

mein phönikks

Wenn Krebs die Familie bedroht – phönikks hilft

2017

STIFTUNG

phönikks



Familien leben – mit krebs



Hamburger Stiftungspreis für phönikks

Als Auszeichnung für das Angebot an Kinder krebskranker Eltern übergab Bürgermeister Olaf Scholz (2.v.l.) Dr. Beatrice Züll (2.v.r.) stellvertretend für phönikks den 3. Preis des Hamburger Stiftungspreises

inhalt

- 04 phönikks in Zahlen
- 06 Familien bei phönikks
- 10 Aktionen
- 16 Neues aus der Beratungsstelle
- 22 So können Sie helfen



Sie finden uns bei Facebook
www.facebook.com/phoenikks/



Sie finden uns auch unter:
www.phoenikks.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

manche Situationen im Leben erfordern ganz besondere Hilfe. Die Stiftung phönikks hat sich in den vergangenen drei Jahrzehnten als Anlaufstelle für Familien, die mit der Diagnose Krebs konfrontiert werden, etabliert. Neben der medizinischen Hilfe für das krebserkrankte Familienmitglied sind Unterstützung, Beratung und Beistand auch für die anderen Familienmitglieder in dieser schwierigen Zeit von großer Bedeutung: für die Geschwister, die Eltern oder die Kinder, wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt oder gestorben ist.

Die Stiftung phönikks unterstützt mit speziell ausgebildeten Fachkräften Familien dabei, sich mit der Diagnose Krebs auseinanderzusetzen. Was bedeutet Krebs für mich? Was bedeutet die Erkrankung für das Familiengefüge? Familien erfahren dank der Stiftung kompetente Beratung oder erhalten Zugang zu den Therapien, die sie brauchen, um mit dieser Situation umgehen zu können.

Seit zwei Jahren gibt es auch eine Gesprächsgruppe, die sich speziell an Kinder krebserkrankter Eltern richtet. Die Gruppe soll die belastete Psyche der betroffenen Kinder stärken und dazu beitragen, dass seelische Fehlentwicklungen gar nicht erst entstehen können. Für dieses Angebot wurde die Stiftung phönikks in diesem Jahr mit dem 3. Preis des Hamburger Stiftungspreises ausgezeichnet.

Ich danke der Stiftung phönikks herzlich für die hervorragende Arbeit im Sinne der Hamburger Familien!

M. Leonhard

Dr. Melanie Leonhard
Senatorin für Arbeit, Soziales, Familie und
Integration

Impressum Herausgeber: Stiftung phönikks, Kleine Reichenstraße 20, 20457 Hamburg, Tel.: 040/445471, Fax: 040/448887,

E-Mail: info@phoenikks.de. V.i.S.d.P.: Dr. Beatrice Züll, geschäftsführender Vorstand der Stiftung phönikks Realisierung: PRH Hamburg, Kommunikation GmbH, www.prhamburg.com

Autoren: Britta Surholt, Thomas Mechelke, Annette Link
Druck: Media-Nord-Print, www.media-nord-print.de



Foto: Christian Bitcher

Jede zweite Familie ...

... ist irgendwann von Krebs betroffen. Nur mit Ihrer Hilfsbereitschaft kann phönikks Jahr für Jahr zahlreichen jungen Familien helfen. Denn nach wie vor muss phönikks rein spendenfinanziert arbeiten

345

Klienten konnten
2016 betreut werden

2099

Beratungsstunden
(2016)

Elternseminar für Eltern mit einer Krebserkrankung


Wie erlebt mein Kind meine Erkrankung und welche besonderen Belastungen treten mit der Erkrankung auf? Wie kann ich die Kinder in der Bewältigung unterstützen? Wie spreche ich mit meinen Kindern über die Krankheit? Wie können wir in der Familie mit den Veränderungen zurechtkommen und mehr Lebensqualität (zurück-)gewinnen?



1299

Kinder und
Jugendliche
wurden 2016 bei
phönikks betreut

2016



Erinnerungsgruppe

Diese Gruppe möchte Kindern nach dem Tod eines Elternteils einen geschützten Raum bieten, in dem sie untereinander Kontakte knüpfen können. Die Gruppe soll helfen, gemeinsam die Gefühle des Verlustes zuzulassen und einzuordnen.

219

Familien
waren
angebunden

100

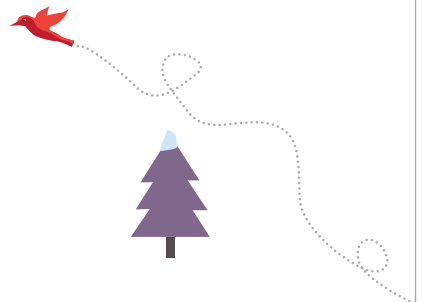
Prozent spendenbasiert – seit 30 Jahren

Geschwistertag

Hier stehen die Geschwisterkinder im Vordergrund. Sie werden bereits während der intensiven medizinischen Therapie in die Behandlung einbezogen und haben hier in Kooperation mit dem UKE die Gelegenheit, den Krankenhausalltag kennenzulernen. In altersgerechten Kleingruppen treffen sie auf andere Geschwisterkinder und können sich austauschen.

Einzelgespräche

Die psychischen Belastungen durch eine Krebserkrankung in der Familie äußern sich bei Erwachsenen oft in Phobien, depressiven Symptomen, Ess- oder Schlafstörungen. Durch Einzelgespräche kann die Lebensqualität der Klienten verbessert werden.

