

Sonder- ausgabe



2024

25 Jahre lebensmut

Aus einer kühnen Idee wurde ein großes Netzwerk! Schauen Sie mit uns darauf, wo lebensmut e.V. herkommt – und was wir heute für Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen voranbringen.

Inhalt

3 Editorial

Blick zurück

4 25 Jahre lebensmut

Unsere Krebs-
beratungsstelle

6 Erste Anlaufstelle Krebsberatung

Ein offenes Ohr für
Patienten und
Angehörige: Die
Krebsberatung
unterstützt jeder-
zeit, unbürokratisch
und schnell.

Familienprechstunde

8 Was soll ich meinem Kind sagen – und wie?

Die Familienprech-
stunde unterstützt
Eltern in ihrer Eltern-
rolle und begleitet
auch betroffene
Kinder und Jugend-
liche mit speziellen
Gruppenangeboten.

Hirntumor-
sprechstunde

11 Wenn Mama oder Papa Krebs im Kopf haben

12 Stimmen von Betroffenen

KiA – Krebs im Alter

14 Krebs trifft ältere Menschen anders

Vorerkrankungen,
Einsamkeit oder
ein kranker Partner
belasten ältere
Krebskranke zu-
sätzlich. KiA be-
gleitet sie und
ihre Angehörigen
mit verschiedenen
Angeboten.

Gruppe Rezidivangst

17 „Ich bin krebsfrei, gesund, aber die Sicherheit ist plötzlich weg“

Trauergruppe

18 Trauer ist Schmerz, und Schmerz lässt sich im Kopf nicht lösen

Draußen aktiv

19 Rein in die Natur und die Seele baumeln lassen

Offenes Atelier

20 Zeit zum Malen, Reden und ganz bei sich sein

Stationäre Begleitung

21 Psychoonkologie am LMU Klinikum

Kleine Konzerte auf
den Klinikstationen

22 „Live Music Now“ am Klinikum

Für Betroffene,
Experten
und Interessierte

23 Krebsinformations- tag: Hochleistungs- medizin und Menschlichkeit

24 Akademie für Psycho-Onkologie München

24 lebensmut Magazin

25 lebensmut TV

Kunst und Kultur für
unsere Unterstützer

26 Die Benefiz- veranstaltungen für den lebensmut Freundeskreis

- Sommerfest beim
Rabenwirt
- Festabend in der
Alten Rotation

28 Stimmen aus dem lebensmut Team

Helfende Hände für
lebensmut

30 Eine Bühne für unsere Ehrenamtlichen

Wichtige
Unterstützer

31 An alle Spender herzlichen Dank!

31 Impressum

Liebe Mitglieder, liebe Freunde und Unterstützer von lebensmut,

vor rund 25 Jahren wurde lebensmut gegründet! Aus Anlass dieses Jubiläums stellen wir in dieser Sonderausgabe unseres Magazins alle Angebote von lebensmut vor und werfen einen kurzen Blick zurück. Wie Sie auf den folgenden Seiten sehen, hat lebensmut seine Angebote kontinuierlich weiterentwickelt und an die Bedürfnisse der Betroffenen angepasst.

1999 hätten wir uns kaum vorstellen können, wie großartig sich unser Verein entwickeln würde. Gemäß dem Motto „Hochleistungsmedizin und Menschlichkeit“ ist die hochqualifizierte Medizin am LMU Klinikum mit einem breiten Angebot zur psychoonkologischen und psychosozialen Unterstützung krebskranker Menschen und ihrer Angehörigen verknüpft. Das gibt es so in Deutschland nur an wenigen Standorten.

lebensmut steht aber nicht nur Patientinnen und Patienten des LMU Klinikums zur Seite, sondern ist offen für jeden, der Unterstützung im Umgang mit der Erkrankung benötigt. Fast alle Angebote sind kostenfrei und zeitlich unbegrenzt. Dies ist nur möglich, weil wir von großzügigen Spendern und Organisationen unterstützt werden. Tausend Dank für Ihre Hilfe, ohne die diese Entwicklung nicht möglich gewesen wäre! Danke auch den ehrenamtlichen Helfern, die dem Team auf vielfältige Weise zur Seite stehen.

Vor allem aber danken wir unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die lebensmut mit ihrem Engagement und ihren Ideen vorangetrieben und mitgestaltet haben. Letztendlich sind sie es, die lebensmut zu dem gemacht haben, was es heute ist.

Damit wir weiterhin unserem hohen Anspruch gerecht werden können, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen. Daher bitte ich Sie, öffnen Sie Ihre Herzen und helfen Sie uns zu helfen.

Ihr

Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann

PS: Wenn wir manchmal nur die männliche Form verwenden, tun wir das für die bessere Lesbarkeit. Natürlich sind immer Frauen wie Männer gemeint.

„25 Jahre lebensmut:
Wir sind glücklich und auch ein wenig stolz!“



1999

Gründung lebensmut e.V.

Die Medizinische Klinik III am LMU Klinikum war 1999 der Ausgangspunkt von lebensmut. Hier ging es im April los mit ersten Wochenstunden Kunst- und Musiktherapie. Und für ihre Patienten gründete eine Gruppe um Klinikchef Prof. Wolfgang Hiddemann im September lebensmut e.V. Dann ging es Schlag auf Schlag: 2002 mit dem ersten Krebs-Informationstag und einem Atemtherapie-Angebot, 2003 mit der Kunsttherapie im Offenen Atelier und 2006 mit der Kontakt- und Informationsstelle lebensmut.

2008

Familiensprechstunde nimmt Arbeit auf

Echte Pionierarbeit leistete lebensmut mit dem Projekt der Familiensprechstunde – als einer der ersten Anbieter in Deutschland und unterstützt von Sternstunden e.V. Weitere Begleitungsangebote für Familien folgten: die Kindergruppe „Bergfuchse“ 2011, die Hirntumorsprechstunde 2015 und der „FreiRaum“ für Jugendliche 2018.

2018

Projekt KiA – Krebs im Alter startet

lebensmut etablierte mit KiA das erste und bislang einzige Projekt in Deutschland, das auf die speziellen Bedürfnisse älterer Menschen mit Krebs ausgerichtet ist. Unterstützt wurden wir dabei von der Beisheim Stiftung. Neben dem spezialisierten Begleitungsangebot entstanden in den Folgejahren verschiedene KiA Gruppen- und Informationsangebote für Erkrankte und Angehörige. 2019 wurde auch die Akademie für Psycho-Onkologie APOM Teil von lebensmut. Zudem startete das neue Angebot der Trauergruppe.

2021

lebensmut wird Krebsberatungsstelle

Einen großen Schritt bedeutete für uns die Anerkennung und Teilförderung der lebensmut Krebsberatungsstelle 2021 durch die Krankenkassen. Unsere Beratungsleistungen bieten wir seit 2022 – neben dem LMU Klinikum in Großhadern – auch im Patientenhaus am Standort Innenstadt an. Dass das Thema Krebs viele Betroffene auch nach dem Abschluss ihrer Therapie weiter belastet, führte 2023 zum Angebot der Gruppe Rezidivangst.

25 Jahre lebensmut

Unser Motto: Ein Netz für Körper und Seele

Eine Krebserkrankung belastet Erkrankte und ihre Liebsten, oft über lange Zeit. Ihnen bietet lebensmut eine individuelle Begleitung, kostenlos, unbürokratisch und ohne zeitliche Begrenzung. Unser Ziel ist es, dass möglichst viele Betroffene, die Hilfe brauchen, individuell betreut werden können. Deshalb unterstützen wir die stationäre Psychoonkologie am LMU Klinikum und fördern die psychoonkologische Versorgung mit der Organisation der APOM (Akademie für Psycho-Onkologie). Unverzichtbar ist auch die enge Verbindung mit der Hochleistungsmedizin, also hochqualifizierten Ärzten und anderen Fachkräften, die ihr Wissen zum Wohl der Patienten und im Bewusstsein der Möglichkeiten und Grenzen moderner Medizin einsetzen.

Wir entwickeln und erweitern unsere Angebote fortlaufend

In unseren vielen Beratungsgesprächen ergeben sich immer wieder Themen, die zu neuen Projekten führen. Deshalb hat sich unser Angebot ständig weiterentwickelt – immer mit dem Ziel, von Krebs Betroffene zu entlasten und zu befähigen, mit der Krankheit und ihren Folgen umzugehen – Lebensmut zu gewinnen! Beispiele sind KiA – Krebs im Alter, die Familiensprechstunde und die Trauergruppe oder auch die Gruppe Rezidivangst.

Der Wirkungskreis wächst – auch über München hinaus

Wir freuen uns, dass wir mit unserer Arbeit immer mehr Menschen erreichen – auch über die Grenzen Münchens und Bayerns hinaus. Dazu trägt der von uns begründete Krebs-Informationstag und der zweite Standort am LMU Klinikum Innenstadt bei, aber auch das lebensmut Magazin und lebensmutTV. Schon 2005 hat unser Konzept mit lebensmut Landshut einen Ableger am dortigen Klinikum gefunden.

