

FITNESS ERHALTEN

Kleine Bewegungen, große Wirkung

NEUES VON LEBENSMUT

**KiA Forum startet mit einem
„Tag für Angehörige“**

2
2023

SCHWERPUNKTTHEMA

Die Not der Angehörigen

*Wenn der geliebte
Mensch an Krebs
erkrankt*

Inhalt

3 Editorial

Schwerpunkt

4 Die Not

der Angehörigen

Von der Krebsdiagnose des Partners sind auch Angehörige stark betroffen. Drei Betroffene erzählen, wie sie mit dieser Situation umgehen, was ihnen hilft und sie stärkt.

Experteninterview

8 Helfen wollen – und nicht können

Wenn der geliebte Mensch an Krebs erkrankt, kann sich eine schier unmenschliche Belastung für den Partner aufürmen. Ein Dreiergespräch mit einer betroffenen Angehörigen und einer Psychoonkologin.

12 Fitness erhalten Kleine Bewegungen, große Wirkung

13 Entspannung Nähe spüren – miteinander

14 Neues von lebensmut KiA Forum startet mit einem „Tag für Angehörige“

16 Im CCC München Das Patientenhaus bietet zentrale Beratung bei Krebs

17 Für Sie ausgesucht

- Mika-App als Therapiebegleiter
- Ratgeber für von Krebs betroffene Paare

17 Unter uns – von Betroffenen für Betroffene

In der Krankheit tickt man anders. Corina W. hat sich vorgenommen, ihre Bedürfnisse klarer zu benennen.

18 Der Krebs- Informationstag 2023 Wissen, Hoffnung, Perspektiven

20 Jubiläum 20 Jahre Offenes Atelier!

21 Was lebensmut bewegt

- Krebsberatungsstelle mit neuer Leitung
- lebensmut in BR-Sendung „Stolperstein“

21 Buchvorstellung Tasmanien – der neue Roman des italienischen Schriftstellers Paolo Giordano

22 lebensmut TV Das Angebot KiA – Krebs im Alter

23 Neues Ehrenmitglied Sabine Dultz

24 Festabend Liebe, Leid und Lebensglück

Benefizveranstaltung in der Alten Rotation

26 Jede Unterstützung zählt

Dank an unsere Spender

27 Impressum

28 Unsere lebensmut Angebote

Liebe Mitglieder, liebe Freunde und Unterstützer von lebensmut,

das Schwerpunktthema in diesem **LM** Magazin nimmt die Angehörigen von Krebspatienten in den Blick. Betroffene schildern darin, welche Sorgen sie umtreiben. Sie bemühen sich, den krebserkrankten Menschen bestmöglich zu unterstützen und stellen ihre eigenen Ängste und Nöte zurück, um ihn nicht zusätzlich zu belasten. Sie erzählen auch, wie lebensmut ihnen hilft, mit dieser Situation umzugehen.

Bei lebensmut hat sich in den letzten Monaten viel getan: Wir haben die Altersbegrenzung für unsere Angebote zu Krebs im Alter (KiA) aufgehoben und jeder, der sich davon angesprochen fühlt, kann sich jetzt an KiA wenden. Außerdem haben wir einen KiA Treff nur für Angehörige etabliert, um ihnen Raum für ihre besonderen Bedürfnisse zu geben. Im Oktober fand auch das erste KiA Forum statt. Zweimal jährlich werden bei dieser Tagesveranstaltung spezifische Fragen zum Thema Leben mit Krebs diskutiert und in Workshops vertieft. Das erste Forum, das den Angehörigen gewidmet war, zeigte sich als großer Erfolg.

Auf viel Zuspruch stieß auch der Krebsinformationstag Mitte November 2023, der diesmal wieder als reine Präsenzveranstaltung stattfand. Etliche Vorträge wurden aufgezeichnet und stehen bis Ende 2023 im Netz zur Verfügung (www.krebsinfotag.de).

„Liebe, Leid und Lebensglück“ war das Motto des Festabends in der Alten Rotation, zu dem Marlene und Dirk Ippen eingeladen hatten. Mit ihrem Schwung und ihrem Enthusiasmus lösten die Schüler der Otto Falckenberg Schule beim Publikum wahre Begeisterungstürme aus. Wir hoffen, dass Ihnen dieses Magazin Freude bereitet und einige wertvolle Informationen und Tipps vermittelt. Dem neuen Jahr sehen wir mit großer Vorfreude entgegen, denn 2024 wird lebensmut 25 Jahre alt. Dies wollen wir natürlich auch mit Ihnen in einem angemessenen Rahmen feiern.

Lassen Sie uns die nächsten Schritte gemeinsam mit Zuversicht, Freude und Lebensmut gehen und bleiben Sie uns gewogen.

Ihr

Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann

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

„Mit Freude und Stolz gehen wir
in unser 25. lebensmut Jahr!“



Angehörige sind von der Krebsdiagnose ihres Lebenspartners emotional stark betroffen: als Individuum mit eigenen Sorgen, Bedürfnissen und Wünschen, als Helfer, der viele neue Aufgaben schultern muss, und als Partner in einer Beziehung, die sich durch die Krankheit verändert. Drei Angehörige von Krebspatienten haben uns erzählt, wie sie mit dieser Situation umgehen.

Es ist eine vielgestaltige Belastung, die Angehörige tragen und oft lange aushalten müssen, womöglich ohne dass das Umfeld viel davon merkt. Für den anderen da zu sein, bedeutet und erfordert plötzlich etwas ganz anderes. Persönliche Pläne verlieren an Bedeutung, die gewohnte Aufgabenverteilung untereinander funktioniert nicht mehr und womöglich werden auch die Gefühle füreinander in dieser Krisensituation auf eine harte Probe gestellt.

Der erste Schock der Diagnose schneit betroffene Paare oft erst einmal stärker zusammen. Doch sie haben einen langen Weg vor sich, mit vielen Untersuchungen, Arztgesprächen und einer Behandlung, die viele Monate

bis Jahre dauern kann. Wenn jeder Partner für sich emotional belastet ist und beide gemeinsam mit einem veränderten Alltag zurechtkommen müssen, kommt es schnell zu Problemen. „Eine derart schwere Krankheit wie Krebs ist wie ein Dritter, der sich in eine Beziehung einmischt“, schrieb der 2021 verstorbene Paartherapeut Hans Jellouscheck in seinem Ratgeber „Paare und Krebs“*.

Wenn sich der geliebte Mensch verändert
Der Krebs und seine Behandlung können vorübergehende oder dauerhafte körperliche, seelische und Verhaltensänderungen beim Patienten zur Folge haben. Sie anzunehmen,

ist auch für den Lebenspartner eine Herausforderung. Herta W. und ihr Mann haben schon einen langen Weg hinter sich. Seine Diagnose einer nicht heilbaren Form von Blutkrebs liegt sechs Jahre zurück, die ersten Symptome und Behandlung ca. zwei Jahre. Seither musste das Paar weitere Herausforderungen meistern.

Anfang 2023 erhielt der heute 73-Jährige die Diagnose Prostatakrebs, einen Monat später hatte er kurzfristig eine schwere Herzoperation und wenige Monate darauf die Prostata-OP. „Es ist ein Glück, wie er für sich und wir zusammen all das überwunden und geschafft haben“, sagt die 68-Jährige rückblickend. „Ich habe einen Riesenrespekt davor, was er alles weggesteckt hat. Er kämpft und gibt nicht auf.“

Dennoch: seit der mehrstündigen Bypass-Operation ist Paul W. nicht mehr der gleiche. Ein Durchgangssyndrom mit Orientierungslosigkeit und Halluzinationen machte ihm danach stark zu schaffen. Die Folgen spürt er bis heute. Der Kopf macht noch nicht wieder so mit, konzentrieren fällt oft schwer und auf Fragen gibt er manchmal eine unpassende Antwort.

