

AKTUELLE MÖGLICHKEITEN
DER KREBSBEHANDLUNG

Information macht Mut!

Zwei Frauen stehen am 17. September am späten Vormittag auf dem Gang vor dem Hörsaal IV im Klinikum in Großhadern nahe beisammen. Die eine ist um die 30, die andere vielleicht 70 Jahre alt. Sie berühren sich oft im Gespräch am Arm, lachen laut auf, machen dann wieder sehr ernste Gesichter. Man könnte meinen, sie seien Enkeltochter und Großmutter, die gemeinsam zu einem Vortrag gehen. Es ist zu spüren, dass etwas die beiden verbindet, dass sie sich kennen...

Im Gespräch mit den beiden stellt sich heraus, dass Marita K. und Irene M. noch vor einem guten Jahr auf der gleichen Station Bett an Bett lagen. Beide hatten Brustkrebs. Gemeinsam erduldeten und erlitten sie damals die Chemotherapie. Beide haben es bis heute geschafft und nehmen seither gerne verschiedene Angebote von lebensmut an. „Der Patiententag ist für mich so wichtig. Ich war vor einem Jahr noch „frisch“ in dem Thema, völlig überfordert und außer mir. Da tat es so gut, plötzlich zu sehen und zu erleben, dass es so viele andere gibt, die da sind, die kämpfen, die fragen und suchen und ganz einfach weiterleben wollen. Wir zwei haben uns vorhin gefreut wie die Kinder, als wir uns in die Arme nehmen konnten. Ich hatte so `ne Angst, dass Marita nicht mehr kommen würde...“ Irene schluckt und drückt Maritas Hand so fest, dass die Knöchel weiß werden.

Es ist nahe liegend und doch kann man es nicht oft genug aussprechen. Lebensmut macht den Menschen wirklich Mut. Wer am 17. September in Großhadern dabei war, der konnte viele Gesprächsfetzen erhaschen und Momente beobachten, in denen dieses hoffnungsvolle Gemeinsam-



INFORMATIONSTAG 2005 FÜR
PATIENTEN UND ANGEHÖRIGE



keitsgefühl stark zu spüren war. Geteiltes Leid ist eben wirklich oft halbes Leid.

Titel dieses 4. Patiententages war wie immer: „Aktuelle Möglichkeiten der Krebsbehandlung bei Leukämien, Lymphomen, Darmkrebs, Brustkrebs und Prostatakrebs“. Den Einstieg für alle Patientengruppen machte Dr. Pia Heußner, Leiterin der Psycho-Onkologie der Medizinischen Klinik und Poliklinik III mit einer Einführung in psychosonkologische Behandlungsangebote. Sie betitelte Ihren Vortrag „Ich bin nicht verrückt, sondern nur klug genug, mir helfen zu lassen!“ mit der Überschrift „Körper und Seele – eine Einheit“. Sie zeigte klar auf, welche psychischen Reaktionen der Mensch auf eine körperliche Bedrohung und welche Auswirkungen die Krebserkrankung auf

die sozialen Rollen des Betroffenen in Partnerschaft, Familie, Bekanntenkreis, Berufsleben etc. hat und zeichnete ein farbiges Bild dessen, wie Betroffene ihren Weg in eine „neue Normalität“ finden können.

Besonders stark in diesem Vortrag fand eine junge Leukämie-Patientin „... die positiven Einflüsse der Krebserkrankung auf den Menschen. Das hat mich zuerst sehr erstaunt und geschockt, dann aber unheimlich gefreut. Denn es stimmt: Wenn man mal ruhig darüber nachdenkt, dann ist wirklich nicht nur alles schlimmer, seit ich krank bin ...“ Dr. Heußner zeigte auf, dass die empfundene Lebensqualität mehr von psychologischen als von äußerlichen Faktoren abhängt. Darauf folgten praktische Tipps für die Steigerung



Barbara Albert
Vorsitzende des Vorstandes lebensmut e.V.

LIEBE MITGLIEDER UND FREUNDE,

immer wieder erreichen uns Briefe und Emails von Menschen, die uns loben, Mängel aufzeigen, gute Ideen mit auf den Weg geben oder einfach Dankbarkeit ausdrücken. So schrieb uns jemand nach Erscheinen des letzten lebensmut Magazins *„Ich habe das neue Heft in der Hand, das ich sehr angemessen für die Problemstellung Ihres Aufgabenbereiches finde, grün, leicht, hoffnungsfroh...“* Briefe wie dieser bestärken uns in unserem Tun, denn: lebensmut kümmert sich um den Menschen! Wir wollen neben den regelmäßigen Angeboten wie der psycho-onkologischen Beratung, der Atemtherapie, der Kunsttherapie, der mobilen Bibliothek und – neu ab Januar – Qigong, auch andere Räume zum Abschalten und Entspannen schaffen. So war unser traditionelles Konzert am 13. November in der Münchner Residenz eine Wohltat für die Seele und ein schönes Wiedersehen mit vielen Freunden und Förderern von lebensmut. Ein neues Projekt bereichert unser Angebot an die Patienten: *„Lichtblicke“* Prominente Schauspieler lesen bis Februar 2006 im Klinikum. Im Oktober hat eine neue Reihe von Konzerten auf den Stationen F10, G10 und G21 im Klinikum in Großhadern begonnen, organisiert gemeinsam mit dem Verein Yehudi Menuhin Life Music Now Deutschland e.V..

