

Dipl.-Psych. Reza Bayat
Leiter der Krebsberatungs-
stelle, Klinischer Psychologe,
Psychoonkologe (DKG),
Palliativpsychologe,
Gestalttherapeut



**Krebsberatungsstelle
des Tumorzentrums
Weser-Ems e.V. / „TUZ“**

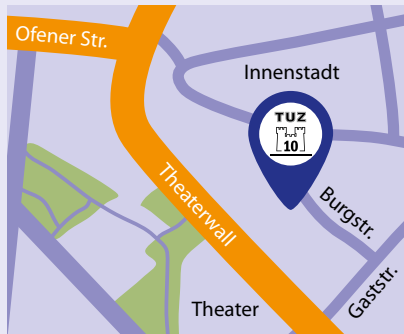
Burgstraße 10 / in den
Burghöfen, 26122 Oldenburg
krebseratung-oldenburg@ewe.net
Telefon: 0441 361 929 88

Die Krebsberatungsstelle trägt den Namen „TUZ“ (für „Tumorzentrum“).
Wir haben diesen Namen gewählt, damit eine bestmögliche
Anonymität gewährleistet ist.

Sprechzeiten

MO: 09 – 15 Uhr
DI: 09 – 12 Uhr
MI: 11 – 17 Uhr
DO: 09 – 14 Uhr
FR: 09 – 14 Uhr

Termine nur nach tele-
fonischer Vereinbarung.



Das Regionale Tumorzentrum Weser-Ems e.V. (TUZ) ist für die Fortführung seiner Arbeit auf Spenden angewiesen. Aus diesem Grunde freuen wir uns über jeden, auch kleinen Beitrag, der dazu beiträgt, die psychoonkologische und palliativpsychologische Arbeit für die Menschen in Oldenburg und in der Region zu sichern.

Das TUZ ist als gemeinnütziger Verein anerkannt. Daher können Spenden steuerlich geltend gemacht werden. Spendenkonten Regionales Tumorzentrum Weser-Ems e.V.:

Sparda-Bank West eG

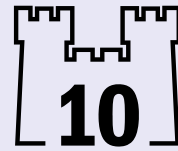
IBAN: DE83 4006 0560 0000 8683 00, SWIFT-BIC: GENODEF1S08

Nord/LB

IBAN: DE78 2905 0000 3003 1780 00, SWIFT-BIC: BRLADE22XXX



TUZ

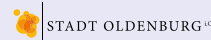


Herausgeber:

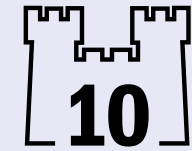
Regionales Tumorzentrum Weser-Ems e.V. (TUZ), Ärztehaus,
Huntestraße 14, 26135 Oldenburg, www.tuz-weser-ems.de,
Vorstandsvorsitzender: Prof. Dr. med. Claus-Henning Köhne,
Onkologe, Stand: Juli 2019.



Mit freundlicher Unterstützung:



TUZ



**KREBS-
BERATUNGSSTELLE**

des Regionalen Tumorzentrums
Weser-Ems e.V. / „TUZ“



WAS ICH FÜR SIE TUN KANN

Die Diagnose Krebs verändert Ihr Leben und das Ihres Umfeldes. Damit gehen häufig unterschiedliche Gefühle, wie zum Beispiel Traurigkeit, Trauer, Wut und Ängste einher. Auch körperliche Prozesse, Wahrnehmungen und Gedanken können sich wandeln, Unsicherheiten und Ambivalenzen zeigen sich, wichtige Entscheidungen müssen getroffen werden.

Um mit diesen neuen Anforderungen und Veränderungen im täglichen Denken, Fühlen und Handeln fertig zu werden, ist eine psychoonkologische Begleitung für vielen Menschen sehr hilfreich. Auch Nahestehende haben oft Hilfe- und Informationsbedarf und können in diesen Lernprozess eingebunden oder individuell begleitet werden. Die Entwicklung und Anpassung wird dadurch für alle leichter.