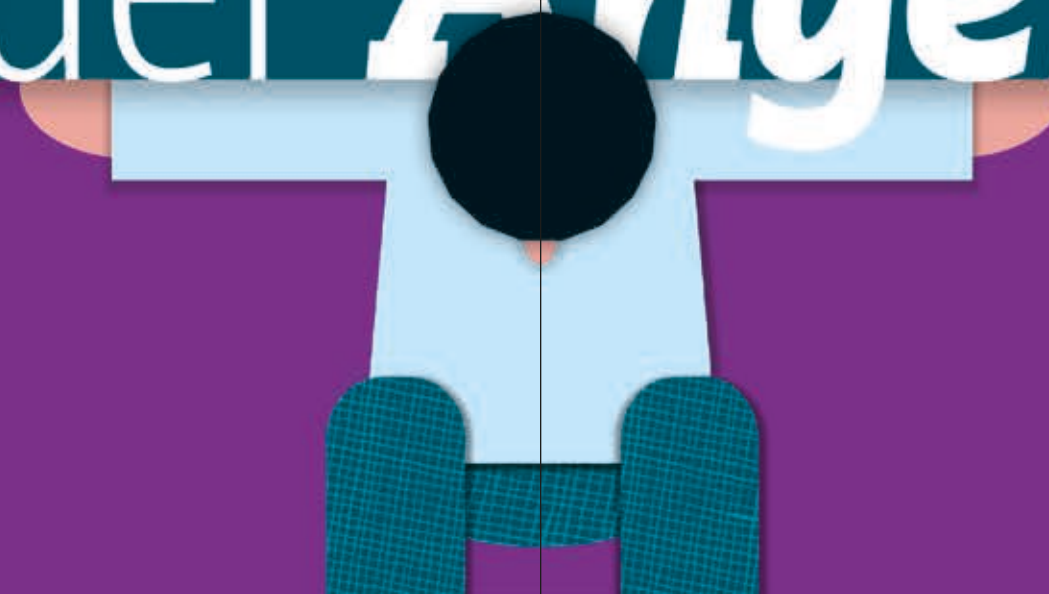
Auch für Herta W. ist es eine schwierige Zeit. Denn sie weiß nicht, ob ihr Mann jemals wieder so sein wird wie vorher. Sie vermisst die Qualität ihrer früheren Gespräche, und einiges, was sie immer gemeinsam unternommen haben, geht jetzt nicht mehr. „Ich bin ein bisschen wehmütig“, sagt sie, „dieses Jahr sind wir erstmals nicht um den See geradelt. Und auch für das ganze Latein- und Klassikantzen, das uns so viel Spaß gemacht hat, sehe ich keine Chance. Vielleicht geht irgendwann wenigstens wieder ein Tanz?“

Von der Schwierigkeit, den Partner sein zu lassen

Auch mit der Arbeitsaufteilung im Alltag klappt es nicht mehr wie früher. „Wir waren als Team immer gut. Jeder hat seines gemacht und wir unser gemeinsames eben auch. Jetzt muss ich schauen, dass die Dinge laufen. Paul will schon etwas tun, aber er kann sich bei einigem nicht aufraffen oder braucht erstaunlich lang.“ Herta W. schwankt zwischen der Hoffnung, dass es mit ihrem Mann wieder besser wird, und Momenten der Hilflosigkeit und Trauer darüber, dass von den Dingen, die

* Mehr Informationen zum Buch siehe Seite 17

Die Not der Angehörigen



sie bisher teilten, vielleicht nicht viel bleibt. Deshalb fällt es ihr auch nicht immer leicht zu respektieren, wenn er nicht vorankommt oder nichts für sich und sein Gedächtnis tun kann oder mag. „Dann meine ich in bester Absicht, ihn zu etwas bringen zu können. Aber das empfindet er zu Recht als übergriffig und so kommt es immer mal zum Streit.“

Gut, dass sie darüber reden können. Doch Herta W. weiß: Die Balance als Paar neu zu finden, ist ein längerer Weg. Unterstützung dafür holt sie sich bei KiA – Krebs im Alter. Das lebensmut Angebot entdeckte sie 2021, als ihr Mann mehrere Monate in sehr kritischem Zustand war. Seither nutzten beide immer wieder die verschiedenen KiA-Angebote, ebenso wie die persönliche Beratung. Deshalb ist sie sich sicher: „Es wird auch für die neue Situation eine Lösung geben.“

Für sich sorgen – auch in schweren Zeiten

Bei aller Sorge um den kranken Partner sollten die eigenen Bedürfnisse nicht vergessen werden. Angehörige nehmen sich oft nicht ausreichend Zeit und Raum, um etwas für sich zu tun, kreisfreie Zeiten und Räume zu suchen und so Kraft zu tanken. Seit Herbst 2022 hat sich der Zustand von Elisabeth F.'s Mann sehr verschlechtert. Chemo und Bestrahlung helfen nicht mehr. Die Metastasen im Hirn werden aktiver und Wasser drückt auf das Sprachzentrum. Vor kurzem musste ein Rollator angeschafft werden, damit er sich überhaupt noch im Haus bewegen kann.

Seither fühlt sie sich sehr angebunden und belastet. Beide sind um die 80, die Pflege, der Haushalt, die große Wohnung und die Begleitung ihres Mannes bei allen Gängen und Arztterminen füllen schnell den ganzen Tag aus. Und so wird die zunehmende Bedürftigkeit ihres Mannes für die Pflegenden sehr anstrengend. „Was soll ich machen? Er braucht ja meine Unterstützung, und weder eine 24-Stunden-Hilfe noch ein Pflegeheim sind aktuell eine Option für uns.“ Was sie bräuchte, wäre eine spontane, flexible Unterstützung, damit sie für sich etwas Zeit hat. „Aber ich

verteidige meine kleinen Freiheiten, so weit es geht,“ betont sie. „Ich muss einfach ab und zu was unternehmen und ich brauche etwas, was mir guttut.“

Rausgehen und sich bewegen, das ist seit jeher Elisabeth F.'s Kraftquelle. Früher war das Paar viel gemeinsam in den Bergen und beim Radfahren unterwegs. Jetzt hat sie sich vorgenommen, ein bis zwei Mal die Woche mit der Radlergruppe im Seniorenzentrum mitzufahren. „Da mache ich unwahrscheinlich gerne mit. Die sind zwar alle noch etwas jünger, aber mit dem E-Bike komme ich schon mit.“ Diese Unternehmungen sind umso wichtiger, als das Ehepaar kaum noch Besuch bekommt und ihre sozialen Kontakte wenig geworden sind.

Mit Trauer und Angst umgehen

Noch ist der kranke Ehemann nicht ans Bett gefesselt. Doch Elisabeth F. sieht, dass es ihm immer schlechter geht, er schwächer wird, zu den Sprachstörungen auch das Vergessen kommt. Oft liegt er jetzt den ganzen Tag. In den letzten Jahren haben sie noch einiges gemeinsam unternommen. „Noch diesen Juli waren wir mit dem Schiff auf der Donau unterwegs, das hat ihm lebensmut gegeben.“ Jetzt geht es ihrem Mann nicht nur viel schlechter, er sagt auch oft, dass er nicht mehr will.

Nicht zu wissen was kommt, nicht planen zu können und auch keine Zeit dafür zu haben, beunruhigt und ängstigt sie. Wie kann sie die Pflege leisten, wenn er nicht mehr gehen kann? Die Themen Pflegeheim bzw. Hospiz stehen im Raum. Doch die Suche nach einer guten Pflegelösung erweist sich als sehr schwierig. Freie Plätze gibt es praktisch nirgendwo.

Das Paar spricht sehr offen miteinander: über die Belastungen für Elisabeth F., den Tod und darüber, was passieren soll, wenn das Leben für ihn nicht mehr lebenswert ist. Zu solchen perspektivischen Gesprächen für sich selbst und als Paar holt Elisabeth F. gerne eine Psychoonkologin hinzu. „Sie hielt einen Vortrag über psychologische Hilfen, wenn

die Situation hin zum Tod geht. Das fand ich sehr gut“, erzählt sie. „Also habe ich sie angesprochen und sie ist gleich zu uns nach Hause gekommen.“ Seither ist sie mit ihr in lockerem Kontakt und weiß, dass sie sich jederzeit mit Fragen an sie wenden kann.

Zwischen Fürsorge und Ohnmacht

Mit ihrem Bedürfnis, den erkrankten Partner bestmöglich zu unterstützen, stoßen Angehörige oft schnell an ihre Grenzen. Die Sorge um den geliebten Menschen wird durch das wiederkehrende Gefühl der eigenen Hilflosigkeit noch verstärkt. So erlebte es auch Max W., als seine Lebenspartnerin die Brustkrebsdiagnose erhielt und durch eine harte Chemotherapie ging. „Am Anfang war ich sehr damit beschäftigt, was ich für sie tun konnte“, erzählt er. „Doch das war nicht einfach. Denn ich konnte ihr eigentlich nichts abnehmen, nicht die Chemo oder die anfängliche Müdigkeit.“

Schnell merkte der 41-Jährige, dass er selbst emotional an seine Grenzen kam und sie ein verändertes Miteinander finden mussten. Besonders machte ihm zu Beginn der Chemotherapie die Müdigkeit seiner Partnerin zu schaffen. „Ich bin ja eher der Helfertyp. Aber da wusste ich einfach nicht, was kann oder will sie noch an Aufgaben übernehmen? Was ist ihr wichtig? Soll besser ich für sie einkaufen gehen, kann sie einen Spaziergang machen, und wenn ja, wie weit? Vor allem wusste ich am Anfang nicht, was meiner Partnerin gut tat.“

Das Ankommen in der neuen Wirklichkeit, das Abtasten der Möglichkeiten und Grenzen des anderen dauert eine Weile. Mit viel Nachfragen, Rückversichern und Reden verstand Max W. schließlich, wie wichtig seiner Partnerin das Gefühl der Selbstständigkeit war. Auch wenn sie manchmal im Vergleich zu früher länger für einige Tätigkeiten im ge-

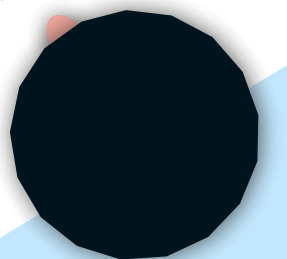
meinsamen Haushalt brauchte. So fanden sie schließlich zu einer neuen Aufgabenverteilung, die für beide passte.

