Ausgabe 1/2019

lebensmut

Magazin zum Thema Leben mit Krebs

20 Jahre lebensmut
Leben mit Krebs

Macht Krebs einsam?

Betroffene berichten über Wege aus der Isolation

Neues Angebot KiA unterstützt Patienten 65+

Gemeinsam aktiv: Raus in die Natur!

Inhalt 1/2019

03 Editorial

04 Wege aus der Isolation – Patienten berichten

06 Interview: **Gefühle zu teilen, das verbindet und entlastet**

08 So unterstützt lebensmut

10 Ein neues Angebot für Krebspatienten 65+

11 Präzisionsmedizin als Thema beim 18. Krebsinformationstag

12 Jubiläum: Was lebensmut in 20 Jahren erreicht hat

14 Wir fragten unsere Unterstützer: Was bedeutet Ihnen lebensmut?

16 Panorama

18 Ein großartiger Liederabend und ein fröhliches Palmenfest

20 Herzlichen Dank an alle Spender!

22 Sport in der Gruppe tut auch der Seele gut

23 Buchbesprechung | Gedicht

24 Aktuelle Termine

Impressum
lebensmut e.V. | Klinikum der Universität München,
Campus Großhadern | 81366 München
Tel. (089) 4400-74918
lebensmut@med.uni-muenchen.de | www.lebensmut.org

Texte: Regine Kramer (rk), Sabine Dultz (sd), Monika Ludwig (ml) Ilona Ramstetter, Elke Reichart
Redaktion: Regine Kramer, Ilona Ramstetter, Elke Reichart, Serap Tari
Layout: Gudrun Bürgin Gestaltung, München
Fotos: Fotolia; Klinikum der LMU, Andreas Steeger; Klinikum der LMU, Bert A. Woodward; Lala Hegerich; lebensmut e.V.; Alexander Spraetz; Zeitungsgruppe MM/tz, Heinz Weißfuß, Andreas Wening
Illustration: Jenny Römisch; privat
Lithografie: Reproline Genceller, München | **Druck:** Druckring GmbH

Spendenkonten
lebensmut in München
Stadtsparkasse München
IBAN DE70 7015 0000 0000 5779 99
BIC SSKMDEMM

lebensmut in Landshut
HypoVereinsbank AG
IBAN DE52 7002 0270 0665 8728 74
BIC HYVEDEMM

lebensmut
Leben mit Krebs

Vorstand
Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann (1. Vorsitzender), Ilona Ramstetter, Elke Reichart, Dr. Ralf Sambeth
Kuratorium
Marlene Ippen (Vorsitzende), Barbara Albert, Susanne Breit-Keßler, Sabine Dultz, Ralf Fleischer, Dr. Pia Heußner, Ulla Hiddemann, Prof. Dr. Karl-Walter Jauch, Christiane Kaske, Barbara Kempf, Natalie Schmid, Dr. Roland Seul, Claudia Trott

Titelillustration: © Jenny Römisch | Fotos: © Klinikum der LMU, Andreas Steeger; Alexander Spraetz; Illustration © privat; Zeitungsgruppe Münchner Merkur/tz, Heinz Weißfuß

Liebe Mitglieder, liebe Freunde und Unterstützer von lebensmut,

Wer von uns kennt nicht das Gefühl, einsam zu sein? Verlassen von der Partnerin oder dem Partner, einem Kind, einer guten Freundin, einem guten Freund? Um wie viel mehr kann einen Menschen dieses Gefühl überwältigen, wenn er selbst oder ein naher Angehöriger mit der Diagnose Krebs konfrontiert wird. Auf einmal ausgeschlossen zu sein von der „normalen" Welt, alleine mit der Angst vor der Zukunft dazustehen. Nicht zu wissen wie man die oft lähmende Einsamkeit und Isolierung überwinden, mit ihr umgehen soll.

Mit dem neuen Projekt KiA – Krebs im Alter erweitert lebensmut sein Angebot der psycho-onkologischen, aber auch psycho-sozialen Unterstützung speziell für ältere Menschen mit Krebs.

Wie die Beiträge in unserem aktuellen Magazin zeigen, belastet das Gefühl, einsam zu sein, nicht nur den kranken Menschen selbst, sondern auch seine Familie und seine Freunde. Auch sie fühlen sich mit ihren Nöten und Sorgen allein gelassen und meinen, diese Probleme mit sich selbst ausmachen zu müssen. Mit dieser Situation sind oft besonders ältere Menschen konfrontiert, die vielleicht bereits den Partner verloren haben, deren soziales Umfeld wenig Unterstützung bietet und die möglicherweise auch finanzielle Einschränkungen erleben.

Mit dem neuen Projekt KiA – Krebs im Alter, das in diesem Sommer beginnt, erweitert lebensmut sein Angebot der psycho-onkologischen, aber auch psycho-sozialen Unterstützung speziell für ältere Menschen mit Krebs. lebensmut trägt damit dazu bei, dass Patienten mit Krebs und ihre Angehörigen auf vielfältige Weise im Umgang mit der Krebserkrankung Hilfe und Begleitung finden.

In diesem Jahr wird lebensmut 20 Jahre alt! Und wenn wir auf diese 20 Jahre zurückblicken, erfüllt uns Freude und große Dankbarkeit für die wunderbare und vielfältige Unterstützung, die lebensmut in diesen Jahren erfahren durfte. Dass lebensmut heute so vielen Menschen mit Krebs eine Hilfe sein kann, ist unseren treuen Freunden und großzügigen Unterstützern, aber auch den psycho-onkologischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu verdanken, mit deren Engagement wir ein weit gespanntes Netz für die seelische Begleitung krebskranker Menschen und ihrer Angehörigen spannen konnten.

Bitte bleiben Sie uns verbunden und helfen Sie uns durch Ihre Spende und Unterstützung lebensmut auch in Zukunft weiterzuentwickeln.

Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann

1. Vorsitzender von lebensmut e. V.

Foto: © Lala Hegerich

Macht Krebs einsam?

Mit einem „Notfallkoffer“ gegen das Gefühl der Isolation

Mit der Krebsdiagnose beginnt für viele Betroffene und ihr nächstes Umfeld häufig eine Zeit der Angst, Hilflosigkeit und Unsicherheit, die jeder für sich und nicht selten allein zu bewältigen sucht. Wir haben mit Menschen mit Krebs und Angehörigen gesprochen, die trotz Familie, Partner und Freunden Einsamkeit in unterschiedlichen Situationen erleben und einen Weg gefunden haben, ihr zu begegnen. Über die Gedanken, Sorgen und Belastungen reden zu können: Das sind wertvolle Momente der Entlastung, die auch Möglichkeiten zur Bewältigung der Krankheit eröffnen.

Krankheit, Therapie und ihre Folgen zwingen alle Beteiligten, ihr Leben neu auszurichten. Die nachfolgenden Geschichten zeigen, wie es den Betroffenen mit ihrem persönlichen „Notfallkoffer“ gelingt, Zeiten der Hilflosigkeit und des Gefühls der Isolation zu überstehen. Auch wenn jeder sein individuelles Schicksal hat, das er selbst tragen muss.

Auf der Suche nach Balance

„Die Operation ist gut überstanden, nicht aber die Krankheit“, beschreibt Werner E. seine Situation. (Alle Namen in diesem Artikel sind Pseudonyme.) Nach einer urologischen OP, nach Neoblase und Reha kämpft der 62-jährige Unternehmer um Gelassenheit, Optimismus und Vertrauen. Er sagt dazu: „Ich bemühe mich, zufrieden zu sein. Ich bemühe mich wirklich. Es ist ja keine Besserung in Sicht. Ich habe Glück, wenn der Status quo erhalten bleibt.“

Über die körperlichen Folgen der Operation zu sprechen, fällt Werner E. schwer. Für ihn ist das etwas sehr Persönliches und geht zunächst einmal niemanden etwas an. Dass er sehr oft auf die Toilette muss und unter Schlafstörungen leidet, erinnert ihn fortlaufend daran, dass er jetzt versehrt ist, einen Schwerbehindertenausweis hat. Das schmerzt ebenso, wie die unsichere Zukunft. Das reservierte Verhalten einiger Freunde nach der Operation hat ihn einsamer gemacht. „Es wäre schön, gute, verlässliche Freunde zu haben, die sich auch diesen Themen stellen“, sagt er.

Seine Frau und sein Sohn unterstützen ihn. Über die Krankheit will er nicht immer sprechen. Seine Frau ist selbst nicht ganz gesund und er möchte sie nicht mehr belasten als nötig. Dafür hat er weitere Gesprächspartner gefunden: seine Urologin und den Krebsinformationsdienst für Wissen und Information, einen Leidensgenossen aus der Reha – und auch die Psycho-Onkologin. Der Kontakt zu ihr besteht schon seit der Krankenhauszeit und ist ihm eine besondere Stütze.

Halt in unsicheren Zeiten findet er auch im Schreiben. „Wenn ich in meinem Arbeitszimmer bin und mich in ein Thema vertiefe, dann ist das für mich ein Moment, in dem ich zur Ruhe komme und manchmal auch in eine Balance finde.“ Dass er sich aktuell mit dem Thema Stille beschäftigt, ist sicher kein Zufall.

Ausgebremst auf der Autobahn des Lebens

Die Kinder, die Arbeit, Freunde und Freizeit – und alles läuft gleichzeitig: Lisa N. und ihr Mann lebten auf der „Autobahn des Lebens“, wie sie selber sagt, als sie mit 40 den Knoten in der Brust ertastete. Auf die schnelle Operation folgte eine wochenlange Bestrahlung. Früher war das Paar in der Schule der Kinder engagiert, hatte viele Freunde und unternahm viel. Jetzt konnten sie auf einmal nicht mehr mithalten. Die Energie fehlte, für manche Dinge das Geld. Einige Freunde und Bekannte wussten nicht, wie sie mit der Situation umgehen sollten. Kontakte wurden anders, manche weniger, andere wiederum intensiver.

