

# Gut leben mit Krebs

Wie kann das gehen?

## Gut leben

Achtsamkeit und  
Selbstmitgefühl  
für Menschen  
mit Krebs

1.  
Mit dem  
„anderen Leben“  
vertrauter  
werden

2.  
Die  
Aufmerk-  
samkeit  
ausrichten

3.  
Gefühle  
kommen  
und gehen  
lassen

4.  
(Selbst-)  
Mitgefühl  
üben

5.  
Achtsamkeit  
erleben

6.  
Eine (neue)  
Balance  
finden

7.  
Loslassen  
und verbunden  
bleiben

8.  
MEIN  
Leben gut  
leben

Ein Selbsthilfeangebot

Achtsamkeit und  
Selbstmitgefühl  
für Menschen mit Krebs

# Gut leben mit Krebs

**Du fragst Dich vielleicht:** „Wie kann das gehen?“. Oder Du sagst Dir: „Das will ich auch, aber wie?“

**Dieses Programm zeigt,** was helfen kann, um mit den vielen Fragen und der emotionalen Belastung von Krebs so gut wie nur möglich umzugehen, auch wieder mehr Freude und Zufriedenheit zu erfahren.

Wir werden **Achtsamkeit und Selbstmitgefühl** kennen lernen und für den Alltag üben.

**Achtsamkeit** trägt dazu bei, dass wir genauer bemerken, worauf wir unsere Energie richten: eher auf das, was hier und jetzt passiert oder auf das, was passieren könnte bzw. schon vorbei ist. Mit der Zeit werden wir feststellen, dass wir dadurch **bewusster entscheiden** können, wie und worauf wir reagieren.

Und wenn wir einen **freundlichen Umgang mit uns** selbst pflegen, geben wir uns die Unterstützung, die wir brauchen. So stärken wir gute Gewohnheiten im Umgang mit den Herausforderungen.

Auch der **Austausch in der Gruppe** soll unterstützend sein, ein Basisprinzip der Selbsthilfe. Die **Gruppengröße** liegt bei 12 Personen.

# Du bist willkommen

Jede Person, die von Krebs betroffen ist, ist **herzlich willkommen**, teilzunehmen.

Egal, ob die Diagnose relativ neu ist oder Behandlungen schon hinter Dir liegen. Es gibt nicht generell den richtigen, sondern nur Deinen richtigen Zeitpunkt.

**Voraussetzung** ist nur, dass Du an den Modulen teilnehmen kannst.

Weiter ist es hilfreich, wenn Du offen bist, Neues zu lernen und Erfahrungen in einer Gruppe zu teilen. Was und wie viel Du teilst, bleibt Dir überlassen.

Die **Kursgebühr** liegt bei 56,- € (Kostenbeitrag für Materialien). Sie kann aber auch erlassen werden. Rechne bitte darüber hinaus mit Kosten für Verpflegung und ggf. Reisekosten an den drei Präsenztagen in Köln.

## Trainerin/Moderatorin:

„Ich bin langjährige Achtsamkeits- und Selbstmanagementtrainerin. Ich bin selbst betroffen von Hautkrebs und aktiv in der Selbsthilfe.“



Foto: Rosemarie Schoenthaler

# Programm in acht Modulen

**Drei Präsenztermine** à 8 Stunden, im Gut Keuchhof (Köln-Lövenich)  
**Fünf Online-Termine** à 2 Stunden via Zoom

## Module und Termine

(weitere Termine auf Anfrage)

- 1 **Mit dem „anderen Leben“ vertrauter werden**  
Sa. 12.10.24, 9 – 17 Uhr
- 2 **Die Aufmerksamkeit ausrichten**  
Mo. 21.10.24, 18 – 20 Uhr
- 3 **Gefühle kommen und gehen lassen**  
Mo. 4.11.24, 18 – 20 Uhr
- 4 **(Selbst-)Mitgefühl üben**  
Mo. 18.11.24, 18 – 20 Uhr
- 5 **Achtsamkeit erleben**  
Sa. 23.11.24, 9 – 17 Uhr
- 6 **Eine (neue) Balance finden**  
Mo. 2.12.24, 18 – 20 Uhr
- 7 **Loslassen und verbunden bleiben**  
Mo. 16.12.24, 18 – 20 Uhr
- 8 **MEIN Leben gut leben**  
Sa. 11.01.25, 9 – 17 Uhr

## Weitere Information / Anmeldung

Loes Broekmate

gut.leben.mit.krebs@netcologne.de

Telefon 0179 – 519 47 59