

## Britta Wilken, Kunsttherapeutin



Als Kunsttherapeutin unterstütze ich Sie dabei, einmal selbst mit Ihren Themen, Sorgen und Nöten im Mittelpunkt zu stehen.

Viele Angehörige erleben Gefühle wie Angst, Trauer, Wut und Machtlosigkeit. Diese Gefühle können sehr belastend sein und sich in körperlichen Symptomen wie Verspannungen, Schmerzen oder Atemnot zeigen. In der Kunsttherapie finden wir hierfür gemeinsam ein neutrales Bild und setzen es malerisch um. Dabei geht es darum, Gefühle zuzulassen, sie zu würdigen, wieder einzugrenzen und Erleichterung zu erfahren. Neben aktuellen Themen stehen bei der Kunsttherapie auch Lebenserfahrungen im Fokus. Aus einer intuitiven Farb- und Formenwahl können Bilder entstehen, die an Erinnerungen anknüpfen und stützende Gespräche ermöglichen. Dieser häufig als meditativ und stärkend empfundene Malprozess kann zu einem Moment der Freude und Entlastung werden.

Die Kunsttherapie findet in einem geschützten Raum und nach individueller Zeitabsprache statt. Es sind keinerlei künstlerischen Vorerfahrungen nötig!

Britta Wilken M.A.,  
Kunsttherapeutin

✉ b.wilken@uke.de

☎ 0152 2284-5250

## Sabrina Kaden, Sozialdienst



Als Mitarbeiterin des Sozialdienstes biete ich Ihnen in dieser für Sie sehr belastenden Zeit eine psychosoziale und sozialrechtliche Beratung und Unterstützung an.

Der Bereich der Sozialberatung ist ergänzend zur medizinischen und pflegerischen Versorgung zu denken. Es können Fragen zur Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, zu Leistungen der Pflegeversicherung und auch Fragen zur finanziellen Absicherung gestellt werden. Die Zuständigkeit von Einrichtungen und Behörden, aber auch die Möglichkeiten und Grenzen der Sozialgesetzgebung sind nicht immer leicht durchschaubar. Zudem stellen sich viele Angehörige Fragen zur Weiterversorgung:

Was kann ich als Angehörige:r leisten?

Welche Unterstützung kann ich noch bekommen?

Wo sind aber auch meine Grenzen?

Ziel ist es, mit Ihnen und dem/der Erkrankten gemeinsam die notwendigen Hilfen und Entscheidungen herauszufinden, zu entwickeln und umzusetzen.

Sabrina Kaden, Dipl. Sozialpädagogin (Uni)  
& systemische Beraterin (SG)

✉ s.kaden@uke.de

☎ 0152 2282-5709



Psychosoziales Team auf der Palliativstation:

## Unterstützungsangebote für Angehörige

## Angehörige sind auch Betroffene

Sie als Angehörige stellen eine wichtige Ressource für das Wohlbefinden und die Lebensqualität des/der Erkrankten dar. Gleichzeitig sind Sie aber auch selbst Betroffene.

Angehörige, die einen ihnen nahestehenden, schwerstkranken Menschen begleiten, stellen ihre eigenen Bedürfnisse oft erst einmal zurück. Sie erleben verschiedenste Sorgen und Ängste. Jede:r Angehörige erlebt diese schwere Zeit auf seine oder ihre ganz persönliche Art und hat individuelle Strategien, mit den aufkommenden Belastungen umzugehen.

Dabei möchten wir Sie unterstützen! Wir möchten Sie ermutigen, unsere Hilfe in Anspruch zu nehmen: Vielen Menschen fällt es leichter, ihre Sorgen und Nöte einer außenstehenden Person anzuvertrauen. Wir bieten Ihnen ein offenes Ohr und stehen Ihnen zur Seite. Gerne helfen wir Ihnen auch dabei, weitere Unterstützungsmöglichkeiten wie Beratung, therapeutische Angebote und Trauerangebote in Ihrer Nähe zu finden.

### Hier finden Sie uns:

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
II. Medizinische Klinik und Poliklinik  
Bereich Palliativmedizin  
Palliativstation C2B, Gebäude O24, 2. Stock  
Martinistraße 52 | 20246 Hamburg

 040 7410 - 23021

Die Telefonnummern und E-Mail-Adressen, über die Sie uns persönlich erreichen, finden Sie auf den nächsten Seiten.

## Sarah Böhmer, Musiktherapeutin



Als Musiktherapeutin biete ich Ihnen Unterstützung bei der Bewältigung von vielfältigen emotionalen Belastungen an. Das können beispielsweise Ängste oder Gefühle wie Trauer, Verzweiflung, Wut, Hilflosigkeit und Überforderung sein, die Sie als Angehörige:r möglicherweise erleben.

Manche Themen und Gefühle sind schwer in Worte zu fassen – hier kann die Musik helfen, einen Ausdruck zu finden und Sprachlosigkeit zu überwinden. Die Musiktherapie bietet dabei individuelle Möglichkeiten und Methoden, je nachdem, was für Sie im Moment passend ist: Hilfestellung bei der aktiven Bewältigung der Situation, Anknüpfen an kraftspendende Ressourcen oder Entspannungsmethoden, um für einen Moment innerlich zurückzutreten und dann wieder gestärkter mit der Situation umgehen zu können.

Ich unterstütze Sie, in dieser herausfordernden Situation das Gefühl von Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit zurückzugewinnen. Für die Musiktherapie sind keinerlei musikalische Vorkenntnisse nötig.

Sarah Böhmer, Musiktherapeutin M.A.,  
Dipl.-Instrumentalpädagogin

 s.boehmer@uke.de

 0152 2282-7490

## Kristina Schmitz, Psychoonkologin



Als Psychologin und Psychoonkologin bin ich für Sie da, wenn die aktuelle Situation so herausfordernd ist, dass sie Ihre Anpassungs- und Bewältigungsmöglichkeiten zeitweilig überfordert.

Eine lebensbegrenzende Diagnose oder der bevorstehende Tod eines nahestehenden Menschen können zu einer tiefen Erschütterung führen, die von Gefühlen der Hilflosigkeit, dem Verlust jeglicher Hoffnung, einer existenziellen Krise und lähmender Trauer gekennzeichnet sein kann. Auch können sich vorbestehende psychische Probleme oder Erkrankungen wie Depression oder Angst verstärken.

Als Psychoonkologin stehe ich Ihnen beratend bei, wenn es um die Themen Krankheitsverarbeitung, psychische Erkrankung, Sterben und Abschied geht. Als systemische Therapeutin arbeite ich konstruktivressourcenorientiert und nehme Ihr familiäres und soziales Umfeld mit in den Blick. Auf Wunsch biete ich Ihnen hypnotherapeutische und Entspannungsmethoden an, die helfen können, verschüttete innere Kraftquellen wieder zu spüren.

Kristina Schmitz, M.Sc. Psychologin, Psychoonkologin  
& systemische Therapeutin (SG)

 kr.schmitz@uke.de

 0152 2282-6655