All diese Aktivitäten wären ohne das wunderbare Engagement unserer Mitglieder und Freunde nicht möglich. Wir freuen uns, dass sich in den vergangenen sechs Jahren immer mehr Menschen dazu entschlossen haben, uns als Mitglied regelmäßig auch finanziell zu unterstützen. Vieles von dem, was sich die Patienten noch wünschen würden, wird nur möglich sein, wenn wir weitere Menschen für unser Anliegen gewinnen können. Eine junge Spenderin aus Bad Tölz meinte am Rande des Patiententages: *„Ich wusste gar nicht, dass ich als lebensmut-Mitglied auch zu wunderbaren kulturellen Veranstaltungen, Vernissagen und Lesungen geladen werde. Ich wollte mit meiner Mitgliedschaft einfach nur helfen. Aber ich freue mich, wenn ich dabei selbst ab und zu etwas unerwartet Schönes geschenkt bekomme. Auch darum engagiere ich mich gerne für lebensmut!“* Wir freuen uns, wenn Sie auch dieser Meinung sind, und wir im kommenden Jahr mit Ihrer Unterstützung die vielfältigen Angebote fortführen können.

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen ein schönes Weihnachtsfest und alles erdenklich Gute für das Neue Jahr.

Ihre

Barbara Albert

Inhalt

INFORMATIONSTAG 2005	
Information macht Mut	S. 1
ATEMTHERAPIE	
„Boden“ und „Mitte“	S. 5
DIE MOBILE BIBLIOTHEK AUF DEN STATIONEN F10, G10 UND G21	
Helfende Hände machen Mut	S. 6
SPENDENAKTIONEN	
Adventsmarkt im Klinikum	S. 7
Benefizkonzert	
– Musik macht Mut	S. 7
Literaturabend	S. 7
Benefiz-Ausstellung	
– „Ein Fenster für die Fantasie...“	S. 8
Patienten-Angehörigenseminare	S. 10
Weitere Veranstaltungen	S. 11
Regelmäßige Angebote	S. 12

Impressum

Herausgeber: lebensmut e.V.
Klinikum der Universität München Großhadern
Marchioninistraße 15 // 81377 München
Telefon (089) 7095 4903 // Fax (089) 7095 7903
lebensmut@med.uni-muenchen.de
www.lebensmut.org

Redaktion: B. Serap Tari (verantwortlich)
Text: Karin Burger, Peter Gutmann, Cornelia Richter
Druck: Dinauer Medienbetrieb GmbH, Puchheim
Fotos: Karin Burger, Dirk Eisel, Steffen Hartmann,
Eleana Hegerich, liquid ad GmbH, Medienabteilung
im Klinikum Großhadern, Thomas Staroszynski,
www.onkologisches-forum.de

lebensmut e.V. wird unterstützt durch den Förderkreis der pharmazeutischen Industrie
Amgen GmbH, Sonofi Aventis, Chugai Pharma Marketing Ltd., GlaxoSmithKline GmbH, Hoffmann-La Roche AG, Merck Pharma GmbH, Novartis Pharma GmbH, Ortho Biotech (Devison of Janssen Cilag GmbH), Pfizer Pharma GmbH, Pharmacia GmbH, ribosepharm GmbH, Wyeth Pharma GmbH

»Fortsetzung Seite 1



Etwa 500 Besucher kamen zum Patiententag ins Klinikum. Aufmerksame Zuhörer verfolgten die Podiumsdiskussion zum Thema „Wer bezahlt mir meine Therapie?“, die von Frau Dr. Kühnemann moderiert wurde. Intensive Gespräche gab es auch zwischen den Experten in den einzelnen Arbeitsgruppen.

der eigenen Lebensqualität. Fazit von Pia Heußner: „Den richtigen Zeitpunkt für Psycho-Onkologie gibt es nicht – aber es ist nie zu spät!“

Auf dem Gang vor den Hörsälen konnten sich die rund 500 Besucher fortwährend mit Getränken versorgen und sich an 30 Informationsständen mit den Mitarbeitern regionaler Selbsthilfegruppen, mit Vertretern von Informations- und Beratungsangeboten, sowie überregionalen Organisationen austauschen.

Ab 11 Uhr lud lebensmut in acht Parallelveranstaltungen zu einzelnen Krankheitsbildern. Die Teilnehmerzahl der einzelnen Gruppen war sehr unterschiedlich: von 12 bei der Arbeitsgruppe Chronische Myeloische Leukämien bis zu knapp 200 bei Brustkrebs. Damit bekam auch jede Veranstaltung ihre eigene Dynamik. Allen gemein war sicher eines: Die konzentrierte

und dankbare Aufmerksamkeit der Zuhörer und der ausgewogene Referenten-Mix auf den Podien. Zu jedem Krankheitsbild hatten sich mindestens zwei Klinikärzte, ein niedergelassener Facharzt sowie ein Patient zusammengefunden, die dem Auditorium Informationen zum aktuellen Stand in der Medizin lieferten und sich sehr viel Zeit nahmen, um die einzelnen Fragen zu beantworten. Auch nach dem offiziellen Teil sah man noch viele kleine Grüppchen von Ärzten und Patienten zusammenstehen, die sich intensiv unterhielten.

TIPP:

Eine Zusammenfassung der Vorträge vom Patiententag 2005 finden Sie in dem Vortragsband „Aktuelle Möglichkeiten der Krebsbehandlung“, erhältlich bei lebensmut e.V.

Das bunte Mittagessen nutzten viele Gäste, um bei einem Becher Kaffee, leckeren Blätterteigtaschen und frischem Obst neue Kontakte zu knüpfen, sich in Gespräche mit alten Bekannten zu vertiefen, oder das eben Gehörte in einem ruhigen Eckchen sacken zu lassen.

