

## Ihre Ansprechpartner



### Dr. med. Hatice Kaya

Mitarbeiterin der Klinik für Psychosomatische  
Medizin und Psychotherapie  
Fachärztin, Psychotherapie, Psychoonkologie,  
MBSR-Trainerin 'Stressbewältigung mit Achtsamkeit'  
Telefon: 0201-7227-550  
Mail: Hatice.Kaya@uk-essen.de



### Prof. Dr. med. Martin Teufel

Direktor der Klinik für Psychosomatische  
Medizin und Psychotherapie  
Telefon: 0201-7227-500  
Mail: Martin.Teufel@lvr.de

### Adresse:

LVR-Klinikum Essen  
Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
Kliniken und Institut der Universität Duisburg-Essen  
Virchowstr. 174, 45147 Essen  
Tel 0201 7227-521  
www.klinikum-essen.lvr.de  
klinikum-essen@lvr.de

**Termine:** acht Mal, Donnerstags von 17:00 bis 19:00 Uhr,  
ein zusätzlicher Achtsamkeitstag

### Anmeldung und Information:

Ambulanz der Klinik für Psychosomatische Medizin und  
Psychotherapie:

Tel 0201 7227-521

Mo. bis Fr. 7:30 – 12:00 Uhr

Mo. bis Do. 12:30 – 16:00 Uhr

Fr. 12:30 – 14:30 Uhr



LVR-Klinikum Essen  
Kliniken und Institut der Universität Duisburg-Essen  
Virchowstraße 174, 45174 Essen  
klinikum-essen@lvr.de www.klinikum-essen.lvr.de



## Achtsamkeitstraining in der Krebstherapie

- Raus aus der Grübelfalle -

Psychonokologische Intervention

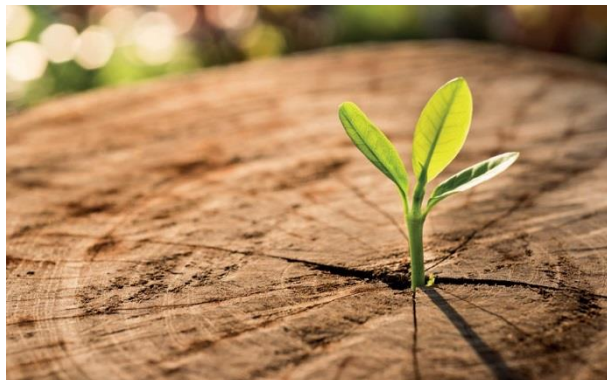
## Unser Therapieangebot

Die Diagnose einer Krebserkrankung ist beängstigend und wirft wichtige Fragen zu verschiedenen Bereichen des Lebens auf. Diese Ausnahmesituation stellt häufig einen Wendepunkt im Leben dar.

Die psychoonkologische Begleitung während der medizinische Behandlung der Tumorerkrankung ist als wertvolles und wichtiges Unterstützungsangebot am Westdeutschen Tumorzentrum Essen etabliert.

Die Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten Verfahren im ganzheitlichen psychoonkologischen Konzept ist belegt. Die gesundheitsbezogene Lebensqualität wird verbessert, die therapiebedingten Nebenwirkungen werden reduziert, der Krankheitsverlauf wird positiv beeinflusst. Angst, Stress und Depression werden gemindert, die Schlafqualität wird erhöht und die Belastung durch Erschöpfung und Müdigkeit wird reduziert.

Unser Ziel ist es, ihre vorhandenen Stärken und Fähigkeiten zu aktivieren und zu erweitern, damit Sie Ihre Selbstwirksamkeit erhalten und aktiv am Heilungsprozess mitwirken können.



## Ein Weg zu mehr Ausgeglichenheit

Das angebotene achtwöchige Kursprogramm ist ein ressourcenorientiertes Verfahren für Gruppen. Das Training stärkt die seelische Widerstandskraft, schafft emotionale Stabilität, führt zum Erleben von Selbstwirksamkeit und trägt zur Stärkung der seelischen Gesundheit bei.

In einem geschützten und vertraulichen Rahmen von Respekt und Wertschätzung lernen Sie durch kontinuierliches Üben den Geist zu beruhigen und Ausgeglichenheit zu erleben.

Mithilfe von Kursmaterialien und Übungsanleitungen als Audio-Dateien in MP3 Format oder als CD, wird das im Kurs erlernte zusätzlich zuhause eigenständig praktiziert.

Dieses Kursangebot ist angelehnt an das MBSR Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn. Das MBSR Programm (Stressreduktion durch Achtsamkeit) ist wissenschaftlich belegt, als therapeutisches Verfahren anerkannt und die Kurse werden als Präventionskurs zur Stressreduktion von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Die Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Onkologie empfiehlt MBSR als begleitende Maßnahme in ihren Leitlinien zur Behandlung des Mammakarzinoms (AGO, 2018). Ein Experten-Panel der Amerikanischen Gesellschaft für klinische Onkologie (ASCO) empfiehlt seit 2017 die Integration von MBSR als Therapie in die Regelversorgung (Evidenz Level 1A).

## Themeneinheiten

- Stressmanagement,
- Umgang mit unangenehmen Körperempfindungen wie Schwäche, inkl. Schmerz,
- Umgang mit schwierigen Gefühlen wie Wut, Ärger, Angst, Trauer etc.,
- Umgang mit Gedanken und Ungewissheit
- Inquire: erforschendes Gespräch zur Selbstachtung

## Übungspraxis

- Körperorientierte Achtsamkeitsübungen (Body Scan)
- Achtsame Wahrnehmung des Körpers in Bewegung (sanfte Yoga und Qi Gong Übungen)
- Sitzmeditation und Gehmeditation,
- Übungen in der Natur,
- Achtsame Kommunikation,
- Integration in den Alltag.

