

Experten-Empfehlungen für Sie

Angst & Angststörungen (leicht)

„Sie haben ab und zu Angst?“

- Angst ist normal bei einer Krebserkrankung. Die Bewältigung der Angst ist ein zentraler Punkt zur Sicherung einer langfristig guten Lebensqualität!
- Unter Freunden und Vertrauten sowie in Selbsthilfegruppen Angst offen aussprechen
- In psychosozialen Krebsberatungsstellen Bewältigungsstrategien kennenlernen
- Atemtherapie, Entspannungsverfahren (Qi Gong, Yoga) und Achtsamkeitstraining (mindfulness) zur Wiedererlangung des inneren Gleichgewichts und der inneren Ruhe
- Die Auseinandersetzung mit der Angst nicht scheuen, sondern sich konfrontieren und ausprobieren: Körperorientierte Verfahren helfen im Umgang mit der auf körperliche Veränderungen bezogenen Angst

Leitung

Prof. Dr. Tanja C. Vollmer¹ und Prof. Dr. Volker Beck²

¹IAPAH Institut für Angewandte Psychologie in Architektur und Gesundheit in Rotterdam

²Fachbereich für Gesellschaftswissenschaften und Soziale Arbeit der Hochschule Darmstadt

Ansprechpartnerin

Dipl. Psych. Anja Boin | Psychologische Psychotherapeutin

info@psycho-onkologie.net

Förderer

Barbara und Wilfried Mohr Stiftung in Wedel & Stiftung Leben mit Krebs in Wiesbaden