

Psychoonkologische Resilienz-Gruppe für Angehörige

Eine Krebsdiagnose ist nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für ihre Angehörigen ein einschneidendes Lebensereignis. Die Resilienz – unsere innere, psychische Widerstandsfähigkeit – kann beim Umgang mit dem einschneidenden Lebensereignis helfen.

Die Gruppe zielt auf die Stärkung der Resilienz, die Verringerung von psychischer Belastung und die Förderung des Wohlbefindens ab.

INHALTE

- Resilienz in schwierigen Situationen nutzen können
- Selbstwahrnehmung und Selbstregulation verbessern
- Ressourcen aktivieren
- Selbstfürsorge verstärken

Alle 14 Tage, mittwochs
15:30-17:00 Uhr



Anmeldung zum Vorgespräch zur Gruppenteilnahme nehmen wir gerne per E-Mail an psychoonkologie@mh-hannover.de entgegen.

Medizinische Hochschule Hannover
Klaus-Bahlsen-Zentrum für Integrative Onkologie
Carl-Neuberg-Straße 1
30625 Hannover
+49 (0) 176 1532 3792
www.mhh.de/klaus-bahlsen-zentrum