Danach ging es weiter mit einer lebendigen Podiumsdiskussion, die aus verschiedenerlei Hinsicht bemerkenswert war. Zum einen ließ schon das Thema: „Wer bezahlt meine Therapie? – Immer mehr Patienten klagen über verweigerter medizinische Leistungen“ keinen Zweifel daran, dass Frau Dr. Antje-Katrin Kühnemann als Moderatorin den Diskutanten keine Allgemeinplätze und Ausreden durchgehen lassen würde. Prof. Dr. Helmut Ostermann, leitender Oberarzt der Medizinischen Klinik III, Dr. Hans Joachim Hutt vom Verband der forschenden Arzneimittelhersteller e.V., Dr. Fritzmartin Kelber,

Vertreter der AOK Bayern, Anita Waldmann, Vorsitzende der Deutschen Leukämie- und Lymphomhilfe e.V. und Co-Moderator Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann beeindruckten die Zuhörer durch Ihre ungewohnte Offenheit und auch dadurch, dass sie in einem so ernsten Umfeld immer wieder zurück zu einem gesunden Humor fanden und es auch an kluger Schlagfertigkeit nicht fehlen ließen. Prof. Hiddemann betonte, dass es bei allen wichtigen Diskussionen letztendlich nicht primär um die Gelder der Krankenkassen gehen dürfe, sondern immer um das Wohl der Patienten. Dr. Kelber von der AOK Bayern hatte sicher keine einfa-

che Position. Dennoch räumte er z.B. nach dem Vorwurf eines Patienten in Bezug auf die „miserable“ Ausbildung eines AOK-Angestellten ein: *„Wenn Sie irgendeinen Trottel am Telefon erwischen, sagen Sie es uns. Das wird es bei so vielen Angestellten immer wieder geben. Mit Aussagen wie „einer Ihrer Mitarbeiter hat gesagt...“ kommen Sie allerdings nicht weiter. Lassen Sie sich daher den Namen des Mitarbeiters geben und verlangen Sie den Vorgesetzten. Und verlangen Sie ausdrücklich einen widerspruchsfähigen Bescheid. Oft kann man doch im Einzelfall mehr tun, als es zunächst den Anschein hat.“*

Ein Punkt, den sicher die meisten für sich mitnehmen konnten: Es kann nur dann etwas bewegen, wenn sich alle Parteien an einen Tisch setzen und ungeschminkt und offen miteinander reden. Das war der Runde am 17. September ganz gut gelungen. Und den Worten folgten auch Taten! Bereits am Mittwoch nach der Veranstaltung kam seitens der AOK in München eine Rückmeldung in Sachen der von Dr. Kelber zugesagten Unterstützung bei den aufgezeigten Problemen im Zusammenhang mit Verlegungstransporten. Nun sind sicher alle gespannt, ob Prof. Dr. Hiddemann nächstes Jahr vielleicht schon erste Erfolge vermelden kann.

LESUNGEN

Lichtblicke

Am Ende der Podiumsdiskussion war der Patiententag nicht wie sonst zu Ende. Es gab noch ein echtes Schmankerl: Das Projekt von „Lichtblicke – Schauspieler lesen für Krebspatienten“ präsentiert von Cinema for Life und lebensmut hatte seine Ouvertüre im Klinikum in Großhadern.

200 Zuschauer wurden in eine andere Zeit entführt: Picassos Frauen - Lebensgeschichten von Brian Mc Avera unter der Regie von Barbara Geiger. Drei von acht Frauen Pablo Picassos geben eine fiktive Pressekonferenz und erzählen ihre Geschichte mit dem großen spanischen Maler. Die Berliner Morgenpost kommentiert: Die Idee der Pressekonferenz erwies sich als dramaturgischer Dreh, „um den einzelnen Monologen einen gemeinsamen Rahmen zu spendieren. Mit all den viel sagenden Blicken, den kleinen gestischen Seitenhieben rückte diese Vorstellung (...) weit über eine (...) Lesung hinaus: Sie ist sinnliche Zeitreise ebenso wie schonungslose Abrechnung mit einem der größten Maler genies des 20. Jahrhunderts. Irgendwie geliebt haben sie ihn jedenfalls alle.“

Was wirklich sehr bemerkenswert war: Schon nach wenigen Minuten vergaßen auch die Patienten, die zum Teil von freiwilligen Helfern zur Vorstellung begleitet worden waren, das sie in einem Hörsaal sitzen. Ulrike Lodwig als Fernande Olivier (Geliebte von 1904 – 1909), Dominique Chiout als Eva Gouel (1910 – 1915), Barbara Geiger als Gaby Lespinasse



Picassos Frauen - Eine fiktive Pressekonferenz mit Fernande Olivier (Ulrike Lodwig), Eva Gouel (Dominique Chiout) und Gaby Lespinasse (Barbara Geiger).

(1915 – 1917) waren in ihren Rollen so authentisch, dass Professor Hiddemann bei der Übergabe der Blumen zurecht bemerkte: *„Keiner von uns zweifelt noch daran, dass hier tatsächlich drei Frauen von Picasso sitzen. Sie waren toll!“*.

Marita K. und Irene M. strahlten beim Hinausgehen: *„Das war unser zweiter Patiententag bei lebensmut. Und wir kommen wieder. Auch um Frauen, die neu an Brustkrebs erkrankt sind, zu zeigen, dass das Leben weiter geht!“*



Die 34ig-jährige Initiatorin von **Cinema for Life**, **Isabella Schmid**, wurde während der Dreharbeiten zur TV-Serie „Hinter Gittern“ mit der Diagnose Krebs konfrontiert. Heute, nach sieben Jahren, geht sie offensiv mit der Krankheit um und möchte besonders erwachsene Patienten unterstützen. Mit über 20 bekannten deutschsprachigen Schauspielerkollegen hat sie ein Programm zusammengestellt, das durch seine Vielfalt besticht. Krimis, Komödien und Liebesgeschichten werden in den Hörsälen dreier Kliniken in Berlin, Köln und München für Krebspatienten und deren Angehörige gelesen.

