sehr verändern sollte. Eine Frauenärztin fand sich, kompetent und einfühlsam und wie sich herausstellen sollte, war das sehr wichtig. Nachdem sie mit dem Ultraschallgerät meinen Busen untersucht hatte, verlief der Rest wie in Trance. Ich erinnere mich an die Worte: Tumor, Brustkrebs, 5 cm und an jede Menge Tränen. Von wem sprach die Frau eigentlich, die in meinem Albtraum erschien? Mich konnte sie doch nicht meinen, war doch in meinem Leben bisher alles positiv verlaufen, alle Hürden gemeistert. Diese Diagnose erhielten doch nur Menschen, die man nicht kennt, weit weg von einem selbst. Ihre Worte rissen mir den Boden unter den Füßen weg und ich fiel und fiel ...Plötzlich zeigte mir das Leben, was mir bislang unbekannt war: Todesangst!

Eine neue Zeitrechnung begann. Bis ich wirklich realisiert hatte, dass die Ärztin mich meinte, war es bereits Dienstag und ich fand mich in der Klinik wieder. Meine Tränen flossen ohne Unterlass, alles geschah traumatisiert. Nach der Biopsie und der Lymphknotenentfernung stellte sich heraus, dass ich einen Schutzengel hatte. Der Krebs hatte nicht gestreut! Der Behandlungsplan wurde mir offenbart und der Klang nach einem beschwerlichen Weg. Mit oder ohne Brust, ich möchte leben! Wie sehr ich am Leben hing, war mir bis zu diesem Zeitpunkt gar nicht bewusst, alles war so selbstverständlich. Leben und Gesundheit als Geschenk zu sehen, kam mir bis dahin nicht in den Sinn. Wann auch und warum überhaupt. Die Zeiten, in denen ich mir über Gewichtsreduktion, Falten und andere Oberflächlichkeiten Zeit stahl, sind vorbei. Eine neue Zeitrechnung mit neuer Wertschätzung sollte beginnen.

5 Chemotherapien weiter – haarlos, gesichtslos, geschmacklos, bewegungslos, gefühllos – war meine größte Motivation dieser starke, über sich hinauswachsende 5-jährige Junge. Mein Sohn, der mir so liebevoll die Glatze tätschelte und mich in den Club der

Glatzenfamilie aufnahm. „Mama, ist doch egal, ob Du Haare hast. Hauptsache, Dein Herz ist gut und Hauptsache, wir sind zusammen!“

Ja, das war die Hauptsache. Hatte ich mir doch immer Zeit gewünscht. Für Finn und für mich. Nun hatte ich Zeit, die es auszuhalten lohnte!

Nach 8 Chemotherapien, Brust-OP und 30 Bestrahlungen sehe ich einem neuen Anfang entgegen.

Meinem Leben eine neue Wertigkeit zu geben, meine Stimme in Einklang mit mir selbst zu bringen, durch Atmung Worte präzise und akzentuiert zu sprechen, war schon immer ein Wunsch. Dank der Musik- und Atemtherapie im Haus LebensWert und der psychologischen Betreuung, die mir bis heute hilft, aus der Hoffnungslosigkeit Kraft zu schöpfen, komme ich meinem neuen Leben näher.

Danke für die großartige Unterstützung!

Neuer Vorstand bei der Deutschen Leukämie- und Lymphomhilfe (DLH)



Veränderungen hat es bei der Deutschen Leukämie- und Lymphomhilfe (DLH) gegeben: Die Patientenorganisation hat einen neuen Vorstand gewählt und mit Ralf Rambach einen Nachfolger für Anita Waldmann im Amt des 1. Vorsitzenden bekommen. „Ich will den Betroffenen helfen, mit ihrer veränderten Situation klar zu kommen“, sagt der neue Vorsitzende, der selbst 1998 an einer Chronisch Lymphatischen Leukämie erkrankte. Anita Waldmann bleibt Ehrenvorsitzende. Das bewährte Informations- und Beratungsangebot der DLH wird selbstverständlich weiter bestehen. Darüberhinaus will Ralf Rambach Leukämie- und Lymphompatienten verstärkt Hilfestellung im Umgang mit Behörden, Krankenhäusern und auch mit den Krankenkassen bieten und die Patienten darin unterstützen, ihre Rechte durchzusetzen.

