

Eine Krebserkrankung ist auch für Angehörige belastend.

Mind Body Medicine für Angehörige von onkologisch erkrankten Menschen

Gruppenprogramm

Wir bieten **ab März 2019** ein spezielles Gruppenangebot **für Angehörige von Krebspatientinnen und Krebspatienten** an.

Das Programm vermittelt Techniken zur Stressbewältigung und zur Selbstfürsorge, um den Körper und die Psyche vor Überbelastung und Krankheit zu schützen und bestehende Symptome zu reduzieren. Dabei werden gesundheitsrelevante Themen, wie moderate Bewegung, gesunde Ernährung und regelmässige Entspannung bearbeitet, aber auch der Umgang mit Emotionen, eine achtsame Kommunikation und die Bedeutung der Selbstfürsorge geschult.

Die Gruppe mit maximal 10 Teilnehmenden wird von Psychologinnen, Ärztinnen und Ärzten geleitet, welche langjährige Erfahrungen sowohl in der Arbeit mit onkologisch erkrankten Menschen, als auch in der Vermittlung von Stressbewältigungsstrategien haben.

Die Gruppe umfasst 8 Termine à 2,5 Stunden, die wöchentlich jeweils am gleichen Wochentag stattfinden.

Termine

25. März 2019	17.00 bis 19.30 Uhr
01. April 2019	17.00 bis 19.30 Uhr
08. April 2019	17.00 bis 19.30 Uhr
15. April 2019	17.00 bis 19.30 Uhr
29. April 2019	17.00 bis 19.30 Uhr
06. Mai 2019	17.00 bis 19.30 Uhr
13. Mai 2019	17.00 bis 19.30 Uhr
20. Mai 2019	17.00 bis 19.30 Uhr

Anmeldung und Information

Sekretariat

Email: iki@usz.ch
Telefon: 044 255 24 60

Kosten

Die Kosten für die Behandlung können entweder privat bezahlt, oder im Rahmen einer klinisch gestellten Diagnose über die Grundversicherung abgerechnet werden. Nähere Details hierzu erfahren Sie in einem persönlichen Vorgespräch mit der gruppenleitenden Psychologin.