Mit wem kann ich über meine Dinge reden?

Miteinander reden und im engen Kontakt zu bleiben, hilft dem Paar, die Bindung zueinander zu stärken. Doch für bestimmte Themen braucht Max W. jemand anderes: eine ungeteilte Person, die seine Situation versteht und zugleich einfühlsam Hilfestellungen geben kann. „Bei meiner Psychoonkologin kann ich auch mal meine Gefühle rauslassen und über persönliche Belastungen reden. Dinge, die ich meiner Partnerin nie sagen würde, auch weil ich sie nicht belasten will. Sie hat genug mit ihrer Krankheit zu tun.“

Mit den pragmatischen Tipps der Psychoonkologin bekam er seine Schlafprobleme in den Griff, schaffte sich Auszeiten in dem vom Krebs geprägten Alltag – und fand einen Weg, sich gemeinsam mit seiner Partnerin den Herausforderungen der Krankheit zu stellen. „Ich habe verstanden, dass unterstützen nicht heißt, ihr vorzuschreiben, was sie tun soll“, sagt er. „Sie muss die Krankheit bewältigen und ihren Weg gehen. Ich kann nicht vorangehen und auch nicht schubsen. Aber ich kann ihr die Hand reichen und sagen: Ich gehe den Weg mit dir.“ (rk)

„Sie muss die Krankheit bewältigen und ihren Weg gehen. Ich kann nicht schubsen. Aber ich kann ihr die Hand reichen und sagen: Ich gehe den Weg mit dir.“ Max W.



Helfen **wollen** –

Wenn der geliebte Mensch an Krebs erkrankt, kann sich für seinen Partner eine schier übermenschliche Belastung auftürmen, oft ohne dass das persönliche Umfeld Notiz davon nimmt. Andrea G. (G) hat das erlebt. Im Rückblick spricht sie mit der lebensmut Psycho-onkologin Anja Malanowski (M) über den kräftezehrenden Ausnahmezustand, Einsamkeit – und ihre wichtigen Anlaufstellen.

Frau G., sie waren 34 und ihr Mann 37 Jahre alt, als er 2019 am Hodgkin-Lymphom, einem bösartigen Lymphknotengeschwulst, erkrankte. In welche Lebenssituation platzte die Diagnose?

G: Wir waren beide beruflich sehr engagiert und unser Sohn zweieinhalb Jahre alt. Damals waren wir gerade dabei, uns neu zu sortieren: Wie verteilen wir die Aufgaben als Eltern und im Alltag, wie finden wir als Paar wieder mehr Zeit füreinander und jeder für sich?

Als mein Mann die Diagnose an Heiligabend erhielt, konnte ich es einfach nicht fassen, dass uns das jetzt passiert. Immerhin war die Prognose sehr gut und die meisten Erkrankten können geheilt werden.

Wie ging es ihnen in dieser Anfangszeit?

G: Ich war sofort im Stress und hatte natürlich Angst: Was, wenn nicht wieder alles gut wird? Und ich wollte, dass es so gut wie möglich läuft. Aber da war nichts, was ich hätte tun können. Außer die Leitlinien zu lesen und mich über Risiken zu informieren.

Und ihr Mann?

G: Unser Umgang war sehr unterschiedlich und das führte zu großen Spannungen. Er wollte den Ärzten vertrauen, nichts von Risiken hören und konnte alles viel besser so hinnehmen und auch aushalten. Ich sagte: Nein, wir brauchen eine Zweitmeinung. Er sagte: Du fragst so viel und das macht mich nervös. Darum wollte er auch nicht, dass ich zu den Arztterminen mitkomme. Stattdessen ging meine Mutter mit und erzählte mir dann... So blieb es, auch weil er später wegen Corona nur allein zu den Terminen durfte. Und dann zog er zu Beginn der Therapie in den Keller und verfiel in eine komplette Sprachlosigkeit – ich glaube, dass er mit dieser existenziellen Krise allein sein und alles mit sich selbst ausmachen musste.

M: Ich denke, Sie waren genauso in einer existenziellen Not. In einer solchen Situation werden die Rollen neu verteilt. Oft kommen die Erkrankten mit der Situation eher klar, weil sie von den Behandlern und durch die Behand-

und nicht **können**

lung geführt werden. Ihr Mann hat am eigenen Leib gespürt, wann es besser oder schlechter wurde. Sie waren immer darauf angewiesen zu interpretieren.

Was hätten sie sich denn gewünscht?

G: Dass wir auch mal beisammen sind, einfach so, zusammen auf der Couch sitzen, uns vielleicht mal in den Arm nehmen, Hände halten.

Haben sie darüber gesprochen?

G: Ja, ein wenig, im Sinne von: Das wünsche ich mir. Aber er sagte, dass er das gerade nicht kann. Das habe ich dann hingenommen. Er war ja in der tödlich-bedrohlichen Situation!

Und in welcher Situation waren sie?

G: Ich habe das erst mal akzeptiert, dass er sich aus dem Familienleben rauszog, und sagte mir, er ist jetzt in der Krise. Für mich bedeutete das aber, dass ich komplett allein war. Ich musste nicht nur Kind, Beruf und

Alltag bewältigen, sondern auch meine Gefühle und die unseren Sohnes. Und alles, während mich die Frage umtrieb: Überlebst du?

M: Wenn die Art, die Krankheit zu verarbeiten, so gegensätzlich ist, wird das gemeinsame Leben und Miteinander schwierig. Natürlich hatte er das Recht dazu, es so zu tun, wie er es tat. Aber sie hatten auch ein Recht darauf, mit ihren Gefühlen irgendwo hinzukommen. Frauen möchten fast immer mehr darüber reden und die Männer tun erst mal so, als würde alles einfach so weitergehen.

G: Und dabei sagte er, er möchte mich nicht zu sehr belasten. Das war seine Art der Fürsorge, aber sie machte mich einsam. Ich hätte gerne gewusst, wie es ihm geht. Aber ich wollte ihn nicht drängen und mit meinen Sachen belasten. Gott sei Dank hatte mein Freundeskreis vor dem ganzen Elend keine Angst und hat das in der ersten Zeit gut abgefangen.

Sie haben ihr Unternehmen noch eine Weile weitergeführt.

Zuerst hieß es ja, die Therapie dauere ein halbes Jahr und mit einer Wahrscheinlichkeit von 95 Prozent sei mein Mann dann wieder gesund. Da dachte ich, das schaffe ich. Aber als er aus der Reha kam und sagte, der Krebs ist wieder da, merkte ich, ich kann das nicht mehr leisten. So habe ich mich um eine Anstellung bemüht, den Betrieb abgewickelt – und mir in der existenziellen Krise, in der ich dann war, Hilfe gesucht. Mein Mann hat das später auch für sich gemacht. Miteinander zur Psychoonkologin zu gehen, war nicht möglich.

M: Ich glaube, es war eine gute Entscheidung, nicht gemeinsam zur Psychoonkologin zu gehen. Eine solch große Diskrepanz in dieser Situation aufzulösen – das wäre wohl nicht möglich gewesen. Möglich ist in einer solchen Lage allenfalls zu schauen, worüber können wir reden, wenn wir nicht über den Krebs sprechen? Welche Rituale können wir weiterführen und womit fühlen wir uns beide wohl? Wenn man bespricht, wie man über diesen Graben hinweg eine Brücke bauen kann, können sich Wege zueinander auftun.

Welche Unterstützung haben sie bei der Psychoonkologin gefunden?

G: Bei ihr konnte ich endlich auch mal sagen: Ich bin wütend, mein Leben ist in Scherben. Ich muss darüber auch mal zornig sein können. Sie hörte zu und es hat so gutgetan, als sie irgendwann sagte: Ihre Gefühle sind berechtigt, ihre Situation ist so schwierig und es ist in Ordnung, dass sie traurig, ängstlich und wütend sind.