## „Für Männer ein Tabuthema“

„Fast nirgendwo ist es so schwer, sich für die richtige Therapie zu entscheiden, wie beim Prostatakrebs.“ Mit diesen Worten brachte ein Besucher das Problem auf den Punkt, als Prof. Dr. Axel Heidenreich im Patientenseminar über moderne Therapieoptionen beim organbegrenzten Prostatakarzinom referierte. Die richtige Therapiewahl kann nur treffen, wer hinreichend informiert ist, sagte der Leiter des Bereichs Urologische Onkologie an der Universitätsklinik Köln. Der erste wichtige Schritt ist also Aufklärung. Dieser widmen sich die Patientenseminare im Haus LebensWert, die über aktuelle Entwicklungen in der Krebsforschung informieren.

Die Behandlungsoptionen beim Prostatakarzinom seien hinsichtlich der Tumorkontrolle zwar gleichwertig, unterschieden sich in den Nebenwirkungen jedoch signifikant. Heidenreich plädierte daher dafür, nach der Diagnose auf jeden Fall einen zweiten Arzt zu konsultieren. Da Prostatakarzinome – auch aufgrund der Vorsorgeuntersuchungen – meistens in einem frühen Stadium erkannt würden, seien sie gut behandelbar. „Steht die Diagnose, haben Sie Zeit, um eine zweite Meinung einzuholen“, ermutigte Heidenreich die rund 40 Zuhörer, sich nicht vorschnell zu entscheiden.

Um die adäquate Therapie zu besprechen, seien fünf Faktoren notwendig: Die Anzahl der positiven Gewebeproben, die mittels einer Stanzbiopsie entnommen und untersucht werden, die Tumorgroße, der Gleason-Score, der etwas über die Aggressivität des Tumors aussagt, die Seitenlokalisierung des Karzinoms sowie die Höhe des Prostata-spezifischen Antigen-Wertes. Dieser PSA-Wert zeigt an, welche Menge eines speziellen Eiweißes von den Prostatazellen ins Blut abgegeben wird. Da dieser Wert vom Alter und von der Größe der Prostata abhängt, könne er zunächst nur ein Hinweis auf ein Karzinom sein und müsse durch Ultraschall und Abtasten der Prostata ergänzt werden, betonte der Urologe.

Für die organbegrenzten Prostatakarzinome gebe es vier Behandlungsoptionen: die in dieser Situation immer indizierte nervschonende Operation (Prostatektomie), die äußere Bestrahlungstherapie sowie die Seed-Therapie, bei der kleine radioaktive Partikel in die Prostata implantiert werden, durch deren Strahlung die Krebszellen in der Prostata abgetötet werden. Eine vierte Behandlungsmöglichkeit sei das kontrollierte Abwarten (engl. active surveillance). Die Hormontherapie komme bei weit fortgeschrittenen und bereits metastasierenden Prostatakarzinomen zum Einsatz.

### Künftig Prostatazentrum in Köln

Alle diese Therapieoptionen werden in der Urologischen Onkologie an der Universitätsklinik Köln angeboten. Künftig soll es dort auch ein eigenes Prostatazentrum geben. „Ich gehe davon aus, dass die Zertifizierung Ende dieses Jahres abgeschlossen ist“, so Heidenreich.

Heidenreich macht die Therapiewahl von vier Punkten abhängig: Dazu gehören 1. die fünf Tumorparameter, 2. die patienten-spezifischen Parameter wie die Lebenserwartung und Begleiterkrankungen, 3. das Nebenwirkungsspektrum und 4. die Erwartungshaltung des Patienten, was etwa die Lebensqualität, zeitliche Vorstellungen der Behandlung oder die Psyche betreffe. Das aktive Abwarten zum Beispiel könne eine große psychische Belastung sein. Allerdings würden sich Männer schwerer als Frauen tun, „Ängste und Sorgen zu artikulieren und sich als Patient mit einem Tumor aus dem zum Teil immer noch als Tabuthema betrachteten Gebiet des Urogenitaltrakts zu outen“, meinte Heidenreich. Das betreffe vor allem den eventuellen Verlust von Potenz und Libido als Zeichen einer fehlenden Männlichkeit und eines reduzierten Selbstbewusstseins. „Diese Probleme aktiv anzugehen, bedeutet für die Männer eine hohe Überwindung.“ Da verwundert es nicht, dass



„Männer outen sich ungern als Urogenitalpatient“, weiß Prof. Dr. Axel Heidenreich.