2024

lebensmut heute

Nach 25 Jahren präsentiert sich unser Verein mit 21 Projekten – davon acht Gruppenangebote – und sieben festangestellten Mitarbeiterinnen. Die Zahl ihrer Einzelberatungen an unseren beiden Standorten, telefonisch oder via Video, ist über die Jahre konstant gestiegen und wird für 2024 rund 2.500 Beratungen umfassen. Wichtig für unsere Arbeit ist auch die Unterstützung durch 22 ehrenamtliche Mitarbeiter (inklusive Vorstand) sowie rund 360 Vereinsmitglieder.



Erste Anlaufstelle Krebsberatung

In der lebensmut Krebsberatungsstelle finden Erkrankte und ihre Angehörigen schnell und unbürokratisch Unterstützung bei allen Fragen und Sorgen – sobald das Thema Krebs im Raum steht und solange unsere Begleitung gebraucht wird.

Vor drei Jahren kam Herr P. zum ersten Mal in unsere Beratungsstelle. Er hatte bereits eine Odyssee durch Arztpraxen und Kliniken hinter sich und war sehr belastet und beunruhigt durch die lange Diagnostikphase. Wie er litt auch seine Frau unter der anhaltenden Unsicherheit. Wenige Tage nach seiner Kontaktaufnahme kam auch sie zum Erstgespräch zu uns, auf der Suche nach Unterstützung und der Möglichkeit, das Erlebte in Ruhe zu erzählen, ihre Ängste zu äußern und Fragen loszuwerden.

Individuelle Hilfe für Patienten und Angehörige

Auch nachdem die Diagnose feststand und die rettende Therapie ihres Mannes begonnen hatte, kam Frau P. weiterhin zu Gesprächen in die Beratungsstelle. Denn infolge der Diagnose ergaben sich noch weitere Themen. Hilfreich war dabei das sogenannte Belastungsthermometer, ein Fragebogen, den sie stets vor Gesprächsbeginn ausfüllte und der ihre belastenden Themen als Ehefrau und Mutter zweier Kinder sichtbar werden ließ.

lebensmut hat zum Ziel, Patienten und ihre Angehörigen so zu unterstützen, dass sie aus der Ohnmacht heraus wieder handlungsfähig werden, eigene Entscheidungen treffen können und ihren Weg durch diese schwere Zeit finden. Für diese Betroffenen spannen wir in unserer Krebsberatungsstelle ein Netz für Körper und Seele und begleiten sie individuell bei all ihren Fragen, Sorgen und Nöten. Dazu gehören insbesondere emotionale Probleme sowie soziale, finanzielle und arbeitsrechtliche Themen.

Begleitung über die Krankheitszeit hinaus

Da sich die Themen und Bedürfnisse von Erkrankten und Angehörigen je nach Alter und Lebenssituation stark unterscheiden, bieten wir ein breit gefächertes Beratungsspektrum an, das auch auf die speziellen Bedürfnisse von Paaren und Familien sowie älteren Patienten und Angehörigen eingeht und neben der Einzelbegleitung auch Gruppenangebote umfasst. Dabei ist es gleichgültig, zu welchem Zeitpunkt sich Betroffene an uns wenden und wie lange sie unsere Unterstützung brauchen. Denn die Folgen einer Krebserkrankung belasten Erkrankte und ihre Familien oft weit über die Therapiezeit hinaus.

Zielgruppe

Patientinnen und Patienten, ihre Angehörigen und Kinder sowie Menschen aus dem sozialen Umfeld

Termine

Montag bis Freitag
9–17 Uhr

Standorte

Pettenkoferstraße 8a
80331 München

Marchioninstr. 65
81377 München

Kontakt

Telefonisch (auch anonym), per Video, persönlich oder bei Ihnen vor Ort:
089 / 44 00-7 49 18
ccc.lebensmut-kbs@med.lmu.de

Auch nach der Entlassung von Herrn P. aus dem Klinikum blieben wir mit der Familie in Kontakt. Jetzt ging es um finanzielle Sorgen der Familie und die Versorgung der Kinder. In unserer Familiensprechstunde konnten die Eltern gemeinsam mit den Söhnen die schwierige Zeit gut nachbereiten. Inzwischen konnte die Familie P. die Krankheitszeit weitestgehend hinter sich lassen. Herr P. ist zurück im Arbeitsleben und freut sich, wieder aktiv am Familienalltag teilhaben zu können.

Nah beim Patienten und am klinischen Geschehen

Seit 2021 wird unsere Krebsberatungsstelle von den gesetzlichen und privaten Krankenversicherern und dem Freistaat Bayern anerkannt und gefördert. Ihr voraus ging die lebensmut Kontakt- und Informationsstelle, die 2006 am LMU Klinikum startete. Bis heute besteht eine enge Kooperation mit dem psychoonkologischen Team der Medizinischen Klinik III. Aus ihr entstanden immer wieder Impulse für etliche unserer Spezialangebote, wie die Familiensprechstunde, das Projekt KiA – Krebs im Alter oder die Hirntumorsprechstunde. Sie alle dienen einem Ziel: Patienten und Angehörigen bei der Bewältigung der Krankheit und ihrer Folgen zu helfen und neuen Mut zum Leben zu finden.

Claudia Mück, Leitung Krebsberatungsstelle



Was soll ich meinem Kind sagen – und wie?

Eine Krebsdiagnose bei einem Elternteil verändert das Leben aller Familienangehörigen – auch der Kinder, egal wie alt sie sind. Betroffene Familien finden in der Familiensprechstunde in vielfacher Hinsicht Unterstützung.

Vor über 17 Jahren war die Geburtsstunde der Familiensprechstunde. Das psychoonkologische Team sah damals die Not eines Jungen, dessen Vater an einem Hirntumor erkrankt war. Es folgten konzeptionelle Entwicklungsschritte und ab Januar 2008 wurden die ersten Kinder von Krebspatienten am LMU Klinikum begleitet. Mittlerweile ist die Familiensprechstunde ein selbstverständlicher Bestandteil des psychoonkologischen Angebots von lebensmut und auch in den Köpfen vieler Kollegen fest verankert.

Was macht die Familiensprechstunde aus?

Kinder sollen neben den erkrankten Eltern eine eigene Anlaufstelle haben, offen sprechen können und mit ihren Bedürfnissen wahrgenommen werden. Zudem unterstützen wir Eltern in ihrer Elternrolle – und ermutigen sie, in der Familie offen und ehrlich über das Schwierige und Traurige zu reden. An erster Stelle steht die altersgerechte Aufklärung über die Krankheit und ihre Behandlung. Fast genauso wichtig ist für viele Kinder jedoch die Information, was sich an ihrem Familienalltag ändern wird. Mit kreativ-spielerischen Methoden führen wir Kinder altersgerecht und ehrlich an Themen wie Krankheit, Tod und eigene Gefühle heran und begleiten sie so lange, wie es gewünscht und nötig ist.

Die Wahrheit ist wichtig

Auch wenn viele Kinder und Jugendliche zu Einzelterminen kommen, werden Familientermine immer beliebter. Als ganze Familie und auf neutralem Boden ins Gespräch zu kommen, moderiert von einer Familientherapeutin – davon profitieren alle Beteiligten. Denn offene Kommunikation und der konstruktive Umgang mit Emotionen sind die

wichtigsten Faktoren dafür, dass eine Familie – allen voran die Kinder – diese schwierige Zeit gut überstehen kann. Ein wichtiger Grundsatz: Kinder müssen nicht mit allen Details der Krankheit vertraut sein. Aber das, was sie erfahren, sollte wahr sein, auch wenn es schwerfällt.

Im weiteren sozialen Umfeld fühlen sich viele Kinder und Jugendliche jedoch als Exoten. Kaum jemand in der Klasse oder im Freundeskreis kann nachvollziehen, wie man sich fühlt. Daher werden Gruppenangebote wichtig, die eben diese jungen Betroffenen zusammenbringen.

Info

Zielgruppe

Für Familien mit einem an Krebs erkrankten Elternteil

Termine

Montag bis Freitag
9–17 Uhr

Standorte

Pettenkoferstraße 8a
80331 München

Marchioninstr. 65
81377 München

Kontakt

Über Krebsberatungsstelle (siehe Seite 7)

Bergfuchse

„Ich bin heute auf einer Sieben, weil es in der Schule so anstrengend war!“ „Und ich bin auf der Zehn, weil heute die Bergfuchse sind!“ So klingt es zu Beginn jedes Bergfuchse-Treffens beim „Stimmungsbarometer“. Meistens aber wird nicht lange geredet, sondern lieber gleich losgelegt. Die Auszeit vom oft anstrengenden Familienalltag, der von der Erkrankung bestimmt wird, will gut genutzt sein!

Seit 2011 gibt es nun schon die erlebnispädagogische Gruppe der DAV-Sektion München in Kooperation mit lebensmut e.V. Sechs- bis 14-jährige Kinder mit einem krebskranken Elternteil finden hier Verständnis und einen Zusammenhalt, den sie in ihrem privaten oder schulischen Umfeld meist suchen müssen. Niemand muss sich erklären, wenn er wegen Papas Krankheit mal sehr schweigsam ist. Oder trotz allem mal ganz vergnügt und einfach Kind ist – ohne schlechtes Gewissen und ohne bewertende Blicke zu fürchten.