Es gab viele Situationen, in denen Lisa N. sich allein fühlte. Sie musste erst lernen, um Hilfe zu bitten und dafür die richtigen Leute zu finden. Dabei erlebte sie aber auch wichtige Unterstützung. Eine Schulfreundin und Kolleginnen meldeten sich regelmäßig bei ihr, auch wenn sie nicht immer reden wollte. „Dieses bedingungslose Da-Sein für mich hat mir sehr geholfen“, sagt sie. In der Reha traf sie schließlich andere jüngere Frauen mit Brustkrebs. „Mit ihnen konnte ich meine Sorgen, Überlegungen zur Rückkehr in die

> *Ihre Ehrlichkeit und ihr Mitgefühl haben mich und uns durch diese Zeit getragen*
>
> Bettina K.
> über die Stationsärztin und die Psycho-Onkologin

Arbeit, zur Krankheit, zu den Kindern und finanziellen Fragen teilen." Neue Freundschaften sind dort entstanden.

Auch nach Abschluss der Behandlung kann Lisa N. noch nicht wieder so viel leisten wie früher. Dass ihre Ängste sie weiter begleiten werden, weiß sie: Kommt die Krankheit zurück? Wird sie ihren Kindern gerecht und erlebt sie noch, dass sie erwachsen werden? Um diesen Gedanken Herr zu werden, hat sie eine Strategie. „Wenn sie kommen, renne ich los. Irgendwann konzentriere ich mich nur noch auf das Atmen. Das hilft mir runterzukommen."

Als sich der kranke Ehemann zurückzog

Schon vor der Diagnose hatte Bettina K.'s Ehemann Kai begonnen, sich abzusondern und sich zu verändern. Mit dem Befund Hirntumor jedoch fühlte sie sich auf einen Schlag vollkommen allein. Ihr Mann zog sich immer mehr in sich zurück. Er wollte keine Berührungen mehr, keinen Austausch über die Krankheit. „Eigentlich habe ich da schon meinen Lebenspartner verloren", erzählt sie.

In den sechs Monaten bis zu seinem Tod ging es hauptsächlich darum, zu funktionieren. Sie arbeitete, versuchte, für ihren Sohn Alexander dazusein, wachte die Nächte an der Seite ihres Mannes durch und pendelte zwischen Krankenhaus und zu Hause. Epileptische Anfälle häuften sich, ebenso dramatische Situationen, wenn ihr Mann stürzte, sich erbrach. „Ich glaube, in diesen Momenten hatten mein Sohn und ich beide das Gefühl, wir sind die einsamsten Menschen auf der Welt."

In der Stationsärztin und einer Psycho-Onkologin am Klinikum fand sie ihre wichtigsten Ansprechpartner. „Ihre Ehrlichkeit und ihr Mitgefühl haben mich und uns durch diese Zeit getragen", erinnert sie sich. „Bei ihnen hatte ich endlich auch einmal das Gefühl, nicht allein zu sein." Der 14-jährige Alexander fand in der Familiensprechstunde Halt. Mutter und Sohn halten beide auch ein Jahr nach dem Tod von Kai K. den wichtigen Kontakt.

Kürzlich haben Mutter und Sohn sich einen Welpen angeschafft. Der Hund braucht viel Aufmerksamkeit und ist so etwas wie ihr gemeinsames Projekt, mit dem sie in eine neue Zukunft wachsen wollen.

Mit der Krankheit kam die Depression

Erst ein Herzinfarkt, dann der Verdacht auf Krebs rissen Stefan R. vor rund einem Jahr aus einem sehr aktiven Berufsleben. Der Schock war groß, als ihm Magen und Galle entfernt wurden. „Ich verlor meinen ganzen Lebensmut", erzählt der 63-Jährige rückblickend. Früher hatten es Stefan R. und seine Frau geliebt, zu kochen und gut zu essen. Doch nach der OP konnte er nur drei bis vier kleine Löffel Flüssigkeit und Essen auf einmal zu sich nehmen. Den ganzen Tag litt er unter Hunger und Durst, nahm drastisch ab. Seine Hilflosigkeit erschütterte sein Selbstverständnis. Und dann die endlosen Gedankenspiralen: „Was ist jetzt mit meinem Leben? War's das?"

Aus einer leichten depressiven Verstimmung entwickelte sich in wenigen Wochen eine Depression. Schon nach dem ersten Krebsverdacht hatte er fast alle sozialen Kontakte abgebrochen. Nach der Operation schaffte er es oft bis Mittag nicht, aus dem Bett zu kommen. Als ihm klar wurde, dass er das alles ohne Hilfe nicht weiter durchstehen konnte, ging Stefan R. zur Psycho-Onkologin. „Ich musste meinen ganzen Mut zusammennehmen."

Vier Monate später sagt er von sich selbst, er sei fast schon wieder der Alte. Die Kombination aus Gesprächen und einem Antidepressivum haben ihm sehr geholfen und auch das Essen geht immer besser. Um den Kontakt mit Kollegen und Freunden wieder aufzunehmen, brauchte er einen Schubs von seiner Frau. „Meine Befürchtungen haben sich in Luft aufgelöst", erzählt er. „Ich habe viele gute Gespräche. Und plötzlich sehe ich auch, dass ich nicht der einzige mit Krebs bin. Ein Kollege leidet an Lungenkrebs, die Frau meines besten Freundes hat einen Hirntumor. Mit ihnen zu sprechen, bedeutet mir viel. Wir haben uns so viel zu sagen, was wir mit anderen nicht teilen können."

Stark bleiben, um keine Last zu sein

Pia L. stand kurz vor der Mittlere-Reife-Prüfung, als bei ihrem Vater eine unheilbare Krebserkrankung diagnostiziert wurde. Damals sah sie ihn zum ersten Mal richtig weinen. „Ich dachte, oh nein, ich will jetzt nicht auch weinen", erinnert sie sich. Die

Illustration: © Jenny Römisch

Wenn Pia allein ist, malt sie gerne – so auch diesen Bergfuchs. Das Bild hängt inzwischen in den neuen Räumen der Familiensprechstunde in der Münchner Innenstadt.

Schülerin beschloss, stark zu sein, trotz allem die Schule gut abzuschließen und ihr Leben auf die Reihe zu kriegen. „Meine Eltern sollen sich wenigstens um mich keine Gedanken machen. Heute glaube ich, dass sie sich gerade deshalb Sorgen um mich machten, weil ich mich so zurückzog."

Auch von ihren Mitschülern entfernte sich Pia in dieser Zeit sehr. Unsensible und verletzende Bemerkungen und Witze machten sie wütend. Es blieben nur wenige Freundinnen, denen sie sich anvertrauen konnte. In der Öffentlichkeit packte Pia ihre Traurigkeit ganz weg und erlaubte sich nur zu weinen, wenn sie allein in ihrem Zimmer war. „Das waren dann Momente, in denen ich mich besonders einsam fühlte. Obwohl ich meine Familie hatte, mit der ich hätte reden können."

Eine Schulpsychologin und später auch die Therapeutin in der Familiensprechstunde wurden zu wichtigen Anlaufpunkten. Hier konnte Pia nicht nur ihre Sorgen loswerden, wenn es dem Vater wieder schlechter ging, sondern auch über ganz andere Probleme und die Dinge reden, die ihr wichtig waren, wie neue Freunde, die Ausbildung oder ihre Praktika.

Trost fand sie auch in den Gesprächen mit Freunden in ihrer Pfarrei. Die Arbeit in der Kinderkrippe im ersten Ausbildungsjahr mit tollen Kollegen und in einem schönen Arbeitsklima wurde zu einer wichtigen Kraftquelle, ebenso ihre Jugendarbeit in der Pfarrei.

Erst kurz vor dem Tod des Vaters konnte Pia sich überwinden und abends mit ihrer Mutter zusammensitzen und weinen. „Dass ich das jetzt kann, hat einiges verändert, und ich habe das Gefühl, ich komme eigentlich ganz gut klar", sagt sie. „Aber ganz abschließen kann man das ja nie." *rk*

„Gefühle zu teilen, verbindet und entlastet"

Ein Gespräch mit Dr. Friederike Mumm, Leitung des Interdisziplinären Zentrums für Psycho-Onkologie am Klinikum der LMU

Frau Dr. Mumm, Krebs kann Betroffene sprachlos und einsam machen.

Das ist richtig. Mit der Diagnose beginnt eine Zeit großer Belastungen und Unsicherheit, häufig begleitet von Gefühlen der Angst, Traurigkeit und Hilflosigkeit. Das sind Gefühle, die mit einer hohen Verletzlichkeit verbunden sind und einsam machen können, gerade wenn man nicht weiß, wohin mit ihnen.

Wie oft berichten Betroffene von dem Gefühl der Einsamkeit?

Unsere Erfahrung im Team ist, dass praktisch in jedem Gespräch mit Patienten und Angehörigen das Alleinsein mit seinen Gefühlen und Gedanken zum Thema wird. Meine Gesprächspartner benennen das zunächst vielleicht nicht so, aber ich höre sehr häufig: ‚Das versteht keiner'.

Illustration: © lebensmut e.V./privat

Dr. Friederike Mumm leitet die Psycho-Onkologie an der Medizinischen Klinik III und am CCC[LMU] München. Die Psycho-Onkologin und Hämato-Onkologin begleitet Krebskranke und ihre Angehörigen durch die sehr bewegte Zeit der Erkrankung und darüber hinaus.

Miteinander reden kann die Einsamkeit verringern?
Ja, Erlebtes und Gefühle zu teilen und gemeinsam auszuhalten, entlastet. Wenn ich über meine Ängste oder Sorgen rede, werden sie ein Stück kleiner. Wahrhaftige Kommunikation ist doch das, was sich die Menschen wünschen.

