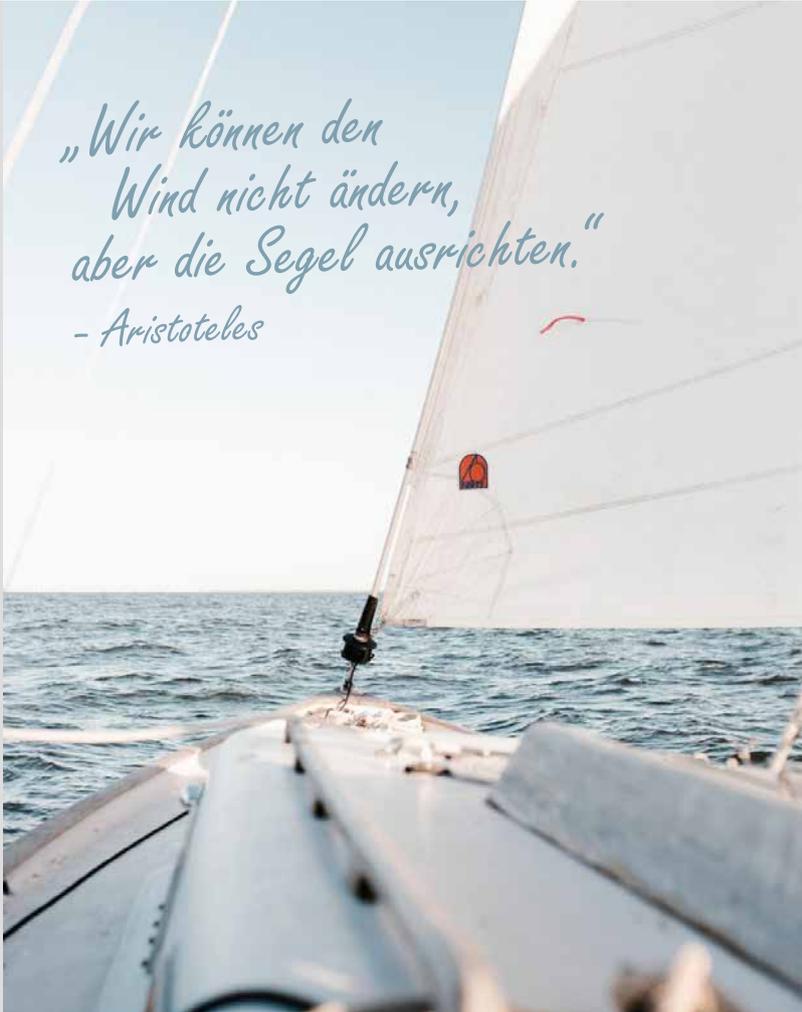


## Caritas-Krankenhaus St. Josef

Kooperations- und Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Universität Regensburg

Psychoonkologischer Dienst  
Landshuter Straße 65  
93053 Regensburg  
Telefon 0941 782-2070  
Fax 0941 782-2079

psychoonkologie@csj.de  
www.csj.de



*„Wir können den  
Wind nicht ändern,  
aber die Segel ausrichten.“  
- Aristoteles*

Gruppenangebot

Gesundheitsförderung bei  
einer Krebserkrankung



Eine Krebserkrankung kann den gewohnten Lebensalltag und das innere Gleichgewicht beträchtlich durcheinanderwirbeln. Doch nicht nur die Erkrankung selbst stellt eine Herausforderung dar. Es gilt auch die wirkungsvollen medizinischen Tumorthérapien anzunehmen und deren Begleiterscheinungen möglichst gut zu meistern. Um maximal von der medizinischen Behandlung profitieren zu können, laden wir Sie ein, in dieser stürmischen Zeit selbst aktiv zu werden und Ihre gesunden Anteile von Seele, Geist und Körper aktiv zu fördern.

Vielleicht fragen Sie sich:

- > Was kann ich selbst tun, um die medizinische Therapie zu unterstützen?
- > Wie entsteht Krebs? Welche Rolle spielen psychische Belastungen?
- > Wie kann ich meine Schlafqualität verbessern?
- > Wie gelingt es mir mit Ängsten, Sorgen und belastenden Gedanken besser umzugehen?
- > Wie haushalte ich gut mit meinen Kräften und behalte meine Ziele im Blick?

In unserem Gruppenangebot vermitteln wir Ihnen durch fachliche Informationen und praktische Übungen hilfreiche und effektive Wege des Umgangs mit Ihrer Erkrankung und deren Therapie. Wir helfen Ihnen Belastungen gut zu meistern, Therapie-Nebenwirkungen zu mildern und Ihre Gesundheit aktiv zu stärken.

### Gesundheitsförderung – was heißt das konkret?

Gemeinsam verbessern wir unsere Körperwahrnehmung und aktivieren unsere Ressourcen. Wir lernen unsere individuellen Stressauslöser kennen und verbessern unsere Strategien zur Bewältigung von Belastungen. Wir steigern unsere Entspannungsfähigkeit und finden Wege, um den gesunden Schlaf zu steigern.

### Unser Gruppenprogramm

- > ist wissenschaftlich fundiert,
- > verwendet aktuellste verhaltenstherapeutische Methoden,
- > vermittelt seriöse Informationen,
- > folgt einem strukturierten Ablauf,
- > ist ressourcen- und lösungsorientiert

### Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Zur Beantwortung Ihrer Fragen oder zur Vereinbarung eines unverbindlichen Vorgesprächs nehmen Sie ganz einfach Kontakt auf!

Das Gruppenangebot besteht aus acht Treffen, die in wöchentlichem Abstand stattfinden. Regelmäßig starten neue Gruppen. Sie werden geleitet von Mitarbeiterinnen des Psychoonkologischen Dienstes des Caritas-Krankenhauses St. Josef.

Dieses Angebot ist für Sie kostenlos.

Wir danken dem Verein der Freunde und Förderer des Caritas-Krankenhauses St. Josef e.V. für die Förderung dieses Gruppenangebots.