Bei den Bergfuchsen unbeschwerte Momente sammeln und Gleichgesinnte treffen

Marvin kam mit sechs Jahren zu den Bergfuchsen, als seine Mama gerade ihre Krebsdiagnose erhalten hatte und er in die Schule kam. Es folgten Jahre der Behandlung, Erholung, dann Rezidive. Viel Auf und Ab für die Familie. Die Bergfuchse gaben Marvin über all die Jahre Halt und boten auf unkomplizierte Weise einen Ort für Erlebnisse, Gefühle und Erinnerungen. Auch als seine Mutter verstorben war, blieb er ein Bergfuchs. Jetzt ist er einer der Ältesten – und Vorbild für andere, die ähnliches erleben.



Die Bergfuchse treffen sich einmal im Monat – meist draußen zum Wandern, Geo-coaching oder Seilbahnbauen. Aber auch Indoor-Aktivitäten sind sehr beliebt, wie die „Farbalarm!“-Termine mit dem Kunsttherapienetzwerk München, Filmdrehs und Yoga. Seit einigen Jahren sind auch Hüttenwochenenden fester Bestandteil des Jahresprogramms. Den Höhepunkt und Abschluss des Bergfuchse-Jahres aber bildet seit langem die traditionelle Adventsfeier mit Plätzchenbacken im Kriechbaumhof.

Claudia Mück, Leitung Familiensprechstunde

#FREIRAUM

Der Name ist Programm. Jugendliche zwischen 13 und 18 Jahren mit einem krebserkrankten Elternteil können sich im FreiRaum begegnen und diesen geschützten Raum mit Leben füllen: mit Gesprächen über schöne oder traurige Erlebnisse, Musik oder Gesellschaftsspielen. Der offene Austausch über den Umgang mit dem erkrankten Elternteil, über Probleme, Unsicherheiten oder Folgen bezüglich der Krebserkrankung und die damit verbundenen Emotionen sind fester Bestandteil der Nachmittage. Diese Treffen haben Selbsthilfecharakter: Alle haben ein offenes Ohr füreinander, profitieren von den Erfahrungen der anderen und können sich in Sachen Selbstfürsorge gegenseitig unterstützen. Diese ist besonders wichtig, da betroffene Jugendliche oft hin- und hergerissen sind zwischen der Ablösung vom Elternhaus und einem Pflichtgefühl gegenüber der Familie.



Oft sind die Treffen aber auch ein vollkommen „krebsfreier Raum“ und somit wichtiger Kontrast zum Familienalltag, in dem das Thema Krankheit sehr präsent ist. So wird auch mal bei Tee und Keksen „nur“ über Schule und Liebeskummer gesprochen. Und das ist dann genau das Richtige, wenn es den Jugendlichen guttut.

Die Jugendgruppe startete 2020 am neuen Innenstadt-Standort der Familiensprechstunde. Sie trifft sich im 14-tägigen Rhythmus zum FreiRaum Talk. Eine Therapeutin aus der Familiensprechstunde organisiert die Termine, gibt bei Bedarf inhaltliche Impulse, überlässt aber den Jugendlichen die Gestaltung der Treffen. Gestärkt wird der Zusammenhalt außerdem durch gemeinsame Events wie Fitnessstage, Keramik bemalen, den kunsttherapeutischen „Farbalarm!“ und andere Unternehmungen.

Pia Kandlinger, Leitung FreiRaum

Zielgruppe

FreiRaum

Jugendliche zwischen 13 und 18 Jahren

Bergfuchse

Kinder zwischen 6 und 14 Jahren

Termine

FreiRaum

Donnerstags, alle 2 Wochen

Bergfuchse

Wechselnd, bitte kontaktieren Sie uns

Standort

FreiRaum

Pettenkofenstraße 8a
80331 München

Bergfuchse

Variabel

Kontakt

FreiRaum

Über Krebsberatungsstelle (siehe Seite 7)
Mobil / WhatsApp
0152 / 54 88 98 13
📱 freiraum.muc

Bergfuchse

Über Krebsberatungsstelle (siehe Seite 7)

Wenn ein **Hirntumor** das ganze **Leben erschüttert**

Erkrankt ein Mensch an einem Hirntumor, gerät seine Welt und die seiner Angehörigen ins Wanken. Es erfordert Mut, sich mit der neuen Situation auseinanderzusetzen. In der Spezialsprechstunde Hirntumore und Hirnmetastasen unterstützen wir die betroffenen Familien bei der Auseinandersetzung mit der neuen Situation und helfen, die richtigen Fragen zu stellen, wenn es um Therapie und Zukunftsplanung geht.

Zielgruppe

Patientinnen und Patienten, ihre Angehörigen und Kinder sowie Menschen aus dem sozialen Umfeld

Termine

Montag bis Freitag
9–17 Uhr

Standorte

Pettenkofenstraße 8a
80331 München

Marchioninstr. 65
81377 München

Kontakt

Über Krebsberatungsstelle (siehe Seite 7)

Wieder Kontrolle erlangen

„Ich wollte das nicht hören. Aber so hart die Realität ist, so wichtig ist es, mich damit auseinanderzusetzen“, sagt eine Angehörige. Die Angst, mit einem Hirntumor irgendwann nicht mehr man selbst zu sein, treibt die meisten Erkrankten um. lebensmut hilft dabei, das offene Gespräch über eigene Wünsche für den Ernstfall mit einer Vertrauensperson zu führen.

Herausfinden, was möglich ist

Ebenso wichtig wie die Auseinandersetzung mit der Krankheit ist es, krebsfreie Räume zu finden: Lebensbereiche, in denen es nicht um Krankheit geht. „Zuerst war die ganze Familie vollkommen erschlagen von der Diagnose,“ berichtet ein Patient. „Aber nach und nach haben wir uns darauf konzentriert, was trotzdem möglich ist.“

Anja Malanowski, stellvertretende Leitung Krebsberatungsstelle



„Ich finde es gut, bei den Bergfüchsen zu sein, weil ich weiß, dass es den anderen Kindern so ähnlich wie mir geht, und ich mich verstanden fühle. Ich gehe auch gern zu Claudia, weil es mir hilft, wenn ich mit ihr darüber sprechen kann, wie es mir geht, dass mein Papa gestorben ist.“

Nicolas F., 9 Jahre und einer der Bergfüchse

**Der #FREIRAUM ist für mich
... ein Wohlfühlort ... Abwechslung
... Einatmen und Ausatmen ... ein Ankommen
... kreativ & ehrlich sein**

Von jugendlichen Teilnehmerinnen des FreiRaum

„Seit einigen Monaten nehme ich am KiA-Treff teil. Ich freue mich auf jedes Treffen und bin dankbar für viele wohltuende Begegnungen, für das Interesse aneinander und das Verständnis füreinander, das ich dort erfahren darf.“

Frau B., 71-jährige Patientin mit Speiseröhrenkrebs in der Nachsorge

„Als ich kurz nach dem dunkelsten Tag – der Krebsdiagnose meines liebsten Menschen – über den lebensmut Flyer in Großhadern auf der Besucherstraße stolperte, dachte ich: lebensmut, was für ein Name, wenn es doch um den Tod geht? Irgendwie hatte ich den Mut und die Verzweiflung, mich zeitnah dort zu melden. Seit letztem Jahr bin ich aufgefangen in der Einzelbegleitung und Trauergruppe. Ein so großer Dank an die, die mich in den Schritten aus dem Bodenlosen zurück in mein verändertes Leben begleiten!“

Frau K., Witwe eines an Krebs Verstorbenen

„lebensmut (...) ist für mich wie ein Anker im aufgewühlten Meer. Immer wenn die hohen Wellen mich verschlingen wollen, hält lebensmut mich über Wasser. Ohne lebensmut wäre ich untergegangen und könnte nicht mit und für meinen Mann kämpfen. Ein riesengroßes Dankeschön für Ihr Engagement!“

Frau H., Ehefrau eines schwer erkrankten Krebspatienten

„lebensmut weiß, an welche Tür man klopfen kann. lebensmut hilft, die Richtung zu finden – es ist mein Wegweiser. lebensmut ist eine einzigartige Organisation. Sie gibt viel und verlangt nichts zurück. Gar nichts. Kein Rezept, keine Überweisung. Überhaupt keine Bürokratie. Manchmal scheint es, als wäre das kaum möglich. Es ist ein Wunder.“

Fr. K., Krebspatientin mit einer ungünstigen Prognose und zweifache Mutter

„Dieser Verein macht Mut zum Leben mit Krebs, ist Begleiter in einer Zeit, in der sich alles so anders anfühlt, ist da, wenn andere gehen, gibt Halt und Struktur, wenn das eigene Leben gerade Kopf steht, und hat auf viele Fragen eine Antwort. Redet nichts klein und kann die Gefühle, die da sind, aushalten. Dieser Mut ist einzigartig, so wie die Krebserkrankungen, die dazugehörigen Geschichten, die Sorgen ... einzigartig wie das Leben.“

Fr. S., Ehefrau eines Krebspatienten und Mutter zweier kleiner Kinder

„lebensmut, diese zwei zusammengesetzten Wörter, so ansprechend, wenn man als alleinerziehende Krebserkrankte händeringend Hilfe braucht, danach sucht und hier findet.“

Frau F., Krebspatientin und alleinerziehende Mutter einer Tochter im Kindergartenalter

Krebs trifft ältere Menschen anders

Wenn ältere Menschen an Krebs erkranken, sind sie oft neben der Erkrankung noch mit weiteren Fragen konfrontiert. Nicht selten bestehen bereits Vorerkrankungen. Womöglich kann die Partnerin oder der Partner nicht unterstützen oder die Betroffenen leben allein und fragen sich, wie sie den Alltag bewältigen können.

„Ich weiß nicht, ob ich bei Ihnen richtig bin, aber ich schaffe es allein nicht mehr“, so meldete sich Frau K. bei uns, nachdem Sie die Krebsdiagnose erhalten hatte. Sie stand kurz vor der Rente, hatte niemanden, der sie unterstützen konnte. Seit der Diagnose war sie häufig am Ende ihrer Kräfte, hatte Angst vor der Therapie und wusste nicht, wie es weitergehen sollte.

Im ersten Beratungsgespräch schilderte Frau K. ihre Situation und entschuldigte sich, dass ihre Ausführungen und Gedanken so durcheinander seien. Dem ersten Arztgespräch hatte sie kaum folgen können. Ihre Gedanken kreisten nur noch um die Worte Krebs, Operation und Chemo. So blieben viele Fragen für sie offen und beschäftigten sie. Es beruhigte sie, dass ihre Überlegungen, Sorgen und Ängste in unserem Gespräch Platz fanden. Zusammen bereiteten wir die wichtigsten Fragen für das nächste Arztgespräch vor und gewichteten, welche Informationen für sie aktuell wichtig waren.

Verstehen was ist, erfahren was unterstützt, klären was später kommt

Ein Ansprechpartner mit Zeit, Überblick und Verständnis ist gerade nach der Diagnose wichtig. Denn sie ist für die Erkrankten, aber auch ihre Angehörigen mit Unsicherheit, Sorgen und Ängsten verbunden. Nicht nur mit Blick auf die Krebsbehandlung, sondern auch darüber hinaus. Oft stehen plötzlich finanzielle Themen im Raum. Erkrankte fragen sich, ob und wie ein selbstbestimmtes Leben weiterhin möglich ist. Und Angehörige brauchen Unterstützung und Entlastung im Alltag. Bei KiA finden sie die nötige individuelle Beratung und praktische Begleitung in allen Fragen.

Für die alleinstehende Frau K. war die unsichere berufliche Situation ein großes Thema. Vorsorglich gingen wir im Folgetermin alle möglichen Optionen durch: vom Krankengeldbezug und schrittweiser Wiedereingliederung bis zum früheren Eintritt in die Altersrente mit dem Schwerbehindertenausweis. Zwar war dazu keine sofortige Entscheidung nötig, doch dieser Überblick gab Frau K. perspektivische Sicherheit. Zudem stellten wir gemeinsam einen Antrag auf Schwerbehinderung, um sie durch höhere steuerliche Freibeträge finanziell zu entlasten.

In der Zwischenzeit konnte Frau K. mit dem Arzt wichtige Fragen klären und wusste, dass sie in den ersten Wochen nach der Operation Unterstützung im Alltag benötigen würde. Dafür nahmen wir Kontakt zur Krankenkasse auf und organisierten für diese Zeit eine Haushaltshilfe. Mittlerweile hat Frau K. die Chemotherapie gut hinter sich gebracht und befindet sich in der Altersrente. Anfangs fühlte sie sich einsam, doch mittlerweile nutzt sie regelmäßig die KiA Angebote, wie den KiA-Treff und das KiA-Forum.

KiA-Treff für Erkrankte

Im Vordergrund des KiA-Treffs steht das Zusammenkommen, Kontakte knüpfen, Informationen austauschen und gemeinsam Zeit miteinander verbringen. Seit Projektbeginn gleicht kein KiA-Treff dem anderen. Mal treffen wir uns im KiA-Raum in der Pettenkoferstraße, mal in einem Park oder Café. Die Anregungen für Unternehmungen, der Austausch über interessante Veranstaltungen und Themen – all das hilft, einfach mal auf andere Gedanken zu kommen. Und dabei die Gewissheit zu haben, dass jeder in der Gruppe Verständnis für die eigene Situation mitbringt.

KiA-Angehörigengruppe

Angehörige sind in einer ganz eigenen Weise von der Krebserkrankung des geliebten Menschen betroffen und erleben Fürsorge und Selbstfürsorge nicht selten als schwierigen Spagat. Aus der Praxis wissen wir, dass sich viele die Fragen stellen: Mit wem kann ich meine Gedanken teilen, ohne einen Anderen zu sehr zu belasten? Wie kann ich mit dem Thema Krebs in der Familie umgehen? In der KiA-Angehörigengruppe bieten wir einmal im Monat einen geschützten Rahmen für den gemeinsamen Austausch sowie Vorträge und Gespräche mit Expertinnen und Experten.

KiA-Forum

„Ein Tag für Erkrankte und Angehörige“ – so lautet das Motto des KiA-Forums, das zweimal jährlich stattfindet und zu unterschiedlichen Schwerpunktthemen Vorträge und vertiefende Workshops anbietet, wie zum Beispiel: Wie kann ich mit Stress umgehen? Welche Möglichkeiten bietet Komplementärmedizin? Was sollte ich bei der Ernährung beachten? Zu diesen und weiteren Themen bietet das KiA-Forum Raum, Zeit und hilfreiche Informationen. Hinzu kommen kleine, inspirierende Bewegungs- und Entspannungseinheiten sowie ausreichend Zeit für den Austausch unter den Teilnehmern.

Karen Stumpfenhusen, Leitung KiA – Krebs im Alter



Zielgruppe KiA, KiA-Forum, KiA-Bewegungs- und Entspannungs- angebot

Für ältere Erkrankte
und ihre Angehörigen

KiA-Treff

Für ältere Erkrankte

KiA-Angehörigen- gruppe

Für Angehörige
älterer Erkrankter

Termine KiA

Montag bis Freitag
9–17 Uhr

KiA-Forum

Zweimal im Jahr,
samstags

KiA-Bewegungs- und Entspannungs- angebot

An 10 aufeinander-
folgenden Montagen

KiA-Treff

Alle zwei Wochen,
donnerstags

KiA-Angehörigen- gruppe

Einmal im Monat,
donnerstags

Standorte

KiA

Pettenkoflerstraße 8a
80331 München

Marchioninstr. 65
81377 München

KiA-Forum

Wechselnd

KiA-Bewegungs- und Entspannungs- angebot

Pettenkoflerstraße 8a
80331 München

KiA-Treff

Wechselnd

KiA-Angehörigen- gruppe

Pettenkoflerstraße 8a
80331 München

Kontakt

Telefonisch (auch
anonym), per Video,
persönlich oder
bei Ihnen vor Ort:
089 / 44 00-7 49 18
ccc.lebensmut-kbs@med.lmu.de

KiA-Bewegungs- und Entspannungsangebot

Aktiv sein in einer kleinen Gruppe, Gleichgesinnte treffen, sich austauschen und gegenseitig motivieren: In unserer KiA Bewegungs- und Entspannungsgruppe sind Erkrankte und Angehörige herzlich willkommen. Perfekt sein muss hier keiner. Einfach ausprobieren, machen, ohne viel Nachdenken. Übung und Können kommen dann von allein.

Altersgerechte Übungen für Koordination, Kraft und Ausdauer bilden den ersten Teil jeder Stunde und werden an die individuellen Möglichkeiten angepasst. Im zweiten Teil der Übungsstunde liegt der Fokus auf Entspannung. Dazu liegen oder sitzen wir auf der Matte und nehmen vielleicht auch eine Decke. Mit verschiedenen Entspannungstechniken üben wir, die Gedankenspiralen zu unterbrechen, ins Hier und Jetzt zu kommen, und in der Ruhe Kraft für den Alltag zu tanken. Das KiA Bewegungs- und Entspannungsangebot umfasst zehn Stunden für Gruppen mit bis zu zehn Personen.

Doris Superina, Leitung KiA Bewegungs- und Entspannungsangebot



„Ich bin krebsfrei, gesund, aber die Sicherheit ist plötzlich weg“

„Es ist verrückt! Angst kriecht mir bis in die Knochen, wenn ich Wochen und Tage vor meinem Nachsorgetermin nachts schlaflos im Bett liege und es bei mir im Kopf rattert: Was, wenn der Krebs wieder da ist? Ich kann an nichts anderes denken. Das ist doch nicht normal, oder?“ Was mir Frau W. erzählte, hörte und höre ich von vielen anderen früheren Erkrankten. Sie sind besorgt, belastet und irritiert von dieser besonderen Form der Angst – der Rezidivangst.

Tatsächlich quält diese sehr viele Patientinnen und Patienten nach dem Behandlungsende. „Als ich noch voll in meiner Therapie steckte, konnte ich gut funktionieren, wie ein Autopilot, von Termin zu Termin. Ich hatte einen genau getakteten Therapieplan, konnte Ärzte oft, manchmal sogar wöchentlich sehen. Die Therapie war kein Zuckerschlecken, aber sie gab mir Sicherheit, weil etwas gegen meinen Krebs getan wird.“

Zielgruppe

Für Patientinnen und
Patienten

Termine

Vier aufeinanderfolgende
Termine, immer montags

Standort

Marchioninstr. 65
81377 München

Kontakt

Über Krebsberatungsstelle
(siehe Seite 7)

Die Rezidivangst beherrschen lernen

Aus Gesprächen wie diesem entstand die Idee, Betroffene mit einem strukturierten Gruppenangebot im Umgang mit der Rezidivangst zu unterstützen. Ziel ist es, die Angst zu einem nicht störenden Begleiter zu machen. Im Austausch mit anderen lernen die Gruppenteilnehmer, dass die Rezidivangst ein häufiges, normales und stellenweise sogar hilfreiches Signal ist.

Wir treffen uns in einer kleinen Gruppe mit sechs Teilnehmern, um zusammen Schritt für Schritt den „Angstdrachen“ zu zähmen und mehr Vertrauen und Sicherheit zu gewinnen – vom körperlichen und seelischen Ausnahmezustand Krebs hin zu Normalität, Stabilität und Gesundheit.

Elena Sorokin, Leitung Gruppe Rezidivangst



Trauer ist Schmerz, und Schmerz lässt sich im Kopf nicht lösen

„Am meisten hilft mir, dass ich hier Menschen treffe, denen es genauso geht wie mir.“ Wer einen wichtigen Menschen durch eine Krebserkrankung verliert, sehnt sich nach Beistand, Zusammenhalt und einem offenen Ohr für all die Schwierigkeiten, die plötzlich zu bewältigen sind. Die Trauergruppe kann der Ort sein, an dem Betroffene auf Personen treffen, die ganz genau verstehen, was gemeint ist, wenn Lebenssinn und Hoffnung verloren zu gehen drohen.

Ein Raum für die Trauer

Dass die Welt sich einfach weiterdreht, mit all den Anforderungen von Arbeit, Familie und Bürokratie, bedeutet für Trauernde, dass sie funktionieren müssen. „Ich kümmere mich um meine Kinder, versuche, im Beruf klarzukommen. Aber mich selbst habe ich noch nicht wieder sortiert.“

So beschrieb mir eine Teilnehmerin ihre Situation. Und weiter: „Freunde bieten ihre Hilfe an, aber trotzdem habe ich das Gefühl, gar nicht zum Trauern zu kommen.“ Die lebensmut Trauergruppe bietet Hinterbliebenen einen Raum für den Austausch und die eigene Trauer.

Zielgruppe

Für Betroffene, die einen Menschen an Krebs verloren haben

Termine

Wir treffen uns an 8 Terminen alle 2 Wochen

Standort

Marchioninstr. 65
81377 München

Kontakt

Über Krebsberatungsstelle (siehe Seite 7)

Zuversicht für den schweren Weg

Trauer ist meistens ein wellenförmiger Prozess, in dem sich Zuversicht und Verzweiflung unvermittelt abwechseln können. Das Wissen darum und die Erfahrung was hilft, die schweren Zeiten besser auszuhalten, werden in der Gruppe vermittelt. „Meine Trauer war nicht vorüber, als die Gruppe endete. Aber ich habe inzwischen gelernt, dass ich nach besonders schlimmen Tagen immer wieder auftauche und es mir dann oft ein kleines bisschen besser geht als vorher“, sagte ein Teilnehmer und rät zum Mut, Trauer zuzulassen. Denn – und das wissen wir aus der Forschung – sie ist nicht das Problem sondern Teil der Lösung.

Anja Malanowski, Leitung Trauergruppe

Rein in die Natur und die Seele baumeln lassen

Es ist ein regnerischer Novembertag. Trotzdem macht sich die Gruppe von Krebspatientinnen und -patienten auf den Weg zum Treffpunkt für die Wandertour. Gegenseitiges Begrüßen, die ersten Erlebnisse austauschen – und schon geht es los mit der Bahn Richtung Starnberg. Unser Ziel ist die wildromantische Starzenbachschlucht auf der Westseite des Starnberger Sees.

Der Krebs darf heute zu Hause bleiben

Bei Draußen Aktiv steht nicht die Erkrankung im Mittelpunkt. Es geht um das bewusste Bewegen und Erleben in der Natur und einer Gruppe von Gleichgesinnten. Das fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern hat auch eine wohltuende Wirkung auf die Seele. Der Austausch untereinander schafft ein Gefühl der Verbundenheit und des Verständnisses.

Seit 2009 wandern wir einmal im Monat mit einer maximal zwölfköpfigen Gruppe im Münchner Umland und Alpenvorland. In drei bis vier Stunden Gehzeit laufen wir mal im flachen Gelände – mal in mäßige Höhen, wobei 400 Höhenmeter nicht überschritten werden. Geleitet wird die Gruppe von einer Psychoonkologin und einer Sporttherapeutin.

Auf dem Rückweg von der Starzenbachschlucht lugt doch noch die Sonne durch und wir kehren zurück nach München, mit müden Füßen, aber voller Erlebnisse und einem wohligen Gefühl. Aussage einer Teilnehmerin: „Vielen Dank für diesen schönen Tag und die guten Gespräche mit euch (...) das war wieder eine ordentliche Portion Seelenvitamine!“

Karen Stumpenhusen, Leitung Draußen Aktiv

Zielgruppe

Patientinnen und Patienten

Standort

Wechselnd

Termine

Einmal im Monat, montags oder samstags

Kontakt

Über Krebsberatungsstelle (siehe Seite 7)

Zeit zum Malen, Reden und ganz bei sich sein!

Gerade in einer von Krankheit bestimmten Zeit bietet das Offene Atelier* Betroffenen eine kostbare Möglichkeit, selbst etwas für sich tun und gestalten zu können. Schon der Griff zum Pinsel, die Auswahl der Farben sind erste Schritte, um in ein kreatives Gespräch mit sich selbst einzutauchen – und Schönheit und Lebendigkeit zu erleben.

Das Atelier steht allen Interessierten offen. Nach einem Aufnahmegespräch ist jeder frei, diesen Ort für konzentriertes Arbeiten, die eigene Kreativität und Austausch zu nutzen. Gemeinsam mit der Gruppe

entwickeln wir Projekte, begleiten mit künstlerischen und technischen Anregungen – und auf Wunsch auch therapeutisch im persönlichen Gespräch.

Eine Teilnehmerin beschreibt ihre Erfahrungen so: „Das Atelier ist für mich ein Ort, an welchem ich zur Ruhe kommen kann, Zeit für mich und mein inneres Seelenleben finde. (...) In akuten Krisenzeiten war das Malen eine wunderbare Möglichkeit, alles andere zu vergessen und sich einfach nur um das Bild (und damit um sich) zu kümmern.“

Prof. Katja Bonnländer, Leitung Offenes Atelier

* Gemeinsames
Projekt von
lebensmut e.V.
und der
Bayerischen
Krebsgesellschaft e.V.

Info

Zielgruppe

Patientinnen und Patienten sowie ihre Angehörigen

Termine

Offenes Atelier
Montags 16.30–20.30
und mittwochs
9.30–13.30 Uhr

Workshops

Alle 2 Monate

Standorte

Offenes Atelier
Moorvilla
Situlistr. 73–75
80939 München

Workshops

Wechselnd

Kontakt

Offenes Atelier
0152 / 51 09 08 42
(zu den Atelierzeiten)

Workshops

089 / 44 00-7 49 18

Weiterführende Workshops

Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Offenen Ateliers wünschen sich nach der akuten Erkrankung, ihren künstlerischen Weg weiter zu verfolgen. In jährlich sechs Wochenend-Workshops können sie nicht nur neue Materialien und Techniken erkunden. Das jeweilige Thema gibt weitere Impulse und fordert Wahrnehmung und Kreativität heraus.

Samstag nachmittags steht alles bereit.

Das Material regt an, gleich aktiv zu werden. Wie im eigenen Atelier kann alles liegen bleiben, bis es

sonntags weitergeht. In zehn Stunden konzentrierter Arbeit können neue Wege gefunden und „so manche Angst und Zurückhaltung überwunden“ werden, wie eine Teilnehmerin beschreibt. Anstrengend ist es schon, aber am Ende ist das Staunen in der Gruppe über die Resultate groß, die sie nie für möglich gehalten hätten. Oder wie eine andere Teilnehmerin formuliert: „Zwei Tage in einer wunderbaren, magischen Welt, voller Farben, Formen, Ideen. Überraschungen und Abenteuer ... und doch Entspannung pur.“

Ursula Beutler, Leitung Workshops

Psychoonkologie am LMU Klinikum

„Pat. mit Erstdiagnose Leukämie, 2 Kinder, wünscht Unterstützung.“ „60-jähriger Herr M. weint viel, wirkt verzweifelt. Distress 10, bittet um Gespräch“ oder „Frau D. lehnt Therapie ab. Depression?“ – so lauten die kurzen Bemerkungen auf den Konsilanfragen, die uns tagtäglich als Team der Psychoonkologie aus allen Kliniken und Zentren des Onkologischen Spitzenzentrums (CCC München LMU) erreichen.

Die Behandlungsteams beziehen uns auf diesem Wege mit ein. In zertifizierten Zentren ist zudem ein Screening mit dem Distress-Thermometer vorgesehen, um das Ausmaß der aktuellen psychosozialen Belastungen und den Unterstützungswunsch zu erfassen. Nicht jeder Betroffene benötigt diese Hilfe, es wird häufig bereits als entlastend empfunden, dass es für den Bedarfsfall diese Möglichkeit gibt.