viele Angebote im Haus LebensWert vor allem von Frauen nachgefragt werden. Dabei spielt die psychoonkologie gerade bei den fortgeschrittenen Prostatakarzinomen und bei den Patienten, die bereits eine operative oder strahlentherapeutische Behandlung hinter sich gebracht haben, eine wichtige Rolle, „um unter anderem Ängste und Sorgen bezüglich des weiteren Lebens, der Lebenserwartung oder Fragen der Sexualität zu besprechen“, so Heidenreich. Darum entwickelt er zurzeit zusammen mit dem NRW-Landesverband der Prostata-selbsthilfe und dem Verein LebensWert ein Konzept, um diese Probleme besser bearbeiten zu können. Zwar steht das LebensWert-Programm Prostatakarzinom-Patienten bereits jetzt zur Verfügung, es sollen darüber hinaus aber weitere Angebote geschaffen werden, mit denen Männern effektiver geholfen werden könne, erläuterte Uwe Schwarzkamp, Geschäftsführer des Vereins LebensWert. Ein solches Konzept soll in den nächsten Monaten als feste Einrichtung für die Patienten und die Angehörigen etabliert werden und könne später in das Prostatakarzinomzentrum integriert werden.

Weitere Patientenseminare: siehe Seite 10 Wer schriftlich zu den Patientenseminaren eingeladen werden möchte, kann sich unter 0221 / 4786478 in den entsprechenden Verteiler aufnehmen lassen. Die Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Köln-Süd trifft sich jeden 3. Mittwoch im Monat von 17 bis 19 Uhr im Haus LebensWert.

# Im Doppelpack: Benefiz und Glamourtainment

Gleich zwei Show-Größen treten am Dienstag, den 2. September 2008, bei einer Benefiz-Veranstaltung für LebensWert auf: Getreu dem Motto „Humor hilft heilen“ gibt Dr. med. Eckart von Hirschhausen sein medizinisches Kabarett zum besten. Schrill wird es mit der Band um Moderator, Entertainer und Musiker „Linus“, der die größten Stars aller Zeiten im Gepäck hat. Ob James Brown, Freddy Mercury oder Tina Turner - Linus vereint sie alle in Personalunion.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, ihre Lachmuskeln zu trainieren.

Weitere Infos:  
[www.vereinlebenswert.de](http://www.vereinlebenswert.de)  
[www.linus-show.de](http://www.linus-show.de)  
[www.hirschhausen.com](http://www.hirschhausen.com)



**Dienstag, 2. September 2008,  
20:00 Uhr, Einlass 19:00 Uhr  
Theater am Tanzbrunnen,  
Rheinparkweg 1, 50679 Köln-Deutz  
Karten für 30,- Euro (inkl. VVK-Geb.)  
über KölnTicket unter 0221 - 2801**

## Beratung telefonisch beim Krebsinformationsdienst (KID)

Jede Krebserkrankung wirft Fragen auf. Wer beim Arzt-Patientengespräch vergessen hat, bestimmte Problem-bereiche anzusprechen oder auch wer eine Beratung ganz unabhängig von seinem Arzt sucht, kann den Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums (KID) in Heidelberg anrufen. Unter der Telefonnummer 0800-4203040 kann man dort von 8.00 Uhr bis 20.00 Uhr Antworten auf alle Fragen rund um das Thema Krebs erhalten. Der Dienst ist kostenlos, wobei den KID jeder anrufen kann, ob als Betroffener, Angehöriger oder auch als allgemein Interessierter.

Anliegen des KID, der vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert wird, ist es, Informationen zum Thema Krebs öffentlich zugänglich zu machen. Außerdem vermittelt der KID Hilfesuchenden Adressen und Anlaufstellen. Der Dienst ist nicht nur telefonisch zu erreichen, sondern auch via E-Mail unter [krebsinformationsdienst@dkfz.de](mailto:krebsinformationsdienst@dkfz.de) oder im Internet unter [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de).



## Patientenseminare 3. Quartal 2008

Jeden zweiten Donnerstag von 17.00 bis 18.00 Uhr referieren Experten im Seminarraum von Haus LebensWert zu verschiedenen Themen rund um Krebserkrankungen. Interessierte finden die aktuellen Themen auch unter [www.vereinlebenswert.de](http://www.vereinlebenswert.de).