Auf dem Weg der Anpassung an die neuen Umstände biete ich Ihnen meine zielgerichtete und professionelle psychoonkologische (sowie im Bedarfsfall auch palliativpsychologische) Unterstützung an. In einem einmaligen Krisen- oder Klärungsgespräch, in einer längerfristigen Begleitung oder in Gruppen- und Moderationsgesprächen, können Handlungsmöglichkeiten und Entlastungen bei der Lebensgestaltung während und nach Krebserkrankungen erarbeitet werden. Da ich auch klinisch im Bereich der Palliativ- und Psychoonkologie tätig bin, kann ich außerdem beim Gestalten von Übergangsprozessen unterstützen und klinisch relevante Fragestellungen adressieren.

Zudem bin ich gerne bei der Organisation weiterführender Hilfen, wie zum Beispiel bei der Herstellung von Kontakten zu Ärzten und/oder Psychotherapeuten, behilflich. Alle Beratungen sind kostenlos und anonym. Sie unterliegen der Schweigepflicht. Gespräche können telefonisch oder persönlich in der Beratungsstelle, zu Hause im Bereich der Stadt Oldenburg, im Krankenhaus oder im Hospiz stattfinden.

TRÄGER DER KREBSBERATUNGSSTELLE

Die Krebsberatung besteht bereits seit 1984. Die Beratungsstelle wird vom Regionalen Tumorzentrum Weser-Ems e.V., der Stadt Oldenburg und der Sparda-Bank West eG finanziert. Betroffene und Nahestehende werden hier psychologisch unterstützt und erhalten Hilfestellungen bei der Anpassung an die 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 psychoonkologische Unterstützung hat sich hier als sehr hilfreich erwiesen und wird deshalb seit nunmehr 35 Jahren vom Regionalen Tumorzentrum 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.

Spezielle Bewegungsangebote

Da Bewegung sich im Rahmen der Prävention und der Gesundheitsförderung bewährt hat, werden gemeinsam mit Kooperationspartnern Bewegungsmöglichkeiten speziell für Krebsbetroffene angeboten, zum Beispiel begleitete Tageswanderungen, die in Zusammenarbeit mit Dr. med. Oschkenat von der Stiftung CAMPUS für angewandte Sportmedizin durchgeführt werden.

Gesprächskreise und Veranstaltungen

Je nach Bedarf werden zu verschiedenen Themen, wie zum Beispiel zum Umgang mit Schmerzen oder Fatigue, regelmäßig oder einmalig stattfindende Veranstaltungen initiiert und durchgeführt. Zu diesen werden bei Bedarf auch andere Experten geladen.

ÜBERBLICK

Sie können sich an mich wenden, wenn ...

- Sie einfach mal reden wollen,
- Sie Hilfe bei der Klärung persönlicher Probleme brauchen,
- Sie unter psychischen Belastungen leiden,
- Sie sich in einer Lebenskrise befinden,
- Ihr seelisches Gleichgewicht ins Schwanken gerät

... Sie Informationen brauchen

- bei der Vermittlung weiterführender Hilfen (Ärzte, Psychotherapeuten, Selbsthilfegruppen wie die Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs, Sozialdienste und so weiter)

... Sie Beratung und Unterstützung brauchen

- bei der Bewältigung der med. Behandlung,
- der Krankheitsverarbeitung,
- bei sozialen Problemen (Arbeit, Familie etc.),
- bei Gefühlen von Kontrollverlust sowie Hilf- und Hoffnungslosigkeit,
- bei der Einordnung und Bewältigung von Traurigkeit, Wut, Angst und Ärger,
- beim Umgang mit Schmerzen und dem Erlernen von psychologischen Schmerzbewältigungsmöglichkeiten,
- bei Schlafstörungen und Erschöpfung (Fatigue),
- bei Schuld- und Schamgefühlen,
- bei der Neuorientierung,
- beim Stressabbau,
- bei Erkennen und Ausbauen persönlicher Ressourcen sowie
- beim Erwerb von Selbstregulationsfähigkeiten mittels wissenschaftlich anerkannter Entspannungstechniken.