Eine Diagnose oder den Tod anzusprechen, ist nicht einfach.
Ich denke, das hat mit der Verletzbarkeit und der Trauer zu tun, die damit verbunden sind. Und davor will ich den anderen schützen. Doch vielleicht geht es meinem Partner gerade schlecht, weil über die wichtigen Dinge nicht geredet wird. Viele Betroffene sagen mir: ‚Das kann ich meinem Partner oder meinem Kind nicht zumuten.' Natürlich ist entscheidend, wie man diese Dinge anspricht, aber prinzipiell kann der andere doch damit umgehen. Wir machen uns etwas vor, wenn wir denken, der Partner hat das Thema Tod nie bedacht oder weiß nicht, dass es mir nicht gut geht.

Und so bleibt der Partner des Patienten mit seinen Sorgen allein.
Richtig. Da ist zum Beispiel die Ehefrau, die im täglichen Pendeln zwischen Arbeit, Alltag und Krankenhaus keine Zeit mehr für sich hat. Auf der anderen Seite fühlt sich ihr Mann auf Station gut versorgt, macht sich aber Sorgen um seine belastete Partnerin. Aber beide sprechen ihre Bedürfnisse nicht an. Diese Sprachlosigkeit kennzeichnet sehr viele Beziehungen, auch wenn die Partner immer sehr offen miteinander gesprochen haben.

Was sagen Sie als Psycho-Onkologin dieser Angehörigen?
Ich ermutige sie, den Blick immer wieder auf sich und die eigenen Bedürfnisse zu richten und mit dem Partner zu sprechen, auch wenn das in der Situation schwerfällt. Der sagt dann sehr wahrscheinlich: ‚Du musst nicht jeden Tag kommen, ich hab mich eh schon gefragt, wie du das alles bewältigst.' Letztlich ist es für Kranke wie Angehörige wichtig, in dieser hoch belastenden Zeit der Krankheit die eigenen Gefühle anzuerkennen, auf eigene Wünsche zu hören und sie zu äußern.

Wie unterstützen Sie als Psycho-Onkologin dabei?
Ein wichtiges Ziel der Psycho-Onkologie ist, die Belastung für Kranke und Angehörige zu verringern. So schauen wir mit den Betroffenen nach Kraftquellen und Ressourcen, die ihnen helfen können, wenn die Angst sie packt oder sie sich einsam fühlen.

Auch der behandelnde Arzt ist ein wichtiger Gesprächspartner.
Er ist sogar ein sehr wichtiger Gesprächspartner, weil er im Rahmen der Behandlung wichtige Orientierung gibt. Doch im Klinikalltag fühlen sich Patienten manchmal nicht gänzlich wahrgenommen. Mein Tipp: den Arzt ansprechen. Meine Erfahrung ist, dass sich der Kontakt mit dem Arzt verändert, wenn ein Patient seine Gefühle, insbesondere seine Sorgen und Ängste, äußert.

Das Gespräch führte Regine Kramer.

Foto: © Alexander Spraetz

Information, Beratung und Begleitung für Krebskranke und Angehörige

Mehr Lebensmut! So unterstützen wir Sie

Die Diagnose Krebs erschüttert das Leben der Betroffenen und aller, die ihnen nahestehen. lebensmut knüpft ein Netz für Körper und Seele – zusammen mit der Psycho-Onkologie am Klinikum der LMU München. Unsere verschiedenen Angebote richten sich an Patienten, Partner und Familien und helfen, die Krankheit und ihre Folgen zu bewältigen.

Erste Orientierung und Beratung

Wissen und Orientierung geben einen wichtigen Halt. Doch woher weiß ich, welche Hilfe ich suche? In der lebensmut Kontakt- und Informationsstelle finden Sie kurzfristig eine erfahrene Ansprechpartnerin für Ihre Fragen und Sorgen. Auf Station fragen Sie nach der Psycho-Onkologin. Sie ist für Sie da.

Hilfe, wenn alles zu viel wird

Manchmal werden Sorge, Angst und Trauer zu groß. Dann ist schnelle Hilfe und Ansprache wichtig. Die finden Sie in der Kontakt- und Informationsstelle. Auch die psycho-onkologische Ambulanz, die Psycho-Onkologie und die Familiensprechstunde am Klinikum sind für Sie da und unterstützen Sie mit Angeboten für Einzel-, Paar- und Familiengespräche.

Begleitung in allen Belastungsphasen

Wo finde ich Entlastung? Was kann ich selbst für mich tun? Wer bleibt an meiner Seite? Ambulante Patienten finden Begleitung in der Kontakt- und Informationsstelle und der psycho-onkologischen Ambulanz. Zu stationären Patienten kommt die Psycho-Onkologin ans Krankenbett. Die Angebote Gesprächstherapie, Atemtherapie und Kunsttherapie eröffnen zudem unterschiedliche Wege, seine Gefühle zum Ausdruck zu bringen und Entlastung zu finden.

Fotos: © Alexander Spraetz; Klinikum der LMU; istock, Marjan Laznik

In der Familiensprechstunde wird auf die Bedürfnisse der Kinder von Patienten eingegangen.

Raum und Hilfe für die ganze Familie

Wenn Mutter oder Vater erkranken, ist immer die ganze Familie betroffen. Die Familiensprechstunde fängt Eltern und Kinder mit ihren individuellen Fragen, Sorgen und Ängsten auf: mit verschiedenen Gesprächsangeboten und Krisenintervention, mit der Spezialsprechstunde Hirntumore, aber auch mit den offenen Gruppenangeboten Bergfüchse für Kinder sowie FreiRaum für Jugendliche.

Unsere 14 regelmäßig aktualisierten Flyer bieten ebenso wie das zweimal im Jahr erscheinende Magazin eine Übersicht über die von lebensmut geförderten Angebote.

Eigene Kraftquellen nutzen

Kraft schöpfen in der Zeit akuter Belastung und darüber hinaus: Das kann auf verschiedene Weise geschehen. Das kunsttherapeutische Angebot des Offenen Ateliers[1] ist ein schöpferischer Ort für Patienten und Angehörige. Wer sich gerne an der frischen Luft bewegt, kann das Angebot des Draußen-Aktiv-Programms mit Tagesausflügen ins Münchner Umland nutzen (siehe Seite 22). In der Trauergruppe werden Angehörige angeleitet, aus eigener Kraft den Weg durch die Trauer zu finden.

1 Ein Angebot von lebensmut e.V., der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. und dem Interdisziplinären Zentrum für Psycho-Onkologie (IZPO) in Kooperation mit dem CCC[LMU].
2 Veranstaltet von lebensmut e.V., der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. und dem CCC München.
3 Ein Angebot von lebensmut e.V. und dem Interdisziplinären Zentrum für Psycho-Onkologie (IZPO) in Kooperation mit dem CCC[LMU].

Mit Wissen Verständnis schaffen

Sichere Informationen und der Erfahrungsaustausch in der Gruppe sind wichtige Stützen, um die eigene Situation zu verstehen und besser mit ihr klarzukommen. Der jährliche Krebs-Informationstag am Klinikum Großhadern[2] bietet Krebskranken und Angehörigen ein breites Informationsangebot über aktuelle Fortschritte in der Krebsmedizin (siehe Seite 11).
An Krebspatienten ab 65 richtet sich das lebensmut Projekt KiA – Krebs im Alter[3] mit psycho-onkologischer Beratung, Informationen, Lebenshilfe und einem offenen Gruppenangebot (siehe Seite 10).
Die therapeutisch angeleitete Trauergruppe bietet Angehörigen die Möglichkeit, mit Hilfe des Atems, der Entspannung und des Austauschs den Weg durch die Trauer zu gehen.

Abwechslung im Klinikalltag

lebensmut bringt ein wenig Unterhaltung und Freude auf die Stationen und ans Krankenbett: mit monatlichen Konzerten (Live Music Now), Lektüreangeboten der Mobilen Bibliothek und Besuchen der KlinikClowns.

rk

Kontakt, Information + Anmeldung

Kontakt- und Informationsstelle
Tel. (089) 4400-74918
lebensmut@med.uni-muenchen.de

Psycho-onkologische Ambulanz am Klinikum der LMU München
Tel. (089) 4400-74919
psycho-onkologie@med.uni-muenchen.de

Familiensprechstunde
Tel. (089) 4400-77905
familiensprechstunde-onkologie@med.uni-muenchen.de

Weitere Informationen + Angebote: www.lebensmut.org

Fotos: © Klinikum der LMU

Neues Angebot KiA – Krebs im Alter

65+

Es tut gut, miteinander zu reden und Vorsorge zu treffen

Eine Krebsdiagnose bringt Pläne und oft das ganze Leben durcheinander. Wenn Sie zu der großen Mehrzahl der Betroffenen ab 65 gehören, kommen meist noch weitere Herausforderungen hinzu – sei es durch das Alleinsein, altersbedingte Gesundheitsprobleme oder einen kranken Partner. Mit dem neuen Projekt KiA – Krebs im Alter bietet lebensmut in enger Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Psycho-Onkologie und dem Krebszentrum München – CCC[LMU] ein weitreichendes Unterstützungsangebot zur besseren Bewältigung der neuen Lebenssituation.

Wer fühlt sich schon alt, wenn er 65, 70, 75 Jahre ist? Wer denkt schon an Vorsorge, Hilfe und Pflege oder gar Tod? Doch jetzt, mit der Krebsdiagnose, erfordert nicht nur die Krankheit Aufmerksamkeit, sondern auch das Altern und seine Folgen.
Trotz Lebenserfahrung fällt es nicht leicht, sich diesen Themen zu nähern. Doch aus vielen Gesprächen mit Betroffenen wissen wir, wie erleichternd das Reden über diese existenziellen Fragen ist. Sich mit ihnen zu beschäftigen, verringert Unsicherheit und Angst – und hilft, ein wichtiges Stück Kontrolle über das eigene Leben zu gewinnen.

