



„Mein Leben mit Krebs – Was kann ich für mich tun?“

Seminar für Tumorpatientinnen und Tumorpatienten

Termin: Freitag, 6. November 2020

14.00 – 17.30 Uhr

Samstag, 7. November 2020

09.00 – 15.30 Uhr

**Ort: Tumorzentrum Dresden
3. Etage, Seminarraum 341
Löschnerstr. 18, 01309 Dresden**

Leitung: Andreas Bergmann
Dipl.- Sozialpädagoge, Psychologischer Berater VFP*, Psychoonkologischer Berater, Dresden



Tumorzentrum Dresden
am
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus
der Technischen Universität Dresden

Geschäftsstelle:
Löschnerstr. 18, 01309 Dresden
kontakt@tumorzentrum-dresden.de
Tel. (0351) 3177 304
Fax (0351) 3177 303

* Fachverband freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e.V. (VFP)

Anliegen / Ziel des Seminars

Vielleicht haben Sie vor kurzem oder einiger Zeit die Diagnose „Krebs“ erhalten und den ersten, bestimmt nicht einfachen, Schock überwunden.

Nun kommen wichtige Fragen auf:

- „Was kann ich selbst tun, um meine Gesundheit zu erhalten?“
- „Wie bleibe ich körperlich und psychisch stabil?“
- „Was braucht es, damit meine Angehörigen, Freunde und das soziale sowie das berufliche Umfeld mich unterstützen können?“

Das Seminar möchte sich mit krebserkrankten Menschen auf die Suche begeben, einfühlsam Antworten zu finden. In diesem Prozess werden das eigene und gleichzeitig das gesellschaftliche Bewusstsein gefördert. Das Entwickeln der individuellen Genesungsstrategien ist eine Mut machende Einladung.

Inhaltliche Schwerpunkte

- . Gesundheitsförderung bei Krebs
- . Krankheit und Stress
- . Krankheitsverarbeitung als Weg zur Gesundheitsförderung
- . Subjektive Bedürfnisse und personale (eigene) Ressourcen
- . Umgang mit belastenden Gefühlen
- . Kontakt zu nahestehenden Personen
- . Erfahrungen mit Ärzten und anderen professionellen Helfern
- . Belastungen und deren Bewältigung in Alltag und Beruf
- . Förderung der Patientenkompetenz: Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfe

Arbeitsweise

In einer vertrauensvollen Atmosphäre lernen wir uns in der Gruppe kennen und es begleiten Sie hilfreiche Gespräche. Übungen unterstützen, die eigenen Bedürfnisse zu entdecken und auszuprobieren. Wesentliche Informationen zum Thema „Krebs“ werden zusammengetragen und gemeinsam ausgetauscht. Wertschätzend trainieren Sie Ihre Eigenverantwortung, damit Sie selbstbewusst der Krebserkrankung begegnen können. Bei Allem sollte für die Lebensfreude ein wohlthuender Humor nicht zu kurz kommen.

Organisatorisches

Der Unkostenbeitrag für das Seminar beträgt **25,00 Euro**. Dieser Betrag ist zu Beginn des Seminars **bar** zu entrichten.

Für Verpflegung während der Veranstaltung wird gesorgt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, Schreibutensilien, Buntstifte und einen Mund-Nasen-Schutz mit (Tragen bei Einhaltung der Abstandsregeln im Seminar nicht notwendig).

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 8 Personen begrenzt. Wir bitten deshalb um eine verbindliche schriftliche Anmeldung bis spätestens **26. Oktober**, per Post oder E-Mail beim Tumorzentrum Dresden eingehend.

Die Berücksichtigung der Teilnahmewünsche erfolgt in Reihenfolge des Posteinganges. Sie erhalten von uns eine Bestätigung Ihrer Anmeldung.

Für Anfragen und Anmeldung steht Ihnen Frau Kranz, zuständige Mitarbeiterin des Tumorzentrums Dresden zur Verfügung:
Tel. 0351/3177 304, E-Mail: kranz@tumorzentrum-dresden.de