So konnte ich dann auch die Situation zu Hause besser bewältigen und zwischen Mann und Sohn übersetzen. Sie waren ja sehr innig und sind es während der Krankheit auch geblieben. Ich konnte dem Kleinen erklären, dass Papa ihn trotzdem liebhat, auch wenn er wegen der Krankheit nicht mehr alles

mit ihm tun kann. Und mein Mann konnte, wenn es ihm gutging, etwas mit unserem Sohn machen.

Wie hat sie in dieser harten Zeit ihr Umfeld unterstützt?

G: Da hat uns Corona sehr getroffen, zur erzwungenen Isolation kam die nötige Rücksicht auf den Kranken wegen fehlender Impfung, Ansteckung etc. Ich war sehr allein. Da war es umso schmerzlicher, dass in vielen Telefonaten die Fragen vor allem meinem Mann galten. Ich kam wenig vor.

M: Von fehlender Empathie erzählen viele Angehörige. Von ihnen wird automatisch angenommen, dass sie sich zusammenreißen und nicht an sich denken. Und wenn dann abends auch noch die eigenen Freundinnen fragen, wie es dem kranken Mann geht ... Schließlich sind sie diejenigen, mit denen Angehörige über ganz andere Dinge reden können. Denn sie brauchen krebsfreie Zeiten, um mal zu plaudern, in die Sauna zu gehen, sich zu entspannen.

Die Belastungen im Alltag allein zu stemmen, geht auf Dauer nicht gut.

M: Deshalb ist es ein wichtiges Thema, wie die Aufgaben in der Krankheitszeit zwischen den Partnern neu verhandelt werden. Das ist ja schon nicht einfach, wenn beide gesund sind. Auch Unterstützung aus der Familie, von Freunden oder Nachbarn ist da sehr hilfreich.

G: Bei uns war dieses Thema deshalb schwierig, weil sich mein Mann komplett aus dem Familienleben zurückgezogen hatte. Als unser Sohn im Herbst 2020 in den Kindergarten kam, habe ich gesagt: Du kannst nicht gar nichts tun. Wir brauchen irgendwo eine gemeinsame Struktur und ich muss wissen, was du noch machen kannst. Für mich wäre es wichtig, dass du morgens mit aufstehst und wir das

Kind gemeinsam in den Kindergarten bringen. Danach kannst du ja wieder ins Bett.

M: Sich darüber auszutauschen, was unbedingt gemacht werden muss und was auch mal liegen bleiben kann, ist auf jeden Fall sinnvoll. Genauso wichtig ist es, sich darüber zu verständigen, wo die jeweilige Belastungsgrenze liegt. Wer nichts mehr tut, obwohl es möglich wäre, zieht nicht nur den Ärger des gesunden Angehörigen auf sich, sondern verliert auch die eigene gute Rolle in der Familie.

Umgekehrt können auch Angehörige überprüfen, ob sie Aufgaben ohne Not übernehmen, etwa Dinge, die zur erkrankten Person gehören, wie die Vereinbarung von Behandlungsterminen, Fiebermessen, Medikamente besorgen, Hilfe gegen Nebenwirkungen anfordern.

Wie haben Sie es geschafft, sich als Paar wieder anzunähern?

G: Tatsächlich erst 2022 nach der Knochenmarkstransplantation. Nach der langen Zeit im Krankenhaus begann mein Mann, Kontakt mit uns aufzunehmen und auch ich war nach der langen Trennung weniger angespannt. Er durfte nicht zurück nach Hause und wohnte bei seinen Eltern. Dennoch begann er, mir Aufgaben abzunehmen, holte auch mal unseren Sohn vom Kindergarten ab und kochte einmal ein Abendessen für uns. Da fiel meine Anspannung zum ersten Mal seit 2019 komplett von mir ab und ich spürte: Er ist wieder da, wir sind eine Familie – und wir finden wieder zueinander. Aber das war auch das letzte Mal, dass wir so beisammen waren. Direkt danach kam der Zusammenbruch und seine medizinische Situation wurde immer dramatischer.

In dieser Zeit suchten Sie auch wieder psychoonkologische Unterstützung.

G: Ja, und die brauchte ich dringend, denn auch wenn ich irgendwie weiter funktionier-

te, so fühlte ich mich doch am Ende meiner Kräfte. Uns allen ging es so, auch seinen Eltern, unseren Familien, den Freunden, aber aller Blicke richteten sich nur auf ihn. Jeder hat halt nur seine Kraftreserven.

In dieser Zeit unterstützte sie auch die Familiensprechstunde?

G: Ja, die Therapeutin kannte meinen Sohn aus vielen Treffen und von ihr erhielt ich viel Ermutigung dabei, wie ich mit ihm umging und die Situation erklärte, als der Tod nah war. Diese geschulte Unterstützung gab mir die Sicherheit, dass er nicht traumatisiert wird, wenn er mit auf die Palliativstation geht, solange er das selbst möchte und ich ihn gut vorbereite.

Was hat sie in dieser letzten Zeit gestärkt?

G: Wir hatten ja in den wenigen schönen Momenten zu Hause als Paar und Familie wieder zusammengefunden. Daran konnte ich festhalten und bis zu seinem Tod liebevoll mit meinem Mann sein.

M: Ich denke, es war eine glückliche Wendung, noch zu sehen, da ist eine Liebe, die Bestand hat. Für ihr weiteres Leben und das, was sie ihrem Sohn weitergeben.

Dann starb ihr Mann.

G: Das war im Februar 2023 und ich wusste, ich brauche weiter Unterstützung. Nicht nur in der Rolle als Mutter, sondern auch für mich. Ich möchte, dass es mir wieder besser geht. So kam ich zu Frau Malanowski. Mittlerweile sehe ich, dass ich über all die Zeit gelernt habe, wie ich mir selbst helfe, wenn es mir schlecht geht. Und ich weiß: Die Trauer gehört jetzt mit zu meinem Leben. Aber sie hält mich nicht von meinem Leben ab.

(Interview: Regine Kramer)

Kleine Bewegungen große Wirkung

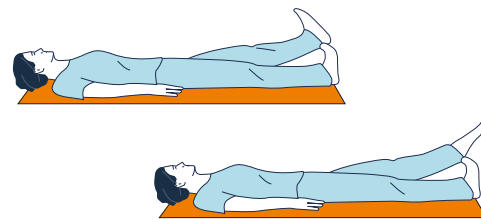
Sie suchen ein wirkungsvolles Mittel zur Erhaltung Ihrer Fitness, gerade wenn Sie längere Zeit im Krankenhaus sind oder liegen müssen? Ein kleines Training kann Ihre Genesung beschleunigen und ist eine schöne Abwechslung!

Drei Übungen im Bett

Üben Sie 3-mal täglich 10 bis 15 Minuten.
Sie werden sehen: Es motiviert und stärkt.

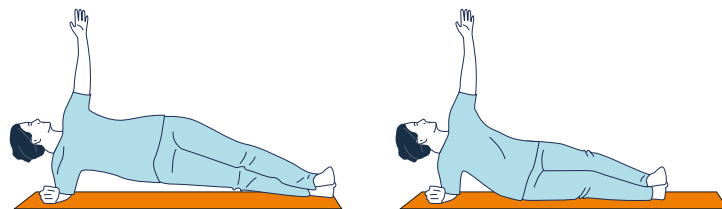
Fußkreisen (Beweglichkeit)

Stellen Sie die Ferse eines Fußes auf die Zehenspitzen des anderen. Den oberen Fuß nach vorne und hinten strecken, bis Sie eine Dehnung spüren. Dann in beide Richtungen kreisen (je 20-mal).



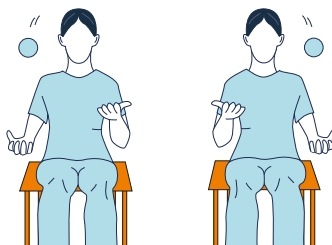
Seitlicher Stütz – Herzöffner (Kräftigung)

Drehen Sie sich auf dem flachen Bett auf eine Seite und stützen sich auf den Unterarm. Den anderen Arm nach oben strecken, mit dem Blick folgen und halten (je Seite 20 Sek.). Fortgeschrittene bewegen in dieser Position die Hüfte einige Zentimeter auf und ab (4-mal pro Seite).



Werfen und Fangen (Koordination)

Nehmen Sie sich ein bzw. zwei Taschentücher oder zerknülltes Zeitungspapier für das mehrfache Hochwerfen und wieder Fangen (je 20-mal) im Sitzen oder Liegen. Zuerst mit einer Hand (erst rechts, dann links). Dann von einer Hand in die andere. Und schließlich mit beiden Händen gleichzeitig. (ih)



Nähe spüren – miteinander

Wann haben Sie zuletzt vor Behagen geschnurrt? Nehmen Sie sich ein Beispiel an Katzen: wenn die von ihrem Lieblingsmenschen gestreichelt werden, geben sie sich nur der Berührung hin – und schnurren. Auch bei der nachfolgend beschriebenen, wechselseitigen Partnerübung dürfen Sie einfach genießen, und wie die Katze müssen Sie nichts zurückgeben. Nehmen Sie sich mindestens eine halbe Stunde Zeit und sorgen Sie dafür, dass Sie nicht gestört werden.