Am 21. Dezember um 15.00 Uhr
im Hörsaal VI liest

CHRISTINE NEUBAUER
„Geschichten und Gedichte aus Bayern“

ATEMTHERAPIE

„Boden“ und „Mitte“

Seit 1999 findet lebensmut immer weitere Möglichkeiten für Krebspatienten und ihre Angehörigen, trotz der Diagnose Krebs, die eigene Kraft zu bewahren und das Leben zu meistern. Beim Thema Atemtherapie zucken viele nur mit den Schultern. Doch nicht nur die persönlichen Erfahrungen von Christina Brütt-Klement zeigen, dass es sich lohnt, auch mal etwas Neues auszuprobieren.

„Die Atemtherapie ist ein ganzheitliches Verfahren, bei dem der Atem zeigt wie es einem Menschen jetzt in seiner leib-seelischen Situation geht. Große Themen der Atemarbeit sind „Boden“ und „Mitte“, denn unter dem Eindruck einer erschreckenden Diagnose geht beides leicht verloren. Zu spüren, dass der Boden trägt und die Mitte immer wieder neu gefunden werden kann, lindert die Angst. Die Arbeit mit dem Atem wirkt entspannend wie stärkend zugleich. So kann es eine tiefe Erfahrung sein zu spüren, dass da Leben ist, das nicht erarbeitet oder erkämpft werden muss. Ein freier, natürlich fließender Atem hellt Stimmung und Gedanken auf. Die Verbindung mit dem Atem wirkt in der Auseinandersetzung mit eigenen Ängsten und dem Gefühl der Hilflosigkeit lösend und unterstützend. Auch auf körperlicher Ebene wirkt die Atemarbeit: Sie stärkt u.a. das Immunsystem und verbessert die Zellatmung.“ - so erklärt



Anja Malanowski ihre Arbeit als Atemtherapeutin in der Medizinischen Klinik III am Klinikum in Großhadern.

Die 48-jährige Christina Brütt-Klement, verheiratet und Mutter von 2 Teenagern, bekam 1993 die Diagnose Blutkrebs (Multiples Myelom). Nach drei Jahren mit mehreren Chemotherapien, Bestrahlungen und zwei Stammzelltransplantationen geht es ihr heute gut. Während der akuten Zeit hat sie sich immer um begleitende Therapien bemüht, denn „...ich hatte bemerkt, dass ich mich um meinen Körper und vor allem um mein Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele kümmern muss. Ich hatte psychotherapeutische Hilfe, energetische Massagen, Bioresonanz Therapie. Ich bekam Akupunktur, tanzte meditative Tänze und war für alles offen, was mir begegnete.“

Doch dann kam die große Leere nach der Behandlungsphase, als die Onkologen ihr 1996 sagten, medizinisch sei alles getan und sie solle, salopp gesagt, einfach wieder normal weiterleben. Damals fragte sie sich, wie das gehen sollte, nach der schweren Zeit, die hinter ihr lag. In dieser Phase sties sie auf den Kurs einer Atempädagogin. „Schon nach zwei Tagen intensiver Konzentration auf meinen Atem merkte ich, dass der Atem für mich etwas ganz Grundsätzliches darstellt. Neben dem Atmen in der Gruppe ging ich auch zu Einzelbehandlungen und langsam bekam ich Kontakt zu meinem Atem. Ich musste erkennen, dass ich sehr oft nicht „meinen ureigenen Atem“ kommen und gehen ließ, sondern ihm meistens ein künstliches Schema überstülpte. Ich atmete zu viel ein und zu wenig aus. Der Übergang von Ein- und Ausatmen war künstlich verzögert, und ich hielt häufig den Atem an, machte keine Atempause. Ich beeinflusste meinen Atem stark aus der jeweiligen Lebenssituation (Angst, Stress) heraus.“

Die Einstellung von Anja Malanowski als Atemtherapeutin in der Medizinischen Klinik III wurde durch die Förderung von lebensmut e.V. erst möglich.



Die Atemtherapie stellt für Christina Brütt-Klement eine wichtige Säule in ihrem Leben dar.

Während der Übungen wurde ich immer sensibler für meinen eigenen Atem, der mich bewegte und einfach kam und ging ohne mein Zutun. Ich erkannte ihn als weicher und impulsiver, als ich je vermutet hätte.“

Inzwischen liegen tatsächlich fünf Jahre Atemarbeit hinter ihr. Heute sagt sie: „Ich habe dadurch erst eine Chance bekommen, mein Inneres kennen zu lernen und mich auf mich einzulassen. Ich übe und lerne jede Atemstunde dazu, es ist ein Auf und Ab, kein Tag ist wie der andere, es ist Konzentration und Arbeit. Aber ich weiß, dass ich im „Atmen“ meine Therapie gefunden habe, die mich sicherlich mein ganzes Leben begleiten wird. Man muss es nur wagen, und die Atemarbeit einfach mal ausprobieren!“

HINWEIS:

Patienten in der Medizinischen Klinik III erhalten das Angebot im Rahmen ihres stationären Klinikaufenthalts kostenfrei. Wenn Sie dieses Angebot für sich nutzen möchten, wenden Sie sich bitte an Anja Malanowski, Atemtherapeutin. Anmeldung unter Telefon (089) 7095 7945.

DIE MOBILE BIBLIOTHEK AUF DEN STATIONEN F10, G10 UND G21

Helfende Hände machen Mut

Jeder, der schon mal länger im Krankenhaus liegen musste, weiß, dass man zuweilen sehr froh ist über Besuch, der Ruhe, Zeit und ein bisschen Ablenkung mitbringt - besonders in Momenten, in denen die eigenen Vertrauten vielleicht nicht da sein können.

Die Stationen F10, G10 und G21 im Klinikum in Großhadern werden jeden Montag- und Mittwochvormittag von ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen des Vereins lebensmut besucht. Abwechselnd alleine oder zu zweit kommen sie mit einem Bücherwagen und schenken den Patienten auf Wunsch ihre Zeit und ihre Aufmerksamkeit. Der Bücherwagen ist bestückt mit Zeitschriften, einer gut sortierten Bücher- und CD-Liste, Informationsmaterial zu verschiedenen Krebsarten sowie zu den Angeboten von lebensmut und anderen Organisationen.

