



# Offene Entspannungs- gruppe für Tumorpatienten und Angehörige

## **Treffen:**

Die Treffen der Selbsthilfegruppe finden online statt: donnerstags von 10:00 bis 11:00 Uhr. Interessierte Teilnehmende erhalten nach ihrer Anmeldung den Link zum Online-Kurs.

## **Anmeldung und Information:**

Telefon: 0931 201-35350

E-Mail: [anmeldung\\_ccc@ukw.de](mailto:anmeldung_ccc@ukw.de)

[www.ccc.uni-wuerzburg.de](http://www.ccc.uni-wuerzburg.de)

## Unser Therapieangebot

Eine Krebserkrankung und die damit verbundene Behandlung können für die Betroffenen wie auch für nahestehende Personen eine schwere Belastung darstellen. Die professionelle Begleitung der Patienten und die Behandlung ihrer psychischen Beschwerden während und nach der Akuttherapie sind Aufgabe der Psychoonkologie.

Als sehr wirksame Therapieverfahren zur Bewältigung von Stress, Angst, Schmerzen und anderen körperlichen Beschwerden haben sich insbesondere Übungen zur Entspannung und Achtsamkeit sowie die Arbeit mit inneren Bildern mittels geleiteter Vorstellung bewährt.

Wir bieten interessierten Betroffenen sowie den Angehörigen an, entsprechende Übungen unter Anleitung in einer wöchentlich stattfindenden Gruppe kennenzulernen und zu vertiefen. Die Übungen werden im Sitzen oder Liegen und im Stehen erlernt, mit dem Ziel, diese selbständig im Alltag durchführen zu können.

Im Zentrum unseres Gruppenangebotes stehen Entspannungsübungen wie das Autogene Training, die Progressive Muskelrelaxation sowie Yoga- und Atemübungen. Diese Verfahren fördern innere Ausgeglichenheit, Ruhe, Konzentration und eine Verbesserung der Körperkraft. Die Techniken sind leicht zu erlernen und können gut im Alltag eingesetzt werden.

Dieses Angebot ist kostenfrei.

**Ihr palliativmedizinisches Team**



Begleitung der Gruppe:  
Dr. Elisabeth Jentschke,  
Psychoonkologin



Alexandra Dafne Maras,  
M.Sc. Psychologin