

Achtsamkeitsgruppe für Krebspatient:innen und Angehörige

*Wie kann ich mich von unangenehmen Gedanken und Gefühlen distanzieren?
Wie kann ich etwas mehr Ruhe in den hektischen Alltag bringen?
Wie kann ich lernen, freundlicher mit mir selbst umzugehen?*

Mögliche Antworten auf diese Fragen bietet das Konzept der **Achtsamkeit**. Bei Achtsamkeit geht es darum, dem Hier und Jetzt Aufmerksamkeit zu schenken – häufig eine sehr ungewöhnliche Erfahrung für uns, die wir es gewohnt sind, ständig voranzuplanen oder über Vergangenes zu grübeln.

Die Gruppe bietet eine erste Einführung in Achtsamkeit. Es sind **keinerlei Vorerfahrungen** nötig. Dabei fokussieren wir uns auf das unmittelbare Erfahren von Achtsamkeit mithilfe verschiedener angeleiteter Übungen. Kursleitung Maja Blumenkamp (M. Sc. Psychologin) wird die Übungen durch kurzen Input inhaltlich einrahmen.

Die Achtsamkeitsgruppe steht sowohl Krebspatient:innen als auch Angehörigen offen. Die Teilnahme ist für Sie **kostenfrei**.

Die Achtsamkeitsgruppe ist als Kurs mit 7 aufeinanderfolgenden Terminen aufgebaut und findet immer **mittwochs 17:00-18:30** statt. Die Gruppe findet im Gruppenraum der Psychosozialen Krebsberatungsstelle, Hauptstr. 5A, 4. Stock, statt. Folgende Termine sind geplant:

- 04.06.2025
- 11.06.2025
- 25.06.2025
- 02.07.2025
- 09.07.2025
- 16.07.2025
- 23.07.2025

Wenn Sie sich für die Gruppe **anmelden** möchten, schreiben Sie bitte der Kursleitung Maja Blumenkamp **eine kurze E-Mail** (maja.blumenkamp@uniklinik-freiburg.de). Mit Ihrer Anmeldung melden Sie sich automatisch für alle 7 Termine an. Sollten Sie an einem der Termine verhindert sein, melden Sie sich bitte für diesen Termin bei der Kursleitung ab.

Bei Fragen zur Achtsamkeitsgruppe können Sie sich ebenfalls gerne per E-Mail an die Kursleitung wenden.

Herzliche Grüße,
Ihr Team der Psychosozialen Krebsberatungsstelle

Tumorzentrum Freiburg
CCCF - Comprehensive
Cancer Center Freiburg

Direktion

Direktorin und Sprecherin
PD Dr. Elisabeth Schorb

Direktion Medizinische Onkologie
Prof. Dr. Justus Duyster

Direktion Chirurgische Onkologie
Prof. Dr. Stefan Fichtner-Feigl

Direktion Wissenschaft
Dr. Andreas Rimner

**Direktion Prävention &
Patient*innenpartizipation**
Prof. Dr. Michael Quante

Direktion Data-Driven Medicine
Prof. Dr. Dr. Melanie Börries

Psychosoziale Krebsberatungsstelle

Telefon: +49 761 270 77500
Telefax: +49 761 270 77530

Universitätsklinikum Freiburg
Tumorzentrum Freiburg - CCCF

Hauptstr. 5a
79104 Freiburg

Gefördert durch:

