



KREBSBERATUNG

ESSEN

Hilfe und Unterstützung nach der Krebsdiagnose -
Die Krebsberatungsstelle stellt sich vor

Was ist Psychoonkologie?

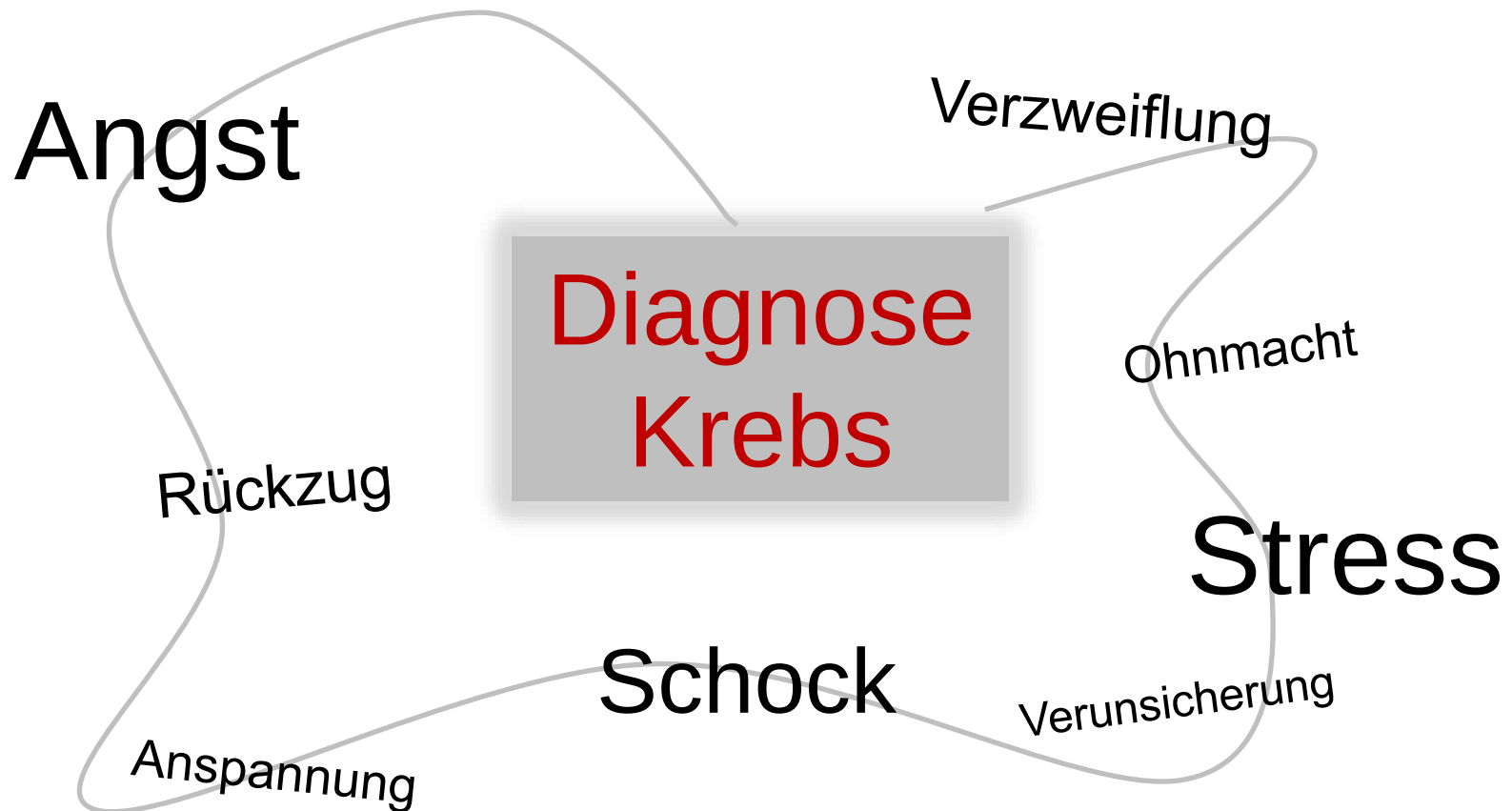


Platon

(427 – 347 v.Chr.)

*„Das ist der größte Fehler bei der Behandlung von Krankheiten, dass es **Ärzte für den Körper und Ärzte für die Seele** gibt, wo beides doch **nicht getrennt** werden kann.“*

Auf die Krebsdiagnose reagieren die meisten mit:



- Informationssuche
- Emotionale Unterstützung suchen
- Compliance
- Eigeninitiative
- Akzeptanz

Was ist Krebsberatung?

- Sozialberatung
- Lotsenfunktion
- Psychoonkologische Beratung

Sozialrechtliche Themen bei Krebs

- Reha Leistungen
- Schwerbehinderung
- Finanzielle Entlastung
- Rente
- Pflege
- Vorsorgeunterlagen

- Wo bekomme ich fundierte medizinische Informationen?
- Wie finde ich ein passendes Bewegungsangebot?
- Gibt es naturheilkundliche Angebote in meiner Nähe?
- Wie finde ich einen Psychotherapeuten?
- Welche Selbsthilfegruppen gibt es?

Was ist Psychoonkologie?

Die Deutsche Krebsgesellschaft schreibt dazu:

„Psychoonkologen widmen sich jeder Art von psychischen Problemen, Belastungen und Ängsten, die Sie während der verschiedenen Krankheitsphasen zu verarbeiten haben. Ihr größtes Anliegen ist es, die **Lebensqualität** wiederherzustellen und zu erhalten.“

Mögliche Themen können sein:

- Bewältigung von Ängsten und Stress
- Stärkung Ihrer Widerstandskraft
- Unterstützung bei der Krankheitsverarbeitung
- Begleitung in akuten Krisensituationen
- Hilfestellung bei Konflikten in Beruf, Familie oder Partnerschaft
- Umgang mit Fatigue

Sich Hilfe holen!

Überlastungssymptome in außergewöhnlichen Lebenssituationen sind normale Reaktionen und keine psychische Störung!

Sich Unterstützung zu suchen, ist auch ein Zeichen von Lebensbewältigung.

Wann kann ich Beratung in Anspruch nehmen?

Von Krebserkrankungen betroffene Menschen, Angehörige und Interessierte

vor der Behandlung

während der
Behandlung

nach der
Behandlung

Diagnose

Behandlungsende

Die Beratung richtet sich immer auch an Angehörige!

Unabhängig! Neutral! Kostenfrei!

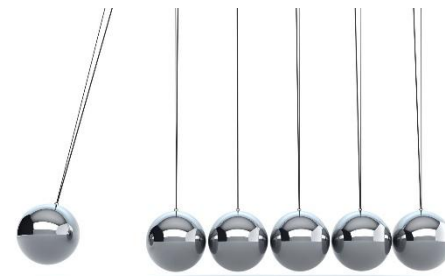
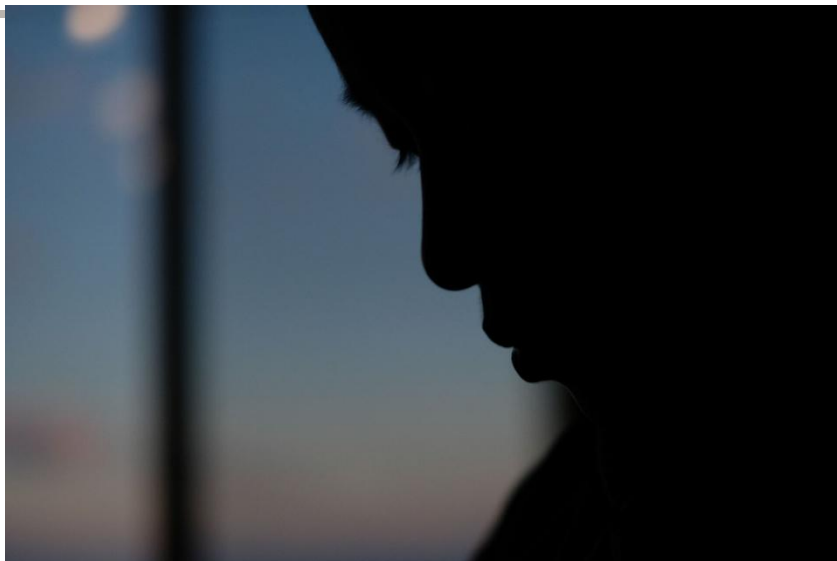
- Sozialarbeit
- Psychologie
- Psychoonkologie
- Koordination

Ein Termin zur Erstberatung erfolgt i.d.R. innerhalb von 10 Tagen.

Die Beratung ist möglich vor Ort, telefonisch oder per Video.

Unsere Standorte:

Essen	Mülheim a. d. Ruhr	Kreis Mettmann
Camillo-Sitte-Platz 3 45136 Essen krebsberatung.essen@paritaet-nrw.org Telefon: (0201) 895 33 20	Heinrich-Melzer-Str. 3 (im Gesundheitsamt) 45468 Mülheim an der Ruhr krebsberatung-muelheim- ruhr@paritaet-nrw.org Telefon: (0208) 455 53 96	Mühlenstr. 15 40822 Mettmann krebsberatung-mettmann@parisozial- essen.de Telefon: (02104) 96 56 15
<u>Öffnungszeiten:</u> Montag, Donnerstag und Freitag: 10.00 bis 14.00 Uhr Dienstag und Mittwoch 10.00 bis 15.00 Uhr telefonische Abendsprechstunde Dienstag 17.00 bis 19.00 Uhr	<u>Öffnungszeiten:</u> Dienstag, Donnerstag und Freitag: 10.00 bis 15.00 Uhr telefonische Abendsprechstunde Dienstag 17.00 bis 19.00 Uhr	<u>Öffnungszeiten:</u> Montag und Freitag: 10.00 bis 15.00 Uhr telefonische Abendsprechstunde Dienstag 17.00 bis 19.00 Uhr
Persönliche Beratung immer nach telefonischer Terminvereinbarung.		





Wählen Sie spontan einen Buchstaben aus dem Alphabet aus, z. B. den Anfangsbuchstaben Ihres Vornamens.

Suchen Sie zu diesem Buchstaben 3 bis 5 Begriffe, Dinge, Tätigkeiten, Erlebnisse etc., die für Sie mit Wohlbefinden verbunden sind, z. B. zu A: Apfelkuchen, Andalusien, Alpenveilchen, Angeln, ...

Fahren Sie so mit einem weiteren, zufällig gewählten Buchstaben fort.

(aus: C. Diegelmann, M. Isermann, T. Zimmermann: Therapie-Tools Psychoonkologie, Beltz 2025)

5 – 4 – 3 – 2 – 1



Nehmen Sie **5 Dinge** bewusst wahr, die Sie **sehen** können, und benennen Sie sie leise (z.B. ein Bild an der Wand, eine Pflanze auf dem Tisch, die Farbe des Vorhangs).

Nehmen Sie **4 Dinge** bewusst wahr, die Sie **hören** (z.B. das Ticken einer Uhr, Vogelzwitschern, leise Verkehrsgeräusche, das Summen des Computers).

Nehmen Sie **3 Dinge** bewusst wahr, die Sie **fühlen** (z.B. die Kleidung auf Ihrer Haut, die Oberfläche des Stuhls unter Ihnen, den Windzug am Fenster).

Nehmen Sie **2 Dinge** bewusst wahr, die Sie **riechen** können (z.B. Kaffeeduft, Blumenduft, den Geruch von frischer Luft).

Nehmen Sie **1 Sache** bewusst wahr, die Sie **schmecken** können (z.B. den Nachgeschmack Ihres Getränks, den Geschmack im Mund).