Im Gespräch mit vier der acht engagierten Damen sowie Frau Albert, der ersten Vorsitzenden, kam schnell heraus, dass der Bücherwagen häufig nur ein willkommener Aufhänger für das Eigentliche ist: das Zuhören und das Miteinander sprechen. Birgit Mitgefaller weiß genau, über was sie spricht, denn sie selbst war 2001 an einer schweren Form von Blutkrebs erkrankt. Die junge Allgäuerin kommt ein bis zweimal pro Monat mit Juliane Bräubeck nach Großhadern, um über die Besuche bei den Patienten „etwas von der liebevollen Zuwendung und Unterstützung“ weiterzugeben, die ihr selbst in der schweren Zeit der Therapie so sehr geholfen hat. Juliane Bräubeck war vor dem Ruhestand 13 Jahre lang beim Sozialdienst der Postbank, Birgit arbeitet in einer kleinen Werbeagentur. Beide nehmen sich gerne die Zeit und besuchen gemeinsam alle Zimmer der drei Stationen. „Wenn man an die Tür klopft, weiß man nie, welcher Mensch einen erwartet und wie es ihm geht. Auch hat nicht jeder Lust, sich zu unterhalten oder Bedarf an Lesestoff, aber das ist auch völlig in Ordnung.“ Birgit weiß, wie anstrengend und belastend die Tumor-Therapien sein können, „...da fehlt dann oft die Konzentrationsfähigkeit und Kraft, um etwa einen langen Roman zu lesen ...“

So sieht es auch Maria Trachsel, die Ehefrau eines bekannten Kabarettisten aus München. Sie selbst hat privat eine schwere Zeit gemeistert und empfindet heute „ganz einfach Dankbarkeit und Demut“. Sie kommt mindestens einmal pro Monat für einige Stunden in die Klinik und steckt viele mit ihrer Lebenskraft an.

Marita Bestler antwortet auf die Frage, warum sie so gerne dabei ist: „Ich war Krankenschwester und fand es schrecklich, dass ich nie wirklich Zeit hatte, mich in Ruhe um die Patienten zu kümmern. Dann lag ich plötzlich selber da. Heute weiß ich aus eigenem Erleben, wie gut es tut, wenn man in dieser Lage ungeteilte Aufmerksamkeit bekommt. Es stimmt: Die Bücher sind oft Nebensache, wenn ich über die Stationen gehe. Doch viele freuen sich auch über das Angebot und leihen sich gerne etwas aus. Die Infobroschüren müssen wir oft wiederauffüllen, denn hier wird das Angebot besonders angenommen. Ich erzähle den Patienten, dass es unheimlich viel Mut machen kann, wenn man sich selbst aktiv über die Krankheit informiert. Das kann und will aber auch nicht jeder...“

Immer wieder kommt es bei den Ehrenamtlichen vor, dass sie bei ihren Besuchen auf Stationen mit belastenden Lebenssituationen oder gar akuten Problemen konfrontiert werden, die sie alleine nicht lösen kann und soll. Regelmäßig findet deshalb alle sechs bis acht Wochen eine Gruppensupervision für die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen von lebensmut statt. Dann werden erfreuliche und belastende Erlebnisse in professioneller Begleitung besprochen und auch Techniken vermittelt, mit deren Hilfe man z.B. ein Gespräch einfühlsam aber konstruktiv beenden kann, ohne den oder die Patienten „im Regen stehen zu lassen“.

Auf die Frage nach einem Wunsch an die Leser kamen die vier lachend auf einen Punkt: „Wir hätten auch gerne ein paar Herren in unserer Runde, die unser Gesprächsangebot bereichern würden.“



Die Helfenden Hände (von oben nach unten): Maria Trachsel, Marita Bestler, Birgit Mitgefaller, Juliane Bräubeck.

Wer sich engagieren möchte, kann sich gerne an lebensmut wenden. Sie erreichen uns unter Telefon (089) 7095 4903.



ÜBER LEBENSMUT INFORMIEREN

Adventsmarkt im Klinikum in Großhadern

Vom 9. bis 11. Dezember fand im Klinikum in Großhadern ein Adventsmarkt statt. lebensmut wurde ein kostenloser Stand angeboten, und kurz entschlossen erklärten sich Marita Bestler, Juliane Bräubeck und Barbara Albert bereit, über die Ziele des Vereins zu informieren.

Besonders gefreut haben sich die Besucher über die Mistelzweige, die lebensmut gestiftet bekommen hatte und auf dem Adventsmarkt verschenkte. So bedankten sich manche mit einer kleinen Spende.



BENEZIKONZERT

Musik macht Mut

Auch in diesem Jahr war es wieder ein besonderes Ereignis, das Benefizkonzert zugunsten lebensmut e.V. mit Solisten des Symphonieorchesters des Bayerischen Rundfunks. Traditionell sprach Dr. h.c. Hans Zehetmair als Schirmherr von lebensmut das Grußwort und bat die zahlreichen Gäste auch im kommenden Jahr wieder um ihre Unterstützung.



Und kaum erklangen die ersten Töne, tauchten die Zuhörer ein in die Welt der Musik: Anja Kreynacke (Viola), Christine Schornsheim (Cembalo), Stefan Schilli (Oboe) und Marco Postinghel (Fagott)

gestalteten ein Programm mit Stücken aus dem Barock mit Stücken von J.S. Bach, G.Ph. Telemann, A. Vivaldi, J. Hayden, C.Ph.E. Bach und M.Marais, das am Ende nicht nur Musikkennner begeistert Beifall



klatschten. Das Konzert wurde von Bayern 4 Klassik aufgezeichnet und wird zu einem späteren Zeitpunkt ausgestrahlt. Wir freuen uns jetzt schon auf diesen Hörgenuss.

LITERATURABEND ZUGUNSTEN LEBENSMUT E.V.

Tilman Spengler liest aus „Meine Gesellschaft“

Am 27. Oktober hatte Dr. Dirk Ippen, Verleger des Münchner Zeitungsverlag gemeinsam mit lebensmut nun schon zum vierten Mal zur Lesung geladen und dabei Spenden erbeten, um Hochleistungsmedizin mit mehr Menschlichkeit verbinden zu können, wie Professor Wolfgang Hiddemann in seinen einführenden Worten sagte.

„In Ambach“, das ist ein Dorf am Starnberger See „weiß jedes Kind, wie eine fünfbeinige Kuh aussieht. Aber nur in Ambach.“ Dies schreibt Tilman Spengler in seinem Buch „Meine Gesellschaft“. Wahrscheinlich hat es dieses Phänomen nie gegeben. Er hat es schmunzelnd erdacht und damit etwa 80 Zuhörer im Buttersackzimmer des Münchner Zeitungsverlags fast eine Stunde lang lesend und erzählend ausgezeichnet unterhalten. Aber Tilman Spengler sprach nicht nur

von Ambach. Er ist ein weitgereister Mensch und hat viel über die Welt, besonders über Deutschland und sich selbst nachgedacht. Er, der studierte Sinologe, bedeutende Romancier und Herausgeber, hat den Altbundeskanzler Schröder beratend und schreibend nach Japan und China begleitet und dabei



erfahren dürfen, wie ein strenger Protokollchef ein Essen beim Tenno zur Zeremonie macht, wobei die Gäste zunächst als schwarze Knöpfe – nicht Köpfe – dargestellt werden. Davon hat er an diesem Abend erzählt. Aber genauso unterhaltend las er von seiner Mühsal, als er in den Buchhandlungen der Oberpfalz die Einsamkeit des Dichters schilderte oder wie aus drei sinnigen Briefkästen in Ambach durch die Postreform ein weitgehend anonym wurde...

Dass Tilman Spengler amüsant und augenzwinkernd aus seinem Leben berichtete und so beim Zuhörer ein heiteres Lächeln entstehen ließ, machte den Abend zu einem großen Erfolg für lebensmut. Die Besucher dankten es mit langem Beifall und trafen sich anschließend zu guten Gesprächen.



BENEFIZ-AUSSTELLUNG VON USCHI RODENSTOCK

„Ein Fenster für die Fantasie...“

So betitelt der Münchener Merkur eine wunderbare Fotoausstellung, die die Fotokünstlerin Uschi Rodenstock gemeinsam mit der HypoVereinsbank in München zugunsten von lebensmut im Juni ermöglichte.

Die Ausstellung „Symbol & Vision“ - Doppelbelichtungen von Uschi Rodenstock“ in der Schalterhalle der HypoVereinsbank in der Kardinal-Faulhaber-Straße wurde am 13. Juni von einer starken Frau eröffnet: Christine Licci. Die gebürtige Italienerin war bis vor wenigen Wochen Mitglied im Vorstand der HypoVereinsbank. Am Abend der Ausstellungseröffnung konnte man Frau Licci ansehen, dass sie auch aus persönlicher Erfahrung mit ganzem Herzen bei der Sache war.

Die Auseinandersetzung mit Krebs ist immer die Auseinandersetzung mit dem Leben, mit dem Tod und mit der eigenen Existenz. Die Fotografien von Uschi Rodenstock laden in der Betrachtung ein zu Besinnung und Ruhe. Die Seele kann atmen, die Fantasie in neue Welten gleiten und sich inspirieren lassen: Engel im Fenster, Buddhas, Mönche, Wolken, Lotusblüten, Tiefe, Farben und verträumte Stimmungen und Landschaften... *„Die Begegnung der Motive findet in meinem Kopf statt“*, sagte die 55-jährige Künstlerin zum Auftakt der Ausstellung - in dieser ihr eigenen, netten und zurückhaltend-selbstbewussten Art.

Ihre Reise-Impressionen aus Thailand, Burma, Italien, Bayern verschmelzen durch die so genannte Technik der „Doppelbelichtung“ zu Meditationsbildern einer besonderen Art - sie werden zu Spiegelungen der Fantasie. *„Da verkehren sich Himmel und Erde, türmen sich Wolken in Fensteröffnungen, schweben Pagoden über einem Meer von Lotusblüten. Architektur wird lebendig in wundersamen Begegnungen.“*

Mit der Ausstellung „Symbol & Vision“ hat Uschi Rodenstock gleich in zweifacher Hinsicht einen großen Beitrag geleistet: Durch die Spenden für die Finanzierung der Vision des Hauses lebensmut und durch die visionäre Auseinandersetzung



Buddha und Mönch

mit der Angst der Patienten durch die sinnliche Betrachtungsweise der Welt. Ein riesengroßes Dankeschön also an die Künstlerin und natürlich die HypoVereinsbank in München! Denn die Bitte um Unterstützung brachte am Ende eine Gesamtspende in Höhe von 7060,- Euro. Diese Spende hilft lebensmut das Haus lebensmut Stein für Stein zu planen,

damit aus der Vision bald ein reelles Zentrum für Psycho-Onkologie in München entstehen kann.