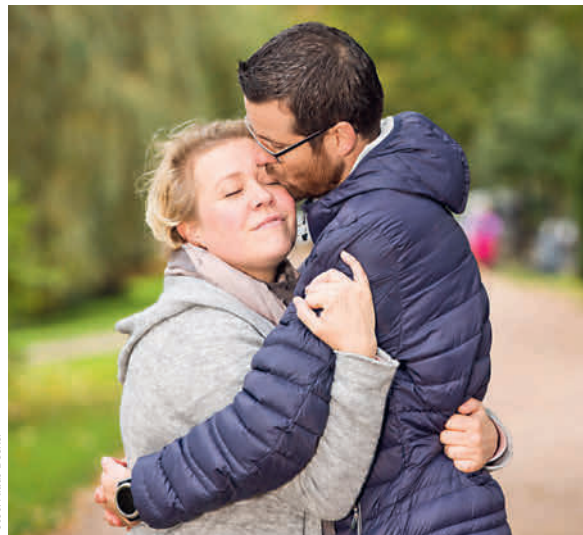


Mit Volldampf zurück ins Leben

Frida (5) und Klara (2) sind ziemlich aufgeregt: Heute ist Samstag, und die ganze Familie wird einen Ausflug an die Alster machen. Da wollen sie schaukeln und Rad fahren – außerdem wurde ihnen ein leckerer Kakao versprochen. Bombige Aussichten also für einen gelungenen Tag zu viert

Besonders häufig waren solche Familienausflüge in den letzten zwei Jahren nicht möglich“, gesteht Kathrin I. (42), während sie zusammen mit ihrem Mann Björn (38) die Kinderräder aus dem Kofferraum des Autos hebt. „Heftig“ sei dieses Gefühl! Weil irgendwie nicht wozu diskutieren ist, dass sie als Mutter so manchen wichtigen Kinder- oder Familienmoment nicht miterlebt habe. „Aber es lässt sich nun mal nicht ändern.“ Voller Fröhlichkeit und Elan schnappt sie sich die kleine Klara auf dem Laufrad und folgt ihr joggend auf dem sandigen Schotterweg an der Alster.

Als im Dezember 2015, kurz vor Weihnachten, ein Knoten in der rechten Brust zu tasten war, endete das glückliche und unbeschwerte Familienleben ganz abrupt. Die behandelnde Frauenärztin ordnete sofort eine genauere Gewebeuntersuchung an – es folgten zwei Operationen und eine Chemotherapie, die im Juli letzten Jahres endete. Als die Diagnose Brustkrebs gestellt wurde, war Klara gerade mal fünf Monate alt. „Unser Leben, ich habe ja damals noch gestillt, musste erst einmal völlig neu justiert



Fotos: Klaus Becker



und geplant werden. Gesund werden und leben lautete unsere Devise.“

Opa und Oma, Freunde und Nachbarn waren in Ohlsdorf zur Stelle, als Kathrins Platz in der Familie wegen Arztbesuchen und Krankenhausaufenthalten immer wieder leer blieb. Der absolute Tiefpunkt in der Krankengeschichte war – so beschreibt es die Gymnasiallehrerin selbst – als eine Strahlentherapie deshalb nicht angewandt



Endlich wieder lachen können – die Familie hat den Weg dahin nach der Krebsdiagnose mit phönikks gefunden

werden konnte, weil sie eine schwere Lungenentzündung bekam. Dies führte dann schließlich zu OP drei und vier – der Abnahme der Brust. Immer wieder Arztgespräche, immer neue schlechte Nachrichten.

„Ich kenne meine Frau sonst stark und lebenslustig“, erzählt Björn. „In der langen Zeit der Therapien und nach mehreren Operationen lagen aber auch bei ihr die Nerven ganz einfach blank.“

„Auf dem Weg zurück in den ganz normalen, täglichen Wahnsinn begleitet mich phönikks ganz hervorragend.“ Als Riesenglück empfindet Kathrin den Umstand, dass sie sich regelmäßig mit einer Therapeutin bei phönikks austauschen kann: „Sie hilft mir, in meinem Tempo zurück in den Alltag zu kommen. Ich bin optimistisch, dass ich im nächsten Jahr auch wieder in den Beruf einsteigen kann. Ein richtig gutes Gefühl.“ Frida, die drei war, als ihre Mama plötzlich als verlässliche Kraft ausfiel, hat ebenfalls von phönikks profitiert: Denn ihre Eltern erhielten dort das nötige „Rüstzeug“, um die Tochter behutsam und ohne sie zu ängstigen, mit der Krankheit der Mutter zu konfrontieren. Was kann man dem Nachwuchs zumuten? Wo weckt man womöglich unnötig Sorgen? Wenn eine Krebserkrankung besprochen und thematisiert werden soll, ist erfahrener Rat absolut wertvoll.

Im Sommer haben Kathrin, Björn, Frida und Klara eine wunderschöne Zeit zusammen an der Ostsee verbringen dürfen. Drei Wochen Grömitz, eine Kur für die ganze Familie. Familienvater Björn hat dort erfahren, wie gut es tut, sich mit anderen – „Schicksalsverwandten“ – auszutauschen: „Natürlich war das ein harter Schlag für uns alle. Aber ich bewundere Kathrin, wie sie jede Phase der Erkrankung akzeptiert hat und immer positiv nach vorne schaut.“

Stabilität dank phönikk

Ein Hirntumor wirft das Leben der Familie R. abrupt aus der Bahn. Bei phönikk findet die Familie einen sicheren Raum, um über Krebs und Tod sprechen zu können



Robert will heute laufen. Während seine Frau Petra in gemächlichem Tempo das Lastenfahrrad mit den Zwillingen Joel und Zoe an Bord durch den Stadtpark bewegt, läuft Ehemann Robert konzentrierten Schrittes nebenher. Mit seinem armeergrünen Parka, passender Baseballkappe und akkurat rasiertem Bart sieht der 42-Jährige eigentlich aus wie all die anderen Männer, die auf der großen Stadtparkwiese Fußball spielen oder mit ihren Kindern toben.

