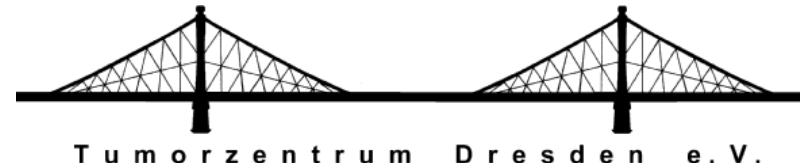


## **Anmeldung und Information**

Für Anmeldungen und Informationen zur Organisation steht Ihnen Frau Kranz, zuständige Mitarbeiterin des Tumorzentrums Dresden unter folgenden Kontaktdaten zur Verfügung:  
Tel. 0351/3177304, E-Mail: [kranz@tumorzentrum-dresden.de](mailto:kranz@tumorzentrum-dresden.de)

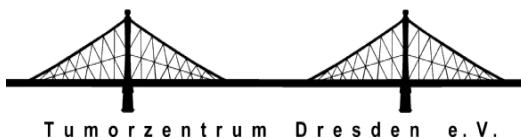


## **„Mein Leben mit Krebs – Was kann ich für mich tun?“**

Kursangebot für Tumorpatientinnen und Tumorpatienten

**Beginn: Donnerstag, 10. Oktober 2019**

**Ort: Tumorzentrum Dresden  
3. Etage, Seminarraum 340  
Löscherstr. 18, 01309 Dresden**



**Tumorzentrum Dresden**  
am  
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus  
der Technischen Universität Dresden

**Geschäftsstelle:**  
Löscherstr. 18, 01309 Dresden  
[kontakt@tumorzentrum-dresden.de](mailto:kontakt@tumorzentrum-dresden.de)  
Tel. (0351) 3177 304  
Fax (0351) 3177 303

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

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

## **Anliegen / Ziel des Kurses**

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?“

Der Kurs möchte sich mit krebskranken 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. Impulsreferate und auch Qi Gong für die Gewinnung von Lebensenergie bereichern die Kurseinheiten ebenso. Wertschätzend trainieren Sie Ihre Eigenverantwortung, damit Sie selbstbewusst der Krebserkrankung begegnen können. Bei Allem sollte für die Lebensfreude ein wohltuender Humor nicht zu kurz kommen.

## **Organisatorisches**

Der Kurs umfasst 7 Termine, jeweils donnerstags von 16.30 bis 18.30 Uhr.

Termine: **10.10.2019, 17.10.2019, 24.10.2019, 07.11.2019, 14.11.2019, 21.11.2019, 28.11.2019** (Abschluss)

Der Kostenbeitrag für das Seminar beträgt **70,00 Euro**. (Zahlungsmodalitäten siehe Anmeldeformular).

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken, eine Decke und Schreibutensilien mit.

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 8 Personen begrenzt. Wir bitten deshalb um eine verbindliche schriftliche Anmeldung bis spätestens **20. September 2019**, per Post oder E-Mail. (Kontaktdaten des Tumorzentrums Dresden umseitig).

Die Berücksichtigung der Teilnahmewünsche erfolgt in der Reihenfolge des Posteinganges. Sie erhalten von uns eine Bestätigung Ihrer Anmeldung. Eine Anmeldung ist nur für den gesamten Kurs möglich.