Gefühle zu teilen, verbindet und entlastet

Hinter jeder Patientenzimmertür wartet ein Mensch mit seiner eigenen Geschichte, seinen Ängsten und Hoffnungen. Wir treffen die Erkrankten in unterschiedlichen Situationen

an: während der Diagnosefindung, vor einer Operation oder während der Therapie, auf Allgemein- und mitunter auch auf Intensivstationen.

Starke Gefühle und emotionale Achterbahnfahrten sind dabei ganz normale Reaktionen auf das schwerwiegende Lebensereignis.

Die psychoonkologische Unterstützung ist breit gefächert. Im Vordergrund stehen Einzelgespräche, jedoch auch Paar- oder Familiengespräche. Wir besprechen mit dem Betroffenen, wie er oder sie die Belastungen erlebt, was unterstützt und guttut, um so einen ganz eigenen, individuellen Weg der Krankheitsbewältigung zu finden.

„Was wir für den einzelnen Betroffenen tun können, ist, Raum zu geben, um Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und den Blick darauf zu richten, was neben der Krankheit da ist, was im Leben stützt und trägt.“

Den oben genannten, jungen Familienvater zweier Kinder entlastete das Sprechen über seine Ängste. Während der langen Krankenhausaufenthalte war die psychoonkologische Betreuung für ihn eine emotionale Leitplanke. Seine Kinder fanden in der lebensmut Familiensprechstunde einen guten Ort. Zeitweilig bezogen wir auch seine Partnerin in die Gespräche mit ein.

Der 60-jährige Patient mit einem Sarkom fand mit neu entdeckten Atemübungen zur Ruhe und eine persönliche Kraftquelle, indem er alte Fotos sortierte, Erinnerungen auffrischte und Fotobücher für Freunde und Familie erstellte.

Bei Frau D. konnte eine Depression diagnostiziert und erfolgreich behandelt werden. Eine Zweitmeinung half ihr, Nutzen und Risiken der empfoh-



lenen Behandlung abzuwägen. Sie entschied sich für eine palliative Betreuung zu Hause mit dem Ziel einer möglichst guten Lebensqualität.

Hochleistungsmedizin und Menschlichkeit im Einklang

Bevor wir die Station verlassen, schauen wir im Stützpunkt oder im Arztzimmer vorbei, um uns mit dem Behandlungsteam auszutauschen. Zwischen Tür und Angel ergeben sich häufig auch kurze persönliche Gespräche, die über die Fachgrenze hinaus verbinden, Verständnis für die vielfältigen Herausforderungen im Klinikalltag vermitteln und den Teamgeist stärken.

Das psychoonkologische Netzwerk in unserer Klinik ist historisch gewachsen und eng verwoben mit dem Team der Krebsberatungsstelle von lebensmut e.V., der Seelsorge sowie der Klinik für Palliativmedizin, dem Patientenhaus des CCC München, dem Ethikkomitee und den Kolleginnen der Psychoonkologie der Frauenklinik, um nur einige

wichtige Partner zu nennen. Es reicht auch über das LMU Klinikum hinaus, wie zum Psychoonkologischen Dienst am Klinikum Rechts der Isar TU München, zur Bayerischen Krebsgesellschaft oder niedergelassenen Psychoonkologen, um eine bedarfsorientierte und heimatnahe Unterstützung zu ermöglichen.

Gemeinsam können wir einen wertvollen Unterschied machen

lebensmut e.V. trägt seit 25 Jahren durch Mitfinanzierung von Stellen, Übernahme der Supervisionskosten des psychoonkologischen Teams sowie vielfältigen Angeboten für Betroffene substanziell dazu bei, dieser so sinnstiftenden Aufgabe nachzugehen. Immer im Fokus ist die gemeinsame Vision einer exzellenten 360°-Versorgung von Menschen mit Krebs. Dafür danken wir lebensmut von ganzem Herzen!

Dr. Friederike Mumm, Leitung Interdisziplinäres Zentrum für Psycho-Onkologie (IZPO), Oberärztin Medizinische Klinik III am LMU Klinikum

„Live **Music** Now“ am Klinikum

Einmal im Monat verwandeln sich vier onkologische Stationen (F10, F21, G10, G22) des LMU Klinikums Großhadern in einen Ort voller Melodien und Emotionen. Dann bringen mehrfach ausgezeichnete Stipendiaten von Yehudi Menuhin Live Music Now e.V. Musik zu den Menschen, die selbst nicht in Konzertsäle gehen können. Ob zarte Harfenklänge, gefühlvolle Geigenmelodien oder warme Gitarrenakkorde – die Auswahl ist vielfältig und berührend.

Je nach gesundheitlichem Zustand lauschen die Erkrankten von ihren Betten aus oder begeben sich auf den Gang zu den Musikerinnen und Musikern. Beim einen oder anderen begleiten die Klänge sogar den ersten oder

letzten Therapietag. Das junge Ensemble erfüllt – wenn möglich – Musikwünsche und berührt damit jedes Mal die Herzen. Oft ruft die Musik ein Lächeln hervor und rührt manchmal sogar zu Tränen. Auch das Pflegepersonal freut sich und lässt sich gelegentlich sogar zu einem kleinen Tanz hinreißen. Am Ende erfüllt Applaus die Flure, aber die Musik hinterlässt Freude, die noch lange nachklingt.

Dr. Corinna Eichelser, Geschäftsführung lebensmut e.V.



Krebs**Informationstag:** Hochleistungsmedizin und Menschlichkeit

Unter dem Motto „Wissen hilft“ bietet der Krebs-Informationstag seit 2002 für Krebskranke und Angehörige einen Tag voller Wissen, neuer Perspektiven und Solidarität. Mittlerweile ist er auf rund 700 Besucher angewachsen und damit die größte Patientenveranstaltung in München. Initiiert wurde der Krebs-Informationstag durch lebensmut. Mittlerweile wird er gemeinsam mit der Bayerischen Krebsgesellschaft, dem CCC München^{LMU} – Comprehensive Cancer Center und dem Bayerischen Zentrum für Krebsforschung BZKF veranstaltet.

wieder auf dem neuesten Stand bin. Und wenn mein Krebs zurückkommen sollte, fühle ich mich gewappnet, weil ich meine Optionen kenne. Das nimmt mir sehr viel Angst.“

Viele Besucher berichten von ähnlichen Erfahrungen und machen deutlich, wie wertvoll dieser Tag für sie ist: „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.“ Dieses Gefühl, nicht allein

„Ich bin zum dritten Mal hier und gehe mit dem guten Gefühl nach Hause, dass ich wieder auf dem neuesten Stand bin. Und wenn mein Krebs zurückkommen sollte, fühle ich mich gewappnet, weil ich meine Optionen kenne. Das nimmt mir sehr viel Angst – und meinem Lebensgefährten.“

Einmal im Jahr kommen hier Betroffene, Experten, gemeinnützige Organisationen und Selbsthilfegruppen zusammen, um sich auszutauschen und zu informieren. Die Vielfalt der Angebote aus Vorträgen, Workshops und Gesprächen mit Experten unterstützt Betroffene dabei, ihren Weg in der Krankheit zu finden. Die behandelten Themen erstrecken sich von den neuesten medizinischen Fortschritten und innovativen Behandlungsmöglichkeiten über individuelle Therapieansätze bis hin zu den vielfältigen Herausforderungen, die der Alltag mit einer Krebserkrankung mit sich bringt, wie etwa der Umgang mit körperlichen und emotionalen Belastungen, die Rückkehr in den Beruf oder die Besonderheiten bei der Ernährung. Einige Besucher kommen jedes Jahr, und auf die Frage nach ihren Erfahrungen antwortet eine Teilnehmerin: „Ich bin zum dritten Mal hier und gehe mit dem guten Gefühl nach Hause, dass ich

zu sein, gibt Kraft. „Geteiltes Leid ist eben wirklich oft halbes Leid“, sagt ein anderer Teilnehmer. „Hierher zu kommen, fühlt sich ein bisschen so an wie eine große Familie, Freunde, die ein Schicksal teilen“, beschreibt es eine weitere Stimme. Es ist diese einzigartige Atmosphäre des Miteinanders, die den Krebs-Informationstag zu etwas Besonderem macht. Experten treffen auf Erkrankte und es entsteht ein Dialog auf Augenhöhe, der Mut macht.

Dr. Corinna Eichelser, organisatorische Leitung Krebs-Informationstag

**Krebs
Informationstag
Jeden Herbst
in München**



Akademie für Psycho-Onkologie München

Die Akademie für Psycho-Onkologie (APOM) wurde 2010 von Dr. Pia Heußner und Prof. Peter Herschbach gegründet und zunächst von der Deutschen Krebshilfe gefördert. Die Deutsche Krebsgesellschaft genehmigte 2014 das didaktische Konzept und überprüft es seitdem alle drei Jahre. 2019 wurde die APOM ein Teil von lebensmut e.V., was den Auftrag von lebensmut, die psychoonkologische Versorgung zu fördern, perfekt ergänzt. Die Organisation liegt in den bewährten Händen von Frau Uihlein. Seit 2023 verstärkt Dr. Klaus Lang das Leitungsgremium.