Erst bei genauerem Hinsehen wird offenbar: Robert, der ehemalige kaufmännische Leiter eines Kindergartens, geht „unrund“. Sein Gang wirkt unbeholfen. Ein Wettlauf mit seinen temperamentvollen Zwillingkindern, die angekommen am Planetarium fröhlich aus dem großen Lastenrad springen, ist nicht mehr möglich. Ein Glioblastom vierten Grades – entdeckt und diagnostiziert im Mai letzten Jahres – hat Robert seine Beweglichkeit genommen. Vieles, was im Frühjahr 2016 noch ging, ist heute nicht mehr vorstellbar. Schnell reagieren und einen Ball zurückwerfen, sich fix mal bücken und etwas aufheben – andere Väter im Park tun

das ganz selbstverständlich. Doch Robert ist froh, dass er den langen Weg über die Stadtparkwiese geschafft hat.


Seit mehr als einem Jahr lebt die Familie im Ausnahmezustand. Nichts ist mehr so, wie es vor der Diagnose „bösartiger Hirntumor“ war. „Normal gibt es seither für uns nicht mehr“, gesteht Petra und sieht dabei ihren Kindern zu, die hüpfend um einen Springbrunnen balancieren. Dabei ist die Sehnsucht nach einem ganz normalen (kleinen) Familienglück so groß. Die Prognose der Ärzte jedoch, die durchschnittliche Überlebensrate betrage bei dieser Diagnose etwa 15 Monate, dämpft jedes Glück und hüllt die Familie seither wie in einen Kokon ein. Die Welt dreht sich weiter, aber für Robert und Petra blieb sie urplötzlich stehen.

Eine Nachbarin gab Petra den Tipp, sich bei phönikks um Begleitung in dieser schwierigen Situation zu bemühen. Seit gut einem Jahr können Zoe und Joel genau wie Mama Petra regelmäßig einmal pro Woche einen Termin bei phönikks wahrnehmen. „Eine enorme Erleichterung! Denn so gibt es für uns alle einen Ort, an dem wir über Krankheit, Krebs und Tod sprechen können“, so Petra. Als es im Januar – nach einer großen Kopf-OP, Bestrahlung und sechs Chemo-Zyklen – hieß, es sei ein Rezidiv entdeckt worden, sollten die erst fünf Jahre alten Zwillinge nicht direkt mit dieser Nachricht „überfallen“ werden. So dachten Robert und Petra, weil sie den Kleinen nicht schon wieder schlechte Nachrichten und noch mehr Belastung zumuten

wollten. Aber Joel und Zoe spürten, dass sich erneut etwas verändert hatte daheim. Mit Wutanfällen und besonderer Anhänglichkeit reagierten sie darauf, dass Papa nun noch weniger einsatzfähig war und sich oft ausruhen musste.

Beim wöchentlichen Treffen bei phönikks blieb die tiefe Verunsicherung von Joel und Zoe ebenfalls nicht lange verborgen. „Sehr schnell bekamen wir die Rückmeldung, dass wir die Kinder unbedingt aufklären und auf dem Sachstand halten müssten. Ein so wertvoller Hinweis, für den wir enorm dankbar sind“, erzählt das Elternpaar

„Im Moment sind Zoe und Joel recht stabil. Ich glaube, dass ihnen die zuverlässige und ständige Begleitung durch alle Hochs und Tiefs guten Rückhalt gibt“, erzählt Petra. Und schwups springt ihr Zoe auf den Schoß und bewegt stolz den ersten Wackelzahn im Unterkiefer hin und her. Ein sicheres Zeichen: Im nächsten Jahr steht die Einschulung bevor. Papa Robert kann so weit in die Zukunft nicht mehr vorausplanen. Für ihn und Petra soll es – gedacht in einem viel kleineren Zeitfenster – noch einmal ins Kloster Nütschau gehen. Zu einem Patienten-Wochenende für chronisch Kranke. „Und vielleicht klappt auch noch ein Ausflug mit der ganzen Familie ins Legoland.“ Aber das ist vorerst ein Geheimnis, und wird eine Überraschung für die Kinder...



**„Liebe und
Freude ist größer
als Angst und
Wütigkeit und
Traurigkeit“**

Zoe (2016)





Fotos: Michael Rauhe

Großes Herz, tolle Ausdauer: Hansi Sliwinski, hier mit Beatrix Züll, ist zum 29. Mal beim Spendenmarathon dabei

Laufen für krebs- kranke Kinder

Seit 1988 ist Hansi Sliwinski (71) für „Laufen – Spenden – Helfen“ beim Hamburg-Marathon für phönixks am Start. Dafür reist er eigens aus seiner Wahlheimat São Paulo an – und hat noch lange nicht genug

Herr Sliwinski, was hat Sie damals bewogen, als Spendenläufer für phönixks an den Start zu gehen?

Hansi Sliwinski: Dazu muss ich etwas weiter ausholen. Als ich mit Ende 30 unter gesundheitlichen Problemen litt, habe ich das Laufen als Therapie entdeckt. Seither bin ich relativ konsequent viermal die Woche etwa 30 Minuten unterwegs. Von dem Spendenlauf für phönixks habe ich damals über Axel Heik erfahren. Ich war bereits gut trainiert und hatte teilweise zweistündige Läufe ab-

solviert. Mir gefiel die Idee, mit dem Laufen anderen zu helfen. Also meldete ich mich für die 20-Kilometer-Distanz an, die ich bis vor zwei Jahren beibehielt. Inzwischen habe ich die Strecke halbiert.

Was bedeutet der phönixks-Spendenlauf für Sie?

Er ist über die Jahre zu einem Fixpunkt in meinem Kalender geworden. Ich fühle mich der Stiftung phönixks sehr verbunden und schätze ihre enorm wichtige Arbeit. Durch

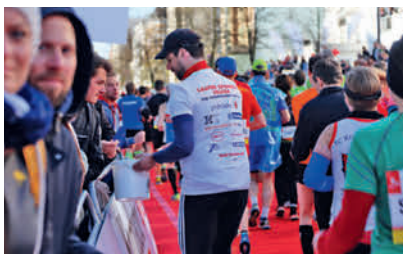
das Spendensammeln kann ich sie wenigstens etwas unterstützen. Und ich kann sicher sein, dass das Geld dort ankommt, wo es gebraucht wird.

Gibt es ein besonderes Erlebnis, das Sie mit einem Ihrer Spendenläufe verbinden?

Es gibt eine Begebenheit mit Axel Heik, mit dem ich von Anfang an freundschaftlich verbunden bin und ohne den es den Spendenlauf nicht gäbe. 2005 suchte er zu seinem 60. Geburtstag Mitstreiter, die mit ihm noch mal einen vollen Marathon laufen wollten. Weil auch ich in dem Jahr 60 wurde, stimmte ich zu und meldete mich für den Hamburg Marathon an. Axel war zwar gut trainiert, ging aber vorsichtshalber ohne Eimer weiter vorn an den Start, ich habe den Eimer nach 20 Kilometern abgegeben. Nach etwa 32 Kilometern traf ich ihn ziemlich erledigt in Ohlsdorf. Ihn hatte der berühmte Hammer getroffen. Mit gutem Zureden und einigen Gehpausen habe ich ihn dann die letzten zehn Kilometer gezo-



Unter der Schirmherrschaft von Senator Andy Grote ist die Stiftung phönixks in diesem Jahr bereits zum 30. Mal unter dem Motto „Laufen – Spenden – Helfen“ während des Haspa Marathons Hamburg am 23. April 2017 auf der Strecke



gen. Erschöpft aber glücklich sind wir schließlich gemeinsam noch vor den Spendenläufern ins Ziel gekommen. Axel hat die Geschichte schon oft zum Besten gegeben, und auch ich erinnere mich gern daran.

Was wünschen Sie der Stiftung phönixks?

Noch viele erfolgreiche Spendenläufe und andere Spenden-Events und natürlich mehr Sponsoren, damit die Stiftung ihre notwendige Arbeit fortsetzen kann.

Wie motivieren Sie die Marathon-zuschauer, Ihren Spendeneimer zu füllen?

Haste noch 'n Euro, ist für krebserkrankte Kinder.

Wie viele Spendenläufe möchten Sie noch für phönixks bestreiten?

Wenn nichts Ernsthaftes dazwischenkommt, laufe ich, bis ich 75 bin. Zu meinem 30-jährigen Spendenlauf-Jubiläum nächstes Jahr am 29.4.2018 wird meine Tochter mit an den Start gehen und die Tradition fortsetzen.

30 Jahre laufend gesammelt

Seit 1987 findet unter dem Motto „Laufen – Spenden – Helfen“ im Rahmen des Hamburg-Marathons jedes Jahr der Spendenlauf der Stiftung phönixks statt. Seither teilen rund 120 Spendenläufer die Gesamtstrecke von 42 Kilometern in Zehn-Kilometer-Abschnitten unter sich auf und bitten die Zuschauer um Spenden für phönixks. Die Aktion wird unterstützt von rund 100 Schülern der Heinrich-Hertz-Schule und anderen Schulen, die mit Sammeldosen unterwegs sind.

Initiator des Spendenlaufs ist der Hamburger Spediteur Axel Heik, der damals als Erster mit einem Eimer ausgestattet den Marathon absolvierte. Sponsoren unterstützen die Aktion! Inzwischen ist „Laufen – Spenden – Helfen“ zu einer konstanten Einnahmequelle der Stiftung geworden.



„Es hat Spaß gemacht und es war schön, viele frohe Gesichter zu sehen“:
Lars Rolner



Seeluft befreit

Auch in diesem Jahr lud Lars Rolner die phönixs-Familien zur Hafensrundfahrt auf der historischen Barkasse „MS Lühe“

Unterhalb der „Elphi“ ging's los: Die phönixs-Familien blickten voller Vorfreude der „MS Lühe“ entgegen. Einfach mal den Alltag hinter sich lassen, rauskommen und Spaß haben – das war das Motto und wurde begeistert von Kindern wie Erwachsenen angenommen. An Bord wurde viel gelacht, Musik gemacht, und wer wollte, hat auch noch dazu getanzt. Zwei Klinik-Clowns entführten uns in die Welt des Un- und Frohsinns. Fürs leibliche Wohl sorgte liebevoll das Restaurant CARLS. Wieder an Land gab es zum Abschluss Eis satt bei „Miss Sofie“ am Kaiserkai!

Zusammen einen ganz normalen Ausflug machen, sich mal wieder als Familie wie jede andere fühlen und ohne dass die Krankheit im Vordergrund steht. Dabei aufgefangen sein, weil jeder, der mitfährt, das gleiche Schicksal teilt – das ist das Besondere und Wertvolle an solchen Aktionen.

Trainieren mit Herz

Mit viel Sportsgeist und guter Laune startete auch in diesem Jahr der „Karate-Sommer Hamburg“. Statt Kursgeld wurde um eine Spende für phönixs gebeten

Die Sommerferien kann man auch sportlich angehen: In diesem Jahr haben sich wieder einmal rund 300 Karate-Sportler zum Karate-Sommer-Seminar im Dojo des SV Polizei angemeldet. Ein tolles Angebot, weil die Schulumhallen während der Sommerferien geschlossen bleiben. Großzügig unterstützt wird die Aktion vom SV Polizei, der die



Halle – das Dojo – zur Verfügung stellt, und dem Hamburger Karate-Verband, der die Reinigungskosten übernimmt.

Ein riesiges Engagement zeigten auch die Trainer, die rein ehrenamtlich tätig wurden. Und nicht zuletzt die Teilnehmer, die der

Bitte um eine Spende für phönixs statt Kursgeld großzügig nachkamen. An dieser Stelle: Danke an alle Spender!

Trainieren und spenden: Der Hamburger Karate-Sommer war ein voller Erfolg



Gutes richtig hinterlassen

Auch wenn es schwerfällt: Ein Testament zu verfassen sollte selbstverständlich sein. Wer es versäumt, verschenkt oftmals Geld an den Staat – und die Gelegenheit, Gutes zu tun. Über Grundlagen zum Erbrecht und viele Tipps informiert der phönikks-Testamentsratgeber

Viele Menschen denken stunden-, tage- oder gar wochenlang darüber nach, wie sie bei der Bestellung eines neuen Autos oder dem Kauf einer Wohnung einen nur um 1 Prozent günstigeren Preis heraushandeln können. Aber bei der Regelung der Erbfolge hinsichtlich des gesamten Vermögens, für das sie meistens ein Leben lang gearbeitet haben, machen sich die meisten gar keine oder zu wenige Gedanken.

Die holzschnittartigen gesetzlichen Regelungen des Erbrechts werden dem Leben selten gerecht und begünstigen insbesondere das Finanzamt. Wer also die steuerlichen Möglichkeiten, seine Erben oder Vermächtnisnehmer zu begünstigen, nicht wahrnimmt, verschenkt viel Geld.

Dabei muss das Testament nicht einmal notariell abgefasst und beim Gericht hinterlegt sein: Genauso gültig ist ein privatschriftliches Testament. Verwahrt man es sorgfältig, kann man auch sehr spontan und flexibel seinen letzten Willen jederzeit wieder ändern, sogar ohne ein zuvor beurkundetes Testament aus der amtlichen Verwahrung des Amtsgerichts erst wieder herauszuholen.

Ohnehin sollte man etwa alle drei bis fünf Jahre den Inhalt des Testaments an die seither vergangene Entwicklung anpassen.

Merke: Nur mit einem Testament kann man seine Hinterbliebenen oder den Nachlassverwalter verpflichten, zu Gunsten der Stiftung phönikks oder anderen Bedürftigen Gutes zu tun, zum Beispiel mit einer Zustiftung. *Autor und Verfasser des Ratgebers:*

Dr. Peter Hertel, Partner bei KROHN Rechtsanwälte Hamburg

Einen letzten Willen sollte jeder abfassen! Der phönikks-Testamentsratgeber ist über 040-445471, info@phoenikks.de und als Download über www.phoenikks.de erhältlich





„Es ist gut zu wissen, wo man Hilfe erhalten kann“:
Sebastian Uhlhorn von der Spedition Uhlhorn

Foto: Sebastian Uhlhorn

Stabile Partnerschaften

Vierorts ist phönikks schon Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Das eröffnet Betroffenen einen direkten Weg zur Unterstützung in Notsituationen

Krebs kann jeden treffen. Das musste auch ein langjähriger Mitarbeiter der Spedition Uhlhorn GmbH & Co.

KG erfahren, dessen Frau erkrankte. „Für einen Fernfahrer, für den das Zeitmanagement mit der Familie ohnehin schon eine Herausforderung darstellt, ist das eine Nachricht mit dramatischen Konsequenzen“, so Sebastian Uhlhorn, Geschäftsführer der Spedition. „Gemeinsam mit phönikks haben wir versucht, für ihn, seine Frau und seine kleine Tochter eine Stütze zu sein. Diese Erfahrung hat mir einmal mehr gezeigt, wie wichtig die Arbeit der Stiftung

phönikks ist, und wie gut es ist zu wissen: Da kann ich um Rat fragen!“

Ein weiteres Unternehmen, welches das phönikks-Angebot ins betriebliche Gesundheitsmanagement integriert hat, ist die Versicherungsgruppe HanseMerkur. So finden Mitarbeiter, wenn sie die Diagnose Krebs treffen sollte, ohne langes Suchen Hilfe.

Bitte weitersagen: Wann immer Interesse besteht, stellt phönikks sich gern bei Unternehmen und deren Mitarbeitern in Hamburg und Norddeutschland vor, um auf das Beratungsangebot aufmerksam zu machen!

Teilen bereichert

Menschen in Krisensituationen zu helfen ist eine herausfordernde Aufgabe. Die phönixs-Mitarbeiter nutzen deshalb regelmäßig Möglichkeiten, sich mit Fachkollegen auszutauschen. Drei Schlaglichter auf diesjährige Veranstaltungen

19. Welt-Kongress für Psychoonkologie

Getagt wurde in Berlin unter dem Motto „Krebs durch die ganze Lebensspanne“. Dieses Ereignis quasi vor der eigenen Haustür ließen sich Birte Hesselbarth und Silke Meier von phönixs nicht entgehen und besuchten zahlreiche Fachvorträge. Ganz praktisch konnten aber auch viele Erkenntnisse in intensiven Workshops erarbeitet werden. Der Welt-Kongress bot die Chance, die führenden Forscher und Praktiker auf dem Gebiet der Psychoonkologie kennenzulernen und interessante Impulse für die eigene Arbeit mitzunehmen.

Arbeitsgemeinschaft für psychosoziale Onkologie

Christian Wenninger besuchte die Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für psychosoziale Onkologie e.V. Sein Aha-Moment: „Vorgestellt wurde auch ein Konzept zum Erstgespräch, mit dem Klienten mittels weniger Fragen und einer offenen Haltung des Beraters die zentralen Belastungsmomente herausarbeiten. Die hatten – überraschenderweise – oft weniger mit dem Krebs selbst zu tun als vielmehr mit der Reaktion der Umwelt hierauf!“

MoNuk-Studie

„Motive zur Nutzung von Krebsberatungsstellen – die Perspektive der Ratsuchenden und der Überweiser“ lautet der etwas sperrige Titel einer bundesweiten Studie an der auch phönixs teilnimmt. Untersucht wird,



was aus der Sicht der Ratsuchenden und Zuweiser die Besonderheiten von Krebsberatungsstellen ausmacht und warum sich die Betroffenen speziell an diese Einrichtung wenden. Die Ergebnisse werden dazu beitragen, das phönixs-Angebot noch näher am Bedarf auszurichten.

