

Experten-Empfehlungen für Sie

Depression (leicht)

„Sie sind ab und zu niedergeschlagen?“

- Eine Psychotherapie ist in der Regel nicht notwendig!
- Überwindung der sozialen Isolation ist wichtig: Anschluss bei einer Selbsthilfegruppe oder Aktivitätengruppe in Ihrer Gemeinde finden
- Körperliche Bewegung in der eigenen Wohnung und in der Gemeinschaft: Sprechen Sie Ihren Arzt an („Sport auf Rezept“)
- An die frische Luft gehen, erhöht den Effekt der Bewegung/Aktivierung und fördert die Regeneration
- Vorübergehende Einnahme von pflanzlichen „Stimmungsaufhellern“ (z.B. Johanniskrautextrakt) NUR nach Rücksprache mit Ihrem Arzt bzw. Onkologen, da es Wechselwirkungen mit Ihrem Medikament geben könnte
- Kreative Therapien (z.B. Kunst-, Gestaltungs- oder Musiktherapie), um das Grübeln zu stoppen und andere Sinne und Gedanken anzusprechen
- „Lachtherapie“, „Lachyoga“

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