



Comprehensive Cancer Center
Universitätstumorzentrum

Wo finden Sie uns?



Verkehrsverbindungen

vom **Hauptbahnhof** ca. 450 m bzw. 12 Gehminuten

von **U-Bahnhof Naturkundemuseum** ca. 650 m, bzw. 15 Gehminuten

von **Bushaltestelle Invalidenpark** ca. 200 m, bzw. 6 Gehminuten

Eine Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln wird empfohlen.

Kontakt zur Psychoonkologie

Bei Fragen und zur Vereinbarung eines persönlichen Vorgesprächs wenden Sie sich bitte an

Dr. Dipl.-Psych. Ute Goerling oder
Dipl.-Psych. Esther Brodkorb

unter
030 450 564 623
bzw. per Mail
cccc-psychoonkologie@charite.de

Charité Comprehensive Cancer Center
Psychoonkologie
Invalidenstraße 80
10115 Berlin

Behindertengerechter Eingang
über Virchowweg 23 vom Campusgelände

Patientenschulung „Wieder Fuß fassen nach Krebs“



**10-wöchiges Gruppenprogramm für
PatientInnen in der Nachsorge**

mittwochs | 15:00-16:30 Uhr im CCCC



Liebe Patientinnen und Patienten,

nach dem Abschluss einer Krebsbehandlung ergeben sich häufig viele Fragen zum Umgang mit der Erkrankung und zur Gestaltung des Alltags. In unserem neuen Gruppenprogramm wollen wir Strategien und Wissen vermitteln, um Sie bei Ihrem individuellen Weg der Verarbeitung zu unterstützen.

In einer Gruppe mit bis zu 8 Teilnehmern bearbeiten wir unter anderem folgende Themen:

- Gibt es einen Zusammenhang zwischen Stress und Gesundheit?
- Wie kann ich meine Alltagsbelastungen reduzieren?
- Wie gestalte ich den Kontakt mit Angehörigen und Ärzten, damit ich mich wohlfühle?
- Was mache ich bei starken Gefühlen wie Angst, Trauer und Wut?
- Wo liegen meine persönlichen Stärken, die mir jetzt weiterhelfen können?

Die Zusammensetzung der Gruppe bleibt für die Dauer des 10-wöchigen Programms gleich. Wir hoffen, so eine vertrauensvolle Atmosphäre für praktische Übungen und den gegenseitigen Erfahrungsaustausch zu schaffen. Den Abschluss jeder Sitzung bildet eine Entspannungsübung. Das Gruppenprogramm kann nach wissenschaftlichen Studien die psychische Befindlichkeit und die Lebensqualität fördern.

In einem individuellen Vorgespräch beantworten wir Ihnen gerne weitere Fragen. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team der Psychoonkologie

Alles Wichtige auf einen Blick

Was?

10-wöchige ambulante Patientenschulung mit Informationen, praktischen Übungen und Entspannungstechniken

Für wen?

Patientinnen und Patienten in der Nachsorge, max. 8 Teilnehmer

Wer?

Angeleitet durch zwei Psychoonkologinnen: Frau Dr. Dipl.-Psych. Ute Goerling und Frau Dipl.-Psych. Esther Brodkorb

Wann?

Immer mittwochs 15:00-16:30 Uhr ab Oktober 2013

Wo?

CCCC Charité Campus Mitte
Infos unter 450 564 623

Wie?

Basierend auf einem Manual von Weis, Heckl, Brocai und Seuthe-Witz (2006)