Teresa Grenzmann vom Münchener Merkur schloss ihren Artikel zur Ausstellung mit den Worten: *„Irgendwoher leuchtet immer die Sonne und bringt Licht in dunkle Gedanken.“*



VERNISSAGE

Symbol & Vision

*Christine Licci und Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann
bei der Eröffnung der Ausstellung*



*Uschi Rodenstock bei ihrer Ansprache.
Im Hintergrund „Engel im Fenster“*

ZUR PERSON:

Uschi Rodenstock, geboren 1950, ist seit 1980 als Diplom-Psychologin und klinische Psychotherapeutin in eigener Praxis tätig. Fotografie erlernte sie bei Rolf Zwillspenger, Cheffotograf des Deutschen Museums und Dozent an der Fachhochschule für Fotografie und Werbung in München. Seit 1999 widmet sie sich der Doppelbelichtung, einer speziellen Form der künstlerischen Fotografie. In der Doppelbelichtung entsteht die Begegnung der Motive auf zwei verschiedenen Ebenen der Wahrnehmung, die in Wirklichkeit getrennt sind. Sie werden zu einer Realität verschmolzen und bilden ein künstliches Gebilde. Das Faszinierende ist das unbestimmbare Resultat der Verschmelzung: Was behält Kontur, was tritt in den Hintergrund, was löst sich auf?

BUCHTIPP:

„Vision und Symbol“
Doppelbelichtungen
von Uschi Rodenstock,
mit zahlreichen Ab-
bildungen, 80 Seiten, dialogverlag Münster,
ISBN 3-937961-13-5

PSYCHOEDUKATION

Krebskrank - der direkte Weg zur guten Information

Krebspatienten verarbeiten ihre Erkrankung leichter, wenn sie von Anfang an gut über die Krankheit und ihre Behandlung informiert werden. Ein informierter Patient fühlt sich stärker in die Entscheidungsprozesse einbezogen, er ist selbstbewusster und zufriedener mit der Behandlung.

Zu diesem Ergebnis kommen Wissenschaftler des Projektes „Krebskrank – der direkte Weg zur guten Information“. Dieses Projekt ermöglicht eine für München neue Form der Zusammenarbeit zwischen dem Klinikum rechts der Isar, dem Klinikum Großhadern, lebensmut e.V. und der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.. Gemeinsames Ziel aller Beteiligten ist es, das Informationsangebot für Krebspatienten in München zu verbessern und die Vernetzung von stationären, ambulanten und medizinischen Einrichtungen zu fördern.

Die ersten interdisziplinären Patientenseminare begannen im Jahr 2002 am Klinikum rechts der Isar. In einer begleitenden wissenschaftlichen Studie wurde

untersucht, welchen Einfluss ein interdisziplinäres 10-stündiges Seminarangebot auf die Behandlungszufriedenheit von Krebspatienten hat. Die Ergebnisse dieser Studie, an der 294 Patienten teilnahmen, zeigten, dass nach 10 Seminarstunden die Behandlungszufriedenheit deutlich zunahm, die Krankheitsbewältigung sowie die Lebensqualität sich deutlich verbesserten und die Angst der Patienten abnahm.

Aufgrund der Ergebnisse und der positiven Resonanz der Patienten wurde das Seminarangebot im September 2005 erweitert. Es finden nun sowohl am Klinikum rechts der Isar als auch am Klinikum der Universität München-Großhadern interdisziplinäre Seminare für Krebspatienten statt. Jährlich sollen an jeder Klinik insgesamt 5 Kursblöcke mit jeweils 10 Seminarsitzungen durchgeführt werden: Ärzte, Psycho-Onkologen und Experten verschiedener Fachrichtungen informieren Krebspatienten über verschiedene Behandlungsarten (Chemotherapie, Strahlentherapie, Operation), Naturheilkunde und komplementäre Therapie-

verfahren, Möglichkeiten der Krankheitsbewältigung und Entspannung, psychosoziale Hilfen und sozialrechtliche Fragen. In den interdisziplinären Kursen erwerben die Patienten nützliche Informationen zur Bewältigung der Krebserkrankung. Durch das neu erworbene Wissen können die Betroffenen die Therapieauswahl und einzelne Behandlungsschritte leichter verstehen. Die Kurse stoßen auf große Resonanz bei den Patienten. Sie fühlen sich gut informiert und sind zufriedener mit der Behandlung. Dies hat entscheidenden Einfluss auf die individuelle Krankheitsbewältigung und die Lebensqualität. Die Betroffenen können u.a. mit Schmerzen und Nebenwirkungen besser umgehen und sind weniger ängstlich.

HINWEIS:

Weitere Informationen erhalten Sie bei Verena Hümmeler, Diplom Psychologin und Projektkoordinatorin unter Telefon (089) 4140 6166 oder (089) 7095 7716.

Termine im Januar/Februar 2006

PATIENTEN-ANGEHÖRIGENSEMINAR AM KLINIKUM RECHTS DER ISAR

Jeweils 17.00-18.00 Uhr

Seminarraum 1. Stock // Langerstr. 3 // 81675 München
Gegenüber dem Haupteingang des Klinikums rechts der Isar

Di	10.01.	Chemotherapie, Dr. F. Lordick
Do	12.01.	Strahlentherapie, Dr. F. Zimmermann
Di	17.01.	Operative Verfahren, Dr. A. Sandler
Do	19.01.	Sozialrecht, J. Schüßler
Di	24.01.	Ernährung, C. Hinsky
Do	26.01.	Krankheitsbewältigung und Entspannung
Di	31.01.	Brustkrebskrankung
Do	02.02.	„Und was ist danach?“ Leben mit der Diagnose Krebs, U. Geiger-Gronau
Mo	06.02.	Naturheilkundliche und komplementäre Therapieverfahren, Dr. N. Gerling
Do	09.02.	Neue Therapieverfahren, Dr. C. von Schilling

Termine im Februar/März 2006

PATIENTEN-ANGEHÖRIGENSEMINAR AM KLINIKUM MÜNCHEN-GROSSHADERN

Jeweils 18.00-19.00 Uhr

Hörsaalbereich // Seminarraum 663 // Klinikum der Universität München-Großhadern // Marchioninstr. 15 // 81377 München

Di	14.02.	Strahlentherapie, Dr. A. Siefert
Do	16.02.	Chemotherapie, Dr. H.J. Stemmler
Di	21.02.	Operative Verfahren, Dr. C. Bruns
Do	23.02.	Ernährung, M. Mayer
Di	28.02.	Angst und Alltagsbewältigung, Dr. P. Heußner
Do	02.03.	Sozialrechtliche Fragen, J. Ulrich
Di	07.03.	Informationen und Erfahrungsaustausch im Internet, S. Tari
Do	09.03.	„Und was ist danach?“ Leben mit der Diagnose Krebs, S. Winter
Di	14.03.	Schmerztherapie, Dr. A. Beyer
Do	16.03.	Patientenautonomie und Patientenrechte Dr. E. Winkler

Liebe Freunde von lebensmut,

auch für 2006 stehen bereits einige Termine für Veranstaltungen fest. Ich würde mich freuen, wenn Sie sich diese bei Interesse frühzeitig notierten und wir uns bei der einen oder anderen Veranstaltung auch persönlich sehen.