Partnerübung: sich entspannt begegnen

Wenden Sie sich als erstes Ihren eigenen Händen zu. Sind diese offen für innigen Kontakt oder verspannt? Das spüren Sie beispielsweise, wenn Sie Ihre Hände in- und aneinanderlegen. Beginnen Sie beide damit, die eigenen Hände liebevoll zu berühren und zu lockern.

1 Im ersten Übungsteil ist eine Person passiv, die andere legt die Hände auf den Körper des Anderen. Die Aussage der Hände ist: „Ich bin da“. Lassen Sie diese eine gute Weile liegen. Die berührte Person öffnet sich unter den Händen nach und nach von innen zum Kontakt. Eine verlängerte Pause nach dem Ausatmen kann darauf hindeuten.

2 Nun wandern die Hände an eine andere Stelle. Vermeiden Sie es, sich an den Geschlechtsorganen oder mit sexueller Absicht zu berühren. Die liegende Person darf jetzt einfach empfangen und muss nichts zurückgeben. Nach der Hälfte der Zeit lösen Sie sich voneinander, spüren nach und tauschen die Rollen.

Schenken Sie sich die Übung im Schweigen. Dann hören Sie die Botschaften Ihres Lieblingsmenschen auf einer anderen Ebene als im Alltag. (am)



Weitere Übungen finden Sie beispielsweise unter <https://www.beziehungsdynamik.de/uebungen/>

KiA Forum startet mit einem „Tag für Angehörige“



Eine Krebsdiagnose verändert auch das Leben von Partnern und Familienangehörigen auf einen Schlag. Sie unterstützen, sorgen sich, müssen neue Aufgaben übernehmen – und stellen ihre Bedürfnisse hinten an. Ihnen und ihren Belangen war das neue lebensmut Angebot KiA Forum gewidmet, das am 28. Oktober erstmals stattfand.

Raum, Zeit und Konzentration: Von allem gab es reichlich, um sich zu den Themen „Vorsorge für den Krankheitsfall“ und „Selbstfürsorge – Körper, Seele, Verstand“ umfassend zu informieren und auszutauschen. Der im 17. Jahrhundert erbaute Kriechbaumhof in München-Haidhausen bot den Teilnehmerinnen und Teilnehmern dafür einen wunderbaren, ruhigen Ort.

Durch die Veranstaltung führten Karen Stumpfenhusen, KiA-Koordinatorin, Sozialpädagogin und Psychoonkologin, sowie Elena Sorokin, Diplompsychologin und Psychoonkologin. Nach kurzen Fachvorträgen zu den beiden Themen wurden diese in kleiner Runde vertieft. Die Workshops boten neben lebens- und alltagstauglichen Informationen auch viel Raum für persönliche Fragen und den intensiven Austausch

untereinander. Über den Tag sorgte die Bewegungstherapeutin Doris Superina mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen für Abwechslung und Inspiration.

Das KiA Forum gehört zum neu erweiterten Programm des lebensmut Angebots KiA – Krebs im Alter. Ältere Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen finden bei KiA persönliche Beratung, regelmä-



„Es war ein anregender, positiver Tag. Auf unsere Fragen erhielten wir von der Workshop-Referentin konstruktive Anregungen und praktische Übungen für unseren Alltag!“ Maria S.



ßige Treffen von Erkrankten wie von Angehörigen sowie ein Bewegungs- und Entspannungsangebot. (rk)

Mehr Informationen

– Video KiA Forum:

www.lebensmut.org > lebensmut TV

– Alle KiA Angebote: www.krebs-im-alter.de

Im CCC München: Das Patientenhaus – zentrale Beratung für Krebspatienten und Angehörige. Eine Krebserkrankung ruft viele Fragen, Sorgen und Belastungen hervor, bei Erkrankten ebenso wie bei deren Lebenspartnern und Kindern. Das Patientenhaus am Comprehensive Cancer Center (CCC) München nahe Sendlinger Tor ist für sie alle zentrale Anlaufstelle mit breit gefächelter Beratung und Begleitung – kurzfristig, kostenfrei und alles unter einem Dach.

Gemeinsam für die schnelle, unbürokratische Hilfe

Um von Krebs Betroffene bestmöglich zu unterstützen, arbeiten im Patientenhaus seit 2022 mehrere Projektpartner Hand in Hand: die Vereine lebensmut e.V. und Bayerische Krebsgesellschaft e.V. sowie das Comprehensive Cancer Center (CCC) / Tumorzentrum München und der Patientenbeirat des CCC München. Das Beraterteam besteht aktuell aus zehn interdisziplinären Fachkräften. Sie stehen für persönliche Termine ebenso bereit wie für Gespräche per Telefon oder Video.

Der kurze Weg zu Information und Unterstützung

Der Weg zum richtigen Ansprechpartner bzw. ersten Beratungsgespräch ist kurz. Ein Anruf oder eine E-Mail genügen für die Kontaktaufnahme. Julia Demmelhuber ist Koordinatorin des Patientenhauses und direkte Ansprechpartnerin für jedes persönliche Anliegen. Nach einem kurzen Vorgespräch sorgt sie für den schnellen Rückruf der richtigen Beratungsperson. Auch alle weiteren Gesprächstermine werden für die Ratsuchenden koordiniert. Die Beratungsleistungen sind für alle kostenfrei, unabhängig vom Versicherungsstatus.

Die Angebote im Patientenhaus

- Psychoonkologische Beratung und Begleitung (zu persönlichen Themen, wie Lebenshilfe, Ängste, Sorgen etc.)
- Sozialberatung (zu finanziellen Themen, Reha, Beruf, Pflege etc.)
- Familiensprechstunde (für betroffene Eltern mit ihren Kindern)
- KiA – Krebs im Alter (zu alters- und krankheitsspezifischen Themen)

- Ernährung und Krebs (für die individuelle Ernährung während und nach der Therapie)
- Komplementärmedizin und Naturheilkunde (zu Wirksamkeit und Risiken von Therapieangeboten)
- Gruppenangebote für Betroffene (mehrtägige Kursreihe „Atemarbeit in der Gruppe“, weitere Angebote sind geplant)
- Weitervermittlung an Experten des CCC München für medizinische Fragestellungen
- Informationsveranstaltungen (für Erkrankte, Angehörige und Interessierte)

Ihr Weg zum Patientenhaus

Erstkontakt (Julia Demmelhuber):
089 / 44 00-5 74 31 oder
ccc-muenchen@med.uni-muenchen.de

Sprechzeiten:

Montag bis Donnerstag 9 bis 16 Uhr
Freitag 9 bis 14 Uhr

Adresse:

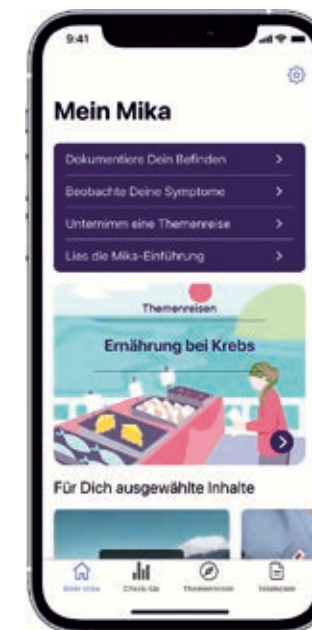
Pettenkoferstr. 8a (3. OG, Raum B3.09)
80336 München

Per Bus, Tram, U-Bahn:

Haltestelle „Sendlinger Tor“
(rk)



Für Sie ausgesucht



Mika-App begleitet durch die Krebstherapie

Gesicherte Informationen, Begleitung und Motivation: All das bietet die Mika-App. Entwickelt wurde der interaktive Begleiter für Krebskranke in Kooperation mit führenden Forschungseinrichtungen: Charité Berlin, Universitätsklinikum Leipzig sowie NCT – Nationales Centrum für Tumorerkrankungen Heidelberg. Zu den verschiedenen Funktionen zählen:

- tägliche Check-Ups zum Verfolgen von Therapieverlauf und Nebenwirkungen
- medizinische Informationen zum besseren Verständnis von Krankheit und Therapie
- ein Kursprogramm mit Übungen zum Entspannen, Bewegen und Stärken der eigenen Resilienz



Hier geht's zur Mika-App:
www.mitmika.de

Ratgeber für von Krebs betroffene Paare

Der Paartherapeut Hans Jellouschek begleitete seine krebserkrankte Frau über mehr als 15 Jahre bis zu ihrem Tod. In diesem Buch beschreibt er offen und einfühlsam, wie sie durch diese Zeit gegangen, mit der Krankheit gerungen und mit den Herausforderungen für sich als Paar umgegangen sind. Es ist ein Buch über die Gefahren und Chancen für Paare, wenn der Krebs in das gemeinsame Leben eintritt.