Schriftliche Einladungen zu den Patientenseminaren? Aufnahme in den Verteiler über Elke Schmauch unter 0221 / 478 6478 oder [elke.schmauch@uk-koeln.de](mailto:elke.schmauch@uk-koeln.de).

28. August 2008  
Auswirkungen der Gesundheitsreform/Gesundheitsfonds  
Prof. Dr. Fiedler

11. September 2008  
Was tut sich in unseren Laboren?  
Neues aus der Krebsforschung  
Dr. Marco Herling

25. September 2008  
Maligne Lymphome  
Dr. Marcel Reiser

## Gemeinsam trainieren und mitlaufen

### Kölner Brückenlauf am Sonntag, 7. September 2008

Auch in diesem Jahr nimmt der Verein LebensWert e.V. wieder am Kölner Brückenlauf teil. Der Lauf ist ein gutes Stück Öffentlichkeitsarbeit für die Psychoonkologie von LebensWert und jede/r ist herzlich eingeladen, daran teilzuhaben und uns zu unterstützen!

Wie schon in den Jahren zuvor, wird auch in diesem Jahr die LebensWert-Teilnahme am Brückenlauf von Otho Biotech, Division of Janssen-Cilag GmbH, ermöglicht. Die Akkreditierung ist für alle LebensWert-Teilnehmer kostenlos. Vor dem



Lauf und vor allem auch danach gibt es Snacks und Getränke sowie die Möglichkeit des persönlichen Austausches in lockerer Atmosphäre. Außerdem gibt es wieder ein Lauf-Shirt und ein Erinnerungsfoto.

Anmeldeschluss bei LebensWert ist der 15.7. Tel: 0221 / 478-6478 oder [info@vereinlebenswert.de](mailto:info@vereinlebenswert.de). Zur Akkreditierung benötigen wir einige Angaben: Name, Anschrift, Ge-

burtstag, Konfektionsgröße, Telefonnummer, Zeitnehmer-Chip vorhanden (nein/ja; falls ja, welche Nummer).

Alle Interessierten sind ebenfalls zu unserem wöchentlichen Trainingslauf am Decksteiner Weiher eingeladen: jeden Dienstag um 18:30 Uhr, Treffpunkt ist der Parkplatz Kreuzung Gleueler Str. / Militärring. Wir freuen uns auf jede Menge Mitstreiter!

# Der Verein LebensWert e.V.

## Der Vorstand

Vorsitzender



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

Stellvertreter



Jörg Fischer  
Rechtsanwalt

Vorstandsmitglied



Dr. Michael Kalka  
früher Vorstandsvorsitzender der AachenMünchener Versicherung

Vorstandsmitglied



Prof. Eckart Fiedler  
früher Vorstandsvorsitzender der BARMER Ersatzkasse in Wuppertal

Vorstandsmitglied und Schriftführer



Prof. Dr. Dr. Volker Diehl

Schatzmeister



Bernd Eberding  
früher Vorstandsmitglied der Sparkasse KölnBonn

## Der Beirat



Josef Müller  
Bürgermeister / MdR, Köln



Dr. Ferdinand Hoppen  
Steuerberater



Gerd Nettekoven  
Geschäftsführer der Deutschen Krebshilfe e.V.



Klaus Laepple  
Präsident des Bundesverbandes der Deutschen Tourismuswirtschaft



Michael Lesch  
Schauspieler



Franz Josef Geimer  
Vorstand a.D. der Gothaer Versicherung (Beiratsvorsitzender)



Elfi Scho-Antwerpes  
Bürgermeisterin / MdR, Köln

Ihre Ansprechpartner bei LebensWert



Uwe Schwarzkamp  
Geschäftsführer



Elke Schmauch  
Organisation und Verwaltung

Tel. 0221 – 478-3331  
uwe.schwarzkamp@uk-koeln.de

Tel. 0221 – 478-6478  
elke.schmauch@uk-koeln.de

## Impressum

**Herausgeber:**  
LebensWert e.V.  
Universität zu Köln

**Schriftleitend und verantwortlich:**  
Uwe Schwarzkamp  
LebensWert e.V.  
Universität zu Köln  
Joseph-Stelzmann-Straße 9  
50931 Köln

**Redaktion und Produktion:**  
Joachim Stier, Aachen  
Christine Vetter, Köln  
[www.christine-vetter.de](http://www.christine-vetter.de)

Andrea Böttcher, Köln  
[www.frauboettcher.de](http://www.frauboettcher.de)

Miranda Tomczyk, Köln  
[www.mirapto.de](http://www.mirapto.de)

Sutorius Printmedien, Köln  
[www.sutorius-printmedien.de](http://www.sutorius-printmedien.de)



Mit freundlicher Unterstützung von

Ortho Biotech,  
Division of Janssen-Cilag GmbH, Neuss,



Drees & Sommer,  
Projektmanagement und bautechnische  
Beratung GmbH, Köln,



und medfacilities, Köln.