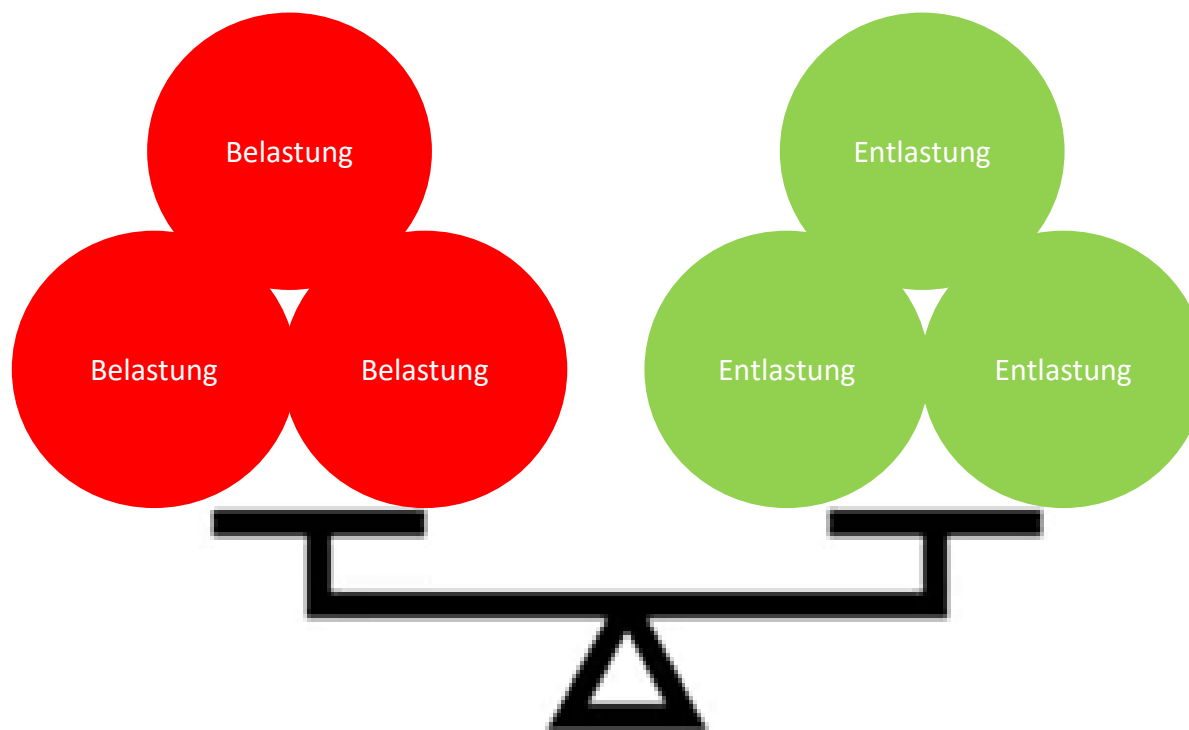
Lehnen Sie sich bequem zurück, schließen Sie die Augen und stellen Sie sich eine Situation vor, in der Sie sich rundum wohl und zufrieden fühlen. Das kann eine Alltags- oder Urlaubssituation sein oder auch eine Fantasiausituation.

Spüren Sie diese Situation mit allen Sinnen, was sehen, hören, riechen Sie, welche Tages- oder Jahreszeit ist es, welche Körperempfindungen sind damit verbunden...

Wenn Sie dies intensiv spüren, kreuzen Sie die Arme und beginnen, abwechselnd rechts – links auf Ihre Oberarme zu klopfen. Genießen Sie dabei, wie sich das angenehme Gefühl verstärkt und in Ihrem Körper ausbreitet.

(aus: C. Diegelmann, M. Isermann, T. Zimmermann: Therapie-Tools Psychoonkologie, Beltz 2025)

Außerdem... die Waage



Bildquelle: <https://www.shutterstock.com>

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