Aufgabe der APOM

Menschen, die mit einer Krebsdiagnose konfrontiert werden, müssen eine Vielzahl krankheits- und behandlungsbedingter Belastungssituationen bewältigen. Diese sind bei einem Drittel bis zur Hälfte aller Krebspatientinnen und -patienten so stark ausgeprägt, dass eine psychotherapeutische Unterstützung angezeigt ist.

Psychotherapie wird von approbierten ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeuten angeboten. Allerdings ist die klassische Psychotherapieausbildung

nicht auf die spezielle Situation von krebskranken Menschen, die vor allem reale Belastungssituationen und existentielle Bedrohungen verarbeiten müssen, ausgerichtet. Deswegen ist hier eine besondere Zusatzqualifizierung notwendig und von der Deutschen Krebsgesellschaft gefordert. Diese spezielle Psychotherapiefortbildung ist das Anliegen der APOM. Damit ist die APOM eines von 15 deutschen Fortbildungsinstituten, die von der Deutschen Krebsgesellschaft anerkannt wurden.

Inhalte der Fortbildung

Im Mittelpunkt der Fortbildung stehen Veranstaltungen mit maximal 20 Teilnehmern, die sich über vier Wochenenden à drei Tagen erstrecken (insgesamt 105 Unterrichtseinheiten). Zu den Inhalten jedes Kurses, die von

ca. 20 hochqualifizierten Dozenten, überwiegend aus dem CCC München, vermittelt werden, gehören die medizinischen Grundlagen der wichtigsten Krebserkrankungen, Psychodiagnostik, psychotherapeutische Verfahren, Sozialrecht, Kommunikation, Sport und Krebs, Schmerzbehandlung, Palliativmedizin, Trauerarbeit der Angehörigen und andere. Eine zentrale Rolle spielt die persönliche Selbsterfahrung der Teilnehmer in Kleingruppen, Fallbesprechungen und die Erstellung eines klinischen Fallberichts. Jeder Kurs wird von den Teilnehmern evaluiert. Bei gegebenen Voraussetzungen werden sie von der Deutschen Krebsgesellschaft als Psychoonkologen anerkannt und können damit unter anderem in Krebszentren tätig werden. Seit 2015 hat die APOM 180 Psychotherapeuten und Ärzte fortgebildet.

Prof. Dr. Peter Herschbach, Dr. Pia Heußner, Dr. Klaus Lang, APOM Leitungsgremium

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.apom.de/die_akademie.php

lebensmut **Magazin**

Leben mit Krebs: Diesem Thema widmet sich das lebensmut Magazin zweimal im Jahr (Auflage: 5.500 Exemplare) in vielfältiger Weise. Im Mittelpunkt stehen Erkrankte und Angehörige mit ihren Fragen und Bedürfnissen. Wichtig ist uns, diese aus verschiedenen Perspektiven zu beleuchten und die lebensmut Angebote vorzustellen. Deshalb kommen auch unsere Psychoonkologinnen, Ärzte und andere Experten zu Wort. Immer mit dem Ziel, hilfreiche Informationen anzubieten und die Leserschaft auch an den Erfahrungen Betroffener teilhaben zu lassen.

Die Geschichte unseres Magazins beginnt 1999. Bis 2001 erschien es unter dem Titel „Gezeiten“. Die Idee dazu brachte Serap Tari, lebensmut Gründungsmitglied und langjährige Leiterin unserer Kontakt- und Informationsstelle, vom Universitätsklinikum Göttingen mit. Als wissenschaftliche Redakteurin hatte sie dort mit Prof. Wolfgang Hiddemann eine Publikation für Patienten und Angehörige entwickelt und herausgegeben.



Seit 2001 hat sich das Konzept des Magazins beständig weiterentwickelt. Wichtige Impulse kamen über die Jahre durch das wachsende lebensmut Angebot, aber seit 2009 auch von der Journalistin Regine Kramer.

Ulla Hiddemann, Redaktionsleitung lebensmut Magazin

lebensmut**TV**

ein Online-Angebot von lebensmut

Internet, Facebook, Instagram und Co.: In Zeiten von Social Media und Digitalisierung hat lebensmut sein Serviceangebot um eine Dimension erweitert. Auf der Website können jetzt auch Filme über Unterstützungsangebote und Geschichten von Betroffenen abgerufen werden.



Emotion und Information

Menschen interessieren sich am meisten für andere Menschen! In bewegenden Einspielfilmen erzählen Krebspatientinnen und -patienten sowie Angehörige ihre Geschichte. Sie schildern, welche lebensmut Angebote sie in Anspruch genommen und wie diese geholfen haben. Dabei kommen auch die jeweiligen Therapeutinnen zu Wort und erklären die Unterstützungsleistungen. Zudem wird auf wichtige medizinische Aspekte eingegangen.

Service

Unter lebensmut.org/lebensmut-tv findet sich eine Mediathek mit Filmen über die vier Hauptsäulen von lebensmut: Krebsberatungsstelle, Familiensprechstunde, KiA – Krebs im Alter sowie Draußen aktiv. Neue Filme werden auf den gängigen Social-Media-Plattformen mit Kurztrailern angekündigt.

Ulla Hiddemann, Produzentin lebensmut TV

Benefizveranstaltungen für den

Sommerfest beim Rabenwirt

Als Sibylla Abenteuer uns 2019 kontaktierte und anbot, in ihrem Restaurant „Rabenwirt“ in Pullach ein Fest für lebensmut zu veranstalten, war das für uns ein großes Glück. Eine ihrer Mitarbeiterinnen war damals an Krebs erkrankt und Sibylla hatte im Zuge dessen von lebensmut gehört. Spontan beschloss sie, unseren Verein zu unterstützen.

Durch die Beschränkungen der Coronapandemie ging es anfangs nur langsam und mit einigen Einschränkungen voran. Doch wer Sibylla Abenteuer kennt, der kennt auch ihre Energie und weiß, dass sie sich nicht von einem einmal gefassten Beschluss abbringen lässt.

Kunst und Erlebnisse, die man nicht kaufen kann

Es ist eine Freude, auf der großen Terrasse des Rabenwirts die Gastfreundschaft von Sibylla zu erleben und auch die kulturellen Höhepunkte zu genießen, die sie immer wieder zu organisieren weiß.

Bei den Festen im Rabenwirt werden auch originelle Dinge zugunsten von lebensmut versteigert, wie zum Beispiel „Kunst in Dosen“ mit Grafiken von Manfred Mayerle oder Bücher und Originalzeich-

nungen von Peter Gaymann. Aber auch jedes Mitglied des lebensmut Vorstands trägt eine besondere Überraschung bei – mit Erlebnissen, die man nicht kaufen kann. Dazu zählten beispielsweise eine Besichtigung des Werks von Infineon in Regensburg, eine Führung durch das neu eröffnete Hotel „Königshof“, Karten für die Abschiedsshow von Carmen Nebel mit Zugang zur Aftershow-Party und einen „Blick in Dein Inneres“, eine Darmspiegelung durch Frau Prof. Mayerle.

Die Sommerfeste beim Rabenwirt sind mittlerweile zum festen Termin der lebensmut Freunde geworden und erfreuen sich großer Beliebtheit. Nicht zuletzt hat unser Verein auf diese Weise viele neue Freunde und Unterstützer gewonnen.

Liebe Sibylla, tausend Dank! Wir freuen uns schon auf die nächsten Feste im Rabenwirt.
Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann,
1. Vorsitzender lebensmut e.V.



lebensmut Freundeskreis

Festabend in der Alten Rotation

Marlene und Dr. Dirk Ippen haben entscheidend zu der erfolgreichen Entwicklung von lebensmut e.V. beigetragen. Seit 2004 laden sie einmal im Jahr zur einer Benefizveranstaltung zugunsten unseres Vereins ins Pressehaus des Münchner Merkur ein. Die ersten Veranstaltungen fanden noch im dortigen „Buttersackzimmer“ statt. Renommiertere Künstler wie Sunny Melles, Jörg Hube, Tilman Spengler und Rolf Boysen begeisterten damals die Gäste.

Bald wurde der Raum zu klein und seit 2009 werden die Festabende in der „Alten Rotation“ gefeiert. Diese Veranstaltungen erfreuen sich großer Beliebtheit und haben längst ihren festen Platz in der Münchner Gesellschaft. Zu diesem Erfolg hat wesentlich auch Sabine Dultz beigetragen. Als ehemalige Chefin des Feuilletons des Münchner Merkur gelang es ihr immer wieder, interessante Schauspieler und Sänger für einen Auftritt zu gewinnen.

Ein Abend voller Kunst, Kultur und Information

So traten die Biermösl Blosn mit Gerhard Polt zugunsten von lebensmut auf, wie auch Dagmar Manzel, die Geschwister Anna und Daniel Prohaska, Christian Friedel, die Schüler der Otto Falckenberg Schule und viele Künstler mehr.