Entwicklung Bau Betrieb  
Ein Unternehmen der Uniklinik Köln

# Angebot Verein LebensWert auf einen Blick

## Für alle onkologischen Patienten, stationär wie ambulant

**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

### Therapeutische Angebote:

**Psychologische Gespräche:**  
Einzelgespräche ganztägig

**Psychologische Gespräche:**  
Einzelgespräche ganztägig

**Psychologische Gespräche:**  
Einzelgespräche ganztägig

**Psychologische Gespräche:**  
Einzelgespräche ganztägig

**Psychologische Gespräche:**  
Einzelgespräche ganztägig

**Bewegungstherapie:**

18.00 – 19.00 Uhr  
Kraft und Koordination für Leukämie- und Lymphompatienten

**Bewegungstherapie:**

15.00 – 16.30 Uhr  
**Entspannungstherapie Ebene 13 (14-tägig)**  
17.00 – 18.00 Uhr  
Allgemeine Fitness Fortgeschrittene  
18.00 – 19.00 Uhr  
Funktionssport MammaCA

**Bewegungstherapie:**

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

**Bewegungstherapie:**

10.00 – 11.00 Uhr  
Beckenboden- und Rückentraining Männer  
11.15 – 12.15 Uhr  
Funktionssport MammaCA  
16.00 – 18.00 Uhr  
**Entspannungstherapie Ebene 13**

**Psychologische Gesprächsgruppe**

**Bewegungstherapie:**

09.30 – 10.30 Uhr  
Nordic Walking (Technik) im Stadtwald  
10.30 – 12.00 Uhr  
Nordic Walking (Ausdauer) im Stadtwald  
16.00 – 17.15 Uhr  
**Entspannungstherapie Haus 16**

**Kunst-/Gestaltungstherapie:**

10.00 – 12.00 Uhr  
(Einzelangebot)  
14.30 – 16.30 Uhr  
Ausdrucksmalen/Plastisches Gestalten

**Kunst-/Gestaltungstherapie:**

10.00 – 12.30 Uhr  
Begleitetes Malen

**Kunst-/Gestaltungstherapie:**

09.00 – 12.30 Uhr  
(Einzelangebot)  
14.30 – 16.00 Uhr  
**Kraft/Entspannung durch Malen/Einzel**

**Kunst-/Gestaltungstherapie:**

13.30 – 17.30 Uhr  
Informationen/Bildausleihe  
18.00 – 20.00 Uhr  
Malgruppe

**Kunst-/Gestaltungstherapie:**

10.00 – 12.00 Uhr  
(Einzelangebot)  
14.30 – 16.30 Uhr  
Ausdrucksmalen/Plastisches Gestalten

**Kunst-/Gestaltungstherapie:**

10.00 – 12.30 Uhr  
Begleitetes Malen

**Kunst-/Gestaltungstherapie:**

09.00 – 12.30 Uhr  
(Einzelangebot)  
14.30 – 16.00 Uhr  
**Kraft/Entspannung durch Malen/Einzel**

**Kunst-/Gestaltungstherapie:**

13.30 – 17.30 Uhr  
Informationen/Bildausleihe  
18.00 – 20.00 Uhr  
Malgruppe

**Kunst-/Gestaltungstherapie:**

10.00 – 12.00 Uhr  
(Einzelangebot)  
14.30 – 16.30 Uhr  
Ausdrucksmalen/Plastisches Gestalten

**Kunst-/Gestaltungstherapie:**

10.00 – 12.30 Uhr  
Begleitetes Malen

**Musiktherapie:**  
13.30 – 17.30 Uhr  
Stimm- und Sprachbildung (Einzelangebot)  
15.30 – 16.30 Uhr  
Körper & Stimme

**Kunst-/Gestaltungstherapie:**  
09.00 – 12.30 Uhr  
(Einzelangebot)  
14.30 – 16.00 Uhr  
**Kraft/Entspannung durch Malen/Einzel**

