

## Freude am Leben

Schminkkurs für Krebspatientinnen während und nach einer Chemo- oder Strahlentherapie. Eine geschulte und erfahrene Kosmetikerin gibt an einem Nachmittag Tipps zur Hautpflege und zur dekorativen Kosmetik. Die bessere Bewältigung der äußerlichen Erscheinungen der Erkrankung steht im Mittelpunkt und stärkt das Selbstbewusstsein und die Lebensfreude der Teilnehmerinnen. Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit der DKMS life angeboten.

## Männergruppe

In diesem Angebot werden an einem Nachmittag Ängste, Befürchtungen und Gefühle der Hilf- und Hoffnungslosigkeit thematisiert. Abseits der eigenen und fremden Ansprüche an das „Mann-Sein“ wird im Kurs das bisherige Selbstverständnis reflektiert. Ziel ist es, eine an die Krankheit angepasste Rolle zu finden.

## Spezielle Bewegungsangebote

Da Bewegung sich als Prävention und zur Heilungsförderung bewährt hat, werden gemeinsam mit Kooperationspartnern Bewegungsangebote speziell für Krebsbetroffene angeboten, zum Beispiel begleitete Tageswanderungen, Radtouren sowie die Durchführung einer mehrtägigen Pilgerwanderung.

## Gesprächskreise

Je nach Bedarf werden zu unterschiedlichen Themen, wie zum Beispiel zum Umgang mit Schmerzen, Gesprächsrunden initiiert. Zu diesen können auch Experten geladen werden.

Psychoonkologischer Dienst  
**Dipl.-Psych. Reza Bayat**  
Klinischer Psychologe  
und Therapeut



## Krebsberatungsstelle im Gesundheitsamt

Industriestraße, Oldenburg  
Eingang G, 1. Obergeschoss  
Zimmer 1.08  
Telefon: 0441 / 235 86 35, Fax: 0441 / 235 86 20  
E-Mail: reza.bayat@stadt-oldenburg.de

## Sprechzeiten

Montag bis Dienstag von 9 bis 13 Uhr  
Mittwoch von 13 bis 16.30 Uhr  
Donnerstag bis Freitag von 9 bis 13 Uhr



Herausgeber: Regionales Tumorzentrum Weser-Ems e.V.  
Ärztelhaus, Huntestr. 14, 26135 Oldenburg  
[www.tuz-weser-ems.de](http://www.tuz-weser-ems.de)

Stand: April 2015

Mit freundlicher Unterstützung:



STADT OLDENBURG <sup>l.o.</sup>

**Sparda-Bank**



Regionales

**Tumorzentrum**

Weser-Ems e.V.

# Krebs- beratungs- stelle

am Gesundheitsamt  
der Stadt Oldenburg

Gesundheitsamt Oldenburg,  
Industriestraße, Eingang G,  
1. Obergeschoss, Zimmer 1.08

## Was ich für Sie tun kann

Die Diagnose Krebs hat Ihr Leben und das Ihres Umfeldes verändert. Die damit einhergehenden Veränderungen sind oft mit unterschiedlichen Gefühlen, wie zum Beispiel Traurigkeit, Trauer, Wut, Ängsten und Unsicherheiten, verbunden. Auch die Wahrnehmungen und Gedanken können sich wandeln.

Mit diesen Veränderungen im Denken, Fühlen und Handeln im täglichen Leben fertig zu werden, ist eine Aufgabe, die Unterstützung benötigt. Auch die Ihnen Nahestehenden haben häufig Hilfs- und Informationsbedarf.

Für genau diese Bedürfnisse biete ich meine zielgerichtete und professionelle psychoonkologische Unterstützung an. In einem einmaligen Klärungsgespräch, in einer längerfristigen Begleitung oder in Gruppengesprächen, können Hilfen und Entlastungen bei der Lebensgestaltung während und nach Krebserkrankungen erfahren werden.

Zudem kann ich zum Beispiel bei der Herstellung von Kontakten zu Ämtern, Beratungsstellen, Ärzten und Selbsthilfegruppen behilflich sein. Alle Beratungen sind kostenlos und anonym. Sie unterliegen der Schweigepflicht. Gespräche können telefonisch oder persönlich im Gesundheitsamt, zu Hause im Bereich der Stadt Oldenburg oder im Krankenhaus stattfinden.

## Wer ist Träger der Krebsberatungsstelle?

Die Krebsberatung im Gesundheitsamt Oldenburg besteht bereits seit 1984. Die Beratungsstelle wird vom Regionalen Tumorzentrum Weser-Ems e.V., der Stadt Oldenburg und der Sparda-Bank finanziert.

Betroffene und Angehörige werden hier psychologisch unterstützt und erhalten Hilfestellung beim Umgang mit der Erkrankung. Auch wenn die Heilungschancen besser geworden sind, ist die psychische Belastung bei Krebserkrankungen für die Betroffenen und ihre Angehörigen nach wie vor sehr groß.

Professionelle psychologische Unterstützung hat sich hier als sehr hilfreich erwiesen und wird deshalb seit vielen Jahren in der Krebsberatungsstelle im Gesundheitsamt angeboten.

## Gruppenangebote

### Stärkung durch Entspannung und Übungen

Angeboten werden Entspannungsmöglichkeiten und kreative Methoden zur Stärkung der Selbstheilungskräfte. Im Gespräch sowie mit Hilfe von Vorstellungs- und Entspannungsübungen können Möglichkeiten der Entlastung und Stärkung gefunden werden.

### Achtsamkeitstraining

Auf Basis therapeutischer Übungen werden an einem Nachmittag Wahrnehmung und Erleben geschult. Ziel ist es, mittels eines gesteigerten „Selbst-Bewusstseins“ individuelle Bedürfnisse sowie Handlungsmöglichkeiten zu erfahren und Zugang zu Selbstheilungskräften zu finden.

## Überblick

### Sie können sich an mich wenden,

- wenn Sie einfach mal reden wollen,
- wenn Sie Hilfe bei der Klärung persönlicher Probleme brauchen,
- wenn Ihr seelisches Gleichgewicht ins Schwanken gerät und

### wenn Sie Informationen brauchen

- über Kuren,
- bei der Vermittlung weiterführender Hilfen (Behörden, Beratungsstellen, Sozialdienste, Selbsthilfegruppen und so weiter),

### wenn Sie Beratung und Unterstützung brauchen

- bei der Bewältigung der medizinischen Behandlung,
- bei sozialen Problemen,
- bei Gefühlen von Kontrollverlust sowie Hilf- und Hoffnungslosigkeit,
- bei der Bewältigung von Traurigkeit, Wut, Angst und Ärger,
- beim Umgang mit Schmerzen,
- bei Schlafstörungen und Erschöpfung,
- bei Schuld- und Schamgefühlen,
- bei der Neuorientierung,
- beim Stressabbau,
- zur Unterstützung des Heilungsprozesses.