

## **Stärken stärken bei Krebs**

### **Impulse zum Umgang mit der eigenen Erkrankung**

Das Leben mit oder nach einer Krebsdiagnose stellt viele Betroffene vor ganz neue Herausforderungen. Die Erkrankung bringt körperliche Veränderungen mit sich und kann auch das psychische Wohlbefinden, die Selbstwahrnehmung und den Alltag beeinflussen.

Das interdisziplinäre Gruppenprogramm bietet einen Überblick über die verschiedenen Themenfelder und Herausforderungen. Unter psychologischer Leitung können alltagsrelevante Tipps und Impulse zum Umgang mit der Krebserkrankung erarbeitet werden.

#### **Inhalte**

- Psychische Belastung
- Kommunikation
- Fatigue & Entspannung
- Ernährung
- Körperbild & Sexualität
- Kreativität & Humor
- Alltagsbewältigung & soziales Umfeld
- Bewältigungsstrategien bei Angst



Alle 14 Tage, dienstags 15:30-17:00 Uhr

#### **Anmeldung**

Es erfolgt ein Vorgespräch zur Gruppenteilnahme, anmelden können Sie sich gerne per E-Mail: [psychoonkologie@mh-hannover.de](mailto:psychoonkologie@mh-hannover.de)

Medizinische Hochschule Hannover  
Carl-Neuberg-Straße 1  
30625 Hannover  
[www.mh-hannover.de](http://www.mh-hannover.de)