**Kunst-/Gestaltungstherapie:**  
13.30 – 17.30 Uhr  
Informationen/Bildausleihe  
18.00 – 20.00 Uhr  
Malgruppe

**Kunst-/Gestaltungstherapie:**  
10.00 – 12.00 Uhr  
(Einzelangebot)  
14.30 – 16.30 Uhr  
Ausdrucksmalen/Plastisches Gestalten

**Musiktherapie:**  
13.30 – 17.30 Uhr  
Stimm- und Sprachbildung (Einzelangebot)

### Ergänzende Angebote:

09.30 – 10.30 Uhr  
Seelsorgerische Sprechstunde für Patienten und Angehörige

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

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

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

ab 15.00 Uhr  
Aroma-/Entspannungsmassage

09.30 – 10.30 Uhr  
(und nach Anfrage)  
Beratung zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

15.00 Uhr  
1 x monatlich Schminkseminar  
„Freude am Leben“

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

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

ab 15.00 Uhr  
Aroma-/Entspannungsmassage

14.00 Uhr  
1. Montag im Monat  
Patientencafé

16.00 – 18.00 Uhr  
**Reiki Ebene 13 (14-tägig)**

14.00 – 16.00 Uhr  
Feldenkrais Ebene 13

18.30 – 20.00 Uhr  
Angehörigengruppe  
14-tägig auf Anfrage

ab 15.00 Uhr  
Aroma-/Entspannungsmassage

15.30 – 16.30 Uhr  
Sozialberatung

18.30 Uhr  
1. Dienstag im Monat  
SHG Leukämie & Lymphome

14.30 Uhr  
Patientencafé \*

18.30 – 20.00 Uhr  
Angehörigengruppe  
14-tägig auf Anfrage

ab 15.00 Uhr  
Aroma-/Entspannungsmassage

16.30 – 18.30 Uhr  
Gemeinsames Singen im Chor

18.30 Uhr  
1. Dienstag im Monat  
SHG Leukämie & Lymphome

15.30 – 16.30 Uhr  
Sozialberatung

18.30 – 20.00 Uhr  
Angehörigengruppe  
14-tägig auf Anfrage

ab 15.00 Uhr  
Aroma-/Entspannungsmassage

**Blaue Termine: Angebot im Haus LebensWert**

**Orangefarbene Termine: Stationäres Angebot Ebene 13 u. HS 16 / Med. I**

**Schwarze Termine: Angebot im Haus LebensWert und auf den Stationen**

Bitte melden Sie sich zu allen Angeboten an (ausgenommen sind Angebote mit \*).

Weitere Informationen bei:

Elke Schnauch, Organisation u. Verwaltung, Tel. 0221 - 4 78 - 64 78.

Besondere Angebote und aktuelle Veranstaltungen entnehmen Sie bitte den Aushängen

oder dem Internet unter [www.vereinlebenswert.de](http://www.vereinlebenswert.de)

Ernährungsberatung nach Anmeldung, Gisela Kremer, Tel. 0221 - 478 - 3324

Richard Berners, Dipl.-Sozialpädagoge, Kunsttherapeut, Tel. 0221 - 478 - 73 65  
Alex Fissmer, Dipl.-Sportlehrer, Tel. 0221 - 478 - 73 66  
Birgit Hein-Nau, Dipl.-Psychologin u. Psychologische Psychotherapeutin, Tel. 0221 - 478 - 74 09  
Norbert Hermanns, dipl. Stimmbildner und Musiktherapeut, Tel. 0221 - 478 - 64 78  
Rainer Koch, Pfarrer, Tel. 0221 - 478 - 55 04  
Christine Meuth, Dipl.-Psychologin, Tel. 0221 - 478 - 86 713  
Christiana Muth, Dipl.-Psychologin u. Psychologische Psychotherapeutin, Tel. 0221 - 478 - 89 19 5  
Thomas Otten, Pastoralreferent, Tel. 0221 - 478 - 49 52  
Karin Reinhardt, Projektleiterin, Tel. 0221 - 478 - 8 6 67 14  
Mareike Romtänder, Dipl.-Psychologin u. Psychologische Psychotherapeutin, Tel. 0221 - 478 - 86 14 8  
Uwe Schwarzkamp, Geschäftsführer, Tel. 0221 - 478 - 33 31  
Regina Ulrich, Dipl.-Psychologin u. Psychologische Psychotherapeutin, Tel. 0221 - 478 - 7368