An den Abenden in der Alten Rotation können die Gäste aber immer auch Einblicke

in die Arbeit von lebensmut gewinnen. So schildern von Krebs Betroffene, wie lebensmut sie bei der Bewältigung der Krankheit und ihrer Folgen unterstützt hat. In Filmbeiträgen von lebensmut TV werden auch die Angebote unseres Vereins dargestellt. So verknüpft sich an jedem dieser Festabende Ernstes mit Heiterem – das ist im besten Sinne lebensmut.

Die treue und langjährige Unterstützung durch Marlene und Dr. Dirk Ippen hat lebensmut auch über Münchens Grenzen hinaus bekannt gemacht und zur Ausweitung unseres Freundeskreises beigetragen. Sie sind im wahren Sinne des Wortes für uns „Gold wert“ – danke und vergelts Euch Gott!

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





„Das Bedürfnis hinzusehen, wo Mitmenschen schwere Stunden erleben und etwas geben zu können, ist mir ein Herzenswunsch. Mein Spruch lautet: Fare non parlare.“

Sibylla Abenteuer, 2. Vorsitzende,
Unternehmerin und Gastronomin

„Nach der Krebsdiagnose meiner Frau durften wir als Familie direkt erleben, wie unkompliziert, professionell und gleichzeitig herzlich lebensmut in verschiedensten Situationen unterstützt hat. Mir ist es ein Anliegen, dieses Angebot so vielen Betroffenen wie möglich zugänglich zu machen und gleichzeitig neue Unterstützer zu gewinnen.“

Christoph Härle, Schatzmeister,
selbstständiger Unternehmer



„Eine Krebsdiagnose überrollt den Patienten und alle Nahestehenden wie ein Tsunami, der Sog zieht alle unter Wasser und es braucht einen Anker. Das ist lebensmut e.V. für mich. Ich bin froh, dass wir einen Anker werfen und aktiv unterstützen können.“

Prof. Dr. med. Julia Mayerle, 1. Beisitzerin im Vorstand,
Direktorin der Medizinischen Klinik II, LMU Klinikum



„Krebs ist eine Erkrankung, die nicht nur den Patienten selbst großes Leid bringt, sondern auch ihr Leben und das Ihrer Familien und Angehörigen ordentlich durcheinanderbringt. lebensmut unterstützt in dieser schwierigen Lage und hilft, die Erkrankung und ihre Folgen besser zu meistern. Ich bin froh, diesen Verein durch meine Arbeit mittragen zu können, so wie er auch mir und meiner Familie geholfen hat.“

Dr. Ralf Sambeth, 2. Beisitzer im Vorstand,
in leitender Position bei Infineon

„Schon seit meiner Diplomarbeit war es mein Wunsch, Menschen mit einer Krebserkrankung zu helfen. Bei lebensmut habe ich nun endlich die Möglichkeit, genau das auf direkte oder indirekte Weise zu tun. Besonders beeindruckend ist für mich auch das Team aus Ehrenamtlichen und Mitarbeiterinnen, die sich individuell und mit großer Hingabe um jede einzelne Person kümmern, die unsere Hilfe sucht.“

Dr. Corinna Eichelser, Geschäftsführerin



„Dass lebensmut Menschen, die mit Krebs konfrontiert sind, in dieser schwierigen Zeit so zur Seite steht und ich einen Teil dazu beitragen kann, erfüllt mich mit Dankbarkeit.“

Anita Uihlein, Sekretärin und Koordinatorin APOM

Bühne frei

für unsere
Ehrenamtlichen

Unsere Ehrenamtlichen

(von links nach rechts):
Michael Hallerbach,
Helmut Heißenhuber,
Luitgard Schließhuber,
Josef Gall, Angelika Wilkening,
Gerhart Egger, Hilde Lingg,
Micke Köhler, Maria Trachsel,
Karin Herrnberger,
Brigitta Wegmann.

Nicht auf dem Bild:
Klaus Bayer, Elisa Maria Greubel,
Erika K., Isolde K.,
Hildegard Schelling, Tanja R.

Seit den Anfängen unseres Vereins unterstützen uns ehrenamtliche Helfer auf vielfältige Weise. Zu Anfang besuchten sie mit einem Bücher- und Zeitschriftenwagen, der sogenannten „Mobilen Bibliothek“, die Patienten auf den Stationen der Medizinischen Klinik III, um Abwechslung und Lesestoff anzubieten.

Heute begleiten unsere Ehrenamtlichen die Musiker von „Live Music Now“ bei den Konzerten auf den Stationen. Sie helfen bei der Durchführung unserer neuen KiA-Foren und beim KiA-Treff, stehen bei Veranstaltungen wie dem Krebs-Informationstag an unserer Seite und sorgen dafür, dass unsere Magazine und Einladungen zuverlässig verschickt werden. Ob beim Verpacken, der Standbetreuung, dem Auf- und Abbau oder der Organisation – auf ihre helfenden Hände ist immer Verlass.

Viele unserer Ehrenamtlichen haben selbst Erfahrungen mit einer Krebserkrankung oder erleben sie im persönlichen Umfeld. Sie wissen daher, was es bedeutet, in schwierigen Zeiten auf eine Hilfe zählen zu können, und begegnen den Betroffenen mit Mitgefühl und Verständnis. Von Herzen ein riesiges Dankeschön!
Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann, 1. Vorsitzender lebensmut e.V.

An alle Spender herzlichen Dank!

Es ist eine große Freude, an dieser Stelle unseren treuen und großzügigen Spendern und Förderern zu danken! Sie unterstützen lebensmut und ermöglichen es uns, seit 25 Jahren ein stetig wachsendes Angebot für an Krebs erkrankte Menschen und ihre Angehörigen zu schaffen. Eine schöne Würdigung unserer Arbeit ist, wenn lebensmut bei besonderen Anlässen wie Geburtstagen, Familienfeiern oder auch in Trauerfällen bedacht wird. In Ergänzung zu diesen Einzelspenden konnten wir auch Organisationen wie u. a. Sternstunden e. V., die Sparkassen Stiftung oder die Retla Stiftung von uns überzeugen, die spezifische Projekte fördern. Ohne diese Zuwendungen ist die großartige Entwicklung unseres Vereins und der Ausbau unserer breit gefächerten Angebote nicht möglich. Tausend Dank für diese Hilfe!

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

Impressum

Herausgeber: Vorstand des gemeinnützigen Vereins lebensmut e.V. (Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann, Sibylla Abenteurer, Christoph Härle, Prof. Dr. Julia Mayerle, Dr. Ralf Sambeth)

lebensmut
Leben mit Krebs

lebensmut e.V., Marchioninistraße 65, 81377 München
Telefon: 089 / 44 00-7 49 18, Fax: 089 / 44 00-7 86 65
E-Mail: lebensmut@med.uni-muenchen.de
Internet: www.lebensmut.org
Facebook: <https://www.facebook.com/lebensmut.MUC>
Instagram: <https://www.instagram.com/lebensmut.muc/>
Linkedin: <https://www.linkedin.com/company/lebensmut-muc>

Konzeption, Redaktion, Text: Regine Kramer, Dr. Corinna Eichelser, Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann, Ulla Hiddemann (verantwortlich i. S. d. P.)

Lektorat: Anne F. Rieke

Layout und Satz: Christiane Gerstung, www.gerstung.info

Druck: Kriechbaumer Druck GmbH & Co. KG, Ehrenbreitsteiner Straße 42, 80993 München

© Fotos und Illustrationen: S. 3: Lala Hegerich | S. 24: Christiane Gerstung | S. 6, 9, 10: Reinhard Blumenschein | S. 7, 8, 11, 15, 17, 18, 19, 22, 23, 25, 26, 28, 29, 30: Andreas Steeger | S. 22: Adobe Stock | S. 16, 27, 28, 29: privat



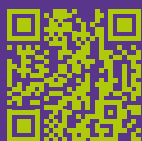
Wir machen Mut. Helfen Sie uns dabei!

Lebensmut e.V. unterstützt Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen mit Beratung, Information und Orientierung in der Krankheit und danach. Je nach individuellem Bedarf können Betroffene sowohl Einzelgespräche als auch Gruppenangebote in Anspruch nehmen. Jede Unterstützung ist individuell, unbürokratisch und fast alle sind kostenfrei.

Erste Anlaufstelle ist unsere Krebsberatungsstelle, die Patienten und Angehörigen mit Rat und Hilfe zur Seite steht. Wir fördern auch die Familiensprechstunde für krebskranke Eltern mit ihren Kindern und haben das Projekt KiA – Krebs im Alter ins Leben gerufen.

Lebensmut finanziert sich zum größten Teil aus Spenden. Bitte helfen Sie uns daher bei dieser wunderbaren Aufgabe mit Ihrer Spende. Seien Sie die Hoffnung, die Betroffene so dringend brauchen.

Danke für Ihre Spende!



lebensmut e.V.

Stadtsparkasse München

IBAN: DE70 7015 0000 0000 5779 99

BIC SSKMDEMXXX

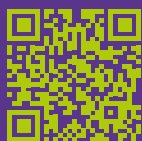
Mehr Informationen auf www.lebensmut.org

 [lebensmut.MUC](https://www.facebook.com/lebensmut.MUC)

 [lebensmut.muc](https://www.instagram.com/lebensmut.muc)

 [lebensmut-muc](https://www.linkedin.com/company/lebensmut-muc)

Scannen und Mitglied werden:



lebensmut
Leben mit Krebs