Das Wichtigste über das Projekt KiA

KiA – Krebs im Alter ist ein neuartiges Angebot für Krebspatienten 65+. Als Pilotprojekt läuft es zunächst über drei Jahre und wird wissenschaftlich begleitet.
Das dreiteilige KiA-Angebot beinhaltet persönliche Beratung und Begleitung, die KiA-Akademie mit fünf Seminarterminen und den KiA-Treff für den weiteren regelmäßigen Austausch.
Die erste Seminarreihe mit maximal zwölf Teilnehmern (Patienten und deren Lebenspartner) startet am 18. September 2019 und endet am 16. Oktober.
Pro Woche findet ein Seminar statt. Bis 2022 folgen 14 weitere Seminarreihen. Für die Teilnahme ist eine Anmeldung erforderlich. *rk*

Dieses Projekt wird gefördert von

Beisheim Stiftung

Weitere Förderer sind
- Stiftung ANTENNE BAYERN hilft
- Josef und Luise Kraft-Stiftung
- Inner Wheel München

Die ersten Termine der KiA-Akademie beginnen am:
18. September 2019 – Anmeldung bis 4. September
06. November 2019 – Anmeldung bis 23. Oktober
15. Januar 2020 – Anmeldung bis 8. Januar

Information + Anmeldung
Tel. (089) 4400-74918
Ihre Ansprechpartnerin ist
die Sozialpädagogin Karen Stumpenhusen

Der Krebs-Informationstag
am 26. Oktober 2019

Wissen hilft

Für Betroffene und ihre Angehörigen ist der jährliche Krebs-Informationstag eine einzigartige Informationsbörse und Plattform für den direkten persönlichen Austausch mit Ärzten. Wir laden Sie herzlich ein, das vielfältige Wissensangebot zu nutzen und Antworten auf Ihre Fragen zu finden.

Prof. Dr. Michael Schoenberg, ehemaliger Chefarzt am Rotkreuzklinikum München, wird den Krebs-Informationstag 2019 eröffnen. 2018 erkrankte der Chirurg selbst – in seinem Vortrag spricht er über seine Erfahrungen als Arzt und als Patient mit Krebs.

Auf dem Krebs-Informationstag sind auch in diesem Jahr Fragen und Diskussionsbeiträge aus dem Publikum wieder ausdrücklich willkommen.

Den Eröffnungsvortrag wird Prof. Dr. Michael Schoenberg, ehemaliger Chefarzt am Rotkreuzklinikum München, halten. Der Facharzt für Chirurgie engagiert sich seit Jahren zum Thema „Aktiv leben gegen Krebs“. 2018 erkrankte er selbst. In seinem Vortrag wird er als Arzt und aus eigener Erfahrung als Patient mit Krebs sprechen.

Die eintägige Veranstaltung bietet eine breite Vielfalt an Möglichkeiten, mit ärztlichen Experten ins Gespräch zu kommen. Sie berichten in insgesamt 26 Arbeitsgruppen über die Behandlungsfortschritte bei verschiedenen Krebserkrankungen und stellen sich anschließend den Fragen der Anwesenden.

Wer einen Raum für Ruhe, Inspiration und Kreativität sucht oder einfach etwas Neues ausprobieren möchte, ist herzlich zu den beiden Workshop-Angeboten Kunsttherapie und Tanztherapie eingeladen. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um frühzeitige Anmeldung.

Podiumsdiskussion zum Thema Präzisionsmedizin

Die Präzisionsmedizin ist ein hochaktuelles Thema und der Bedarf an Verständnis und Erklärung groß. Die Podiumsdiskussion als letzter Programmpunkt des Tages bietet eine Übersicht, was Präzisionsmedizin heute kann, wie die Experten aus den verschiedenen onkologischen und anderen medizinischen Disziplinen zusammenarbeiten und zu individuellen Behandlungskonzepten kommen. Unter der Moderation von Prof. Dr. Volker Heinemann, Direktor des Comprehensive Cancer Center CCC München, diskutieren Ärzte gemeinsam mit dem Publikum über die Herausforderungen und Chancen der Präzisionsmedizin. Die anwesenden Patientinnen und Patienten sind ausdrücklich eingeladen, aktiv an der Diskussion teilzunehmen. *rk*

Information + Anmeldung
Tel. (089) 4400-74918
www.krebsinfotag-muenchen.de

Fotos: © Klinikum der LMU, Andreas Steeger; privat

Wir feiern 20 Jahre lebensmut

Wie aus einem kleinen Verein ein starkes Netzwerk entstand

Wenn ein Mensch an Krebs erkrankt, braucht er auch seelische Unterstützung: Mit dieser Überzeugung gründete Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann 1999 den Verein lebensmut e.V. Heute, 20 Jahre später, ist lebensmut eine unverzichtbare Stütze der psycho-onkologischen Versorgung am Klinikum der Universität München. Wir feiern zwei Jahrzehnte voller Engagement, wegweisender Projekte und tatkräftiger Unterstützung von Freunden, Förderern und Helfern.

Als Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann 1998 die Leitung der Medizinischen Klinik III (Med. III) am Klinikum der Universität München übernahm, wollte er die Krebspatienten seiner Klinik über die medizinische Versorgung hinaus bei der Bewältigung der Krankheit unterstützen. So entstand 1999 die Idee zu lebensmut.

Treue Unterstützer und Helfer

Anfangs ein kleines Pflänzchen und von manchen am Klinikum als Eindringling betrachtet, begann der Verein bald Wurzeln zu schlagen und zu wachsen. Das ging nicht ohne Helfer und mehr Geld. Wege zur Finanzierung der Psycho-Onkologie zu finden, war eine der Hauptaufgaben in den ersten Jahren des Vereins – und ist es bis heute.

Mit Benefizkonzerten wurden die ersten Spenden gesammelt. Doch sie allein reichten nicht aus. Schnell konnte lebensmut erste wichtige Unterstützer für seine Sache gewinnen – und sie wurden immer mehr. Treue Begleiter von der ersten Stunde an sind Christiane Kaske, Dr. Roland Seul sowie Marlene und Dr. Dirk Ippen. Treibende Kraft war von Anfang an auch Serap Tari. Bald kamen ehrenamtliche Helfer hinzu und mit Anita Uihlein wurde eine tatkräftige und hilfsbereite Sekretärin gefunden. Alle packten mit an – die Zahl der Vereinsmitglieder stieg stetig. Weitere Weggefährten versammelten sich im Vorstand und im Beirat, dem späteren Kuratorium.

Mehr Spenden, mehr Angebote und ein zweiter Standort

Mit der wachsenden Sichtbarkeit und finanziellen Unterstützung konnte lebensmut sein Angebot deutlich ausweiten und im Klinikum neue psycho-onkologische Projekte finanzieren, wie Kunsttherapie, Gesprächstherapie, Atemtherapie und mehr. Damit schuf lebensmut die Basis für zukünftige Versorgungsstrukturen im gesamten Klinikum. Mit der Initiative lebensmut in Landshut baute der Verein 2005 einen weiteren Standort auf.

Leuchtturmprojekt Familiensprechstunde

2008 nahm die Familiensprechstunde ihre Arbeit auf, ein Leuchtturmprojekt, das inzwischen weit über Münchens Grenzen hinweg

Foto linke Seite (v. l.):
Das ist das lebensmut-Gründungsteam.
Foto rechte Seite (v. l.):
Das ist der Vorstand von lebensmut e.V. heute:
Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann, Elke Reichart, Ilona Ramstetter, Dr. Ralf Sambeth.

„Wir konnten das Vertrauen vieler Menschen gewinnen. Das macht einen wichtigen Teil unseres erfolgreichen Engagements für Menschen mit Krebs aus.

Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann
1. Vorsitzender von lebensmut e.V.

20 Jahre lebensmut
Leben mit Krebs

Maßstäbe in der psycho-onkologischen Unterstützung von Kindern krebskranker Eltern setzt. Das Konzept für die Familiensprechstunde entstand im engen Austausch mit der damaligen leitenden Psycho-Onkologin am Klinikum Großhadern, Dr. Pia Heußner. Bis Juni 2019 wurden in verschiedenen Projekten mehr als 600 Familien und über 1.100 Kinder begleitet.

Ausweitung der Versorgung im Klinikum der LMU

Die Nachfrage nach Unterstützung stieg weiter und lebensmut vergrößerte seinen Wirkungskreis über die Med. III hinaus. Heute ist der Verein im Universitätsklinikum vielfältig vernetzt und kooperiert eng mit dem Interdisziplinären Zentrum für Psycho-Onkologie am CCC[LMU] unter der Leitung von Dr. Friederike Mumm.

Was bringt die Zukunft?

Seit 2019 gibt es die Familiensprechstunde auch am Campus Innenstadt. Aktuell schafft der Verein mit dem neuen Projekt KiA – Krebs im Alter ein Angebot für ältere Menschen mit Krebs.
Ein weiterer Meilenstein ist die Trägerschaft der Akademie für Psycho-Onkologie München (APOM) seit Frühjahr 2019.

„Wir haben viel bewirkt und können viele Betroffene begleiten, wenn auch nicht alle“, sagt Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann. Er hegt seit Langem den Wunsch nach einem „Haus lebensmut“ mit mehr Raum und weiteren Angeboten für Menschen, die Hilfe brauchen. Dafür möchte sich der Vereinsvorsitzende in den nächsten Jahren besonders einsetzen. Gesucht wird ein großzügiger Unterstützer mit einer Millionenspende. *rk*

Unsere großen Förderer

- Stiftung Antenne Bayern hilft
- Beisheim Stiftung
- Henkel AG – Futurino
- Inner Wheel München
- Regine Sixt Kinderstiftung
- Rotary Club-Englischer Garten
- Sparkassenstiftung Stadtsparkasse München
- Sternstunden e.V.

