

KÄNGURU STELLT VOR

Das Stimmig sein – Institut Köln

Stimmig sein

Das Stimmig sein - Institut Köln ist zum einen ein Gesangs- und Ausbildungsinstitut, zum anderen eine psychologische Beratungsstelle für Einzelne und Paare.



Dipl.-Psychologin Uta Himmelmann (l.) und Dipl.-Sprachheilpäd. Uta Feuerstein (r.)

KÄNGURU: Sie bieten ein sehr vielfältiges Angebot an. Da kann man als gestresste Eltern sicherlich einiges finden, wenn man etwas für sich oder die Partnerschaft tun möchte?

Uta Feuerstein (F.): Ja, das stimmt. Es gibt im Institut drei Schwerpunkte: „Stimme pur“, also vorwiegend Gesangs- und Sprechunterricht oder logopädische

Stimmtherapie, dann „Stimme und Psyche“ nach dem Motto „Stimmfaltung ist Selbstentfaltung“ und als dritten Schwerpunkt „Psyche pur“, also das reine psychologische Gespräch.

K.: Was kann ich tun, um meine Stimme zu verbessern?

F.: Dann kommen Sie zu mir. Sie können bei mir nach der Stimmig sein- Methode® Singen lernen, Ihre Sprechstimme verbessern, Ihren Tinnitus loswerden oder – falls Sie eine Stimmstörung haben – logopädische Stimmtherapie machen sowie den Zusammenhang zwischen Ihrer Stimme und Ihrer Psyche erforschen.

K.: Sie arbeiten im Institut ja mit einer selbstgegründeten wissenschaftlich anerkannten Stimmethode.

F.: Ja, mit der Stimmig sein - Methode®. Das ist eine funktional- psychointegrale Stimmethode. Bei dieser Arbeit reguliert sich die komplexe Stimmfunktion von selbst vor allem über eine besondere Art des Hörens der eigenen Stimme. Wenn nun der Stimmfaltung psychische Probleme entgegenstehen, bietet unsere Methode psychologische Techniken, wobei das Ziel der Selbstbestimmung und Eigenmacht zentral ist. Ist dies verwirklicht, wirkt sich das wiederum positiv auf die Stimmfunktion aus, und sie können mit einer voluminösen, tragenden, flexiblen und durchsetzungsfähigen Stimme singen und sprechen.

K.: Und wenn ich nun über meine Eheprobleme reden und dafür eine Lösung finden möchte?

Uta Himmelmann: Dann sind Sie bei mir richtig. Ich biete psychologische Paarberatung und Einzelgespräche an mit der lösungsorientierten Kurztherapie nach De Shazer und der klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie nach Rogers. Ich arbeite mit Ihnen lösungsorientiert, gegenwartsbezogen und ressourcenbasiert, das heißt Ihre Kraftquellen werden aktiviert. Darüber hinaus arbeite ich auch mit der Stimmig sein – Methode® und biete eine körperorientierte Lebensberatung über den Zugang der eigenen Stimme an.

K.: Vielen Dank für das interessante Gespräch.

Stimmig sein – Institut Köln, Uta Feuerstein, Uta Himmelmann, Mauritiussteinweg 2, 50676 Köln, Tel. 0221 – 801 62 80, www.stimmigsein.de

Ein ambulanter Kinderhospizdienst für Köln

Hilfen für Eltern, Kinder und Geschwister



In einer Großstadt wie Köln leben rund 275 unheilbar kranke Kinder, deren Lebenserwartung verkürzt ist – statistisch betrachtet.

Sie leiden an Stoffwechsel- oder Muskelerkrankungen, schweren Hirnschädigungen oder genetischen Grunderkrankungen, an Krebs- und Tumorerkrankungen. Für die einzelnen Familien bedeutet die Diagnose „lebensverkürzend“ eine Belastungssituation, die oft Monate und Jahre andauert.

Von der Diagnose über den Tod hinaus

In Köln gibt es seit April endlich eine Anlaufstelle für betroffene Familien – den Ambulanten Kinderhospizdienst Köln. Kranke Kinder, Eltern und Geschwister finden hier Kontakte, bekommen Informationen und erhalten eine langfristige Begleitung und Entlastung – ganz wie sie es brauchen. Sandra Schopen, die hauptamtliche Leiterin des Kinderhospizdienstes arbeitet mit einer Gruppe von ausgebildeten ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zusammen und koordiniert die Unterstützung – von der Diagnose bis über den Tod hinaus.



Begleitung im Alltag

„Wir leisten keine Pflege, sondern eine alltagspraktische Begleitung“, betont die Sozialpädagogin. „Das kann auch heißen, dass wir das Geschwisterkind zum Schwimmen bringen, der Mutter zu einer Stunde Ruhe verhelfen, dem erkrankten Kind etwas vorlesen oder einfach nur zur Apotheke fahren.“ Innerhalb dieses gemeinsam gelebten Stück Alltags entsteht eine Beziehung zwischen ehrenamtlichen Helfern und Familien, die oft auch intensive Gespräche über Sterben, Tod und Trauer möglich macht. Aber eines ist Grundsatz für die Arbeit des Vereins: „Die Eltern bestimmen, wo es lang geht“, erklärt die Leiterin des Hospizdienstes. „Sie sind die Fachleute für ihr Kind und ihre Familie – und das erkennen wir an.“

Ein Erstkontakt sollte deshalb auch immer von den Eltern selber ausgehen, nicht vom Krankenhaus oder einer anderen Institution. Die sollen natürlich betroffene Familien über die Angebote des Kinderhospizvereins informieren. Aus diesem Grund besucht Sandra Schopen zur Zeit Kölner Einrichtungen und Dienste, erklärt und informiert über ihre Arbeit und baut Zug um Zug ein Netzwerk auf, das kranke Kinder, Eltern und Geschwister stützt, wenn sie es brauchen.

■ Petra Hoffmann

Einmal im Monat organisiert der Kinderhospizdienst ein Elterncafé, das nächste Treffen findet am 4. November um 15 Uhr statt. Der Verein finanziert sich fast ausschließlich durch Spenden und wird getragen durch ehrenamtliches Engagement. Infos beim Ambulanten Kinderhospizdienst Köln, Subbelrather Str. 15b, 50823 Köln, Tel. 0221 – 569 19 85 und www.deutscher-kinderhospizverein.de