Hans Jellouschek: Paare und Krebs.

Wie Partner gut damit umgehen.
Verlag Fischer & Gann 2016 | € 19,99



Unter uns von Betroffenen für Betroffene

Wie eine Löwin habe ich gekämpft, wenn es darum ging, Familie oder Freunde bei medizinischen Angelegenheiten zu unterstützen. Ich war beruflich vertraut damit, war erfahren, unerschrocken.

Dann kam meine eigene Krebsdiagnose. Und sofort war alles vergessen. Ich nahm brav alles hin, war bemüht, mein Umfeld zu schonen, wo immer es möglich war. Die sichtlich beanspruchten Behandler nicht zu belasten. Und vor allem: den noch schlimmer Betroffenen jeden Vorrang einzuräumen. Ich versickerte förmlich in meiner Zurücknahme. Dadurch kam es tatsächlich einmal zu Komplikationen mit eigentlich vermeidbarem Klinikaufenthalt.

Natürlich kann ich ursächlich die Einschränkungen durch die Chemotherapie anführen. Oder die Angst vor einer scheinbar noch komplizierteren Situation mit der Illusion, den Ball flach halten zu können. Aber das erklärt nicht alles.

Akut kranke Menschen ticken (anfangs) anders als sonst. Nicht unbedingt wie ich, aber eben immer nach einem Notfallplan, den der Kopf angesichts einer so ernsten Diagnose ohne unser bewusstes Zutun individuell strickt. Wir ducken uns weg oder wir konfrontieren uns, aber in der uns eigenen Weise, die uns ermöglicht, mit der Situation umzugehen. Sie kann uns und andere in ihrer Art tatsächlich überraschen.

Die Medizin hat das erkannt und versucht, uns mit Konzepten wie Patient Empowerment in unserer Kompetenz zu stärken. Wir sollten das Angebot annehmen. Hilfe dazu kommt maßgeblich auch von den Krebsberatungsstellen.

Ich habe mir jedenfalls vorgenommen, meine Bedürfnisse klarer und „selbstbewusster“ zu formulieren als früher. Das ist besser für alle!

Corina W.

Wissen, Hoffnung, Perspektiven

Der Krebs-Informationstag 2023

Erstmals seit vier Jahren fand der Krebs-Informationstag wieder als reine Präsenzveranstaltung statt. Am 11. November zwischen 9 und 17.30 Uhr verwandelte sich der Hörsaaltrakt des LMU Klinikums Großhadern für rund 700 Besucher in eine lebendige Plattform für Information, Diskussion und persönlichen Austausch.



Wissen hilft! Dieses Motto galt für diesen Krebs-Informationstag in vielerlei Hinsicht. Nicht nur, dass sich Besucherinnen und Besucher in 35 Fachvorträgen wieder über aktuelle Behandlungsmöglichkeiten verschiedener Krebserkrankungen informieren konnten. Auch andere wichtige Themen, wie Fatigue, Nachsorge, Krebs und Bewegung, Ernährung, Leben mit Krebs im Alter etc., kamen in Vorträgen und Workshops zur Sprache. All diese Informationen unterstützen Betroffene bei ihren Entscheidungen, im Austausch mit den Ärzten und nicht zuletzt darin, die Krankheit zu verstehen und Therapien besser durchstehen zu können.

Die Herausforderungen der Krankheit annehmen und mit ihren Folgen umgehen zu müssen, darum ging es im Eröffnungsvortrag von Bianca Dorn. Eine Frau, die sich seit 2002 durch drei lebensgefährliche Krankheiten hindurchgekämpft hat (Colitis Ulcerosa, Blut- und Zungenkrebs). Und die nun, zwei Monate nach ihrer letzten Zungen-OP, ihren Vortrag hielt: „Im Reich dazwischen: Wenn das Leben bricht – in ein Davor und ein Danach“.

Was es wirklich bedeutet, mit kräftezehrenden Behandlungen, Todesangst, Schmerzen, Verlust von Fähigkeiten und einem nachhaltig veränderten Leben

klarzukommen, all das machte sie mit ihrem Vortrag deutlich. Mehr noch, die intensive Erzählung wurde auch zu einem Plädoyer für ein besseres ärztliches Hören und Achtsamkeit gegenüber dem Patienten – und für die Bedeutung einer guten Kommunikation zwischen Erkrankten und dem gesamten Umfeld.

Den Besuchern präsentierte sich ebenfalls wieder eine Vielzahl an Vereinen, Selbsthilfegruppen und Organisationen sowie etliche Industriestände mit Informationsangeboten. Auch sie tragen Jahr für Jahr dazu bei, dass der Krebs-Informationstag hoch aktuelle und breite Informationen präsentieren kann. Unser Dank geht an alle Helfer, die Jahr für Jahr mit anpacken, um die Veranstaltung* zu einem Gewinn für alle zu machen. (rk)



* Veranstalter:
lebensmut e.V.,
Bayerische
Krebsgesellschaft,
Bayerisches
Zentrum für
Krebsforschung,
CCC München



20 Jahre Offenes Atelier!

Vor 20 Jahren startete das „Offene Atelier“ in der Mohr-Villa in Freimann. Das gemeinsame kunsttherapeutische Projekt von lebensmut e.V. und der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. richtet sich an Krebspatienten und ihre Angehörigen. Unter der Anleitung erfahrener Kunsttherapeutinnen können sie für die Gefühle und Belastungen durch die Krankheit ihren Ausdruck finden.

„Das Offene Atelier bietet ihnen einen geschützten, kreativen Raum. Die individuelle und begleitete gestalterische Erfahrung, die besondere Atmosphäre und das Miteinander im Atelier stärken das seelische Wohlbefinden und fördern die Krankheitsbewältigung“, erklärt die Kunsttherapeutin Katja Bonnländer, die aktuell das Projekt leitet. „Malen hat einen positiven Effekt, es hebt meine Stimmung und ich bin danach unternehmungslustiger“, beschreibt eine Teilnehmerin ihre Erfahrungen. „Die künstlerisch-therapeutische Begleitung ist kompetent, rücksichtsvoll und anregend, ohne zu drängen“, schildert eine andere Teilnehmerin.

Bei der Feier des 20-jährigen Jubiläums am 20. Oktober in den Räumen der Bayerischen Krebsgesellschaft

berichtete Thomas Starosinsky, Kunsttherapeut der ersten Stunde, über die Anfänge und Entwicklung des Offenen Ateliers. Katja Bonnländer schilderte, wie Krebskranke die Herausforderungen der Krankheit gestalterisch verarbeiten. „Diese Bilder erzählen Geschichten, die oft mehr ausdrücken als tausend Worte“ betont Prof. Günter Schlimok, Präsident der Bayerischen Krebsgesellschaft. „Die Kraft und Intensität der Bilder sind eindrucksvoll und berührend“, so Prof. Wolfgang Hiddemann, erster Vorsitzender von lebensmut e.V.

Dies kommt auch in der Jubiläumsausstellung „Flowerpower – The Moment of Beauty“ mit Bildern der Betroffenen zum Ausdruck. Sie ist allen Interessierten bis einschließlich September 2024 kostenfrei zugänglich. (wh)

Die Ausstellung Flowerpower – The Moment of Beauty
Bayerische Krebsgesellschaft
Nymphenburger Str. 21 a
80335 München
werktags 10 bis 16 Uhr

Was lebensmut bewegt

NEUE LEITUNG FÜR DIE LEBENSMUT KREBSBERATUNGSSTELLE

Claudia Mück ist schon seit Sommer 2013 Teil der Familiensprechstunde und hat dieses lebensmut Angebot mit auf- und ausgebaut. Nun hat die Diplompsychologin, Systemische Therapeutin und Psychoonkologin die Leitung der lebensmut Krebsberatungsstelle übernommen. Die gute Nachricht für von Krebs betroffene Eltern und deren Kinder: Sie bleibt auch weiterhin Ansprechpartnerin und Teil des therapeutischen Teams in der Familiensprechstunde.



LEBENSMUT IN DER BR-SENDEREIHE STOLPERSTEIN

„Krebs. Was Hoffnung und Mut macht“: Unter diesem Titel erzählt ein Beitrag der BR-Sendereihe Stolperstein die Geschichten dreier Krebspatientinnen und -patienten. Sie haben jeder auf seine Weise gelernt, mit der Krankheit zu leben – unterstützt auch von Anlaufstellen für krebserkrankte Menschen. An dem Film mitgewirkt hat auch lebensmut mit der Leiterin von KiA – Krebs im Alter, Karen Stumpfenhusen, sowie dem Angebot Draußen aktiv.

