

## Entspannung

Entspannungsverfahren sind eine bewährte, leicht und bei regelmäßiger Übung relativ schnell zu erlernende Methode zur Reduktion von Anspannung. Sie sind auch hilfreich zur Besserung von Schlafstörungen und Ängsten.

Für daran Interessierte bieten wir **mittwochs um 15.30 bis ca. 16.00 Uhr** Entspannungsübungen im Warteraum der gynäkologischen Ambulanz, Ebene -3, bei der Station 32, an. Der Weg ist beschildert.

Dabei können Sie verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen.

### Angeboten werden u. a.

- Progressive Muskelentspannung
- Phantasiereisen
- Atemtechniken und
- Achtsamkeitsübungen

Das Angebot ist sowohl für Patienten als auch für Angehörige gedacht und kostenfrei.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bei Fragen zur Entspannung sprechen Sie uns gern direkt an oder rufen Sie uns unter der umseitig genannten Telefonnummer an.

## So erreichen Sie uns

Im Klinikum sind wir von Montag bis Freitag für Sie erreichbar, oft aber im Patientengespräch. Bitte hinterlassen Sie gegebenenfalls eine Nachricht mit ihrer Telefonnummer auf dem Anrufbeantworter. Wir kontaktieren Sie dann zeitnah.

Unser **Büro im Klinikum** finden Sie im Brustzentrum  
Zimmer G 3 - 30, Ebene -3  
Preuschwitzer Str. 101  
95445 Bayreuth

Telefonisch oder per Mail sind wir erreichbar unter Tel: 0921 - 400 38 30 bzw.  
400 75 38 30  
email: [psychoonkologie@klinikum.bayreuth.de](mailto:psychoonkologie@klinikum.bayreuth.de)

Unsere öffentliche **Sprechzeit** ist dienstags 13.45 bis 14.45 Uhr.

Im **Klinikum Hohe Warte** sind wir mittwochs von 09.00 bis 11.00 Uhr telefonisch zu erreichen. Tel.: 0921 - 400 75 38 36

Der Psychoonkologische Dienst wird durch eine Kooperation der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. mit der Klinikum Bayreuth GmbH realisiert.



ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

## Angebote Psychoonkologischer Dienst am Klinikum Bayreuth

# 10 Jahre

 BAYERISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

## Ein Dienst der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

## Für Menschen mit Krebs, Angehörige und Interessierte

## 10 Jahre POD

Der Psychoonkologische Dienst der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. am Klinikum Bayreuth bietet seit 2006 onkologisch erkrankten Menschen und ihren Angehörigen Unterstützung an,

in Form von

- **entlastenden Gesprächen,**
- **Kriseninterventionen,**
- **Begleitung in für Sie schwierigen Behandlungsabschnitten,**
- **Vermittlung einfacher Strategien wie Atem-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen**
- **sowie Informationen über weitere Unterstützungsmöglichkeiten.**

Unsere Arbeit ist kostenfrei und erfolgt überwiegend in Einzel-, Angehörigen- und Familiengesprächen.

Darüber hinaus bieten wir interessierten Patienten und Angehörigen auch Austausch- und Informationsmöglichkeiten in unterschiedlichen Gruppen an.

Bei Fragen können Sie sich gern an uns wenden.

## Gruppengespräche

Im Rahmen von Kleingruppen haben sie Gelegenheit sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, etwas über Hintergründe und Zusammenhänge zu erfahren sowie mögliche Strategien im Umgang mit der Erkrankung kennenzulernen.



Die **Gesprächsrunden** finden **donnerstags 15.30 Uhr** im Nebenraum des POD-Büros, Raum G3-28, statt. (Ebene -3, Richtung Brustzentrum, dort vorletzter Raum)

Im Wechsel werden 3 Themen sowie eine themenoffene Gruppe angeboten.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Sie können gern auch öfters an den einzelnen Themengruppen teilnehmen.

## Thematische Schwerpunkte der Gruppen

- **„Umgang mit krankheitsbedingten Veränderungen“**

Durch die Krebserkrankung und -therapien treten nicht selten belastende, verunsichernde Veränderungen auf. Informationen über Zusammenhänge und Umgangsmöglichkeiten können hier hilfreich sein.

- **„Schmerz und Schlaf“**

Schmerzen und Schlafstörungen können die Lebensqualität deutlich beeinträchtigen. Es ist wichtig, Gründe zu identifizieren und Strategien zur Besserung zu erproben.

- **„Was kann ich selbst tun, aktuell oder auch später?“**

Eine Frage die viele Betroffene beschäftigt. Es gibt jedoch verschiedenste Möglichkeiten, selbst etwas zur Verbesserung der eigenen Situation beizutragen. Lassen Sie uns darüber in Austausch treten.

- **„Offene Gesprächsrunde zum freien Austausch“**

Der gegenseitige Austausch ist vielen Patienten und Angehörigen aufgrund von Gleichbetroffenheit und hohem Verständnis füreinander sehr wichtig. In dieser Runde haben sie dafür Gelegenheit. Bringen sie auch gern ihre eigenen Themen ein.