Psychoonkologie?

Was ist das eigentlich? Grundsätzlich gilt, dass die Ratsuchenden nicht zur Abklärung einer möglichen Störung kommen, sondern weil sie selbst oder ein Familienmitglied an einer lebensbedrohlichen Krankheit leiden und Hilfe bei der emotionalen Bewältigung brauchen. Andreas Werner, Psychoonkologe in langjähriger leitender Position: „Die Menschen kommen im Allgemeinen nicht mit einer Depression zu uns, sondern mit einer depressiven Reaktion auf eine sehr belastende und traurige Situation.“ Entsprechend geht es in der Psychoonkologie vor allem darum, die Kompetenz des Betroffenen zu stärken, mit der Krankheit klarzukommen.

„Offen für Beratung!“

Dr. Beatrice Züll lädt zum zweiten Mal prominente Gäste ein, um in einem team-dynamischen Kreis über neue Wege für phönikks nachzudenken



Katharina Fegebank,
Zweite Bürgermeisterin
und Senatorin für
Wissenschaft

Unter dem Motto „Wie können wir aus unseren unterschiedlichen Positionen heraus dieser etablierten Institution, die seit 30 Jahren von Krebs betroffene Familien

stützt und stärkt, unsere Handreichen, das Netzwerk erweitern und helfen“ diskutierten in intimer, konstruktiver Atmosphäre Katharina Fegebank, Zweite Bürgermeisterin und Senatorin für Wissenschaft, Forschung und Gleichstellung, Katja Kraus, Geschäftsführerin von Jung von Matt/sports (ehem. HSV-Vorstandsmitglied und Fußballnationaltorhüterin), Matthias Onken, Matthias Onken media (ehem. Chefredakteur „Hamburger Morgenpost“ und „BILD“-Redaktionsleiter), Frank Ohlsen, geschäftsführender Gesellschafter PRH Hamburg Kommunikation GmbH und Dr. Beatrice Züll, geschäftsführender Vorstand der Stiftung phönikks.

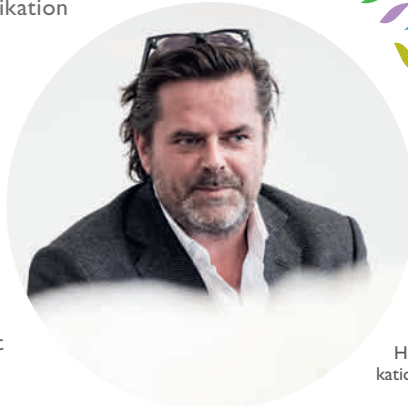
Das Brainstorming hat gezeigt, phönikks steht nicht allein da! Die Beteiligten haben mit offenem Herzen verstanden, dass man Familien mit Krebs nicht

allein lassen darf und warum es diese Einrichtung gibt. Sie haben ihre wertvollen Netzwerke für phönikks geöffnet, kritische Fragen gestellt und praktische Unterstützung angeboten.

Herzlichen Dank dafür allen Beteiligten!



Dr. Beatrice Züll,
geschäftsführender
Vorstand der
Stiftung phönikks



Frank Ohlsen,
geschäftsführender
Gesellschafter PRH
Hamburg Kommuni-
kation GmbH



Mit Tönen befreien

Katharina, 5 Jahre, muss erleben, wie ihr Vater an einem Hirntumor stirbt. Erst in der Musiktherapie wird deutlich, was sie bewegt

Es besteht keine Aussicht auf Heilung: Katharinas Vater wird an einem Tumor sterben. Krankheitsbedingt wird er zunehmend reizbarer – Katharina erlebt ihn einerseits als hilfsbedürftig und schwach, andererseits als impulsiv und aufbrausend. In der Musiktherapie kann Katharina sich richtig austoben. Ihr lautes und wildes Trommeln wird von der Therapeutin unterstützt und „gehalten“. Während Frustration und Wut im Umgang mit anderen zu



Seit 4 Jahren kommt die Musiktherapeutin Astrid Güting zweimal wöchentlich zu phönikks

Schwierigkeiten führen, können sie bei phönikks musikalisch auf unbedrohliche Weise ausgedrückt werden. Im Rollenspiel verarbeitet Katharina die Erlebnisse mit ihrem Vater – sie „erlebt“ einen Krampfanfall und „lässt sich operieren“. Der Vater hat eine große Narbe am Kopf, dies scheint sie zu beschäftigen. Besonders das „Aufgeschnitten-“ und „Zugenäht-Werden“ wiederholt sich im Spiel immer wieder. Mal ist Katharina die Ärztin, mal die Patientin. Über die Situation sprechen möchte sie nicht, Fragen weicht sie aus. Während des Musizierens ringt Katharina um Kontrolle. Sie bestimmt, was geschieht, und erlaubt keine Abweichungen. Beim Spiel „Vormachen und Nachmachen“ sind ihre Vorgaben derart kompliziert, dass die Therapeutin daran immer wieder scheitern muss. So lässt sie etwas von ihrer eigenen Hilflosigkeit spürbar werden.



Die Mutter berichtet, Katharina sei nach der Musiktherapie immer „wie aufgeräumt“. Daher kommt sie sogar am Tag der Beerdigung ihres Vaters zu phönikks.

Nach dem Tod des Vaters ändern sich die Spielthemen – besonders groß ist bei Kindern meist die Sorge, der verbleibende Elternteil könne auch sterben. Katharina spielt auch dies in wechselnden Rollen. Mal ist sie die Mutter, die ihr Kind zurücklässt oder ins Heim bringen muss, mal ist sie das Kind, das die kranke Mutter pflegt.

