

„Achtsamkeit und Selbstmitgefühl bei Krebs“

Stärkung der Selbstheilungskräfte und Hilfe zur mentalen und emotionalen Bewältigung bei einer Krebserkrankung



„Manchmal beginnt ein neuer Weg nicht damit, Neues zu entdecken, sondern damit, Altbekanntes mit ganz anderen Augen zu sehen.“ (Unbekannt)

Achtsamkeitsbasiertes Gruppenangebot für Krebspatienten*innen und deren Angehörige

Achtsamkeit hat das Potenzial Leben zu verändern.

In unserer Gesellschaft wird oft nicht gelehrt, ein gutes Leben zu führen. Viele Menschen erleben ihren Alltag im Beruf und der Familie, als sehr belastend und wünschen sich Wege, wieder mehr zu Ruhe zu kommen. Anzeichen von erhöhten Belastungen können sehr vielfältig sein. Eines dieser Anzeichen kann eine unerwartete Erkrankung sein, wie beispielweise eine Krebsdiagnose. Solch eine Diagnose konfrontiert die Betroffenen und deren Angehörige häufig mit einem ungeplanten, ungewollten Sturz aus der normalen Wirklichkeit, die existenzielle Ängste auslöst.

Achtsamkeit, also die bewusste, nicht wertende Fokussierung auf das „Hier und Jetzt“ in einer Ausnahmesituation hilft Freiräume und Autonomie zu bewahren, eigene Bedürfnisse zu erkennen, Belastungen zu reduzieren und neue Bewältigungsfähigkeiten auszubauen. Die aktive Auseinandersetzung mit Selbstmitgefühl, als der Fähigkeit sich selbst mit einer wohlwollenden, akzeptierenden, verständnis- und liebevollen Zuwendung zu begegnen, ermöglicht all die Lebensbedingungen, Verluste und Einschränkungen, die nicht verändert werden können, hinzunehmen. Gleichwohl hilft sie das Veränderungspotenzial zu entdecken, um in den vorhandenen neuen Lebensbedingungen einen neuen wirkungsvollen Weg zu finden.

Achtsamkeitskurs

Der Kurs dauert sechs Wochen und besteht aus einem wöchentlichen Präsenztermin (Dauer 2,5 Stunden). In der Zeit werden theoretische und praktische Inhalte vermittelt werden. Zwischen den Terminen werden Sie Übungen durchführen für die Sie sich täglich ca. eine Stunde Zeit nehmen sollten.

Es kann immer mal sein, dass Sie zu einem Termin nicht anwesend sein können. Bitte melden Sie sich dann sowohl bei der Kursleitung, als auch in unserem Gesundheitsinformationszentrum ab. Sie erhalten dann Kurzinformationen, damit Sie die neuen Übungen zu Hause durchführen können. Wenn für versäumte Inhalte oder auch weiterführende Themen Gesprächsbedarf vorhanden ist, melden Sie sich gern direkt bei Elisabeth Flemming.

Kosten:

Der 6-wöchige Achtsamkeitskurs kostet 180€

Seminarort:

Physiotherapiepraxis Physio am BK
St. Bernward Krankenhaus
Treibestr. 9, 31134 Hildesheim

Teilnehmerzahl:

8-10 Personen

Anmeldung:

GIZ (Gesundheitsinformationszentrum)
Tel. 05121/90-1605
giz@bernward-khs.de

	Termin	Thema
		Der Kurs findet jeweils dienstags von 15 bis 17:30 Uhr statt.
1	30.05.2023	Mit Achtsamkeit das Leben meistern
2	06.06.2023	Wie unsere Wahrnehmung und Bewertungen unser Leben bestimmen
3	13.06.2023	Reaktionen auf Krisen verstehen und bewältigen lernen
4	20.06.2023	Schwierigen Gefühlen und Gedanken mit Achtsamkeit begegnen
5	27.06.2023	Selbstmitgefühl entwickeln
6	04.07.2023	Gut für sich sorgen

Kontakt Psychoonkologie

Tel.: 05121 90-1809 (Anrufbeantworter)
 psychoonkologie@bernward-khs.de



Kursleiterin
 Elisabeth Flemming
 elisa.flemming@gmx.de



Dr. Christina Sokol
 Tel.: 05121 90-1838
 c.sokol@bernward-khs.de



Dr. Sabine Noetzel
 Tel.: 05121 90-5880
 s.noetzel@bernward-khs.de



Sophia Lux
 Tel.: 05121 90-5083
 s.lux@bernward-khs.de