*In Kooperation mit den zertifizierten Brustzentren*

## Psychoonkologische Gesprächskreise für Frauen mit Brust- und Unterleibskrebs

**Medizinische Informationen – psychoonkologische Unterstützungsmöglichkeiten – Austausch – Entspannung**

An diesem strukturierten Gesprächskreis können Frauen, die sich in Behandlung befinden, krankenhausübergreifend teilnehmen.

**1. Termin**

**Wann**: Donnerstags, ab dem 18.08. bis 22.09.2011 (6 Termine)
**Zeit**: 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr
**Ort**: Ev. Diakoniewerk Friederikenstift, Humboldstr. 5, Hannover
**Leitung**: Dr. med. Annett Schwichtenberg,
Hannelore Dröge, Dipl.-Päd./Psychoonkologin, WPO

**2. Termin**

**Wann**: Donnerstags, ab dem 06.10.2011 bis 10.11.2011 (6 Termine)
**Zeit**: 16:30 Uhr bis 18:30 Uhr
**Ort**: Henriettenstiftung (Neu Bethesda), Schwemannstr. 17, Hannover
**Leitung**: Dr. med. Sabrina Wysochi,
Hannelore Dröge, Dipl.-Päd./Psychoonkologin, WPO

## Brustkrebsmonat Oktober 2011 *in Zusammenarbeit mit dem*

### „Malen gegen die Angst“ — Malworkshop

**Wann:** Mittwoch, 05.10.2011
**Zeit:** 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
**Ort:** [ka:punkt], Forum, Grupenstr. 8, Hannover
**Leitung:** Antje Kruse, Dipl.-Kunsttherapeutin

### „Dem Krebs davon laufen!“ — Walkinggruppe

**Wann:** Donnerstag, 13.10.2011
**Zeit:** 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr
**Treffpunkt:** Hermann-Löns-Park
Ecke Kirchröder Str./Anna-von-Borries-Str., Hannover
**Leitung:** Else-Marie Schumacher

### Neue Ansätze in der Brustkrebs-Behandlung — Vortrag

**Wann:** Montag, 17.10.2011
**Zeit:** 18:30 Uhr
**Ort:** [ka:punkt], Forum, Grupenstr. 8, Hannover
**Leitung:** Prof. Dr. med. Hans-Joachim Lück, Gynäkologe/Onkologe

### „Sterben kommt nicht in Frage, Mama!" — Lesung

**Wann:** Donnerstag, 27.10.2011
**Zeit:** 18:30 Uhr
**Ort:** [ka:punkt], Forum, Grupenstr. 8, Hannover
**Leitung:** Judith End, Autorin

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie das Angebot des Krebsberatungszentrums: Spendenkonto bei der **Bank für Sozialwirtschaft AG BLZ 251 205 10 Kontonummer 1 414 500**

# 2. Halbjahr 2011

krebsberatungszentrum HANNOVER

# Gruppenangebote & Vorträge

für krebserkrankte Frauen und Männer, Angehörige und Interessierte

**Information** und **Anmeldung**
für alle Angebote unter:

**Sekretariat Krebsberatungszentrum**
Tel.: 0511 270739-63 • Fax: 0511 270739-55
E-Mail: krebsberatung@caritas-hannover.de
Web: www.krebsberatung-hannover.de

**[ka:punkt],** Grupenstraße 8, 30159 Hannover

Deutsche Krebshilfe HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Gefördert durch die Region Hannover

## Walking

**Laufende Gruppe**
Die Teilnahme an der **„laufenden“** Gruppe ist jederzeit möglich.
**Wann:** jeden Donnerstag
**Zeit:** 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr
**Treffpunkt:** Ecke Kirchröder Str./Anna-von-Borries-Str., Hannover (Hermann-Löns-Park)

## Yoga Einführung

Lernen Sie durch Yoga, Ihren Körper besser zu verstehen. Yoga baut Spannungen ab, gibt Kraft und Energie, aktiviert die Selbstheilungskräfte und erhöht die Beweglichkeit. Es trägt zur Harmonisierung des Lebens bei. Erfahren Sie mehr über die Inhalte und Wirkungen vom Yoga sowie die Unterschiede zum Sport in Theorie und Praxis.
**Wann**: Freitags, 09.09.2011 und 04.12.2011 (2 Einzeltermine)
**Zeit**: jeweils 18:00 Uhr bis 20:30 Uhr
**Ort**: Innenstadt – wird nach Anmeldung bekannt gegeben
**Leitung**: Claudia Elsner, Yogalehrerin (BYV), Gesundheitspädagogin
Kostenbeitrag: 25 Euro

