

Experten-Empfehlungen für Sie

Depression (mittel)

„Sie sind oft niedergeschlagen?“

- Sie benötigen vorübergehend professionelle Hilfe in Form einer Psychotherapie!
- Qualifizierte Therapeuten finden Sie über die jeweiligen Psychotherapeutenkammern der einzelnen Bundesländer oder bei einer psychosozialen Krebsberatungsstelle
- Strukturieren Sie Ihren Tag in abwechselnde aktive Phasen und Ruhephasen:
Achtsamkeitstraining (mindfulness) wirkt unterstützend
- Bleiben Sie im Kontakt zu anderen, zu Angehörigen und Freunden. Zeigen Sie, dass Sie Hilfe brauchen!
- Für die Belastung Worte finden

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