Projekte und Meilensteine in 20 Jahren lebensmut e.V.

1999 ..... Vereinsgründung
Finanzierung der Kunst- und Musiktherapie
1. Benefizkonzert mit BR-Symphonieorchester
2000 ..... 1. Vereinsmagazin
1. Patientenforum
2001 ..... Beginn Atemtherapie
1. Ernährungsseminar
2002 ..... Start Mobile Bibliothek
1. Krebs-Informationstag
José Carreras wird Ehrenmitglied
2003 ..... Beginn Offenes Atelier*
1. Ausgabe KrebsWegweiser für München
2004 ..... Start Live Music Now
Erste eigene Räume
1. Festabend im Münchner Merkur
2005 ..... Gründung Initiative lebensmut in Landshut
2006 ..... Start Kontakt- und Informationsstelle
lebensmut geht online: www.lebensmut.org
2008 ..... Start Familiensprechstunde
2009 ..... Start Draußen Aktiv
2010 ..... Förderung der Psycho-Onkologie
an der Klinik für Strahlentherapie
2011 ..... Start Kindergruppe Bergfüchse**
Kinderbuch *Das ist Krebs*
2012 ..... Start Eine Stunde für mich – ein Angebot für Angehörige
2015 ..... Start Spezialsprechstunde Hirntumore
2016 ..... Gründung des Netzwerks Junge Erwachsene mit Krebs (JuKK)*
Start KlinikClowns in der Med. III
1. Fest unter Palmen
2017 ..... Gründung Interdisziplinäres Zentrum für Psycho-Onkologie (IZPO) mit Kooperationspartner lebensmut
2018 ..... 2. Standort Familiensprechstunde
Start Jugendtreff FreiRaum
Kinderbuch *Der Kobold in meinem Kopf*
2019 ..... Start KiA – Krebs im Alter
Akademie Psycho-Onkologie München (APOM)
Gruppenangebot: Wege durch die Trauer

* In Zusammenarbeit mit der Bayerischen Krebsgesellschaft
** Kooperationspartner DAV

Fotos: © privat; Lala Hegerich; Klinikum der LMU, Andreas Steeger

Was bedeutet mir lebensmut?

20 Jahre lebensmut e.V. – das bedeutet: 20 Jahre Engagement, Begeisterung, Tatkraft, Rückschläge, die verkraftet werden mussten, neuer Mut, mit dem weitergemacht wurde, große und kleine Erfolge und immer wieder auch viel Anerkennung für gute Arbeit. Wir fragten unsere Kuratoriumsmitglieder, Freunde und Förderer, was ihnen der Verein bedeutet.

Thomas Jansing

Initiator und Geschäftsführer Sternstunden e.V.

„You'll never walk alone": Auch auf schweren Wegen gibt lebensmut stets Geleit – wie gut, darum zu wissen!

Marlene Ippen

Kuratoriumsvorsitzende, Unterstützerin der ersten Stunde

„... denn die Freude, die wir geben, kehrt ins eigene Herz zurück!" Das ist für mich lebensmut.

Prof. Dr. Karl-Walter Jauch

Ärztlicher Direktor am Klinikum der LMU

lebensmut bedeutet ein unersetzbares Angebot an Krebspatienten, damit sie wieder Mut zur Lebensgestaltung finden. Ohne lebensmut wäre dies am Klinikum nicht in der Vielfältigkeit und Intensität möglich.

Prof. Dr. Volker Heinemann

Leiter des Krebszentrums München

Für das CCC München ist lebensmut ein wichtiger Partner in der Umsetzung patientenbezogener Aktivitäten. Dies schließt nicht nur die Beratung von Krebspatienten mit ein, sondern insbesondere auch die Gestaltung von Fortbildungen und Symposien für Patienten.

Prof. Dr. Günter Schlimok

Präsident der Bayerischen Krebsgesellschaft

lebensmut bedeutet, einen Partner zu haben, der gemeinsam mit uns zum Wohl von Krebspatienten und deren Familien an einem Strang zieht.

Susanne Breit-Keßler

Regionalbischöfin der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern

lebensmut ist mir ein Herzensanliegen – denn es gibt nichts Wichtigeres und Sinnvolleres, als Menschen zur Seite zu stehen, die in einer schwierigen, leidvollen Lebenslage sind.

Barbara Albert

Langjährige Vorsitzende von lebensmut

lebensmut – das ist für mich das Bild eines Felsens in der Brandung, der Halt und Orientierung in beängstigenden und stürmischen Zeiten gibt. Das großartige Wirken der Mitarbeiter unseres Vereins habe ich im Familienkreis selbst erleben dürfen, das umfassende lebensmut-Angebot hat für Stabilität und Klarheit in schwierigen Situationen gesorgt.

Sabine Dultz

Literatur- und Theaterkritikerin,
künstlerische Leiterin unseres traditionellen Liederabends

lebensmut ist das Prinzip Hoffnung, der Glaube an eine Zukunft, ein Trotzdem in schwierigen Situationen. Darum ist der Name unseres Vereins genau richtig: Nicht allein gelassen zu werden mit der existenziellen Zumutung einer Krebserkrankung, sondern auch im psychischen Bereich professionelle Hilfe und fachlich liebevolle Zuwendung zu erfahren – das spendet Trost und Mut zugleich. Es erfüllt mich mit großer Dankbarkeit, in bescheidenem Maße dazu beitragen zu dürfen; und zwar zusammen mit so vielen anderen Menschen voller Empathie, mitten aus unserer Gesellschaft.

Claudia Trott

Geschäftsleitung Schlosscafé Palmenhaus

lebensmut ist für mich ein lichtes und pulsierendes Energiefeld, das von allen wann, wo und wie auch immer beteiligten Menschen in jedem Moment durch Denken, Fühlen und Wollen Kraft und Liebe erzeugt wird. Und diese heilende Energie schenkt Offenheit, Mut, Lebensfreude und eine tief empfundene Dankbarkeit.

Ralf Fleischer

Vorstandsvorsitzender
Stadtsparkasse München

Aus eigenem Erleben weiß ich, wie hilfreich einfühlsame und pragmatische Unterstützung Betroffener und ihrer Angehörigen sein kann. Umso selbstverständlicher ist für mich die Mitgliedschaft im Kuratorium und ich freue mich, meine guten Kontakte in der Münchner Stadtgesellschaft und darüber hinaus für lebensmut einsetzen zu können.

Dr. Roland Seul

Unterstützer der ersten Stunde

Es bedeutet mir viel, dass es unserem Verein gelungen ist, der Stigmatisierung der Krankheit Krebs entgegenzuwirken. Dem Patienten und auch den unmittelbar betroffenen Familienmitgliedern wird geholfen, indem man die in der heutigen Zeit oft sehr begründete Hoffnung auf Heilung fördert und stärkt.

Christiane Kaske

Unterstützerin der ersten Stunde

Die Psycho-Onkologie in der Krebstherapie fest verankern – diese Idee hat mich von Anfang an überzeugt, auf dieses Ziel haben wir von Beginn an hingearbeitet. Ich freue mich sehr darüber, dass wir mit lebensmut schon so vielen Patienten und ihren Angehörigen helfen konnten.

Natalie Schmid

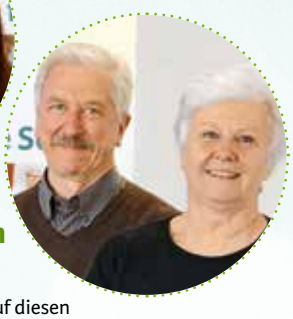
Direktorin Corporate Social Responsibility,
Bankhaus Donner & Reuschel

lebensmut schließt eine Lücke zwischen den Onkologen und den Patienten. lebensmut kümmert sich um alles Unbekannte und Verunsichernde, um die Zwischentöne und Sorgen, die rund um die Krebserkrankung auftreten, und unterstützt die Patienten und deren Familien, diese Reise durch die Krankheit mental kraftvoll und ohne Angst sicher durchzustehen.

Barbara Kempf

Vorsitzende lebensmut Landshut e.V.

Seit 2005 gibt lebensmut auch in Landshut der Seele von Krebspatienten einen Raum. Für die Betroffenen, aber auch für das behandelnde Team ist dies ein großes Geschenk.



Die Ehrenamtlichen

Was wären wir ohne sie?

Stellvertretend für alle sind auf diesen Fotos versammelt: Maria Trachsel, Angelika Arsan, Josef Gall und Veronika Köhler, v.l.n.r.

Wir schenken lebensmut unsere Zeit, ob mit dem Angebot der Mobilen Bibliothek für Patienten im Klinikum, beim Krebs-Informationstag oder beim Versenden von Einladungen oder Magazinen. Jedes Mal ist es eine sinnvolle Tätigkeit, nach der wir erfüllt zurück in unseren Alltag gehen. Wir, die freiwilligen Helfer, sind im Laufe der Zeit zu einer Gruppe zusammengewachsen und freuen uns über jedes Wiedersehen.

Fotos: © Klinikum der LMU, Andreas Steeger; privat

Wir bilden aus

Zu lebensmut e.V. gehört seit Juli auch eine Akademie: Im November 2018 wurde – nach Genehmigung durch die Mitglieder-Versammlung – unsere Satzung verändert und die Akademie für Psycho-Onkologie München (APOM) in den Vereinszweck aufgenommen.

Der Aufbau der APOM, 2010 in München gegründet, wurde zunächst von der Deutschen Krebshilfe gefördert. Ziel der Akademie ist die Fort- und Weiterbildung von Personen aus unterschiedlichen Gesundheitsberufen im Bereich der Psycho-Onkologie – sie sollen gemeinsam qualifiziert werden und dabei ihre Vorerfahrungen miteinander teilen. Im Mittelpunkt stehen Ärzte und Ärztinnen aus verschiedenen Fachgebieten (Innere Medizin/Hämatologie und Onkologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie) sowie Psychologen (Psychotherapeuten), Krankenpflegekräfte und Physiotherapeuten.

Die fachliche Leitung der Akademie haben Prof. Dr. Peter Herschbach, ehemaliger Direktor des Roman-Herzog-Krebszentrums und ehemaliger Leiter der Psychosozialen Onkologie am TU-Klinikum Rechts der Isar, und die Dr. med. Pia Heußner, langjährige Leiterin der Psycho-Onkologie am Klinikum der LMU, Campus Großhadern. Sie ist lebensmut e.V. als Mitglied des Kuratoriums nach wie vor eng verbunden.

Information + Kontakt
Tel. (089) 4400 - 74918
info@a-pom.de
www.a-pom.de

100 Geschichten, 200 Porträts

In dem neuen Buch von Autorin Elke Reichart und Fotograf Andreas Steeger (Foto) über 100 Mitarbeiter des Klinikums der LMU wird auch das lebensmut-Team vorgestellt – zum Beispiel Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann und Prof. Dr. Michael von Bergwelt.

100 Geschichten + Porträts von Menschen am Klinikum der LMU
Gebunden | 416 Seiten
25 Euro inkl. MwSt.
Ggf. zzgl. Versandkosten

Erhältlich
am Klinikum der Universität München
Ärztliche Direktion
Marchioninistraße 15 | 81377 München
E-Mail: aed@med.uni-muenchen.de
www.klinikum.uni-muenchen.de

Leistungskatalog erweitert

Seit dem 1. Mai 2019 gehören die Kosten für fruchtbarkeitserhaltende Maßnahmen für junge Patientinnen und Patienten mit Krebs in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen. Das ist ein großer politischer Erfolg der DGHO und der Deutschen Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs.

Neuer Flyer Offenes Atelier

Für interessierte Betroffene gibt es jetzt einen neuen Flyer. So steht am Anfang der kunsttherapeutischen Begleitung oft der spielerische Umgang mit Farben und Formen. Das Atelier wird von zwei erfahrenen Kunsttherapeutinnen, Katja Bonnländer (oben) und Samaya Thier (unten), geleitet. Das Offene Atelier ist ein gemeinsames Angebot von lebensmut, der Bayerischen Krebsgesellschaft und dem Interdisziplinären Zentrum für Psycho-Onkologie (IZPO).

Parallel dazu gibt es eigene Kunst-Workshops, die am Wochenende stattfinden. Finanziert wird dieses Projekt über das PS Sparen der Stadtsparkasse München.

Information + Kontakt
lebensmut.org/wir-helfen

CCC macht Schule

Um die Vermittlung von Gesundheitskompetenz bei jungen Menschen geht es im Projekt CCC München macht Schule. Ein interdisziplinäres Team will Schülern Grundlagen für eine gesunde Lebensführung vermitteln. Dazu gehört nicht nur die Vermeidung von Übergewicht, Rauchen und übermäßigem Alkoholkonsum, sondern es geht auch um die Erhaltung psychischer Gesundheit.

Hintergrundinfos unter
www.ccc-muenchen.de/de/CCC-Muenchen-macht-Schule/index.html

Fotos: ©Klinikum der LMU, Dietmar Lauffer, Andreas Steeger; privat

Drei Neue im Team

Gleich drei neue Kolleginnen verstärken das Team der Psycho-Onkologie seit diesem Frühjahr: Sozialpädagogin **Karen Stumpenhusen** kümmert sich seit Anfang Mai um unser KiA-Projekt. Ihr großes Interesse an einer individuellen Begleitung von Menschen in den verschiedensten Lebenslagen hat sie zu uns geführt.

Karen Stumpenhusen hat sich zuvor bei einem privaten Träger um Menschen mit psychischen Erkrankungen gekümmert.

In der Familiensprechstunde konnten wir **Lucie Karen Weiss** begrüßen.

Die studierte Pädagogin und Psychologin hat in den vergangenen Jahren in einem Mutter-Kind-Heim minder- und volljährige Mütter und deren Kinder betreut. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit war, den Aufbau einer sicheren Mutter-Kind-Bindung zu fördern.

Ebenfalls neu in der Familiensprechstunde ist **Tessa Linke.** Die Psychologin arbeitete im Familien- und Beratungszentrum des SOS-Kinderdorfs München. Dort stand sie Kindern, Jugendlichen, Eltern und Familien bei allen Fragen der Entwicklung, Erziehung, Partnerschaft und Familie zur Seite. Davor war sie in einer psychosomatischen Klinik mit dem Schwerpunkt Angststörung und Depression tätig.

Einweihung der neuen Räume in der Innenstadt

lebensmut ist jetzt auch im Zentrum Münchens: Mit dem Segen unseres Kuratoriumsmitglieds, der Regionalbischöfin Susanne Breit-Keßler (links), wurden im November letzten Jahres zwei neuen Räume für psycho-onkologische Angebote offiziell eröffnet. Mit dabei (Foto oben, von links): Thomas Jansing (Sternstunden) und Regine Sixt (Stiftung Tränchen trocknen), ohne deren Unterstützung die großzügig ausgestatteten Räume nicht entstanden wären. Außerdem Ilona Ramstetter (Vorstand lebensmut), Susanne Breit-Keßler, Claudia Mück (Therapeutin in der Familiensprechstunde der Psycho-Onkologie am Klinikum der LMU), Elke Reichart und Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann (beide Vorstand lebensmut).

Die beiden Räume in der alten Poliklinik, Pettenkoferstraße 8a, werden vielfältig genutzt: Krebspatienten und ihre Angehörigen finden in der Familiensprechstunde Unterstützung, Jugendliche, deren Eltern an Krebs erkrankt sind, treffen sich im FreiRaum und auch das neue Projekt KiA – Krebs im Alter mit seinem Beratungskonzept für ältere Krebspatienten (65+) ist hier angesiedelt. Dank der zentralen Lage nahe dem Sendlinger Tor ist unser zweiter Standort mit U-Bahn, Tram und Bussen aus allen Richtungen gut zu erreichen.

Poliklinik Pettenkoferstraße 8a – der zusätzliche lebensmut-Standort liegt zentral und ist leicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar

Die neuen lebensmut-Räume in der Münchner Innenstadt – eine weitere Anlaufstelle der Familiensprechstunde

Persönlicher Kontakt + Anmeldung
über die Familiensprechstunde:
Tel. (089) 44007-77905
Familiensprechstunde-onkologie@med.uni-muenchen.de

Fotos: © lebensmut e.V.; privat

lebensmut

Ein großartiger Liederabend in der Alten Rotation des Münchener Zeitungsverlag

Shenja Lacher war zehn Jahre lang Publikumsliebling am Bayerischen Staatsschauspiel, auch für seine Fernsehrollen wurde der leidenschaftliche Schauspieler oft geehrt. Dann zog es ihn weiter zu neuen Projekten und Ufern: Seinen ganzen Lebensmut musste er damals zusammennehmen, um den Schritt in eine ungewisse Zukunft zu wagen.

Davon, und vom Leben an sich und anderen Absonderlichkeiten, sprach, spielte und sang Shenja Lacher beim traditionellen Liederabend im November 2018 im Pressehaus – die ehemalige Feuilleton-Chefin des Münchner Merkurs, Sabine Dultz, hatte ihn für lebensmut auf die Bühne gebeten und er war gern gekommen.

Es wurde ein ganz besonderer, sehr berührender Benefiz-Abend in der voll besetzten Alten Rotation. Viele Freunde und Förderer der lebensmut-Familie feierten den herausragenden Auftritt des vielseitigen Künstlers, der zum ersten Mal öffentlich Gitarre spielte und dazu eigene deutsche, aber auch russische Lieder sang – Shenja Lachers Mutter ist Tatarin. Die Gastfreundschaft des Verleger-Ehepaares Dirk und Marlene Ippen wurde durch großzügige Spenden der begeisterten Zuschauer belohnt.

Fotos linke Seite (v. l.): Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann mit Birgit Härle; Ulla Hiddemann, Dr. Dirk Ippen; Marlene Ippen, Shenja Lacher, Sabine Dultz; Prof. Hartmut und Soo Leng Kunstmann mit Birgit und Ralph Weyler. **Fotos rechte Seite** (v. l.): Dr. Roland und Ulrike Seul; Natalie Schmid, Marianne Wille

lebt!

Magische Nacht unter Palmen

Das fünfte Palmenfest im Nymphenburger Schlosspark war wieder ein typisches Treffen der lebensmut-Freunde: brasilianische Musik, karibisches Büffet, farbenfrohe Kleider und ausgelassene Stimmung – ganz, wie es das Motto *Tropical Night* vorgab.

Wir verdanken diese schöne Nacht: Claudia Trott und Josef Schmidbauer vom Schlosscafé im Palmenhaus und ihrem sensationellen Team, das an diesem Abend ohne Bezahlung für lebensmut arbeitete, *Blumen Adler* und seiner fantastischen Deko, der Technik-Crew um Murat, DJane Eleni Lapsanidou und dem mitreißenden Bossa-Trio Silvio, Maurizio und Júnior sowie unserem bewährten Moderator André Hartmann. Wir danken allen, die die Tombola so reichlich bestückt haben und natürlich unseren großzügigen Spendern. Danke auch an das Münchner Sicherheitsforum (vertreten durch Norbert Radmacher, Stephan Kuffler und Christian Wittstadt) für den Überraschungsscheck über 1.000 Euro und an Florian und Bettina Oberndorfer (Wirtshaus in der Au), die im nächsten Jahr unsere Gastgeber sein werden. Wir danken dem Zauberer Davide Sambeth. Und den Kindern unseres Kuratoriumsmitglieds Natalie Schmid: Lenny für seinen tollen lebensmut-Film und seiner Schwester Helena, unserer Glücksfee.

Fotos rechte Seite (v. l.): Musikalisches Dankeschön an die Gastgeber Claudia Trott und Josef Schmidbauer: Michael und Ilona Ramstetter mit Elke und Prof. Bruno Reichart; Claudia Trott; Prinz Luitpold und Prinzessin Beatrix von Bayern, Dr. Dirk Ippen; Marlene Ippen, Barbara Albert; die Professoren Karl-Walter Jauch, Stefan Endres; Evi Brandl; Ulla Feldmeier, Ralf Fleischer; Natalie Schmid, Dr. Pantelis C. und Patricia Poetis; Lenny Schmid; Susanne Breit-Keßler, Marianne Wille, Friederike Bäumer; Monika Weichmann und Susanne Inselkammer; Prof. Wolfgang Hiddemann, Norbert Radmacher, Josef Schmidbauer, Florian Oberndorfer; Prof. Claus Belka, Serap Tari, Prof. Sven Mahner; Peter Gaymann und Viktoria Steinbeiß-Gaymann; DJane Eleni Lapsanidou

Fotos: © Zeitungsgruppe Münchner Merkur/tz, Heinz Weißfuß; Andreas Wening

Wir machen Mut. Helfen Sie uns dabei!

Unser Anliegen ist es, Menschen nach einer Krebsdiagnose mit ihren Gedanken und Gefühlen nicht alleinzulassen.

In intensiven Gesprächen können Patienten und Angehörige über ihre Ängste und Wünsche, über Mut, Trauer und Verzweiflung und ihre Zuversicht sprechen.

Aber auch Angebote, wie die Familiensprechstunde mit dem Schwerpunkt Kinder krebskranker Eltern, die Atemtherapie und Kunsttherapie, das bewegungstherapeutische Angebot Draußen Aktiv sowie regelmäßige Informationsveranstaltungen sind von lebens**mut** e.V. geförderte Projekte in München und Landshut.
Unsere Angebote werden ausschließlich durch projektbezogene Fördergelder und Spenden finanziert. Dank dieser Unterstützung können wir betroffenen Menschen in einer schwierigen Lebenssituation helfen und sie begleiten.

Mit Ihrer Spende helfen Sie uns, diese Arbeit dauerhaft zu sichern – ob Einzelspende, regelmäßige Spende (z.B. alle zwei Monate) oder Spendenaktion zu einem speziellen Anlass, wie Geburtstag oder Firmenjubiläum.

Vielen Dank!

Helfen Sie uns helfen!

Unsere Spendenkonten

Stadtsparkasse München
IBAN DE70 7015 0000 0000 5779 99

HypoVereinsbank AG, Stichwort Landshut
IBAN DE52 7002 0270 0665 8728 74

Danke an die Stiftung Antenne Bayern hilft

Mit 20.000 Euro fördert die Stiftung Antenne Bayern hilft unser Projekt KiA – Krebs im Alter. Felicitas Hönes (2.v.l.), die Geschäftsführerin der Stiftung, überreichte den Scheck an den lebensmut-Vorstand (v.l.) Ilona Ramstetter, Prof. Wolfgang Hiddemann und Elke Reichart. „Ein eigenes Projekt für ältere Krebspatienten zu starten, diese Idee hat uns sofort begeistert", sagt Felicitas Hönes. „Ältere Krebspatienten leben oft alleine und sind dringend auf Hilfe angewiesen." Die Stiftung Antenne Bayern hilft hat es sich zur Aufgabe gemacht, beispielhafte soziale Projekte gemeinnütziger Organisationen zu unterstützen. Außerdem unterstützt die Stiftung das ganze Jahr über weit über 1.000 Einzelschicksale bzw. Familien, die in Not geraten sind. Wir sagen von Herzen danke!

Viel Unterstützung für lebensmut

Viele Spenden von fünf Euro bis zu mehreren Tausend Euro haben uns in den letzten Monaten erreicht. Wir danken allen Spendern sehr herzlich und wollen diejenigen, die mehr als 500 Euro gespendet haben, namentlich nennen.

Accedo AG, Bayreuth | **Dr. Horst u. Gudrun Avenarius,** Gauting | **Helga Barth,** München | **Dr. Michael u. Lotta Bernet,** München | **Evi Brandl,** München | **Helga Cierpka,** Landshut | **Helga Dierichs,** München | **Camilo Dornier,** Starnberg | **Angelika Engelhardt,** München | **Liselotte Erlenbach-Wegner,** München | **Dr. Bertold Gaede,** München | **Rupert u. Ute Goetz,** München | **Inner Wheel Club München** | **Kirstin Hegner-Cordes,** München | **Kunstkreis Marlene Ippen,** München | **Ippen Stiftung,** Hamm | **Horst Kunkel u. Familie,** Leverkusen | **Renate Küchler,** München | **Dr. Eva Madelung,** München | **Mages Finanzbetreuung GmbH,** München | **Maibach IP GmbH,** Eislingen | **MAKS Bauunternehmung GmbH & Co. KG,** Hofstetten | **Ulrike Nehls,** München | **Carola Pinckernelle,** München | **Asta Scheib,** München | **Anneliese und Dr. Wolfgang Schieren-Stiftung,** Zürich | **Christa Schmitt,** München | **Dr. Roland u. Ulrike Seul,** Berg | **Wulf u. Beate von Stark,** München | **Helmut Unkel gemeinn. Stiftung,** Würzburg | **Tamara u. Klaus Walterspiel,** München | **Dr. Eva Winkler-Weissenrieder,** München | **Wiesmeier & Wittmann Dental Labor,** München | **Wolfgang u. Marianne Wille,** München | **Dr. Reinhard u. Gabriela Zimmermann,** Landshut

Fotos: © lebensmut e.V.; privat

Münchner Engel sammeln

25.000 Euro spendete der Rotary Club München-Englischer Garten für die Hirntumorsprechstunde. Geld, das dringend nötig ist, um die Kinder krebskranker Eltern zu unterstützen. Die Spende setzt sich zusammen aus dem Verkauf des „Münchner Engel"-Lebkuchens sowie aus dem Erlös der Clubspende, in die unter anderem auch die Einnahmen des Glühweinverkaufs auf dem Christkindlmarkt am Münchner Marienplatz einflossen. Unser Foto zeigt Mitglieder des RC München-Englischer Garten beim Glühweinverkauf: Isabel Christensen, Irmi Ceynowa, Kirsten Müller (v.l.)

Segeln mit den JuKKs

Einen ganz besonderen Tag haben acht Mitglieder des von lebensmut unterstützten Netzwerks JuKK (Jung.Krebs.Kontakt) am Starnberger See erlebt. Der Bayerische Yacht-Club hatte sie am Maifeiertag eingeladen, das traditionelle Ansegeln live mitzuerleben. Nach einem zünftigen Weißwurstfrühstück ging es auf Segelschiffen von Club-Mitgliedern aufs Wasser zu einer kleinen Spaß-Regatta. Zur großen Freude der JuKKs durften sie auch selbst die Segel setzen oder an der Pinne testen, wie das Schiff reagiert, wenn man nach backbord oder steuerbord steuert.
Den Tag rundete ein Seglerhock mit Essen und Freibier im Münchner Yacht-Club ab. Der MYC hatte die Charity-Aktion Ansegeln mit Herz im Rahmen der Starnberger Segeltage initiiert. „Es war ein wunderschöner Tag und wir haben es sehr genossen, dabei sein zu dürfen", fasste ein Teilnehmer die Stimmung der Gäste zusammen.

Konzert in Landshut

Acht Solisten des Münchener Kammerorchesters spielten im Rathausprunksaal in Landshut zugunsten des guten Zwecks. Zur Aufführung gelangten Stücke von Mozart und Schubert. Das Eintrittsgeld und der Erlös der Tombola kamen dem Verein lebensmut und dem Förderverein Palliativmedizin zugute. Die lebensmut-Initiative Landshut unterstützt Krebspatienten und ihre Angehörigen am Klinikum Landshut.

Junggesellen-Abschied mit Herz

„Wir feiern gerne, wollen aber auch an die Menschen denken, denen es nicht so gut geht." Und so wurde der Junggesellen-Abschied von Johannes Kaske (Mitte) zu einer spontanen Benefizaktion. Stolze 1.000 Euro Spenden kamen zusammen, die die jungen Leute beim traditionellen Ansegeln im Bayerischen Yacht-Club in Starnberg an den lebensmut-Vorsitzenden Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann überreichten. Wir finden: eine super Sache!

Kondolenzspenden

Herbert Bumberger, Ergolding
Norbert Fischer, Altdorf bei Landshut
Bernhard Janker, München
Benno Mergenthaler, München
Mirjam Pressler, Göttingen
Dr. Friedrich-Karl Schieferdecker, München
Karl Wackerbauer, Landshut

Geburtstagsspenden

Anstelle von Geschenken haben sich **Peter Feldmeier** aus Oberhaching und **Petra Geissler** aus Seeshaupt von ihren Geburtstagsgästen eine Spende für lebensmut gewünscht.
Herzlichen Dank dafür!

Wir bedanken uns herzlich bei allen genannten und ungenannten Spendern.

Fotos: © Rolf Sturm; privat; Selim Güder

Zusammengestellt von
Monika Ludwig

Gemeinsam aktiv

Sport in der Gruppe stärkt den Körper – und schmeichelt ganz nebenher auch der Seele

Ob der Spaziergang im Wald, der Schwimmbadbesuch oder die Gymnastikstunde – alle Bewegungsmuster kurbeln eine Vielzahl von stärkenden und wohltuenden Prozessen in unserem Körper an. Für die Extraportion Glück sorgt das Training in der Gruppe.