Das rund 30-minütige Video ist in der ARD Mediathek abrufbar:

www.ardmediathek.de/suche
(Sucheingabe: Stolperstein)

Buchtipps

Tasmanien

„Wo würden Sie Land kaufen? Um sich zu retten ... Im Fall der Apokalypse.“ Die Antwort: „In Tasmanien. Es ist südlich genug, um nicht unter extremen Temperaturen zu leiden. Es hat reichlich Süßwasserreserven, wird demokratisch regiert, und es leben dort keine Fressfeinde des Menschen.“

Tasmanien. So heißt der neue Roman des italienischen Physikers und Schriftstellers Paolo Giordano. Das zitierte Gespräch führen Paolo und Novelli. Letzterer ein Wissenschaftler und Wolkenspezialist. Paolo, die Hauptperson, Ende 30, hat Physik studiert, ist Journalist und, wenn's nach ihm ginge, auch Buchautor. Immer auf der Suche. Eine Gegenwartsgeschichte. Tasmanien bleibt der utopische Sehnsuchtsort. Die Schauplätze sind hauptsächlich Rom und Paris und am Ende auch Hiroshima und Nagasaki.

Paolo ist ein durch und durch liebenswerter Mann, ein den Menschen zugewandter Zeitgenosse. Nur ist seine Ehe mit Lorenza nicht ohne Probleme, ihr Kinderwunsch erfüllt sich nicht.

Dazu sorgt er sich, wie es sich für einen anständigen Zeitgenossen gehört, um Klima und Umwelt und um die neue Macht der Frauen.

Aber irgendetwas stimmt nicht mit diesem smarten Typ. Er führt ein Leben in der Schwebel, wie er es nennt. Und trotzdem steckt er mitten im Leben, von dem er glaubt, dass es vor allem darauf ankommt, nichts unversucht zu lassen. Doch er kann sich nicht wirklich engagieren, will sich nicht festlegen. Eine tiefe Sehnsucht ist in ihm – irgendwie nach Freiheit, nach Familie, nach Zukunft.

Ein gelungener Roman, anregend und charmant erzählt. Er belehrt nicht, wenn man auch bei der Lektüre viel lernt. (sd)



Paolo Giordano: Tasmanien

Aus dem Italienischen von Barbara Kleiner
 Suhrkamp Verlag
 330 Seiten
 25 Euro

lebensmut TV

ein Online-Angebot von lebensmut

„Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen“

Für Angelika Wilkening (68) wurde dieser Spruch zum Lebensmotto. Im April 2020 erhielt sie die Diagnose „metastasierter Brustkrebs“, was bedeutet, dass eine heilende Behandlung durch Operation oder Bestrahlung nicht mehr möglich ist. Mit Hilfe von antihormoneller Therapie wird derzeit der Krebs in Schach gehalten – wie lange ist ungewiss.

Angelika Wilkening nimmt regelmäßig das lebensmut Angebot KiA – Krebs im Alter in Anspruch. Warum sie aber erst lange zögerte, bevor sie Kontakt zu lebensmut aufnahm, und warum sie heute sagt: „KiA war meine Rettung“, das erzählt sie im neuen Beitrag von lebensmut TV.

Außerdem wird über die Neuerungen bei KiA, dem lebensmut Angebot für ältere Menschen mit Krebs berichtet. So erläutert die Therapeutin Karen Stumpfenhusen im Gespräch mit Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann zum Beispiel, was es mit dem neuen KiA Treff speziell für Angehörige auf sich hat. Außerdem war lebensmut TV beim ersten KiA Forum vor Ort, einer ganztägigen Informationsveranstaltung mit Schwerpunktthema, Referenten und Podiumsdiskussionen. (uh)



Der neue lebensmut TV Beitrag ist jetzt online unter:
lebensmut.org > lebensmut TV

THE ONE ONLY

Wir begrüßen unser neues Ehrenmitglied

Sabine Dultz

Von Anfang an hat Sabine Dultz den Verein lebensmut e.V. tatkräftig und weitsichtig unterstützt. Ihr ist zu verdanken, dass der traditionelle Festabend in der Alten Rotation des Münchner Merkurs zu einem Höhepunkt eines jeden lebensmut Jahres wurde. Als Feuilletonchefin des Münchner Merkurs nutzte sie ihre zahlreichen persönlichen Verbindungen zu renommierten Künstlern dazu, diese für einen Auftritt zugunsten von lebensmut zu gewinnen.

Unvergessen sind die ersten Festabende ab 2004 im Buttersackzimmer mit Lesungen von Jörg Hube, Rolf Boysen, Sunny Melles, Rosel Zech und Tilmann Spengler, um nur einige zu nennen.

Später zählten die Auftritte der Schüler der Otto-Falckenberg-Schule und der Bayerischen Theaterakademie August Everding in der Alten Rotation ebenso zu den Höhepunkten wie Abende mit Michael von Au, Gerhard Polt und den Biermösl Blosn, Dagmar Manzel, Christian Friedel, Wiebke Puls, Anna und Daniel Prohaska und vielen anderen. In der ihr eigenen kenntnisreichen und charmanten Art stellt sie die Künstler vor und führt durch das jeweilige Programm.

Sabine Dultz hat sich mit ihrem enormen persönlichen Engagement große Verdienste um lebensmut erworben und entscheidend zur erfolgreichen Entwicklung unseres Vereins beigetragen. Danke für all diese großartigen Momente des künstlerischen Genusses – wir freuen uns auf viele weitere. (wh)





1 Matthias Heiling und Sabine Dultz | 2 Sabine Dultz und Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann | 3 Prof. Dr. Julia Mayerle | 4 Prof. Dr. Markus Lerch, Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann und Dr. Manfred Bischoff | 5 Maria Zolnay, Karl Dersch, Nicola Gerstmeier, Christian Wolff und Sibylla Abenteuer | 6 Alexandra Nowag, Herma Schöningh und Astrid Meyne | 7 Gastgeber Marlene und Dr. Dirk Ippen mit Elke Reichart (li.) und Ilona Ramstetter (re.) | 8 Künstler der Otto Falckenberg Schule | 9 Thomas Jansing mit Tochter Pia | 10 Christoph Härle, Dr. Corinna Eichler, Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann und Prof. Dr. Hartmut Kunstmann | 11 Angelika Wilkening und Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann | 12 Christian Wolf, Sibylla Abenteuer, Natalie und Josef Schmid | 13 Ralph Weyler, Christian von Pfuel, Sabina Frohwitter, Birgit Weyler | 14 Dr. Martin Steinmeyer, Ulla Hiddemann, Marlene Ippen und Kira Heiss



Es war ein Abend voller leiser, aber auch leidenschaftlicher Töne. Denn bei allem Kunstgenuss und fröhlich-festlichem Wiedersehen ging es ja auch darum, Lebensmut zu spenden und sich daran zu erinnern, das Leben jetzt zu genießen. Das erzählte auch die unheilbar an Krebs erkrankte Angela Wilkening im neuen lebensmut Video, das an diesem Abend erstmals gezeigt wurde. Für sie wurde das Unterstützungsangebot „Krebs im Alter“ ein wichtiges Netz, das sie auffängt und Lebensfreude schenkt.

Die Überleitung zum musikalischen Programm des Abends moderierte launig-charmant Sabine Dultz. Seit zwanzig Jahren organisiert sie den Benefizabend. „Deshalb ernennen wir Sabine Dultz heute zum Ehrenmitglied“, überraschte lebensmut Vorstand

Prof. Wolfgang Hiddemann die Kulturexpertin, die gerade ihren 80. Geburtstag feierte.

Das wertvolle Leben genießen – man kann nicht oft genug daran erinnert werden! Und so eröffneten elf Schauspielschüler der renommierten Münchner Otto-Falckenberg-Schule unter der künstlerischen Leitung von Matthias Heiling den Abend mit dem wunderbaren Lied „Ich liebe das Leben“. Sie verzauberten die 150 Gäste mit ergreifenden Liebesliedern, französischen Chansons, schwarzhumorigem Wiener Schmah, Musicalhits und Popklassikern, engagiert begleitet vom Pianisten Heinz Peter Lange.

Das Schlusswort gebührte den Gastgebern Marlene und Dr. Dirk Ippen: „An einem solchen Abend wie hier wird aus Lebensmut Lebensglück.“ (mz)



Liebe, Leid und Lebensglück
Am 22. November war es wieder so weit: Marlene und Dr. Dirk Ippen hatten zum jährlichen Benefizabend für lebensmut in die Alte Rotation im Pressehaus des Münchner Merkur eingeladen. Und der große Festsaal füllte sich mit vielen Freunden und Unterstützern des Vereins.