Im Spiel werden die Ängste greifbar und lassen sich bewältigen. Im Laufe der Sitzungen weitet sich der Spielraum. Katharinas Trommeln wird ruhiger und sie lässt Impulse der Therapeutin immer mehr zu.

Im Rollenspiel verarbeiten

Kinder drücken ihr Erleben selten in Worten, vielmehr im Handeln, im Spiel aus. Mit den Musikinstrumenten wird nicht nur und nicht immer musiziert, sondern auch mal eine Festung gebaut oder Verstecken gespielt. Neben den Musikinstrumenten stehen den Kindern viele Spielmaterialien wie Malstifte, Handpuppen und Stofftiere zur Verfügung. Im geschützten Rahmen können die Kinder ausdrücken, was sie bewegt. Auch bedrohliche Gefühle wie Wut, Aggression und Angst finden über Musik und Spiel einen befreienden Ausdruck.

Für Jugendliche eröffnet Musik viele Anknüpfungspunkte, weil sie eine große Rolle in ihrem Alltag spielt. Die unterschiedlichen Stilrichtungen sind für Jugendliche Ausdruck von Lebensgefühl, von Identität und Abgrenzung. Erschüttert Krebs die Familie, erschwert das wichtige Aufgaben der Pubertät wie Selbstfindung und Ablösung. Die Musiktherapie kann hierfür einen unterstützenden Spielraum bieten. *Text: Astrid Güting*



phönikks-Angebote

Mutig & stark

Ganz neu im Angebot von phönikks ist die Gruppe „Mutig & stark“. Vier krebskranke Kinder zwischen acht und elf Jahren ergriffen die Chance, sich regelmäßig zu treffen. Gemeinsam gingen sie auf eine „Entdeckungsreise“, um ihre Stärken und Fähigkeiten (wieder) zu finden, aber auch Strategien, wie man am besten mit Angst und Wut umgehen kann. Für alle befreiend: der Wutparcours. Spielerisch einmal richtig Dampf ablassen – was für eine Wohltat! Genauso viel wurde aber auch gebastelt, gespielt und gelacht. Als besonders wichtig empfanden die Kinder die „Expertenrunde“: Sie waren eingeladen, als Experten einen Informationsfilm zum Thema Krebs zu beurteilen. Eifrig diskutierten sie, was man den Freunden und Mitschülern erzählen solle und wie viel. Was sind die Vorteile, wenn andere Bescheid wissen, wo liegen die Befürchtungen?

Was jeder mitnahm: ein Stück Stärke, die hilft, die Krankheit zu überstehen.

Das Atelier

Ein Erwachsener mit Krebs richtet sich „das Atelier“: Gemeinsam suchen wir einen kreativen Austausch mit anderen im Umgang mit der Krankheit. Malen kann nicht jeder – aber jeder, der sich im geschützten Raum von phönikks darauf einlässt zu entdecken, was mit Ölkreide, Acrylfarbe, Ton alles Gestalt annehmen kann, ergreift die Chance, die Welt auch einmal anders zu sehen. Neue Eindrücke gewinnen, sich von der eigenen Kraft überraschen lassen, Gesprächsanlässe finden, Grenzen ausmachen, mal ganz anders handeln, Wandlungen erleben!

Kurz vorgestellt

Drei Fragen an das phönikks-Therapeutenteam

Was macht Sie jeden Tag glücklich?

Birte Hesselbarth: Eine gute Tasse, nein Kanne Tee und Radfahren in der Natur! Und den Familien, die zu uns kommen, etwas Ruhe mitgeben. Ihnen das Gefühl geben zu können, dass jemand für sie da ist und sie auf ihrem Weg begleitet, wenn sie das möchten. „Seetüchtig und teesüchtig“ sagt über sich Birte Hesselbarth. Sie ist unter anderem Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin und Dipl.-Theologin. Selbstvertrauen und Lebensfreude geben zu können, stets mit familienorientierter Perspektive, das schätzt sie an ihrer Arbeit bei phönikks.

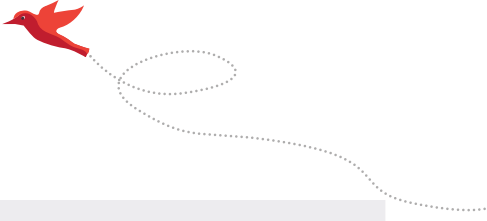


Was ärgert Sie jeden Tag?

Marike Borchhardt: Jeden Morgen die schwere Eingangstür aufzustemmen! Wie muss das erst für unsere erkrankten Klienten sein, die manchmal wenig Kraft haben, die große Tür aufzustemmen, ohne die Treppe herunterzupurzeln!

Marike Borchhardt ist Psychologische Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie. Menschen in akuten Notlagen zur Seite stehen zu können motiviert sie jeden Tag aufs Neue. Und immer wieder das Staunen über Mut und Stärke der Familien. Was sie mag: mit Muße und Radio im Hintergrund die Wohnung putzen! Gern natürlich auch ohne Putzlappen mit einem Kaffee und einem guten Buch in der Hand ...





Was möchten Sie den Familien mitgeben?

Christian Wenninger: Dass sie in der schwierigen Lage, in der sie sind, nicht vergessen, ihr Herz zu befragen und sprechen zu lassen – bei aller ebenso notwendigen Vernunft. *Der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut (in Ausbildung) Christian Wenninger ist immer wieder überrascht, wie es Menschen gelingt, eine Krise auch als Chance zu begreifen. Selbst wenn die Krebserkrankung mit der Kraft eines emotionalen Tsunamis hereinbricht.*



Unterstützung für die ganze Familie:

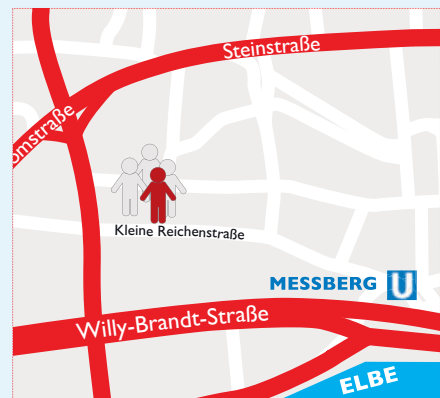
- ★ Einzel-, Paar- und Familiengespräche
- ★ Erinnerungsgruppe für Kinder
- ★ Jugendgruppe
- ★ Präventive Gruppe für Kinder krebskranker Eltern
- ★ Elternseminar für Eltern mit einer Krebserkrankung
- ★ Kinder-/Erwachsenen-Kunstprojekt
- ★ Geschwistertag (in Kooperation mit dem UKE)
- ★ „Soulwriting“ – Zusammen zum eigenen Song

SO ERREICHEN SIE PHÖNIKKS

Die Beratungsstelle in der Kleinen Reichenstraße 20, 20457 Hamburg, ist telefonisch montags bis donnerstags von 9 bis 17 Uhr und freitags von 9 bis 13 Uhr zu erreichen unter 040/44 58 56.

Telefon Stiftung phönikks: 040/44 54 71

E-Mail: info@phoenikks.de



Helfen Sie mit!

Krebs ist ein bitteres Schicksal. Unterstützen Sie betroffene Familien mit Ihrer Spende!

Einmalige und regelmäßige Spenden – zum Beispiel als Dauerauftrag – sind für die Arbeit der Beratungsstelle enorm wichtig, denn das Stiftungskapital wirft zu wenig Zinsertrag ab, um die Ziele der Stiftung zu verwirklichen.

Geburtstage und Jubiläen sind Anlass zur Freude – und eine schöne Gelegenheit, Menschen zu helfen, denen es weniger gut geht. Bitten Sie statt um Geschenke um eine Spende für phönikks – auch bei Hochzeiten oder Taufen.

Eine **Sammelaktion** am Arbeitsplatz oder im Sportverein kann die Arbeit der Stiftung bekannter machen und weitere Spender generieren.

Kondolenzspenden – bitten Sie statt Blumen um eine Spende für phönikks.

Die nächste Kirchen-, Hochzeits- oder Tauf-**Kollekte** könnte krebserkrankten Kindern und ihren Familien helfen.

Mit einer **Benefizveranstaltung** – von Ihnen ins Leben gerufen, ob Sport oder Musik – können ebenfalls zahlreiche Spenden gesammelt werden.

Stiften Sie Zukunft

Stärken Sie auf Dauer die Leistungsfähigkeit der Stiftung phönikks und helfen Sie uns...

... durch eine **Zustiftung***

Schon zu Ihren Lebzeiten können Sie mit einer Zustiftung Ihrem Willen einen ganz besonderen Ausdruck verleihen. Sie vermachen Ihr Vermögen oder einen Teil davon der Stiftung phönikks – und werden so Zustifter. Die Zuwendung kann steuerlich abgesetzt werden und erfolgt in den Kapitalgrundstock der Stiftung. Das Vermögen wird sicher und Ertrag bringend angelegt. Die Erträge werden für die Betreuung der Familien, die von der Diagnose Krebs betroffen sind, verwendet.

... durch eine **Namensstiftung***

Auch die Namensstiftung ist eine Zustiftung in den Kapitalgrundstock der Stiftung phönikks. Mit der Namenszustiftung wird der Name des Stifters eng und für jedermann erkennbar mit der Stiftung phönikks verbunden.

... durch die **Errichtung einer Treuhandstiftung***

Eine Treuhandstiftung ist keine eigene rechtsfähige Stiftung. Ihr Kapital wird als Sondervermögen separat in der Stiftung phönikks verwaltet. Vorteile von Treuhandstiftungen gegenüber eigenen rechtsfähigen Stiftungen sind geringerer Aufwand für den Stifter und größere Flexibilität.

* **Steuervergünstigungen für Stifter**

Zuwendungen zur Förderung steuerbegünstigter Zwecke können seit 2007 steuerlich als Sonderausgaben wie folgt geltend gemacht werden: Insgesamt können bis zu 20 Prozent des Gesamtbetrages der Einkünfte als Sonderausgaben abgesetzt werden (für Firmen gelten besondere Regelungen). Spenden können zeitlich unbegrenzt im Rahmen der Höchstbeträge vorgetragen werden. Zusätzlicher Abzugsbetrag bei persönlicher Zuwendung in den Vermögensstock einer Stiftung des öffentlichen Rechts: 1.000.000 Euro (Ehepaare 2.000.000 Euro) mit beliebiger Verteilung innerhalb eines 10-Jahres-Zeitraums.

Danke, dass ihr Geld
Spendet damit ich
hier ~~sein~~ kann!
(ELSA 7)

Wir brauchen Ihre Spende!

Unsere Spenderkonten:

Sparkasse Südholstein
IBAN DE36 2305 1030 0003 3333 33
BIC NOLADE21SHO

Haspa
IBAN DE62 2005 0550 1280 3030 80
BIC HASPDEHH

Wenn Sie eine Spendenbescheinigung benötigen,
brauchen wir Ihre vollständige Adresse. Bitte
geben Sie diese auf der Überweisung mit an.

Stiftung phönikks
Kleine Reichenstraße 20
20457 Hamburg
040/44 54 71
www.phoenikks.de

Wir unterstützen phönikks

Redaktion, Gestaltung und Druckvorstufe:
PRH Hamburg Kommunikation GmbH
www.prhamburg.com

Druck:
Media-Nord-Print Kühn + Utesch GmbH & Co.
www.media-nord-print.de

PRH Hamburg | Kommunikation



STIFTUNG

phönikks



Familien leben – mit krebs