## Bochumer Gesundheitstraining in Anlehnung an Simonton

**Bewegung ➢ Gespräche ➢ Vorstellungsübungen (Visualisierung)**
Mögliche Themen sind: Ort der Ruhe, Lebensfreude und Lebensenergie, Innerer Berater, Bedürfnisse, Selbstvertrauen, Abwehrsystem, Beziehungen, Umgehen mit Ärger und Kränkung sowie Krankheitsgewinn.
**Wann**: Freitags, ab dem 02.09.2011 (6 Termine)
**Zeit**: 10:00 Uhr bis 12:30 Uhr
**Ort**: [ka:punkt], Gruppenraum 3. Etage, Grupenstr. 8, Hannover
**Leitung**: Ursula Derichs, Dipl.-Pädagogin
Kostenbeitrag: 50 Euro

## Ganzheitliches Gedächtnistraining

Beunruhigt Sie Ihre Vergesslichkeit? Leiden Sie an Konzentrationsmangel? Ist Ihre Merkfähigkeit eingeschränkt, besonders nach Abschluss der Behandlung? Sie können Ihre „Grauen Zellen“ durch anregende, unterhaltsame und stressfreie Übungen wieder „auf Trab“ bringen.
**Wann**: Dienstags, ab dem 11.10.2011 (6 Termine)
**Zeit**: 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr
**Ort**: [ka:punkt], Gruppenraum 2. Etage, Grupenstr. 8, Hannover
**Leitung**: Else-Marie Schumacher
Kostenbeitrag: 20 Euro

## Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Möglichkeit Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und dient der Entspannung bei Stress und Unruhe. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.
**Wann:** Mittwochs, ab dem 19.10.2011 (8 Termine)
**Zeit:** 17:00 Uhr bis 18:15 Uhr
**Ort:** [ka:punkt], Gruppenraum 2. Etage, Grupenstr. 8, Hannover
**Leitung:** Dr. med. Christa Wagner, FÄ für Allgemeinmedizin
Kostenbeitrag: 80 Euro (Zuzahlung durch die Krankenkasse möglich)

## „Und plötzlich ist alles anders…!“ Wenn Eltern an Krebs erkranken — Infoabend

„Was ist bloß mit Mama/Papa los?“ – „Sag ich es den Kindern? Und wie?“
Informationen und Hilfen für den Umgang in der Familie
**Wann**: Dienstag, den 27.09.2011
**Zeit**: 18:30 Uhr bis ca. 20:00 Uhr
**Ort**: [ka:punkt], Forum, Grupenstr. 8, Hannover
**Leitung**: Sabine Hellwig, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin
Sabine Malinka, Dipl.-Sozialarbeiterin, Familientherapeutin

## *„MUT-tut-gut“* — Stärkungstag

**Für schulpflichtige Kinder und deren krebserkrankte Eltern**
Die Kinder können miteinander sprechen, auch über den Krebs in der Familie, spielen und Spaß haben. Jeder trägt eine Schatzkiste mit Stärken für Zeiten der Sorgen, Verzweiflung und Trauer in sich. Diese Schätze wollen wir anschauen und neue dazugewinnen.
Parallel dazu können sich die Eltern informieren, austauschen und entspannen. Die Mittagspause verbringen wir gemeinsam.
**Wann**: Sonnabend, den 05.11.2011
**Zeit**: 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr
**Ort**: Hannover, zentral
**Leitung**: Sabine Hellwig, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin
Sabine Malinka, Dipl.-Sozialarbeiterin, Familientherapeutin
Kostenbeitrag: 30 Euro pro Familie
Anmeldung bis zum 28.10.2011

## Einblick gibt Ausblick: Leben mit Metastasen

***Gemeinsam informieren, austauschen und stärken.***
Ein neues offenes Gruppenangebot für Krebserkrankte mit Metastasen. Zu Beginn des Abends referieren Experten zu einem Thema, wie z.B. Umgang mit Angst, Chemotherapie, Zeit, Bewegung. Danach besteht die Möglichkeit zum Austausch oder für eine Entspannungsübung.
**Wann:** ab Oktober 2011
Mittwochs, im 14-tägigen Abstand
**Zeit:** 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr
**Ort:** Caritasverband Hannover e.V., Leibnizufer 13-15, Hannover
**Leitung:** Mitglieder des Runden Tisch Psychoonkologie aus den Bereichen Medizin, Selbsthilfe, Pflege, Psychoonkologie, Palliativ/Hospiz

## Spiritualität und Krebs

**Quellgründe – Gesprächskreis über spirituelle Erfahrungen**
Im Gespräch und mit meditativer Einfühlung geht es darum, sich eigener spiritueller Wurzeln bewusst zu werden. Gerade angesichts der Gefährdung und Verletzlichkeit des eigenen Lebens, brechen oftmals traditionelle Lebensformeln zusammen. Hinter den Brüchen und Abgründen können sich neue spirituelle Quellen im eigenen Leben aufspüren lassen – wir machen uns auf die Suche ...
Nach Absprache ist eine Teilnahme am laufenden Gesprächskreis möglich (bitte melden Sie sich dazu im Sekretariat des Krebsberatungszentrum).
**Wann**: Mittwochs, ab dem 07.09.2011 (1x monatlich)
**Zeit**: 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr
**Ort**: Cella St. Benedikt, Voßstr. 36, Hannover
**Leitung**: Pater Dr. Dieter Haite OSB