



Das innere Gleichgewicht finden

Nach dem stationären Aufenthalt bieten wir unseren Patienten in Kooperation mit der Bewegungsschule Busemann ein Grundseminar des Bochumer Gesundheits-Trainings (BGT) an. Das Trainingsprogramm ist speziell auf Krebspatienten in der Phase nach der Akutbehandlung abgestimmt, um ihnen einen Weg zu zeigen, wie sie die eigene Lebensqualität entscheidend verbessern können. Die Teilnahmegebühr für das zehnwöchige Seminar beträgt 100,- Euro. Die Kosten können teilweise, je nach Absprache mit der Krankenkasse, übernommen werden.

Weitere Einzelheiten, Termine und Anmeldungen erhalten Sie über die Bewegungsschule Helma Busemann, Tel. 02932 429276, E-Mail Bewegungsschule.Busemann@gmx.de

AKIS im HSK: Hilfe zur Selbsthilfe

Die Arnsberger Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Hochsauerland „AKIS“ ist die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen und Informationen zur Selbsthilfe im HSK.

Ansprechpartnerinnen:
Marion Brasch und Stefanie Bönsch
Tel. 02931 9638-105
Fax 02931 9638-106
selbsthilfe@arnsberg.de
www.arnsberg.de/selbsthilfe

Marienhospital
Tel. 02931 870245271

Karolinen-Hospital
Tel. 02932 9521722

St. Johannes-Hospital
Tel. 02932 980156091

In Zusammenarbeit mit:



Darmzentrum
Arnsberg



ANSCHRIFT



Marienhospital · Nordring 37-41 · 59821 Arnsberg
Karolinen-Hospital · Stolte Ley 5 · 59759 Arnsberg
St. Johannes-Hospital · Springufer 7 · 59755 Arnsberg

www.klinikum-arnsberg.de



DIAGNOSE
KREBS

INFORMATION



UNTERSTÜTZUNG FÜR PATIENTEN
UND ANGEHÖRIGE DURCH DAS TEAM
DER PSYCHOONKOLOGIE



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Die Diagnose Krebs ist für viele Menschen ein gravierender Einschnitt im Leben. Die Zeit der Behandlung ist für Körper und Seele sehr belastend. So können viele Fragen, ungewohnte Stimmungsschwankungen, Erschöpfungszustände und auch familiäre Verunsicherungen auftreten. Um diese zu bewältigen, müssen neben den medizinischen auch die psychischen und sozialen Aspekte berücksichtigt werden. Aus diesem Grund steht neben der medizinischen Versorgung und in enger Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzten allen unseren Patienten sowie ihren Angehörigen als unterstützende Behandlung eine Begleitung durch das Team der Psychoonkologie zur Verfügung.

Wir stehen Ihnen gerne zur Seite.



*Die Kraft, sein Morgen zu gestalten,
erwirbt man im Heute.*

Peter Amendt, (*1944), Franziskaner

Wie kann Psychoonkologie helfen?

Die Wissenschaft der Psychoonkologie beschäftigt sich damit, welche psychischen Faktoren eine positive Wirkung auf die Genesung eines Patienten mit Krebserkrankung haben. Im Klinikum Arnsberg bietet das Team Ihnen nach der Diagnose Krebs ein erstes Gesprächsangebot. Ziel ist es, die seelische Gesundheit zu stärken, die Lebensqualität so weit wie möglich zu erhalten und Möglichkeiten des Umgangs mit der Erkrankung zu finden.

- Welche Perspektiven kann ich in der Zeit der Erkrankung für mich entwickeln?
- Wie finde ich Kraft, um durch die Krankheit zu kommen?
- Was kann ich selbst tun, um mit meiner Erkrankung gut zu leben?

Förderliche Gedanken, Einstellungen und Haltungen können unter Anleitung gefunden und mit Hilfe konkreter Übungen gestärkt werden. Die körperliche Genesung kann auch durch Entspannungstechniken und Imaginationsübungen unterstützt werden.

*Nichts setzt mehr Positives in uns frei
als die Verarbeitung des Negativen.*

Paul Mommertz, (*1930), deutscher Schriftsteller

Weiterhin bietet Ihnen unser Team:

- Angehörigenberatung
- Paar -und Familiengespräche
- Wissensvermittlung anhand einer Vielzahl von Informationsschriften, besonders auch für Kinder krebskranker Eltern
- Vernetzung mit anderen Professionen wie Sozialdienst, Seelsorge, Physiotherapie, Selbsthilfegruppen etc.
- Informationen über weitere Möglichkeiten der Unterstützung wenn die Behandlung im Klinikum Arnsberg abgeschlossen ist
- Begleitung in der letzten Lebensphase

Auch wenn uns Zuversicht und Lebensfreude manchmal so klein wie Zwerge vorkommen: Sie sind schlafende Riesen, die wir wecken können.

Jochen Mariss, (*1955), Autor und Fotograf