Dass Sport wichtig für den Körper ist, ist unbestritten, und auch in der Onkologie ist körperliche Bewegung mittlerweile begleitend und rehabilitativ fest verankert.

Was häufig noch unterschätzt wird, ist der positive Zusammenhang von Körper und Geist und insbesondere der soziale Aspekt von gemeinsamen Sportaktivitäten.

Gerade in schwierigen Lebensphasen ist der Austausch in Sportgruppen besonders zu empfehlen: Die Krankheit rückt ganz automatisch in den Hintergrund und Gespräche passieren „nebenher" und ungezwungen.

Das ist auch die Idee hinter den Draußen-Aktiv-Touren und unsere Teilnehmer – Patient wie Patientin – bestätigen, dass Sport in der Gemeinschaft nicht nur gesund, sondern auch glücklich macht.

Für mich ist die Gemeinschaft bei den Draußen-Aktiv-Touren mindestens genauso wichtig wie der Sport selbst. Wir tauschen uns aus, wie es uns mit der Erkrankung geht, aber auch ganz allgemein, weil wir mittlerweile Freunde sind. Josef G.

Vor meiner Erkrankung habe ich lieber allein trainiert und konnte auf diese Weise besser abschalten. Seit meiner Diagnose vor ca. 2 1/2 Jahren hat sich das aber geändert. Bei den ‚Draußen-Aktiv-Touren' beispielsweise ist man den ganzen Tag mit ‚Gleichgesinnten' unterwegs und bekommt in den oft recht lockeren Gesprächen auch einmal einen anderen Blickwinkel auf die Erkrankung. Danach bin ich zwar meistens recht erschöpft, aber auch sehr zufrieden, wieder mal einen ganzen Tag mit guten Bekannten an der frischen Luft verbracht zu haben und zu wissen, dass ich mit meinen Sorgen und Problemen nicht allein bin.

Rocco S.

Gemeinsam unterwegs sein macht mir Freude und egal, ob ich schweige, rede oder renne, in der Gruppe ist es einfach wohltuender als allein. Am Anfang der ‚Draußen-Aktiv-Touren' war für mich ganz wichtig zu erfahren, dass ich trotz meiner Diagnose noch leistungsfähig bin und etwas unternehmen kann. Ich habe ganz viel Selbstvertrauen gewonnen und ganz nebenbei wurde auch meine Ausdauer besser und damit mein Gesundheitszustand. Hilde L.

Die gemeinsamen ‚Draußen-Aktiv-Touren' helfen mir, die Einsamkeit besser zu ertragen. Zudem sind sie jedes Mal ein Erlebnis und Bestätigung der eigenen Willenskraft.

Tassilo H.

Lust, mitzumachen?

Die Draußen-Aktiv-Touren finden einmal im Monat statt und wir erkunden Berge, Wälder und Seen im Münchner Umland. Informationen zur Anmeldung unter: Tel. (089) 4400-74918

Fotos: © privat

Gelesen von
Sabine Dultz

Die einzige Geschichte von Julian Barnes

„Dass sie ‚so alt war, dass sie meine Mutter sein könnte', kam bei meiner Mutter nicht gut an. Auch nicht bei meinem Vater; auch nicht bei ihrem Mann; auch nicht bei ihren Töchtern; und auch nicht beim Erzbischof von Canterbury …" Damals war Paul ein Jurastudent und 19 Jahre alt. Jetzt, da er uns von der Liebe seines Lebens erzählt – genauer gesagt: da der gefeierte britische Autor Julian Barnes in seinem Roman *Die einzige Geschichte* davon erzählt –, ist sein „Held"ein erwachsener, bereits älterer Mann. Das Aufrollen der Vergangenheit erfolgt sozusagen vom „anderen Ende des Lebens". Das bedeutet, dass hier nicht alles den Tatsachen entsprechen muss, denn die Erinnerung spielt bekanntlich oft ein trügerisches Spiel. Das hat zur Folge, dass der Erzähler den Roman seines Lebens nur aus der eigenen Perspektive nachvollzieht und dabei mit wachsender Distanz auf das Gedeihen wie auf das Absterben der Liebe schaut. Das Glück des Sich-Erinnerns liegt allein in der Unbekümmertheit tollkühner Jugend.

Es sind die 60er Jahre des vergangenen Jahrhunderts. Bürgerliche Spießigkeit in einem Wohlstandsvorort von London. Da kommt Paul eine Affäre mit der 30 Jahre älteren Susan aus dem Tennisclub gerade recht, um sich selbst und der Welt seine Unangepasstheit zu beweisen. Furcht- und bedenkenlos wird Susans Ehemann im eigenen Haus betrogen; allerdings gibt's zwischen ihr und dem unattraktiven Gordon gar kein Sexualleben. Was das betrifft, ist sie eine weitgehend unerfahrene Frau, und man darf wohl sagen, dass diesbezüglich Susan und Paul auf gleich niedriger Stufe stehen. Wie sich Paul an all das erinnert und wie Julian Barnes das mit erzählerischer Delikatesse ausbreitet, mit Heiterkeit und Gelassenheit, Übermut und Aberwitz, lässt mögliche, die Zukunft des ungleichen Paares betreffende Bedenken gar nicht erst aufkommen.

Doch zu dem Glück der beiden gesellt sich der Ernst des Lebens – ein prügelnder Ehemann, die Flucht nach London, das Zusammenleben Pauls und Susans in einem vergleichsweise schäbigen Haus, der Verlust der Leichtigkeit des Seins, zu viel Alkohol, allmähliches Vergessen, dazu Pauls immerwährende Sorge, Susan retten und beschützen und die Liebe bewahren zu müssen: Das ist zu viel für einen allein. Aber: „Würden Sie lieber mehr lieben und dafür mehr leiden oder weniger lieben und weniger leiden? Das ist, glaube ich, am Ende die einzige wahre Frage." Bei Julian Barnes sind es die ersten drei Zeilen seines so lebenssatten, lesenswerten Romans.

Julian Barnes
Die einzige Geschichte
Kiepenheuer & Witsch
304 Seiten; 22 Euro.

Ausgewählt von
Marlene Ippen

Freude

Freude
Freude soll nimmer schweigen.
Freude soll offen sich zeigen
Freude soll lachen, glänzen und singen.
Freude soll danken ein Leben lang.
Freude soll dir die Seele durchschauern.
Freude soll weiterschwingen.
Freude soll dauern ein Leben lang.

Joachim Ringelnatz
* 7. August 1883 † 17. November 1934

Lied aus dem Spanischen

Gestern liebt' ich,
Heute leid' ich,
Morgen sterb' ich:
Dennoch denk' ich
Heut' und morgen
Gern an gestern.

Gotthold Ephraim Lessing
* 22 Januar 1729 † 15. Februar 1781

Betrachtung der Zeit

Mein sind die Jahre nicht, die mir die Zeit genommen.
Mein sind die Jahre nicht, die etwa möchten kommen;
Der Augenblick ist mein, und nehm' ich den in acht,
So ist der mein, der Jahr und Ewigkeit gemacht.

Andreas Gryphius
* 2. Oktober 1616 † 16. Juli 1664

Fotos: © privat; Fotolia.com; Coverabbildung mit freundlicher Genehmigung des Verlags

Aktuelle Termine

Alle Angebote finden, soweit nicht anders ausgewiesen, im **Klinikum der Universität München** statt: **Campus Großhadern, Marchioninistraße 15, 81377 München.**

Kontakt- und Informationsstelle

Orientierungshilfe für Betroffene, Angehörige und Freunde
Information + Anmeldung: Tel. (089) 4400-74903
Termine: nach Vereinbarung, Montag – Freitag

Familiensprechstunde

Beratungs- und Therapieangebot für krebskranke Eltern und ihre Kinder
Information + Anmeldung: Tel. (089) 4400-77905
Termine: nach Vereinbarung, Montag – Freitag

Offenes Atelier für Menschen mit Krebs

Kunsttherapeutisches Angebot für Betroffene
Information + Anmeldung: Tel. 0152 51090842
Termine: Montag 16.30 – 20.30 Uhr, Mittwoch 09.30 – 13.30 Uhr
Mohr-Villa, Atelierwerkstatt im Rückgebäude, Situlistraße 73 – 89, 80939 München

Draußen-Aktiv-Programm

Angeleitetes Bewegungsprogramm für Betroffene im Umland von München
Information + Anmeldung: Tel. (089) 4400-74903
Termine: jeweils Samstag, 10 – 17 Uhr
29. Juni | 27. Juli | 31. August | 28. September | 23. November | 14. Dezember

Krebs und Ernährung

Ernährungskurs für Betroffene und Interessierte
in Kooperation mit der Kochschule Alfons Schuhbeck
Termine: 23. Juli | 10. September | 15. Oktober | 12. November | 03. Dezember
Information + Anmeldung: Tel. (089) 2166 90-111 oder info@schuhbeck.de

Live Music Now

Konzerte mit Stipendiaten des Vereins YEHUDI MENUHIN *Live Music Now*
auf den Stationen F10, G10, G22 und K22 am Klinikum Großhadern
Termine: 24. Juli | 25. September | 06. November | 04. Dezember

KlinikClowns

Freude und Lebensmut auf den Stationen F10, G10, G22
und der Tagesklinik F5 am Klinikum Großhadern
Termine: 17. Juni | 8. Juli | 26. August | 23. September | 21. Oktober | 18. November | 16. Dezember

Krebs-Informationstag am 26. Oktober 2019

für Patienten, Angehörige, Pflegende, Ärzte und Interessierte
Information + Anmeldung: Tel. (089) 4400-74918
www.krebsinfotag-muenchen.de

Fotos: © lebensmut e.V.