Liebe
Lebensglück
Leid

Jede Unterstützung zählt. Wir bedanken uns herzlich.

Zur Silbernen Hochzeit an lebensmut gedacht

Prof. Dr. Karsten Spiekermann ist mit lebensmut schon viele Jahre verbunden. Der Oberarzt für Hämatologie und Onkologie wirkt seit 1998 an der Medizinischen Klinik III des LMU Klinikums in Großhadern. Wir freuen uns, dass er anlässlich seiner Silbernen Hochzeit wieder an uns gedacht und seine Gäste um Spenden an den Verein lebensmut e.V. gebeten hat. Herzlichen Dank!

Geburtstagsspenden*

Sabine Bernet
Monika Hoebbel
Prof. Dr. Florian Matthes

Kondolenzspenden*

Heino Burger
Dr. Liane Carmen Greither
Isolde Hackenberg
Franz Huber
Carolin Messerer
Nikolaus Rohm

Viel Unterstützung für lebensmut*

Jutta und Dr. Gerhard Beiten, München | Lotta und Dr. Michael Bernet, München | Angelika Engelhardt, München | Liselotte Erlenbach-Wegner, München | Wolfgang Felten, München | Dr. Bertold Gaede, München | Ute und Rupert Goetz, München | Astrid Inselkammer, München | Marlene Ippen, Gräfelfing | Dr. Gerhard Jooss, München | Falko Krankenhagen, München | Dr. Petra Linsmeier, München | Prof. Florian Matthes, München | Frauke Meyne, Gräfelfing | Richard Obermaier, München | Bernd Obermair, München | Elisabeth Promberger, München | Sabine und Dr. Sigmar Samwer, München | Renate und Prof. Robert Schmucker, Riemerling | Dr. Christoph Stadler, Bonn | Stadtparkasse München | Udo Stark, München | Katja Stelzer, München | Dr. Karin und Prof. Jörg Tonn, München | Paul und Herta Wiecha | Christa-Maria Weisweiler, Berg | Dr. Peter Zobel, München



Dank für die psychoonkologische Begleitung

Erst 2022 hatte Dr. Margarete Ceelen anlässlich ihrer Hochzeit für lebensmut gespendet. Auch jetzt, nach dem Tod ihrer Mutter Dr. Liane Carmen Greither, bat sie wieder um Spenden für lebensmut. Diesmal als Dank für die psychoonkologische Unterstützung, die ihre Mutter während ihrer Krankheit erfahren hatte. Wir bedanken uns.



Eine treue Unterstützerin der ersten Stunde

Sabine Bernet (oben rechts) gehört zu den treuesten Freunden und Gönnern des Vereins lebensmut e.V. Sie ist eng mit unserem Ehrenmitglied Marlene Ippen befreundet und begleitet und unterstützt unsere Arbeit von Anfang an mit großzügigen Spenden. Auch jetzt, zu ihrem 80. Geburtstag, hat Sabine Bernet wieder an lebensmut gedacht. Wir freuen uns und gratulieren herzlich.



Herbstliche Spende

Unsere Freunde Sigrid und Gerhard Jooss haben anlässlich eines herbstlichen Essens zu Spenden für lebensmut aufgerufen. Diesem Wunsch wurde großzügig entsprochen. lebensmut dankt von ganzem Herzen.

* Erfasst sind Spenden vom 25. 5. 2022 bis 15. 11. 2023

Impressum

Herausgeber: Vorstand des gemeinnützigen Vereins lebensmut e.V. (Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann, Sibylla Abenteuer, 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 (rk), Corinna Eichelser, Wolfgang Hiddemann, Ulla Hiddemann (verantwortlich i.S.d.P.)

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. Wir fördern die Familiensprechstunde für krebskranke Eltern mit ihren Kindern und haben das Projekt KiA – Krebs im Alter ins Leben gerufen. Jede Unterstützung ist individuell, kostenlos und unbürokratisch.

Weitere Angebote sind:

- Sprechstunde Hirntumore und Hirnmetastasen
- Draußen-Aktiv-Programm
- Gruppe Rezidivangst
- Trauergruppe

Danke für Ihre Spende!

lebensmut e.V.

Stadtparkasse München
IBAN: DE70 7015 0000 0000 5779 99
BIC SSKMDEMMXXX



Redaktionelle Mitarbeit: Sabine Dultz (sd), Iris Haberkorn (ih), Ulla Hiddemann (uh), Wolfgang Hiddemann (wh), Anja Malanowski (am), Corina W., Maria Zsolnay (mz)

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: Illustration Titel, S. 4, 5, 7: Christiane Gerstung | S. 3: Lala Hegerich | S. 12: art tempi communications gmbh | S. 13: Adobe Stock | S. 14, 15: lebensmut e.V. | S. 17 Fosanis GmbH, Buchtitel: Verlag Fischer & Gann | S. 18, 19: Andreas Steeger | S. 20: Reinhild Karasek, Bayerische Krebsgesellschaft e.V. | S. 21: Alexander Spraeetz, Buchtitel: Suhrkamp Verlag | S. 22: lebensmut e.V. | S. 23: Heinz Weißfuß | S. 24, 25: Heinz Weißfuß, Lala Hegerich | S. 26, 27: privat, privat, privat | U4: Illustration Faltblatt: Reinhard Blumenschein

Unser nachgereichter Dank für den Bericht zum Fest im Rabenwirt (Magazin 1/2023) geht an Susanne Sasse.

Unsere lebensmut Angebote

Information und Anmeldung: 089 / 44 00-7 49 18, E-Mail: lebensmut@med.uni-muenchen.de

Krebs-beratungsstelle

Erste Anlaufstelle für Menschen mit Krebs, Angehörige und das persönliche Umfeld. Für die schnelle Orientierung, Beratung und Begleitung von Beginn an und ganz nach Bedarf: persönlich, telefonisch, per Video oder anonym.



Familien-sprechstunde

Unbürokratische Unterstützung für Familien mit krebserkranktem Elternteil. Beratung und Begleitung der Eltern für den guten Kontakt und altersgerechte Gespräche mit dem Kind. Einzelbegleitung und Gruppenangebote für Kinder und Jugendliche.

Krebs im Alter/KiA

Mehrteiliges Angebot für ältere Krebskranke und Angehörige. Mit persönlicher Beratung, getrennten Treffs für Patienten bzw. Angehörige, einem Bewegungs- und Entspannungsangebot sowie Information und Austausch im KiA-Forum.

Gruppe Rezidivangst

Angeleitete Gruppe (max. 6 Personen) zur Bewältigung der Rezidivangst. Mit Erkenntnissen über das „Wesen“ der Angst, Techniken und Übungen zur Angstkontrolle, Entspannung und Achtsamkeit sowie Gruppengesprächen.

Trauergruppe

Angeleitete Gruppe (max. 6 Personen) für die persönliche Begleitung in der Trauer. Mit Gruppengesprächen, Entspannungs- / Atemübungen, Erkenntnissen zum Trauerprozess, den Umgang mit sich und anderen.

FreiRaum (Jugendgruppe)

Gruppenangebot für Jugendliche (13–18 Jahre) mit krebserkranktem Elternteil.

Ein geschützter Raum zum Reden über den Krebs und andere Themen sowie gemeinsam organisierte Events.

Bergfuchse (Kindergruppe)

Begleitetes Angebot für Kinder (6–14 Jahre) mit krankem oder verstorbenem Elternteil. Monatliches Treffen oder gemeinsame Ausflüge in die Natur.

Sprechstunde Hirntumor/-metastasen

Beratung und Unterstützung für die ganze Familie ab Diagnose. Mit Familiengesprächen und Einzelterminen mit dem Kind.

Offenes Atelier

Kunsttherapeutisches Angebot für Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen in der Mohr-Villa in München. Wöchentliches Angebot in Kooperation mit der Bayerischen Krebsgesellschaft.

Draußen Aktiv

Leichte Wanderung für Krebskranke (max. 12 km), in passendem Tempo. Monatliche Veranstaltung mit zwei Fachkräften im Umland von München.

Live Music Now

Monatliches Live-Konzert des Vereins YEHUDI MENUHIN Live Music Now am LMU Klinikum Großhadern (Stationen F10, G10, G22, F21). Aktuelle Termine auf www.lebensmut.org.

Krebs-Informationstag

Jährliche Veranstaltung mit Experten der Münchner Universitätskliniken und niedergelassenen Onkologen über aktuelle Möglichkeiten der Krebsbehandlung. Mit dabei: Patientenvertreter und (über)regionale Angebote für Betroffene.

Scannen und Mitglied werden:



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)

lebensmut
Leben mit Krebs