Sicher kommen im Laufe des Jahres noch weitere Termine dazu, über die wir Sie dann gerne auch informieren. Teilen Sie uns einfach kurz Ihre Adresse oder Email mit und Sie erhalten rechtzeitig eine Einladung.

Ihre

Serap Tari / Veranstaltungsleitung lebensmut e.V.

Freitag / 24. Februar 2006 / 14.00 bis 19 Uhr

ONKOLOGISCHES FORUM IN MÜNCHEN

***Patientenkongress mit Expertenvorträgen und Podiumsdiskussion
in Kooperation mit lebensmut e.V.***

Hörsaalbereich // Klinikum der Universität München-Großhadern
Marchioninistraße 15 // 31377 München

Kontakt für alle Veranstaltungen Onkologisches Forum gGmbH
Telefon (05721) 923327 oder www.onkologisches-forum.de



Samstag / 6. Mai 2006 / 10.00 bis 17.00 Uhr

PATIENTENFORUM - Kommunikation im Krankenhaus

Interdisziplinärer Erfahrungsaustausch für Patienten, Angehörige, Ärzte, Pflegenden, Psychologen, Therapeuten u.a.

Forschungszentrum für Umwelt und Gesundheit (GSF)
Marchioninistraße 25 // 31377 München
Teilnehmerbeitrag 15,- EUR (inkl. Mittagsimbiss und Getränke)
Anmeldung bei unter Telefon (089) 7095 4903



Samstag / 23. September 2006 / 10.00 bis 15.00 Uhr

INFORMATIONSTAG 2006 VON LEBENSMUT E.V.

***Aktuelle Möglichkeiten der Krebsbehandlung bei Leukämien, Lymphomen,
Darmkrebs, Brustkrebs und Prostatakrebs***

Hörsaalbereich // Klinikum der Universität München-Großhadern
Marchioninistraße 15 // 81377 München
Informationen unter (089) 7095 4903

Expertenvorträge, Arbeitsgruppen, Podiumsdiskussion, Infostände lokaler sowie überregionaler Organisationen und Selbsthilfegruppen



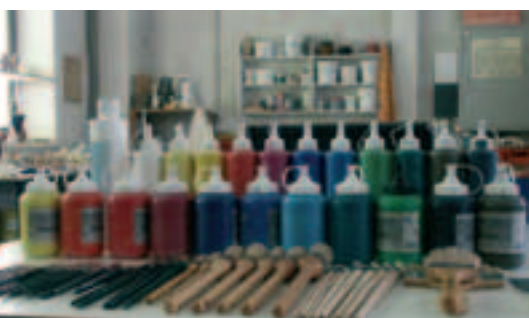
REGELMÄSSIGE ANGEBOTE



PSYCHOONKOLOGISCHE BERATUNG

Dienstag / 11.00-14.00 Uhr / 16.30-17.30 Uhr
Anmeldung erforderlich!

Telefon (089) 7095 4903
oder vom Patientenzimmer im Klinikum unter
Telefon 142-4903



„OFFENES ATELIER“ KUNSTTHERAPIE FÜR MENSCHEN MIT KREBS

Montag / 17.30-21.30 Uhr
Mittwoch / 10.00-14.00 Uhr

Mohr-Villa // Sitlistraße 73-75 // Atelierwerkstatt im Rgb. // 80939 München
Informationen bei Alexandra Hopf, Dipl. Kunsttherapeutin
Telefon 0173-7168205 oder (089) 7095 7716



ERFAHRUNGSUSTAUSCH FÜR BETROFFENE

Begegnen, austauschen, mitteilen, orientieren

Jeden 2. Mittwoch im Monat / 14.00 Uhr

Kaffee und Gebäck stehen im Aufenthaltsraum der Station G10 (Aufzug FG, 10. Stock)
Klinikum der Universität München-Großhadern
Marchioninistraße 15 // 31377 München
Informationen unter Telefon (089) 7095 4903



QIGONG

Kursangebot für Patienten, Angehörige, Mitarbeiter des Klinikums u.a.

Kursbeginn 9. Januar 2006 / 6 Termine jeweils Montag / 18.000-19.30 Uhr
Der Kurs ist kostenfrei!

Forschungszentrum für Umwelt und Gesundheit (GSF)
Marchioninistraße 25 // 31377 München
Information und Anmeldung unter Telefon (089) 7095 4903
Kursleitung: Sabine Kern, Pädagogin M.A., Physiotherapeutin und Qigong-Lehrerin



GESUNDE UND BEWUSSTE ERNÄHRUNG BEI KREBS

Kostenlose Informationsveranstaltung für Patienten und Angehörige

Donnerstag 26.1. / 23.2. / 30.3. / 27.4. / 18.5. / 29.6.
jeweils 14.00-16.00 Uhr

Aufenthaltsraum der Station G10 (Aufzug FG, 10. Stock)
Klinikum der Universität München-Großhadern
Marchioninistraße 15 // 31377 München
Informationen unter Telefon (089) 7095 4903
Kursleitung: Manuela Mayer, Diätassistentin